

PLUS DE
50 RECETTES
DE SAISON
inédites

LENTILLES

JE LES CUISINE
COMME EN INDE

PALERON
DE BOEUF
TOUS À NOS
COCOTTES!



Le bon goût de la cuisine populaire

GRATIN, SOUPE, PÂTES,
COUSCOUS, PIZZA, BEIGNETS...

M. GUÉRARD
CRÉATEUR
DE LA CUISINE
MINCEUR

LA BAIE
DE GOJI
MODE
D'EMPLOI

LE LAOS
DOUCEUR
DE VIVRE AU FIL
DU MÉKONG

COOKING **CHEF** Gourmet

*L'excellence
en PÂTISSERIE
et en CUISINE*



Pourquoi choisir le Cooking Chef Gourmet

- ▶ Cuisson jusqu'à 180°C
- ▶ Le robot cuiseur le plus polyvalent
- ▶ La plus grande capacité : 6,7 L
- ▶ Un véritable robot pâtissier
- ▶ Moteur garanti à vie



Bol multifonction pour hacher, râper, émincer.



Blender en verre.



Avant ou après votre achat

- Cours de cuisine gratuits
- Conseils sur les recettes avec des chefs

Cook & Coffee Paris

3 Rue Paul Cézanne, 75008 Paris
Ouvert du mardi au samedi, de 10H à 18H
Tél. 01 53 75 44 44
Mail : paris@cookandcoffee.fr

NOUVEAU
Accessoire
Extracteur
de jus

- ▶ Garanti 10 ans
- ▶ Livret de recettes

KENWOOD





V. Lhomme

Sylvie Gendron,
Rédactrice en chef

Sylvie

MÉTISSAGE CULINAIRE

Aussi loin que mes souvenirs remontent, la cuisine a toujours fait partie de mon univers. Dans ma famille, au Québec, tout le monde cuisinait. Ma mère (deux fois par jour), mon père (pour les grandes occasions), mes frères, ma sœur, mes cousins... C'était ce que l'on appelle une cuisine populaire, et elle l'est restée. Ça me frappe à chaque fois que je retourne dans ma famille. J'y retrouve une cuisine du quotidien, pleine de bon sens, qui se nourrit généreusement de ses nombreuses cultures (italienne, grecque, française, chinoise, vietnamienne, amérindienne...). Au Québec, on aime les plats roboratifs qui tiennent au corps. Aussi, lorsque je suis venue m'installer en France, la découverte de la cuisine minceur a-t-elle été une révélation. La légèreté n'enlevait donc rien au goût et au plaisir de manger. Un des premiers livres de recettes que j'ai acheté est celui de Michel Guérard. Je cherchais certainement dans cette nouvelle cuisine une façon de m'émanciper du « bœuf paresseux » de mon enfance, ce bas morceau qui fond au four pendant des heures, recouvert d'une brunoise de carotte et d'oignon, et enveloppé dans une papillote. Quand nous avons choisi pour ce numéro de faire le portrait de Michel Guérard, toujours aussi pétillant du haut de ses 85 ans, je me suis replongée avec beaucoup de plaisir dans son livre que j'ai retrouvé taché et annoté dans ma bibliothèque, à côté de celui de Jehane Benoît*. Le feuilleter m'a rappelé mon arrivée en France et mes premières expériences culinaires où je mêlangeais allégerment ces deux cultures. C'est pour ça que j'aime la cuisine. Je passe d'une bouchée à une émotion, d'une recette à un souvenir... Tiens, il faut absolument que je pense à demander à ma mère sa recette du « bœuf paresseux » !

*La grande dame de la cuisine québécoise, à l'instar de Françoise Bernard en France.

QUAND
VOUS REFERMEZ
UN 
UNE NOUVELLE VIE
S'OUVRE À LUI.

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

CONSIGNESDETRI.FR



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

SOMMAIRE

SAVEURS N° 253

Mars 2019

AMUSE-BOUCHES

- Cuisines et tendances** p. 8
Sur le feu p. 10 **Les mots de la faim** p. 11 **Restos et bistrots** p. 12
Chez mon caviste p. 14
Casseroles solidaires p. 16

CUISINER

20 GOURMET EN COUVERTURE

La cuisine populaire. Toujours au goût du jour, elle fourmille de recettes gourmandes à la renommée sans faille.

30 ZOOM EN COUVERTURE

La baie de goji. Ce fruit aux multiples vertus pour la santé agrémentera les plats du quotidien de sa teinte écarlate.

34 PLEINE SAISON

Le rutabaga. Proche du navet et aussi goûteux que le céleri-rave, il mérite de retrouver une place d'honneur dans les menus.

37 ALIMENTATION GÉNÉRALE

La biscotte. Un fabuleux destin que celui de cette tartine svelte et croustillante inventée par un boulanger.

40 EN PRATIQUE

Haché. À l'aide d'un simple robot, réalisez farces et boulettes qui composeront des recettes goûteuses et originales.

48 SIMPLEMENT BON

Recettes végétariennes
pour tous les jours.

52 CHEZ MON BOUCHER EN COUVERTURE

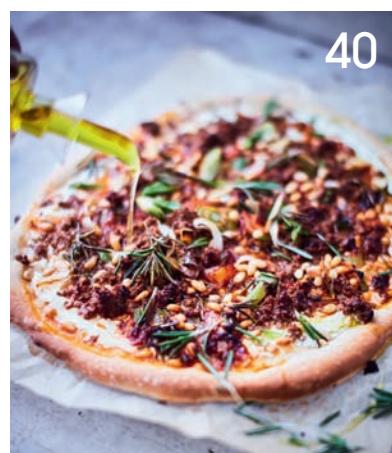
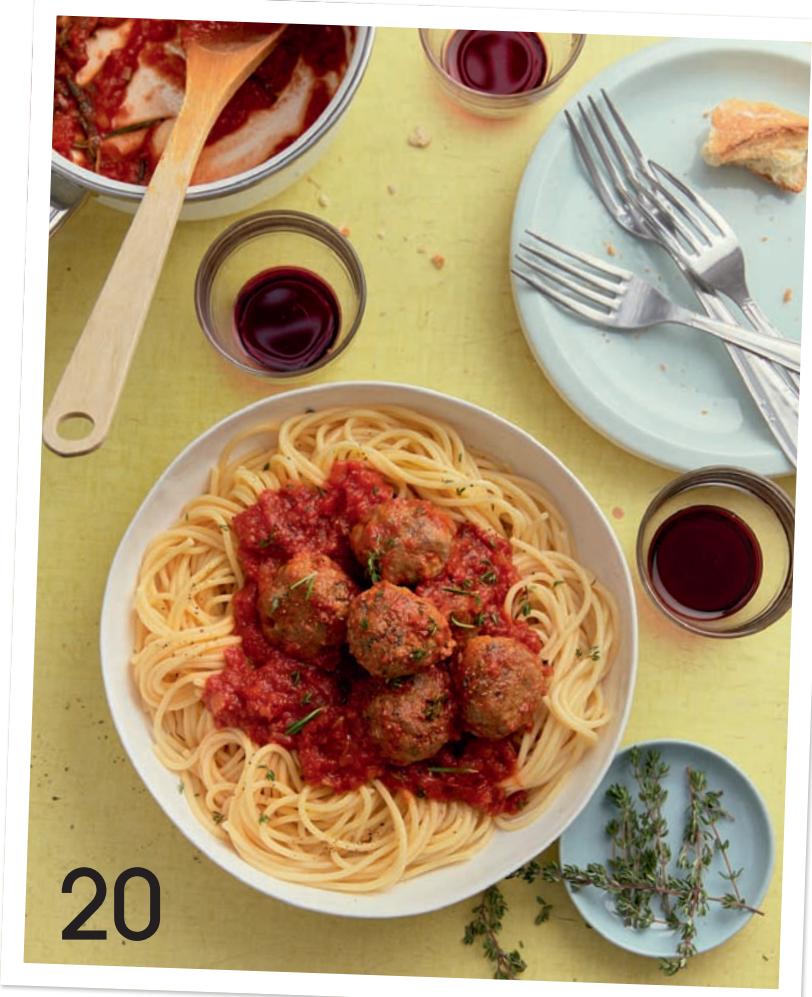
Le paleron. Un morceau de viande qui, après avoir mijoté plusieurs heures dans une cocotte, donne le meilleur de lui-même.

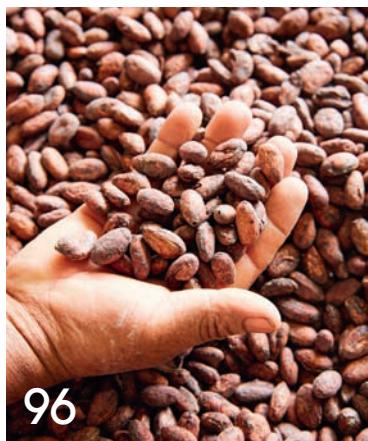
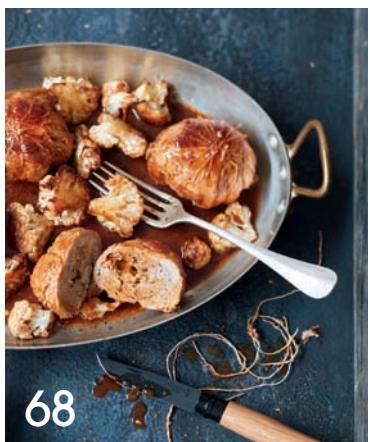
58 DRESS CODE

Sushi bowl.
Une recette détaillée en pas-à-pas.

60 EN CUISINE EN COUVERTURE

Le dahl. Une déclinaison de la fameuse préparation indienne aux lentilles et aux épices qui ravira tous les palais.





RECEVOIR

68 MENUS DE SAISON

Variations gourmandes autour de six recettes de saison pour toutes les occasions.

76 COURS DE PÂTISSERIE

Religieuses au caramel au beurre salé expliquées en détail par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

78 PORTRAIT DE CHEF **EN COUVERTURE**

Michel Guérard. Rencontre avec le pape de la cuisine minceur dans son restaurant d'Eugénie-les-Bains, dans l'arrière-pays landais.

VOYAGER

84 EN FRANCE

Lille. Un patrimoine architectural remarquable et une sélection des meilleures adresses où se régaler.

94 ÉPICERIE ASIATIQUE

Pâtes de riz aux crevettes, huile à l'ail.

96 LE HAUT DU PANIER

Le chocolat Bonnat. Stéphane Bonnat, maître chocolatier et héritier de la maison, à la conquête des précieuses fèves de cacao péruviennes.

100 L'ITALIE DE LAURA

Rome. Toute la richesse de la cuisine italienne à travers les spécialités de chacune de ses villes.

106 À L'ÉTRANGER **EN COUVERTURE**

Le Laos. Ce pays de l'Asie du Sud-Est, épargné par le tourisme de masse, a su préserver un certain art de vivre empreint de quiétude et de félicité.

116 VIGNOBLE

Les autres saint-émilion. Montagne, Lussac, Puisseguin et Saint-Georges, quatre petites appellations girondines qui ont tout d'une grande.

120 LE DESSERT DU DIMANCHE

Gâteau moelleux aux noix, cannelle et orange.

GARNITURES

Notre offre d'abonnement p. 82

Index des recettes du numéro p. 121

Carnet d'adresses p. 122

**Prochain numéro
en kiosque le 22 mars.**

Ce numéro comporte 2 encarts abonnement sur la totalité des ventes au numéro.



LE LUXE SUISSE NE SE PORTE PAS SEULEMENT AU POIGNET

Les appareils électroménagers de la manufacture suisse d'exception V-ZUG.

Plongez dans l'univers V-ZUG et découvrez une forme de luxe qui vous correspond. Des appareils électroménagers haut de gamme de qualité suisse qui font de la cuisine un plaisir au quotidien et vous inspirent toute votre vie.

vzug.com



Combi-Steam MSLQ



La perfection suisse à la maison



Cap au sud-est!

Une crème, qui a le goût de l'enfance, aux marrons glacés et à la vanille Bourbon, produite au cœur de l'Ardèche.

Crème de marrons, Boissier, 80 g, 4 €.



La pasta provençale

À base de farines de céréales anciennes, de légumineuses ou de blé complet, ces pâtes artisanales conviennent à tous les régimes alimentaires.

Pâtes Lazzaretti, 250 g ou 500 g, à partir de 1,65 €.

Photos DR

Artisanat drômois

Pour les 250 ans de la manufacture Revol, le designer Noé Duchaufour-Lawrance signe une collection de pièces émaillées élégantes, aux teintes chaudes et aux multiples formats.

Assiettes Caractère, Revol, à partir de 19,70 €.



Déco basque

Vous ne connaissez pas la ville d'Espelette ? La voici servie sur un plateau !

Plateau en mélamine, collection Oporrak, Jean Vier, 37,5 x 27,5 cm, 30 €.



Par Maëva Terroy.

MADE IN FRANCE ON VOTE POUR !

Topping parisien

Coup de cœur pour ces mélanges de graines sucrées ou salées fabriquées dans la capitale. À parsemer sur une salade ou à grignoter à l'apéro !

Mange tes graines, 185 g, 9,90 €.



Anghjulina

[La Douceur au Brocciu
Fermier A.O.P Corse]

Fabrication toujours artisanale

Fruit du maquis

Faire une confiture à base de fromage corse, il fallait y penser ! Mais le résultat est là : on n'en fait qu'une bouchée !

Anghjulina, 0 mè!, 100 g, 7 €.

i-COOK'in

Mettez les petits plats dans l'écran !



Saumon vapeur aux poireaux parfum sésame

i-Cook'in® c'est le robot de cuisine connecté et évolutif pour un robot toujours à la pointe !

I-Cook'in® c'est aussi **plus de 8 000 recettes** disponibles pour vous régaler et faire plaisir à tous ceux que vous aimez.

Découvrez comme il est simple et amusant de cuisiner avec i-Cook'in®. Laissez-vous guider par son mode pas à pas pour **réussir vos recettes à coup sûr**. Profitez de **fonctionnalités inédites** et surprenantes pour trouver LA recette qui vous plaît facilement ! Avec i-Cook'in® retrouvez le plaisir d'une cuisine saine, variée et toujours aussi gourmande **tous les jours de l'année** !

plus d'infos sur
ICOOKIN.GUYDEMARLE.COM



GUY DEMARLE

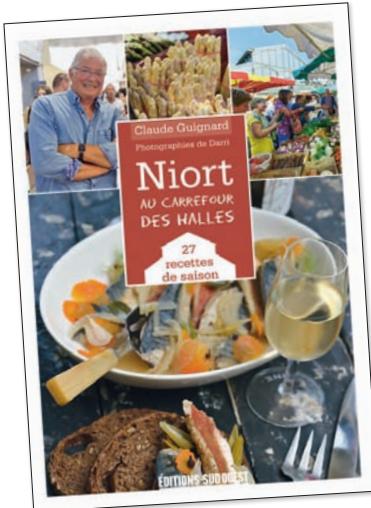
BRÈVES À GRIGNOTER

Quoi de neuf dans la sphère culinaire ?

Jour de marché

Le livre de Claude Guignard arrive à point nommé pour redorer l'image de Niort malmenée dans le dernier roman de Michel Houellebecq. L'ouvrage rend un bel hommage à son magnifique marché couvert, réputé pour la convivialité de ses commerçants et la qualité des produits. Les habitués s'amuseront au fil des pages à retrouver les recettes d'Alain Demouchy, ce cuisinier voyageur, ami des mots, qui tient, avec Ginette, le banc La Créole. Les autres apprécieront les photos de ces superbes halles et les petits plats gourmands de commerçants passionnés. **Sylvie Gendron**

Niort, Au carrefour des Halles, Éd. Sud-Ouest. 15 €.



Déco artisanale

Le site internet Design moi qui tu es met en lumière des designers d'objets du quotidien. Parmi les nombreuses pépites à dégoter sur l'e-shop, on trouve des vases aux formes poétiques, des chaises éco-conçues à partir de liège ou d'élastique, des assiettes en porcelaine faites à la main à la commande ou encore des mugs en céramique émaillée aux imprimés inspirants... La fourchette de prix de ces pièces uniques ou fabriquées en très petites séries est plutôt large, il y en a pour toutes les bourses. Une vraie mine d'or pour les amateurs de créations artisanales de qualité. **M. T.**



Photos DR

Une autre forme de restauration rapide avec des produits de qualité et un espace ouvert.

Halles nouvelle génération

Les food courts n'en finissent plus d'envahir les grandes villes de France. Dernier-né, La Boca Foodcourt à Bordeaux, installé dans une partie de l'ancienne halle aux bestiaux des abattoirs de la ville. Ce nouveau temple de la gastronomie réunit quatorze corners de restauration aux inspirations culinaires variées : spécialités corses, pizzas, chirashi bar, cuisine bistronomique, café californien, comptoir vietnamien... Mais aussi un mur à bières en libre-service, un bar à cocktails, des vins sélectionnés avec soin et des tables XXL que tout le monde partage, à la bonne franquette. Sur place, pas besoin de porte-monnaie. Les paiements se font via une carte rechargeable à des bornes dédiées. **Maëva Terroy**

La Boca Foodcourt. Euratlantique, quai de Paludate, 33800 Bordeaux.

Exclusif! La célèbre maison Colom, fournisseur de grandes tables étoilées françaises, arrive au Lafayette Gourmet, à Paris, avec ses fruits et légumes d'exception.

Rendez-vous gustatif

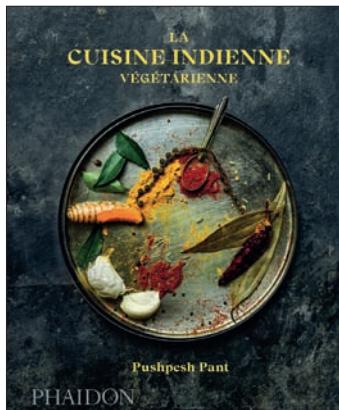


Le festival Omnivore revient pour sa 14^e édition, du 10 au 12 mars, à Paris. Au programme : des shows culinaires passionnantes animés par près de 130 chefs venus du monde entier, des tables rondes et entretiens avec des artisans, des vigneron, des agriculteurs et des sommeliers. De nombreuses dégustations seront proposées. Grande nouveauté : les scènes « sucrée » et « salée » ne feront qu'une. Sur réservation à partir du lundi 4 février, 39 € la journée. **M. T.**

LIVRES À DÉVORER

Gourmands, pratiques, insolites, notre sélection d'ouvrages pour tous les goûts.

Par **Sylvie Gendron.**

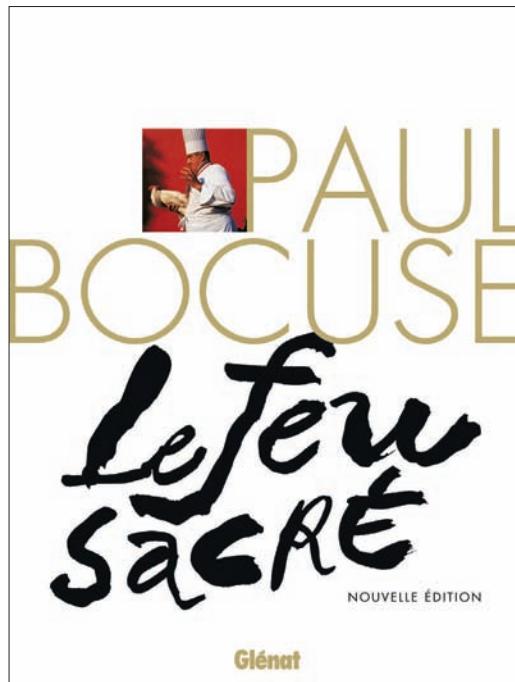


EXOTIQUE

« La tradition préconise la consommation de certains aliments en accord avec les saisons. »

C'est à une véritable découverte culinaire du sous-continent indien que nous invite Pushpesh Pant. De son enfance dans un village de l'Himalaya, elle a gardé le plaisir de cuisiner des produits locaux et de saison, à préparer des plats mêlant différents légumes, à remplacer le hachis de mouton par une semoule de chou-fleur... Les épices étant la base de cette cuisine, elle commence par nous indiquer comment réaliser nos propres mélanges avant de poursuivre avec plus de cent recettes.

La Cuisine indienne végétarienne,
Pushpesh Pant, Phaidon,
274 p., 34,95 €.



LEGENDAIRE

« Paul Bocuse n'était pas (tout à fait) un dieu, et certainement pas un saint... »

Cette nouvelle édition, complétée de la biographie voulue par Paul Bocuse, a été rééditée quelques mois après la disparition du célèbre chef. Ce livre retrace l'extraordinaire destin du « pape » de la gastronomie française. Richement documenté, superbement écrit, il raconte l'aventure de la nouvelle cuisine et l'impulsion donnée par Paul Bocuse pour permettre aux cuisiniers d'échapper à l'anonymat des fourneaux. En bonus, ses recettes signature telles que l'oreiller Belle Aurore, le gratin dauphinois ou la soupe aux truffes noires VGE...

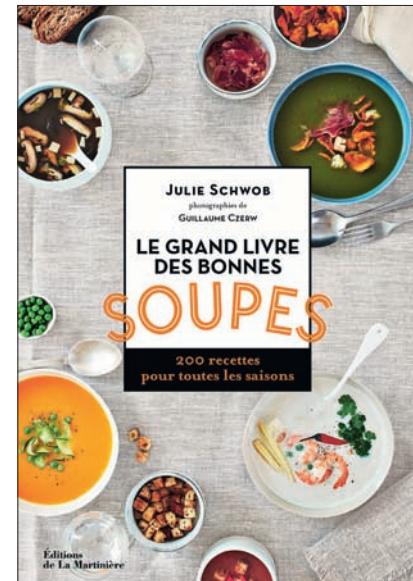
Paul Bocuse, le feu sacré, Ève-Marie Zizza-Lalu, Glénat, 240 p., 35 €.



FAMILIAL

« Avec Jeanne, je crois au succès de la succession... »

C'est une jolie histoire de transmission que nous livrent dans cet ouvrage Sandrine Giacobetti et sa fille Jeanne. Sandrine, journaliste et styliste culinaire, aime les recettes classiques qu'elle s'efforce de rendre accessibles au plus grand nombre. Sa fille, photographe et styliste culinaire, s'amuse à transformer et à réinventer ces recettes de



INTEMPOREL

« Je vous propose une balade à travers les saisons et les grandes familles de légumes... »

Pour l'auteure, la soupe est incontournable d'un repas réussi. Que l'on soit en été, en hiver, au printemps ou en automne, elle trouve toujours une bonne raison pour passer légumes et fruits de saison à la moulinette.

Dans ce livre riche de deux cents recettes, Julie Schwob propose de grands classiques de notre cuisine, de la bouillabaisse au potage Saint-Germain, mais aussi des recettes qui font voyager les papilles : pho, harira, soupe de poulet au curry... Pour aider les débutants, un chapitre leur enseigne comment bien choisir les produits et aussi s'équiper des bons ustensiles. Très pratique également, l'index par ingrédient à la fin du livre.

Le Grand Livre des bonnes soupes,
Julie Schwob, Éditions de La Martinière, 320 p., 35 €.

famille imprégnées de voyage. On est séduits par la complicité qui émane de ce duo mère-fille en cuisine et par ces propositions toutes plus alléchantes les unes que les autres concoctées à quatre mains.
La Cuisine mère fille, Sandrine Giacobetti et Jeanne B., Larousse Cuisine, 192 p., 19,95 €.

RESTOS ET BISTROTS

CUISINE CRUE

Éveil des sens

PARIS Coup de cœur confirmé pour la cuisine du chef William Pradeleix, qui officie désormais dans son second établissement Raw, situé dans le 6^e arrondissement parisien. Dans un décor épuré et harmonieux – le repas commence bien ! –, le chef propose une succession de petits plats crus aux dressages soignés, aux assaisonnements précis et aux mariages de saveurs étonnantes. À la carte, le *tataki* de veau, délicat et relevé de dés de pomme granny, d'*edamame* croquants et d'une sauce tahini enrobante, tout comme l'anguille à peine dorée au chalumeau, servie avec des pickles de mûres, de la betterave et une émulsion au sésame noir, nous séduisent d'emblée, au même titre que le sashimi de daurade à la mangue rehaussé d'une vinaigrette à la truffe blanche. Une ode à la cuisine japonaise – précise, fine et équilibrée – mêlée de clin d'œil aux nombreux voyages du chef, que l'on peut également déguster en version mini pendant l'*after work*, dès 18 h 30, avec un cocktail maison à l'aloe vera, par exemple. **Maëva Terroy**

Raw, 75006 Paris. Assiettes: entre 13 € et 16 €. Accompagnements: 5 €. Ouvert du lundi au samedi, au déjeuner et au dîner, et le dimanche pour le brunch.

Photos DR



William et Marie Pradeleix dans leur restaurant, à la décoration minimaliste mais néanmoins chaleureuse, dédié à la raw food et à une cuisine fusion inspirée de l'art culinaire japonais.



J. Limont

Un bistro parisien avec une carte gastronomique et des vins exceptionnels.

ANIMÉ

Bonne table

PARIS Nous éviterons de parler de l'emplacement (en face de la gare Montparnasse) car Pierre Vila-Palleja, le propriétaire, s'agace que l'on soit surpris de trouver un restaurant de cette qualité sur cette avenue sans charme. Passons donc la porte pour découvrir un chouette bistrot parisien. C'est bruyant, comme savent l'être les endroits où l'assiette est aussi généreuse que délicieuse. Les plats, bien dressés et parfaitement cuisinés par Nicolas Bouillier, oscillent habilement entre bistrot et gastro. Au menu de notre déjeuner, un exceptionnel millefeuille d'anguille fumée, foie gras et pomme granny-smith (un mariage réussi, entre onctuosité et acidité); des ravioles fondantes et copieuses de joue de bœuf braisée, boudin noir, cecina et sauce meurette, du poulpe et des couteaux, avec chou, asperges vertes et kumquat et encore la pintade fermière rôtie, épeautre et sarrasin au citron, tomates confites, harissa verte (un plat de famille remarquablement équilibré). La carte des vins (plus de mille références) donne un aperçu des compétences du propriétaire, finaliste au concours du Meilleur Ouvrier de France section sommelier. **Sylvie Gendron**

Le Petit Sommelier, 75014 Paris. Menu entrée-plat-dessert: à partir de 37 €. Accord avec 3 verres de vin: 20 €. Ouvert du lundi au samedi, de 8 h à 23 h sans interruption.

INSPIRATION NIPPONE

Entre le Japon et la Bretagne

SAINT-MALO Bertrand Larcher fait un malheur avec ses crêperies et comptoirs de Tokyo, Paris, Cancale et Saint-Malo. Cap sur la fameuse Cité Corsaire pour découvrir l'une de ses dernières inventions. Dans cette rue de l'Orme, notre homme réinterprète à sa façon le genre *izakaya*, l'équivalent, au Japon, de notre bistro de quartier. Grande et singulière table d'hôtes en chêne pour une vingtaine de couverts, céramiques superbes de Nathalie Derouet, chaises de l'atelier basque Alki... On a juste le temps de jeter un œil à la cave composée d'alvéoles en argile que le chef Yasu Hayashi lance de bien aimables hostilités. Derrière le comptoir de sa cuisine ouverte, il envoie des assiettes à partager. Des petits tableaux remarquables nourris de produits irréprochables, le bœuf wagyu parfaitement mijoté avec du *konjac* dans une sauce soja, une échine de porc associée à une fondue de chou rouge en un délicieux *tonkatsu*, ou encore le homard breton en maki au gingembre et pommes

confites. On se régale de ses plats comme des vins bio nature qui les escortent, à commencer par les cuvées plein sud du Mas Foulaquier, dans le Pic Saint-Loup, les vins des Foulards Rouges, dans le Roussillon, ou ceux de Sébastien Riffault, à Sancerre. Encore un joli coup de maître ! **Pierrick Jégu**

Otonali, 35400 Saint-Malo. Assiettes de 4,50 € à 20 €. Ouvert le soir du mer. au dim.



G. Terver-Le Lac

BANLIEUE VERTE

À deux pas du canal de l'Ourcq, dans le nouveau Pantin, qui ne cesse de se développer, voici une chouette petite adresse, ouverte uniquement au déjeuner, pour s'attabler devant des assiettes simples mais composées de bons produits et surtout dressées à la minute. On a aimé les bagels au saumon et

légumes croquants, mais aussi les lasagnes végétariennes, la soupe de potimarron, le curry de légumes et les desserts maison : fondant au chocolat, cookies, muffins... **Emmanuelle Jary**

Greenpoint Cantine, 93500 Pantin. Menus : à partir de 11,50 €. Fermé le dimanche et le soir sauf le jeudi.

JOLIE RENAISSANCE



Près des Folies Bergères, à Paris, L'Office a été repris et rénové par un jeune passionné. Charles Nikitits a investi les lieux à sa façon, tout en assurance avenante et tranquille, sourire charmant et baskets blanches. Côté cuisine, l'équipe est à l'unisson. Les produits ultra-frais, provenant notamment du potager familial normand, sont mis en valeur par le jeune chef Charley Breuvart (ex-Park Hyatt Vendôme et Atelier Rodier) avec des associations classiques ou à l'originalité maîtrisée. Carpaccio de saint-jacques au topinambour et *wakame*; bœuf Wellington, plat signature à la purée très gourmande; cheese-cake aérien; vins bio ou naturels... Le tout à un prix encore sage. **Ève Jusseaume**

L'Office, 75009 Paris. Entrées et desserts : de 10 à 12 €. Plats : de 22,50 € à 29,50 €. Fermé samedi et dimanche.



Photos DR

Le jeune chef Adrien Zedda signe de belles assiettes végétales et généralement bio.

