

Cuisine Actuelle

Hors-Série

AVRIL - MAI 2019

Un cahier pratique
Nos astuces zéro déchet

Je me lance dans les pâtes fraîches, la ricotta, les boules coco...

110
recettes
super faciles

JE TESTE
la déshydratation, le fumé, la fermentation

Je n'achète plus...
Je fais tout maison

PM PRISMA MEDIA
M 03077 - 140H - F: 4,50 € - RD


AVRIL - MAI 2019 - BEL : 4,95 € - CH : 7,90 CHF - CAN : 7,99 CAD - D : 6 € - ESP : 5,40 € - GR : 5,40 € - LUX : 4,95 € - ITA : 5,40 € - PORT. CONT. : 5,40 €
DOM : Bateau : 4,50 € - Maroc : 55 MAD - Tunisie : 8 TND - Zone CFA Avion : 3 500 XAF ; Bateau : 2 400 XAF - Zone CFP Avion : 1 400 XPF ; Bateau : 650 XPF.

yalleg

27/03/2019 10:27:54

CRÉATEUR DE VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !



*Un petit-déj haut en couleur
avec les céréales Grillon d'Or !*



www.grillondor.bio

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr



110 recettes FAITES MAISON

- 4 Nos coups de cœur
- 22 Ma petite crèmerie
- 34 La fermentation à tout bon
- 36 Mes délices magiques
- 38 Des condiments pour tout sublimer

- 50 Douceurs faites maison
- 58 Mes confitures et mes chutneys
- 62 Mes biscuits d'ici et d'ailleurs

JE FAIS...

- 21... mes beurres et mes sels parfumés
- 26... mes pâtes fraîches
- 28... mes bocaux à l'huile
- 43... mes mélanges d'épices
- 44... mes boissons
- 48... mes marinades
- 56... mes fruits à l'alcool

JE ME LANCE...

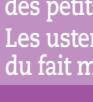
- 18... dans la boulange
- 30... dans le fumage
- 32... dans la déshydratation



EN BONUS

Une vidéo

Retrouvez le pas à pas de la recette des pâtes fraîches express du chef Denny Imbroisi sur bit.ly/pates-fraiches



À la rédac, on a tous apporté nos spécialités maison. Verdict ? On vous offre nos 10 préférées.

Le meilleur du fait maison



Yann

J'ai investi dans un thermomètre à sucre, qui me sert aussi pour le tempérage du chocolat et la cuisson des confitures. En surveillant avec attention, on a toujours un résultat parfait. Super, non ?



Caramels tendres au beurre demi-sel

• 250 g de sucre • 10 cl de crème fraîche liquide entière • 60 g de beurre demi-sel • 1 cuil. à soupe de sirop de glucose (Vahiné, dans les grandes surfaces) • 2 cuil. à café de vanille liquide.

1 Chauffez le sucre dans une casserole moyenne avec 30 cl d'eau et le glucose jusqu'à obtenir un caramel bien blond. **2** Chauffez la crème avec le beurre et la vanille dans une autre casserole. **3** Quand le caramel a atteint les 160 °C, retirez la casserole du feu puis versez dedans le mélange beurre-crème bien chaud en remuant sans cesse. Attention aux débordements car la préparation mousse. **4** Replacez la casserole sur le feu et chauffez en mélangeant jusqu'à 120 °C. Étalez dans un plat tapissé d'un papier sulfurisé sur environ 1 cm d'épaisseur. Laissez durcir pendant 1 h au réfrigérateur. Démoulez et découpez le caramel en une quarantaine de carrés.

POUR
1 KG DE
CITRONS
15 MIN
✓
3 SEMAINES
🕒

Citrons confits au sel

- 1 kg de petits citrons bio
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à café de baies de genièvre
- 250 g de gros sel gris.

1 Frottez doucement les citrons sous l'eau froide. Fendez-les en quatre dans la hauteur en commençant par la pointe mais sans les couper tout à fait jusqu'à la base afin que les quartiers restent attachés. Remplissez-les de gros sel. **2** Rangez les citrons à la verticale dans un ou plusieurs bocaux bien propres (ébouillantez-les) avec couvercle à étrier, en les serrant. Ajoutez le laurier et les baies de genièvre. **3** Placez la rondelle en caoutchouc autour du goulot et fermez le bocal. Laissez reposer quelques jours à température ambiante, sans ouvrir le bocal, jusqu'à ce que les citrons rendent leur jus (de 3 à 7 jours). Si le jus rendu ne recouvre pas totalement les fruits, portez à ébullition de l'eau, laissez-la refroidir avant de la verser dans le bocal. Fermez et laissez macérer au moins 3 semaines sans ouvrir.



Marion

J'en parfume mes tajines et mijotés plus classiques ou les glisse dans un poulet cuit au four. Je ne jette pas la saumure des citrons, je l'utilise pour parfumer mes vinaigrettes.





Anne

La moutarde maison est toujours pâle. Je la trouve plus appétissante quand elle est bien jaune. J'ajoute alors 1 cuil. à café rase de curcuma pour lui donner bonne mine !



POUR
1 POT DE
250 G

10 MIN



24H+48H



Moutarde forte au miel

- 100 g de graines de moutarde blonde • 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe de farine
- 10 cl d'huile de tournesol
- 15 cl de vinaigre de cidre • 1 cuil. à café de sel.

1 Rassemblez les graines de moutarde et le vinaigre dans un bocal. Laissez-les tremper 24 h à température ambiante. **2** Versez le contenu du bocal dans la cuve d'un petit robot ou dans un verre doseur. Ajoutez 10 cl d'eau, l'huile, le miel, la farine et le sel. Ajoutez éventuellement 2 cuil. à café d'estragon ou de persil séchés. Mixez longuement au robot ou au mixeur plongeant pour obtenir une consistance presque lisse. **3** Versez la moutarde dans un bocal ou un pot en grès puis entreposez-la au réfrigérateur. Patientez 48 h avant de la consommer.

POUR
1 BOUT.
DE 75 CL

20 MIN



15 MIN



24 H



Sirop de cassis

- 500 g de cassis frais ou surgelés • 400 g de sucre.

1 Égrenez les grappillons de **cassis** bien rincés à l'aide d'une fourchette pour détacher tous les grains. Placez-les dans une casserole avec le sucre et 35 cl d'eau. 2 Portez à ébullition et laissez sur feu moyen jusqu'à ce que les grains éclatent (comptez environ 10 min). Laissez refroidir. Couvrez de film étirable et réservez 24 h au réfrigérateur. 3 Filtrez au travers d'une passoire très fine en pressant les fruits avec le dos d'une cuillère. Portez de nouveau à ébullition le jus, cuisez 5 min. Versez dans une bouteille bien propre. Fermez la bouteille. Laissez-la refroidir tête en bas. Conservez-la jusqu'à 3 mois dans le réfrigérateur.



Marilyne

Je n'ai pas de jardin – donc pas de cassisier ! – et les petites barquettes du marché sont souvent chères. Pour mes sirops et mes confitures, je vais récolter mes fruits dans une ferme-cueillette, ou j'utilise des surgelés.



Sophie

J'adore ce pain qui se prépare en partie la veille, ce qui me permet de le cuire le dimanche matin et de réveiller doucement mon petit monde avec la bonne odeur qui sort du four.

RECETTE
DE
COUVERTURE



POUR
1 PAIN
DE 800 G

30 MIN



14 H



40 MIN



Pain à la cocotte

• 500 g de farine T 65 + 20 g • 1 sachet de levure du boulanger sèche • 1,5 cuil. à café de sel.

1 Rassemblez la farine dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur avec 30 cl d'eau et le sel. Mélangez à la vitesse la plus lente puis pétrissez 5 min à la vitesse juste supérieure. **2 Saupoudrez la levure** et pétrissez encore quelques minutes jusqu'à ce que la pâte se détache du bol. Laissez lever 1 h à température ambiante. **3 Déposez le pâton dans un saladier** fariné, couvrez d'un film étirable et réservez 12 h au réfrigérateur. **4 Écrasez la pâte**, sur le plan de travail fariné, trois fois avec les poings. Formez une boule en repliant les bords du pâton dessous et recommencez plusieurs fois jusqu'à ce que la

pâte se tienne. **5 Tapissez une cocotte en fonte** (d'un diamètre de 24 cm) d'un carré de papier sulfurisé. Posez la pâte dedans, placez le couvercle et laissez lever 1 h dans le four chauffé sur th. 1 (30 °C). **6 Incisez le pâton en croix** et saupoudrez d'un peu de farine. Glissez la cocotte dans le four, puis réglez aussitôt le thermostat sur 7-8 (230 °C). Laissez cuire pendant 40 min sans soulever le couvercle de la cocotte. Ouvrez-la en fin de cuisson et prolongez éventuellement la cuisson 5 min à découvert si le pain n'est pas assez doré. **7 Sortez le pain de la cocotte** et laissez-le refroidir sur une grille sans son papier.



Saumon fumé au poivre

- 500 g de filet de saumon sans peau
- 2 cuil. à café de poivres mélangés concassés • sel de mer fin sans additif
- 1 poignée de copeaux de chêne.

1 Passez un doigt sur toute la surface du filet de saumon pour vérifier qu'il n'y a plus aucune arête. Placez-le dans un plat et couvrez-le généreusement de sel fin sans frotter. Réfrigérez 1 h, le temps qu'il rejette son eau. **2** Rincez le filet de saumon sous l'eau froide et épongez-le soigneusement avec du papier absorbant. Posez-le sur une grille au-dessus d'une assiette, parsemez-le de poivres et laissez sécher encore 1 h au frais, sans couvrir. **3** Chauffez bien à vide un coucoussier tapissé de plusieurs épaisseurs de papier aluminium (testez en jetant quelques gouttes d'eau qui disparaissent aussitôt). **4** Placez les copeaux de chêne au fond. Posez la partie haute du coucoussier, le poisson dedans et fermez. Cuisez 2 min à feu vif, puis 12 min sur feu doux. Laissez refroidir env. 50 min sans ouvrir. **5** Enveloppez le filet de saumon froid de film étirable. Réservez-le 48 h au réfrigérateur avant de le déguster.



Michel

Je remplace le mélange de poivres par des baies roses concassées ou, parfois, par des paillettes d'algues.





Corinne

Le petit-lait ne s'achète pas, alors, j'ai appris à préparer cette vraie ricotta avec du petit-lait que je récupère quand je fais des faisselles. Il se conserve jusqu'à 10 jours au frais, ce qui laisse le temps de préparer 2 x 1 kilo de faisselle, quantité nécessaire pour obtenir 2 litres de petit-lait.



Ricotta à l'ancienne au petit-lait

• 2 litres de petit-lait, au minimum • sel.

1 Versez le petit-lait dans une casserole et chauffez-le env. 20 min à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne trouble et se sépare en liquide assez limpide et en flocons plus opaques. **2** Préparez, pendant ce temps, une passoire très fine (filtre à café en nylon ou passoire ordinaire doublée de gaze) et placez-la au-dessus d'un grand récipient.

3 Versez peu à peu le contenu de la casserole dans la passoire à l'aide d'une louche (attendez que le premier versement s'égoutte pour en ajouter). **4** Quand toute la préparation a été filtrée, placez la passoire et son contenu une nuit au réfrigérateur pour poursuivre l'égouttage au-dessus d'un plat creux. **5** Démoulez la ricotta et saupoudrez-la d'un peu de sel. Dégustez-la tout de suite ou laissez-la s'affiner quelque temps au frais.

POUR
1 POT DE
350 G
5 MIN
✓
1 SEMAINE
🕒

Mozzarella à l'huile d'olive et marjolaine

- 200 g de billes de mozzarella • 1 brin de marjolaine ou d'origan frais • 1 petit piment sec • huile d'olive.

1 Émiettez finement le piment et retirez les graines si vous redoutez les saveurs trop piquantes. Déposez-le dans un bocal et mélangez-le avec 10 cl d'huile d'olive et une dizaine de feuilles de marjolaine coupées en deux. 2 Ajoutez les billes de mozzarella bien égouttées et complétez avec de l'huile. Fermez le bocal et retournez-le plusieurs fois. Laissez mariner 1 semaine, impérativement au réfrigérateur. Consommez sous 48 h.



Christine

Selon ce que j'ai sous la main, j'utilise parfois du romarin ou du basilic. Des cubes de feta peuvent aussi être marinés de la même façon, c'est délicieux à l'apéritif.



Isabelle

Le chutney proposé avec un curry ? Il n'y a qu'en France qu'on le fait ! Moi je l'aime à l'anglaise, dans un bon sandwich au cheddar ou avec un reste de viande froide, particulièrement du gigot d'agneau ou de la pintade.



POUR
2 POTS
DE 275 G

20 MIN



40 MIN



3 JOURS



Chutney pommes-poires piquant

- 2 pommes • 2 poires • 1/2 citron
- 1 oignon • 12 cl de vinaigre de vin blanc • 120 g de cassonade
- 30 g de raisins secs • 1 cuil. à s. d'huile • 1 cuil. à café de graines de moutarde • 1/2 cuil. à café de cannelle moulue • 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 2 clous de girofle • sel, poivre.

1 Épluchez les pommes et les poires et retirez le cœur. Coupez-les en dés. **2** Pelez l'oignon et hachez-le. Faites-le fondre à feu doux dans une casseroles avec l'huile. Ajoutez les fruits, le jus du citron, la cassonade, le vinaigre, les raisins et les épices. Salez et poivrez. **3** Laissez compoter 20 min à couvert sur feu doux puis retirez le couvercle et poursuivez la cuisson entre 10 et 20 min jusqu'à ce que le chutney soit épais. **4** Versez le chutney dans les pots bien propres (ébouillantez-les, ainsi que les couvercles et laissez sécher sans y toucher). Vissez les couvercles et laissez refroidir tête en bas. Réservez les pots à l'endroit durant 3 jours au frais avant leur consommation.



Rousquilles

- 300 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 250 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 90 g de beurre
- 1 œuf entier
- + 2 jaunes
- 2 cuil. à soupe de lait
- 25 g de miel liquide
- 2 cuil. à s. de pastis
- 2 cuil. à café d'arôme de citron
- 2 pincées de sel.

1 Tamisez la farine dans un saladier avec 80 g de sucre glace et la levure. Intégrez le beurre en mélangeant du bout des doigts pour obtenir une pâte sablée. Incorporez 3 jaunes d'œufs, le miel, le lait, le pastis, le sel et le sucre vanillé. Pétrissez brièvement, ramassez la pâte en boule et enveloppez-la d'un film étirable. Réservez 2 h au réfrigérateur. **2** Étalez la pâte au rouleau sur 1 cm d'épaisseur. Taillez-y des ronds de 8 cm et faites un trou au centre avec un emporte-pièce plus petit. **3** Rangez les anneaux de pâte sur 2 plaques tapissées de papier sulfurisé et faites cuire 15 min au four préchauffé sur th. 5-6 (160 °C). **4** Fouettez le blanc d'œuf en neige. Versez le reste de sucre glace dans une petite casserole et ajoutez 7 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à 120-121 °C. Versez le sirop bouillant sur le blanc en neige en continuant de fouetter puis incorporez l'arôme de citron. **5** Trempez les rousquilles tête en bas dans le glaçage et faites-les sécher pendant 1 h 30 au four réglé sur th. 1-2 (50 °C).



Sybille

Une partie de ma famille déteste l'anis. Je fais donc toujours une fournée de rousquilles sans pastis que je remplace par de l'eau de fleur d'oranger ou des écorces de citron confites sucrées, coupées en dés.



On the rock

Fabriquée avec le meilleur gingembre bio du Pérou, cette boisson se présente comme une alternative pour tous ceux qui ne veulent plus boire d'alcool ni de boissons sucrées à l'apéro. Servi avec un peu d'eau gazeuse, ce concentré de gingembre, citrons, herbes et épices bouscule les papilles et s'invite dans les cocktails pour les booster naturellement.

Gimber, the original n°1, 21,95 € les 500 ml, sur leur site.



AU VERT



Avec l'arrivée des beaux jours, un petit retour à la nature est toujours appréciable. La bonne idée ? Un séjour d'une journée ou deux en immersion dans le quotidien de producteurs engagés où on apprend à fabriquer du fromage, du pain ou encore à guider un troupeau. Une expérience enrichissante, qui apporte aussi un complément de revenu aux agriculteurs.

À partir de 160 € la box Journée immersion à la ferme, pour 1 ou 2 personnes, sur le site Oh la vache !



Avril-Mai

QUOI DE

Des idées, des bons produits et toutes les nouveautés pour cuisiner en beauté.

ÉVASION

Pour ajouter une touche d'exotisme dans la maison, on adopte ce plateau en métal et son illustration inspirée du wax, tissu africain aux jolis dessins colorés.

Ø 26 cm, 17 €, Maisons du Monde.



Panaché

Une vaisselle aussi chic que si vous l'aviez chinée chez un brocanteur. On aime les motifs proposés par Antoinette Poisson pour cet ensemble de faïencerie. Roses, chevrons, chintz et plumetis, des dessins exclusifs mélangés à des archives du XVIII^e siècle, pour une table qui joue le métissage des formes et des motifs.

Collection Dominoté, 39 € le mug, 112 € les 4 assiettes à dessert, 35 € le beurrier, Gien.



NEUF?

GORGÉE DE SOLEIL

Avec sa pieuvre qui semble flotter dans nos boissons, cette carafe nous offre une irrésistible plongée dans les fonds marins...

On craque !

45 €, Fragonard.



On n'est pas des pigeons !

Le grille-pain qui ne fonctionne plus au bout de deux ans, le réfrigérateur qui lâche juste à la fin de la garantie... On n'en veut plus ! Alors, pour aider les consommateurs à choisir en connaissance de cause, l'association Hop (Halte à l'obsolescence programmée) lance un site interactif qui référence les marques les plus sérieuses et donne des conseils pratiques pour adopter des produits robustes, conçus pour durer, en évitant les pièges. *Sur le site Produits Durables.*

LA SPIRALE DU GOUT

Amateurs de café, thé ou chocolat, voici une tasse conçue par le créateur-designer Arnaud Baratte dont la forme particulière exalte et libère les arômes complexes de votre boisson chaude préférée.

Delissea, 28 € le coffret de 2 tasses à thé ou chocolat, 49 € le coffret de 4 tasses à café, en vente sur le site de la marque.



Aux Champs-Élysées, à midi ou à minuit

Ground Control a investi la plus belle avenue du monde. Dès 8 h 30, on se retrouve au Ground Store Café pour le petit déjeuner. Midi et soir, à la cantine du Ground, on se régale sans se ruiner des plats signés du chef Stéphane Jego. Et tout au long de la journée, on admire les œuvres exposées dans la Ground Galerie avec, dès 17 h, un bar proposant une sélection de vins naturels. À tester, vite ! Paris Ground Control, Paris VIII^e.

Quoi de neuf ?

Éclosion

Un grille-pain aux allures fleuries et aux couleurs pop pour apporter un air printanier dans la maison dès le petit-déjeuner. Collection Primavera, 49 €, Pylones.



La petite touche qui change tout

Pour réveiller nos sens, ces nouvelles sauces et marinades marient le meilleur de la cuisine française et asiatique. Des condiments liquides (huile, vinaigre, sauce de soja) associés à des ingrédients solides (gingembre, ail, échalote) apportent une petite touche d'exotisme aux recettes. Existe en saveur gingembre, saté, sésame et piment du Japon. N'oye, 7,40 € les 330 ml, épiceries fines et GMS.



SAFARI BAROQUE

On aime cette nouvelle collection d'art de la table solidaire créée par Patch NYC avec la coopérative de femmes de Bombay Creative Handicraft. Girafes, zèbres et léopards aux couleurs chatoyantes font une chorégraphie joyeuse pour égayer la table.

Assiette 9 €, verre imprimé 6 €, en exclusivité chez Monoprix à partir du 24 avril.

C'EST TENDANCE

Bio, sans gluten et riches en protéines végétales, les nouvelles pâtes torsadées fabriquées en France par les Moulin de Provence sont savoureuses à souhait. À base de légumineuses, 100 % pois chiches, 100 % lentilles vertes ou 100 % lentilles corail, elles constituent une façon gourmande de faire manger des légumes aux enfants. On ne s'en prive pas !



Torsades bio, 3,30 € les 250 g, Les Moulin de Provence, dans les magasins bio.



1



2



3

LA CHASSE AUX ŒUFS DE 2019

1 Animalier Déclinaison bestiale pour ces œufs tout droit sortis de l'imagination fertile de l'artiste Michaël Cailloux. 49 €, Lenôtre. **2 Esprit de famille** Mélant chocolat et pâte d'amande, cette poule promenant ses poussins va régaler les gourmands. 78 € les 800 g, À la Mère de Famille.

3 Huit à la douzaine De véritables œufs à croquer aux trois chocolats. 10 € les 230 g, L'Éclair de Génie pour Monoprix.

4 XXL D'un bleu canard paré de motifs baroques, cet œuf royal en porcelaine recèle un assortiment varié d'œufs colorés en chocolat. 39,90 € (250 g de chocolats), Comtesse du Barry.

5 Anamorphose L'œuf caché révélé ou quand la gourmandise s'inspire de l'art pour le plaisir des yeux et des papilles. 25 € les 160 g, Michel Cluizel.

6 Porte-bonheur Orné de multiples yeux grecs, cet œuf renferme une friture très marine en chocolat noir et au lait. 35 € les 200 g, Henri Le Roux.

7 Ethnique Ce masque de chocolat, clin d'œil à l'art précolombien, dissimule un praliné d'amandes, de noisettes et de biscuits caramélisés. 29 € les 130 g, La Maison du Chocolat. **8 Couvée remarquable** Un entremets de Pâques mariant un œuf au chocolat aux notes gourmandes de citronnelle. 56 €, pour 6-8 personnes, Maison Caffet.



4



5



6



7



8

Je me lance dans

**JE CUIS
MON PAIN**

Façonnez une boule de pâte. Posez-la sur la plaque de cuisson et laissez lever 30 min. Préchauffez le four au maximum. Placez-y un bol d'eau. Enfournez la pâte et réglez aussitôt le four sur th. 6-7 (200 °C). Cuisez 45 min.