À SUIVRE

Végétarien et gastronomique

LYON Adrien Zedda, vu dans *Top Chef*, a cueilli en Australie le savoir-faire délicat de la cuisine végétale, au Royal Mail Hotel – un restaurant autosuffisant en fruits, légumes, herbes et fleurs. Le voilà qui plante la graine d'un restaurant gastronomique et végétarien à Lyon, une première en France. Et la greffe prend, avec des menus d'inspiration bistronomique et plus, qui n'ont pas le temps de refroidir (hebdomadaires le midi, mensuels le soir). Le registre sort radicalement de celui de la cantine veggie. La récolte se décline, par exemple, en œuf parfait aux champignons, tranche fondante de céleri en croûte d'épices libanaises sur une « purée velours » et tatin mangue-safran. Culina Hortus (« le jardin potager », en latin) cultive son style chic, cosy et écolo dans son architecture nature mêlant voûtes de pierre, vieilles poutres et bois blond. Une jeune poussée prometteuse. **Lea Delmont**

Culina Hortus, 69001 Lyon. Formules du midi : 22 € et 26 €. Menus du soir : 36 € et 52 €. Fermé dimanche et lundi.





Les eaux-de-vie en voient de toutes les couleurs

Les distilleries rivalisent de créativité pour renouveler cet alcool au charme suranné sorti des alambics.

Texte Claudine Abitbol. Photos Valéry Guedes.

1 - Racines et rhizomes

La gentiane sauvage, originaire d'Auvergne, est transformée par Vincent Laurens, en Aveyron, en eau de bienfaisance. Racines et rhizomes, après un nettoyage minutieux, sont fermentés puis distillés. On y retrouve les notes terreuses caractéristiques de la terre de l'Aubrac. D'une grande finesse, cette eau-de-vie s'accorde idéalement avec les truites de rivière et les viandes blanches.

AOC Eau-de-vie de gentiane, Domaine Laurens, 42°, 50 cl, 39 €.

2 - Velours rouge

Fougerolles, capitale du kirsch depuis le xix^e siècle, fait aujourd'hui partie du parc naturel des Ballons des Vosges. Les cerisiers y prospèrent. Cueillies à point, les cerises fermentent avec leur noyau avant leur double distillation. Cet alcool blanc et pourtant onctueux offre un velours exceptionnel en bouche. Il se déguste avec les fromages frais, la mousse au chocolat, une forêt-noire ou

dans une fondue savoyarde. **AOC Eau-de-vie de kirsch de Fougerolles, Grande Sélection, Emile Coulin, 45°, 70 cl, 49 €.**

3 - Fruit d'exception

En Moselle, Mélanie trie à la main les mirabelles qu'elle récolte dans ses vergers. Ce fruit d'exception fermente avant d'être distillé dans ses alambics charentais, en deux passes. Cette eau-de-vie, d'une extrême finesse, est à marier à des viandes blanches, des fromages de chèvre affinés ou encore un dessert aux amandes... **AOC Eau-de-vie de mirabelle de Lorraine, Grande Réserve, Distillerie de Mélanie, 45°, 70 cl, 36 €.**

4 - Sans gluten

Alors que la vodka est généralement issue de la transformation de céréales, celle-ci est produite à partir de raisins français distillés dans un alambic en cuivre traditionnel. Elle offre beaucoup de soyeux et de finesse, tel un vin blanc sec et fruité. Le directeur artistique de la maison Moschino, Jeremy Scott, a accepté d'habiller la bouteille aux couleurs de la maison milanaise. **AOC Vodka Ciroc & Moschino, 40°, 70 cl, 49 €.**

5 - Valeur sûre

La distillation des fruits est une tradition alsacienne que la famille Massenez perpétue avec brio. La framboise sauvage utilisée pour cette eau-de-vie est cueillie tôt le matin. Il en faut 8 kilos pour produire une bouteille. Les arômes puissants de petits fruits mûris

en plein soleil et de foin séché s'accordent avec tous les desserts. **AOC Eau-de-vie de framboise sauvage, G.E. Massenez, 40°, 70 cl, 35 €.**

6 - Coup de jeune

Beaucoup de rondeur, des notes de fruits secs et d'écorces d'orange pour ce marc égrappé (sans la rafle du raisin) vieilli trois ans en fût de moscatel (vin doux portugais), puis directement prélevé à 48°. À déguster avec des fromages à pâte dure (comté, mimolette) ou une caille aux raisins macérés à l'eau-de-vie. **AOC Marc de Bourgogne, en fût de moscatel, Clos Saint-Joseph, 48°, 50 cl, 59 €.**

7 - Troublant

Passionné par l'herboristerie, Julien Fanny s'est formé à la distillation des alcools peu courants et bio. Son gin, à la finale de bergamote, est remarquable. Il produit une absinthe rouge de Bretagne, aux notes de plantes sauvages et d'anis, qui tire sa couleur d'une plante tenue secrète dans la recette. Il est parfait pour parfumer un poisson cuit en papillote. **AOC Absinthe, Distillerie Awen Nature, 60°, 54 € les 50 cl, ou 65 € les 70 cl.**

8 - Initiatique

Ce gin prend la liberté d'ajouter une griottine (cerise sauvage) dans son flacon au design très féminin. Une façon pour cet alcool anglais de séduire la gent féminine ? Baies de genièvre, calamus, angélique, iris, zeste de citron, grains de paradis sont macérés et distillés avec harmonie. À servir en apéritif ou à ajouter à une sauce gribiche. **Purple Gin, Distillerie Peureux, 40°, 70 cl, 26,60 €.**

Les fruits de mer, une culture parisienne

Du repas d'affaire au souper après le spectacle, il existe une vraie tradition des fruits de mer à Paris. Iodez vos sorties avec ces établissements, qui vous permettent aussi d'emporter vos plateaux chez vous !



L'Auberge Dab

161, avenue Malakoff - Paris 16^{ème} - Tel. 01 45 00 32 22

www.auberge-dab.com

7/7 jours - Service de 12h à 15h30 et de 19h à 2h du matin - Voiturier

Congrès Maillot

80, avenue de la Grande Armée - Paris 17^{ème} - Tel. 01 45 74 17 24

www.congres-maillot.com

7/7 jours - Service continu de 7h30 à 2h00 du matin - Voiturier

Congrès Auteuil

144, boulevard Exelmans - Paris 16^{ème} - Tel. 01 46 51 15 75

www.congres-auteuil.com

7/7 jours - Service continu de 8h00 à minuit - Voiturier

Le Wepler

14, place Clichy - Paris 18^{ème} - Tel. 01 45 22 53 24

www.wepler.com

7/7 jours - Service continu de 7h30 et de 00h30

Les Grandes Marches

6, place de la Bastille - Paris 12^{ème} - Tel. 01 43 42 90 32

www.grandes-marches.com

7/7 jours - Service continu de 8h00 à 1h00 du matin - Voiturier

Sébillon

20, avenue Charles-de-Gaulle - 92200 Neuilly - Tel. 01 46 24 71 31

www.l-europeen.com

7/7 jours - Service de 15h00 et de 19h00

L'Européen

21 bis, boulevard Diderot - Paris 12^{ème} - Tel. 01 43 43 99 70

www.l-europeen.com

7/7 jours - Service continu de 7h30 à 1h00 du matin



Les panettones de la rédemption

En Italie, la prison de Padoue accueille une pâtisserie pas comme les autres. Tout y est fait par des détenus, et leurs gâteaux sont parmi les meilleurs du pays.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

Le jour n'est pas encore levé que des effluves de gâteaux et de brioches flottent dans les couloirs de cette pâtisserie bien différente de ce que l'on connaît. Les hommes y sont habillés de tabliers blancs et portant un calot en papier sur la tête comme dans toutes les pâtisseries. Ils s'affairent à la confection d'une pâte sablée, au démoulage d'une tarte aux fruits, au dressage d'appétissants petits-fours... Rien à signaler ou presque : les fenêtres sont protégées par des barreaux. Nous sommes dans la prison de Padoue, une des dix plus grandes d'Italie. Plus de six cents personnes y sont détenues. La plupart y purgent de longues peines pour meurtres, braquages, enlèvements,

1



1. Un chef pâtissier, portant casquette, transmet un savoir-faire digne des enseignes les plus réputées. **2.** Elvin pose fièrement devant les moules à panettone.

ments, séquestrations... L'Officina Giotto, un consortium de deux coopératives sociales, y emploie cent cinquante détenus travaillant au sein de différents ateliers: pâtisserie, réparation de vélos, confection de valises, centre d'appels pour prise de rendez-vous à l'hôpital de Padoue... Le travail aide à la réinsertion mais pas n'importe lequel. Les règles pénitentiaires européennes sont bien claires: « L'organisation et les méthodes de travail dans les prisons doivent se rapprocher autant que possible de celles régissant un travail analogue hors de la prison, afin de préparer les détenus aux conditions de la vie professionnelle normale. » Pourtant, la plupart des détenus en Italie comme en France ne signent aucun contrat, n'ont pas d'assurance chômage, pas de congés payés, pas de médecine du travail... Ils sont payés entre 20 et 45 % du Smic horaire. Des salaires indécents s'élevant à moins de 2 € de l'heure ont été observés. Beaucoup de détenus n'ayant jamais exercé aucun métier avant la prison ressortent avec une perception dégradée de l'activité professionnelle et associent travail et humiliation.

Tout le contraire de la pâtisserie Giotto, qui respecte le droit du travail autant au sein de la prison qu'à l'extérieur. Et les résultats sont étonnantes. Bien qu'il n'existe pas de chiffres officiels, Nicola Boscoletto, le directeur de l'Officina Giotto, affirme: « Lorsque nos salariés sortent de prison, la récidive est estimée à 2 % alors qu'elle varie entre 70 et 90 % chez les autres détenus italiens. »

Une nouvelle vie

Francesco, 47 ans, incarcéré depuis 1993, devrait sortir en 2020. Arrivé à Padoue en 2003, il était auparavant à Lecce, dans les Pouilles. Enfermé dans sa cellule 22 heures sur 24, il ne faisait rien, ne voulait rien. Il attendait. Mais qu'attend-on quand on est

enfermé près de trente ans ? À Padoue, il a commencé à étudier puis à travailler. « Aujourd'hui, j'ai des projets. J'ai parlé avec mon fils et ma sœur, nous voulons ouvrir une pâtisserie dans le nord de l'Italie. Je veux commencer une nouvelle vie. » Guido, condamné à perpétuité, témoigne aussi de l'évolution de ses relations familiales depuis qu'il travaille. « J'ai appris à dialoguer, à me confronter aux idées de mes collègues. À présent, je discute avec ma fille et l'aide à payer ses frais d'inscription à l'université. » Nous nous approchons d'Elvin qui vient de sortir ses panettones du four. Il les retourne afin que la pâte ne reste pas tassée à la base du gâteau. « La pâtisserie, c'est minutieux, mais si on respecte la recette, ■■■



Une fois cuits, les panettones sont transportés dans les ateliers et emballés.



1

1. Un détenu veille sur les panettones qui doivent reposer la « tête » en bas pour conserver tout leur gonflant. **2.** Jouissant d'une excellente réputation, les produits de la pâtisserie Giotto sont proposés dans plusieurs points de vente avec, en devanture, une photo des pâtissiers.

AVIS AUX GOURMANDS

La gamme des produits de la pâtisserie Giotto est vaste. Cette année, elle s'étoffe d'un nouveau panettone à la pêche, à l'abricot et à la lavande ainsi que d'une gamme de douze nouveaux chocolats pralinés. Pour commander les produits de la pâtisserie Giotto, rendez-vous sur le site internet.



2

LE TRAVAIL EN DÉTENTION PERMET DE GARDER UN PIED DANS LA RÉALITÉ ET DE NOURRIR DES PROJETS.

■■■ on y arrive. Le panettone, c'est plus compliqué à cause de la fermentation. La pâte est vivante et, comme tout ce qui vit, parfois imprévisible », nous explique Elvin, condamné pour homicide, qui travaille depuis huit ans à la pâtisserie Giotto. À 37 ans, dont douze années passées derrière les barreaux, la pâtisserie a changé sa vie et ce ne sont pas que des mots. « À la première permission, je ne serais jamais revenu le soir si je n'avais pas été employé par Giotto. » À sa libération, Elvin souhaite aussi ouvrir une pâtisserie, en Albanie, son pays, comme l'a fait un autre détenu qui a créé son entreprise après avoir appris entre les murs de la prison un vrai et beau métier. C'est à cette seule condition que le travail devient un outil de réinsertion. Les panettones de la prison de Padoue sont classés parmi les dix meilleurs d'Italie par le prestigieux guide *Il Golosario*. Une vraie fierté pour les détenus.

Une vraie question

Pourquoi donc le vrai travail en prison n'est-il pas plus répandu ? Car il existe une véritable barrière morale. N'est-il pas indécent d'apporter la joie et un avenir à des personnes qui ont commis un homicide ? Comme l'explique Nicola Boscoletto, ce sont les familles de victimes elles-mêmes qui apportent une réponse à cette question : « En premier lieu, elles pensent qu'il faut enfermer les détenus et ne pas les faire travailler, ni sortir. Mais systématiquement, elles changent de point de vue après avoir visité les ateliers de Giotto. Elles comprennent que le travail dans la prison permet de recréer un lien avec la société. Car, si ces détenus ont commis des actes très graves, ce ne sont cependant pas des bêtes. » ♦



Cuisiner

Dahl Baie de goji

Paleron de bœuf

Rutabaga Biscotte...

La cuisine populaire

Éternelle vedette

Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Éric Fénot.



COUSCOUS
EXPRESS
AUX MERGUEZ
Recette p. 27

Bouillons parisiens, routiers et autres établissements dits populaires ont le vent en poupe. L'œuf mayonnaise figure sur les cartes des lieux les plus branchés de la capitale. Analyse d'un phénomène culturel.

La cuisine populaire, qu'est-ce que c'est ? On en a tous une vague idée mais, quand il s'agit de la définir avec précision, les choses se compliquent. Qu'est-ce qui est populaire, et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Ce qui émane du peuple est populaire, nous dit le dictionnaire. Et le peuple, qui est-ce ? L'ensemble des êtres humains habitant un territoire, précise *Le Robert*. Par extension, le mot peuple désigne le plus grand nombre. La cuisine populaire est donc celle de nous tous, qu'elle soit quotidienne ou festive, avec des spécificités régionales. Celle du Béarn n'est pas celle de l'Alsace ou de la Provence : ici, la pissaladière, là, la saucisse knack. S'ajoutent les migrations successives qui ont marqué notre histoire et forcément imprégné notre cuisine. Un Français sur quatre est issu de l'immigration portugaise, italienne, algérienne, espagnole, marocaine, tunisienne... Les recettes, amenées par ces populations, se sont mêlées à celles du pays d'accueil.

Des recettes multiculturelles

Le couscous, un des mets préférés des Français, n'a rien à voir avec le plat typique du Maroc, de Tunisie ou d'Algérie... Le fameux couscous royal, réunissant du poulet, de l'agneau, des boulettes de bœuf et des merguez n'existe pas au Maghreb. En Sicile, le *cuscusu* est un plat emblématique de la ville de Trapani, à l'ouest de l'île. C'est devenu une simple semoule accompagnée d'un bouillon de poisson. La cuisine populaire reflète donc la réunion de deux cultures. La pizza marseillaise dite moitié-moitié, qui s'apparente d'un côté à la sauce marinara, avec tomates, anchois et olives, et, de l'autre, à la margherita, avec du coulis de tomate et de l'emmental râpé plutôt que de la mozzarella, témoigne de ces mariages. Pour beaucoup de Marseillais, ces pizzas ont le goût de l'enfance. Comme le souligne Marcel Rufo, célèbre pédopsychiatre : « Les foetus sont culturels, ceux qui ont connu dans leur vie intra-utérine l'ail ou pas, ceux qui ont connu l'anis ou pas, dans leur vie future, aimeront ou n'aimeront pas ces aliments. » Cette cuisine est sans cesse en évolution. Ce qui était populaire hier ne l'est plus aujourd'hui. Marcel Rufo se souvient des plats de fête comme la langouste à l'armoricaine de sa grand-mère ou le saint-pierre à la toulonnaise sur un lit ■■■



SALADE DE FENOUIL, ORANGE ET MOZZARELLA *Rafraîchissant*

Préparation : 25 min. Cuisson : 5 min. Pour 4 personnes :

■ 1 fenouil ■ 3 oranges ■ 1 boule de mozzarella ■ 40 g de noisettes ■ 2 brins de persil plat ■ 2 brins de menthe ■ 1/2 salade trévise ■ 1/2 oignon ■ 1/2 citron ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites torréfier les noisettes à sec dans une poêle antiadhésive pendant 5 min. Laissez-les refroidir puis hachez-les grossièrement.
2. Pelez les oranges à vif et coupez-les en rondelles. Coupez le fenouil en deux, rincez-le et émincez-le. Pelez l'oignon et émincez-le. Rincez et séchez les feuilles de salade. Réservez.
3. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, un filet de jus de citron, du sel et du poivre.
4. Dans un saladier, mélangez délicatement les oranges, le fenouil et la salade trévise avec la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Hachez les feuilles de persil et de menthe. Coupez la mozzarella en tranches.
5. Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez les noisettes, la mozzarella, le persil et la menthe hachés.

Notre conseil vin : un vouvray sec.

Bon à savoir Vous pouvez déguster cette salade accompagnée d'un peu de boulgour, préparé selon les indications du paquet, avec de l'avocat coupé en morceaux. Assaisonnez d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron.



NEMS AUX CREVETTES

Croustillant

Préparation : 35 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 150 g de crevettes roses décortiquées ■ 16 galettes de riz pour nems (en épicerie asiatique) ■ 50 g de vermicelles de riz ■ 50 g de pousses de haricot mungo ■ 40 g de champignons noirs secs ■ 3 oignons nouveaux ■ 2 brins de basilic thaï ■ 3 c. à soupe de nuoc-mam ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 carotte ■ 1 morceau de gingembre de 3 cm ■ 1 petit piment rouge ■ 1 litre d'huile de friture ■ 1 petite botte de menthe ■ Sauce pour nems ou sauce chili

Ustensile ■ 1 friteuse

1. Faites ramollir les galettes de riz deux par deux entre des torchons humides. Faites tremper les champignons dans un bol d'eau chaude pendant 10 min. Égouttez-les et hachez-les.
2. Plongez les vermicelles de riz dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 min. Égouttez et rincez-les sous l'eau froide. Réservez.
3. Rincez, séchez et hachez les feuilles de basilic thaï. Pelez, rincez, séchez et râpez la carotte. Hachez les oignons finement. Pelez et râpez le gingembre. Hachez les crevettes. Émincez le piment.
4. Dans un saladier, mélangez les crevettes, les champignons, les vermicelles, la carotte, les oignons, les pousses de haricot mungo, le gingembre, le basilic thaï et le piment. Versez l'huile de sésame et le nuoc-mam, mélangez bien.
5. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Placez une bonne cuillère à soupe de la préparation à 2 cm du bas d'une double galette de riz. Rabattez le bord inférieur sur le mélange puis les côtés et roulez. Serrez bien en évitant les bulles d'air. Confectionnez 8 nems. Faites frire les nems deux par deux, 3 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez-les sur du papier absorbant.
6. Servez chaud avec les brins de menthe et la sauce pour nems.

Notre conseil vin: un savennières.

■■■ de citron assaisonné de câpres et accompagné de pommes de terre, devenus tous deux des plats de luxe.

Coutumes et traditions

La société se transforme et la cuisine populaire avec. La truffade, par exemple, recouvre une grande variabilité de recettes, de l'aligot à la galette de pommes de terre croustillante que l'on consomme en hiver mais qui, autrefois, était un plat d'été des bergers. Ces derniers le préparaient quand ils avaient de la tomme fraîche. Il ne faut donc pas oublier de contextualiser les habitudes de consommation, comme nous l'explique Éric Roux, fondateur de l'Observatoire des cuisines populaires. Certaines recettes sont transversales mais s'adaptent à chaque terroir et aux goûts des populations. Les bugnes sont un bel exemple de dessert populaire qui varie du Nord au Sud et même d'une ville à l'autre. Craquants ou moelleux, avec ou sans eau de fleur d'oranger, avec ou sans levure, ces beignets ont cependant un point commun : on les prépare en hiver à l'occasion de Mardi gras. Les fêtes qui rythment l'année, qu'elles soient ou non religieuses, sont l'occasion de déguster des plats traditionnels comme les crêpes pour la Chandeleur ou encore la fameuse dinde aux marrons et la bûche pour le réveillon de Noël. Selon Jacky Durand, chroniqueur culinaire au journal *Libération*, ces spécialités sont le reflet de nos saveurs populaires et peut-être bien d'un ciment de notre nation. Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es.

Question de goût

Tenter de définir la cuisine populaire passe donc aussi par la catégorisation des goûts. Éric Roux cite à ce sujet un exemple éloquent : le rance, un goût déprécié dans une grande partie de l'Hexagone est une preuve de qualité dans le Midi et en Espagne, où on le retrouve dans le très réputé jambon ibérique tout comme dans le *sagi*, un lard produit en Catalogne pour parfumer la cuisine. N'oublions pas le rancio qui est aussi un vin doux naturel vieilli au soleil produit dans le Roussillon et en Espagne. Certaines recettes comme la blanquette de veau, les œufs mayonnaise ou encore le pot-au-feu transcendent les particularités régionales et même sociales. L'histoire nous apprend qu'elles appartenaient à la cuisine bourgeoise et se sont transmises aux classes populaires par le biais des écoles ménagères créées au XIX^e siècle et disparues dans les années 1980, comme nous l'explique encore Éric Roux. On mange probablement moins de soupes aujourd'hui qu'hier. Assurément moins de légumineuses, dont la production montre une chute vertigineuse en un siècle. La cuisine populaire, qu'Éric Roux préfère qualifier de vernaculaire (propre à un pays), est complexe. Mais la conclusion revient à Aurélie Brayet, docteure en histoire des techniques et auteure de plusieurs essais dont *Ma cocotte bien aimée, histoire et mémoire d'un objet quotidien*, selon qui, la cuisine populaire est probablement le meilleur levier pour comprendre et accepter l'autre. ♦

Pour en savoir plus : www.observatoireculinaire.fr



GRATIN DE BLETTES AUX POMMES DE TERRE

Gourmand

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 10. Pour 4 pers. :

■ 550 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1 belle botte de blettes multicolores ■ 50 cl de crème fleurette ■ 10 g de beurre ■ 1 gousse d'ail ■ Noix de muscade ■ 30 g de parmesan ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 mandoline

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en tranches fines à la mandoline. Mettez-les à tremper dans de l'eau froide pendant 10 min puis ébouillantez-les 5 min. Égouttez-les et réservez-les.

2. Lavez les blettes, coupez les feuilles et les côtes en tronçons. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 15 min. Égouttez-les bien en les pressant légèrement.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer la crème sur feu doux avec une pointe de couteau de muscade râpée.

4. Pelez la gousse d'ail, coupez-la en deux, frottez un plat à gratin avec, puis beurrez-le. Remplissez le plat en alternant les couches de pomme de terre et de blette, salez, poivrez et versez un peu de crème entre chaque couche.

5. Enfournez pour 45 min environ. Après 10 min de cuisson, ajoutez 30 g de parmesan râpé.

Notre conseil vin: *un patrimonio blanc.*



**SPAGHETTIS,
SAUCE TOMATE
ET BOULETTES**
Recette p. 27

La cuisine est sans cesse en évolution. Ce qui était populaire hier ne l'est plus aujourd'hui.

SOUPE
DE LÉGUMES

Recette p. 27



**PIZZA
BLANCHE**

Recette ci-contre.



COUSCOUS EXPRESS

AUX MERGUEZ (Photo p. 20)

Comme là-bas

Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min. Pour 4 personnes :

- 8 merguez ■ 200 g de potiron ■ 3 carottes ■ 3 pommes de terre ■ 2 branches de céleri ■ 2 navets ■ 300 g de semoule de couscous fine ou moyenne ■ 150 g de pois chiches en conserve ■ 50 g de beurre ■ 10 cl de pulpe de tomates ■ 6 brins de coriandre ■ 3 oignons
- 2 c. à soupe rase de ras el-hanout ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe pour la semoule ■ Sel, poivre

1. Pelez un oignon et hachez-le. Faites dorer les merguez dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon haché, la pulpe de tomates et 2 brins de coriandre. Salez et poivrez légèrement. Couvrez d'eau et laissez mijoter 20 à 30 min à couvert. Réservez au chaud.
2. Pendant ce temps, pelez les oignons restants et hachez-les. Pelez les légumes et détaillez-les en cubes. Mettez-les dans une sauteuse avec les oignons, 4 brins de coriandre et le ras el-hanout. Couvrez avec le bouillon des merguez, salez et faites cuire 20 min à demi-couvert. Ajoutez les pois chiches 5 min avant la fin de la cuisson. Réservez au chaud.
3. Portez 30 cl d'eau à ébullition. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez 25 g de beurre, la semoule et l'eau bouillante, salez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux, pendant 3 à 5 min, en mélangeant de temps en temps. Remuez le couscous avec une fourchette pour aérer les grains et ajoutez le reste de beurre.
4. Coupez les merguez en morceaux. Disposez dans chaque assiette les légumes et les merguez sur la semoule. Servez avec du bouillon et éventuellement avec un peu de harissa.

Notre conseil vin: un cornas.

PIZZA BLANCHE

(Photo ci-contre)

Dolce vita

Préparation : 15 min. Cuisson : 20 min. Pour 2 pièces :

- 200 g de courge (ou de potimarron) ■ 150 g de mozzarella pour pizza ■ 1 boule de mozzarella di bufala (200 g environ) ■ 2 pâtons de pâte à pain de 350 g (chez le boulanger) ■ 20 g de farine pour étaler la pâte ■ 1 poignée de roquette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 mandoline

1. Préchauffez le four à 250 °C. Émincez très finement la courge à l'aide d'une mandoline. Râpez grossièrement la mozzarella pour pizza. Rincez et séchez la roquette.
2. Déposez les pâtons sur un plan de travail légèrement fariné et étalez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné, puis avec les mains pour réaliser 2 pizzas.
3. Déposez-les sur une plaque, couverte de papier cuisson. Ajoutez la mozzarella pour pizza et les tranches de courge. Faites cuire dans le four pendant 15 à 20 min.
4. Répartissez la mozzarella di bufala en tranches, parsemez de roquette, éventuellement de pignons de pin, arrosez d'huile d'olive, poivrez et servez aussitôt.

Notre conseil vin: un bordeaux blanc.

SPAGHETTIS, SAUCE TOMATE

ET BOULETTES (Photo p. 24)

Régressif

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 300 g de spaghetti

Pour les boulettes ■ 400 g de bœuf haché ■ 60 g de baguette rassise ■ 15 cl de lait ■ 1 œuf ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 botte de persil plat ■ Sel, poivre

Pour la sauce ■ 2 bocaux de 400 g de tomates concassées ou de passata ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 citron ■ 1 brin de romarin ■ 2 brins de thym ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préparez les boulettes. Découpez la baguette en petits morceaux et faites-les tremper dans le lait. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Pelez, dégermez et hachez l'ail finement. Lavez, séchez et hachez finement les feuilles de persil.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Essorez le pain. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, le pain essoré, l'oignon, l'ail, le persil haché, la moitié de l'œuf battu, du sel et du poivre. Prélevez des noix de cette préparation et formez des boulettes. Déposez-les dans un plat à four, couvrez de papier cuisson et enfournez pour 8 min.

3. Préparez la sauce. Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Dans une casserole, faites fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, pendant 5 min. Ajoutez les tomates concassées, les feuilles de thym et de romarin, salez et poivrez. Faites cuire sur feu doux pendant 15 min. Ajoutez un trait de jus citron et les boulettes 2 min avant la fin de la cuisson pour les réchauffer.

4. Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 9 min environ : ils doivent être al dente. Égouttez-les.

5. Servez les spaghetti avec la sauce et les boulettes.

Notre conseil vin: un côtes-de-provence.

SOUPE DE LÉGUMES

(Photo p. 25)

Pour se réchauffer

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 2 pommes de terre à chair ferme ■ 250 g de haricots blancs en conserve ■ 2 branches de céleri ■ 2 carottes ■ 1 oignon ■ 1 navet ■ 1 navet boule d'or ■ 2 branches de chou kale ■ 1 poireau ■ 3 tranches de poitrine fumée de 0,5 cm d'épaisseur ■ 3 gousses d'ail ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 brins de romarin ■ 3 brins de persil plat ■ Sel, poivre

1. Pelez les carottes, les navets et les pommes de terre. Coupez-les en dés. Retirez le vert du poireau, nettoyez le blanc. Coupez-le ainsi que le céleri en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Rincez le chou kale, retirez la côte centrale et coupez les feuilles en petits morceaux.

2. Faites dorer les tranches de poitrine fumée dans une cocotte pendant 5 min. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites revenir 3 min. Ajoutez tous les légumes (sauf les haricots) et le romarin, versez 1 litre d'eau environ : son niveau doit être 1 cm au-dessus des légumes. Portez à ébullition puis faites cuire à frémissement, sur feu moyen, pendant 20 min environ. Ajoutez les haricots blancs égouttés 5 min avant la fin de la cuisson. Salez et poivrez.

3. Servez bien chaud avec un peu de persil haché.

Notre conseil vin: un touraine blanc.



BEIGNETS

Poudré

Préparation : 30 min. Repos : 2 h 10. Cuisson : 15 min.
Pour 12 pièces :

- 560 g de farine + un peu pour étaler la pâte
- 12 cl de lait ribot ■ 60 g de beurre à température ambiante ■ 50 g de sucre en poudre ■ 22 g de levure de boulanger fraîche ■ 1 gros œuf ■ 1 litre d'huile de friture ■ 1 c. à soupe d'huile neutre pour le saladier
- 5 g de sel ■ Sucre glace

Ustensiles ■ 1 robot muni de 1 crochet pétrisseur
■ 1 friteuse

1. Faites tiédir 17,5 cl d'eau (45 °C environ). Dans le bol d'un robot, mélangez l'eau, le sucre et la levure. Laissez reposer 10 min pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le sel, l'œuf et le lait ribot, mélangez sur vitesse lente à moyenne : il doit rester des grumeaux. Sans cesser de pétrir, ajoutez 220 g de farine, puis le beurre et encore 220 g de farine.
2. Déposez la pâte encore collante sur le plan de travail fariné. Ajoutez le reste de farine et pétrissez à la main pendant quelques minutes pour obtenir une pâte souple.
3. Placez la pâte dans un saladier légèrement huilé. Couvrez d'un torchon et laissez pousser pendant 2 h dans un endroit tiède : la pâte doit doubler de volume.
4. Farinez le plan de travail et le rouleau à pâtisserie.
5. Déposez la pâte sur le plan de travail fariné. Étalez la pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1,5 cm environ. Découpez 12 beignets.
6. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Faites frire les beignets par trois pendant 3 à 4 min environ, en les retournant et en les arrosant régulièrement. Égouttez-les et réservez-les sur du papier absorbant. Renouvelez l'opération.
7. Saupoudrez les beignets de sucre glace et servez.

GÂTEAU AU YAOURT ET AUX POMMES

Pour le goûter

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min. Pour 6 personnes :

- 2 pommes golden ■ 125 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule ■ 1 yaourt (brassé de préférence) ■ 3 pots à yaourt de farine ■ 2 pots à yaourt de sucre ■ 3 œufs ■ 9 g de levure chimique ■ 1 c. à soupe de cassonade

1. Beurrez un moule à cake et tapissez-le de papier cuisson. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Pelez, épépinez les pommes et coupez-les en tranches. Faites caraméliser légèrement le sucre dans une grande poêle, ajoutez les pommes et faites-les dorer 2 à 3 min en les retournant. Réservez.
3. Faites fondre le beurre sur feu doux. Dans un saladier, mélangez le yaourt, les œufs, la farine, la levure, le sucre et le beurre fondu, sans trop travailler la pâte.
4. Versez la préparation dans le moule puis rangez les pommes en les enfonçant légèrement. Enfournez pour 40 à 45 min. Vérifiez la cuisson avec une pique en bois. Laissez refroidir avant de démouler.
5. Servez éventuellement saupoudré de sucre glace.

Notre conseil vin : *un bonnezeaux*.

Certaines recettes sont transversales
mais elles s'adaptent à chaque
terroir et aux goûts des populations.



La baie de goji Pleine de promesses

On prête à ce petit fruit rouge, membre du club des super-aliments, des vertus quasi miraculeuses. Réel intérêt nutritionnel ou mirage marketing teinté d'exotisme ?

Texte **Dominique Lesbros.** Recettes et stylisme **Valéry Drouet.** Photos **Pierre-Louis Viel.**

Elle est consommée en Chine depuis des millénaires.



Qu'est-ce donc ?

Cette baie rouge de forme allongée est le fruit d'un arbuste, le lyciet commun. Elle est cultivée en altitude en Chine, dans la région du Ningxia, en Mongolie-Intérieure et au Tibet. Elle a conquis l'Occident dans les années 1990.

Laquelle choisir ?

Les baies de Ningxia sont les plus dodues et les plus répandues mais, produites de façon intensive, elles sont pointées du doigt pour leur concentration en pesticides et en sulfites. Celles de Mongolie-Intérieure et du Tibet, cultivées artisanalement, sont plus saines et de meilleure qualité, même si elles n'ont pas forcément l'étiquette « bio ».

Sous quelle forme ?

Trouver des baies fraîches est une gageure. On croise plus couramment des baies séchées, en poudre, en jus (souvent mélées à d'autres fruits) ou en infusion.

Quel goût a-t-elle ?

La pulpe est acidulée, légèrement sucrée et un peu amère en note de fond.

Comment l'employer ?

L'emploi est le même que celui des raisins secs : une poignée ajoutée aux céréales matinales, à un granola, sur une salade ou des fruits. Pour les rendre plus moelleuses, faites-les tremper une heure dans de l'eau, que vous boirez ensuite.



CABILLAUD À LA VAPEUR, SAUCE VIERGE AUX BAIES DE GOJI ET À LA GRENADE

Vitaminé

Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min.
Pour 4 personnes :

■ 4 morceaux de dos de cabillaud de 160 g environ ■ 300 g de brocoli ■ 2 carottes violettes ■ 2 carottes jaunes

Pour la sauce vierge ■ 50 g de baies de goji ■ 1/2 grenade ■ 1 petit oignon rouge ■ 3 brins de coriandre ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préparez la sauce. Épluchez et hachez l'oignon. Prélevez les graines de la grenade. Rincez et ciselez les feuilles de coriandre.
2. Dans un bol, mélangez l'oignon avec les baies de goji, les graines de la grenade, la

coriandre, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur.

3. Détaillez le brocoli en fleurettes. Épluchez, émincez les carottes et faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire les fleurettes 2 min dans l'eau bouillante salée. Tous les légumes doivent rester croquants. Égouttez-les et plongez-les dans l'eau froide.

4. Assaisonnez les morceaux de cabillaud, faites-les cuire 8 à 10 min à la vapeur.

5. Réchauffez les légumes quelques minutes à la vapeur au moment de servir.

6. Répartissez les morceaux de cabillaud et les légumes dans les assiettes. Nappez-les de sauce vierge et servez aussitôt.

Notre conseil vin: un pouilly-fumé.



La baie de couleur rouge est sacrément bien dotée, de quoi rendre blêmes de jalouse la plupart des végétaux. Elle est consommée depuis 3000 ans avant notre ère en Chine, où la médecine traditionnelle la recommande pour accéder à l'immortalité. À défaut d'y parvenir, on mise sur les propriétés antioxydantes de cette baie pour entretenir un bien-être général. Plus précisément, la baie de goji renforce le système immunitaire, régule la tension artérielle, agit sur le système rénal, le foie, la vision et les problèmes chroniques tels que la toux, la fatigue, le stress, l'insomnie, la libido et les embarras digestifs. En bref, elle rééquilibrerait un peu tout ce qui cloche à l'intérieur, à condition d'en prendre une quantité suffisante. N'espérez point de miracle de quelques baies picorées une fois l'an. Une cure, cela représente une poignée de fruits séchés, soit environ 20 g par jour pendant trois à six mois. Certains préfèrent les consommer en fin de journée pour combattre l'insomnie tandis que d'autres les prennent au petit déjeuner, leur trouvant au contraire un effet « coup de fouet ». Ces baies sont déconseillées aux enfants de moins de 7 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes car elles ont une action stimulante sur l'utérus.

Vertueuse mais lointaine

Une cure de goji, c'est sans nul doute excellent pour la santé mais c'est un budget et l'on risque de se lasser. La parade est de varier les recettes tout en restant dans le registre cru car la cuisson détruit une partie des vitamines – l'intérêt majeur du fruit. L'infusion est une bonne alternative car les principes actifs se libèrent dans l'eau.

La goji s'apparente à ces autres petites baies que sont la cranberry, l'aronia et l'açaï. Leur provenance lointaine les rend attractives mais leur périple pour venir jusqu'à notre assiette pèse sévèrement sur le bilan carbone. N'oublions pas que dans nos forêts et nos campagnes prospèrent d'autres baies championnes des antioxydants : la myrtille et l'argousier. Alors, la baie de goji, oui ! Pour éduquer nos papilles et se dépayser un brin. Mais pour conserver une jeunesse éternelle, mieux vaut s'en remettre aux « acteurs locaux » et aux petits plaisirs quotidiens. ♦



GRANOLA AUX BAIES DE GOJI ET AU MIEL

Pour le petit déjeuner

Préparation: 15 min. Cuisson: 30 min.

Pour 1 bocal de 600 g :

■ 250 g de flocons d'avoine ■ 100 g de baies de goji ■ 100 g d'huile neutre ■ 80 g de cassonade ■ 80 g de miel liquide ■ 80 g de noisettes décortiquées ■ 80 g d'amandes effilées ■ 30 g de farine

1. Préchauffez le four à 170 °C.
2. Hachez grossièrement les noisettes. Faites tiédir le miel et l'huile dans une casserole.
3. Mélangez les baies de goji avec la cassonade, les amandes effilées, les noisettes concassées, la farine et l'avoine dans un saladier. Ajoutez

le miel et l'huile tiède, mélangez pendant 2 min environ à l'aide d'une spatule.

4. Étalez la préparation sur 1 cm d'épaisseur environ, sur la plaque du four préalablement couverte de papier cuisson.

5. Enfournez pour 25 min. À mi-cuisson, mélangez le granola avec une fourchette.

6. Laissez complètement refroidir le granola avant de le déguster seul ou avec du fromage blanc, du yaourt ou une salade de fruits.

Bon à savoir Pour conserver le granola, placez-le dans un bocal hermétique et rangez celui-ci dans un endroit sec.

TABOULÉ DE QUINOA ET CHOU-FLEUR AUX BAIES DE GOJI ET CREVETTES GRILLÉES

À l'orientale

Préparation : 30 min. Repos : 1 h 10.
Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

- 12 grosses crevettes de Madagascar crues
- 150 g de quinoa ■ 250 g de chou-fleur ■ 100 g de baies de goji ■ 15 cl de jus de cranberry
- 1/2 concombre bio ■ 10 feuilles de menthe
- 1 citron ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Mettez les baies de goji à tremper 15 min dans un bol avec le jus de cranberry.
2. Faites cuire le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau, 10 à 12 min à partir de l'ébullition. Égouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide.

3. Nettoyez et râpez grossièrement le chou-fleur. Lavez et coupez le concombre en petits dés, ciselez la menthe.

4. Dans un saladier, mélangez le quinoa avec le chou-fleur, le concombre, la menthe, les baies de goji, le jus de cranberry, le jus du citron, les 2/3 de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez le saladier 1 h au réfrigérateur.

5. Décortiquez les crevettes. Faites-les griller 3 min dans une poêle sur feu vif avec le reste de l'huile d'olive, salez et poivrez.

6. Répartissez le taboulé dans des assiettes, déposez 3 crevettes dans chaque assiette.

Notre conseil vin: un cassis blanc.



RETOUR EN GRÂCE DU RUTABAGA

Associé au souvenir des restrictions alimentaires de la Seconde Guerre mondiale, ce légume-racine était tombé dans l'oubli. Il reprend peu à peu sa place dans nos assiettes.

Texte Maëva Terroy. Recettes et stylisme Coralie Ferreira. Photos David Japy.



Vous avez du mal à faire la différence entre le rutabaga, le chou-rave et le navet? Pas étonnant, puisque le rutabaga est un légume-racine né justement d'un croisement entre ces deux légumes. Si de nombreuses variétés existent, aux couleurs et formes diverses, deux d'entre elles se distinguent: celle à chair jaune et à collet rouge, délicieuse à condition de la consommer jeune (à maturité, elle sert essentiellement à nourrir le bétail), et celle à chair jaune, marquée d'un collet vert à la naissance de ses fanes. À ne pas confondre avec le navet jaune ni avec le navet boule d'or. Pour reconnaître plus facilement le rutabaga, observez ses feuilles: elles sont lisses et plus denses que celles du navet, qui sont plus râches.

De la racine aux fleurs

Aliment zéro déchet par excellence, le rutabaga se consomme entièrement! Cette racine possède un léger goût de navet et se prépare de la même manière que ce dernier, bien qu'elle nécessite une cuisson presque deux fois plus longue. Les petits calibres peuvent être consommés crus, râpés en salade avec des carottes et des pommes, par exemple. Cuit, le rutabaga se déguste en purée, rôti, ou s'intègre dans un pot-au-feu, un couscous et bien d'autres plats mijotés, un peu comme on utiliserait des pommes de terre. Ses fanes, amères, donnent du caractère aux soupes, quant à ses petites fleurs jaunes, elles permettent de jolis dressages. Enfin, c'est un légume rustique qui se conserve jusqu'à deux mois en cave recouvert de sable, mais s'il passe plus de cinq jours au réfrigérateur, il devient mou et fibreux. ♦

*Une texture onctueuse
à souhait!*



VELOUTÉ DE RUTABAGAS AUX DATES

Salé-sucré

Prép. : 15 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 pers. :

- 800 g de rutabagas ■ 80 g de riz ■ 50 cl de bouillon de légumes ■ 2 échalotes
- 10 brins de thym ■ 4 dattes medjool
- 50 g de beurre ■ 1 c. à soupe bombée de graines de tournesol ■ 10 cl de crème fleurette ■ Sel, poivre

1. Faites chauffer le bouillon.
2. Épluchez les échalotes et hachez-les. Épluchez les rutabagas et coupez-les en dés. Ficelez les brins de thym ensemble.
3. Faites revenir les échalotes dans une casserole avec la moitié du beurre et le bouquet de thym, 3 min. Ajoutez les dés de rutabaga et faites-les revenir 5 min.

Ajoutez le riz, versez le bouillon chaud, salez, poivrez et faites cuire 30 min.

4. Dénoyeautez et hachez les dattes. Faites dorer les graines de tournesol dans une petite casserole, réservez. Dans la même casserole, faites fondre le reste de beurre jusqu'à ce qu'il colore et devienne noisette.

5. Retirez le thym de la soupe, mixez-la avec la crème et la moitié des dattes jusqu'à obtenir une texture lisse. Salez et poivrez si nécessaire.

6. Servez avec un filet de beurre noisette, des morceaux de datte et des graines de tournesol.

Notre conseil vin :
un côtes-du-rhône blanc

GRATIN DE CANARD CONFIT AUX RUTABAGAS, POMMES DE TERRE ET COMTÉ

Réconfortant

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 10. Pour 6 personnes :

■ 4 cuisses de canard confites ■ 800 g de rutabagas ■ 500 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 120 g de comté ■ 80 g de crème fleurette ■ 40 g de beurre ■ 10 cl de lait ■ 10 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ Sel, poivre

1. Épluchez les rutabagas et les pommes de terre. Coupez-les en petits dés et rincez-les. Plongez-les dans une grande casserole d'eau avec du gros sel et une feuille de laurier. Faites cuire 25 min à partir de l'ébullition.
2. Pendant ce temps, dégraissez les cuisses de canard, déposez-les dans une sauteuse et faites-les dorer pendant 10 min de chaque côté. Prélevez la chair et la peau dorée, répartissez-les dans un plat à gratin.
3. Préparez la crème. Râpez le comté. Dans une petite casserole, portez à ébullition la crème et 5 cl de lait. Ajoutez alors le comté râpé, salez légèrement et poivrez. Faites chauffer sur feu moyen pendant 5 à 10 min, en mélangeant régulièrement : la préparation doit épaissir un peu.
4. Préchauffez le four à 190 °C.
5. Égouttez les légumes, écrasez-les au presse-purée en ajoutant le beurre et 5 cl de lait. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
6. Répartissez la purée sur le canard effiloché, lissez et versez la crème au comté. Parsemez de thym et enfournez pour 25 min.
7. Servez bien chaud, éventuellement accompagné de salade.

Notre conseil vin: un gaillac rouge.



Assiette Laurette Broll.



Assiette Makiko Hastings chez Nous Paris.

CUISSE DE POULET ET RUTABAGAS RÔTIS, MIEL ET ÉPICES

Parfumé

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

Pour le poulet ■ 4 cuisses de poulet fermier ■ 20 g de beurre ■ 8 brins de thym ■ 1 citron bio ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 c. à café de coriandre en graines ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ Sel, poivre

Pour les rutabagas ■ 1,5 kg de petits rutabagas ■ 20 g de beurre ■ 1 étoile de badiane ■ 1 oignon rouge ■ 1 bâton de cannelle ■ 1 c. à café de coriandre en grains ■ 2 c. à soupe de miel liquide

Pour la sauce ■ 200 g de yaourt grec ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de tahini

1. Épluchez, dégermez et écrasez les 2 gousses d'ail en purée. Râpez le zeste du citron. Faites fondre 40 g de beurre.
2. Préparez le poulet. Mélangez la moitié du beurre fondu avec la coriandre, la cannelle, l'ail et les feuilles de thym. Badigeonnez les cuisses de poulet, salez, poivrez et ajoutez le zeste du citron râpé. Réservez.
3. Préparez les rutabagas. Préchauffez le four à 210 °C. Épluchez et coupez l'oignon rouge en huit. Épluchez les rutabagas et coupez-les en morceaux. Dans un saladier, mélangez les morceaux de rutabaga avec le reste de beurre fondu, la badiane, le bâton de cannelle, la coriandre, du sel et du poivre. Déposez le tout sur une plaque avec l'oignon rouge et le poulet. Arrosez d'un filet de miel et enfournez pour 35 min. Au bout de 20 min, baissez la température à 190 °C.
4. Préparez la sauce. Mélangez le yaourt avec le miel, le tahini, du sel et du poivre.
5. Dégustez les cuisses de poulet et les rutabagas avec la sauce.

Notre conseil vin: un gaillac rouge.

Le charme discret de la biscotte

Croustillante à souhait et facile à conserver, elle fut longtemps la star du petit déjeuner. Elle a aujourd’hui l’attrait de la nostalgie et se glisse même dans d’inventives recettes.

Texte Jean-Louis André. Recettes et stylisme Pauline Dubois, assistée de Marie-Élodie Pape. Photos Aimery Chemin.



C'est en 1903 qu'un certain Charles Heudebert, boulanger à Nanterre, eut l'idée de recuire son pain invendu après l'avoir tranché. Quelques années plus tard, ce produit facile à conserver et à transporter a connu une fortune inattendue en nourrissant les poilus dans les tranchées. Sauf que le mot biscotte, qui signifie au sens propre « double cuisson », est attesté dès le XIX^e siècle, et que l'habitude était déjà prise, bien avant les Heudebert et autre Pelletier, d'embarquer sur les bateaux du pain que l'on faisait recuire pour en chasser l'eau et éviter qu'il ne moisisse.

Fortune de boulanger

Avant l'existence des grandes surfaces, c'était chez les boulangeries que l'on achetait ses biscuits. Un paquet pour dépanner, le jour où l'on oubliait le pain... On effritait une biscotte au fond de son assiette pour éponger la sauce jusqu'à la dernière goutte. « Nous avons longtemps été la marque de référence des boulangeries, explique Éric Sarret, PDG des biscuits Roger. Mon grand-père avait lui-même commencé comme boulanger à Marseille. » À l'époque, la biscotte relevait du travail artisanal. Depuis, des concurrents sont apparus (de la Cracotte aux pains suédois...), et les biscuits Roger et La Chanteracoise (en Dordogne)

se battent aujourd'hui contre les poids lourds de l'agro-alimentaire.

Craquante mais pas fragile

Chacun a développé sa recette et, de fait, la biscotte n'est plus un simple pain grillé. Elle exige aujourd'hui un haut niveau de technicité. Il faut d'abord préparer une sorte pain de mie qu'on laisse reposer plusieurs heures. Celui-ci est ensuite tranché et repassé au four jusqu'à ce que l'on obtienne le croquant et le doré souhaités. Comme il n'est rien de plus agaçant qu'une biscotte qui casse lorsqu'on la tartine, elle doit être idéalement légère mais également résistante. Un équilibre difficile à atteindre.

Une fausse maigre

Longtemps sortirent des usines Heudebert des produits diététiques et de régime comme des bouillons de légumes, des décoctions de céréales et aussi des biscuits, vendues parfois en pharmacie ! Car dans les années 1960, croyant qu'elle était moins calorique que la baguette, certains médecins la recommandaient en cas de régime. Pourtant, elle contient en réalité des sucres ajoutés et des matières grasses en plus grande quantité que le pain. « Mais comparée à de la brioche, elle est bien moins calorique... », nuance Éric Sarret. ♦



GRATIN DE COURGES, CRÈME DE CORIANDRE ET CHAPELURE MAISON

Délicieux

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

- 500 g de potimarron bio ■ 500 g de butternut bio ■ 70 g de parmesan ■ 5 gousses d'ail ■ 25 cl de crème épaisse ■ 1 œuf ■ 2 c. à soupe de graines de courge ■ 1 botte de coriandre ■ 2 biscuits ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez et épépinez les courges. Coupez-les en tranches. Disposez-les avec 4 gousses d'ail en chemise sur une plaque couverte de papier cuisson.
2. Badigeonnez généreusement les courges et l'ail d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 20 min : les courges doivent être tendres.
3. Pendant ce temps, rincez la coriandre et mixez ses feuilles avec la crème, salez, poivrez. Ajoutez l'œuf entier battu et mélangez. Écrasez les biscuits afin d'obtenir de la chapelure, mélangez-la avec le parmesan râpé.
4. Frottez un plat à gratin avec la gousse d'ail restante, épluchée et coupée en deux. Disposez les tranches de courge dans le plat et versez la crème de coriandre. Saupoudrez de chapelure au parmesan et parsemez de graines de courge. Enfournez pour environ 25 min.

Notre conseil vin : un régnié.



TARTE AUX POMMES ET BISCUITS CARAMÉLISÉES

À essayer

Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min.

Pour 6 personnes :

- 4 pommes reinette bio ■ 8 biscuits
- 60 g de sucre roux ■ 50 g de beurre mou + un peu pour le moule ■ 30 cl de lait
- 1/2 gousse de vanille ■ 1 c. à soupe de rhum blanc ■ 1 pincée de cannelle
- 1 c. à soupe bombée d'amandes effilées

Ustensile ■ 1 moule carré de 20 cm

1. Préparez le beurre vanillé. Prélevez les graines de la demi-gousse de vanille à l'aide d'un couteau. Mélangez-les avec le beurre coupé en morceaux à l'aide d'une spatule. Filmez et réservez au frais.

2. Beurrez généreusement le moule carré. Parsemez le fond du moule de 20 g de sucre et tapissez-le de biscuits, en les coupant si nécessaire afin de recouvrir entièrement le fond. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Dans une petite casserole, faites chauffer le lait avec le rhum et 20 g de sucre. Imbibez les

biscottes de ce mélange et laissez reposer.

4. Pendant ce temps, rincez les pommes et coupez-les en tranches fines. Disposez-les harmonieusement sur les biscuits.

Saupoudrez du sucre restant et de cannelle.

Parsemez de morceaux de beurre vanillé.

5. Enfournez la tarte pour environ 30 min : les biscuits doivent être caramélisées. Parsemez d'amandes effilées 10 min avant la fin de la cuisson. Dégustez tiède.

Notre conseil vin : un coteaux-du-layon.



Menu haché

Avec un bon robot, les ingrédients se mixent et se mêlent pour composer des recettes goûteuses et originales.

Recettes et stylisme **Lucie Dauchy**, assistée de **Daphné Patry**. Photos **Martin Balme**, assisté de **Josselin Rocher**.

Toutes les recettes de ce sujet ont été réalisées avec le robot Magimix 5200XL.



PORC SAUTÉ AU CHOU CHINOIS

Asiatique

Prép. : 25 min. Cuis. : 30 min. Pour 4 pers. :

- 500 g de porc haché (au hachoir, par le boucher) ■ 240 g de riz basmati
- 3 c. à soupe de sauce soja salée
- 1/2 chou chinois ■ 1 oignon rouge
- 2 bâtons de citronnelle ■ 4 cm de gingembre frais ■ 1/2 botte de coriandre
- 40 g de cacahuètes nature décortiquées
- 1 citron vert ■ Huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.

2. Émincez très finement le chou. Pelez et râpez finement le gingembre. Épluchez

et émincez l'oignon. Hachez la citronnelle.

3. Dans une sauteuse, faites suer la moitié de l'oignon émincé et le chou dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez la citronnelle et le gingembre râpé, salez, poivrez. Ajoutez le porc haché. Versez la sauce soja, faites cuire quelques minutes à feu vif pour faire griller la viande.

4. Au moment de servir, faites sauter le riz à feu très vif dans un filet d'huile de sésame avec le reste d'oignon.

5. Servez le riz avec le chou au porc, parsemez de coriandre et ajoutez quelques quartiers de citron vert, des cacahuètes pilées et des feuilles de coriandre fraîches.

Notre conseil vin : un gewurztraminer.

Petite assiette Marion Graux.





PIZZA À L'AGNEAU ÉPICÉ, YAOURT GREC ET PIGNONS GRILLÉS

Oriental

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min.

Pour 1 pièce :

- 200 g de pâte à pizza crue en pâton (chez le boulanger ou maison) ■ 200 g de gigot d'agneau désossé en morceaux ■ 100 g de yaourt grec ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe bombée de concentré de tomates ■ 15 g de pignons de pin ■ 1 pointe de harissa ■ 1 branche de romarin ■ 1 c. à café rase de cumin moulu ■ Huile d'olive ■ Sel

1. Préchauffez le four à 220 °C.

2. Au mixeur, hachez la viande d'agneau avec la gousse d'ail épluchée. Salez.

3. Émincez finement les oignons nouveaux avec leur tige. Faites-les sauter dans une poêle huilée. Quand ils commencent à dorer, ajoutez le concentré de tomates et une pointe de harissa, selon votre goût. Mélangez et retirez de la poêle.

4. À la place, versez dans la poêle 1 c. à soupe d'huile d'olive et ajoutez l'agneau haché. Ajoutez quelques feuilles de romarin et le cumin. Laissez dorer la viande à feu

assez vif, en remuant de temps en temps.

5. Étalez la pâte à pizza sur une plaque tapissée de papier cuisson, nappez de yaourt grec et de préparation à la tomate. Recouvrez de viande hachée, d'oignons au concentré de tomates et de pignons.

6. Enfournez la pizza pour 15 min env., jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

7. Servez aussitôt, parsemé de quelques aiguilles de romarin frais et d'un filet d'huile d'olive éventuellement.

Notre conseil vin :
un pessac-léognan banc.

Des brochettes toutes légères
à glisser avec gourmandise
dans des petits pains.



BROCHETTES DE POULET
HACHÉ AU CITRON
CONFIT, SALADE
DE CHOU ROUGE

Recette p. 45



**PETITES POMMES
DE TERRE FARCIÉES
AU VEAU**
Recette ci-contre

BROCHETTES DE POULET HACHÉ AU CITRON CONFIT, SALADE DE CHOU ROUGE

Pour changer

Préparation : 50 min.
Cuisson : 15 min. Pour 6 personnes :

- 4 filets de poulet fermier ■ 1/2 chou rouge ■ 1 petit citron ■ 1 petit citron beldi confit au sel (en bocal, au rayon épicerie orientale) ■ 1 gousse d'ail ■ 2 échalotes ■ 1 botte de basilic ■ 120 g de yaourt nature brassé ■ 1 c. à soupe de raisins blonds secs ■ 2 c. à soupe de tahini (purée de sésame, en magasin bio ou en épicerie orientale) ■ 4 brins d'aneth ■ Huile d'olive ■ Sel, fleur de sel, poivre

Pour servir ■ 160 g de pâte à pain ou à pizza crue ■ Un peu de romarin

Ustensiles ■ 6 piques à brochette

1. Pressez le citron, pelez et hachez l'ail. Dans un bol, mélangez le yaourt brassé avec le tahini, la moitié des feuilles de basilic émincées, le jus de citron, l'ail haché, du sel et du poivre.
2. Émincez finement le chou rouge. Placez-le dans un plat, ajoutez les raisins secs et nappez de sauce. Mélangez bien et réservez.
3. Préchauffez le four à 240 °C.
4. Au robot, hachez les filets de

(Photo p. 43)

poulet coupés en morceaux avec les échalotes pelées, le citron confit épépiné, le reste des feuilles de basilic, du sel et du poivre.

5. Autour de chaque pique à brochette, formez une longue boulette de viande hachée (façon kefta). Placez les brochettes sur une plaque tapissée de papier cuisson. Arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive.
6. Enfournez les brochettes pour 15 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en les retournant à mi-cuisson.

7. Pendant ce temps, étalez la pâte à pain ou à pizza. Découpez dedans 4 ou 8 disques et déposez-les sur une plaque. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de fleur de sel et de romarin. Enfournez-les 5 min sur une autre grille, sous les brochettes : les petites galettes doivent être dorées et croustillantes.

8. Servez les brochettes parsemées d'aneth, avec la salade de chou rouge et les galettes croustillantes. Accompagnez éventuellement de quelques quartiers de citron.

Notre conseil vin :
un luberon blanc.

BOULETTES DE CABILLAUD, PURÉE DE CÉLERI-RAVE AUX NOISETTES

Raffiné

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

- 500 g de dos de cabillaud (sans peau ni arêtes) ■ 1 petite boule de céleri-rave ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 1 gousse d'ail ■ 8 brins de persil plat ■ 40 g de noisettes décortiquées ■ 3 c. à soupe de farine ■ 60 g de beurre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez le céleri, coupez-le en cubes. Dans une cocotte, faites fondre 40 g de beurre, faites légèrement dorer les morceaux de céleri. Versez le bouillon de légumes, salez et poivrez, couvrez et portez à frémissement. Comptez 15 min de cuisson environ, jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. Égouttez le céleri, puis mixez-le en purée avec 20 g de beurre.

2. Concassez puis torréfiez les

noisettes à sec à la poêle pendant quelques minutes.

3. Dans le bol du robot, hachez le cabillaud avec l'ail pelé et dégermé, les feuilles de 6 brins de persil, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez quelques secondes afin d'obtenir une pâte épaisse.

4. Façonnez 16 boulettes avec la farce de poisson, puis roulez-les délicatement dans la farine.

5. Faites chauffer une grande sauteuse avec de l'huile d'olive. Faites cuire les boulettes 5 à 10 min de façon qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Ajoutez le reste des feuilles de persil en fin de cuisson.

6. Répartissez la purée de céleri-rave dans 4 assiettes, ajoutez les boulettes de cabillaud chaudes et parsemez de noisettes torréfiées. Servez aussitôt.

Notre conseil vin :
un saumur blanc.

PETITES POMMES DE TERRE FARCIAS

AU VEAU

(Photo ci-contre)

Parfumé

Préparation : 35 min. Cuisson : 55 min. Pour 4 personnes :

- 8 pommes de terre (variété fondante, agata ou monalisa par exemple, de taille quasi identique) ■ 400 g de veau haché (au hachoir, par le boucher) ■ 12 olives vertes à l'huile et aux herbes ■ 2 brins de thym ■ 1 oignon jaune ■ 20 cl de bière ■ 1 cube de bouillon de volaille ■ 1 petit citron bio ■ 1 feuille de laurier ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez les pommes de terre. Placez-les dans une grande casserole d'eau et portez à ébullition. Salez, ajoutez une feuille de laurier et comptez 20 min de cuisson aux premiers bouillons : les pommes de terre doivent être tendres. Égouttez et réservez.