**La ronde
des pains**

**PAIN TURC
AU SÉSAME
NOIR**

Quand le levain est prêt, ajoutez 25 cl d'eau, 300 g de farine de blé semi-complète T80, 8 g de sel et 80 g de graines de sésame noir. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et ne colle plus au plan de travail. Incorporez 2 cuil. à s. d'huile d'olive. Couvrez et laissez reposer au tiède jusqu'à ce que le pâton double de volume.

PAIN AU MAÏS

Quand le levain est prêt, ajoutez 20 cl d'eau, 75 g de farine de blé, 300 g de farine de maïs et 8 g de sel. Pétrissez 10 min. Couvrez la pâte et laissez lever 1 h.

PAIN ITALIEN

Quand le levain est prêt, ajoutez 5 g de levure fraîche, 25 cl d'eau, 375 g de farine de gruau T65 et 8 g de sel. Pétrissez 10 min. Incorporez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 200 g d'olives noires et 60 g de tomates séchées hachées.

PAIN AU SARRASIN

Quand le levain est prêt, ajoutez 5 g de levure fraîche, 20 cl d'eau, 75 g de farine de blé, 300 g de farine de sarrasin et 8 g de sel. Pétrissez 10 min. Couvrez la pâte et laissez lever 1 h.

PAIN AUX GRAINES

Quand le levain est prêt, ajoutez 25 cl d'eau, 375 g de farine de blé semi-complète T80 et 8 g de sel. Pétrissez 10 min. Incorporez 50 g de graines (courge, millet, lin, tournesol, sésame, cacahuètes). Couvrez la pâte et laissez reposer 1 h.

la boulange

Préparer son pain maison, c'est le plaisir de retrouver un croustillant et une mie légère incomparables. Et même pas besoin d'une machine spéciale !

Le levain-levure

POUR 1 PAIN

Mélangez 5 g de **levure fraîche** (ou 1 sachet de levure de boulanger déshydratée) avec 10 cl d'eau. Ajoutez 125 g de **farine**. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une pâte semi-liquide. Réservez-la 5 min dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle triple de volume en faisant des bulles. Elle est alors prête à l'emploi. Il vous suffira d'ajouter l'eau, le **sel** et la farine restante (environ 475 g) de la pâte à pain.

BON À SAVOIR

Aussi appelé poolish, ce levain est une pré-fermentation de la pâte. Il donne au pain une mie plus aérée et un goût bien plus typé. On y consacre environ un quart de la farine totale du pain, mais surtout pas de sel qui inhibe l'action des levures ; vous l'ajouterez dans la pâte finale.



LE TRUC
Pour obtenir des galettes bien plates, piquez les pâtons au centre à l'aide d'une brochette avant de les glisser dans le four.

Pain marocain à la semoule

6 PAINS



30 MIN



2 H 30



15 MIN



- 200 g de semoule de blé dur ultrafine + 1 cuil. à soupe (finition) • 300 g de farine de blé T 65 • 15 g de levure de boulanger fraîche • 30 cl d'eau de source • 8 g de sel.

Mélangez la semoule avec la farine et le sel. Faites un creux au centre et émiettez-y la levure. Versez l'eau, amalgmez le tout du bout des doigts et pétrissez pour obtenir une pâte lisse et élastique. Recouvrez d'un film et réservez env. 2 h dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Renversez la pâte sur le plan de travail. Divisez-la en six et façonnez en galettes épaisses. Rangez-les sur une plaque, poudrez d'un voile de semoule et laissez gonfler 30 min.

Faites chauffer le four au maximum. Cuisez les galettes 10-15 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couvrez-les d'un torchon et laissez-les refroidir.



C'EST PRATIQUE

Vous pouvez préparer la pâte à l'avance et la laisser gonfler 20 min à température ambiante. Vous la placerez 24 h au frais, recouverte de film étirable, dans un récipient hermétique.

Naans au fromage

6 PAINS



20 MIN



1 H 15



10 MIN



- 500 g de farine de blé T55
- 10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée)
- 6 portions de fromage fondu
- 120 g de beurre clarifié
- 15 cl de lait tiède • 15 cl de yaourt à température ambiante • 1 cuil. à café de curcuma.

Versez la farine en fontaine dans une jatte. Ajoutez au centre la levure, le lait et le yaourt. Amalgamez et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Façonnez une boule puis laissez reposer 1 h dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Allumez le four sur th. 8 (240 °C). Chauffez-y la plaque de cuisson. Divisez la pâte en six portions. Façonnez-les en ga-

lettes sur une surface farinée. Laissez-les reposer pendant 15 min.

Étirez les galettes en ovale. Posez sur chaque une portion de fromage et repliez en deux. Étalez à nouveau pour aplatis le fromage et obtenir une galette fine. Rangez-les sur la plaque du four chaude, cuisez-les 10 min jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Arrosez-les de beurre clarifié à la sortie du four et poudrez-les de curcuma.

Pensez à la fraîcheur de la farine !

Il n'y a pas de bon pain sans une bonne farine. Les farines de la grande distribution ont souvent été moulues plusieurs mois avant d'être achetées. Leurs valeurs nutritionnelles et boulangères s'amoindrissent avec le temps. La farine absorbe l'humidité et donne des pâtes collantes. Achetez-la plutôt auprès d'un moulin, conservez-la dans un endroit sec et utilisez-la dans les deux mois.

Je fais mes beurres et mes *sels* parfumés

Rehaussez toutes vos recettes avec une pincée de sel délicieusement épice ou avec une noisette de beurre clarifié qui ne brûle pas en chauffant !

4
BEURRES



Beurre à la fleur de sel

Versez 40 cl de **crème liquide entière** dans le bol du batteur. Fouettez 15 min, jusqu'à voir apparaître des petits grains de beurre. Filtrez dans une mousseline pour éliminer le petit-lait puis rincez le beurre obtenu (env. 100 g) à l'eau fraîche. Incorporez 2 pincées de **fleur de sel** à l'aide d'une fourchette. Tassez dans un moule et réservez 7 jours maxi au réfrigérateur.

Le plus La **fleur de sel**, c'est le meilleur du sel des marais salants. De Noirmoutier, de Guérande ou de l'île de Ré, ces petits cristaux qui craquent sous la dent restent bien présents dans le beurre.



Beurre vert et vif

Malaxez 125 g de **beurre** mou à la fourchette. Incorporez les zestes finement râpés d'1,5 **citron vert bio**, le jus d'1/2 citron vert, 10 brins de **ciboulette** ciselés et 1 cuil. à café de **graines d'anis**. Mélangez bien et réservez au frais.

Le plus Acidulé, ce beurre fond sur un poisson grillé, du riz, des lentilles ou des carottes rôties. Il se tartine sur du pain pour escorter des crevettes, des bigorneaux et des fruits de mer à l'apéritif.

Beurre de Louisiane

Malaxez 125 g de **beurre** mou à la fourchette. Incorporez 15 g de **noix de pécan** concassées, 1 petit morceau de **piment rouge** épépiné et haché et 1 cuil. à soupe de **rum**. Réservez au frais. À utiliser comme un beurre d'ail sur du poulet, des pommes de terre sautées, du poisson...

Le plus Si vous souhaitez obtenir un beurre sans alcool mais pas sans audace, vous pouvez remplacer le rhum par 1 cuil. à soupe de sirop d'érable.



Ghee, beurre magique à l'indienne

Faites fondre 500 g de **beurre doux** avec 1 pincée de **curcuma** 15-20 min dans une casserole sur feu très doux. Mélangez soigneusement à l'aide d'une cuillère en bois (une écume va se former). Stoppez la cuisson dès l'apparition d'un dépôt marron dans le fond de la casserole. Filtrez dans une mousseline. Conservez dans un bocal.

Le plus Ce beurre clarifié ne brûle absolument pas, car le dépôt retiré correspond à la fraction de protéines qui noircit. C'est très pratique pour la cuisson des œufs, des steaks ou du poisson, les pâtisseries ou encore les tartines. L'essayer, c'est l'adopter !



3
SELS

Sel café-cannelle

Concassez au mortier 100 g de **gros sel** de mer avec 1 cuil. à café de **café moulu** et 1 cuil. à café de **cannelle** en poudre. Conservez dans un bocal bien fermé.

Le plus Testez ce sel aux alliances inattendues sur le **bœuf bourguignon**, la **daube provençale**, le **civet de lapin** et même dans les **cookies**. Parsemez-en une mini pincée sur une mousse au chocolat.



Sel fou

Versez 100 g de **gros sel** de mer dans un mortier. Mélangez avec 2 cuil. à s. de **poudre de tomates séchées**, 1 cuil. à café de **graines de coriandre**, 1 cuil. à café de **poivre noir**, 1 cuil. à café de **baies roses** puis 1 cuil. à café de **romarin séché** finement ciselé. Écrasez au mortier. Conservez dans un petit bocal.



Le plus Ce sel est idéal pour électriser une banale **salade de tomates-mozzarella**, réveiller des poissons grillés ou booster rapidement un court-bouillon.

Sel citronné au fenouil

Versez dans un mortier 100 g de **gros sel** de mer. Ajoutez 3 cuil. à café de **graines de fenouil**, les zestes râpés d'1 **citron bio** et 1 cuil. à café de **graines de sésame**. Écrasez au mortier. Étalez sur une plaque. Enfournez pour 10 min à th. 5 (150 °C). Conservez dans un bocal. Parsemez-en sur des gambas ou une omelette aux pommes de terre.



Le plus Si vous en possédez un, utilisez un **moulin à café manuel**. Il moud parfaitement les ingrédients de ce sel.

Ma petite crèmerie

Yaourts et fromages frais se préparent en un clin d'œil à la cuisine et se mangent tout frais. C'est tout bon pour notre santé.

C'est quoi une faisselle ?

C'est un fromage frais au lait de vache, de chèvre ou de brebis. Il emprunte son drôle de nom au moule perforé dans lequel il s'égoutte. Sa consistance est plus ferme, moins aqueuse que celle du fromage blanc. Il a la particularité de ne pas être salé, ce qui permet de l'apprécier aussi bien nappé d'un filet de miel qu'avec un peu de poivre, de l'huile d'olive et des fines herbes, avec ou sans sel ajouté.

SUCRÉES OU SALÉES

Très digeste, le lait de chèvre donne des faisselles au goût frais et léger, un peu acidulé. Il se marie très bien avec une confiture de figues ou un coulis de poivrons.



Petites faisselles au lait de chèvre

- 1 l de lait frais entier de chèvre
- 2 sachets (12 g) de ferment pour faisselle (Nat-Ali, en magasins bio).

Versez 10 cl de lait dans un saladier. Délayez-y les ferment. Ajoutez le reste de lait, mélangez bien et couvrez d'un linge propre. Laissez cailler pendant 24 h à température ambiante (aux alentours de 22 °C).

Répartissez le caillé dans 4 pots perforés, avec une petite louche. Laissez-les égoutter 3 h sur une grille, au-dessus d'un plat. **Réservez au réfrigérateur** jusqu'au moment de leur dégustation.

Fontainebleau

4 PERS.



20 MIN



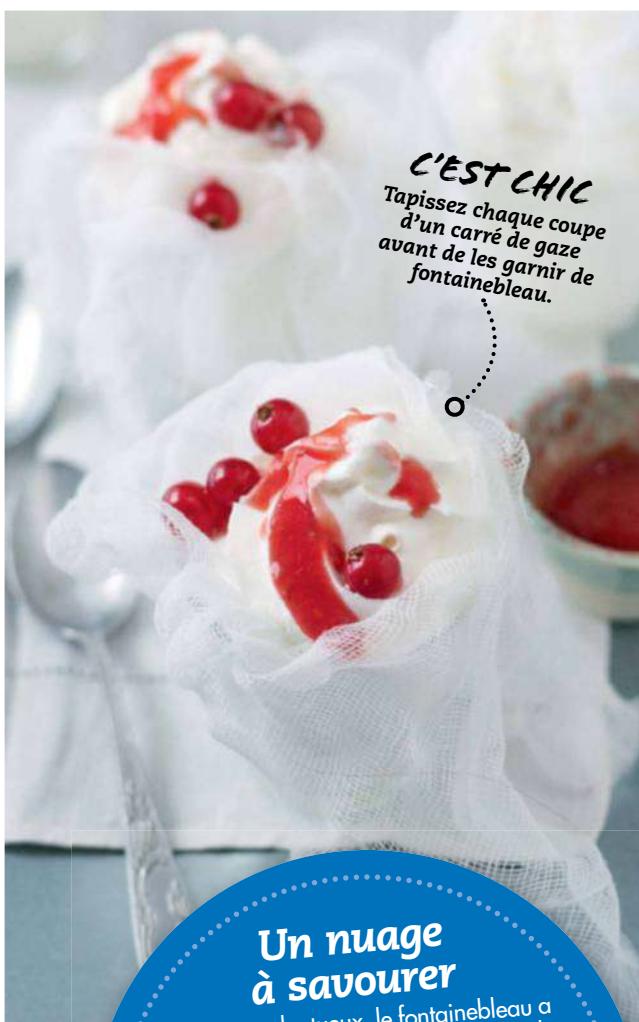
3 H



- 1 pot de fromage blanc en faisselle de 500 g • 30 cl de crème fraîche liquide entière bien froide • 70 g de sucre.

Prélevez 150 g de faisselle. Versez-la dans un bol et réservez-la pour un autre usage. Déposez dans une passoire le pot en plastique perforé rempli du reste de faisselle. Posez la passoire dans un plat creux et laissez égoutter 3 h dans le réfrigérateur.

Fouettez la crème liquide en chantilly et ajoutez le sucre en pluie. Incorporez-la délicatement dans la faisselle égouttée. Répartissez dans 4 coupes et dégustez accompagné d'un coulis de groseilles ou d'autres fruits rouges.

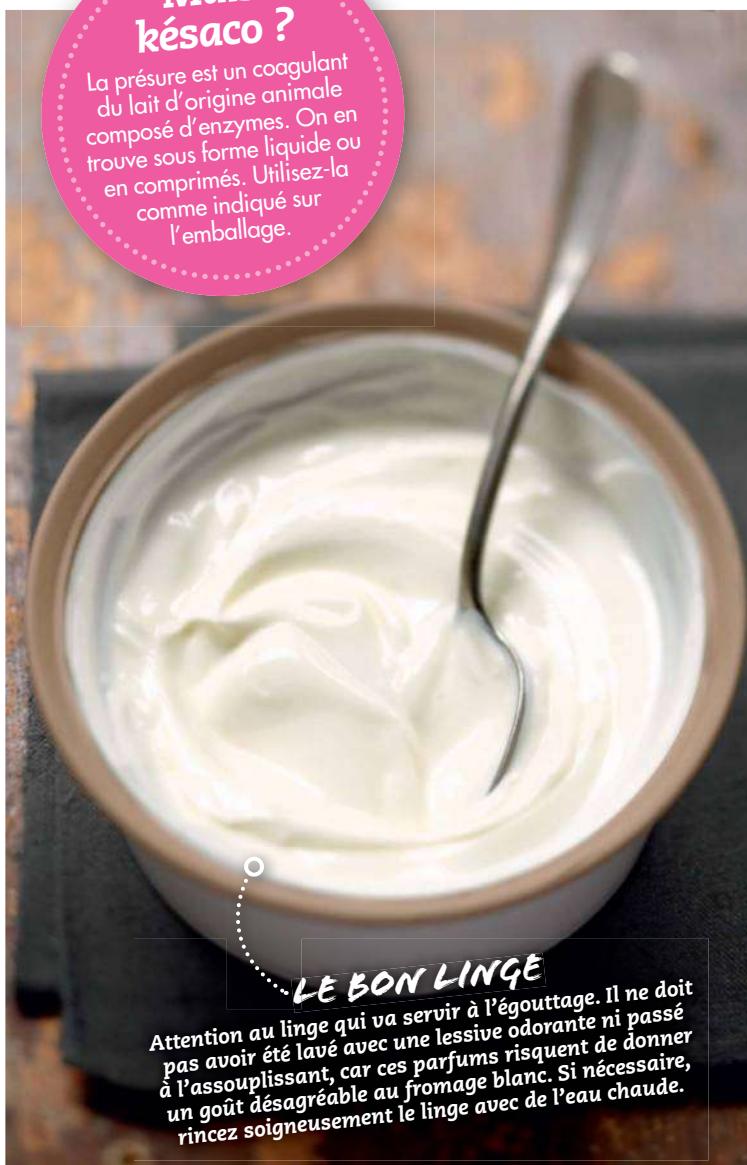


Un nuage à savourer

Aérien et voluptueux, le fontainebleau a vu le jour à la fin du XVIII^e siècle, dans la boutique d'un crémier de la rue Grande, à... Fontainebleau. Nulle trace du nom de son inventeur ni de la recette précise, ce qui fait qu'aujourd'hui deux courants s'opposent : les tenants du fontainebleau 100 % crème fouettée et ceux qui le préfèrent moitié crème et moitié fromage blanc. Personne ne tranchera, mais dans les deux cas ce pot débordant de chantilly est sacrément bon !

Mais késaco ?

La présure est un coagulant du lait d'origine animale composé d'enzymes. On en trouve sous forme liquide ou en comprimés. Utilisez-la comme indiqué sur l'emballage.



Fromage blanc battu au lait de vache

POUR

1 KG

30 MIN



1 MIN



12 H



- 2 l de lait frais entier microfiltré
- 8 gouttes de présure (en magasins bio).

Versez le lait dans une casserole. Faites-le tiédir à 38 °C, mais sans jamais le laisser bouillir. Éteignez le feu.

Versez le lait dans un saladier et ajoutez la présure. Couvrez d'un linge propre et réservez dans une pièce assez chaude (au moins à 20 °C). Au bout d'environ 12 h (parfois un peu plus), le lait est caillé.

Tapissez une passoire d'un linge propre et fin ou avec des bandes de gaze. Découpez le caillé en carrés à l'aide d'un couteau.

Déposez-les dans la passoire à l'aide d'une louche, puis laissez le caillé égoutter. Récupérez le petit-lait au fur et à mesure, d'une part pour vérifier que le fromage est suffisamment égoutté (il doit perdre env. 1 l de liquide), d'autre part pour l'utiliser éventuellement dans la préparation d'une ricotta.

Battez énergiquement le fromage blanc avec un fouet pour bien le lisser avant de le servir.

Quels laits pour mes yaourts ?

Toujours du lait cru (simplement réfrigéré) ou microfiltré, ou frais pasteurisé (chauffé à env. 70 °C) de qualité. Le lait UHT est stérilisé à ultra haute température et ne donne pas d'aussi bons résultats. En magasins bio, vous trouverez du lait entier frais et bio, de vache, mais aussi de chèvre et de brebis. Pour préparer des desserts fermentés avec des boissons végétales, il existe des fermentes spéciaux (sur le site Nat-Ali).



C'EST ASSEZ SALÉ ?

Goûtez lorsque le lait est chaud, juste avant de laisser infuser. Pour des raisons d'hygiène, ne retrempez jamais la cuillère une deuxième fois dans le lait.

Yaourts salés au citron vert et au basilic

POUR
8 POTS
DE 125 G
10 MIN
5 MIN
8 H

- 1 l de lait frais entier
- 1/2 yaourt nature au lait entier • 1 citron vert bio
- 5 g de feuilles de basilic • sel.

Brossez doucement le citron sous l'eau tiède. Séchez-le et râpez le zeste. Placez-le dans une casserole avec le basilic, le lait et du sel. Chauffez sans atteindre l'ébullition et laissez infuser 15 min hors du feu. Versez le yaourt puis filtrez dans une passoire fine et propre.

Répartissez le lait parfumé dans 8 pots. Rangez-les dans une yaourtière et mettez-la en fonction pour 8 h. Retirez les pots de la yaourtière, placez les couvercles et réservez-les dans le réfrigérateur.

Fromage frais de brebis

POUR
1 FROMAGE
FRAIS
30 MIN

- 1 l de lait frais (pasteurisé) de brebis • 1 cuil. à soupe de petit-lait d'une faisselle de brebis • 3 gouttes de présure liquide (dans les magasins bio) • fines herbes • baies roses • sel.



Versez le lait dans un saladier.

Couvrez et laissez maturer 12 h dans une pièce fraîche. Ajoutez le petit-lait et chauffez à 38 °C. Versez la présure et mélangez. Placez dans un saladier et laissez cailler entre 24 h et 48 h à température ambiante. Coupez le caillé en carrés à l'aide d'un couteau.



3 JOURS



3 JOURS

Déposez les carrés de caillé avec une écumeoire dans une passoire tapissée d'un linge fin et posée sur un plat creux. Laissez égoutter toute une nuit.

Versez dans un bol. Salez et mélangez. Placez dans une faisselle tapissée de gaze et laissez égoutter pendant 12 h. Décorez de fines herbes et de baies roses avant de proposer à la dégustation.



PETIT PLUS

Vous pouvez aussi verser le coulis de caramel dans les pots et compléter avec le lait chaud. Vous obtiendrez des yaourts bi-couches très appétissants.

SANS YAOURTIÈRE

Yaourts au four au caramel demi-sel

POUR
8 POTS
DE 125 G
20 MIN
20 MIN
3H+6H

- 1 l de lait frais entier bio
- 1/2 yaourt nature au lait entier • 100 à 150 g de coulis de caramel au beurre demi-sel (au rayon pâtisserie ou des pâtes à tartiner).

Mélangez le yaourt et 10 cl de lait dans un récipient muni d'un bec verseur. Versez le reste de lait dans une casserole et faites-le chauffer jusqu'à 90 °C. Baissez le feu et maintenez le lait 15 min entre 80 et 90 °C.

Ajoutez le coulis de caramel hors du feu. Laissez tiédir jusqu'à 60 °C. Versez en mélangeant soigneusement dans le récipient où se trouve le yaourt.

Préchauffez le four sur th. 1-2 (50 °C). Répartissez la préparation dans les pots. Réservez-les 3 h dans le four éteint et fermé. Couvrez les pots puis réfrigérez-les 6 h.

GIRAUDET

DEPUIS 1910



SAUCES FRAÎCHES POUR PÂTES

Des sauces fraîches cuisinées dans nos ateliers à Bourg-en-Bresse à partir d'ingrédients 100% d'origine naturelle, aux textures onctueuses et savoureuses pour napper tous vos plats de pâtes en un tour de main !