2. Râpez le citron et pressez le fruit. Émincez l'oignon. Dans une sauteuse, faites blondir l'oignon 5 min à l'huile d'olive quelques minutes. Ajoutez la viande hachée et le jus de citron. Salez et poivrez. Parsemez de thym et de zeste de citron râpé. Poursuivez la cuisson 5 min.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les pommes de terre en deux. Creusez-les très légèrement (sur la face plate). Disposez-les face bombée dessous. Farcissez chaque demi-pomme de terre de veau haché, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

4. Dans une casserole, portez la bière à ébullition avec le cube de bouillon de volaille. Versez dans le plat et ajoutez les olives. Enfournez pour 20 min environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

5. Servez chaud avec le bouillon aux olives.

Notre conseil vin : *un minervois blanc.*



En boulettes, le cabillaud prend une tout autre dimension.



BOULETTES
DE CABILLAUD,
PURÉE DE CÉLERI-
RAVE AUX NOISETTES

Recette p. 45

*Un hors-série
à ne pas manquer!*

SAVEURS

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • HORS-SÉRIE N°35 • 2019 • 5,50 €

HORS-
SÉRIE
PLATS
UNIQUES

TERRINES
& PÂTÉS

SOUPES, TARTES
& QUICHES

COCOTTES &
PLATS AU FOUR

GÂTEAUX, CAKES
& CRUMBLÉS



110 recettes
pour varier les plaisirs



Actuellement chez votre marchand de journaux

Mes petites recettes végétariennes

Cuisiner sans viande ni poisson, c'est facile !
Et le résultat est on ne peut plus gourmand.

Recettes et stylisme Bérengère Abraham,
assistée d'Alice Licata. Photos Guillaume Czerw.



CURRY DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES, RIZ GRILLÉ AUX ÉPINES-VINETTES

Craquant

Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min.
Pour 4 personnes :

Pour le curry ■ 1 kg de patates douces
■ 250 g de pois chiches en conserve
■ 2 oignons frais ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe bombée de curry en poudre ■ 40 cl de lait de coco
■ 1 botte de coriandre ■ Sel, poivre

Pour le riz ■ 250 g de riz basmati
■ 1 oignon frais ■ 5 capsules de cardamome ■ 30 g d'épines-vinettes (en épicerie fine ou orientale)
■ 1 c. à café de curcuma ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préparez le curry. Épluchez les patates douces et coupez-les en gros tronçons. Émincez les oignons frais.
2. Dans une cocotte, faites revenir les oignons et le curry dans l'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez les tronçons de patate douce, le lait de coco, du sel et du poivre, couvrez et faites mijoter 30 min à feu doux.
3. Pendant ce temps, préparez le riz. Ciselez l'oignon frais. Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Faites-y revenir le riz avec le curcuma, les capsules de cardamome, les épines-vinettes et l'oignon frais. Couvrez d'eau jusqu'à 1 cm au-dessus

du niveau du riz, salez, chauffez et faites cuire 10 min à partir du moment où l'eau frémît.

4. Dans la cocotte du curry, ajoutez les pois chiches égouttés et laissez mijoter 10 min supplémentaires.
5. Versez 2 c. à soupe d'huile dans une poêle, transvasez le riz cuit dedans. Placez la poêle quelques minutes sur feu doux, sans mélanger, jusqu'à ce qu'une croûte se forme dans le fond.
6. Servez le curry de patates douces parsemé de feuilles de coriandre et accompagné du riz grillé.

Notre conseil vin :
un puligny-montrachet



Patates douces, pois chiches et riz sont les ingrédients principaux de ce plat de curry.



Épluchez les patates douces et détaillez-les en tronçons de 2 cm d'épaisseur environ.



Faites cuire le riz dans un peu d'eau avec le curcuma, les gousses de cardamome et l'oignon frais.



Une fois que le riz est cuit, placez-le dans une poêle huilée et faites chauffer jusqu'à ce qu'une croûte se forme dans le fond.

PANCAKES DE CAROTTE, SALADE D'HERBES, HALLOUMI GRILLÉ ET SAUCE TAHINI

Équilibré

Prép. : 25 min. Cuis. : 50 min. Pour 4 pers. :

Pour les pancakes ■ 200 g de carottes

- 2 œufs ■ 100 g de farine ■ 80 g de Maïzena
- 1/2 c. à café de levure chimique ■ 20 cl de boisson à l'amande ■ 30 g de beurre salé

Pour la sauce ■ 125 g de yaourt

- 2 c. à soupe de tahini ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour l'accompagnement ■ 250 g de champignons ■ 4 œufs ■ 200 g de halloumi

- 10 brins de chacune des herbes suivantes : menthe, coriandre, persil plat, ciboulette ■ 1/2 oignon rouge ciselé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 poêle à pancakes

- 1 poêle-gril

1. Épluchez les carottes, coupez-les en tronçons puis faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau salée préalablement portée à ébullition. Pendant ce temps, épluchez les champignons et coupez-les en quatre ou six selon leur taille. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile, à feu vif, pendant quelques minutes.
2. Égouttez les carottes, placez-les dans le bol d'un robot et mixez-les finement. Ajoutez les œufs, la farine, la Maïzena, la levure, la boisson à l'amande, salez, poivrez puis mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réservez la pâte à pancakes dans un grand bol.
3. Préparez la salade aux herbes. Rincez tous les brins, séchez-les, prélevez les feuilles et ciselez-les. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le. Mélangez-le avec

les herbes dans un saladier, ajoutez les champignons, du sel, du poivre et arrosez avec le reste d'huile d'olive.

4. Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le yaourt, le tahini et l'huile d'olive.

5. Faites cuire 8 pancakes dans une poêle à pancakes beurrée, quelques minutes de chaque côté. Réservez-les au fur et à mesure dans une assiette.

6. Coupez le halloumi en tranches et faites-le griller quelques minutes dans une poêle-gril.

7. Faites cuire les œufs au plat dans une petite poêle, poivrez-les.

8. Dans chaque assiette, déposez 2 pancakes, un œuf au plat, 2 tranches de halloumi grillé et la salade d'herbes aux champignons, servez avec la sauce tahini.

Notre conseil vin : un mâcon-verzé.



Une recette parfaite
pour un brunch original !



Commencez par éplucher les champignons et les carottes.



Préparez la pâte à pancakes puis faites-les cuire dans une poêle adaptée.



Faites griller les tranches de halloumi dans une poêle-gril pendant quelques minutes.



Faites cuire les œufs au plat, un par un, dans la même poêle que celle qui a servi à cuire les pancakes.

Morceau choisi Le paleron

Qui sait à quoi ressemble chaque morceau de viande ? Avec les leçons de *Saveurs*, vous arriverez chez votre boucher en fin connaisseur...

Texte **Sylvie Gendron**. Recettes et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **David Japy**.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tendre et goûteux, le paleron de bœuf est un morceau plat et charnu, situé dans l'épaule près du collier. Il est séparé en deux par un nerf qui se gélifie à la cuisson et qui apporte beaucoup de moelleux aux plats longuement mijotés. Si vous retirez (ou demandez à votre boucher de le faire) la bande gélatineuse qui le traverse, vous pourrez alors faire griller la partie supérieure à la poêle comme un steak et cuisiner la partie inférieure comme une daube après l'avoir découpée en gros cubes.

Cet incontournable du pot-au-feu se prête également à bien d'autres recettes.



**COUSCOUS DE
PALERON AUX
LÉGUMES D'HIVER**

Recette p. 55



BOEUF CAROTTES

Un classique

Préparation : 20 min. Cuisson : 4 h. Pour 6 personnes :

■ 2 kg de paleron (en 1 seul morceau) ■ 1,6 kg de carottes des sables ■ 2 oignons ■ 4 grosses gousses d'ail ■ 20 cl de vin blanc ■ 3 c. à soupe d'huile ■ 4 brins de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 cocotte à four

1. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Salez le paleron. Chauffez l'huile dans une grande cocotte à four. Faites dorer la viande sur toutes les faces avec les oignons entiers juste épluchés jusqu'à ce que ces derniers brunissent. Déglacez avec le vin blanc. Faites bouillir 2 min. Ajoutez ensuite les gousses d'ail pelées et tapées, 20 cl d'eau, le thym et le laurier. Poivrez généreusement et portez à ébullition, couvrez et enfournez pour 1 h 45.

3. Pendant ce temps, épluchez et coupez les carottes en rondelles épaisses. Assaisonnez-les.

4. Au bout de 1 h 45 de cuisson, ajoutez les carottes dans la cocotte. N'ajoutez pas d'eau car les carottes vont rendre du jus. Poursuivez la cuisson toujours à couvert et au four pendant 1 h 45, en remuant de temps en temps.

Notre conseil vin: un morgon.

PALERON DE SEPT HEURES, ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE ET D'ÉPINARDS (Photo p. 57)

Pour changer de l'agneau

Préparation : 20 min. Cuisson : 7 h 30.

Pour 6 personnes :

- 2 kg de paleron épluché (préparé) par le boucher ■ 5 oignons ■ 1 litre de bouillon de bœuf ■ 75 cl de vin rouge ■ 5 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café bombée de grains de poivre écrasés ■ Sel, poivre

Pour les légumes ■ 1,5 kg de pommes de terre

- 300 g d'épinards ■ 10 cl d'huile d'olive.

1. Préchauffez le four à 150 °C. Pelez les oignons et les gousses d'ail. Émincez les oignons et tapez les gousses d'ail. Chauffez l'huile dans une grande cocotte. Salez le paleron et faites-le saisir sur toutes les faces. Débarrassez. Ajoutez les oignons, 1 c. à café de grains de poivre écrasés, l'ail et le bouquet garni. Faites suer 10 min.

2. Remettez la viande dans la cocotte puis, versez le vin et le bouillon : la viande doit être quasiment immergée. Portez à ébullition, écumez, couvrez et enfournez pour 7 h en retournant la viande de temps en temps : à la fin de la cuisson, le paleron doit pouvoir se couper à la cuillère.

3. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux réguliers. Nettoyez les épinards et émincez-les grossièrement. Faites cuire les pommes de terre 30 min à la vapeur. Ajoutez les épinards dessus et poursuivez la cuisson 2 min. Placez les légumes dans un saladier. Ajoutez une petite louche d'eau de cuisson. Assaisonnez, versez l'huile et écrasez à la fourchette.

4. Servez le paleron avec l'écrasée de légumes.

Notre conseil vin : un iroulé guy rouge.

Bon à savoir Ne salez pas trop avant d'avoir goûté la sauce de la viande car elle aura beaucoup réduit. Pour l'écrasée de légumes, vous pouvez remplacer l'huile d'olive par du beurre et de la crème.

Le nerf au milieu du paleron se gélifie à la cuisson et apporte du moelleux à ce morceau.



COUSCOUS DE PALERON AUX LÉGUMES D'HIVER (Photo p. 53)

Épicé

Prép. : 35 min. Cuisson : 3 h. Pour 6 pers. :

- 1,5 kg de paleron ■ 6 carottes ■ 6 navets ■ 1 petit potimarron bio ■ 400 g de tomates concassées en conserve ■ 400 g de pois chiches en conserve ■ 1 piment vert ■ 1 botte de coriandre ■ 3 oignons ■ 3 gousses d'ail ■ 1 c. à café rase de sucre ■ 1 c. à soupe bombée de curcuma ■ 1 c. à café bombée de gingembre moulu ■ 1 c. à café bombée de cumin moulu ■ 1 c. à café bombée de coriandre moulue ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la semoule ■ 500 g de semoule d'épeautre ■ 1 c. à café rase de cumin moulu ■ 1 c. à café rase de curcuma ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel

1. Émincez les oignons, pelez et pressez les gousses d'ail. Coupez la viande en 12 morceaux. Assaisonnez généreusement. Chauffez l'huile sur feu vif dans une grande cocotte. Dorez les morceaux de viande sur toutes les faces. Débarrassez.

2. Placez les oignons dans la cocotte, baissez le feu. Assaisonnez, ajoutez l'ail, le sucre et toutes les épices. Faites suer 5 min. Remettez la viande. Ajoutez les tomates concassées et recouvrez complètement d'eau. Faites cuire à semi-couvert, sur feu doux, pendant 2 h.

3. Pendant ce temps, épluchez les carottes et les navets, coupez le potimarron (inutile de l'éplucher) et ôtez le cœur fibreux avec les pépins. Coupez tous ces légumes en morceaux réguliers. Rincez et égouttez les pois chiches.

4. Au bout des 2 h de cuisson de la viande, ajoutez les carottes, les navets et le piment dans la cocotte. Salez. Poursuivez la cuisson 30 min, puis ajoutez le potimarron, les pois chiches et la coriandre hachée. Poursuivez la cuisson 20 min. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

5. Pendant ce temps, préparez la semoule. Salez la semoule. Ajoutez les épices, l'huile et 25 cl d'eau. Mélangez bien. Faites cuire 25 min à la vapeur. Goûtez, prolongez la cuisson au besoin.

Notre conseil vin : un pomerol.

Bon à savoir Ajustez la quantité d'épices en goûtant car, si vos pots sont ouverts depuis un certain temps, les épices seront moins puissantes.

POT AU PHO

À la vietnamienne

Préparation : 30 min. Cuisson : 3 h 40. Pour 6 personnes :

- 1,5 kg de paleron épluché (préparé) par le boucher
- 800 g de daikon ■ 6 carottes ■ 4 poireaux ■ 2 gros oignons
- 100 g de gingembre frais ■ 2 bâtons de cannelle ■ 5 étoiles de badiane ■ 6 capsules de cardamome ■ 4 c. à soupe de nuoc-mam ■ 4 tiges de ciboule ■ 4 tiges de coriandre chinoise (ngo gay) ■ 1 botte de basilic thaï ■ 20 g de sucre ■ 1 c. à soupe rase de grains de poivre écrasés ■ 1 c. à soupe rase de gros sel

1. Épluchez les oignons. Pelez et coupez le gingembre en lamelles. Placez le paleron dans un grand faitout. Versez de l'eau de façon que la viande soit immergée, portez à ébullition. Écumez, baissez le feu. Ajoutez le gros sel, le sucre, le poivre, les oignons, le gingembre, les bâtons de cannelle, les étoiles de badiane et les graines des capsules de cardamome. Laissez mijoter 2 h 30, en écumant régulièrement.

2. Pendant ce temps, nettoyez les légumes. Épluchez le daikon, les carottes et les poireaux, coupez-les en morceaux réguliers. Au bout des 2 h 30 de cuisson de la viande, ajoutez les carottes et le daikon dans le bouillon, faites cuire 30 min. Au bout de ce temps, ajoutez les poireaux et poursuivez la cuisson 30 min.

3. Versez le nuoc-mam, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

4. Émincez les tiges de ciboule et de coriandre chinoise.

Prélevez les feuilles de basilic thaï. 5. Égouttez la viande et coupez-la en tranches : elle doit être bien fondante. Répartissez la viande et les légumes dans des bols. Versez le bouillon et servez avec les herbes fraîches.

Notre conseil vin: un crozes-hermitage rouge.

Bon à savoir Vous pouvez cuire la viande la veille.

Le lendemain, il ne vous restera plus qu'à cuire les légumes et réchauffer la viande dans le bouillon. Vous pouvez également ajouter dans le bouillon des nouilles de riz.



Après plusieurs heures de cuisson,
ce morceau devient si moelleux
qu'il peut se couper à la cuillère.



PALERON DE SEPT
HEURES, ÉCRASÉE DE
POMMES DE TERRE
ET D'ÉPINARDS

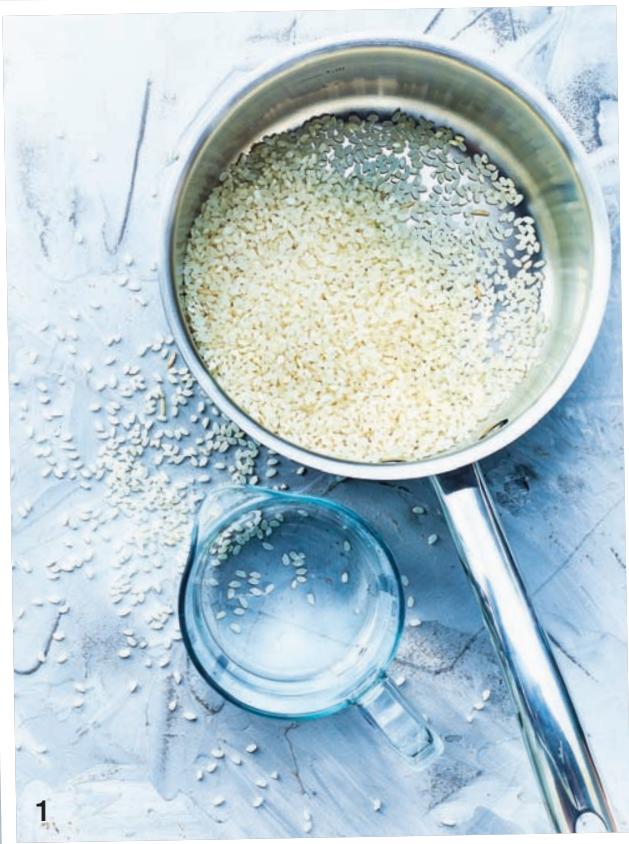
Recette p. 55

Revue de détail

Il n'y a pas de recettes compliquées quand elles sont clairement expliquées, étape par étape. La preuve en images.

Recette et stylisme Natacha Arnoult. Photos Valéry Guedes.

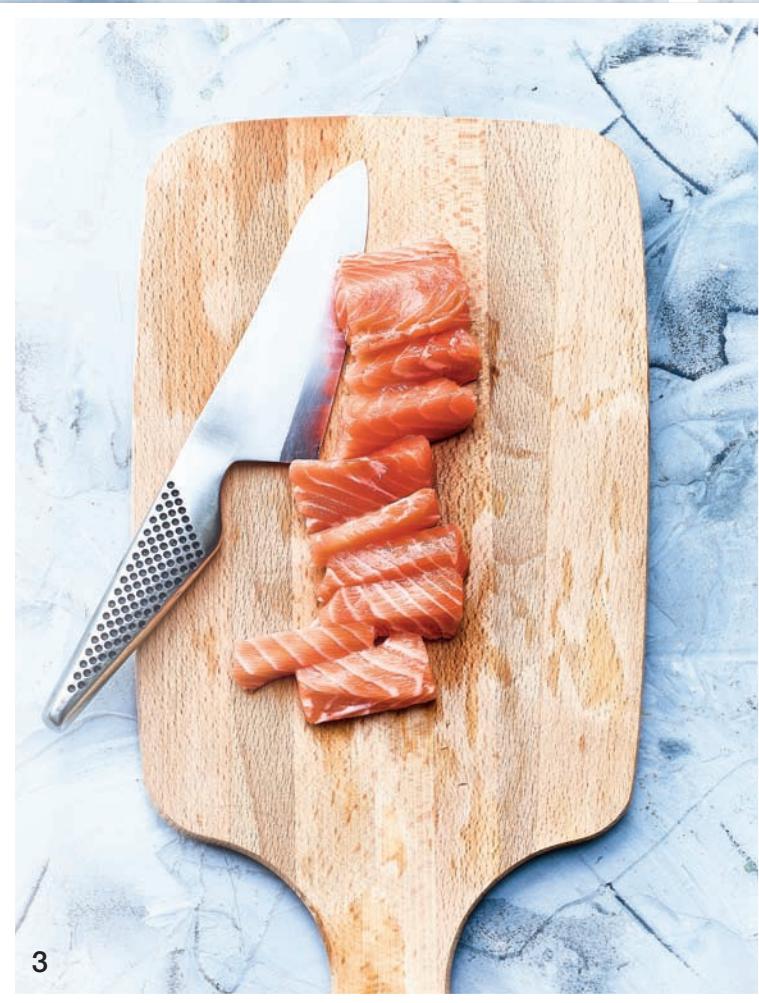




1



2



3

SUSHI BOWL

Multicolore

Préparation : 35 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g de saumon cru sans peau ni arêtes ■ 350 g de riz à sushis ■ 2 carottes ■ 1/2 chou-rave ■ 1/2 botte de radis ■ 1 betterave chioggia ■ 3 c. à soupe de graines de sésame noir ■ 15 g de sucre en poudre ■ 4 cl de vinaigre de riz ■ Sel

Pour la sauce ■ 1/2 gousse d'ail ■ 1 cm de gingembre frais ■ 1 citron vert ■ 6 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 6 c. à soupe de sauce soja sucrée ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 6 c. à soupe d'eau

Ustensile ■ 1 mandoline

1. Rincez abondamment le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez le riz et 35 cl d'eau dans une casserole (**photo 1**), couvrez, portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire pendant 10 min. Salez, puis mélangez le riz avec le sucre et le vinaigre.

2. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez-les dans un bol avec le jus du citron et les autres ingrédients de la sauce.

3. Épluchez le chou-rave et les carottes, râpez-les. Nettoyez les radis et émincez-les. Pelez la betterave et émincez-la à l'aide d'une mandoline (**photo 2**). Coupez le saumon en tranches (**photo 3**).

4. Répartissez dans 4 bols le riz, les légumes et le saumon. Arrosez de sauce et parsemez de graines de sésame.

Notre conseil vin: un fiefs-vendéens blanc.



LE DAHL ONCTUEUX À SOUHAIT

Sous ce terme générique se cachent de nombreuses préparations venues d'Inde, qui font la part belle aux lentilles et aux épices.

Recettes et stylisme Isabelle Guerre. Photos Valérie Lhomme.

DAHL DE LENTILLES CORAIL, RIZ AUX ÉPICES, PAINS PLATS À LA NOIX DE COCO

Parfumé

Préparation : 30 min. Repos : 10 min.
Cuisson : 40 min. Pour 6 personnes :

Pour les pains à la noix de coco ■ 150 g de farine ■ 150 g de noix de coco râpée sèche
■ Quelques gouttes d'huile de coco
■ 1/2 c. à café de sel

Pour le dahl ■ 250 g de lentilles corail
■ 1 oignon ■ 40 g de noix de coco râpée
■ 1 c. à café rase de poudre de coriandre
■ 1 c. à café rase de curcuma ■ 1 c. à café rase de poudre de cumin ■ 1 c. à café rase de flocons de piment ■ 1 c. à soupe d'huile de coco

Pour le riz ■ 200 g de riz basmati
■ 10 feuilles de curry ■ 1 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 4 capsules de cardamome verte ■ 1 c. à soupe bombée de graines de cumin ■ 1 c. à café rase de graines de moutarde ■ Quelques copeaux de noix de coco (en magasin bio) ■ Sel

1. Préparez les pains plats à la noix de coco. Mélangez la farine, la noix de coco râpée et le sel, en ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte assez dense mais pas trop sèche, avec une texture se rapprochant de celle de la pâte à modeler. Posez un torchon sur le saladier et laissez reposer 5 à 10 min.

2. Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf, écrasez-les à la main ou avec un rouleau sur le plan de travail pour former une douzaine de pains plats d'environ 3-4 mm d'épaisseur.

3. Dans une poêle, chauffez un petit peu d'huile de coco et faites cuire les pains de façon qu'ils soient à peine dorés, retournez-les avec une spatule et faites-les cuire sur l'autre face, comptez env. 8 min de cuisson en tout (selon l'épaisseur).

4. Préparez le dahl. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez

les épices et la noix de coco râpée, remuez 1 min puis ajoutez les lentilles et trois fois leur volume d'eau. Faites cuire pendant 20 min : au bout de ce temps, les lentilles doivent être bien tendres et « se défaire » un peu.

5. Préparez le riz. Ouvrez les capsules de cardamome pour prélever les graines, jetez les capsules. Faites revenir les épices et les feuilles de curry dans 1 c. à soupe d'huile de tournesol pendant 2 min, ajoutez le riz, deux fois son volume d'eau et un peu de sel, mélangez, couvrez et faites cuire 15 min environ jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

6. Faites griller légèrement les copeaux de noix de coco dans une poêle, sans matière grasse en remuant constamment.

7. Servez le dahl parsemé de copeaux de noix de coco grillés, éventuellement de coriandre ciselée et accompagné du riz aux épices et des pains plats.

Notre conseil vin: un meursault.



DAHL DE LENTILLES VERTES ET RIZ

Gourmand

Préparation : 20 min.

Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

Pour le dahl ■ 350 g de lentilles vertes du Puy ■ 1 c. à soupe rase de poudre de cumin ■ 1 c. à soupe d'huile de coco ■ 1 oignon ■ Sel

Pour le riz ■ 200 g de riz basmati ■ 2 c. à café rases de curcuma ■ Gros sel

Pour le tarka ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 15 feuilles de curry fraîches ou séchées ■ 1 c. à café rase de graines de cumin ■ 1 c. à café rase de graines moutarde ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol

1. Préparez le dahl. Épluchez et hachez l'oignon. Faites rissoler l'oignon dans l'huile de coco avec le

cumin et un peu de sel 2 min. Ajoutez les lentilles avec trois fois leur volume d'eau et faites cuire 30 min en tout : les lentilles doivent être très tendres.

2. Faites cuire le riz basmati dans une casserole d'eau avec le curcuma et 1 c. à café rase de gros sel pendant 12 min à partir de l'ébullition.

3. Juste avant de servir, préparez le tarka. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Faites revenir dans une poêle, l'oignon, l'ail, les feuilles de curry, les graines de cumin et de moutarde dans 2 c. à soupe d'huile, jusqu'à ce que les graines de moutarde commencent à éclater.

4. Mélangez cette préparation avec les lentilles cuites et servez le tout accompagné du riz au curcuma.

Notre conseil vin :
un corbières blanc.



Bol Margot Lhomme.



DHAL DE LENTILLES
NOIRES AU YAOURT
ET CHAPATIS
MAISON
Recette p. 64

Plat à base de légumineuses, le dahl constitue, lorsqu'il est associé à une céréale, un bon apport en protéines.

DHAL DE LENTILLES NOIRES AU YAOURT

ET CHAPATIS MAISON (Photo p. 63)

Complet

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

Pour 4 personnes :

Pour le dahl ■ 300 g de lentilles noires cassées (urid dal chilka) ou de lentilles beluga (en magasin bio) ■ 1 boîte de tomates concassées de 400 g ■ 1 morceau de gingembre de 2 cm ■ 2 gousses d'ail ■ 40 g de beurre ■ 1 c. à soupe rase de poudre de curry ■ 1 c. à café rase de poudre de cumin ■ 1 c. à café rase de garam massala (mélange d'épices indien) ■ 1 pincée de piment de Cayenne ■ Sel

Pour servir ■ Yaourt grec nature ■ Quelques brins de coriandre

Pour les chapatis ■ 150 g de farine semi-complète ■ 1 c. à café rase de sel fin

1. Pelez et hachez le gingembre. Pelez et émincez l'ail. Placez les lentilles avec 3 fois leur volume d'eau dans une casserole, ajoutez les tomates, le gingembre et l'ail, faites cuire environ 1 h jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres et commencent à « se défaire ».
2. Pendant ce temps-là, préparez la pâte pour les chapatis : mélangez la farine, le sel et 80 g à 100 g d'eau, pétrissez la pâte 5 min en l'écrasant sur le plan de travail : elle doit être souple et non collante. Laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur, soigneusement emballée dans un sachet pour congélation.
3. À la fin de la cuisson des lentilles, faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez le cumin, le curry, le piment de Cayenne et du sel, faites chauffer quelques secondes puis ajoutez les lentilles cuites et mélangez. Prolongez la cuisson environ 10 min. Incorporez le garam massala en toute fin de cuisson.
4. Détaillez la pâte en 8 portions, roulez chaque morceau en boule et étalez au rouleau pour former un disque de 10 cm environ de diamètre et 2 mm d'épaisseur. Faites cuire les chapatis par deux ou trois dans une poêle bien chaude. Quand ils commencent à colorer, retournez les chapatis et poursuivez la cuisson quelques minutes en appuyant légèrement dessus (à l'aide d'un torchon par exemple) et en les faisant pivoter sur eux-mêmes : les chapatis doivent légèrement gonfler comme un ballon. Retournez les chapatis une fois ou deux pour qu'il soit bien cuits.
5. Servez le dahl avec une belle cuillère à soupe de yaourt grec, parsemez de coriandre fraîche et accompagnez des chapatis tièdes.

Notre conseil vin: un ventoux blanc.

DAHL DE LENTILLES JAUNES

ET CHOU-FLEUR RÔTI AU CURRY (Photo p. 66)

Coloré

Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min. Pour 4 personnes :

Pour le chou-fleur ■ 400 g de chou-fleur ■ 1 c. à café rase de poudre de curry ■ 5 c. à soupe d'huile de tournesol

Pour le dahl ■ 200 g de lentilles jaunes ■ 2 gros oignons jaunes ■ 2 gousses d'ail ■ 3 cm de gingembre frais ■ 2 c. à café rases de curcuma ■ 1 c. à soupe rase de poudre de cumin ■ 2 c. à café rases de poudre de curry ■ 1 c. à café rase de paprika ■ 1 c. à café rase de graines de cumin ■ 1 c. à café rase de graines de moutarde ■ 1/2 c. à café de flocons de piment (ou 1/4 de c. à café de piment de Cayenne) ■ 20 cl de lait de coco ■ Sel, poivre

Pour servir ■ Quelques brins de coriandre ■ Quelques papadums (en épicerie indienne)

1. Préchauffez le four à 200 °C. Préparez le chou-fleur. Détaillez le chou-fleur en fleurettes et disposez-les sur la plaque du four, arrosez avec 3 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 c. à café rase de poudre de curry, du sel et du poivre. Mélangez avec les mains et enfournez pour environ 30 min en remuant une fois ou deux.
2. Préparez les lentilles. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez et râpez le gingembre.
3. Faites chauffer l'huile restante dans la cocotte et faites-y dorer l'ail et les oignons quelques minutes. Ajoutez toutes les épices et le gingembre râpé, faites cuire 1 à 2 min en mélangeant. Ajoutez les lentilles jaunes, le lait de coco et 50 cl d'eau, salez et faites mijoter 25 min à couvert en ajoutant de l'eau au besoin.
4. Préparez les papadums en les passant au grille-pain quelques instants. Ciselez les feuilles de coriandre.
5. Servez le dahl avec les fleurettes de chou-fleur rôties et les papadums, parsemez de coriandre ciselée.

Notre conseil vin: un saint-joseph blanc.

DAHL DE LENTILLES BLANCHES

AUX ÉPINARDS (Photo ci-contre)

Tout simple

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

■ 300 g de lentilles blanches (urid dhal, en épicerie indienne) ■ 100 g d'épinards ■ 1 oignon ■ 2 c. à soupe d'huile de coco ■ 3 gousses d'ail ■ 1 c. à café rase de poudre de curcuma ■ 1 c. à café rase de graines de moutarde ■ 1 c. à café rase de graines de cumin ■ 1-2 piments oiseau séchés ■ Sel

1. Lavez et triez les épinards. Faites cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau avec le curcuma, pendant environ 40 min, en veillant à ce qu'il y ait toujours assez d'eau : les lentilles doivent « se défaire » et ressembler à une soupe assez épaisse.
2. Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir 5 min dans une poêle avec l'huile de coco, puis ajoutez les gousses d'ail émincées, les graines de moutarde et de cumin, ainsi que du sel. Faites revenir 3 min, puis ajoutez les épinards et remuez pendant 2 min.
3. Servez le dahl bien chaud avec les épinards. Émiettez un peu de piment oiseau à votre goût sur le dessus.

Notre conseil vin: un riesling.

Bon à savoir Pour réaliser cette recette, vous pouvez également mélanger 125 g de lentilles corail et 125 g de lentilles blanches ou bien n'utiliser que des lentilles corail.



Les lentilles blanches, appelées urid dhal, sont décortiquées, d'où leur aspect immaculé. Elles sont aussi plus digestes.

**DAHL DE LENTILLES
BLANCHES
AUX ÉPINARDS**

Recette ci-contre

DAHL DE
LENTILLES JAUNES
ET CHOU-FLEUR
RÔTI AU CURRY

Recette p. 64



Pour un supplément de saveur,
vous pouvez accompagner le dahl
d'un autre légume de saison.

Recevoir

Religieuses au caramel

Michel Guérard

Tatin d'ananas...



Variations gourmandes

Occasion spéciale ou repas du jour, voici de quoi composer des menus gourmands et inspirés avec les bonnes choses que nous offre la saison.

Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

**FOIES DE VOLAILLE
ET AVOCAT GRILLÉ
AU VINAIGRE DOUX**

Recette p. 72





SALADE DE CHOU BLANC À LA SAUCISSE DE MORTEAU

Pour changer

Préparation : 25 min. Repos : 1 h. Cuisson : 45 min.
Pour 4 personnes :

■ 1 saucisse de Morteau ■ 400 g chou blanc ■ 80 g de noisettes ■ 1 c. à soupe bombée de moutarde douce ■ 8 cl de vinaigre de riz ■ 1 c. à café rase de sucre en poudre ■ 2 brins de persil ■ 5 cl d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

1. Faites cuire la saucisse de Morteau 35 à 40 min dans une casserole d'eau frémissante.
2. Émincez finement le chou blanc, mettez-le dans un saladier. Faites tiédir le vinaigre dans une casserole

avec du sel, du poivre, le sucre et 2 c. à soupe d'eau. Hors du feu, ajoutez la moutarde et l'huile, mélangez, versez sur le chou blanc émincé. Mélangez, couvrez avec du film alimentaire et placez 1 h au réfrigérateur.

3. Concassez grossièrement les noisettes, faites-les torréfier 5 min dans une poêle chaude, sans ajouter de matière grasse.

4. Égouttez la saucisse cuite, laissez-la tiédir, puis retirez sa peau et coupez-la en petits cubes.

5. Ajoutez les cubes de saucisse de Morteau et les noisettes dans le chou, mélangez bien, parsemez de feuilles de persil ciselées et servez.

Notre conseil vin: *un chardonnay du Jura.*



PAUPIETTES DE VEAU AU GORGONZOLA ET CHOU-FLEUR GRILLÉ

Gouûteux

Préparation: 45 min. Cuisson: 50 min. Pour 4 personnes:

- 400 g de chou-fleur ■ 4 grandes escalopes de veau
- 250 g de chair à saucisse ■ 120 g de gorgonzola ■ 80 g de champignons de Paris ■ 20 cl de vin blanc ■ 25 cl de jus de veau ou de jus de rôti ■ 2 brins de persil ■ 2 échalotes ■ 35 g de beurre ■ 8 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Nettoyez, lavez et hachez finement les champignons. Lavez et hachez les feuilles de persil. Faites cuire les champignons 5 min, sur feu vif, dans une poêle, dans 20 g de beurre. Salez, poivrez et ajoutez le persil en fin de cuisson.

2. Mélangez les champignons persillés dans un récipient avec la chair à saucisse, le gorgonzola coupé en petits morceaux, un peu de sel et du poivre. Divisez la farce en quatre, déposez-la au centre de chaque escalope puis

refermez délicatement et ficelez chaque paupiette.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Faites saisir les paupiettes dans une cocotte dans 3 cl d'huile, ajoutez les échalotes hachées, laissez cuire 3 min. Versez le vin blanc dans la cocotte, portez à ébullition 5 min, puis versez le jus de veau. Salez, poivrez, couvrez la cocotte et faites cuire pendant 20 min sur feu doux.

4. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Répartissez-les dans un plat, salez, poivrez, arrosez-les avec le reste de l'huile d'olive, mettez-les à rôtir 15 à 20 min dans le four : ils doivent rester légèrement croquants.

5. Sortez les paupiettes de la cocotte, faites réduire le jus de cuisson d'un tiers, ajoutez le reste de beurre en fouettant, filtrez la sauce.

6. Mettez les paupiettes avec la sauce et le chou-fleur rôti dans un plat et servez.

Notre conseil vin: un *pauillac*.

Préparée avec du poisson et du vin,
la matelote est un classique
de la cuisine française à redécouvrir.



MATELOTE DE
MAQUEREAUX AUX
PETITS OIGNONS
Recette p. 72

FOIES DE VOLAILLE ET AVOCAT GRILLÉ AU VINAIGRE DOUX (Photo p. 68)

Original

Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

- 400 g de foies de volaille ■ 2 avocats ■ 1 gros oignon rouge ■ 1 petite laitue rouge ■ 8 cl de vinaigre doux de vin blanc ■ 1 c. à café de miel ■ 5 cl d'huile neutre ■ Sel, poivre

1. Épluchez les avocats, coupez-les en huit. Épluchez et émincez l'oignon, nettoyez la salade.
2. Faites griller les morceaux d'avocat et les rondelles d'oignon 3 min, sur feu vif, dans une poêle, avec la moitié de l'huile. Retirez les légumes de la poêle et réservez-les sur une assiette.
3. Faites saisir les foies de volaille dans la poêle, 3 à 4 min de chaque côté.
4. Arrosez les foies de volaille de vinaigre, salez, poivrez, ajoutez le miel, laissez cuire 1 min sur feu moyen. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle avec les morceaux d'avocat et d'oignon, mélangez délicatement.
5. Répartissez la salade dans les assiettes avec les foies de volaille, l'avocat et l'oignon. Nappez avec la sauce de la poêle et servez aussitôt.

Notre conseil vin: un côte-roannaise.

Bon à savoir Vous pouvez ajouter des pignons de pin ou des noix dans la salade.

MATELOTE DE MAQUEREAUX AUX PETITS OIGNONS (Photo p. 71)

Parfumé

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

- 4 gros maquereaux vidés et coupés en tronçons de 3 cm ■ 200 g de champignons de Paris ■ 1 botte d'oignons nouveaux ■ 1/2 oignon jaune ■ 1 branche de céleri ■ 1 carotte ■ 1 bouteille de vin rouge ■ 1 c. à soupe rase de fond de veau en poudre ■ 25 g de sucre roux ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon jaune et la carotte. Coupez le céleri, l'oignon et la carotte en dés, mettez-les dans une casserole avec le vin, le fond de veau en poudre, le sucre, du sel et du poivre. Mélangez, faites cuire 30 min sur feu moyen.
2. Nettoyez les champignons, coupez-les en morceaux, poêlez-les 5 min dans la moitié du beurre, salez, poivrez.
3. Nettoyez les oignons nouveaux, coupez-les en deux. Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y griller les oignons nouveaux, pendant 6 à 8 min, sur feu moyen.
4. Une fois que le vin a réduit des deux tiers environ, filtrer-le dans une casserole large, ajoutez le reste du beurre en mélangeant, puis les champignons et les petits oignons. Gardez cette sauce au chaud.
5. Faites saisir pendant 1 min de chaque côté les tronçons de maquereau dans la poêle de cuisson des oignons.
6. Ajoutez les tronçons de maquereau dans la sauce, laissez mijoter 5 min sur feu doux et servez.

Notre conseil vin: un cheverny blanc.

Bon à savoir Vous pouvez accompagner les maquereaux de tagliatelles.

TATIN D'ANANAS AU GINGEMBRE (Photo ci-contre)

Gourmand

Prép. : 30 min. Repos : 2 h 30. Cuisson : 50 min. Pour 4-6 pers. :

Pour la pâte ■ 300 g de farine ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 150 g de beurre mou ■ 150 g de sucre semoule ■ 1 c. à café bombée de gingembre en poudre ■ 1 pincée de sel

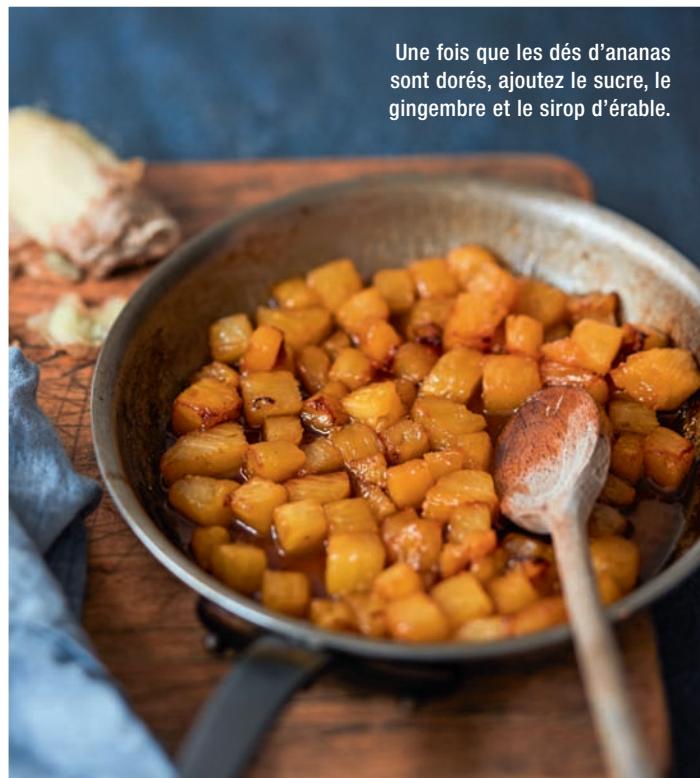
Pour la garniture ■ 1 ananas moyen ■ 30 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 60 g de sucre roux ■ 2 c. à soupe de sirop d'éryable ■ 2 cm de gingembre frais

Ustensile ■ 1 moule à manqué de 20-22 cm de diamètre

1. Préparez la pâte. Mélangez le beurre mou avec le sucre et le gingembre. Ajoutez la farine et le sel, mélangez pour sabler le tout puis ajoutez l'œuf entier et le jaune d'œuf, mélangez pendant 3 à 4 min. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la de film alimentaire, placez-la au moins 2 h au réfrigérateur.
2. Épluchez l'ananas, coupez-le en dés de 1 cm de côté. Épluchez et râpez le gingembre frais. Faites doré les dés d'ananas 5 min sur feu vif, dans une poêle, dans le beurre. Ajoutez le sucre, le gingembre et le sirop d'éryable, faites cuire 5 min sur feu vif, en remuant, pour bien faire carameliser l'ananas.
3. Versez les dés d'ananas caramelisés dans un moule à manqué beurré, laissez-les complètement refroidir. Sortez la pâte 20 min avant son utilisation, préchauffez le four à 180 °C.
4. Étalez la pâte sur 1,5 cm d'épaisseur environ, découpez un disque de pâte un peu plus grand que le moule. Déposez la pâte sur les dés d'ananas en appuyant dessus et sur les côtés.
5. Mettez la tatin à cuire 40 à 45 min dans le four.
6. Sortez la tatin, laissez-la tiédir puis démoulez-la. Servez avec un sorbet à l'ananas ou une glace à la vanille, par exemple.

Notre conseil vin: un alsace-pinot-gris.

Une fois que les dés d'ananas sont dorés, ajoutez le sucre, le gingembre et le sirop d'éryable.



Un vrai délice avec une boule
de glace à la vanille !



TATIN D'ANANAS
AU GINGEMBRE
Recette ci-contre

GÂTEAU DE CRÊPES À L'ORANGE

Rétro

Prép. : 55 min. Repos : 7 h 30. Cuis. : 1 h. Pour 6 pers. :

Pour les crêpes ■ 250 g de farine ■ 3 œufs ■ 80 g de sucre ■ 1 orange bio ■ 50 g de beurre ■ 60 cl de lait ■ 3 c. à soupe de Grand Marnier ■ 1 pincée de sel ■ Huile neutre pour la cuisson

Pour la garniture ■ 3 oranges ■ 2 feuilles de gélatine ■ 350 g de ricotta ■ 120 g de mascarpone ■ 90 g de sucre glace + un peu pour servir

Ustensile ■ 1 cercle en Inox légèrement plus petit que la taille des crêpes

1. Préparez la pâte à crêpes. Tamisez la farine dans un récipient. Râpez l'orange finement pour obtenir 1 c. à soupe de zeste. Mélangez la farine, le sucre et le sel. Formez un puits, ajoutez les œufs, mélangez au fouet en ajoutant le lait au fur et à mesure. Incorporez le zeste d'orange.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Laissez-le tiédir, puis versez-le dans la pâte, ajoutez l'alcool et mélangez. Couvrez le récipient avec du film alimentaire,

laissez reposer la pâte pendant 2 h au réfrigérateur.

3. Sortez la pâte, mélangez-la puis faites cuire les crêpes dans une poêle graissée à l'huile, laissez complètement refroidir les crêpes sur une assiette.
4. Mettez la gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
5. Lavez et zestez 2 oranges, réservez ces 2 oranges pour prélever leurs quartiers au moment de servir, pressez la dernière orange. Faites tiédir le jus d'orange dans une petite casserole, faites dissoudre dedans la gélatine égouttée.
6. Mélangez la ricotta, le mascarpone et le sucre dans un récipient. Ajoutez le zeste, le jus d'orange et la gélatine, mélangez.
7. Montez le gâteau de crêpes à l'intérieur d'un cercle de pâtissier en intercalant les crêpes taillées à la taille du cercle et la préparation à l'orange. Placez le gâteau de crêpes au moins 5 h au réfrigérateur.
8. Prélevez à vif les segments des 2 oranges réservées. Sortez et démóulez délicatement le gâteau de crêpes, décorez le dessus avec les quartiers d'orange, saupoudrez de sucre glace et dégustez.

Notre conseil vin : un montlouis moelleux.



*Certainement le plus gourmand et
le plus joyeux des magazines végétariens !*

4,95€
SEULEMENT*

slowly veggie!

18 Janvier / Février 2019 - 4,95 € www.slowlyveggie.fr

60 RECETTES TESTÉES ET INÉDITES

P'TIT DÉJ' HEALTHY
Pancakes, muesli, smoothie & jus

LE BON GRAS
Je le trouve où ?

SUPER-VITAMINÉES
MES ASSIETTES
ME DONNENT DU PEPS!

SALADE D'HIVER
VINAIGRETTE D'AGRUMES

YOGA
Je prends (enfin) soin de moi

Cuisine végétarienne, végane & joyeuse

M 01258 - 18 - F: 4,95 € - RD

*CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX
ET SUR WWW.SLOWLYVEGGIE.FR*



RECETTES

Petit déjeuner, brunch, déjeuner, dîner... 60 recettes gourmandes, végés ou véganes, qui font même craquer les omnivores !



RENCONTRES

Des femmes et des hommes qui partagent leurs passions, leurs bons plans, leurs astuces et leurs secrets pour vivre mieux.



TENDANCES

Parce qu'être végétarien est avant tout un mode de vie, *Slowly Veggie!* déniche le meilleur pour une cuisine 100% bonne humeur !



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

Carl Marletti DESSERT DE PRO

Envie d'un dessert maison bluffant ? La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette **Carl Marletti**. Stylisme **Orathay Souksisavanh**.

Photos **Marie-José Jarry**.

Religieuses au caramel au beurre salé

Préparation : 2 h 20. Repos : 12 h.
Cuisson : 1 h 10. Pour 12 pièces :

Pour le craquelin ■ 65 g de beurre mou
■ 80 g de farine ■ 80 g de cassonade

Pour le crèmeux ■ 172 g de sucre ■ 440 g de lait ■ 2 gousses de vanille ■ 65 g de jaunes d'œufs ■ 38 g de poudre à flan (ou de Maïzena) ■ 245 g de beurre froid ■ 2,5 g de gélatine en feuille ■ 4 g de fleur de sel ■ 90 g de crème fleurette froide

Pour la pâte à choux ■ 84 g de lait ■ 4 g de sucre ■ 4 g de sel ■ 80 g de beurre + un peu pour les plaques ■ 100 g de farine ■ 160 g d'œufs entiers

Pour le montage ■ 250 g de pâte d'amande pour décor à 22 % ■ 1 g de Trablit (extrait de café) ■ 2 g de colorant alimentaire orange ■ Perles en sucre argenté (facultatif) ■ 100 g de nappage neutre (facultatif)

Ustensiles ■ 2 emporte-pièce de 35 mm et 55 mm de diamètre ■ 1 poche munie de 1 douille lisse de 14 mm et de 1 douille sultane ■ Film alimentaire pour cuisson ■ 2 plaques à pâtisserie

Notre conseil vin : *un poiré demi-sec.*

BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 8 œufs.



Cet emblème de la pâtisserie française n'aura bientôt plus de secret pour vous !



LE CRAQUELIN

1. La veille, réalisez le craquelin. Mélangez 65 g de beurre mou, 80 g de farine et 80 g de cassonade. Étalez finement la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Retirez la feuille du dessus et découpez à l'emporte-pièce dans la pâte 12 disques de 55 mm et autant de 35 mm. Réservez au congélateur entre 2 feuilles de papier cuisson.



LE CRÉMEUX AU CARAMEL

2. Toujours la veille, préparez le crémeux. Faites infuser 2 gousses de vanille fendues et grattées dans 440 g de lait tiède. Faites tremper 2,5 g de gélatine en feuille dans un bol d'eau froide. Réalisez à sec un caramel blond avec 150 g de sucre. Versez le lait infusé dans le caramel pour le décurer. Portez l'ensemble à ébullition.

3. Blanchissez 65 g de jaunes d'œufs avec



22 g de sucre et 38 g de poudre à flan. Versez la moitié du lait au caramel sur les jaunes. Reversez le tout dans la casserole pour réaliser une crème pâtissière. En fin de cuisson, ajoutez la gélatine préalablement égouttée. Mélangez puis ajoutez 245 g de beurre froid en morceaux. Mixez, filmez au contact et réservez au frais jusqu'au lendemain.



LES CHOUX

4. Le jour même, préparez les choux. Portez 84 g de lait, 84 g d'eau, 4 g de sucre, 4 g de sel et 80 g de beurre à ébullition. Hors du feu, ajoutez 100 g de farine en une seule fois, mélangez. Faites dessécher la pâte sur feu vif tout en remuant. Lorsqu'elle se détache bien des parois, débarrassez dans une jatte et incorporez progressivement



160 g d'œufs entiers, tout en mélangeant.

5. Avec une poche munie d'une douille lisse de 14 mm, dressez 12 choux de 3 cm de diamètre sur une première plaque antiadhésive graissée ou tapissée de papier cuisson. Sur une seconde plaque, dressez 12 choux de 5 cm de diamètre.



6. Préchauffez le four à 160 °C. Déposez les disques de craquelin sur les petits et les gros choux. Enfournez les plaques : comptez 15 à 20 min pour les petits choux, et 30 à 35 min pour les gros : les choux doivent être bien secs. Laissez-les refroidir.



LE MONTAGE

7. Sortez le crémeux du réfrigérateur. Placez-le dans une jatte, fouettez-le pour le détendre, en ajoutant 4 g de fleur de sel. Réservez l'équivalent d'un petit ramequin de crémeux pour la finition des religieuses. Montez 90 g de crème fleurette puis incorporez-la délicatement au reste de crémeux.



8. Mélangez 250 g de pâte d'amande pour décor, 1 g de Trablit et 2 g de colorant orange, malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez finement la pâte obtenue entre 2 feuilles de papier cuisson. Retirez la feuille du dessus et découpez à l'emporte-pièce dans la pâte 12 disques de 55 mm et 12 disques de 35 mm.

9. Percez les choux et garnissez-les de crémeux à l'aide d'une poche à douille. Déposez les



disques de pâte d'amande sur chaque chou. Chauffez au micro-ondes 100 g de nappage neutre. Nappez la pâte d'amande de nappage neutre à l'aide d'un pinceau.

10. À l'aide d'une poche munie d'une douille sultane, déposez une petite rosace de crémeux réservé sur chacun des gros choux. Déposez les petits choux sur les rosaces. Décorez de perles en sucre.



Posant devant la cheminée où sont cuits de nombreux plats, Michel Guérard, avec son regard malicieux et des projets plein la tête, n'est pas près de rendre son tablier.

Michel Guérard

Au goût de toujours

Inventeur de la cuisine minceur dans les années 1970, il règne avec grâce sur le petit monde d'Eugénie-les-Bains, dans l'arrière-pays des Landes.

Texte Jean-Louis André. Photos Laurent Grandadam.

L'ouvrage vient d'être réédité, mais c'est l'original que feuillette Michel Guérard dans son bureau de ministre. Élégance oblige, son exemplaire est impeccable, mais on se souvient d'avoir vu ailleurs ce même livre usé jusqu'à la corde. C'est que *La Grande Cuisine minceur*, publiée en 1976, ne fut pas seulement un ouvrage théorique mais un véritable guide pratique, vendu à près d'un million d'exemplaires. Pour la première fois, un jeune chef plein d'avenir, adoubé par Paul Bocuse, y démontrait, recettes à l'appui, qu'on pouvait tout à la fois se régaler et perdre du poids. Ironie du sort, celui-ci ne venait pas de la cuisine, mais de la pâtisserie, réputée peu compatible avec un régime. Dans ces années-là, où l'on était obsédé par la ligne « haricot vert », la promesse était d'autant plus enthousiasmante. Notre bon vieux Escoffier, qui avait codifié les règles d'une cuisine bourgeoise généreuse en crèmes et sauces, s'en trouvait balayé. Entre le Nouveau Roman et la Nouvelle Histoire, il allait falloir compter avec la Nouvelle Cuisine, dont Michel Guérard serait le héros à la fois cultivé et charmeur.

L'homme sait entretenir sa légende. Il raconte que c'est son épouse, Christine, qui lui a soufflé cette idée au creux de l'oreille. « Savez-vous, Michel, que vous-même gagneriez à perdre quelques kilos ? » C'était dit, et il était amoureux. Elle lui a surtout offert un cadre de rêve pour approfondir ses intuitions. Héritière de la Chaîne Thermale du Soleil, elle propose au jeune Michel de s'installer à la campagne, dans l'arrière-pays des Landes. Il avait été parisien, voir titi parisien, ami de Thierry Le Luron et de Régine, chef pâtissier du Lido, à deux doigts de racheter Maxim's, et voici qu'on le retrouvait au milieu de curistes chevrotants au fin fond des Landes. À l'époque, Eugénie-les-Bains, petite station balnéaire fondée sous le



Bien plus qu'un restaurant, Les Prés d'Eugénie, où l'on peut aussi séjourner, sont un havre de paix où le bien-être est le maître mot.

second Empire, n'était plus que l'ombre d'elle-même, et son Grand Hôtel était passablement décati. Les Guérard rachètent des ruines les unes après les autres, enclenchent une dynamique économique, font venir d'autres hôteliers et restaurateurs, replantent un jardin extraordinaire plein d'arbres, de fleurs et de secrets. Ils vont mettre une vie, à eux deux, à faire d'Eugénie-les-Bains une capitale mondiale de la gastronomie et du bien-être.

Des créations devenues des classiques

Christine disparue l'an dernier, Michel Guérard continue sa route, à quatre-vingt-cinq ans, sans changer de cap. Il ne s'impose plus le passe (« À quoi bon ? Hugo, mon second, connaît parfaitement la musique... ») mais vient deux fois par jour en cuisine. Il goûte tout, explique aux jeunes, rêve, invente. Son manifeste – la ■■■

Même si le chef ne s'impose plus le passe à chaque service, il vient chaque jour voir son équipe.



Une de ses créations :
l'œuf poule à la coque,
grand cru oscière
Kaviari affiné 190 jours.



SON IMMENSE CUISINE TIENT AUTANT DE L'ATELIER DE CRÉATION QUE DU SALON OÙ CRÉPITE LA CHEMINÉE.

■■■ salade folle avec vinaigrette au foie gras – n'est plus là, mais l'oreiller moelleux, un gros ravioli aux champignons des bois, reste l'un de ses classiques, comme le gâteau du marquis de Béchamel à la fois caramélisé et onctueux. « Celui-là, je l'aime bien parce que c'est l'anti-Instagram. Il ne ressemble à rien et pourtant il est délicieux. » En ce moment, il réfléchit à une choucroute aux poissons qu'il ferait à partir de choux expédiés par son ami alsacien multi-étoilé, Marc Haeberlin. Son immense cuisine, ouverte sur des jardins, tient autant de l'atelier de création que du salon cosy où crépite la cheminée. La cuisson au feu de bois est devenue, au fil des ans, sa marque de fabrique. « Elle place, dit-il, le cuisinier entre l'homme de Néandertal et le fumeur de havane. » Tout y passe, du homard au poireau. Et beaucoup de ses compositions prennent ainsi un léger goût de fumé qu'il a appris à maîtriser.

De la minceur à la santé

Régulièrement, les cuisines de Michel Guérard reçoivent la visite d'une diététicienne venue des thermes voisins. Comme à la grande époque, elle vérifie par un rapide calcul que le menu « minceur » reste conforme à la promesse. Cela n'empêche pas le chef de concocter à côté des menus purement « gourmands ». Ni de rêver aux banquets de Brueghel en faisant rôtir, devant les convives émerveillés de son auberge La Ferme aux Grives, elle aussi à Eugénie-les-Bains, force poulets, pintades et cochons de lait. Récemment, il a créé une cuisine vitrée à l'entrée de son parc. On y aperçoit, certains jours, des toques blanches bien groupées autour du piano. C'est un centre de formation où des professionnels du monde entier viennent apprendre à faire une béarnaise sans beurre (remplacé par du lait concentré émulsionné!) ou des choux farcis allégés. Comme le temps a passé, il ne parle plus de cuisine minceur, mais de cuisine santé. Se faire du bien en mangeant: Michel Guérard n'a jamais été aussi à la mode. Il n'a rien lâché de ses combats pour rapprocher le chef du quotidien. « Je rêve de faire entrer une cuisine d'esprit dans les écoles, les hôpitaux ou les Ehpad. Que les collectivités ne considèrent plus l'alimentation comme une corvée mais plutôt comme un moment de culture. Je suis certain qu'à terme cela ferait réaliser des économies substantielles à la Sécurité sociale. » ♦

Les Prés d'Eugénie, 40320 Eugénie-les-Bains. Ouvert tous les soirs (sauf le lundi et le mardi) de mars à mi-juillet et de fin août à décembre. De mi-juillet à fin août, ouvert également les midis (sauf lundi et mardi). Menus : de 130 € à 245 €. Carte : 200 € environ.



Le salon chaleureux, où
l'on peut prendre l'apéritif.

ABONNEZ-VOUS À SAVEURS

Offre sans engagement + votre 1^{er} numéro offert



Prix de vente : 5,00 €

Je découvre *SAVEURS*, le magazine de l'art de vivre gourmand : des recettes irrésistibles et de saison !

Je reçois mon magazine à la maison, en toute tranquillité !

9 numéros + 1 HS Noël/an

4,75 € par numéro
au lieu de ~~5,00 €~~
Soit 5%* d'économie

* Avec cadeau inclus

Visuels non contractuels

Offre valable jusqu'au 22/03/2019

EN LIGNE SUR LA BOUTIQUE OFFICIELLE DE L'ÉDITEUR

1 Rendez-vous directement sur

www.abo-online.fr/mon-offre

2 Puis saisissez votre code offre

SPL253

Simple et rapide, je retrouve cette offre d'abonnement en 2 clics !

Les avantages de l'abonnement en ligne :



Je règle en toute sécurité



Je choisis le premier numéro de mon abonnement



Mon abonnement est installé rapidement

PAR COURRIER EN RETOURNANT LE BULLETIN D'ABONNEMENT

Abonnement sans engagement : un paiement échelonné à chaque parution, un paiement sécurisé et une liberté totale !

Pour interrompre ou suspendre votre abonnement, contactez-nous par courrier ou mail.

À renvoyer, accompagné d'un RIB sous enveloppe affranchie à :

ABO PRESS EHB - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex

► J'indique mes coordonnées

Mlle Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : _____

Ville :

Tél. : _____

E-mail :

@

OFFRE SANS ENGAGEMENT

OUI, je souhaite profiter de votre offre d'abonnement **SANS ENGAGEMENT** à *SAVEURS* au prix réduit de **4,75 €** par numéro.