RETROUVEZ NOTRE NOUVELLE GAMME
DE SAUCES CUISINÉES POUR PÂTES
EXCLUSIVEMENT AU RAYON FRAIS

🌐 www.giraudet.fr
⌚ [@giraudet](https://www.instagram.com/giraudet)
📠 [@maisongiraudet](https://www.facebook.com/maisongiraudet)

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Je fais mes

Transformez-vous en mamma italienne ! Faire sa pasta maison c'est bon, économique et surtout très amusant.

JAUNE SAFRAN

Ajoutez 2 dosettes de 0,1 g de safran en poudre lors du pétrissage des pâtes. Le curcuma, fort en goût, peut le remplacer (c'est moins cher).

NOIR D'ENCRE

Utilisez l'encre de seiche, appelée aussi sépia, en poudre ou liquide (chez les poissonniers). Comptez environ 1/2 cuil. à soupe d'encre de seiche pour 100 g de farine.

Des pâtes de toutes les couleurs

ROUGE BETTERAVE

Mixez 1/2 betterave cuite avec 6 cl d'eau tiède. Au cours du pétrissage, incorporez dans la pâte environ 1/2 cuil. à soupe de jus de betterave pour 100 g de farine.

VERT ÉPINARD

Mixez 100 g d'épinards crus et un peu d'eau. Filtrez dans une étamine. Utilisez 1 cuil. à soupe de ce colorant pour 100 g de farine.

pâtes fraîches



La recette de base

Pâtes au blé dur

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN - REPOS : 45 MIN

CUISISON : 5 MIN

Fouettez 4 œufs dans un saladier. Versez 300 g de **semoule de blé dur** extra-fine dans un grand récipient. Ajoutez 100 g de **farine de froment T 55** et 1 pincée de sel. Mélangez et versez les œufs battus au milieu. Commencez à pétrir du bout des doigts en ramenant la farine vers le centre. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et pétrissez jusqu'à obtenir une boule qui ne colle plus aux doigts. Emballez-la avec un film alimentaire et réservez-la 30 min au réfrigérateur.

Découpez la pâte en pâtons de 50 g. Étalez chaque pâton au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné (ou au laminoir). Repliez la pâte en deux. Renouvez l'opération trois fois pour obtenir, à la fin, un rectangle de moins d'1 mm d'épaisseur. Découpez les pâtes et suspendez-les 15 min pour les faire sécher (sur un étendoir à linge, par exemple). Faites cuire les pâtes pendant environ 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

BON À SAVOIR Si la pâte colle, n'hésitez pas à la fariner. Dans le cas contraire, ajoutez un peu d'eau tiède.

Pâtes au persil

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN - REPOS : 45 MIN

CUISISON : 4 MIN

Fouettez 4 œufs dans un saladier. Mélangez 400 g de **farine de froment T 55** avec 1 pincée de **sel** dans un grand récipient. Versez les œufs battus et pétrissez en ramenant petit à petit la farine vers le centre. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et pétrissez jusqu'à obtenir une boule douce au toucher. Emballez-la avec un film alimentaire et réservez-la 30 min dans le réfrigérateur.

Lavez 1 bouquet de **persil** et effeuillez-le. Égouttez les feuilles sur du papier absorbant. Taillez la pâte en pâtons de 50 g et étalez-les au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Repliez la pâte en deux et étalez de nouveau. Renouvez l'opération trois fois. Disposez le persil sur la moitié de la pâte avant le dernier pliage, puis étalez pour obtenir un rectangle de moins d'1 mm.

Découpez en tagliatelles et suspendez-les 15 min minimum pour les faire sécher. Faites-les cuire environ 4 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

LA BONNE IDÉE Les pâtes fraîches se congèlent très bien. Comptez 1 min supplémentaire de cuisson (sans les décongeler au préalable).

Vite fait, bien fait, des réserves de parfums pour twister tous mes plats.

Fenouils à l'huile piquante et à l'aneth

POUR 2 BOCaux DE 25 CL
20 MIN
 1 H 10
 24 H

- 4 petits fenouils • 2 oranges bio • 1 petit bouquet d'aneth • huile d'olive • 2 cuil. à café de graines de coriandre • 2 pointes de safran en poudre • 4 anis étoilés • 2 cuil. à café de grains de poivre • sel.

Éliminez le talon et une partie des tiges des fenouils. Taillez-les en fines tranches avec une mandoline. Plongez-les 3-4 min dans une casserole d'eau bouillante salée, avec le jus des oranges et quelques rubans de zeste. Égouttez et épongez les fenouils et les rubans de zeste.

Répartissez les fenouils, les zestes d'orange, le poivre, la coriandre, l'anis étoilé, l'aneth et le safran dans des pots ébouillantés et séchés. Recouvrez d'huile jusqu'à 4 cm du bord. Refermez avec un caoutchouc neuf.

Stérilisez les bocaux 1 h recouverts d'eau bouillante et laissez reposer 1 h dans l'eau. Laissez-les refroidir 24 h à température ambiante. Étiquetez les bocaux et conservez-les parfaitement à l'abri de la lumière.

Citrons à l'huile parfumée

POUR 2 BOCaux DE 25 CL
30 MIN
 1 H
 15 JOURS

- 6 citrons bio • 4 sommités de fenouil séchées • 2 brins de thym • 2 feuilles de laurier • env. 50 cl d'huile de pépins de raisin • 2 clous de girofle • 2 cuil. à café graines de fenugrec • gros sel.

Lavez les citrons et découpez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les dégorger 12 h dans une passoire, en les parsemant de gros sel entre chaque couche.

Rincez les rondelles de citron et épongez-les soigneusement avec du papier absorbant. Répartissez-les dans les bocaux stérilisés avec les sommités de fenouil, le fenugrec, le thym, le laurier et les clous de girofle. Versez l'huile en filet pour tout recouvrir, en évitant la formation de bulles d'air. Fermez hermétiquement. Stérilisez les bocaux 1 h dans de l'eau bouillante.

Étiquetez les bocaux puis réservez-les dans un endroit frais et bien à l'abri de la lumière. Laissez macérer minimum quinze jours avant de les proposer à la dégustation.

Je fais mes



LE PLUS
Proposez ces fenouils sur un carpaccio de poisson, une pizza, une salade d'endives, ou fournez-en un plat à four avant d'y faire rôtir des poissons entiers.



bocaux à l'huile



Tomates séchées aux aromates

POUR

2 BOCAUX

DE 25 CL

20 MIN

4H

Chauffez le four sur th. 4 (120 °C). Lavez les tomates, éliminez le pédoncule, coupez-les en quatre et épépinez-les.

Étalez les pétales de tomates sur une plaque tapisée de papier sulfurisé. Arrosez d'huile, salez et poivrez. Parsemez de sucre, d'ail haché et de coriandre ciselée. Mélangez et étalez sur deux plaques.

Enfournez pour 3 h, jusqu'à complète déshydratation.

Les tomates sont sèches mais encore souples.

Ébouillantez les bocaux environ 3 min.

Retournez-les sur un linge propre et laissez-les sécher.

Répartissez les tomates

dans les bocaux en récupérant les aromates.

Recouvrez d'huile d'olive jusqu'à

1 cm du bord. Fermez hermétiquement.

Vous pouvez

stériliser les bocaux 1 h à l'eau bouillante.

Laissez refroidir les bocaux

avant de les étiqueter.

Gardez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

10 à 12 tomates roma • 4 gousses d'ail

• 1 bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe

de sucre

• env. 60 cl d'huile d'olive vierge

• 1 cuil. à café de sel • poivre du moulin.

Chauffez le four sur th. 4 (120 °C). Lavez les

tomates, éliminez le pédoncule, coupez-les

en quatre et épépinez-les.

Étalez les pétales de tomates

sur une plaque tapisée de papier sulfurisé.

Arrosez d'huile, salez et poivrez.

Parsemez de sucre, d'ail haché et de coriandre

ciselée. Mélangez et étalez sur deux plaques.

Enfournez pour 3 h, jusqu'à complète déshydratation.

Les tomates sont sèches mais encore souples.

Ébouillantez les bocaux environ 3 min.

Retournez-les

sur un linge propre et laissez-les sécher.

Répartissez les tomates

dans les bocaux en récupérant les aromates.

Recouvrez d'huile d'olive jusqu'à

1 cm du bord. Fermez hermétiquement.

Vous pouvez

stériliser les bocaux 1 h à l'eau bouillante.

Laissez refroidir les bocaux

avant de les étiqueter.

Gardez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.



Cœurs d'artichauts au thym citron à l'huile

POUR

2 BOCAUX

DE 30 CL

30 MIN

1 H 10

Éliminez la queue des artichauts

et les plus

grosses feuilles.

Rognez la base au couteau.

Coupez le cœur en deux et placez dans l'eau

froide additionnée du jus d'1 citron.

Versez le vinaigre

dans une casserole avec

le vin, 1 gousse d'ail

écrasée, 2 rondelles de citron et

1 cuil. à soupe de grains de poivre.

Portez à ébullition,

plongez-y les artichauts

et cuisez 8 min.

Égouttez.

Répartissez les artichauts

dans des bocaux ébouillantés

et séchés avec le thym citron,

1 gousse d'ail émincée,

du poivre,

1 rondelle de citron

et le sel.

Couvrez

d'huile

jusqu'à 1 cm du bord.

Fermez.

Placez les bocaux dans une marmite,

couvrez-les

d'eau et ébouillantez-les 1 h.

Laissez reposer 10 min et

faites refroidir 24 h à température ambiante.

Étiquetez

les bocaux.

Gardez-les au frais, à l'abri de la lumière.

Je me lance dans

Avec ou sans équipement selon les recettes, on donne à nos plats un bon petit goût de feu de bois.



Petite tomme de brebis fumée

20 MIN



FUMAGE

6H

- 1 petite tomme de brebis d'environ 300 g.
- Matériel : • fumoir à froid • sciure de hêtre à usage alimentaire.

Éliminez toute la croûte de la tomme avec un couteau. Piquez l'ensemble du fromage avec une fourchette.

Placez la tomme sur la grille de l'appareil de fumage à froid (maxi 30 °C).

Remplissez le serpentin de sciure et commencez la combustion, appareil bien fermé. Laissez fumer 6 h en retournant le fromage une ou deux fois.

Conservez le fromage fumé sur une assiette en bas du réfrigérateur pour qu'il sèche un peu et qu'une nouvelle croûte commence à se former.

Accompagnez le fromage de pommes de terre au four et d'une salade verte assaisonnée avec de l'huile de noix.

Poitrine de porc fumée au 5-parfums

POUR

1 KG

20 MIN



1 H

FUMAGE

1 H

- 1 kg de poitrine de porc demi-sel • 1 oignon
- 3 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de sucre roux
- 2 cuil. à soupe d'épices 5-parfums.
- Matériel : • cuit-vapeur
- 1 poignée de copeaux de bois alimentaires
- 1 cuil. à soupe de thé noir (en feuilles).

Rincez la poitrine de porc. Plongez-la dans la partie basse du cuit-vapeur remplie d'eau froide. Portez à ébullition en écumant.

Baissez le feu, ajoutez l'oignon non pelé coupé en deux, les gousses d'ail non pelées, le sucre puis le 5-parfums. Couvrez et laissez cuire 1 h à frémissements.

Égouttez la poitrine et laissez-la sécher 20 min à l'air libre.

Rincez le cuit-vapeur et tapissez-en le fond de papier d'alu. Ajoutez le bois et le thé. Faites chauffer jusqu'à ce qu'ils commencent à fumer. Déposez le panier vapeur avec la poitrine bien sèche. Couvrez, laissez fumer 1 h à petit feu. Éteignez le feu, laissez reposer 2 h à couvert. Coupez en tranches fines et servez.



le fumage



Ail fumé à la bière brune

POUR
8 têtes d'ail
20 MIN
12 H
FUMAGE
12 H

- 8 têtes d'ail
- 1 feuille de laurier
- 3 brins de thym
- 37,5 cl de bière brune • 1 cuil. à soupe de cassonade
- 1 cuil. à soupe de sel.

Matériel : • barbecue au feu de bois avec couvercle.

La veille, mélangez la bière
dans un saladier avec la cassonade, le sel, le thym et le laurier. Ajoutez-y les têtes d'ail non pelées après avoir percé les gousses avec la pointe d'un couteau. Mélangez avec soin, couvrez et laissez reposer environ 12 h.

Faites un petit lit de braises dans le barbecue. Laissez se consumer. Répartissez les têtes d'ail sur le pourtour de la grille et versez la moitié de la marinade sur les braises. Fermez aussitôt votre barbecue avec son couvercle puis laissez fumer jusqu'au lendemain sans ouvrir.

Conservez ces têtes d'ail dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Magret fumé thym et pin

POUR
1 MAGRET
20 MIN
24 H
FUMAGE
3 H

- 1 magret de canard d'environ 350 g • 5 grosses poignées de branches de thym sec • 2 cuil. à soupe d'aiguilles de pin
- 500 g de gros sel • 1 cuil. à café de poivre noir concassé.

Matériel : • un barbecue avec couvercle • environ 15 cuil. de copeaux de bois alimentaire (hêtre, dans les jardineries).

Efeuillez 1 brin de thym et mélangez-le avec le poivre. Frottez le magret avec le mélange, puis disposez-le dans un plat entre deux couches de gros sel passé

Fumage, mode d'emploi

La sécurité d'abord ! Lors du fumage, ne quittez pas votre maison et ouvrez au moins une de vos fenêtres. Le plus sûr est de réaliser le fumage à l'extérieur, avec un fumoir ou au barbecue. N'employez que des copeaux ou de la sciure prévus à cet effet (en jardinerie ou magasins spécialisés en cuisine). Et une fois fumés, vos aliments restent périssables : prenez les mêmes précautions qu'avec des produits frais.



rapidement au mixeur avec les aiguilles de pin pour que celles-ci libèrent leurs arômes. Placez 12 h au frais.

Sortez le magret du sel. Rincez-le à l'eau fraîche et épongez-le soigneusement.

Disposez 2 ou 3 cuil. à soupe de copeaux et 1 poignée de thym au fond d'un barbecue avec couvercle. Enflammez le thym et les copeaux. Posez vite la grille dessus, placez-y le magret et couvrez aussitôt. Gardez bien fermé pendant 30 min. Recommencez l'opération (en rajoutant hêtre et thym) quatre fois de suite.

Enveloppez le magret dans un linge et laissez-le reposer au moins 12 h au réfrigérateur. Découpez-le en tranches et servez.

Cacahuètes fumées à la texane

POUR
400 G
10 MIN
10 MN
FUMAGE

- 400 g de cacahuètes décortiquées • 1 cuil. à café de cassonade
- 2 cuil. à café d'huile d'arachide • 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1/4 de cuil. à café de piment en poudre.

Matériel : • barbecue avec couvercle • 1 poignée de copeaux de fumage (de hickory), trempés au moins 30 min dans l'eau, puis égouttés.

Allumez des braises dans le barbecue. Mélangez la cassonade avec le piment et le cumin dans une grande barquette en aluminium. Ajoutez les cacahuètes et versez l'huile. Mélangez bien le tout.

Répartissez les copeaux égouttés sur les braises, fermez le couvercle du barbecue.



Lorsque les copeaux commencent à fumer, déposez la barquette sur la grille, fermez le couvercle et laissez fumer 20 min.

Lorsque les cacahuètes sont bien dorées et dégagent un arôme fumé, retirez la barquette du barbecue avec des gants. Laissez refroidir les cacahuètes. Réservez-les ensuite dans une boîte hermétique.

Je me lance dans

Déshydrater, c'est conserver ! On fait des réserves de fruits et de légumes séchés, en éliminant l'eau au soleil, au four ou idéalement dans un déshydrateur, c'est facile.

LE BON OUTIL

Le déshydrateur, appareil électrique muni de grilles superposées, permet de sécher les aliments à basse température en les ventilant. On investit si l'on s'en sert souvent (yaourts, meringues...). On peut aussi y être réalisés et on lui prévoit un emplacement à l'écart dédié (remise, cellier...). On peut aussi les sécher au four mais c'est très long et le résultat au four sera jamais équivalent. Si l'on habite une région très ensoleillée, on peut aussi les sécher... au soleil.

LES FRUITS

Ils doivent être de saison, mûrs et sains. On priviliege les aliments bio et particulièrement ceux que l'on ne pèle pas (raisins, figues, abricots, cerises...). Tous les fruits peuvent être séchés : durs et craquants, ils se conservent bien. Certains (pommes, abricots...) supportent une déshydratation partielle pour rester moelleux ; ils se gardent alors moins longtemps.

Mes chips de fruits

LES SUPER ATOUTS DES FRUITS SÉCHÉS

D'une grande qualité nutritionnelle, les fruits séchés sont un concentré de fibres, minéraux (fer, calcium, potassium, magnésium...) et glucides. Ils apportent de l'énergie et sont d'excellents en-cas pour les sportifs ou pour le goûter des enfants. On en ajoute dans les céréales du petit déjeuner et on les cuisine avec du porc (pruneaux), un boulgour (raisins) ou encore pour enrichir un taboulé.

J'E STOCKE

Une fois séchés, les fruits sont conservés quelques mois dans des bocaux fermés et à l'abri de la lumière. Si on possède la machine adéquate, on peut conserver aussi ses fruits séchés sous vide. Certains fruits séchés peuvent être mixés, comme les framboises avec du sucre pour un super sucre rose.

LA MÉTHODE

Plus les morceaux sont fins et les fruits épulchés, plus le séchage est rapide. On adapte ses découpes (en petits morceaux, en lamelles, en rondelles...) à l'usage prévu : en-cas, muesli... Pour limiter l'oxydation et préserver la couleur, on blanchit les morceaux de fruits 10 secondes dans de l'eau bouillante citronnée. Une fois épongés, les morceaux sont disposés, sans se chevaucher, sur les grilles de l'appareil. Les fruits juteux et/ou en quartiers sont placés peau vers le bas avec un papier sulfurisé sous la grille.

LE TIMING

Le temps de déshydratation dépend de la teneur en eau, de la taille des morceaux et de la température (entre 35 et 60 °C). On commence généralement par 1 h à 55-60 °C pour retirer un maximum d'humidité et inactiver les micro-organismes responsables du pourrissement. On poursuit avec une température plus douce (de 40 à 45 °C) entre 3 et 12 h selon les aliments et le modèle de déshydrateur.

la déshydratation



Kits pour soupes et bouillons

POUR 1 BOCAL (4 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN - DÉSHYDRATATION : 8 H

Mon bouillon de légumes

Taillez 3 **carottes**, 1 **panais** et 1/4 de boule de **céleri** épluchés en tagliatelles avec un épluche-légumes. Rincez 2 **poireaux** et 2 **branches de céleri**. Émincez-les avec 1 **oignon**, 1 **échalote** et 2 gousses d'**ail** pelés. Nettoyez 5 **champignons de Paris** sans les laver et émincez-les. Poudrez les légumes d'1 cuil. à café de **curcuma**. Effeuillez 1 bouquet de **persil** bio. Placez les ingrédients sur les plaques du déshydrateur. Faites sécher de 3 à 10 h à 50-60 °C selon l'épaisseur des légumes. Comptez 3 h pour les herbes, 5-6 h pour les carottes, oignons, champignons... Mixez les légumes et le persil déshydratés. Ajoutez 1 cuil. à s. de **thym** et 1 feuille de **laurier** secs. Poivrez. **Mixez**. Conservez dans un bocal fermé.

MULTI-USAGES Ce bouillon maison s'utilise comme un bouillon cube du commerce. Mais on peut aussi en parfumer une vinaigrette ou un fond de sauce, le parsemer sur des salades, des pâtes, du riz...

Mon bouillon corsé

Taillez 2 **carottes** épluchées en tagliatelles, 2 **oignons** pelés en fines lamelles, 1 **poivron rouge** et 1 bulbe de **fenouil** rincés en lamelles. Émincez 2 gousses d'**ail** et 1 **piment rouge**. Placez-les sur les grilles du déshydrateur. Faites sécher le temps indiqué du déshydrateur (à 60 °C, comptez 4 à 5 h pour les carottes, 6 h pour les oignons et le fenouil, 8 h pour les poivrons et le piment). Mixez les légumes séchés avec 1 cuil. à café de **citronnelle** en poudre, 1 cuil. à café de **gingembre** en poudre, 1 cuil. à soupe de **graines de fenouil** et 1 cuil. à café de **graines de moutarde**. Conservez dans un bocal bien fermé et à l'abri de la lumière.

Kit pour ma soupe d'hiver

Taillez à la mandoline 6 **pommes de terre** en tranches d'environ 1 mm, 2 **carottes** grattées en tagliatelles et 2 **oignons** en fines rondelles. Découpez 2 branches de **céleri** en tronçons d'1 cm. Rincez, séchez et effeuillez 1/2 bouquet de **persil**. Pelez et émincez 2 gousses d'**ail**. Placez les légumes sur les grilles du déshydrateur. Faites sécher le temps conseillé par l'appareil. Placez les légumes séchés dans un ou plusieurs bocaux. Conservez à l'abri de la lumière.

À TABLE ! Couvrez largement d'eau le kit de légumes. Cuissez 35 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez, complétez de fromage râpé, de lait... si vous voulez et mixez. Ajoutez des légumes frais aux séchés.

Kit pour ma soupe du soleil

Rincez et coupez 4 **courgettes** en rondelles de 6-7 mm. Lavez et coupez 5 **tomates** en rondelles de 3 mm d'épaisseur et 1 **poivron** épépiné en lamelles. Émincez 2 gousses d'**ail** et 1 **oignon** épluchés. Rincez, séchez et effeuillez 1/2 bouquet de **menthe**. Placez le tout sur les grilles du déshydrateur. Faites sécher le temps indiqué par l'appareil. Répartissez dans 1 ou 2 bocaux. Conservez à l'abri de la lumière.

CEST PRÉT ! Préparez la soupe en recouvrant largement d'eau tiède les légumes séchés et laissez cuire pendant 35-40 min. Salez et poivrez. Servez avec une cuillerée de crème et des croûtons.