► **Mandat de prélèvement SEPA**

En signant ce formulaire vous autorisez les Éditions EHB à envoyer des instructions pour débiter votre compte, conformément aux instructions de *SAVEURS/EHB*. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque suivant les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé. Votre référence unique de mandat vous sera communiquée 15 jours avant la mise en place de votre paiement récurrent. Vous pourrez en faire suspendre l'exécution par simple lettre adressée à *SAVEURS*.

► **Créancier : Éditions Hubert Burda Media** - 67, rue de Dunkerque - 75009 Paris - France

Identifiant du créancier : FR 29ZZZ509223

► **Mes coordonnées bancaires**

► **IBAN** _____

► **BIC** _____

Paiement : Récurrent/Répétitif

Nota : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Veuillez compléter tous les champs du mandat.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

Offre valable jusqu'au 22/03/2019, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part ou service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

J'accepte de recevoir des offres de l'éditeur de *SAVEURS* J'accepte de recevoir des offres de la part des partenaires de *SAVEURS*



SPL253

Voyager

Laos Rome Lille

Saint-Émilion...





Le restaurant italien
La Belleza a su
transformer un ancien
magasin de tissus
en un lieu poétique
et chaleureux.

Lille

UNE BRIQUE DANS LE VENTRE

Riche d'un patrimoine préservé, la capitale des Flandres fourmille de belles adresses inspirées par l'esprit des lieux. Levez les yeux de l'assiette !

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.

Le Vieux-Lille avec ses enfilades de façades richement décorées.





La colonne de la Déesse, le beffroi de la chambre de commerce et d'industrie et la Vieille Bourse, depuis la grande roue installée sur la Grand-Place pendant les fêtes de fin d'année.

ENTRE NOUVELLES ADRESSES ET ENSEIGNES REVISITÉES, LA VILLE CONNAÎT UN RENOUVEAU GASTRONOMIQUE ÉTONNANT.

Longtemps les Lillois sont passés devant le superbe édifice sans en imaginer sa splendeur. Derrière la façade néo-classique, construite en 1904 par l'architecte Louis-Marie Cordonnier pour la Compagnie des mines de Lens, se cache une débauche de marbre, de cristal et de dorures. Quand il a été mis en vente, Philippe Galliaerde en a vite vu le potentiel et l'a transformé, il y a deux ans, en un restaurant chaleureux, opportunément baptisé Coke. « Au début, les gens mangeaient en regardant le plafond », s'amuse-t-il. Ce descendant d'une grande famille de fourreurs lillois a misé sur la pierre plus que sur l'avenir du manteau de fourrure, en ouvrant en trente ans une dizaine de restaurants à Lille, épaulé par son épouse et ses enfants. « J'ai une brique dans le ventre. J'adore les beaux endroits », explique-t-il. Parmi ses enseignes, le Barbue d'Anvers est également une réussite. Installé dans un ancien entrepôt familial au cœur du Vieux-Lille, rénové pierre par pierre, cet estaminet se voulait au départ assez décontracté. Mais la qualité de la restauration du lieu en a imposé et la carte a évolué, depuis, vers la belle brasserie.

Des projets plein la ville

On pourrait ainsi parcourir Lille à l'aune d'un patrimoine qui contribue activement à son renouveau gastronomique et surprend le visiteur, souvent trompé par le cliché d'une ville du Nord forcément industrielle et grise. Si Lille arbore une petite dizaine d'étoiles au *Guide Michelin* dans les années 1990, elle les a toutes perdues au début des années 2000. Y compris celle de l'emblématique Huîtrière, restaurant de poissons dont la façade est un chef-d'œuvre Art déco réalisé par l'artiste Mathurin Méheut. L'immeuble classé monument historique vient d'être vendu et on ignore encore sa destinée. On se console en goûtant au charme suranné de la brasserie André, à la carte aussi immuable que son décor années 1920. Une jeune garde de chefs a heureusement pris le relais des prestigieuses maisons disparues sans laisser de successeur. Eux aussi n'hésitent pas à investir des lieux inspirants. Florent Ladeyn a ainsi installé son Bloempot dans une ancienne menuiserie. Dans quelques mois, il ouvrira un autre établissement, le Bierbuik, dans la très chic rue Royale, où fleurissent les hôtels particuliers. Maxime Schelstraete sera, lui, à la fin de l'année à la tête d'un restaurant *roof top* au cœur du projet Swam, sur l'emplacement d'une ancienne forteresse, au pied des remparts de Lille. Le site accueillera aussi un hôtel Mama Shelter. Big Mama n'est pas en reste puisque l'enseigne de restauration italienne a choisi Lille pour ouvrir son premier restaurant de province, La Belze, dans un ancien magasin de tissus, dont les beaux ■■■



1

2



3

1. C'est dans l'immeuble de la Compagnie des mines de Lens, de style néo-classique, que le restaurant Coke s'est installé : marbre somptueux, délicates moulures et cristal précieux. **2.** L'arrière du Palais des beaux-arts, créé en 1792, se reflète dans le « bâtiment lame », tout en panneaux de verre. **3. et 4.** La maison Méert, pâtisserie qui ravit les palais les plus raffinés depuis le XVIII^e siècle, a conservé son bel escalier en colimaçon et son décor d'époque.



1

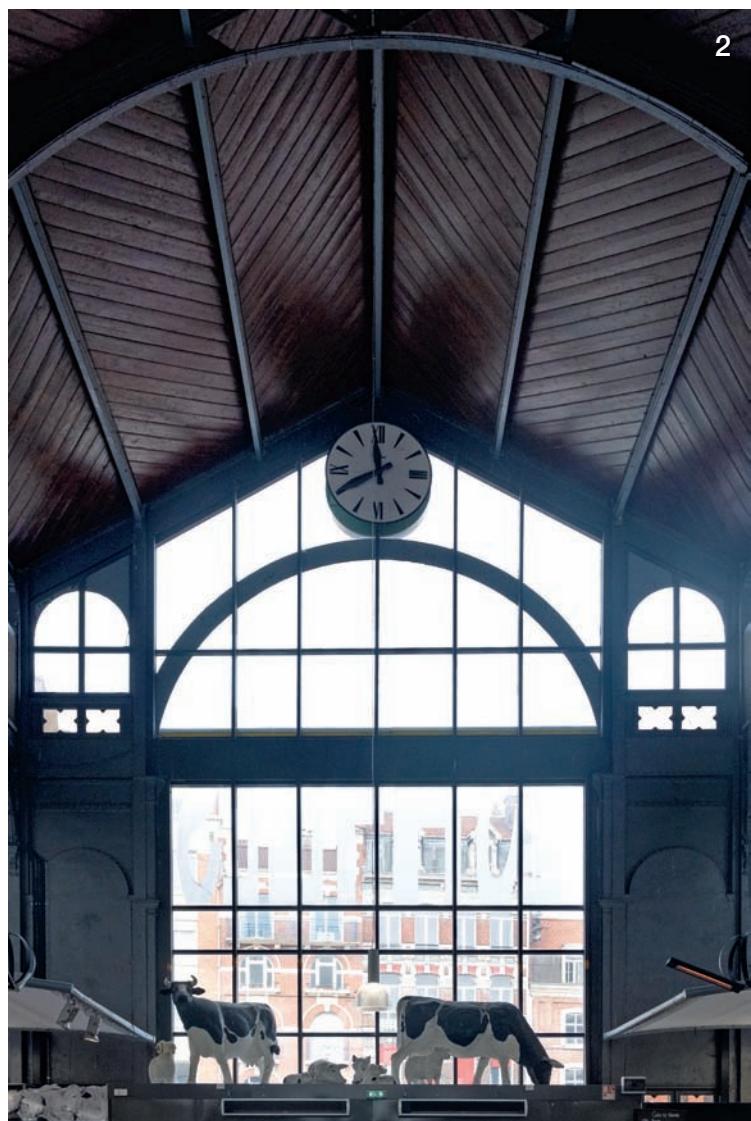
2

4





1. La coupole de la chambre de commerce et d'industrie, lieu où se tiennent de nombreuses manifestations. 2. Les halles de Wazemmes, marché couvert, véritable ventre de Lille avec ses nombreux commerces de bouche.



LE VIEUX-LILLE REGORGE DE PÉPITES ARCHITECTURALES SUBTILEMENT DIVERSIFIÉES.

■■■ volumes ont été préservés. On attend également pour la fin de l'année le grand projet de halle gourmande dans l'ancienne usine métallurgique Fives-Cail.

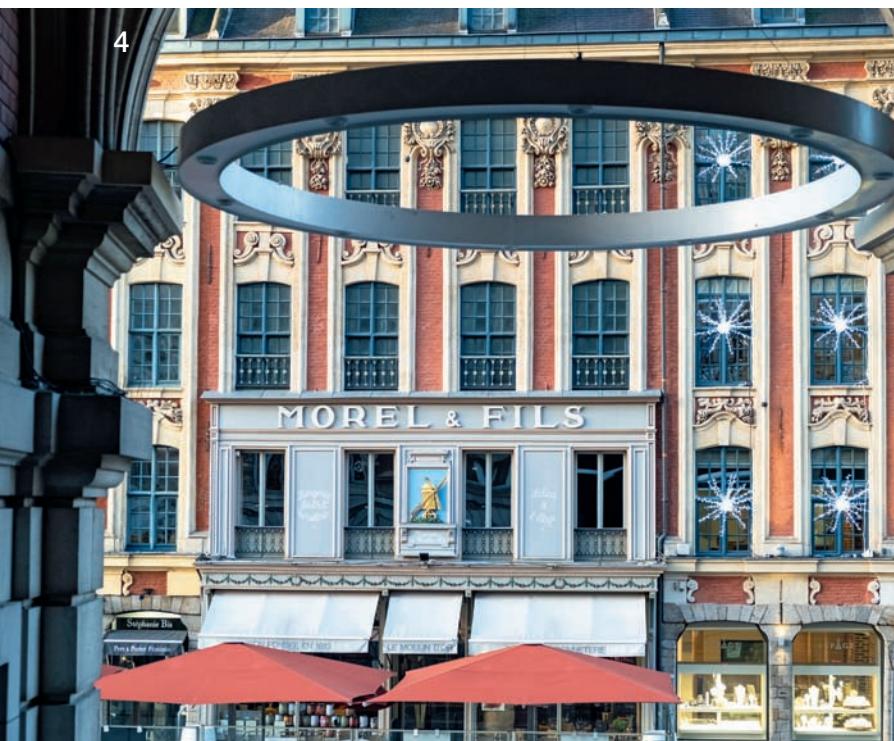
Des lieux historiques

Chef d'entreprise « folle de gastronomie », Aurélie Vermesse a, elle, décidé en 2012 de se reconvertis dans la restauration en se portant acquéreuse d'un hôtel particulier du XVIII^e siècle. « Les investisseurs ont suivi la femme et le projet », avance la dynamique directrice du Clarance, boutique-hôtel coiffu, dont la table est la seule étoilée de Lille. « Le bâtiment nous a poussés dans nos ambitions », analyse-t-elle. Du côté du port fluvial, c'est sa propre maison que Marie Laurent a investie. Cette anesthésiste passionnée de cuisine, a ouvert, il y a treize ans, les premiers cours de cuisine de Lille, dans l'entresol de sa belle demeure XIX^e, sous l'enseigne Les Toquées. Un restaurant a depuis pris place dans son ancienne salle à manger et les ■■■



3

3. La Grand-Place, bordée de magnifiques bâtiments dont huit sont classés monuments historiques, constitue le centre de la ville et le lieu de tous les rendez-vous. **4.** La façade du café Morel & Fils, un des plus vieux commerces lillois établi en 1813 à la place d'une bonneterie.



4



MIGNON DE PORC À LA BIÈRE ET AU GENIÈVRE

Parfumé

Préparation: 20 min. Repos : 2 h. Cuisson : 30 min.
Pour 4 personnes :

■ 1 filet mignon de porc ■ 1 courge butternut bio ■ 1,5 litre de bière noire (type stout) ■ 3 c. à soupe de miel ■ 10 cl de vinaigre de cidre ■ 10 baies de genièvre ■ Sel, poivre

1. Dans une casserole, mélangez la bière, le miel, le vinaigre et les baies de genièvre. Faites réduire de moitié à feu doux. Réservez.

2. Dans une poêle, faites colorer la viande à feu vif puis plongez-la dans la bière réduite. Laissez reposer 2 à 3 h.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Détaillez la courge butternut en tranches. Sur une lèchefrite couverte de papier cuisson, déposez la viande avec les tranches de courge autour. Salez, poivrez. Enfournez pour 30 min à 180 °C.

4. Servez la viande arrosée de sa marinade.

Notre conseil d'accompagnement: une bière brune.

Une recette de Benjamin Fréchet, créateur des bières Hirondelle.



1



2

1. La brasserie André, dont le décor est inchangé depuis son ouverture en 1924, propose une carte et un service qui ont le goût de la tradition. **2.** Laura Meunier a ouvert une friterie avec son mari, Arnaud, où l'on peut déguster son cornet sur place accompagné de croquettes. **3.** Une alcôve cosy, à l'hôtel Clarance, que l'on peut réserver pour dîner ou déjeuner.



FRAMBOISES AU CHAMPAGNE

Tout simple

Préparation : 5 min. Cuisson : 5 min.
Pour 2 coupes :

**■ 1 barquette de framboises (135 g)
fraîches ou surgelées ■ 20 g de
sucre fin ■ 30 cl de champagne brut**

1. Faites chauffer légèrement les framboises au bain-marie avec le sucre en mélangeant délicatement pour qu'elles rendent leur jus. Laissez refroidir.

2. Au moment de servir, répartissez les framboises avec leur jus dans les coupes. Complétez avec le champagne.

Une recette de la Brasserie André, à Lille.



DE L'INCONTOURNABLE FRITERIE AU CHARMÉ D'UNE BRASSERIE D'ANTAN, TOUS LES PLAISIRS SONT PERMIS.

■■■ chambres reçoivent des hôtes. Thierry Landron, ancien expert-comptable, s'est aussi reconvertis dans la restauration en rachetant, il y a vingt ans, la prestigieuse maison Méert. « C'est un véritable piège affectif », dit-il de la célèbre pâtisserie lilloise fondée en 1660 et religieusement visitée par les touristes. Cet « amateur de belles choses » n'a eu de cesse depuis de faire grandir cette institution, sans céder à la tentation d'en faire un temple de la gaufre. En y ouvrant notamment un restaurant et un musée de la confiserie, dans les caves de la maison.

De belles histoires

À leur échelle, les trois jeunes femmes à la tête de L'Idéal réalisent aussi leur rêve. « Le projet est parti du lieu », explique Amandine. Elle et ses copines Zoé et Julie – cette dernière est architecte et a signé l'aménagement – ont sauté sur cet ancien atelier dans le quartier étudiant. Elles l'ont métamorphosé en un café chaleureux, où elles proposent une petite restauration à base de produits locaux. « C'est un lieu qui nous ressemble. Un lieu de rencontres », explique Zoé. Benjamin, architecte lui aussi, est un fondu de cuisine. Quand il ne s'essaie pas à quelques nouveaux plats inspirés par les épices qu'il dégote dans le quartier de Wazemmes, le ventre de Lille, il concocte des recettes de bières avec ses associés, Victor et Julien, sous la marque Hirondelle. Ils ouvriront prochainement un lieu atypique où on pourra les déguster. Et comment quitter Lille sans une bonne frite ? La bonne adresse, c'est Laura et Arnaud Meunier qui l'ont ouverte il y a peu. Ce jeune couple a eu l'idée d'investir la Grand-Place pour y ouvrir une friterie superbement designée, de l'enseigne au cornet. Allez encore dire que Lille ne casse pas des briques ! ♦

DU CÔTÉ DE ROUBAIX...

À quelques stations de métro ou de tram de Lille, ne manquez pas de visiter deux joyaux architecturaux : la villa Cavrois, conçue par Robert Mallet-Stevens en 1932 pour un industriel roubaïen du textile, qui a été soigneusement restaurée, et l'ancienne piscine municipale de Roubaix, chef-d'œuvre Art déco parfaitement préservé, qui est devenu un musée d'art où se tiennent régulièrement des expositions. Profitez-en pour déjeuner chez Fabrica ou boire un verre chez Mercado Negro, un restaurant et un bar installés dans une ancienne usine textile.



4. La villa Cavrois, à Croix, chef-d'œuvre des années 1930 de l'architecte Robert Mallet-Stevens est classée monument historique depuis 1990.

5. La Piscine de Roubaix, un modèle du style Art déco, est aujourd'hui un musée. Le bassin, qui a été conservé, offre le reflet d'un superbe vitrail.



1



2



3



4



5

Les hôtels

Appart'hôtel Coke

À deux pas des rues commerçantes, au cœur du Vieux-Lille, dans un immeuble classé, six appartements spacieux et tout confort, équipés d'une cuisine. À partir de 160 €.

30, rue Thiers, 59800 Lille. Tél. : 03 20 20 20 20.
www.apparthotellille.fr

Le Champlain (5)

Joli standing pour cette maison bourgeoise qui a appartenu à un brasseur à la fin du XIX^e siècle. Idéalement située dans le centre de Lille, elle a été transformée avec goût en chambres d'hôtes et suites. Le plus : sauna, Jacuzzi et hammam. À partir de 120 € la nuit avec petit déjeuner.

13, rue Nicolas-Leblanc, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 54 01 38. www.lechamplain.fr

Le Clearance (1)

L'ancienne demeure de la comtesse d'Hespel s'est métamorphosée en boutique-hôtel cinq étoiles, membre Relais & Châteaux, au luxe discret et contemporain. On aime particulièrement les chambres donnant sur le jardin. Chambre à partir de 150 €.

32, rue de la Barre, 59000 Lille.
Tél. : 03 59 36 35 59. www.clarancehotel.com

Les Toquées (2)

Trois chambres décorées dans les beaux tons sombres du Nord, dans l'ambiance d'une maison de famille. À partir de 120 €.

110, quai Géry-Legrand, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 00 12 46. www.lestoques.com

Les tables

Bloempot

Produits locaux et cuisine enracinée, dans cette cantine flamande, la table lilloise du chef Florent Ladeyn (il a aussi un restaurant étoilé à Boeschepe). Formules à 25 €, 40 € et 60 €.

22, rue des Bouchers, 59800 Lille.
www.bloempot.fr (Pas de téléphone)

Brasserie André

Le décor lambrissé n'a guère changé depuis sa construction, en 1924, ni le style impeccable des serveurs sanglés dans leur tablier noir. Comme les habitués, on choisit les yeux fermés le filet américain et les framboises au champagne. Plat à partir de 23 €, dessert 10 €.

71, rue de Béthune, 59800 Lille.
Tél. : 03 20 54 75 51.

La Belleza

La Belleza conserve la recette gagnante des établissements parisiens du groupe Big Mama : déco soignée, équipe italienne et cuisine généreuse. Pizza à partir de 14 €.

126, rue Esquermoise,
59800 Lille. (Pas de téléphone)

Coke (6)

Dans le cadre superbe de l'ancien QG des Houillères, la cuisine de Peter Blanckeman a bonne mine. Le jeune chef s'inspire des produits locaux pour créer des plats inspirants : carotte, moules de Oye-Plage et livèche ou chevreuil, betterave, miso, céleri et cassis. Ne pas manquer les desserts car Peter est à l'origine pâtissier. Menus à partir de 59 €.

30, rue Thiers, 59800 Lille.
Tél. : 03 20 20 20 20. www.brasseriecokelille.fr



La Table

Dans l'écrin de l'hôtel Clarence, le chef Thibaut Gamba signe des assiettes gastronomiques aussi travaillées qu'une marqueterie, avec une préférence pour les produits de la mer. Le must : la table intime, dans la superbe bibliothèque, et la terrasse donnant sur le jardin à la belle saison. Menu à partir de 35 €.

32, rue de la Barre, 59000 Lille.
Tél. : 03 59 36 35 59. www.clarancehotel.com

Le Barbue d'Anvers

Cet estaminet chic propose les classiques de la cuisine flamande, bien exécutés. Tout est fait maison : croquettes de crevettes grises, carbonnade, waterzoï et frites fraîches bien sûr. Menu à partir de 14,90 €.

1, rue Saint-Étienne, 59800 Lille.
Tél. : 03 20 55 11 68. www.lebarbuedanvers.fr

Les Toquées

Benoît Bernard, l'enfant terrible de la gastronomie lilloise, a repris la table des Toquées après avoir bourlingué sept ans à Madagascar. Au menu, une cuisine bourgeoise qu'il maîtrise, mâtinée de quelques souvenirs des îles.

110, quai Géry-Legrand, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 00 12 46.
www.lestoquees.com

Fabrica

La discréption est de mise pour ce restaurant sans enseigne volontairement planqué dans une ancienne usine textile. La carte, comme le propriétaire, a l'accent portugais, et la morue est à l'honneur dans des assiettes généreuses faites maison. Plat à partir de 19 €.

288, boulevard Gambetta, 59100 Roubaix.
Tél. : 07 72 08 68 49.

& AUSSI

Les Épicentriques (9)

Au cœur du quartier de Wazemmes, une belle épicerie où l'on trouve des produits rares et rigoureusement sélectionnés.

357, rue Léon-Gambetta, 59000 Lille.
Tél. : 03 61 97 16 27.

L'Étrier

Solange, 94 ans, est à la tête de son bar depuis quarante-cinq ans. Elle ouvre quand tout va bien, après 18 h, du lundi au samedi. Passez boire un Picon bière !

40, rue des Bouchers, 59800 Lille.
Tél. : 03 20 57 20 88.

Friterie Meunier

Pour manger une frite en cornet. Goûtez aussi les croquettes maison.

**56, place Charles-de-Gaulle,
et 6, place de Béthune, 59000 Lille.**

L'Idéal (7)

Petite restauration en semaine et comptoir de produits locaux. Nocturne jeudi et vendredi.

64, rue Jeanne-d'Arc, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 60 31 78.

La Luck

Manger une poutine en jouant à des jeux de société, c'est le concept sympa qu'une bande de jeunes entrepreneurs propose dans un ancien hangar au cœur du Vieux-Lille. Gros brunch le week-end.

1 bis, rue Princesse, 59800 Lille.
Tél. : 07 70 21 57 71. www.laluck.com

Méert (8)

La pâtisserie emblématique de Lille, célèbre pour sa gaufre, mais aussi pour son salon de thé, sa pâtisserie, ses chocolats, son restaurant et sa décoration Louis XVI. Son petit musée de la confiserie se visite sur demande.

27, rue Esquermoise, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 57 93 93.

Morel & Fils

Cette ancienne bonneterie, fondée en 1813, est devenue un café où les Lillois se donnent rendez-vous pour prendre un verre, depuis deux générations.

31, place du Théâtre, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 55 00 10.

Noao

Un nouveau bar à cocktails à l'ambiance intime, dans une maison du Vieux-Lille.

30, rue de Weppes, 59800 Lille.

L'Ogre de Carrouselberg (4)

Stéphanie Touzet et Matthieu Buchalski ont ouvert leur pâtisserie de poche dans le Vieux-Lille. Leur spécialité : le P'tit Poucchin.

17, rue des Vieux-Murs, 59000 Lille.

Mercado Negro (3)

Lancé sur le mode d'un speakeasy, ce bar à tapas portugais à la déco hétéroclite est idéal pour passer une soirée hors de Lille.

**288, boulevard Gambetta,
59100 Roubaix.** Tél. : 07 72 08 68 49.

Bière Hirondelle

Facebook.com/biereshirondelle



VERSION ORIGINALE

Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Charlotte Lascèvre**.

Diplômée de l'école Ferrandi à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de l'Asie.





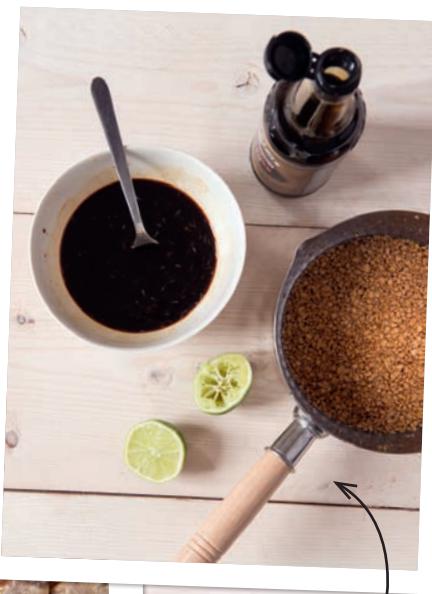
Émincez finement les feuilles de coriandre et les tiges de ciboule.

Après avoir décortiqué les crevettes, retirez le boyau à l'aide d'un petit couteau.



Hachez au couteau toutes les gousses de la tête d'ail

Faites tremper environ 2 h les pâtes de riz avant de les faire cuire.



Le plat sera assaisonné avec la sauce et l'huile à l'ail.



PÂTES DE RIZ AUX CREVETTES, HUILE À L'AIL

Complet

Préparation : 40 min. Repos : 2 h.

Cuisson : 15 min. Pour 6 personnes :

■ 2 paquets de pâtes de riz de 1 cm de large ■ 30 crevettes crues, fraîches ou surgelées ■ 250 g de germes de haricot mungo ■ 1 tête d'ail ■ 60 g de sucre brun ■ 2 c. à soupe de sauce d'huître ■ 15 cl de sauce soja ■ 2-3 citrons verts ■ 1 bouquet de coriandre ■ 6 tiges de ciboule ■ 12 cl d'huile végétale

1. Faites tremper les pâtes de riz dans 2 grands récipients d'eau froide pendant 2 h. Faites décongeler les crevettes au besoin.
2. Épluchez les gousses de la tête d'ail, retirez leur germe et hachez celles-ci grossièrement au couteau. Placez l'ail dans une casserole avec l'huile, sur feu moyen, en

remuant. Éteignez le feu lorsque l'ail est doré et croustillant. Réservez dans la casserole.

3. Décortiquez les crevettes. Retirez le boyau noir à l'aide d'un couteau. Salez, mélangez et réservez au réfrigérateur.

4. Rincez la ciboule et la coriandre, émincez-les. Réservez.

5. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le sucre, la sauce d'huître et le jus de 2 citrons verts. Réservez la sauce.

6. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites-y cuire les pâtes égouttées pendant 1 min environ. Goûtez, prolongez la cuisson si nécessaire.

Récupérez les nouilles directement dans la casserole à l'aide d'une passoire sans vider l'eau ni couper la cuisson. Placez les pâtes dans un grand saladier. Ajoutez 4 à 5 c. à soupe d'huile à l'ail et mélangez.

7. Plongez les crevettes dans la casserole

d'eau toujours en ébullition. Au bout de 1 min, ajoutez les germes de haricot mungo et laissez cuire 10 secondes.

8. Égouttez le contenu de la casserole puis mélangez-le aux pâtes. Ajoutez un peu plus de la moitié de la sauce réservée. Mélangez bien.

9. Répartissez dans les assiettes et parsemez d'herbes émincées. Chacun pourra ajuster son assaisonnement en ajoutant un peu plus de sauce, de jus de citron vert ou d'huile à l'ail.

Notre conseil vin : un faugères blanc.

Bon à savoir S'il vous reste de l'huile à l'ail, vous pouvez la conserver dans un bocal en verre, pendant une semaine, au réfrigérateur. Vous pourrez l'utiliser pour faire sauter des légumes, du riz, des nouilles ou de la viande émincée.

LEQUEL CHOISIR ?

Jean-Luc Armanet, chef chocolatier de la maison Bonnat, aime utiliser des grands crus pour certaines préparations. « Si je souhaite confectionner, par exemple, un duo de mousse au fruit de la Passion et au chocolat, je choisis un grand cru qui tiendra ses promesses face à l'acidité du fruit. » En revanche, pour réaliser des gâteaux au chocolat ou tout autre dessert cuit, on optera pour le chocolat à cuire, qui contient moins de beurre de cacao et supporte donc mieux les températures élevées (180 °C). Pour les préparations dans lesquelles on ne fait que fondre le chocolat au bain-marie (truffes, mousse, chocolat chaud...), on peut choisir entre le chocolat à cuire à 60 % de cacao ou les tablettes de fondant contenant 65 % de cacao et qui résistent bien à une température de 60 à 70 °C.

DANS LES RÈGLES DE L'ART

Pour préparer un bon chocolat chaud, la maison Bonnat conseille d'utiliser du lait entier. Portez-le à ébullition. Incorporez soit le chocolat à cuire préalablement râpé, soit les gouttes de chocolat à 60 %, 80 % ou 100 % de cacao selon vos goûts. Émulsionnez le chocolat à l'aide d'un fouet ou avec la buse d'une machine à expresso afin qu'il soit bien mousseux. Dégustez aussitôt.

UN CHOCOLAT SANS CONCESSION

En France, les matières grasses autres que le beurre de cacao sont autorisées pour la confection des tablettes de chocolat afin de faire baisser le prix de fabrication. Cependant la maison Bonnat, respectueuse de la tradition et soucieuse de la qualité de son produit fini, n'utilise que du beurre de cacao. Par ailleurs, elle est une des rares chocolateries à ne pas incorporer de lécithine de soja dans ses tablettes. Cette substance permet l'obtention d'une texture plus onctueuse mais la maison Bonnat, qui possède un savoir-faire ancestral, n'a pas besoin de recourir à ces produits pour proposer des tablettes au fondant extrême et à la profondeur aromatique inégalée.



Les cabosses fraîchement cueillies arborent des couleurs surprenantes et variées qui témoignent de la diversité des variétés de cacaoyers cultivés.



1. Chaque cabosse est cueillie à la main pour s'assurer qu'elle est à un stade de maturité optimal. **2 et 3.** Stéphane Bonnat goûte le mucilage qui enveloppe les fèves contenues dans les cabosses.