Des légumes,
du sel et des bocaux,
pour des produits
bourrés de bienfaits.

Choucroute maison

POUR 1 BOCAL DE 2 L
30 MIN

- 2,2 kg de chou blanc • 1 cuil. à café de baies de genièvre • 1 cuil. à café de graines de carvi • 20 g de gros sel gris de mer.

 **Ne rincez pas le chou.** Éliminez les premières feuilles abîmées. Réservez une feuille intacte. Retirez le trognon puis émincez le chou le plus finement possible à la mandoline.

 **Pesez les lanières de chou** et préparez 10 g de sel par kilo. Mélangez le chou, les aromates et le gros sel dans un saladier, en le pressant avec les mains pour commencer à faire sortir le jus. Laissez reposer 15 min, puis brassez-le à nouveau en le pressant.

Remplissez un bocal avec le chou, sans oublier le jus, en tassant fortement entre chaque couche avec la main ou un pilon pour chasser toutes les bulles d'air et faire remonter le liquide. Terminez en recouvrant avec la feuille de chou réservée et appuyez jusqu'à ce que le jus remonte au-dessus de la feuille.

Fermez hermétiquement le bocal. Laissez fermenter la choucroute à température ambiante deux semaines avant dégustation. Elle se conserve plusieurs années à l'abri de la lumière tant que le bocal n'est pas ouvert.

Carottes et oignons rouges à la coriandre

POUR 1 BOCAL D'1 L
20 MIN

- 700 g de carottes de couleurs variées
- 200 g d'oignons rouges • 1 brin de coriandre • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 50 cl d'eau de source
- 15 g de gros sel gris de mer.

 **Faites fondre le sel** dans un saladier avec l'eau froide. Réservez.

Pelez les carottes. Taillez les plus grosses en deux dans la longueur. Pelez les oignons et coupez-les en quartiers.

Placez les quartiers d'oignons, les graines de coriandre et les feuilles de coriandre dans un bocal. Disposez-y les carottes bien serrées, à la verticale puis versez l'eau salée jusqu'à recouvrir les légumes.

Fermez soigneusement le bocal et laissez fermenter deux semaines à température ambiante.

La ferment



ation a tout bon



Le kimchi

En Corée, ce chou fermenté est le plat national. Il est présent à tous les repas comme condiment sur la table. Il parfume aussi les omelettes, les pâtes et les viandes. Après plusieurs mois de fermentation, quand le goût devient plus acide, on le cuisine dans des plats mijotés : c'est en quelque sorte la choucroute coréenne.

À utiliser comme des cornichons ou des petits oignons au vinaigre, avec la viande ou à glisser dans les sandwiches.



PETIT GUIDE PRATIQUE

Tous les légumes peuvent être utilisés, sauf les pommes de terre. Les légumes racines et ceux à grosses feuilles sont particulièrement adaptés : carottes, choux, poireaux... Le processus s'enchaine dès la fermeture du bocal et va d'autant plus vite que la température est élevée. Attendez au moins une semaine avant d'entreposer au frais. Repère pour savoir si c'est raté : à l'ouverture du bocal, le contenu s'est altéré et dégage une odeur nauséabonde. Vous avez un doute ? Mesurez le pH à l'aide d'un papier spécial acheté en pharmacie. Si le résultat est inférieur ou égal à 4,7, votre conserve est sûre et saine.

Kimchi coréen

POUR
1 BOCAL
D'1,5 L

20 MIN

2 SEMAINES

● 1 chou chinois d'1,5 kg • 200 g de radis blanc • 100 g d'oignons nouveaux (têtes et tiges vertes) • 2 gousses d'ail

- 1 branche de céleri • 30 g de gingembre frais • 30 g de crevettes séchées (épicerie asiatiques) • 1 cuil. à café de sucre • 25 g de piment coréen en flocons (épicerie asiatiques) ou de harissa • 15 g de gros sel gris de mer.

Ne rincez pas le chou. Éliminez les premières feuilles abîmées et séparez les autres. Taillez-les en tronçons de 3-4 cm.

Pelez le radis et effilez le céleri. Taillez-les en fine julienne, ainsi que le gingembre et les oignons pelés. Mélangez l'ensemble avec les crevettes et l'ail finement hachés, puis le gros sel, le sucre et le piment.

Alternez des couches de chou et d'assaisonnement dans un bocal en tassant bien avec la main entre chaque couche pour éliminer les bulles d'air et faire remonter le jus. Fermez hermétiquement. Laissez fermenter à température ambiante (au moins 20 °C) au minimum deux semaines. Il n'y a pas de durée maximum de conservation.

Radis en pickles épices

POUR
1 BOCAL
D'1 L

20 MIN

2 SEMAINES

- 800 g de radis roses • 1 botte de ciboules (ou d'oignons fanes) • 1 piment rouge
- 20 g de gingembre frais • 20 g de galanga frais (épicerie asiatiques, à défaut 20 g de gingembre frais) • 50 cl d'eau de source
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 15 g de gros sel gris de mer.

Versez l'eau de source bien froide dans un récipient. Faites-y dissoudre le sel et le sucre.

Nettoyez les radis et taillez-les en rondelles de 2 mm. Ciselez les ciboules. Pelez et hachez le gingembre et le galanga. Hachez le piment (ôtez les graines si vous voulez obtenir un résultat moins piquant). Alternez tous ces ingrédients dans un bocal. Tassez bien.

Transvasez l'eau dans le bocal pour recouvrir les légumes puis refermez hermétiquement. Laissez fermenter pendant deux semaines à température ambiante.



Mes délices

Réalisées avec des fleurs, des fruits frais ou secs, du pain... De belles idées qui deviendront vite des basiques.



Avec des pétales de roses, je fais

Des pétales cristallisés
Badigeonnez au pinceau les pétales de roses non traités de blanc d'œuf battu et saupoudrez de sucre. Laissez sécher 12 h sur une grille. Utilisez pour décorer un dessert.

Du vinaigre à la rose

Rincez 100 g de pétales de roses non traités. Versez dans un pot et ajoutez 45 cl de vinaigre de vin blanc. Fermez, réservez 3 semaines à l'abri de la lumière en retournant régulièrement le pot. Filtrez avant utilisation.

Du sirop de rose

Coupez la partie blanche de 300 g de pétales de roses non traités. Versez-les dans un saladier avec le jus d'1 citron et 50 cl d'eau. Chiffonnez les pétales avec vos mains, réservez 12 h. Filtrez en pressant. Portez à ébullition dans une casserole avec 800 g de sucre et laissez cuire 10 min sur feu doux. Versez en bouteille.



Avec des amandes, je réalise

De la poudre d'amandes

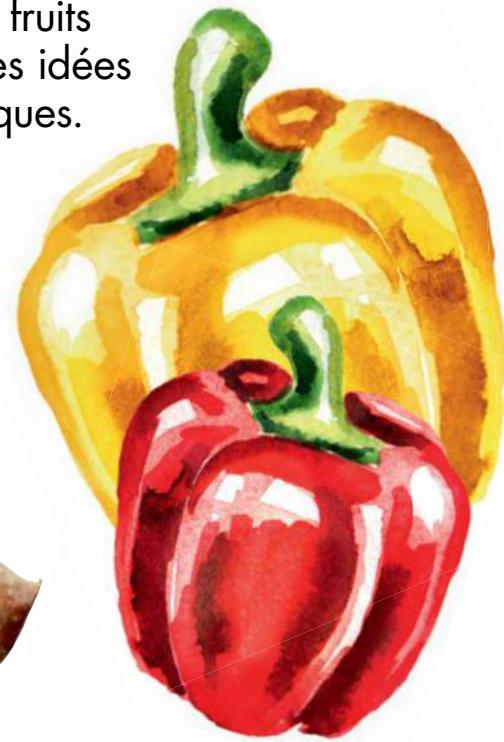
Ébouillantez les amandes, puis enlevez leur peau. Torréfiez-les 10 min à sec dans une poêle. Laissez refroidir et mixez-les par à-coups.

De la pâte d'amande

Torréfiez 125 g de poudre d'amandes 10 min dans le four chauffé à th. 4-5 (140 °C). Mélangez avec 100 g de sucre glace et 1 blanc d'œuf jusqu'à obtenir une pâte.

Du praliné

Torréfiez 100 g d'amandes dans le four chaud. Retirez leur peau. Préparez un caramel avec 100 g de sucre et versez-le sur les amandes. Laissez refroidir. Broyez au mixeur, stoppez selon la consistance souhaitée.



Avec des poivrons, je fabrique

Des poivrons grillés

Placez les poivrons entiers sur la grille du four préchauffé à th. 6-7 (200 °C), faites-les cuire 20 min. Laissez refroidir les poivrons dans un sac fermé. Pelez-les et égrenez-les.

Un coulis de poivrons

Faites revenir 6 poivrons taillés en lamelles dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, 1 oignon et 5 gousses d'ail pelés et émincés. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau et laissez mijoter pendant 30 min. Mixez.

Un chutney

Placez 1 kg de poivrons de plusieurs couleurs taillés en lamelles dans une cocotte avec 2 pommes et 2 oignons taillés en quartiers, 3 gousses d'ail, 500 g de cassonade, 1 cuil. à s. de gingembre frais râpé, 20 cl de vinaigre de cidre et 4 grains de poivre. Salez. Laissez mijoter 1 h.



magiques



Avec des oranges, je prépare

Des zestes confits

Ébouillantez les zestes taillés en bâtonnets de **2 oranges bio**. Égouttez et renouvez deux fois l'opération. Mélangez les zestes avec 25 cl d'eau et 200 g de **sucré**. Portez à ébullition. Stoppez la cuisson puis laissez refroidir. Recommez deux fois. Laissez reposer 12 h. Cuisez doucement jusqu'à ce que les écorces deviennent translucides. Laissez-les sécher en les étaillant bien espacées sur une grille.

De l'huile à l'orange

Placez les zestes d'**1 orange bio** taillés en rubans et ébouillantés dans un flacon et recouvrez-les d'**huile d'olive**. Fermez et laissez infuser 3 jours. Mixez et pressez dans une étamine pour filtrer l'huile.

Un granité à l'orange

Pressez **2 kg d'oranges** à jus. Portez à ébullition le jus avec 200 g de **sucré** et 30 cl d'eau. Versez dans un plat et réservez dans le congélateur jusqu'à ce que le mélange prenne. Pour servir, grattez la glace avec une fourchette pour former des paillettes.

Avec du pain, je confectionne

Une chapelure de caractère

Mixez finement 1 morceau de **pain de campagne** très sec, ou choisissez 1 baguette pour obtenir une chapelure plus blonde.

Des croûtons

Coupez du **pain** en petits dés et mélangez-les avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et 1 gousse d'**ail** émincée. Enfournez pour 10 min à th. 6 (180 °C) en retournant à mi-cuisson.

Des biscuits

Coupez des tranches dans le **pain rassis**. Déposez-les sur la grille du four préchauffé à th. 5 (150 °C) et laissez sécher 1 h.

Avec de la menthe, j'improvise

Une infusion digestive

Rincez 1 bouquet de **menthe** et effeuillez-le. Disposez les feuilles à plat entre deux bandes de papier sulfurisé. Laissez sécher pendant quelques jours. Comptez une pincée de feuilles par tasse d'eau bien chaude.

Une marinade

Mélangez 5 feuilles de **menthe** séchées avec le zeste d'**1 orange bio** haché, 1 cuil. à soupe de **baies roses** et du **poivre** concassé. Mélangez avec 2 cuil. à s. d'**huile**. Badigeonnez-en les poissons et les crevettes.

Un sorbet

Portez à ébullition 0,5 l d'**eau de source** avec 1 bouquet de **menthe** et 250 g de **sucré**. Laissez infuser 20 min. Filtrez puis turbinez.

Des condiments pour tout

Ketchup au cola

POUR 2 POTS DE 300 G
20 MIN 40 MIN
 • 600 g de grosses tomates bien mûres • 1 gousse d'ail pressée • 1/2 oignon haché • 25 g de cassonade • 3 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à s. d'huile de tournesol • 15 cl de boisson au cola • 5 cl de vinaigre de cidre • 1/2 cuil. à café de Tabasco • 1/2 cuil. à café de 4-épices • sel, poivre.

Ébouillantez les tomates. Pelez-les et épépinez-les. Détaillez-les en petits dés. Réservez.

Faites fondre l'ail et l'oignon

2 min dans une cocotte avec l'huile chaude. Ajoutez les dés de tomates, le concentré de tomate et le vinaigre. Faites cuire 5 min en mélangeant sur feu doux.

Ajoutez la cassonade, le quatre-épices, le Tabasco et le cola dans la cocotte. Salez, poivrez. Faites cuire 30 min à découvert à feu doux en remuant souvent. Laissez refroidir et mixez. Pour la stérilisation, comptez 1 h à 100 °C.

La couleur ne sera pas celle du produit du commerce mais sera plus brun-roux que rouge vif.



LE TRUC

Si la préparation est trop liquide, faites réduire à petit feu. Si elle est trop épaisse, détendez avec du cola.

Vive le ketchup !

C'est la version occidentalisée d'un condiment : le catsup rapporté d'Orient par les marins anglais au XVII^e siècle. À l'origine, il était fabriqué avec du poisson fermenté, des épices, des noix et des champignons. Au XIX^e siècle, la tomate entre dans sa composition. Il deviendra rouge et finira par s'appeler ketchup.

La crème de sésame du houmous, le gingembre comme au resto japonais...
On met du soleil dans les assiettes.

sublimer

Gomasio japonais

POUR
1 POT DE
250 G

15 MIN
 mijoté

5 MIN
 mijoté

Faites chauffer à sec une poêle antiadhésive sur feu vif. Jetez-y les graines de sésame. Ajoutez le gros sel dès qu'elles commencent à dorer (environ 2 min) et

dégagent une odeur de noisette. Mélangez soigneusement, retirez du feu et laissez refroidir.
Broyez cette préparation au mortier ou au mixeur, par impulsions, jusqu'à obtenir une "chapelle" moyenne. Versez-la dans un pot hermétique et conservez-la six mois dans un endroit sec et frais.



J'EN FAIS
QUOI?

Consommez-les comme les haricots verts, en salade, en légumes, en accompagnement de poissons ou de crustacés, en garniture d'omelette et de pâtes.

La salicorne

Ce n'est pas une algue, mais elle en a les qualités nutritives. C'est une plante sauvage qui pousse sur les bords de mer et les marais salants. On l'appelle aussi haricot ou cornichon de mer. On peut la récolter sauvage en respectant la réglementation, mais elle est aussi cultivée dans l'eau salée. Elle se mange crue ou cuite.

Salicornes au naturel

POUR
3 POTS
DE 250 G

30 MIN
 mijoté

20 MIN
 mijoté

Lavez et rincez les bocaux et les couvercles. Ébouillantez-les. Retournez-les sur un linge propre puis laissez-les sécher. Nettoyez les salicornes et lavez-les dans

plusieurs eaux. Égouttez-les. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux. **Remplissez les bocaux** avec les salicornes. Répartissez-y l'ail, le poivre et le gros sel. Arrosez d'eau de source à hauteur et fermez les bocaux. Disposez-les dans le stérilisateur (autocuiseur), calez-les avec un torchon puis couvrez d'eau.

Placez sur feu vif et comptez 20 min de stérilisation, dès la mise en rotation de la soupe. Laissez refroidir l'eau de stérilisation avant de sortir les bocaux.

Entrepésez les bocaux dans un endroit sec et bien à l'abri de la lumière. Patientez un mois avant de les déguster, avec du poisson, par exemple.

CONDIMENTS



L'ASTUCE

Pour obtenir un gingembre rose (gari) comme au resto, ajoutez dans le vinaigre quelques gouttes de colorant alimentaire rouge ou une tranche de betterave cuite.

Gingembre à sushis

POUR
2 BOCaux
DE 25 CL

40 MIN



5 MIN



15 JOURS



- 400 g de gingembre frais • 40 cl de vinaigre de riz
- 2 cuil. à soupe de sucre cristallisé • sel de mer.

Pelez le gingembre puis émincez-le très finement à la mandoline, dans le sens des fibres. Placez-le dans un récipient puis recouvrez-le d'eau glacée. Laissez-le tremper 30 min.

Faites bouillir une casse-role d'eau. Égouttez le gingembre, plongez-le dans l'eau bouillante puis blanchissez-le pendant 2 min.

Égouttez dans une passoire, salez un peu. Laissez refroidir. Répartissez dans les bocaux stérilisés.

Chauffez le vinaigre avec le sucre dans une casserole sur feu doux. Répartissez-le dans les bocaux pour recouvrir entièrement le gingembre. Laissez refroidir. Fermez les bocaux et réservez-les quinze jours dans un lieu frais et à l'abri de la lumière avant de consommer.



CUSTOMISEZ

Parfumez ces cornichons avec ce que vous voulez : baies roses, graines de coriandre ou piment.

Tahiné express

POUR

1 POT DE
250 G

10 MIN



5 MIN

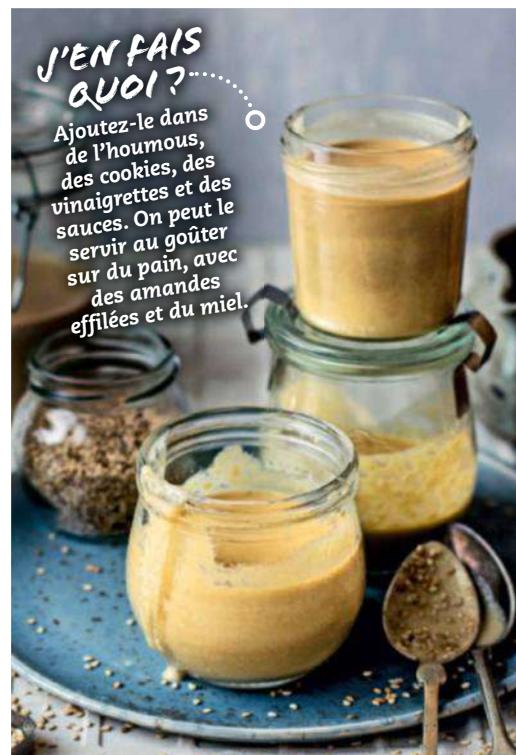


- 250 g de graines de sésame (magasins bio) • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sel.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez

les graines de sésame sur un plat tapissé de papier cuisson. Faites dorer 5-6 min au four en les remuant deux fois. Réservez sur une assiette.

Versez les graines de sésame refroidies dans un mixeur et broyez-les en pâte friable. Incorporez le sel et petit à petit l'huile, jusqu'à obtenir une pâte épaisse et lisse. Versez dans un pot hermétique et conservez cette pâte un mois dans le réfrigérateur.



Cornichons au vinaigre

POUR

3 BOCaux
DE 50 CL

30 MIN



6 SEM.



- 1 kg de petits cornichons • 12 petits oignons blancs (grelots) • 6 gousses d'ail • 3 brins d'estragon • 3 feuilles de laurier • 1 l de vinaigre blanc + 10 cl • 1 cuil. à soupe rase de graines de coriandre • 3 clous de girofle • 1 cuil. à soupe de grains de poivre noir • 200 g de gros sel.

Frottez les cornichons avec un tissu rugueux. Déposez-les dans une terrine. Ajoutez le gros sel et mélangez bien. Laissez reposer 24 h.

Égouttez les cornichons et essuyez-les. Épluchez l'ail et les oignons. Placez-les dans un saladier et couvrez-les d'eau fraîche allongée de 10 cl de vinaigre. Laissez reposer 5 min.

Égouttez-les et essuyez-les soigneusement un par un.

Répartissez les cornichons, l'ail, les oignons et les aromates dans les bocaux. Recouvrez-les entièrement de vinaigre et refermez les bocaux. Réservez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Patientez six semaines avant de les déguster.

Harissa

POUR

1 POT DE
250 G

25 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN

15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



15 MIN



BON À SAVOIR

Si le raifort est trop piquant, ajoutez un peu de sucre semoule dans votre préparation.

4 PERS.



30 MIN



24 H



Raifort à la crème

- 400 g de racines de raifort (env. 2 pièces)
- 80 g de crème fraîche épaisse • 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron (ou de vinaigre blanc) • sel.

Pelez les racines de raifort. Lavez-les et essuyez-les bien. Râpez-les à la grille fine. Versez dans une terrine avec le jus de citron, 2 pincées de sel et le sucre. Mélangez et réservez 24 h dans le réfrigérateur.

Égouttez le raifort si nécessaire, avant utilisation, et incorporez petit à petit la crème fraîche. Réservez au frais et consommez dans les 48 h.

Le raifort, késaco ?

C'est une plante de la famille des crucifères dont on consomme les feuilles, mais surtout les racines. Il se prépare en condiment qui peut remplacer la moutarde, notamment en Alsace et en Allemagne. Ainsi préparé, il escorte les viandes façon pot-au-feu, qu'elles soient chaudes ou froides. Vous le trouverez frais au marché ou déjà tout préparé en verrines dans les grandes surfaces.

Confit d'oignons rouges

6 PERS.



15 MIN



1 H



- 600 g d'oignons rouges • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 20 cl de vin rouge
- 2 cuil. à soupe de crème de cassis
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre (ou de miel) • poivre du moulin.

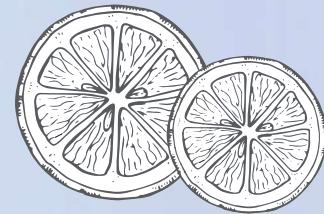
Épluchez les oignons et émincez-les. Chauffez le beurre et l'huile dans une casserole. Faites-y fondre les oignons 10 min sur feu moyen sans coloration et en mélangeant souvent.

Déglacez avec le vinaigre balsamique et laissez réduire presque à sec. Ajoutez le sucre, le vin et la crème de cassis. Poivrez et laissez cuire 30-40 min sur feu doux sans couvrir.

Répartissez le confit dans plusieurs pots et laissez refroidir. Conservez dans le réfrigérateur.



Je fais mes mélanges d'épices



On oublie les préparations toutes faites qui traînent dans nos placards et on passe aux mélanges sur mesure, pleins de parfums, à garder en petits pots.

Curry à tout faire

Faites revenir, 1 min dans une poêle, chaque ingrédient après l'autre : 1 cuil. à s. de grains de poivre noir, 3 cuil. à s. de graines de coriandre, 12 clous de girofle, 2 cuil. à s. de graines de cumin, 1 à 3 piments secs et 2 cm de bâton de cannelle écrasé. Mixez finement le tout avec 2 cuil. à café de gingembre en poudre et 1/2 cuil. à café de curcuma moulu.

Le plus Pour tous les currys (viande, poisson ou légumes), la sauce yaourt, la vinaigrette ou une marinade.

Zaatar libanais

Écrasez dans vos mains 1 cuil. à soupe de thym séché, 1 cuil. à soupe d'origan séché, 2 cuil. à soupe de graines de sésame blanc torréfiées et 2 cuil. à soupe de sumac. Ajoutez 1/2 cuil. à café de fleur de sel.

Le plus Comme au Liban, à parsemer sur la pizza, l'agneau, les œufs brouillés, et aussi le houmous, les gratins et les purées de légumes... Ou en poudrer une tartine grillée et nappée d'huile d'olive.

Mélange à pain d'épices

Mixez 4 cuil. à soupe de gingembre en poudre, 2 cuil. à soupe de graines de coriandre, 1 cuil. à s. de grains de poivre noir, 3/4 de cuil. à café de muscade râpée, 10 clous de girofle, 8 éclats d'anis étoilé et 8 cm de bâton de cannelle. Tamisez le mélange pour obtenir une poudre homogène.

Le plus Pour le pain d'épices, bien sûr, mais aussi pour parfumer le foie gras et les recettes au potiron ou à la patate douce.

Épices pour court-bouillon

Écrasez dans vos mains 2 cuil. à soupe de thym séché, 2 cuil. à soupe de romarin séché effeuillé et 2 feuilles de laurier séchées. Ajoutez 1/2 cuil. à café de flocons de piment, 1/2 cuil. à café de graines de moutarde, 1 cuil. à café de poivre concassé et 4 pincées de zeste d'orange bio séché.

Le plus Pour les poissons et les crustacés, mais aussi pour l'eau de cuisson des pommes de terre et des autres légumes, le bœuf à la ficelle ou la poule au riz.

Épices cajun

Mélangez 2 cuil. à café d'ail en poudre et autant d'oignons séchés, de thym séché, de paprika et de fleur de sel. Ajoutez 1 cuil. à café de poivre noir fraîchement moulu puis 1 ou 2 cuil. à café de flocons de piment.

Le plus Pour un poulet aux saveurs de Louisiane, un poisson au four, des crevettes sautées, des pommes de terre au four, des légumes cuits vapeur, des burgers ou un court-bouillon.

Cinq-parfums

Pilez finement 2 cuillerées à soupe de poivre du Sichuan dans un mortier avec 6 clous de girofle, 3 cm de bâton de cannelle, 3 éclats d'anis étoilé et 1/4 de cuil. à café de noix de muscade râpée. Tamisez le mélange pour obtenir une poudre homogène.

Le plus Frais et anisé, ce mélange est parfait pour le canard à la chinoise, bien sûr, le porc caramélisé, le tofu poêlé, les fruits rôtis, mais aussi la ratatouille ou les poissons grillés ou rôtis.

Shichimi togarashi

Pilez 1/2 feuille d'algue nori séchée, 1 cuil. à s. de zeste d'orange séché, 3 cuil. à s. de piment fort moulu, 1 cuil. à s. de gingembre moulu, 1 cuil. à s. de graines de pavot et 1 cuil. à s. de poivre du Sichuan. Ajoutez 3 cuil. à s. de graines de sésame dorées.

Le plus Ce mélange japonais se parfème sur des viandes grillées et du riz. Il est également délicieux sur des œufs au plat ou pour relever des soupes.

Chai massala

Pilez les graines de 8 goussettes de cardamome noire, 4 cm de bâton de cannelle et 6 clous de girofle avec 1 cuil. à café de gingembre moulu et 1/4 de cuil. à café de noix de muscade râpée pour obtenir une poudre fine.

Le plus En Inde, il parfume le thé au lait. C'est aussi excellent dans les cakes, la crème anglaise ou pâtissière, ou pour parfumer un sauté de fruits de mer.

Je fais mes

POUR

2,5
LITRES

15 MIN



4 MOIS



Vin de noix

- 20 noix vertes (avec leurs feuilles) • le zeste d'1 orange bio • 1/2 l d'eau-de-vie de fruits à 40° • 2 bouteilles de vin rouge • 200 g de sucre cristallisé • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille.

Concassez les noix et écrasez-les grossièrement. Ajoutez une petite poignée de feuilles de noyer. Prélevez le zeste de l'orange en lanières larges. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez-la.

Versez tous les ingrédients dans un bocal. Refermez et laissez macérer 60 jours (agitez-le une fois par jour). Filtrez, mettez en bouteilles et fermez-les hermétiquement. Laissez vieillir ce vin au moins 2 mois avant de le déguster.



O...
BON À SAVOIR
Les noix vertes se cueillent entre mi-juin et mi-juillet. Pour cette préparation, sélectionnez un vin rouge corsé à 13 ou à 14°, comme un corbières ou un vin du Sud.

boissons

Soda maison, eau de miel... Découvrez vite le monde très ludique des rafraîchissements faits maison.

Limonade de sureau

POUR

1,5
LITRE

15 MIN



15 MIN



13 JOURS



- 2 citrons bio
- 10 sommités fleuries de sureau noir commun
- 150 g de sucre cassonade
- 1,25 l d'eau filtrée
- 1 cuil. à café d'acide citrique (magasins bio)
- 1 cuil. à café de vinaigre de cidre bio
- 1 cuil. à café de bicarbonate alimentaire.

Faites bouillir l'eau et le sucre. Retirez du feu et laissez refroidir complètement. Versez dans un bocal. Ajoutez les fleurs et les citrons découpés en quartiers.

Diluez l'acide citrique et le bicarbonate avec le vinaigre. Versez dans la préparation précédente. Couvrez avec un carré de gaze tissé doublé et refermez avec un élastique.

Laissez macérer pendant 3 à 4 jours à la lumière et à température ambiante, puis filtrez. Versez dans une bouteille hermétique et réservez au réfrigérateur. Plus vous laisserez reposer (10 jours minimum), plus la limonade sera gazeuse.



LE SUREAU QU'IL VOUS FAUT

Attention ! Vérifiez bien que vous cueillez du sureau noir commun. Il pousse sur un arbre parfois très grand, dans la campagne. Ne le confondez pas avec le petit sureau, une plante herbacée décorative et non comestible.



SANS ALCOOL

Hydromel

POUR
1,5
LITRE

5 MIN

10 MIN

4 H

- 1 citron bio • 25 cl de miel de châtaignier
- 1 cuil. à café de noix de muscade râpée • 1 pincée de sel • 1 l d'eau minérale.

Lavez le citron. Découpez la moitié en rondelles. Versez l'eau dans une casserole avec le miel, les rondelles de citron et la muscade. Portez à ébullition. Ajoutez le jus de l'autre moitié de citron et le sel. Filtrez, laissez refroidir 4 h, puis versez dans une bouteille.

MOINS CORSÉ
Si vous voulez une boisson moins forte en arômes que le très typé miel de châtaigner, choisissez un miel d'acacia.

Kéfir de dattes au citron

- 1/2 citron bio • 4 dattes séchées • 30 g de grains de kéfir (magasins bio) • 3 cuil. à soupe de sucre en poudre ou de miel • 1 l d'eau minérale.

POUR
1,5
LITRE

15 MIN

24 H

24 H

Placez les grains de kéfir dans un bocal

d'1,5 l en verre avec les dattes, le sucre et le citron bien rincé et détaillé en rondelles. Ajoutez l'eau minérale et recouvrez d'un torchon propre.

Laissez fermenter 24 h à température ambiante. Dès que les dattes remontent à la surface de l'eau, filtrez. Ôtez les fruits et versez-les dans une bouteille

avec un bouchon. Récupérez les grains de kéfir et versez-les dans un bocal. Réservez-les dans le réfrigérateur.

Poursuivez la fermentation à température ambiante selon le degré que vous souhaitez obtenir. Stoppez la fermentation en réservant la boisson dans le réfrigérateur et consommez-la dans la journée pour ne pas qu'elle devienne trop acide.

LE TRUC

N'oubliez pas de nourrir les grains de kéfir tous les trois à cinq jours en ajoutant 1 cuil. à café de sucre dans leur eau pour les multiplier. Ainsi, ils se garderont vraiment très longtemps.

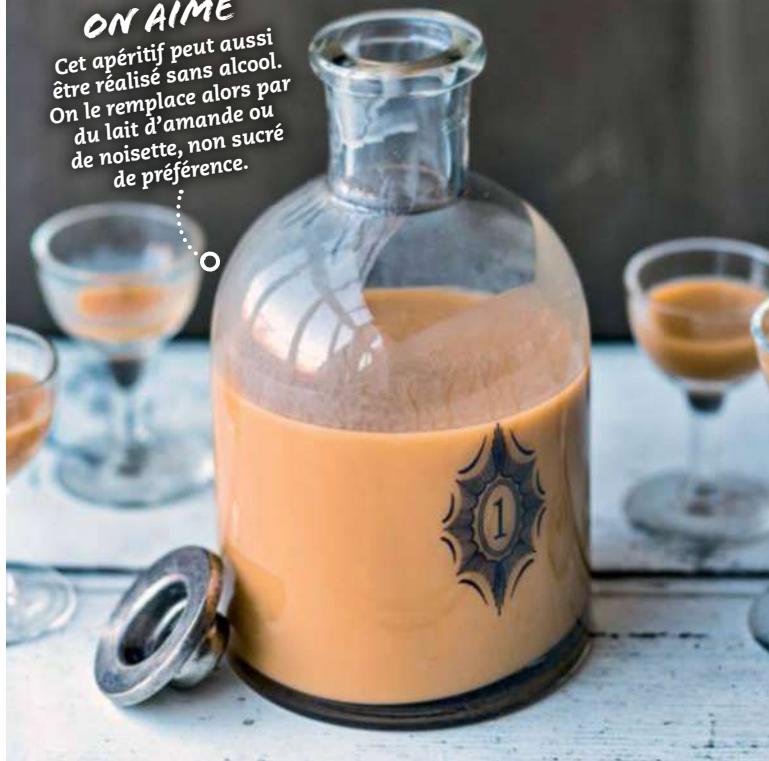


Kéfir de fruits ?

C'est une boisson pétillante qui renforce les défenses et apporte des vitamines et des antioxydants. Les grains de kéfir, ces petits amas blancs composés de micro-organismes vivants qui servent à le fabriquer, sont originaires du Caucase et se transmettent de génération en génération. Pour en dénicher des naturels, demandez autour de vous ou cherchez des réseaux sur Internet. Sinon, vous pouvez acheter des grains industriels. Vous les trouverez en magasins bio.

ON AIME

Cet apéritif peut aussi être réalisé sans alcool. On le remplace alors par du lait d'amande ou de noisette, non sucré de préférence.



Origine et mystère autour de la vraie recette

Le Coca-Cola est né en 1886. La recette originale n'avait pas très bon goût et était alcoolisée. À la fin du XIX^e siècle, le dirigeant de la Coca-Cola Company l'a remaniée. Sa formule secrète serait enfermée dans un coffre-fort de la banque d'Atlanta. Mais le secret est en partie éventé grâce aux nouvelles technologies qui ont permis d'analyser le contenu de cette mystérieuse boisson.



POUR
75 CL

15 MIN
15 min

3 H
3 h

- 120 g de crème fleurette
- 1/2 boîte de lait concentré sucré (200 g)
- 20 cl de whisky (irlandais de préférence)
- 1,5 cuil. à soupe de sirop de chocolat
- 1/2 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 cuil. à café de café instantané.

Crème de café

Versez la crème, le lait concentré sucré et le whisky dans un blender. Ajoutez l'extrait de vanille, le sirop de chocolat et le café. Mixez. **Passez éventuellement ce mélange** au chinois. Versez dans une bouteille et réservez 3 h dans le réfrigérateur avant de déguster.

VIVE LES BULLES!

Pour plus de pétillant, mélangez avec de l'eau plate fraîche et gazéifiez à la machine à soda.

Eau détox citron-menthe

POUR
1 LITRE

10 MIN
10 min

2 H
2 h

- 2 citrons verts bio
- 2 petits brins de menthe
- 1 l d'eau minérale.

Lavez les citrons et découpez-les en rondelles en gardant la peau. Épépinez-les si besoin. Lavez et essorez les brins de menthe.

Déposez le tout dans une carafe ou dans une bouteille en verre. Remplissez d'eau minérale et laissez reposer 2 h minimum au frais.



Cola maison

POUR
50 CL

15 MIN
15 min

30 MIN
30 min

- le zeste de 2 oranges bio
- le zeste d'1 citron vert bio
- le zeste d'1 citron jaune bio
- 1 cuil. à s. de gingembre frais émincé
- 1 bâton de cannelle
- 2 cuil. à café de graines de coriandre pilées
- 2 anis étoilés
- 1 cuil. à soupe de vanille liquide
- 10 cl de caramel liquide du commerce
- 50 cl d'eau très gazeuse et très fraîche (Badoit rouge ou Perrier).

Mélangez tous les ingrédients sauf l'eau gazeuse dans un saladier. Laissez infuser 30 min au frais. **Filtrez et versez dans une carafe** ou dans une bouteille. Ajoutez l'eau gazeuse et mélangez très délicatement. Dégustez sans attendre.

Je fais mes marinades

Parfumer les viandes et les poissons avec des huiles relevées d'épices envoûtantes, ça change tout !

Et si on faisait trempette ?

L'intérêt de faire mariner les viandes et les poissons est de les parfumer mais aussi de les protéger du dessèchement et de la surchauffe lors de leur cuisson. Contrairement à ce qu'on pense, cela ne permet pas de les attendrir, car il faudrait des temps de marinade très longs (ou faire mariner de toutes petites pièces).

10 MIN



1 À 4H



Marinade "conquistador" au gingembre

POUR 1,5 KG DE CUISES DE POULET OU DE TRAVERS DE PORC

Pelez 2 cm de **gingembre** en le grattant de tous les côtés avec une petite cuillère et taillez-le en rondelles. Mixez-le avec le jus d'1 **citron vert**, 5 cl de **xérès**, 2 cuil. à soupe de **sauce de soja**, 2 cuil. à s. d'**huile d'olive**, 1 cuil. à s. de **miel liquide**, quelques tours de moulin à **poivre** et 1 pincée de pistils de **safran**.

Attention aux excès
Le gingembre parfume les chairs, mais au bout d'un certain temps il a tendance à dénaturer les fibres et peut les rendre pâteuses après cuisson. Ne faites pas mariner plus de 4 h.



Marinade viva Italia

POUR 1,5 KG DE LAPIN EN MORCEAUX OU 800 G DE FILETS DE POISSONS

5 MIN Rincez et épongez 1 **citron bio**. Râpez le zeste et pressez le fruit. Méllez à 5 cl de **vino santo** (vin blanc doux). Mixez

1 min dans un blender avec 1/2 cuil. à café de **graines de fenouil** et 1 cuil. à café de **vinaigre balsamique** pour pulvériser finement les graines de fenouil. Versez 3 cuil. à s. d'**huile**

d'olive, les feuilles et les plus fines tiges de 4 brins de **basilic**. Ajoutez 1/2 cuil. à café de **sel de mer** et 1/2 cuil. à café de **poivre** du moulin. Mixez légèrement par à-coups pour ciseler grossièrement les herbes.

Talon-pointe Pour faire honneur au sud de l'Italie, remplacez le poivre par des éclats de piment rouge sec (appelé aussi *peperoncino*) et le basilic par de l'*origan*.



Marinade douce à l'orange et au thym

POUR 1 KG DE GRILLADES DE PORC OU DE POISSON GRAS

10 MIN Rincez 1 **orange bio**, épongez-la et prélevez 1 cuil. à soupe de son zeste finement râpé. Pressez le fruit. Placez le zeste et le jus d'orange dans un blender avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, 1 cuil. à café de **baies roses**, 1/2 cuil. à café de **graines de coriandre**, 1/2 cuil. à café de **poivre blanc** et 1/2 cuil. à café de **sel**. Mixez 1 à 2 min pour concasser finement les épices. Ajoutez 6 brins de



thym effeuillés. Mixez par à-coups une dizaine de secondes pour hacher les feuilles, sans pour autant les réduire en purée.

Bien conservée Doublez les quantités et conservez la moitié de la marinade pour un usage ultérieur. C'est dans un petit bocal hermétique et au congélateur que les saveurs restent les plus fraîches. Pensez à bien étiqueter votre bocal !

Marinade vigneronne

POUR 1,5 KG DE CÔTE DE BOEUF OU D'ÉPAULE D'AGNEAU, CUISSON AU BARBECUE

Placez 1 **échalote** hachée dans une casserole avec 12 cl de **vin rouge**, 10 cl de **jus de raisin blanc**, 3 étoiles de **badiane**, 2 feuilles de **sauge** et 1 feuille de **laurier**. Portez à ébullition, puis laissez frémir 10 min sur feu doux. Laissez refroidir le tout dans la casserole. Filtrez dans une passoire fine. Pressez les solides avec le dos d'une cuillère pour en exprimer les sucs. Ajoutez 1 cuil. à café de **paprika** et 1 cuil. à soupe de **moutarde à l'ancienne**. Salez un peu (la moutarde l'est déjà) et **poivrez**.

Fumée sans feu Pour une cuisson au four de votre viande, utilisez du paprika fumé qui lui donnera sa note subtile.



ABONNEZ-VOUS à *Cuisine Actuelle* et ses hors-séries !



Cuisine Actuelle, c'est chaque mois des recettes saines, savoureuses et gourmandes !

Plus les hors-séries avec :

- Plus de 100 recettes par numéro
- Des recettes originales pour le quotidien ou pour épater ses convives
- Un véritable cahier pratique avec tous les conseils et astuces de la rédaction

Plus de 30% de réduction* avec l'Offre Liberté !

BON D'ABONNEMENT

1> Je choisis mon offre :

Offre Liberté⁽¹⁾:
12 numéros + 8 hors-séries par an

4 € par mois
au lieu de 5,90€
soit plus de 30%
de réduction* !

Je ne paie rien aujourd'hui. Je recevrai l'autorisation de prélèvement automatique mensuel avec ma facture.

**Offre
Essentielle⁽²⁾:**
1 an - 12 numéros + 8 hors-séries

52 € au lieu
de 70,80€
soit plus de 25%
de réduction* !
Je choisis mon mode de paiement ci-contre.

A renvoyer sous enveloppe affranchie à **Cuisine Actuelle**
Service abonnements - 62066 ARRAS cedex 9

-5%
de réduction supplémentaires en vous abonnant en ligne

2> Je choisis mon mode de souscription :

EN LIGNE SUR PRISMASHOP + simple + rapide + sécurisé

1 Rendez-vous directement sur le site www.prismashop.fr



VOS GARANTIES

Payment sécurisé

Je gère mon abonnement

Je choisis la date de début de mon abonnement

Livraison offerte

Satisfait ou remboursé

2 Je clique sur «clé Prismashop» en haut à droite de la page d'accueil

Clé Prismashop

3 Je saisir ma clé Prismashop ci-dessous :

CLÉ PRISMASHOP
Commandez en reportant ci-dessous le code qui figure sur votre coupon ou magazine, clé prismashop :
HCA142P
Je valide

PAR TÉLÉPHONE

0 826 963 964

Service 0,20 € / min
0,10 € / min
0,10 € / min

PAR SMS en envoyant HCA 142P au 32321* (sms non surtaxé)

PAR COURRIER en complétant le coupon ci-dessous :

Pour l'Offre Essentielle, je joins mon chèque à l'ordre de **Cuisine Actuelle**.

Mes coordonnées** Mme M.

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre Liberté : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussi arrêtés. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Délai de livraison du 1er numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Media à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement, de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement ou si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Media, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.



Douceurs faites maison

Et si on se lançait dans la fabrication de friandises. Une bonne excuse pour se faire ensuite une petite pause gourmande !

BON À SAVOIR

Nature, au laurier, à l'orange ou à la vanille, la pâte de coing se conserve longtemps dans une boîte à température ambiante. Coupez-la à mesure de vos besoins.

50 PIÈCES

Pâtes de coing au laurier



1 H



- 1 kg de coings • 800 g de sucre cristallisé
- 1 gousse de vanille • 1 feuille de laurier.



Frottez les coings sous l'eau

pour ôter le duvet. Coupez-les en quatre, non pelés.



Placez-les dans un faitout avec le laurier et versez de l'eau 3 cm sous le niveau des coings.

Portez à ébullition et laissez cuire pendant 45 min environ sur feu doux ; les coings doivent être tendres.

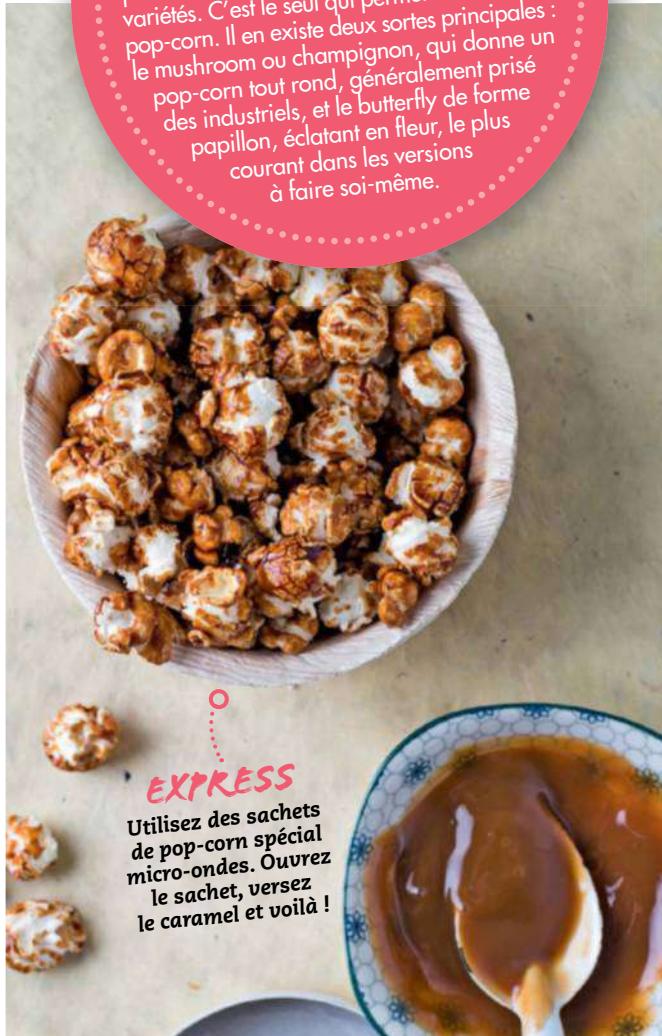
Retirez le laurier, passez les fruits au moulin à légumes (grosse grille). Transvasez

dans le faitout puis ajoutez le sucre et la vanille fendue et grattee. Faites cuire encore 20-30 min en remuant.