Chocolat Bonnat

Pépites du bout du monde

Stéphane Bonnat, maître chocolatier et héritier de la maison, veille en expert sur la sélection des plantations de cacaoyers et le traitement sur place de la matière première. Nous l'avons suivi au Pérou.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

enché au-dessus d'une cabosse, le fruit du cacaoyer, Stéphane Bonnat l'observe avec attention après l'avoir coupée en deux à l'aide d'une machette. Il prélève ensuite un peu de son mucilage, la partie blanche et gélatineuse qui entoure les fèves et donne des indications sur les arômes de la future tablette. Très concentré, le chocolatier français déguste comme s'il s'agissait d'un vin, en empreignant bien ses papilles. Tout son être semble en cet instant contenu dans sa bouche. Verdict: « C'est très floral, un peu citrique, avec une pointe d'orange et une fin de bouche mentholée. » Telles seront donc les saveurs de ce chocolat venu de la région de Madre de Dios, au sud-est du Pérou, non loin de la frontière brésilienne. ■■■



1. Stéphane Bonnat se déplace régulièrement sur les plantations avec lesquelles il travaille pour suivre et vérifier toutes les étapes de la culture des cacaoyers jusqu'au séchage et à la fermentation des fèves. 2. Les cabosses sont tranchées une par une afin de vérifier la qualité de leur contenu. 3. Tout juste prélevées dans les cabosses, des fèves encore enveloppées de mucilage. 4. Elles sont ensuite mises à sécher naturellement au soleil, en étant régulièrement remuées, puis placées à l'abri tous les soirs. 5. Ces fèves torréfiées sont enfin prêtes à partir en France pour être transformées en chocolat.



IL FAUT BEAUCOUP DE SAVOIR-FAIRE ET DE TRAVAIL POUR QUE LES FÈVES DEVIENNENT DU CHOCOLAT.

Il fait partie des quelque vingt grands crus d'exception de la maison Bonnat, installée à Voiron, dans l'Isère, depuis 1884.

Cacao de terroir

Cinquième génération d'une famille de chocolatiers, Stéphane Bonnat fait une cinquantaine de voyages par an au cœur des plantations de toute la planète : Pérou, Brésil, Mexique, Madagascar, Équateur, Cuba, Haïti... « Ma présence sur les lieux de production du cacao me permet à la fois d'en connaître les saveurs brutes mais aussi de surveiller la qualité du traitement de la matière première, à savoir le soin apporté au séchage des fèves et à leur fermentation. Je donne des consignes pour que chaque étape du travail soit réalisée selon mes désirs », explique Stéphane Bonnat dont la famille travaille avec certaines plantations depuis plus de cent cinquante ans, comme en témoignent d'anciennes factures. « Mes aïeuls étaient des précurseurs et avaient une sorte de génie car ils travaillaient des chocolats pure origine en 1904, ce qui relevait de la science-fiction quand on y pense. » En effet, à cette époque, personne ne s'intéressait au terroir des cacaos et tous les chocolats étaient des assemblages de plusieurs origines. « Dans les archives de notre entreprise, on retrouve le nom du producteur, de la parcelle et du type de cacao utilisé », conclut ce chercheur de fèves qui perpétue le travail de ses ancêtres. Mais c'est en 1984, à l'occasion du centenaire de la marque, que les tablettes « pure origine » sont lancées par Raymond Bonnat, le père de Stéphane. Une idée novatrice qui a fait entrer le chocolat dans la sphère de la gastronomie. De même qu'on parle de cépages et de terroir pour le vin, on parle désormais de types génétiques et de terroir pour le cacao.

Chasse au trésor

Nous cheminons donc à présent au cœur de la plantation où Stéphane Bonnat nous montre les différentes formes et couleurs des cabosses. Bordée par une forêt secondaire, elle-même en bordure d'une forêt primaire, la plantation accueille plus de trente espèces de cacaoyers différents. « Nous nous sommes enfouis dans la forêt pour chercher des variétés de cacaoyers endémiques », explique Vanadis Phumpiù, responsable technique de la plantation. Elle travaille en étroite collaboration avec Stéphane Bonnat. « Cette importante diversité génétique donne une grande richesse aromatique, tout autant que la diversité végétale au sein de la plantation où poussent également des hévéas, des bananiers, des fleurs... On est loin de la monoculture dont sont issus



Vanadis Phumpiù, la responsable technique de la plantation, a suivi sa mise en œuvre depuis le début.

les chocolats industriels », explique Stéphane Bonnat. À force de quête et d'exploration, il a redécouvert des cacaos comme le maragnan au Brésil ou le cacao *real del xoconuzco*, le plus ancien cultivé par l'homme qui avait été complètement oublié. Et ce passionné de conclure : « C'est comme une chasse au trésor et, à la fin, quand on gagne, on a du chocolat. »

Après la visite de la plantation, Stéphane Bonnat nous fait une surprise. Il a apporté des tablettes de Madre de Dios avec lui. Nous goûtons donc pour la première fois ce chocolat tout juste commercialisé en France, à l'onctuosité exceptionnelle et à la complexité aromatique rare. Mais pour obtenir ce produit de haute gastronomie, il a fallu encore beaucoup de travail et un savoir-faire plus que centenaire afin que les fèves deviennent chocolat. Cela se passe à des milliers de kilomètres, entre les murs de la chocolaterie Bonnat, qui a fait de la petite ville de Voiron un haut lieu de pèlerinage pour les amateurs de grands chocolats venus, comme les fèves, du monde entier. ♦



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

Rome Il gusto italiano

Généreuse, simple et gourmande, la réputation de la cuisine italienne n'est plus à faire. À travers un tour de l'Italie, Laura Zavan vous propose d'en découvrir toute la richesse. Suivez le guide...

Recettes et stylisme **Laura Zavan**, assistée de **Sachiyo Harada**. Photos **Valérie Lhomme**.

TOUTE L'ANNÉE

« Dans presque toutes les régions italiennes, on retrouve des recettes à base de morue, *il baccalà* en italien, accommodée de différentes façons. Ce poisson est très répandu car sa conservation dans le sel permet d'en avoir en réserve même quand la pêche est mauvaise. »

**BACCALÀ
FRITTO**
Recette p. 104



Une recette typique
à découvrir.

**TRIPPA ALLA
ROMANA**
Recette p. 104

ABATS À LA CARTE

« Il existe beaucoup de recettes de tripes en Italie. De plus en plus de chefs remettent les abats à l'honneur, appelés aussi le "cinquième quartier". Il est conseillé de les commander précuites chez un artisan tripier ou votre boucher pour une cuisson mijotée d'une à deux heures. Vous pouvez passer commande sur le site de la Triperie française. »

GNOCHI DI SEMOLINO

Gnocchis à la semoule

Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min.
Pour 4 personnes :

■ 250 g de semoule de blé fine ■ 100 g de beurre + un peu pour le moule
■ 1 litre de lait frais entier ■ 2 jaunes d'œufs ■ 50 g de parmesan ■ 50 g de pecorino romano ■ 20 feuilles de sauge ■ Noix de muscade ■ 7 g de sel

Ustensile ■ 1 emporte-pièce de 5-6 cm de diamètre

1. Faites chauffer le lait dans une casserole ou une cocotte avec le beurre, le sel et 3 pincées de noix de muscade

(photo 1). Portez à frémissement, versez la semoule et faites cuire pendant 10 min en mélangeant au fouet à main.

2. Hors du feu, ajoutez le parmesan râpé (photo 2). Laissez tiédir avant d'incorporer les jaunes d'œufs (photo 3).

3. Versez la semoule sur une feuille de papier cuisson humide (photo 4) et étalez-la uniformément sur 1 cm d'épaisseur, à l'aide d'une spatule trempée dans l'eau ou avec les mains (photo 5). Laissez refroidir.

4. Préchauffez le four à 200 °C. Découpez dans la semoule des disques de 5 à 6 cm de diamètre avec un emporte-pièce. Disposez les gnocchis

dans un grand plat beurré : ils doivent se chevaucher légèrement (photo 6). Parsemez d'une dizaine de feuilles de sauge.

5. Faites fondre le beurre avec la sauge restante ciselée, badigeonnez-en les gnocchis au pinceau (photo 7).

Parsemez de pecorino râpé (photo 8).

6. Enfournez les gnocchis pour 15 min : s'ils ne sont pas assez dorés poursuivez quelques minutes sous le gril. Servez chaud, nature ou bien avec une sauce tomate ou une sauce à la viande.

Notre conseil vin : un coteaux-varois-en-provence blanc.



DE MÈRE EN FILLE

« À Rome, les gnocchi, c'est le jeudi ! Ma mère en faisait très souvent... et ma fille les adore ! C'est un plat simple et réconfortant que l'on peut préparer à l'avance et servir juste avec du beurre fondu à la sauge et au pecorino ou bien avec une sauce tomate. »

Le pas-à-pas comme là-bas

Des ingrédients tout simples pour un plat qui change du quotidien.



BACCALÀ FRITTO (Photo p. 100)

Beignets de morue

Prépa.: 30 min. Repos: 24 h. Cuis.: 25 min. Pour 14 pièces:

■ 500 g de morue ■ 150 g de farine ■ 20 cl environ d'eau gazeuse très froide ■ 1/2 botte de persil ■ 1 citron ■ 2 litres d'huile de friture (ou de pépins de raisin) ■ Poivre

Ustensiles ■ 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson

■ 1 pince à friture

1. Rincez la morue sous un filet d'eau. Faites-la tremper dans l'eau 24 h, en changeant l'eau au moins toutes les 8 h pour la dessaler complètement. Ôtez les arêtes et coupez-la en morceaux d'environ 2 cm de large. Laissez égoutter le poisson dans une passoire puis séchez-le avec du papier absorbant.

2. Chauffez l'huile de friture à 180 °C.

3. Préparez la pâte à beignets. Versez 100 g de farine dans un saladier et incorporez petit à petit l'eau gazeuse bien froide à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtenir un mélange lisse et une texture de pâte à crêpes.

4. Versez la farine restante dans un plat creux, passez-y un par un les morceaux de morue, tapotez l'excédent de farine sur le rebord. À l'aide d'une pince à friture, plongez-les dans la pâte à beignets, puis dans l'huile chaude.

5. Faites frire les morceaux de poisson environ 10 min, en veillant à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Dès qu'ils sont légèrement dorés, égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant.

6. Poivrez, arrosez d'un filet de jus de citron et parsemez de persil ciselé avant de servir.

Notre conseil vin: un ajaccio blanc.

Bon à savoir On trouve dans le commerce de la morue surgelée qui est déjà dessalée.

TRIPPA ALLA ROMANA (Photo p. 101)

Tripes à la romaine

Préparation: 30 min. Cuisson: 1 h 30. Pour 4-6 personnes:

■ 1 kg de tripes précuites (gras double) ■ 800 g de pulpe de tomates ■ 100 g de fromage pecorino romano

■ 2 carottes ■ 2 branches de céleri ■ 2 oignons ■ 1 verre de vin blanc sec ■ 1 petit piment sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 poignée de menthe

1. Coupez les tripes en morceaux de 2 × 5 cm. Rincez-les soigneusement sous l'eau. Épluchez tous les légumes. Prenez 1 oignon, 1 carotte et 1 branche de céleri, coupez-les en deux. Placez-les dans une casserole avec les tripes. Couvrez d'eau, portez à ébullition 5 min et égouttez-les. Réservez les tripes et jetez les légumes qui ont cuit avec.

2. Hachez la carotte, la branche de céleri et l'oignon restants. Faites-les revenir dans l'huile avec quelques feuilles de menthe, dans une sauteuse. Ajoutez les tripes, mélangez et faites cuire 8 à 10 min. Mouillez avec le vin, laissez évaporer, ajoutez la pulpe de tomates, le piment et le sel. Couvrez et laissez mijoter 1 h.

3. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez avec de la menthe ciselée et le pecorino râpé.

Notre conseil vin: un cairanne blanc.

Bon à savoir C'est encore mieux si vous faites cuire les tripes la veille et les réchauffez 1 h le jour même.



La ricotta apporte une texture particulière à ce flan, tandis que les écorces d'orange confites lui donnent un goût exquis.

BUDINO DI RICOTTA (Photo ci-contre)

Flan à la ricotta

Préparation: 25 min. Cuisson: 55 min. Pour 8 personnes:

■ 500 g de ricotta (de brebis de préférence) ■ 100 g de sucre en poudre ■ 5 œufs ■ 1 citron bio ■ 50 g d'écorces d'orange et de cédrat confits ■ 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe de farine + un peu pour le moule ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ 2-3 c. à soupe de rhum ou de Grand Marnier ■ 1 pincée de sel

Ustensile ■ 1 moule de 2 litres

1. Beurrez et farinez le moule. Râpez le zeste du citron. Cassez 4 œufs, séparez les blancs des jaunes. Découpez les écorces confites en petits dés. Préchauffez le four à 160 °C.

2. Dans un saladier, travaillez la ricotta avec une spatule pour la rendre homogène. Incorporez 1 œuf entier, les 4 jaunes, 80 g de sucre en poudre, la farine tamisée, le zeste du citron et les écorces confites, parfumez avec l'alcool.

3. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel en ajoutant peu à peu le sucre en poudre restant. Mélangez-les délicatement à la préparation à la ricotta. Versez dans le moule: il doit être rempli aux deux tiers.

4. Enfournez le flan pour 55 min. Laissez-le tiédir et poudrez-le de sucre glace mélangé à la cannelle. Servez tiède ou à température ambiante.

Notre conseil vin: un muscat-du-cap-corse.

RECUISTE

« Dans la cuisine italienne, la ricotta est omniprésente. Elle se consomme au petit déjeuner, fait de merveilleux desserts sans oublier les préparations salées (farces, lasagnes, *cannelloni*, tartes...). Au Nord, elle est fabriquée avec du lait de vache, et au Sud, avec du lait de brebis. Ricotta signifie « recuite ». Après la fabrication d'un premier fromage, le petit-lait est cuit de nouveau, et on obtient la ricotta. Si vous allez à Rome, n'oubliez pas de goûter celle de brebis, onctueuse et savoureuse. En France, demandez le jour d'arrivée à votre épicerie italien, il faut la consommer très fraîche ! »



*La version romaine du
flan parisien !*

BUDINO DI RICOTTA

Recette ci-contre

Le Laos Tout en sincérité



Au nord du pays, à Luang Prabang, le Vat Xien Thong est l'un des temples les plus beaux et fréquentés. Même si la ferveur des habitants y est palpable, c'est aussi un lieu de vie.



Moins connu que ses voisins, la Thaïlande, le Vietnam et la Chine, le Laos est encore peu touristique. On y découvre une Asie paisible et préservée.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Marie-José Jarry.

Al'arrivée au Luang Say Residence, un somptueux hôtel de Luang Prabang, une jeune femme nous accompagne jusqu'à nos chambres. Avant de nous quitter devant la porte, elle nous confie émue qu'elle fait son dernier accueil. Après six mois de stage au Laos, elle rentre en France. On lui demande ce qu'elle a aimé dans ce pays. « La gentillesse des habitants et leur simplicité », répond-elle. On en fait l'expérience dès le lendemain au déjeuner, dans un établissement au bord du Mékong fréquenté essentiellement par des locaux. Le restaurant Xiengthong Phonsavanh est théoriquement complet car réservé par les employés d'une banque qui organisent, à l'occasion du nouvel an laotien, leur déjeuner annuel. Le restaurateur, devant notre déception, installe une table de fortune, mais nous sert un des meilleurs repas dégustés pendant notre séjour. Gentillesse et simplicité donc, mais le Laos ne se résume pas en deux mots. On peut en convoquer beaucoup d'autres, pour décrire notamment sa cuisine. Parfumée, exotique et sous influences. Bordé par des pays illustres pour leur gastronomie (Chine, Thaïlande et Vietnam), le Laos a intégré quelques-unes de leurs recettes, comme le *pho* vietnamien ou les *pad thaï* dans le sud du pays.

Un riche patrimoine culinaire

À Luang Prabang, ancienne capitale royale, inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco en 1995, le registre culinaire est particulièrement riche et exotique. Est-ce dû à la présence de la cour autrefois ? On y déguste la fameuse salade de papaye verte très pimentée, une spécialité de la ville, de la laitance de poisson, des algues du Mékong, tout autant que des soupes de nouilles de riz au bouillon de viande agrémentées de cresson émincé, le petit déjeuner typique. Sur le marché de Phosi, de bon matin, les enfants en uniforme les avalent avant de rejoindre l'école. Autres friandises : les larves frites aux feuilles de basilic thaï, les brochettes de batraciens grillés ou – plus tentant – les petites crêpes à la farine de riz.

Les Lao font de multiples utilisations du riz. Sa farine sert à la réalisation des desserts et à la confection des nouilles. Ils produisent également un alcool avec, mais le riz est avant tout ■■■



Le marché de Phosi, à Luang Prabang, permet de découvrir toute la richesse des traditions culinaires locales.



CREVETTES SAUTÉES AU BASILIC FRIT

Délicieusement parfumé

Préparation: 15 min. Cuisson: 15 min. Pour 4 personnes:

■ 12 grosses crevettes crues ■ 5 gousses d'ail ■ 1 botte de basilic thaï ■ 4 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1,5 c. à soupe de sauce d'huître ■ 1 pincée de glutamate ■ Sel

1. Pelez et tapez les gousses d'ail. Prélevez les feuilles de basilic.
2. Dans un wok, chauffez la sauce d'huître et faites-y revenir les grosses crevettes pendant 5 min, jusqu'à ce que les têtes s'ouvrent.
3. Réservez les crevettes dans un plat en laissant le jus de cuisson dans le wok. Ajoutez l'huile dans le wok et faites-y revenir les feuilles de basilic et les gousses d'ail pendant 5 min. Retirez du feu et ajoutez dans le wok le jus de cuisson des crevettes, mélangez. Ajoutez le glutamate et le sel.
4. Mélangez bien et dégustez aussitôt avec du riz blanc ou gluant.

Notre conseil vin: un pouilly fuisse.

■■■ l'aliment présent à tous les repas: riz gluant cuit à la vapeur et servi dans de jolis petits paniers en bambou. On le prélève avec les doigts avant de former une boulette qui sert de support pour goûter aux autres plats, comme le *lap*, salade à base de viande ou de poisson parfumée aux herbes et généralement très relevée.

Une ferveur partagée

Le riz gluant constitue aussi l'essentiel des offrandes lors du *tak bat*, procession des moines qui a lieu tous les jours, à l'aube. Il est 5 h 30, le soleil se lève lorsque nous arrivons dans le centre-ville. Une rangée de tabourets attend les fidèles. Nous découvrons avec étonnement que des femmes vendent de la nourriture à

offrir aux bonzes. Le *tak bat* est à la fois ancré dans la culture laotienne et l'objet d'une exploitation touristique, à Luang Prabang tout du moins. Sans trop savoir comment, nous nous retrouvons assis sur ces petits tabourets à côté de véritables fervents, tandis que des touristes attendent, caméra à la main. Un bon croyant se rend facilement deux fois par semaine au *tak bat*, m'explique ma voisine, qui me montre également la quantité de riz à mettre dans chaque besace. Un gong retentit. Les moines vêtus d'un tissu orange arrivent en file indienne. À leur passage, il faut baisser la tête et ne surtout pas croiser leur regard. Ayant fait vœu de pauvreté, ils se nourrissent uniquement d'offrandes, qui sont très nombreuses à Luang Prabang. La ferveur du peuple ■■■



1



2



3

1. Le bouddhisme, qui est pratiqué par la grande majorité de la population, imprègne aussi bien les arts que la façon de vivre des habitants. **2.** La ville de Luang Prabang, inscrite sur la liste du patrimoine de l'Unesco, compte de nombreux temples. **3.** Chaque jour, à l'aube, les bonzes parcourent la vieille ville en silence et reçoivent les offrandes de la population. **4.** Sur les marchés, il est fréquent que les marchands s'installent à même le sol.



4



Dans le sud du Laos,
l'archipel dit des 4 000 îles
s'étend sur le Mékong.

LES HABITANTS SEMBLENT NE JAMAIS SE DÉPARTIR DE LEUR SOURIRE ET DE LEUR SÉRÉNITÉ.



Il règne une atmosphère pleine de charme sur les îles du Mékong, qui ont conservé un mode de vie simple et authentique.



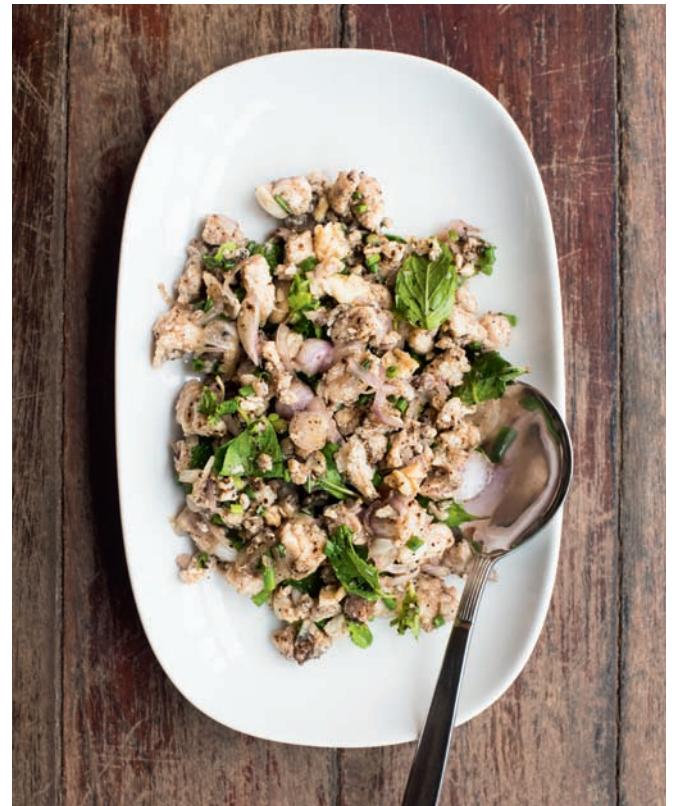
Sur l'île de Don Khon, la fin de la journée d'école est aussi attendue que le marchand de glaces.



Comme souvent en Asie, la nourriture de rue n'a rien à envier à celle des restaurants. Près d'un temple, des femmes composent à la demande de délicieux desserts.

■■■ laotien est importante et la fréquentation des monastères très courante dans tout le pays, comme nous le découvrons en partant à la rencontre du Laos profond.

À l'extrême sud, le plateau des Bolovens est une terre volcanique très fertile jouissant d'un climat favorable aux nombreuses cultures, comme le thé, les légumes et les fruits. En suivant la route 13 – qui porte bonheur, nous dit-on –, nous croisons de nombreux marchands exposant des montagnes de longanes, d'ananas, de bananes ou de fruits de la Passion, avant d'arriver à une plantation de thé qui a tout de l'agriculture modèle, un exemple parfait d'agroforesterie. Les petits bosquets de théiers bien taillés sont alignés, mais au milieu surgissent un manguier, un avocatier, un arbre à durian, un poivrier, un anacardier (noix de cajou). Cochons et volailles se promènent en liberté. Une



LAP AU PORC

Tout simple

Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g d'échine de porc ■ 1 petit oignon nouveau avec le vert ■ 10 feuilles de menthe ■ 1/2 citron ■ 1 c. à soupe d'huile d'arachide ■ Sel, poivre

1. Lavez et coupez le bulbe de l'oignon. Émincez la viande finement. Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y revenir la viande avec l'oignon, pendant 5 min. Salez et poivrez.
2. Ciselez le vert de l'oignon. Hors du feu, ajoutez les feuilles de menthe entières et le vert de l'oignon. Pressez le citron et versez son jus sur la viande.
3. Mélangez bien et servez tiède ou froid avec un bol de riz gluant ou de riz blanc.

Notre conseil vin : un bergerac blanc.

soupe de poissons bout dans une marmite. Elle est préparée avec le fruit du jaquier, un bon légume, lorsqu'il est cueilli avant maturation. Le Laos n'a aucun accès à la mer mais grâce au Mékong, qui matérialise sa frontière avec la Thaïlande, à l'ouest, les poissons d'eau douce sont nombreux dans la cuisine.

Au fil de l'eau

Nous embarquons à bord du Vat Phou, un bateau-hôtel, pour une croisière sur le fleuve et la découverte de la vie sur les îles fluviales. Sur celle de Don Daeng, à hauteur de la ville de Champassak, un Français a construit des bungalows, La Folie Lodge, entourés de jardins luxuriants. Alors qu'il traversait l'île à moto, Antoine de Noailles est tombé sous le charme de cette région préservant un mode de vie traditionnel. Un Laos authentique. ■■■



Le Mékong traverse tout le pays du nord au sud et matérialise, à l'ouest, la frontière avec la Thaïlande. Ses eaux poissonneuses ont influencé la cuisine laotienne.

UN PAYS RICHE DE TRADITIONS ET DE PAYSAGES PRÉSERVÉS.



1 et 2. À l'extrême sud du pays, le plateau des Bolovens jouit de conditions géologiques et climatiques exceptionnelles particulièrement adaptées à la culture, notamment du thé. On y trouve également des paysages naturels somptueux tels que les cascades de Tad Phane.





UNE CULTURE INATTENDUE

Le plateau des Bolovens jouit de conditions géologiques et climatiques favorables à la culture d'un grand café. Les premiers plants ont été apportés par les Français, il y a plus d'un siècle. *Robusta* et *arabica* donnent aujourd'hui un café exporté dans le monde entier, tandis que la variété *excelsa* est consommée au Laos.

■■■ entend-on souvent, mais aussi un Laos paisible et souriant, a-t-on pu constater en se promenant à vélo. La Folie Lodge participe à l'économie locale en employant une cinquantaine d'habitants. Par ailleurs, le propriétaire a participé à la rénovation d'écoles et à la réhabilitation du dispensaire, tout en aidant les habitants à faire venir l'électricité.

Un goût de paradis

La vie est douce sur l'île de Don Daeng. Juste avant le coucher du soleil, les enfants et leurs mères se baignent joyeusement dans le Mékong exempt de pollution. « Il n'y a pas d'industrie ici », nous confie un pêcheur qui relève ses filets tous les jours pour sa consommation personnelle autant que pour vendre ses prises. Au restaurant de La Folie Lodge, la cuisine est préparée avec des produits locaux. Poisson du Mékong à la sauce tamarin, tilapia aux herbes laotiennees cuit dans un bambou. À l'apéritif, on goûte d'étonnantes cacahuètes salées et pimentées. Sur la rive droite du fleuve, le site archéologique et religieux de



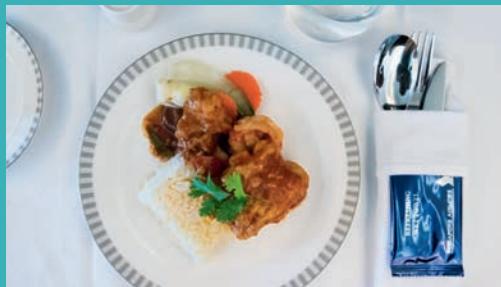
Au sud, dans la région montagneuse de Champassak, le site de Vat Phou regroupe un ensemble de temples qui se fondent dans la nature et sont toujours des lieux de culte et de pèlerinage.

Vat Phou, un des plus réputés du pays, témoigne de la domination khmère du X^e au XIV^e siècle. Les encens parfument l'atmosphère, des vendeurs proposent de libérer des oiseaux en cage, un geste porte-bonheur. En contrebas, des femmes vendent de la nourriture qu'elles transportent sur des balanciers. Nous goûtons à un délicieux dessert préparé à la demande: des nouilles de riz au lait de coco accompagnées de haricots de soja, de racines de lotus et de sirop de sucre. La cuisinière nous le tend avec un grand sourire. Gentillesse et simplicité ne nous auront décidément pas quittées dans ce Laos à découvrir tant que son authenticité est préservée. ♦♦♦

Y aller

Asia, spécialiste du Laos, propose plusieurs formules de voyages individuels, à la carte ou sur mesure. Pour une découverte du pays au fil du Mékong, embarquez à bord du Vat Phou, explorez la région de Champassak avant de découvrir Luang Prabang. Un voyage exclusif de 10 jours et 7 nuits à prolonger à votre guise. Vols internationaux et domestiques, tous les transferts en voiture privée avec chauffeur et guide francophone, hébergement en cabine double à bord du Vat Phou et en hôtels de charme. À partir de 2 693 € par pers. en chambre double. www.asia.fr et tél. : 01 56 88 66 75.

Au départ de Paris, Singapore Airlines et sa filiale régionale SilkAir proposent 3 vols par semaine vers Luang Prabang et Vientiane via Singapour. En classe Économique, choix du plat principal, boissons et snacks à volonté. En classe Premium Economy, menu gastronomique, option gratuite Book the Cook permettant de réserver son plat favori à l'avance, parmi 8 choix. En classe Affaires, des plats gastronomiques signés par un panel de 8 grands chefs internationaux dont Georges Blanc, l'option Book the Cook et la possibilité de réserver parmi 16 plats gastronomiques. Vol A/R Paris-Vientiane/Luang Prabang à partir de 1 054 € TTC. Tél. : 0821 230 380. (0,12 €/min) www.singaporeair.fr.



1



2



3



4

Les hôtels

Lao Orchid Hotel

Un sympathique hôtel non loin du marché de nuit pour faire escale dans la capitale. Petit déjeuner buffet. À partir de 65 € la double.

Chao Anou Road, Wat Chanh, Vientiane.

Tél. : + 856 21 264 1346. www.lao-orchid.com

♥ Luang Say Residence (1)

Dans un magnifique parc à la végétation luxuriante, l'hôtel se compose de différentes maisons sur deux étages comprenant chacune 4 chambres, toutes décorées avec raffinement et où prédomine le bois. Jolie piscine entourée de plantes tropicales, de fleurs et de pamplemoussiers. L'hôtel propose des navettes pour le marché de nuit et organise des sorties pour aller voir la procession des moines le matin. Très bonne table (La Belle Époque) avec spécialités laotIennes. Une adresse à ne pas rater. À partir de 350 € la chambre double.

4-5 Ban Phonepheng, Luang Prabang.

Tél. : + 856 71 260 891.

www.luangsayresidence.com

♥ La Folie Lodge (8)

Sur la très agréable île de Don Daeng, 24 chambres donnant sur le Mékong, très joliment décorées dans des bungalows en bois et disposant d'une jolie terrasse. Piscine en bord de fleuve avec vue sur le Mékong, bonne cuisine laotienne. Également une carte internationale. Un petit paradis. À partir de 75 € la chambre double avec petit déjeuner.