Recouvrez un plateau à rebords de papier sulfurisé et étalez la pâte sur env. 2 cm d'épaisseur. Lissez-la et laissez-la refroidir. Couvrez de papier sulfurisé et laissez sécher 48 h à température ambiante en retournant la pâte régulièrement. Découpez-la en petits carrés et roulez-les dans du sucre cristallisé.

Tout savoir sur le pop-corn

Parmi les nombreuses variétés de maïs, le maïs à éclater présente des petits grains jaune-orangé, plus durs que ceux des autres variétés. C'est le seul qui permet de réussir du pop-corn. Il en existe deux sortes principales : le mushroom ou champignon, qui donne un pop-corn tout rond, généralement prisé des industriels, et le butterfly de forme papillon, éclatant en fleur, le plus courant dans les versions à faire soi-même.



Pop-corn au caramel

4 PERS.
12 PIÈCES
15 MIN
10 MIN

- 4 cuil. à soupe de maïs à pop-corn • 1 à 3 cuil. à soupe de crème liquide • 1 cuil. à soupe de beurre demi-sel ramolli • 8 caramels mous • 3 cuil. à soupe d'huile végétale • 1 pincée de sel.

Placez 1 ou 2 grains de maïs dans le fond d'une cocotte avec l'huile. Couvrez et faites chauffer jusqu'à entendre le premier "pop !". Jetez le reste de maïs puis couvrez. Secouez la cocotte de temps en temps et, aussitôt que les "pop" s'arrêtent, retirez la cocotte du feu.

Versez les caramels dans un bol. Faites-les fondre 1 à 3 min dans le micro-ondes à 500 W. Ajoutez le sel, le beurre et la crème liquide. Mélangez avec soin. Replacez 30 secondes au micro-ondes et mélangez à nouveau.

Versez les pop-corn dans un bol. Arrosez-les de caramel fondu en remuant. Versez-les sur une plaque puis étalez-les.

Oursons en guimauve

12 PIÈCES
40 MIN
30 MIN
14 H

- 150 g de chocolat noir ou au lait • 1 blanc d'œuf
- 100 g de sucre • 10 g de sirop de glucose • 1 pointe de vanille en poudre • 2 feuilles de gélatine (4 g).

Plongez la gélatine

dans de l'eau froide. Faire fondre le chocolat et badigeonnez-en 12 empreintes "oursons" au pinceau de cuisine. Réservez au frais.

Montez le blanc d'œuf en neige. Versez le sucre dans une casserole avec le sirop de glucose et 3 cl (30 g) d'eau. Portez à 130 °C. Versez sur le blanc

d'œuf en fouettant. Ajoutez la gélatine essorée et la vanille. Fouettez 10 min.

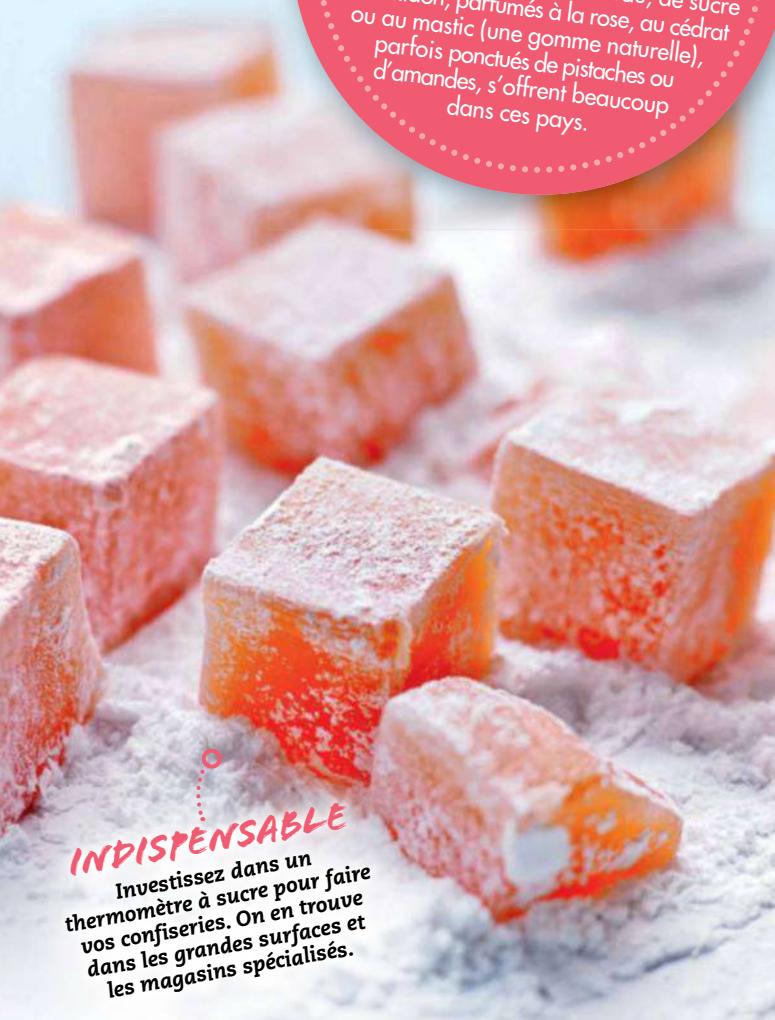
Remplissez les empreintes de guimauve liquide. Lissez le dessus à la spatule. Laissez sécher 2 h à température ambiante.

Faites refondre le reste de chocolat puis passez-le au pinceau sur la guimauve. Replacez 12 h au réfrigérateur avant de démouler les oursons.



LE TRUC

Le plus difficile est de les démolir sans casse. Passez deux couches de chocolat à 15 min d'intervalle dans les empreintes pour une coque plus solide.



Histoire de loukoums

Le loukoum, en turc, le *rahat lokum* issu de l'arabe *rahāt ulhulqūm*, a plus de 500 ans et signifie "repos de la gorge". On en trouve de la Bulgarie à l'Albanie, en Grèce et bien sûr en Turquie. Ces cubes fondants et délicats à base d'eau, de sucre et d'amidon, parfumés à la rose, au cédrat ou au mastic (une gomme naturelle), parfois ponctués de pistaches ou d'amandes, s'offrent beaucoup dans ces pays.

INDISPENSABLE
Investissez dans un thermomètre à sucre pour faire vos confiseries. On en trouve dans les grandes surfaces et les magasins spécialisés.

4 PERS.



45 MIN



20 MIN



Chouchous de la plage

- 300 g de cacahuètes non salées • 20 g de beurre demi-sel • 200 g de sucre semoule • huile neutre.

Faites bouillir 50 g d'eau jusqu'à 118 °C avec le sucre dans une cocotte. Ajoutez les cacahuètes, cuisez à feu doux et remuez avec une spatule en bois 20 min sans arrêter. Le sucre va blanchir puis caraméliser. Ajoutez le beurre en dés et mélangez à nouveau.

Étalez le mélange sur une plaque huilée et laissez refroidir. Cassez la plaque en pralines. Servez dans des cornets en papier.

20 PIÈCES



1 H



20 MIN



24 H



Loukoums

SANS GÉLATINE

- Le sirop : • 300 g de sucre en poudre

- 5 cl de jus de citron.



quelques gouttes de colorant alimentaire rouge.



L'enrobage :



- 4 cuil. à soupe de sucre glace



1 cuil. à s. de féculle



- 10 g de beurre (moule).

Beurrez un moule

en bois jusqu'à ce que la pâte devienne compacte (comptez entre 15 et 20 min).

Façonnez une boule avec le mélange puis étalez dans le

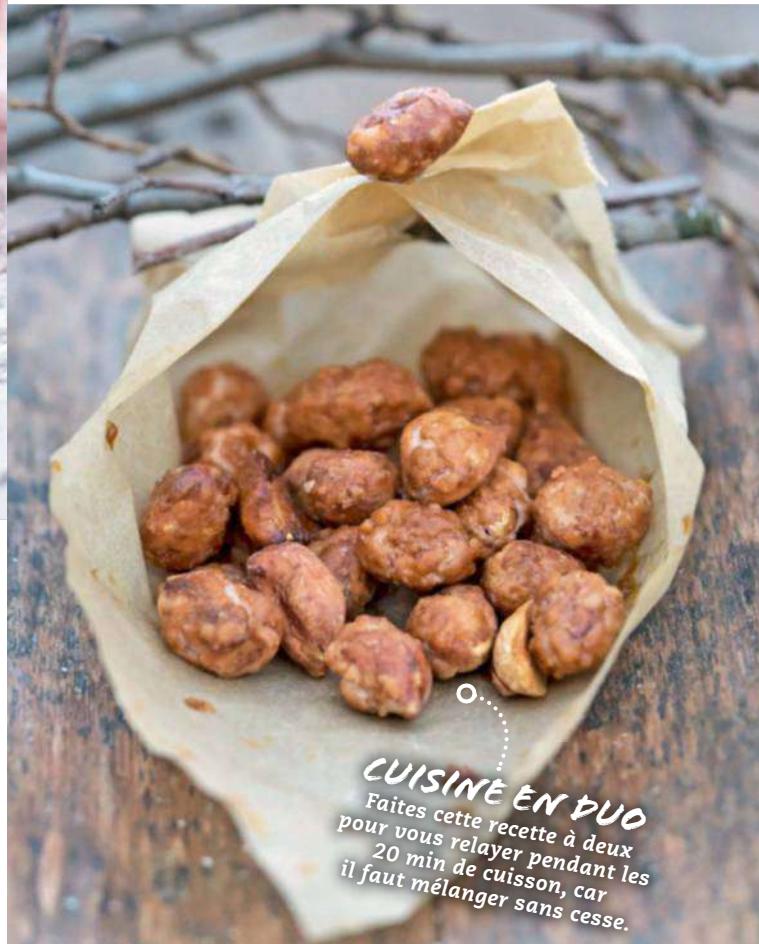
moule sur 3 cm. Saupoudrez de sucre glace mélangé à la féculle et tassez. Laissez sécher 24 h à température ambiante dans un endroit sec.

Délayez 75 g de féculle dans

15 cl d'eau avec l'eau de fleur d'oranger puis 1 ou 2 gouttes de colorant rouge.

Portez à 115 °C 12 cl d'eau

dans une casserole avec le sucre en poudre et le jus de citron. Ajoutez la préparation colorée. Réglez le feu sur moyen-doux sans cesser de mélanger avec une cuillère



CUISINE EN DUO

Faites cette recette à deux pour vous relayer pendant les 20 min de cuisson, car il faut mélanger sans cesse.



LE TRUC

Une fois roulées dans la noix de coco, façonnez les boules entre vos mains.

10 PIÈCES



45 MIN



10 MIN



12 H



Boules coco

Les boules coco : • 125 g de sucre en poudre
• 2 feuilles de gélatine • 50 g de noix de coco râpée
• 1/2 cuil. à café d'arôme de vanille.

L'enrobage : • 75 g de noix de coco râpée • 1/2 cuil. à café de colorant liquide rouge ou jaune • 1 cuil. à soupe de féculle de maïs • 1 cuil. à soupe de sucre glace.

Mélangez le colorant avec la noix de coco de l'enrobage. Ajoutez la féculle et le sucre glace. Réservez.

Plongez la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Versez 5 cl d'eau, le sucre en poudre et la vanille dans une casserole. Portez à 115 °C. Hors du feu, intégrer la gélatine essorée. Laissez tiédir à 30 °C.

Versez la préparation tiédie dans le robot, fouettez à pleine vitesse jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Incorporez délicatement la noix de coco râpée à l'aide d'une spatule souple. Prélevez des boules en vous aidant de 2 cuillères à soupe puis roulez-les dans la noix de coco colorée. Déposez-les sur une grille. Laissez sécher 12 h.



Fudge, caramels à l'anglo-saxonne

40 PIÈCES



- 115 g de beurre • 15 cl de lait • 400 g de lait concentré • 450 g de sucre brun.

1 H



Versez tous les ingrédients dans une casserole. Faites-les fondre sur feu doux en remuant jusqu'à ébullition. Laissez cuire 10-15 min en mélangeant sans cesse (attention aux projections !) jusqu'à 118 °C (sans thermomètre à sucre, testez avec une petite cuillère jetée dans de l'eau glacée qui doit former une boule tendre).

Retirez du feu et mélangez vivement env. 10 min avec une cuillère jusqu'à ce que le fudge commence à prendre.

Versez le fudge dans un moule rectangulaire tapissé de papier sulfurisé. Réservez 6 h avant de détailler en cubes pour servir.

JE CUSTOMISE
Ajoutez des cerneaux de noix, du chocolat... dans la casserole sur le feu.

SANS GLUTEN

Truffes aux dattes

20 PIÈCES



1 H



15 MIN



20 MIN



- 300 g de chocolat noir
- 150 g de pâte de dattes (ou de dattes mixées) • 1 cuil. à soupe d'huile de coco • 1 cuil. à soupe de pralin en poudre • 1 pincée de cannelle.

Préparez une ganache. Placez la pâte de dattes, l'huile de coco et 100 g de chocolat cassé en morceaux dans un récipient en verre. Faites chauffer 3-4 min au micro-ondes à 500 W. Mélangez et ajoutez le pralin et la cannelle. Laissez refroidir.

Façonnez 15 à 20 billes entre vos mains. Réfrigérez-les 20 min. Sortez-les à température ambiante avant l'enrobage.

Réalisez la coque en chocolat croquant. Faites fondre 200 g de chocolat noir cassé en morceaux au bain-marie. Piquez chaque bille sur un bâtonnet, plongez-les une à une dans le chocolat fondu. Laissez refroidir le glaçage avant de proposer les truffes.



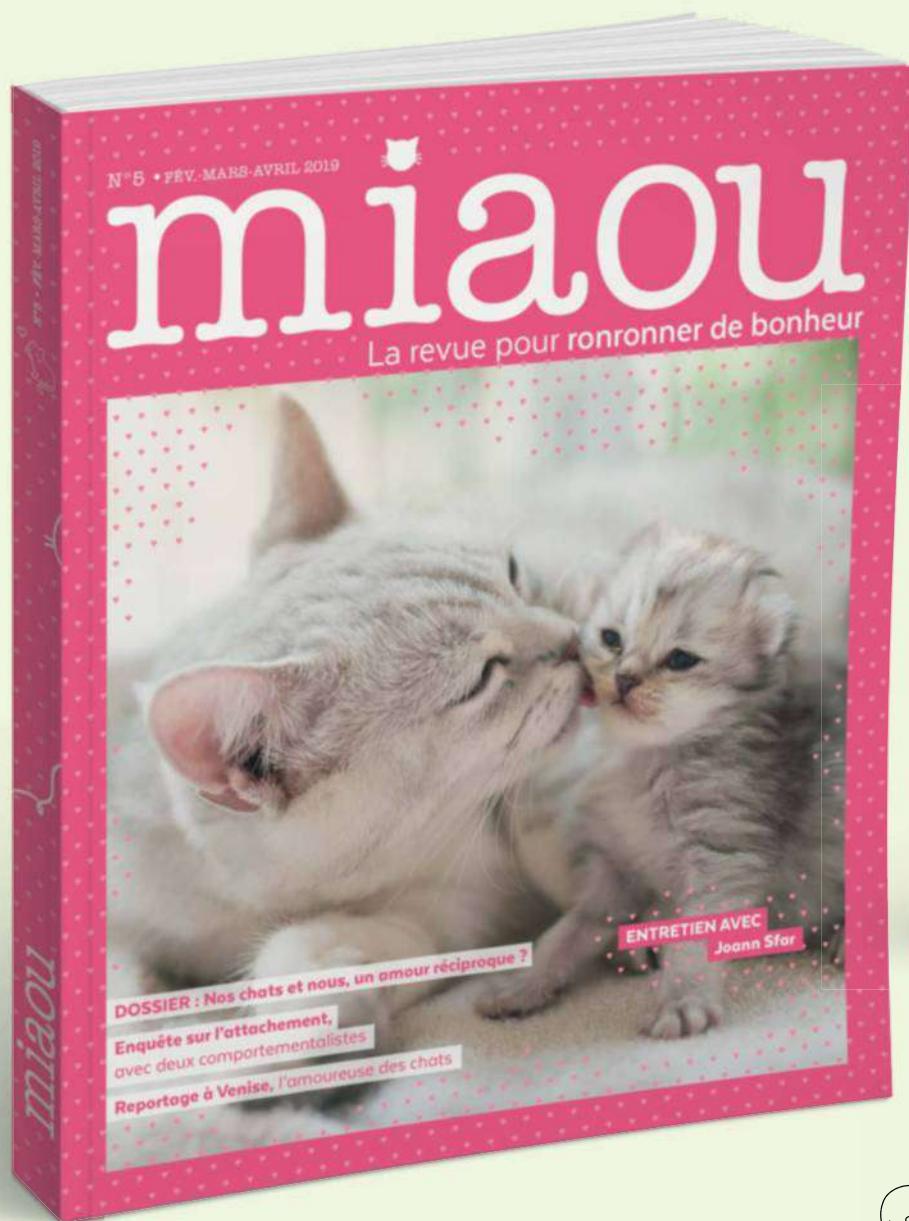
C'EST ENCORE MEILLEUR

Parsemez les truffes de pralin une fois passées dans le chocolat fondu.

À offrir ou à adopter !



Le n°5,
enfin
disponible !



Également disponible avec le livre
« Comment plaire à mon chat » :
le petit manuel pour rendre
votre matou heureux !



Entretien coup de cœur
avec Joann Sfar

En cadeau, des plaisirs papier à partager et à collectionner !



Pour vivre heureux, lisons miaou !

chez votre marchand de journaux, en rayons livres et sur prismashop.fr

Rejoignez-nous :



#miaoulavue

On conserve
le meilleur des fruits
dans nos bocaux
parfumés.

Liqueur de coing

POUR

1 BOCAL

D'1,5 L

25 MIN



2/3 MOIS



Épluchez les coings, épépinez-les et coupez-les en petits quartiers. Placez-les dans un bocal à couvercle avec le sucre, la gousse de vanille coupée en deux et l'anis. Fermez, secouez pour mélanger le sucre uniformément.

Réservez 24 h, à l'abri de la lumière. Versez la vodka pour recouvrir les fruits d'au moins 1 cm. Fermez le bocal hermétiquement. Laissez reposer 2-3 mois avant consommation.

Cette liqueur se conserve telle quelle avec ses fruits ou se transvase dans des bouteilles, après avoir été filtrée.

Je fais mes



LE TRUC

Pour conserver à l'abri de la lumière si vous ne disposez pas de local adéquat, enveloppez les bouteilles de papier d'aluminium.

Liqueur d'abricot

POUR

1 LITRE

ENVIRON

30 MIN



1 MOIS



Lavez bien les abricots et essuyez-les. Dénoyeautez-les puis coupez-les en quartiers. Cassez 10 noyaux à l'aide d'un marteau pour récupérer les amandons. Plongez-les dans de l'eau bouillante et éliminez leur peau.

Placez les quartiers d'abricots dans un bocal d'1,5 l avec un couvercle, ajoutez le sucre, les amandons, la vanille coupée en deux et le cognac. Laissez reposer pendant 1 mois dans un endroit sombre en retournant le bocal 3-4 fois par semaine.

La liqueur peut se conserver ainsi ou être filtrée, en pressant légèrement les abricots avec une cuillère, puis transvasée dans des bouteilles.



fruits à l'alcool



J'utilise quel alcool ?

Rhum, gin, vodka et différentes eaux-de-vie de fruits du commerce s'accordent parfaitement avec les fruits d'été et d'automne. Le kirsch se marie à la perfection avec les fruits aux saveurs prononcées comme la framboise, la mûre et l'ananas. Le whisky, quant à lui, est idéal pour les abricots et le raisin. On évite absolument l'alcool que l'on trouve en pharmacie, mais on peut préparer les liqueurs avec de l'alcool "spécial fruits" qui titre 40 % vol. et qui est neutre en saveur.

Vin de framboises vanillé

POUR
1 LITRE
ENVIRON
20 MIN
3 JOURS

- 75 cl de vin rosé (cabernet d'Anjou)
- 300 g de framboises
- 1 citron
- 30 g de sucre
- 5 cl de kirsch (ou de rhum blanc)
- 1 gousse de vanille.



Placez les framboises dans un bocal à couvercle d'1,5 l. Ajoutez le sucre, le jus du citron, la gousse de vanille coupée en deux, le kirsch et le vin. Fermez soigneusement le bocal, secouez pour bien mélanger.

Réservez 3 jours au frais. Transvasez le tout dans une carafe ou dans une bouteille ayant un large goulot. Cet alcool se conserve au frais pour se servir à l'apéritif ou en digestif.



JE M'EN SERS POUR...
...garnir des crèmes glacées, des soufflés, divers gâteaux, cakes, flans, clafoutis et autres salades de fruits.

Fruits secs macérés à l'alcool

POUR
1 BOCAL
DE 75 CL
30 MIN
2 MOIS

- 350 g de fruits secs mélangés (raisins de Smyrne, Malaga ou sultana, abricots, dattes, pruneaux)
- 175 g de sucre
- environ 12 cl de gin
- 1 cuil. à café de baies de genièvre.

Détaillez les plus gros fruits secs en dés. Mélangez tous les fruits secs dans un saladier avec le genièvre et le sucre. Remplissez-en le bocal.

Versez le gin jusqu'à ras bord du bocal. Fermez et secouez vivement. Entreposez durant 2 mois dans un endroit frais et sombre.

Secouez le bocal de temps à autre au cours de la première semaine pour faciliter la dissolution du sucre.

Mes confitures

Étalés sur des tartines ou utilisés en condiments multi-usages, ces mariages sucrés ou sucrés-salés magnifient chaque jour nos recettes.

D'où vient le chutney ?

Le chutney original d'Inde (chatni) est un accompagnement de fruits frais épices préparé quotidiennement, qui se présente comme une pâte. Dès la colonisation britannique, le concept change pour pouvoir le ramener en Grande-Bretagne. Il va donc être... cuit !

C'EST BON
AVEC TOUT
Ne limitez pas ce chutney au curry ! Il est excellent avec du foie gras, des viandes, du comté, et même dans un sandwich à la place de la moutarde.



POUR
2 POTS
DE 250 G

15 MIN



30 MIN



Chutney de mangues

- 500 g de chair de mangues
- 1 citron vert bio • 1 piment frais
- 1 gousse d'ail • 20 g de gingembre frais • 100 g de sucre roux • 10 cl de vinaigre de vin blanc • 2 clous de girofle • 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre • sel, poivre.

Détaillez la chair de mangues en morceaux. Rincez et essuyez le citron. Hachez finement le zeste et la pulpe en gardant le jus qui s'écoule. Hachez l'ail, le gingembre et le piment. Versez le sucre et le vinaigre dans une casserole et placez sur feu vif.

Dès le début de l'ébullition, ajoutez tous les autres ingrédients et laissez cuire 25-30 min en mélangeant. Laissez refroidir ce chutney avant de le placer au frais. Dégustez-le vite ou, si vous voulez le conserver, versez dans des bocaux et stérilisez-les.

et chutneys



Chutney au coco

POUR

2 POTS
DE 180 G

15 MIN

cuill.

- la pulpe d'1 noix de coco fraîche moyenne
- 2 cuil. à soupe de pulpe de tamarin (épicerie fines)
- 6 brins de coriandre
- piment à volonté.

Râpez grossièrement la pulpe de la noix de coco.

Versez-la dans le bol d'un blender. Ajoutez la pulpe de tamarin et la coriandre effeuillée. Assaisonnez de piment au goût.

Mixez tel quel ou ajoutez un peu d'eau de coco pour avoir une préparation plus souple. Utilisez aussitôt.



CUISSON PARFAITE
Pour savoir si la gelée est prise, versez-en une goutte sur une assiette très froide. Elle doit immédiatement figer. Sinon, mesurez 105 °C au thermomètre à sucre.

Gelée de pomme au jasmin

POUR

6 POTS
DE 350 G

15 MIN

cuill.

2H10

cuill.

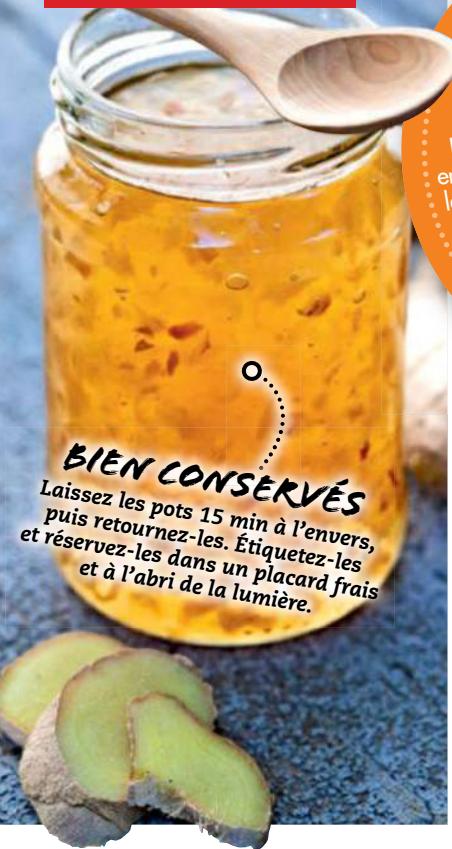
- 2 kg de pommes bio • 1 citron
- 1 kg de sucre en poudre • fleurs de jasmin fraîches non traitées.

Rincez les pommes et coupez-les en quartiers en leur laissant le cœur et les pépins. Déposez les quartiers dans une grande marmite. Ajoutez le jus du citron. Couvrez à peine d'eau puis portez à ébullition. Laissez cuire 45 min à frémissements.

Filtrez le contenu de la marmite dans une éta-
mine en pressant soigneusement les pommes
pour en extraire le maximum de jus. Vous devrez
en obtenir environ 1,8 kg de jus.

Reversez le jus dans la marmite. Ajoutez le sucre et laissez cuire 1 h 10 à frémissements.
Ajoutez le jasmin et laissez frémir 10 min.

Répartissez la gelée obtenue dans des pots de confitures préalablement stérilisés (vous pouvez laisser les fleurs de jasmin dedans) et fermez-les.



Confit de gingembre

POUR

4 POTS
DE 350 G

15 MIN



40 MIN



26 H



- 500 g de gingembre frais
- 1 orange bio • 300 g de sucre.

Pelez le gingembre et découpez-le en bâtonnets très fins. Laissez-les tremper au moins 1 h en changeant l'eau trois fois.

Égouttez le gingembre. Rincez-le et placez-le dans une casserole. Couvrez d'eau froide, portez à ébullition. Baissez le feu, laissez cuire 10 min à frémissements. Égouttez et rincez le gingembre. Replacez-le dans la casserole avec le zeste râpé de l'orange rincée et épongée, son jus et le sucre. Laissez reposer 1 h.

Portez à frémissements le mélange précédent et faites cuire encore 10 min. Laissez reposer 12 h, puis recommencez la même opération de cuisson.

Égouttez le gingembre et laissez réduire le sirop jusqu'à ce qu'il soit bien sirupeux. Replacez-y le gingembre, puis comptez 10 min de frémissements. Répartissez le confit dans des pots stérilisés. Refermez-les et laissez refroidir. Réservez dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

Confiture, marmelade et gelée

La confiture se réalise avec des fruits entiers ou taillés en morceaux, cuits dans le même poids de sucre. La marmelade est à base de pulpe, de zeste et de jus d'agrumes cuits avec le même poids de sucre. La gelée est préparée à partir du seul jus des fruits et avec du sucre.

Confiture tropicale d'ananas et pamplemousse

POUR 20 MIN 30 MIN

4 POTS
DE 350 G



- 1 ananas d'environ 600 g • 20 g de gingembre • 2 pamplemousses roses bio • le jus d'1 citron frais
- 600 g de sucre en poudre.

Rincez et épongez 1 pamplemousse.

Découpez le zeste en fins bâtonnets. Ébouillantez-les 1 min, rincez-les bien et égouttez-les. Coupez le fruit en deux et pressez-le. Pelez à vif le second pamplemousse et détailliez-le en quartiers en gardant le jus qui s'écoule.

Pelez l'ananas. Taillez-le en cubes puis pressez les peaux pour récupérer le jus. Versez-le dans une marmite avec les cubes d'ananas, les zestes, le jus et les quartiers de pamplemousse, le sucre et le gingembre râpé. Ajoutez le jus de citron. Mélangez et portez à ébullition.

Laissez frémir 30 min en mélangeant souvent. Versez la confiture dans des pots stérilisés et fermez-les. Retournez-les sur un linge propre et laissez-les refroidir. Conservez-les à l'abri de la lumière.



Confiture de framboises aux litchis

POUR | 15 MIN | 15 MIN | 1 H
4 POTS
DE 350 G



- 500 g de litchis
- 300 g de brisures de framboises surgelées
- 1/2 citron
- 400 g de sucre en poudre.

Épluchez les litchis et retirez les noyaux. Déposez les fruits entiers ou découpés en deux dans une marmite. Ajoutez les framboises surgelées, le sucre et le jus du citron. Laissez reposer environ 1 h, le temps que le sucre fonde et que les framboises décongèlent complètement.

Portez à ébullition la préparation aux fruits et laissez cuire environ 15 min en mélangeant souvent, jusqu'à 105 °C au thermomètre à sucre.

Répartissez la confiture dans des pots stérilisés. Fermez-les, retournez-les puis laissez-les refroidir. Conservez au frais.



*Avec
des fruits en
boîte ou surgelés,
c'est possible ?*

Bien sûr ! Pour les fruits au sirop, réduisez la quantité de sucre (retirez-en un quart), car les fruits sont déjà sucrés. Les fruits surgelés étant plus aqueux que les frais, il convient de faire cuire les confitures un peu plus longtemps. C'est idéal pour réaliser des confitures en mélant des fruits de saisons opposées comme fruits rouges-passion, fraises-mandarines...

FAÇON ISPAHAN
Pour faire comme Pierre Hermé, qui a créé son dessert Ispahan en mélangeant framboises, litchis et rose, parfumez cette confiture, en ajoutant 2 cuil. à soupe d'eau de rose, à la fin de la cuisson.

Mes biscuits d'ici et d'ailleurs

Recette régionale ou délicates idées sucrées rapportées d'un voyage, plongez dans nos gourmandises au doux souvenir d'enfance.

LIBAN



DÉLICES D'ORIENT

Ces petits gâteaux sablés, célèbres dans tout le Moyen-Orient et dont les recettes et les appellations sont multiples, se parfument aussi au zeste de citron bio, à la cannelle ou au gingembre.

40 PIÈCES



20 MIN



15 MIN



10 MIN

Ghribiya

- 500 g de farine • 1/2 sachet de levure • 70 g de poudre d'amandes • 150 g de sucre glace • 250 g de beurre clarifié fondu (ou d'huile de pépins de raisin)
- 40 amandes mondées • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 gousse de vanille.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Grattez la gousse de vanille pour récupérer les graines. Mélangez-les avec la farine, la levure, la poudre d'amandes puis le sucre glace. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger en travaillant la pâte à la main puis incorporez petit à petit le beurre clarifié liquéfié. Cessez d'en ajouter aussitôt que la pâte est homogène et malléable.

Façonnez des petites boules de pâte.

Écrasez-les légèrement en forme de palets. Alignez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Piquez une amande au centre de chaque palet.

Glissez la plaque au four, laissez cuire de 12 à 15 min. Les biscuits doivent juste dorer. Laissez-les refroidir sur une grille. Gardez-les dans une boîte métallique.

POITOU-CHARENTES



Petit tour des macarons

Avant la délicate friandise aux couleurs vives qu'on trouve aujourd'hui dans toutes les pâtisseries de France, les macarons plus rustiques étaient là depuis longtemps. Montmorillon, Nancy, Amiens, Saint-Émilion, Niort ou Reims ont les leurs, souvent élaborés dans les couvents. Au gré des déplacements des religieux, les recettes se sont transmises et adaptées de région en région.

Macarons de Montmorillon

30 PIÈCES



20 MIN



2 H



25 MIN



Étalez régulièrement la poudre d'amandes

sur une plaque de pâtisserie. Glissez-la au four chauffé à th. 5 (150 °C) pour 5 min. Mélangez la poudre d'amandes refroidie et le sucre dans un récipient.

Battez légèrement les blancs d'œufs avec le sel, mais sans les monter en neige. Ajoutez l'extrait d'amande. Incorporez délicatement au mélange précédent.

Versez la pâte dans une poche à douille cannelée d'1 cm. Déposez des rosettes de pâte bien espacées sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Réservez 2 h à température ambiante ; une croûte se forme sur le dessus.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Enfournez les macarons 3 min. Réglez sur th. 5-6 (160 °C) puis poursuivez la cuisson 15 min. Les macarons doivent être dorés. Laissez-les refroidir sur une grille avant de les servir aux convives.

ASTUCE

Vérifiez la consistance de la pâte en formant un premier macaron avec deux petites cuillères. Elle doit se tenir sans être trop dense. Réajustez au besoin avec du blanc d'œuf mousseux ou avec un mélange de sucre et d'amandes.



LE TRUC

Étalez la pâte entre deux feuilles de papier de cuisson et découpez-la avec un emporte-pièce, trempé entre chaque découpe dans un bol d'eau froide pour lui éviter de coller.

Étoiles à la cannelle

30 PIÈCES

30 MIN

12 H

5 MIN

10 MIN

15 MIN

20 MIN

30 MIN

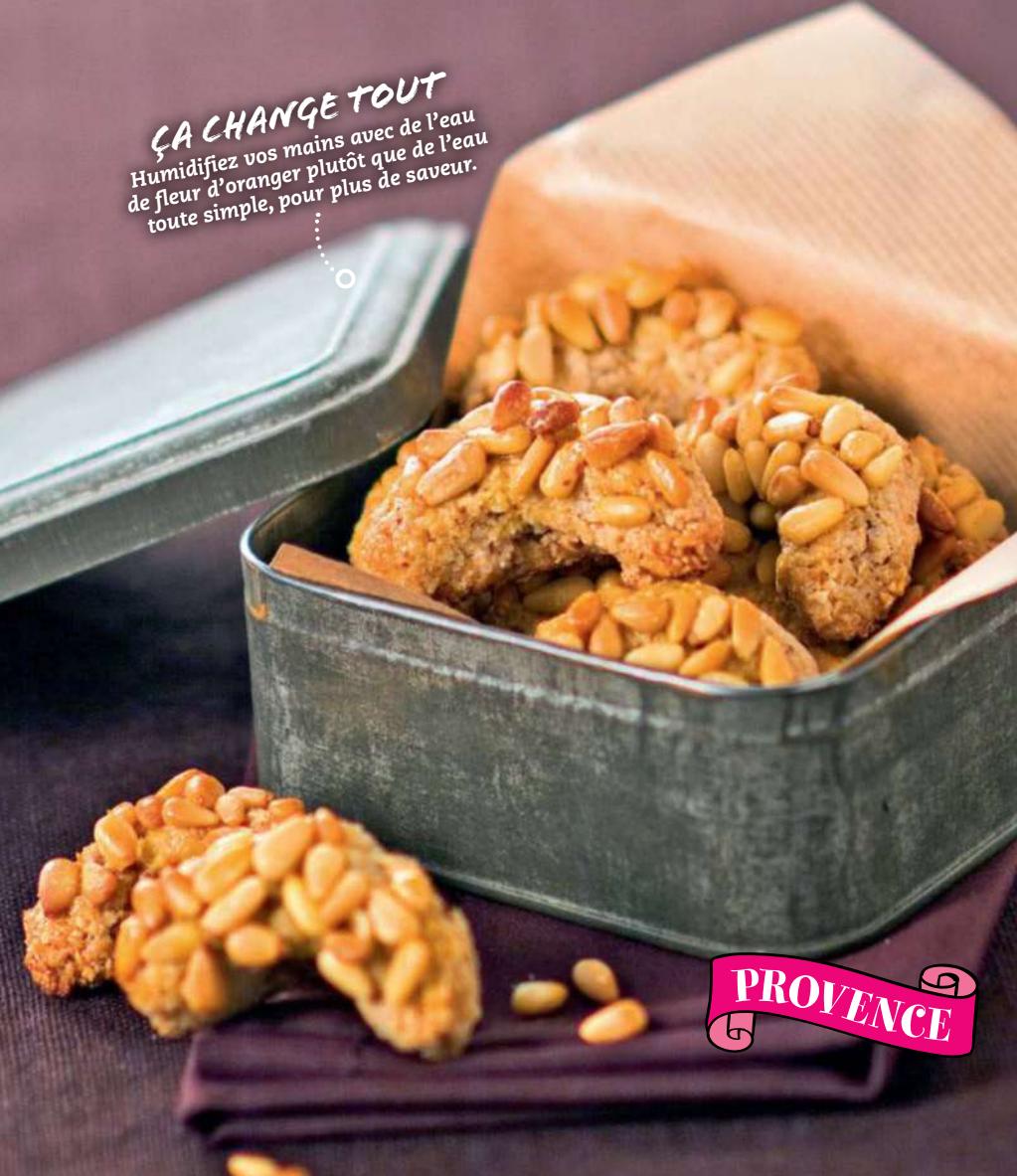
1 H

15 MIN

20 MIN

30 MIN

ÇA CHANGE TOUT
Humidifiez vos mains avec de l'eau de fleur d'oranger plutôt que de l'eau toute simple, pour plus de saveur.



12 PIÈCES



30 MIN



1 H



30 MIN



Pignolats

- 150 g de poudre d'amandes • 150 g de pignons • 150 g de sucre
- 2 blancs d'œufs
- 3 cuil. à soupe de lait
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • extrait d'amande amère • 1 pincée de sel.

Étalez les pignons sur une assiette. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier de cuisson.

Allumez le four à th. 5 (150 °C). Mélez la poudre d'amandes dans un saladier avec le sucre, 2-3 gouttes d'extrait d'amande, le sel, l'eau de fleur d'oranger et, peu à peu, 1 blanc d'œuf détendu à la fourchette. La pâte doit être ferme mais collante pour que les pignons puissent adhérer.

Prélevez une boulette de pâte avec les mains humidifiées et façonnez-la en boudins de 5 cm de long et d'1,5 cm d'épaisseur. Roulez-les d'abord dans le dernier blanc détendu à la fourchette puis dans les pignons. Pressez pour faire adhérer les pignons puis incurvez en forme de croissant sur la plaque. Badigeonnez-les légèrement de lait. Cuisez-les 20 min environ au four. Laissez-les refroidir sur une grille.

12 PIÈCES



30 MIN



1 H



30 MIN



Nonnettes de Dijon

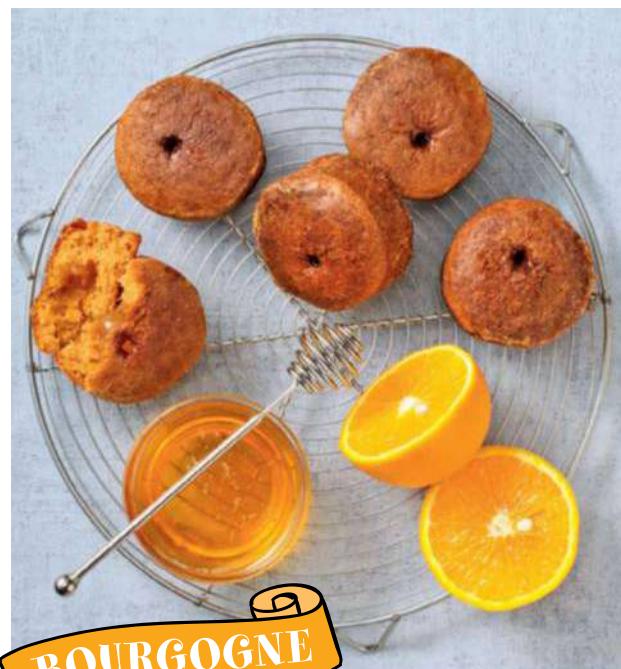
- 275 g de farine • 200 g de miel liquide • 50 g de sucre roux • 75 g de beurre • 1/2 pot de marmelade d'oranges
- 1/2 sachet de levure • 1 cuil. à café rase de bicarbonate de soude • 1 cuil. à café d'arôme d'orange • 1 étoile d'anis
- 1/2 cuil. à café d'épices pour pain d'épices • sel.
- Le glaçage :** • 3 cuil. à s. de sucre glace • jus d'orange.

Tamisez la farine dans un saladier avec la levure, le bicarbonate, les épices, l'arôme d'orange, 1 pincée de sel et 1 râpée d'anis. Chauffez le miel, 20 cl d'eau, le sucre et le beurre jusqu'à 50 °C en remuant.

Versez peu à peu ce mélange dans la farine en remuant pour obtenir une pâte homogène. Répartissez-la dans des moules à muffins beurrés. Réfrigérez 1 h.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Liquéfiez la marmelade sur feu doux. Mixez-la et versez-la dans une poche à douille de faible ouverture. Placez environ 1 cuillerée à café de marmelade au centre de chaque nonnette. Enfournez pour 15 ou 20 min.

Dès la sortie du four, enduisez les nonnettes du sucre glace délayé avec un peu de jus d'orange. Laissez-le durcir avant de servir.



ISÈRE



BIEN RÉUSSIS
Incorporez rapidement
la farine et cessez aussitôt de
travailler la pâte pour
préserver sa texture sablée.

Lunettes de Romans à la framboise

16 PIÈCES



30 MIN



1 H 15



15 MIN



- 320 g de farine + 2 cuil. à soupe (plan de travail) • 1 cuil. à café de levure chimique • 150 g de sucre glace • 2 œufs moyens
- 200 g de beurre mou • 160 g de poudre d'amandes • confiture de framboises • 1 gousse de vanille • 1 pincée de sel.

Travaillez le beurre mou en pommade avec 100 g de sucre glace. Intégrer la poudre d'amandes, les œufs puis les graines de la vanille. Ajoutez, en trois fois, la farine tamisée

avec la levure et le sel. Réfrigérez la pâte 1 h, enveloppée d'un linge.

Étalez la pâte sur 2 mm sur le plan de travail fariné. Taillez-y un maximum de sablés avec un emporte-pièce ovale (7 x 12 cm). Réétalez les chutes et cou-

pez-y d'autres sablés. Prélevez deux ronds de 2 cm au centre de la moitié des ovales. Alignez tous les sablés sur une plaque tapissée de papier de cuisson. Faites légèrement durcir la pâte 15 min au congélateur.

Préchauffez le four à th. 5-6 (160 °C). Cuisez les sablés 12-15 min. Ils doivent rester blancs. Laissez-les refroidir sur une grille. Couvrez les sablés non perforés de confiture. Poudrez les autres du reste de sucre glace puis assemblez.

20 PIÈCES



10 MIN



20 MIN



13 MIN



Shortbread

- 200 g de farine • 100 g de féculle de pomme de terre • 230 g de beurre ramolli • 90 g de sucre glace • 2 cuil. à soupe de sucre roux • 1,25 cuil. à café de fleur de sel.

Tamisez la farine avec la féculle dans une terrine. Mélangez avec le sel. Battez le beurre pour le rendre mousseux. Intégrer peu à peu le sucre glace. Battez 2 min. Incorporez en une seule fois le mélange farine-fécule. Mélangez petit à petit du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte souple.

Rassemblez la pâte en boule. Sur le plan de travail fariné, étalez-la sur 1 cm d'épaisseur. Taillez-la en bâtonnets réguliers d'env. 5 cm sur 1,5 cm. Alignez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Piquez-les régulièrement avec un cure-dents. Poudrez-les du sucre roux. Réfrigérez-les 20 min.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Cuisez les sablés 12-13 min. Ils doivent rester blancs. Laissez-les refroidir puis durcir sur une grille. Ils se conservent une quinzaine de jours dans une boîte hermétique.



ROYAUME-UNI

MAROC

LA FRITURE

Utilisez de l'huile d'arachide ou une huile spéciale friture. Comptez entre 2 et 3 min de cuisson par face. À mi-cuisson, retournez-les avec une spatule à fentes et aussitôt cuits plongez-les dans le miel liquide.



Briouates

50 PIÈCES



30 MIN



20 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN



10 MIN

aux amandes

- 50 feuilles de filo • 300 g d'amandes blanches mondées • 200 g de poudre d'amandes • 125 g de sucre cristallisé • 4 sachets de sucre vanillé • 50 g de beurre en pommade • 1 blanc d'œuf • 250 g de miel liquide • 4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 grosse pincée de cannelle • sésame blanc grillé • huile de friture.

Faites griller les amandes à sec dans une poêle antiadhésive. Laissez-les refroidir avant de les concasser.

Mélez les amandes, la poudre d'amandes, le beurre, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sucre cristallisé, le sucre vanillé et la cannelle. Ajoutez éventuellement un peu plus d'eau de fleur d'oranger pour obtenir une farce liée.

Repliez une à une les feuilles de filo sur elles-mêmes en bandes de 5 cm de large. Posez une boule de farce à l'extrémité et à 3 cm du bord. Repliez le coin de pâte sur la farce pour obtenir un premier triangle. Repliez le triangle sur lui-même jusqu'au bout de la bande. Badigeonnez le bout de blanc d'œuf et collez.

Faites fondre le miel. Parfumez du reste d'eau de fleur d'oranger. Faites doré les briouates par fournées dans l'huile chauffée à 180 °C. Plongez-les dans le sirop de miel. Laissez-les s'imprégnier durant la cuisson des briouates suivants. Égouttez et posez-les sur un plat. Parsemez de sésame.

Cours de filo

Composée de blé, d'amidon de maïs et d'eau, on la trouve en paquet de feuilles fraîches très souples. Elle est utilisée pour réaliser des pâtisseries ou des plats salés orientaux. Délicates, on les superpose pour un bon effet feuilleté, délicieux et craquant.

A dénicher très facilement au rayon traiteur frais oriental des GMS.

24 PIÈCES



20 MIN



3 H 30



30 MIN



Crêpes dentelle

- 60 g de farine • 30 g de sucre cristallisé • 2 œufs de 55 g • 60 g de beurre • 25 cl de lait entier frais • 1 cuil. à café d'extrait de vanille.

Faites chauffer le lait avec le beurre taillé en dés et la vanille sur feu doux. Ôtez du feu. Mélangez la farine dans une jatte avec le sucre en fouettant.

Ajoutez les œufs, un par un, en mélangeant bien à chaque fois pour obtenir une pâte lisse. En remuant, versez-la dans le lait. Transvasez dans une jatte et réfrigérez 2 h.

Préchauffez le four à th. 5 (150 °C). Déposez une plaque chablon en silicone à empreintes posée sur une plaque de four tapissée de papier de cuisson. Versez-y de très fines couches de pâte et lissez. Enfournez pour 8 min environ puis repliez aussitôt les crêpes. Aplatissez-les un peu. Recommez jusqu'à épuisement de la pâte pour obtenir env. 24 pièces.

Alignez-les sur une deuxième plaque chemisée de papier cuisson. Couvrez-les d'une feuille de papier cuisson. Éteignez le four. Glissez-y la plaque et laissez-la 1 h 30, four éteint. Transférez sur une grille et laissez refroidir. Conservez les crêpes dentelle dans une boîte.

BRETAGNE



LA PLAQUE CHABLON

Cette plaque est perforée de formes de 10 x 6 cm. À défaut, faites cuire la pâte en crêpes extra-minces dans une poêle à blinis, roulez-les et continuez la recette.

1 Forestier

Noix, noisettes, amandes et autres fruits à coques ne résisteront pas à ce champignon casse-noix en hêtre naturel.

H 10 cm, 10 €, Roger Orfèvre, chez Mathon.

**2 Chantante**

Cette assiette à dessert en porcelaine, pétillante à souhait, est décorée d'un fier cocorico.

Frenchy, Ø 15,8 cm, 15 €, Pied de Poule.

**3 Classique**

La célèbre forme grains de riz est reprise sur ce gobelet en faïence pour déguster un bon café.

Collection Ça c'est Paris !, 29 € les 2, Gien.

**4 Intemporel**

Un verre à pied qui arbore l'emblème de l'abeille, le symbole napoléonien.

Collection Abeilles, 24 cl, 9,50 €, Côté Table.

5 Black

D'élégants couverts dans leurs habits de gala, en noir de la tête au pied.

XY Black Mat, à partir de 14 € la cuillère à café, Guy Degrenne.

**6 Tricolore**

Un torchon en lin lavé aux couleurs nationales.

Collection Esteban, 43 x 65 cm, 12,30 € pièce, chez Coucke.

7 Jurassien

Cette série de plateaux en bois français, chêne massif et contreplaqué chêne est fabriquée dans le Jura.

Collection Corniche, à partir de 39 € en 33,5 x 22,5 cm, Reine Mère.

Vive le made in France !

Créativité, savoir-faire, histoire, qualité...

Le fabriqué en France se mérite et a donc un prix. Sélection 100 % hexagonale.



7



8



9



12



13



11

10 Impression

Sur ce mug, une scène de plage est croquée avec talent sur la faïence.

Plage n° 1, 10 cm, 34 €, Faïencerie Georges.

11 Élégant

Un tablier en coton avec des liens en cuir à porter avec autant de classe en cuisine qu'à table.

Bistronomie, 60 €, Le Jacquard Français.

12 Dodu

Réédition d'un pichet en grès émaillé en forme de citrouille, au dessin délicieusement rétro.

Cont. 1 l, 87,50 €, Manufacture de Digoin.

13 Art déco

Une tasse à café en porcelaine de Limoges, avec un décor évoquant les services à bord des transcontinentaux.

Collection Vortex, 38 €, Non Sans Raison.

14 Artistique

Détournement d'un classique de la table en véritable œuvre d'art, des assiettes murales en faïence, grès et verre.

Poisaille, Ø 22 cm, 240 € les 3, Anis & Céladon, Empreintes.



14

Naples, savourusement



Avec son énergie à fleur de peau, Naples, jamais bourgeoise, est une ville accrochée à son histoire. La pizza et la mozzarella en sont les deux piliers gourmands.

populaire



Les Napolitains ont pour habitude de clamer "voir Naples et mourir". C'est dire combien ils sont fiers de leur ville ! En Italie, cette cité occupe une place à part. Il y a Naples et les autres. Elle est populaire, trépidante et brouillonne. On y vit dans les rues bordées de façades à l'architecture éclectique qui raconte l'histoire de l'une des villes les plus anciennes d'Europe. Naples semble résister à la modernité, avec ses boutiques sans âge et ses marchands de légumes itinérants. Au point qu'elle donne l'impression d'être parfois au bord de l'écroulement. Est-ce la menace lancinante du Vésuve, ce mythique volcan omniprésent dans le paysage ? Il y a beaucoup de romantisme dans cette ville explosive. Un voyage à Naples est l'occasion de régler ses comptes avec la pizza, qui est malmenée dans le monde entier, et de la découvrir enfin dans sa vérité originelle.

Textes et photos : Jean-Paul Frétillet

Le port de Naples vu depuis le haut du château Sant'Elmo. Au loin, le Vésuve, volcan endormi dont la dernière éruption date de 1944.



LE RITUEL DU RISTRETTO



Dès l'aube, dans les cafés, le rituel commence et il durera jusqu'au soir. Debout au comptoir, on sirote un ristretto, un café tellement serré qu'en une gorgée il est bu. Dans les établissements traditionnels, il est obtenu avec une machine à piston actionnée à la main. Ce café issu de grains très torréfiés exhale une amertume si prononcée qu'il est toujours servi avec un verre d'eau.

pétillante pour que "la magie des saveurs opère bien en bouche". Du moins, c'est l'opinion d'un serveur du Caffè del Professore, connu aussi pour son ristretto aux noisettes. Le café prend tellement de place dans la ville qu'à proximité le Caffè Gambrinus a inventé une sorte de charité du café : le "caffè sospeso" ou le "café suspendu". Le client paie pour deux ristretto, un pour lui et l'autre pour un inconnu, et glisse le ticket du café qui n'a pas été bu (donc "suspendu") dans un pot. L'infortuné de passage piochera un ticket dans le pot et pourra se régaler d'un ristretto sans avoir à quémander. Cette très généreuse initiative a été reprise par de nombreux établissements de la ville. Elle a même été étendue à la pizza et au panini.

Dans une salumeria (charcuterie) de la via Pignasecca, l'une des artères les plus commerçantes, avec son marché alimentaire.



Les toits de Naples et, sur la droite, la cathédrale de San Gennaro.



▲ Une bufflonne dont le lait cru est transformé tous les jours en délicieuse mozzarella.

Un garçon livre des cafés dans la ville, une scène courante à Naples. ▼



▲ Ces généreuses tomates grappes ont poussé et mûri sur les pentes du Vésuve.

Le casatiello, tourte aux œufs durs, une spécialité napolitaine que l'on déguste à Pâques. ▼



3 QUESTIONS À

Mimmo La Vecchia, fabricant de mozzarella di bufala campana AOP

■ C'est quoi le secret de la mozzarella ?

Le lait de bufflonne ! Cet animal produit environ 10 l par jour d'un lait riche en matières grasses et en protéines, avec un goût très typé. Aujourd'hui, on trouve de la mozzarella réalisée avec du lait de vache, appelée *fior di latte* (fleur de lait). Elle est plus économique mais aussi moins savoureuse. On fabrique de la mozzarella dans le monde entier. Il y en a même certaines qui usurpent l'Appellation d'origine protégée, mozzarella di bufala campana. La véritable mozzarella vient toujours du sud de l'Italie.

■ Chez vous, est-ce que tout est fait à la main ?

Oui, c'est très important. D'abord, on fait cailler le lait de bufflonne, puis on le découpe et on l'égoutte. On fait chauffer le petit-lait à 90 °C et on le mélange au caillé. On brasse et cela devient élastique. On étire, on file la pâte et on la coupe à la main pour façonner des boules. On peut aussi tresser la pâte. Ensuite, elle est plongée dans un bain d'eau froide et, avec le choc de température, une très fine pellicule nacrée va se former.

■ Elle est meilleure le jour de sa fabrication ?

Oui ! Elle est élastique et gorgée de petit-lait. Avec le temps, elle devient crémeuse ou caoutchouteuse. C'est souvent comme ça qu'on la connaît en France, à cause des temps de transport. Idéalement, il faut la manger dans les deux jours. On la déguste telle quelle, avec un simple filet d'huile d'olive.

MAIS QUE MANGE-T-ON À NAPLES ?

Ici, la cuisine navigue entre terre et mer. Les tomates qui mûrissent sur les pentes du Vésuve sont dans presque tous les plats. La mozzarella de Campanie est toujours à table, par exemple dans la parmigiana d'aubergines. Les Napolitains raffolent des fritures de poissons, mais aussi d'artichauts, de pommes de terre (*crocchette di patate*), de foie, de ricotta, mais aussi de tripes (en salade avec de la tomate) et de polenta (les *scagliozzi*). Le *ragù*, une sauce qui accompagne les pâtes, est réalisé avec du travers de porc, des saucisses et des boulettes (les *polpette*). On se découpe des parts de *casatiello* (une robatoire tourte aux œufs durs) ou une tranche de *cicoli* (un étrange "millefeuille" de maigre et de gras de porc). Du côté des desserts, on se régale de *sfogliatella* (chausson fourré), *babà* (au rhum ou au limoncello), *pasteria* (une variante de chou à la crème) et autres *struffoli* (petits beignets).



▲ Une enoteca, ou marchand de vins, installée dans le quartier historique de la ville.



▲ Des aubergines et des poivrons de toutes les couleurs que les Napolitains aiment confire dans l'huile d'olive.



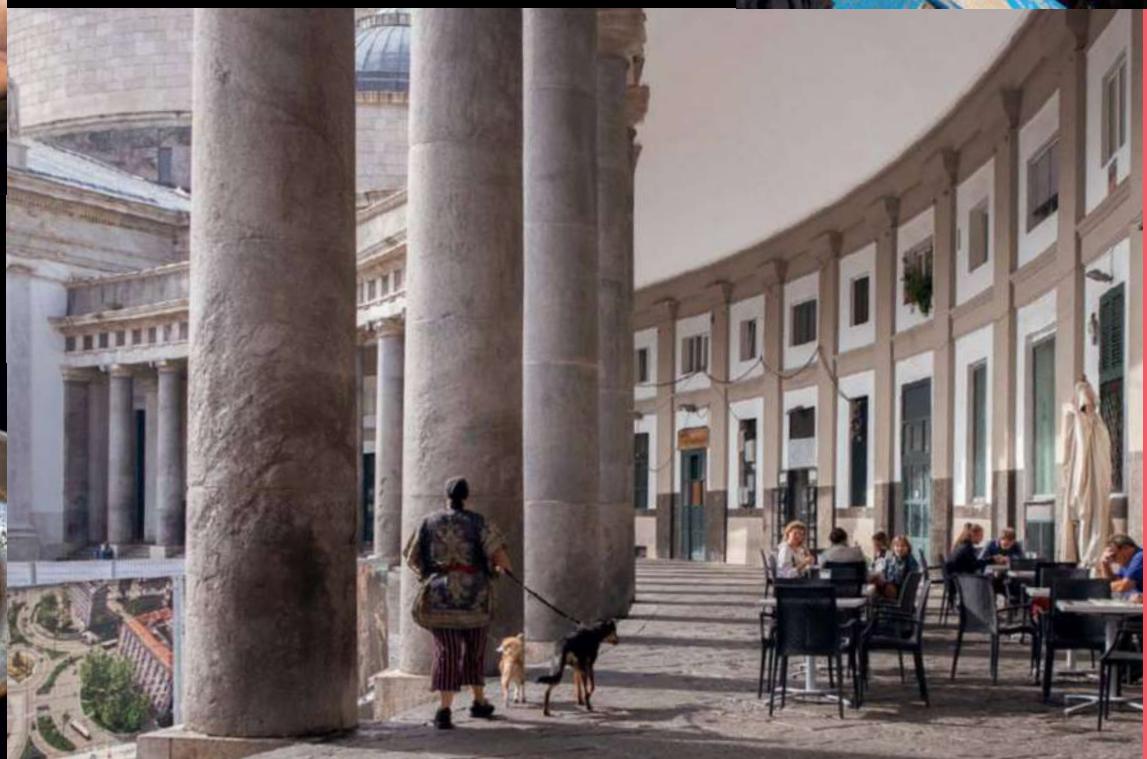
Une terrasse de café sous les arcades de la place du Plébiscite. ▼



▲ La pizza frite, préparée en forme de chausson.



Des fritures de légumes à déguster brûlantes. ▼





Sur le port, un pêcheur au retour de la marée prépare des calamars pour ses clients.

LA PIZZA, VÉRITABLE STAR

Probablement née à Naples, la pizza a pignon sur rue dans toute la ville. Pour environ 5 €, on peut manger une généreuse margherita, la plus simple des pizzas (tomate, mozzarella et basilic), mais aussi la plus symbolique (rouge, blanc et vert, les trois couleurs du drapeau italien). À Naples, c'est la reine avec la marinara (aux fruits de mer). Son ourlet est rebondi et marqué par la chaleur du feu de bois, avec des traces de bulles d'air éclatées. C'est le signe que la pâte est bien levée. Il est impensable de quitter Naples sans avoir pu goûter la pizza

frite que d'aucuns considèrent comme la véritable napolitaine. De la forme d'un gros chausson garni, elle est cuite dans un bain d'huile. Lorsque le geste du pizzaiolo est précis, la pizza en ressort douée d'une légèreté inattendue. Un régal !



CE QUI NOUS FAIT CRAQUER

■ LE LIMONCELLO

Les gros citrons ovales, parfumés et gorgés d'huile essentielle, de Sorrente et de la côte amalfitaine, sont à la base de cette liqueur que l'on sert frappée à la fin du repas. Une recette encore plus douce, mêlant limoncello, crème fraîche et lait, tend à la remplacer.



■ L'AFFUMICATA

Cette mozzarella fumée, crémeuse au cœur sous une peau un peu plus



épaisse, a le parfum délicat des flammes. C'est un vrai délice avec des aubergines confites ! La scamorza est une autre variante à partir de la pâte à mozzarella. En forme de poire et d'un calibre plus ou moins gros, elle est également fumée et affinée quinze jours.

■ LES PÂTES DE GRAGNANO

Située à une trentaine de kilomètres de Naples, cette ville est la "capitale des pâtes" avec treize fabricants et une IGP (Indication géographique protégée). Les gros calibres comme la calamarata (en forme d'anneau de calamar) sont une spécialité des lieux. Comme ces pâtes mettent plus de temps à sécher, elles développent encore plus de saveurs.

■ LES SFOGLIETTE

Frolla ou riccia ! Deux écoles et deux pâtes.

Feuilletée pour la première et brisée pour la seconde. La sfogliatella est une pâtisserie en forme de gros coquillage. Garnie de crème à base de ricotta, de fruits confits et de semoule, elle est parfumée à la vanille, à la fleur d'oranger ou à la cannelle et se mange tiède.





▲ Une baraque-bar du front de mer à la nuit tombée.

Le babà gorgé de crème, un rituel gourmand napolitain. ▶

SE RÉGALER NAPOLITAIN

À PARIS

■ **L'épicerie Rap.** Elle offre le meilleur de l'Italie, avec des arrivages réguliers de spécialités napolitaines, comme les sfogliette. Le service est adorable.

■ **Guillaume Grasso, La Vera Pizza Napoletana.** Dans le XV^e arrondissement, on savoure une margherita avec de la mozzarella di bufala, comme à Naples.

EN PROVINCE

■ **Une école de la pizza à Aix-en-Provence.** Avec Ludovic Bicchieri, champion du monde de pizza en 2016, apprenez le métier de pizzaiolo.

■ **Une bonne pizza à déguster.** À Lille, La Bottega ; à Marseille, La Bonne Mère ; à Toulon, La Fabbrica di Marco ; à Rennes, Angello ; à Bordeaux, Capperi ; à Lyon, Seneca Pizza.

EN LIGNE

■ **Gustini, MIP Produits italiens et Gusto d'Italia.** Sur leurs sites, vous trouverez des pâtes de Gragnano, de la mozzarella fraîche et des douceurs napolitaines.



▲ Dans une trattoria de la via Pignasecca, la tripière est à l'ouvrage.

Scène de rue dans le quartier espagnol. ▶



Un vendeur ambulant de fruits et légumes et sa traditionnelle balance mécanique.





Dans le quartier de Forcella, cette grande fresque de l'artiste Jorit Agoch représente San Gennaro, le protecteur de la ville de Naples.

CARNET DE ROUTE

COMMENT Y ALLER ?

► **Avec Air France, Transavia ou EasyJet** depuis Paris (env. 2 h de vol). Avec la compagnie Volotea depuis Nantes, Bordeaux, Marseille et Toulouse. Trajet vers le centre-ville très facile avec les navettes de la compagnie Alibus (8 € l'aller simple). Évitez les taxis : ils sont quatre fois plus chers et pas toujours plus rapides.

OÙ SÉJOURNER ?

► **Un Airbnb.** C'est meilleur marché que la plupart des hôtels. Naples est une ville très étendue, donc il faut bien choisir son point d'ancrage. Évitez le Naples historique, surtout à la haute saison, car les nuées de voyageurs dans les rues gâchent un peu le plaisir. Les alentours de la place du Plébiscite sont un bon compromis : proximité du front de mer, de l'avenue Toledo, des quartiers espagnols et de Chiaia.



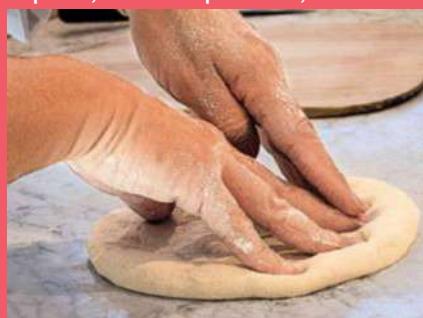
LES MARCHÉS

► **Dans la rue populaire de la Pignasecca** jusqu'à la nuit tombée pour les poissons, les tripes et les charcuteries. Le marché de la Porta Nolana (près de la gare centrale) est sans doute encore plus napolitain,

car moins touristique. On y trouve de tout : le meilleur et le pire. Notez aussi la présence des marchands itinérants de fruits et de légumes dans la ville.

LIEUX GOURMANDS

► **Pizzerias.** Depuis quelque temps, les plus chauvins des Napolitains le disent à demi-mot : on ne mangerait plus la meilleure pizza à Naples mais à Caiazzo, à environ 50 km au nord de la ville. Chez Pepe in Grani, la pizza est presque gastronomique. "Tout est dans le choix des meilleurs ingrédients et dans leur cuisine. Et surtout réussir la pâte", insiste le pizzaiolo, sacré



meilleur d'Italie. En ville, on peut faire escale chez Sorbillo, plus sûr pour la qualité que chez Da Michele où les touristes se précipitent dès leur descente d'avion..., ou chez 50 Kalò. Pour la pizza frite, on fonce les yeux fermés chez Vincenzo Durante et sans hésiter à la Pizza Fritta 1947.

► **Trattorias.** Naples n'est pas une ville qui fourmille de trattorias. On l'a bien compris, on y mange surtout de la pizza. On retiendra d'abord l'Osteria da Tonino, dans le quartier