île de Don Daeng, district de Pathoumphone, Pakse. Tél. : + 856 30 553 47603.

Vat Phou (2)

Bateau-hôtel à double pont, en bois exotique, de 34 m de long et 7 m de large. Magnifique décoration intérieure de meubles en rotin et terrasse avec matelas. Les 12 cabines sont climatisées avec douche et toilettes. Délicieuse cuisine laotienne, vietnamienne et thaïe. Équipage aux petits soins. Une façon de découvrir la vie sur le Mékong et de partir à la découverte des îles et des temples.

Rens. et tarifs : www.asia.fr ou au 01 56 88 66 75.

Les tables

Bouang Asian Eatery (4)

Deux Françaises ont eu la bonne idée d'ouvrir un restaurant proposant la cuisine de rue revisitée et adaptée aux palais des touristes occidentaux tels que les *nem khao*, des boulettes de riz croustillantes aux herbes et au jambon laotien, du ragoût de porc ou un yaourt au fruit de la Passion et à la mangue accompagné de meringue. Déco colorée et branchée. Env. 5 €.

Sisavangvong Road (rue principale), Luang Prabang.

Tél. : + 856 20 556 32600.

♥ Xiengthong Phonsavan Restaurant (3)

Au bord du fleuve, un restaurant fréquenté presque exclusivement par des locaux et servant une très bonne cuisine laotienne authentique. Laitance de poisson au piment, crevettes sautées à l'ail et au basilic frit, *lap* de poisson ou encore la classique salade de papaye verte



bien épicee. Pour accompagner le tout, une délicieuse noix de coco dont on boit le petit lait très frais avant de déguster la chair en dessert, une fois que le patron, très prévenant, vous l'aura cassée en deux. Réservation conseillée. Environ 5 €.

Souvanhnakhamphong Road (Khem Khong), à côté du Mekong Riverview Hotel, Luang Prabang. Tél. : + 856 71 252835.

Savanmai

Un peu à l'écart du centre touristique, un petit restaurant fréquenté par des locaux uniquement, pour goûter au barbecue laotien. Ambiance « néon » mais tellement authentique. 7 € le barbecue.

Visoun Village, Luang Prabang.
Tél. : + 856 30 53 77 889.

Manda de Laos (5)

Au milieu d'un incroyable jardin luxuriant qui pousse autour d'un lac recouvert de nénuphars, ce restaurant chic propose une cuisine 100 %

laotienne adaptée aux palais occidentaux, avec des épices plus douces mais cependant présentes : poulet au barbecue et aux herbes, salade de poisson à la citronnelle, menthe et coriandre, ou travers de porc caramélisés au miel de la jungle. Menu entre 20 € et 40 €.

10 Norrassan Road, Luang Prabang.

Tél. : + 856 71 253923.
www.mandadelaos.com

Mee Restaurant (7)

On y arrive à pied ou à vélo par la route en terre battue. Quelques tables pour une cuisine simple, locale et préparée à la minute. Plats laotiens mais aussi quelques spécialités thaïes. Une adresse authentique et sans prétention, pour vivre au rythme de l'île. Env. 2 €.

Ban Houa, île de Don Daeng.
Pas de réservation.

Khaemkhong Restaurant

Avec une jolie vue sur le Mékong, cet établissement propose de nombreux plats laotiens,

comme le traditionnel *lap*, ici cuisiné au poisson, au porc, au bœuf ou au poulet. Cuisine de qualité. Une étape avant de partir à la découverte de la vie rurale. Environ 5 €.

Île de Don Khon.

Tél. : + 856 20 56 493022.

& AUSSI

Living Land Company (6)

À 5 km de Luang Prabang, en pleine campagne, une chouette visite pour tout savoir sur la culture du riz gluant, en participant à la récolte et à la transformation du riz. Possibilité de réserver un repas. Sinon dégustation de riz gluant, de vin de riz et de snacks préparés à base de riz et de farine de riz.

Réservation : + 856 20 55 199 208.
www.livinglandlao.org



Les vignobles des « satellites » de Saint-Émilion s'étendent à la périphérie de la ville dans un paysage vallonné, traversé par des cours d'eau et entouré de forêts.

Les autres saint-émilion



L'élevage traditionnel en fût de chêne enrichit la palette aromatique des vins.



En hiver, la vigne est au repos, simplement taillée pour reprendre de plus belle aux beaux jours.

En cultivant leur identité indépendamment de leur prestigieux voisin, les quatre appellations Montagne, Lussac, Puisseguin et Saint-Georges s'affirment.

Texte **Claudine Abitbol**. Photos **Charlotte Lascève**.

Quand on s'appelle « saint-émilion », on n'a pas le droit de décevoir. En effet, ce nom estampillé sur une étiquette équivaut à une promesse de qualité et de prestige aux quatre coins du monde. En tant que vignobles mitoyens de ce village médiéval du Bordelais, les quatre crus périphériques de Saint-Émilion revendiquent leur cousinage depuis 1921. Ils obtiennent alors le droit d'associer quatre appellations villages (Montagne, Lussac, Puisseguin et Saint-Georges) à celui de Saint-Émilion. De ce trait d'union est né un quatuor d'appellations saint-émilionnaises. Avoir un nom est une chose, se faire un prénom est une autre affaire ! Sans jamais renier leurs liens de parenté avec les grands vins de Saint-Émilion, ces quatre « cousins » partagent une volonté d'émancipation et cherchent à faire connaître aux amateurs le vrai potentiel de leurs rouges, en termes de gastronomie, de vieillissement et surtout de rapport qualité-prix-plaisir. Montagne, Lussac, Puisseguin et Saint-Georges restent néanmoins rivaux dans cette course à la reconnaissance, chacun essayant de se démarquer.

Portrait de famille

Tous les quatre sont situés en périphérie de Saint-Émilion – d'où leur surnom de « satellites » –, plus précisément au nord-est de la cité médiévale dans une région vallonnée, délimitée au nord par un petit cours d'eau, la Barbâne, à l'est par les coteaux de Castillon, et au sud-est et au sud par la plaine de la Dordogne. Le vignoble couvre environ 4 000 ha de sols variés, où l'on distingue trois grands ensembles : coteaux, plateaux et bas de pentes aux sols argilo-calcaires. Les collines sont souvent signalées par de belles demeures historiques parfois transformées en maisons d'hôtes ou en restaurant. L'encépagement est le même qu'à Saint-Émilion, avec une prédominance du merlot (70 %), offrant des rouges soyeux et fruités, complété de cabernet franc



Le marc de raisin, résidus secs résultant du pressurage ou du foulage du raisin, est utilisé comme compost pour reminéraliser les sols en profondeur.

(20 %) et de cabernet sauvignon (10 %). Ces vins ont sans conteste un air de famille avec les saint-émilion. De qualité proche, ils présentent cependant des nuances marquées et s'avèrent prêts à boire à tout moment, contrairement aux crus classés de Saint-Émilion qu'il faut attendre. Les montagnes (1 600 ha) sont musclés, puissants et charpentés, de belle garde tout en restant souples et plus accessibles qu'un saint-émilion ; les lussacs (1 450 ha), tout en finesse, ont un profil corsé et robuste surtout s'ils sont issus de coteaux ; les puisseguins (750 ha) demeurent séveux et structurés. Enfin, les saint-georges (185 ha) sont séveux et racés. Aptes à rivaliser avec les belles étiquettes bordelaises, ils ne se contentent plus d'être les « dépendances » de Saint-Émilion, mais forgent leur destin.

Un porte-étendard

Le Château des Laurets est un exemple remarquable de cette réussite. Propriété depuis 2003 de la Compagnie viticole Baron Edmond de Rothschild, actuellement dirigée ■■■



■■■ par Benjamin de Rothschild, son vignoble se situe à cheval sur deux appellations : Puisseguin et Montagne. Du premier, naît l'intense cuvée Les Laurets, un 100 % merlot pourpre et charpenté, idéal avec une entrecôte aux truffes. Pour ceux qui peinent à s'éloigner de Saint-Émilion, cette cuvée témoigne du superbe potentiel de ces terroirs trop longtemps méconnus. La cuvée Château des Laurets, second vin, s'avère quant à elle plus souple. Elle accueille 20 % de cabernet franc et s'accorde à une salade de gésiers notamment. L'autre partie du vignoble de la propriété est située dans l'AOC Montagne-Saint-Émilion et commercialisée sous la marque Château de Malengin. Ce beau rouge rond, fruité et boisé est idéal en toutes occasions.

Savoir révéler les terroirs oubliés

Au Château des Laurets, on s'inspire de la réussite du Château Clarke situé de l'autre côté de la Gironde, sur la rive gauche de Bordeaux. De même que Listrac-Médoc, terroir oublié du Médoc fut valorisé par le père de Benjamin de Rothschild, les terroirs de Puisseguin-Saint-Émilion et Montagne-Saint-Émilion bénéficient dorénavant de leur « impresario », qui les tire vers le haut. Pour cela, toutes les parcelles de la propriété ont été sondées et identifiées, les rendements maîtrisés, les vendanges faites à point, « manuelles autant que possible », et les élevages sous bois raisonnés pour éviter les goûts de barrique en fin de bouche, le tout sous la houlette de Fabrice Bandiera, directeur du Château des Laurets. Le pari est réussi. Le chai donne naissance à de beaux vins, élégants et fins, avec de vraies personnalités, à des prix encore abordables, qui font honneur au quatuor. « À chacun de savoir tirer parti du meilleur potentiel de ses terroirs restés trop longtemps dans l'ombre de Saint-Émilion », confirme le directeur du Château des Laurets avec des 2015 au top et des 2016 tout en finesse. ♦

1. Le Château de Môle, domaine viticole depuis le XVIII^e siècle, dispose de superbes chambres d'hôtes pour des séjours œnotouristiques.
2. Le Bistrot de la Gare, à Puisseguin, cuisine faite maison et vin local.
3. Le Clos Mirande, une adresse gastronomique aux portes de Saint-Émilion, à Montagne.

Carnet de route

Le Clos Mirande

À Montagne, cuisine française soignée et créative, à partir de beaux produits régionaux (escalopes de foie gras de canard chaud, châtaignes et poires, jus à la fève tonka ; tournedos de filet de veau, gnocchis au vieux comté). Service de qualité, dans une ambiance feutrée avec le charme de la pierre du pays. La terrasse surplombe le vignoble. Côté bistrot, des recettes savoureuses à partir des produits de saison du marché. Compter entre 22 € et 90 € par personne.

Le Bistrot de la Gare

Idéalement placé au centre de Puisseguin, ce bistrot joue avec harmonie la partition de la brasserie française. Belle entrecôte, succulentes frites maison, vins de Puisseguin parfaits avec cette ambiance décontractée. Autour de 20 € par personne et jusqu'à 30 €.

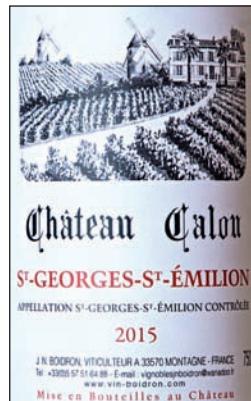
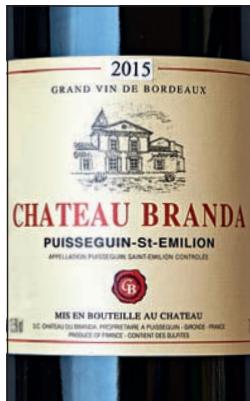
Le Château de Môle

C'est d'abord un domaine qui vous accueille, où sept générations de viticulteurs se succèdent depuis le XVIII^e siècle (la famille Auger, depuis 2006) pour produire du puisseguin-saint-émilion. Cette belle bâtie se prolonge par cinq chambres d'hôtes en pierre, de 35 m² à 42 m², chacune portant le nom d'un des cépages du vignoble (Merlot, Cabernet, Malbec, Petit Verdot, Carménère). Charme et dépaysement assurés. De 105 € à 165 € la chambre.

DÉGUSTATION

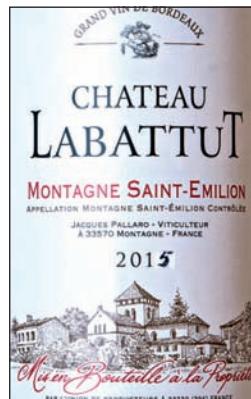
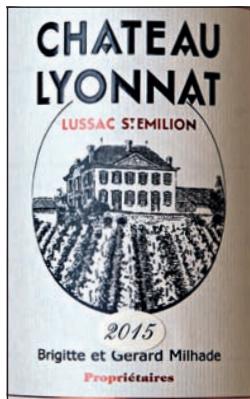
CHÂTEAU BRANDA Puisseguin-Saint-Émilion 2015

Ce domaine du XVII^e siècle possède 16 ha de vignes de 30 ans, qui donnent naissance à un rouge à 85 % de merlot, 10 % de cabernet sauvignon et 5 % de cabernet franc. Équilibré et fruité, il est idéal à table pour accompagner un plat sans s'imposer. Un vin croquant aux notes de fruits noirs et d'épices avec des beaux tanins soyeux en bouche... de quoi régaler vos invités. **22,95 €**



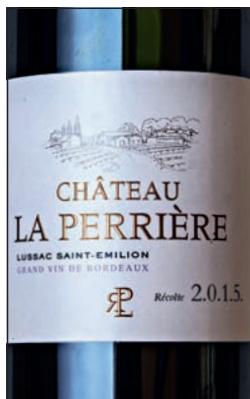
CHÂTEAU LYONNAT Lussac-Saint-Émilion 2015

Propriétaire-récoltant de cinq appellations, dont Lussac depuis 1961, sur la rive droite de Bordeaux, la maison Milhade cultive l'art du vin depuis quatre générations dans la plus pure tradition bordelaise. La sensation de fraîcheur et les notes fruitées à la dégustation, font de ce rouge aux accents de garrigue, le vin idéal à l'apéritif accompagné de tapas, d'une terrine campagnarde ou de gougères. **17 €**



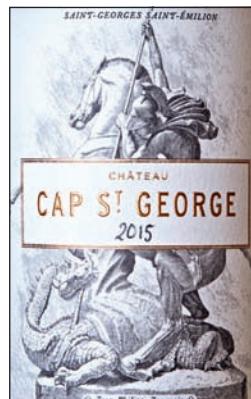
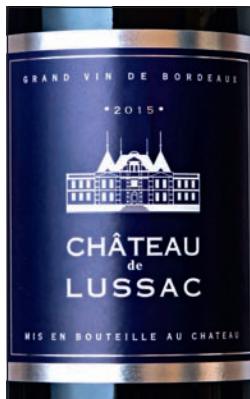
CHÂTEAU LA PERRIÈRE Lussac-Saint-Émilion 2015

Une belle concentration et un bel équilibre dignes d'un grand vin. Créé par des moines au Moyen Âge, il est, depuis 2003, le vignoble d'un tonnelier de renom, d'une superficie de 15 ha sur un terroir argilo-calcaire sur roche mère affleurante. Un vin à 90 % de merlot élevé en barrique neuve à 30 %, excellentement mené en lutte raisonnée et traitements naturels. Un plaisir de dégustation. **15,50 €**



CHÂTEAU DE LUSSAC Lussac-Saint-Émilion 2015

Il fait maintenant partie des références incontournables depuis l'an 2000, quand ce château aux deux tourelles est racheté par un journaliste de RTL, Hervé Laviale. Une trentaine d'hectares en rouge vendangés soigneusement selon une approche parcellaire, comme celles des grands crus classés. Cette cuvée de merlot complétée de cabernet franc et petit verdot (2 %) s'avère concentrée, apte pour la garde. **12 €**



CHÂTEAU CALON Saint-Georges-Saint-Émilion 2015

Une bouche onctueuse avec des arômes qui s'épanouissent au fil des ans pour apprécier les notes vanillées, ambrées et musquées. Les parcelles sont exposées au sud du plateau calcaire faisant face à Saint-Émilion. Des vignes, principalement en merlot avec 1 % de malbec, récoltées et triées à la main. Les macérations sont longues sans addition de levures afin de laisser la typicité du terroir parler. **11 €**

CHÂTEAU LABATTUT Montagne-Saint-Émilion 2015

Une belle concentration, des arômes nets de fruits noirs et d'épices, un vrai équilibre et un élevage sous bois très harmonieux avec des tanins élégants, pour le vin de cette petite propriété familiale (2 ha) de Jacques Pallaro. Le château porte le nom du lieu-dit Labattut. Ce domaine certifié Agriconfiance depuis 2011, nous livre un beau bordeaux rouge qui se révélera parfait avec une viande grillée. **9,70 €**

CHÂTEAU SOLEIL Lussac-Saint-Émilion, Le Rival 2015

Ce très beau terroir, doté d'un sol parfait pour la vigne, ne demandait qu'à être révélé par Didier Miqueu et Stephan von Neipperg. Les parcelles sont bichonnées sur mesure. Tout est minutieux dans le respect de chaque écosystème, à la manière de leur grand cru classé Canon La Gaffelière en Saint-Émilion. Résultat, un beau rouge millimétré, un grand bordeaux qui se laisse apprécier autour d'un bon repas. **18,50 €**

CHÂTEAU CAP SAINT-GEORGE Saint-Georges-Saint-Émilion 2015

Un rouge de merlot à 90 % bien en chair, facile à boire et doté de beaux fruits noirs. On ressent le vin séveux réalisé à partir de raisins vendangés à maturité, avec une finale qui confirme un bel élevage en barrique. Jean-Philippe Janoueix a fait l'acquisition de ce château en 2014, nommé Cap d'Or, qu'il rebaptise Château Cap Saint-George. La cuvée 2015 est donc son deuxième millésime, un coup de maître ! **11 €**



Gâteau moelleux aux noix, cannelle et orange

Recette et stylisme Lucie Dauchy. Photo Martin Balme, assisté de Josselin Rocher.

Pour le goûter

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min.
Pour 4-6 personnes :

■ 150 g de cerneaux de noix + 20 g pour servir ■ 125 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule ■ 80 g de sucre en poudre ■ 3 œufs ■ 1 orange bio ■ 20 g de noisettes décortiquées ■ 15 g de farine + un peu pour le moule ■ 1,5 c. à soupe de miel ■ 2 pincées de cannelle

Ustensile ■ 1 moule à manqué de 20 cm de diamètre et 4 cm de hauteur

1. Râpez finement le zeste de l'orange, puis pressez son jus. Concassez grossièrement les noisettes.
2. Dans le bol d'un mixeur, réduisez 150 g de noix en poudre.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la poudre de noix, la cannelle et le zeste d'orange. Ajoutez les œufs battus, mélangez bien.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Faites fondre le beurre, laissez-le tiédir, incorporez-le à la préparation et mélangez de nouveau.
6. Versez la pâte dans un moule à manqué préalablement beurré et fariné. Enfournez pour 25 min, vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
7. Faites chauffer 2 c. à soupe de jus d'orange et le miel dans une petite casserole jusqu'à ébullition.
8. Versez le sirop à l'orange sur le gâteau encore dans son moule dès sa sortie du four, puis parsemez-le de noisettes concassées.
9. Laissez refroidir avant de servir.

Notre conseil vin : *un monbazillac.*

NOS 51 RECETTES

pour se faire plaisir

ENTRÉES

- Foies de volaille et avocat grillé au vinaigre doux p. 72
- Nems aux crevettes p. 22
- Salade de chou blanc à la saucisse de Morteau p. 69
- ✓ Salade de fenouil, orange et mozzarella p. 21
- Taboulé de quinoa et chou-fleur aux baies de goji et crevettes grillées p. 33
- ✓ Velouté de rutabagas aux dattes p. 35

VIANDES

- Boeuf carottes p. 54
- Brochettes de poulet haché au citron confit, salade de chou rouge p. 45
- Couscous de paleron aux légumes d'hiver p. 55
- Cuisse de poulet et rutabagas rôtis, miel et épices p. 36
- Gratin de canard confit aux rutabagas, pommes de terre et comté p. 36
- Lap au porc p. 111
- Mignon de porc à la bière et au genièvre p. 89
- Paleron de sept heures, écrasée de pommes de terre et d'épinards p. 55
- Paupiettes de veau au gorgonzola et chou-fleur grillé p. 70
- Petites pommes de terre farcies au veau p. 45
- Porc sauté au chou chinois p. 41
- Pot au pho p. 56
- Trippa alla romana p. 104

POISSONS & CRUSTACÉS

- Baccalà fritto p. 104
- Boulettes de cabillaud, purée de céleri-rave aux noisettes p. 45
- Cabillaud à la vapeur, sauce vierge aux baies de goji et à la grenade p. 31
- Crevettes sautées au basilic frit p. 108
- Matelote de maquereaux aux petits oignons p. 72
- Sushi bowl p. 59

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- ✓ Curry de patates douces et pois chiches, riz grillé aux épines-vinettes p. 48
- ✓ Gratin de blettes aux pommes de terre p. 23
- ✓ Gratin de courges, crème de coriandre et chapelure maison p. 38
- ✓ Pancakes de carotte, salade d'herbes, halloumi grillé et sauce tahini p. 50
- Soupe de légumes p. 27

✓ : recette végétarienne

PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

- Couscous express aux merguez p. 27
- ✓ Dahl de lentilles blanches aux épinards p. 64
- ✓ Dahl de lentilles corail, riz aux épices, pains plats à la noix de coco p. 61
- ✓ Dahl de lentilles jaunes et chou-fleur rôti au curry p. 64
- ✓ Dhal de lentilles noires au yaourt et chapatis maison p. 64
- ✓ Dahl de lentilles vertes et riz p. 62
- Spaghettis, sauce tomate et boulettes p. 27
- ✓ Gnocchi di semolino p. 102
- Pâtes de riz aux crevettes, huile à l'ail p. 95

DESSERTS

- Beignets p. 28
- Budino di ricotta p. 104
- Gâteau au yaourt et aux pommes p. 29
- Gâteau de crêpes à l'orange p. 74
- Gâteau moelleux aux noix, cannelle et orange p. 120
- Religieuses au caramel au beurre salé p. 76
- Tarte aux pommes et biscuits caramélisés p. 39
- Tatin d'ananas au gingembre p. 72

QUICHES, PAIN & BOUCHÉES SALÉES

- Pizza à l'agneau épice, yaourt grec et pignons grillés p. 42
- ✓ Pizza blanche p. 27

BOISSONS & AUTRES

- Framboises au champagne p. 90
- Granola aux baies de goji et au miel p. 32



Gâteau de crêpes à l'orange

CUISINES & TENDANCES p. 8

Boissier. Points de vente et vente en ligne sur maison-boissier.com

Jean Vier. Points de vente et vente en ligne sur www.jean-vier.com

Lazzaretti. Liste des points de vente sur www.lazzaretti.fr. Vendu en magasin bio.

Mange tes graines. Points de vente et vente en ligne sur www.mangelesgraines.fr

O Mâ! Points de vente et vente en ligne sur www.oma-gourmandises.com

Revol. Points de vente et vente en ligne sur www.revol1768.com

SUR LE FEU p. 10

Design moi qui tu es.

www.designmoiquites.com

La Boca Foodcourt. Euratlantique, quai de Paludate, 33800 Bordeaux. www.labocafoodcourt.eu

Omnivore. Maison de la Mutualité, 24, rue Saint-Victor, 75005 Paris. www.omnivore.com

RESTOS & BISTROTS p. 12

Culina Hortus. 38, rue de l'Arbre-Sec, 69001 Lyon. Tél. : 04 69 84 71 08.

Greenpoint Cantine.

2, place Johan-Barthold-Jongkind, 93500 Pantin. Tél. : 01 56 96 49 46.

Le Petit Sommelier. 49, avenue du Maine, 75014 Paris. Tél. : 01 43 20 95 66. www.lepetitsommelier-paris.fr

L'Office. 3, rue Richer, 75009 Paris. Tél. : 01 47 70 67 31.

Otonali. 6, rue de l'Orme, 35400 Saint-Malo. Tél. : 02 23 18 76 81.

Raw. 44, rue de Fleurus, 75006 Paris. Tél. : 01 73 73 20 49.

CHEZ MON CAVISTE p. 14

Clos Saint-Joseph. Clos.saintjoseph@orange.fr

Distillerie Awen Nature. www.awennature.com

Distillerie de Mélanie. Tél. : 03 87 52 80 72, contact@distilleriedemelanie.fr

Distillerie Peureux. www.distilleriespeureux.com

Domaine Laurens. Tél. : 05 65 72 69 37.

Émile Coulin. Tél. : 03 84 49 13 80.

G.E. Massenez. Tél. : 05 65 72 69 37.

CASSEROLES SOLIDAIRES p. 16

Pâtisserie Giotto. www.idolcidigiotto.it

GOURMET p. 20

Observatoire des cuisines populaires. www.observatoirecuisinespopulaires.com

PLINE SAISON p. 34

Laurette Broll. www.laurettebroll.com

Nous Paris. www.nousparis.com

EN PRATIQUE p. 40

Magimix. www.magimix.fr

Marion Graux. www.mariongraux.com

Nous Paris. 9, rue Clauzel, 75009 Paris.

EN CUISINE p. 60

Linum. www.linum.eu

Margot Lhomme Céramiques.

margotlhommercerafiques.tumblr.com

DESSERT DE PRO p. 76

Carl Marletti. 51, rue Censier, 75005 Paris.

Tél. : 01 43 31 68 12.

Ouvert du mardi au samedi, de 10 h à 20 h.

Dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30.

Fermé le lundi.

PORTRAIT DE CHEF p. 78

Michel Guérard, Les Prés d'Eugénie, 40320 Eugénie-les-Bains. Tél. : 05 58 05 06 07.

LE HAUT DU PANIER p. 96

Bonnat Chocolatier. 8, cours Senozan, 38500 Voiron. Tél. : 04 76 05 28 09.

189, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris. Tél. : 01 45 61 02 58.

www.bonnat-chocolatier.com

L'ITALIE DE LAURA p. 100

Bertozzi. 23, rue Jacob, 75006 Paris.

Tél. 01 42 49 19 77. www.stamperiabertozzi.it

Christiane Perrochon.

www.christianeperrochon.com

Laura Zavan. www.laurazavan.com

Le Creuset. www.lecreuset.fr

Triperie française. www.triperiefrançaise.fr

VIGNOBLE p. 116

Château Branda. Lieu-dit Roques, 33570 Puisseguin, chateau.branda@wanadoo.fr

Château Calon. Jean-Noël Boidron.

Tél. : 05 57 51 64 88. vin-boidron.com

Château Cap Saint-George.

Lieu-dit Haut Pontet, 33330 Saint-Émilion, Tél. : 05 57 48 13 13.

Château de Lussac. Tél. : 05 57 74 56 58.

info@chateaudelussac.com

Château de Môle. Lieu-dit Bernon, 33570 Puisseguin. Tél. : 05 57 74 60 86.

www.chateau-de-mole.fr

Château La Perrière. Tél. : 05 57 55 14 64.

mail@vignobles-jlsylvain.com

Château Labatut. Contacter l'Union des Producteurs de Saint-Émilion.

Tél. : 05 57 24 70 71.

Château Lyonnat. 11, rue Jean-Milhade, 33133 Galgon. Tél. : 05 57 74 60 16.

proprietes@milhade.fr

Château Soleil. 32, route de Saint-Émilion, 33570 Puisseguin. Tél. : 05 57 74 60 18.

Clos Mirande. Lieu-dit Mirande, 33570 Montagne. www.leclosmirande.com

Le Bistrot de la Gare. 1, avenue Beauséjour, Puisseguin. Tél. : 05 57 24 23 62.

LE DESSERT DU DIMANCHE p. 120

Margot Lhomme.

margotlhommercerafiques.tumblr.com

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : **Mark Fisher**

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.

Mail : abos.burda@abopress.fr

Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch Cedex

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF : **Sylvie Gendron** (28)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : **Sophie Loubeyre** (42)

DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Vincent Meyrier** (19)

PREMIÈRE MAQUETTE : **Claudine Chryssaghis** (56)

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : **Marine Labrune** (25)

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : **Angélique Meguerditchian** (92)

CHEF DE RUBRIQUE : **Maëva Terroy** (51)

A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : **Ève Jusseaume** (50)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : **Myriam Burtez** (53)

CONSEILS VINS : **Pierrick Jégu**

PÔLE DIGITAL

COMMUNITY MANAGER : **Huy Ngo.** Tél. : 01 53 63 10 52.

jingo@editions-burda.fr

SOCIAL MEDIA MANAGER : **Victoria Marty.** Tél. : 01 53 63 11 94.

vmarty@editions-burda.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnrom@mediaobs.com

DIRECTRICE GÉNÉRALE : **Corinne Rougé** (9370)

DIRECTRICE COMMERCIALE : **Armelle Luton** (97 78)

DIRECTRICE DE MARCHÉ : **Alexandra Horsin** (89 12)

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : **Alexia Vaché** (89 06)

DIRECTEUR DE CLIENTÈLE : **Thibault Carbonnel** (89 25)

DIRECTEUR DE STUDIO : **Cédric Aubry** (89 05)

STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : **Brune Provost** (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : **Catherine Fernandès** (89 20)

ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : **Patricia Pugliano.** Tél. : 03 88 19 25 26.

GRAVURE : **RVB Photogravure.** 5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : **Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29,**

77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.

VENTE AU NUMÉRO : **Presstalis.**

PROVENANCE DU PAPIER : Autriche et Belgique.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : **Ptot 0,018 kg/tonne** (intérieur), **Ptot 0,031 kg/tonne** (couverture).

 Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €.
RCIS: Paris B 484 o26 o6 7. Parution : 9 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en Allemagne.
Distribution : Presstalis. Commission paritaire : 06 21 K 86782. Dépôt légal : février 2019.



KYOCERA

LA CÉRAMIQUE AU SERVICE DU GOÛT



Tête de Moine AOP

la fine fleur du Jura suisse



ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018



Suisse. Naturellement.



Rejoignez-nous sur notre page Facebook
www.tetedemoine.ch



TÊTE DE MOINE
FROMAGE DE BELLELAY

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr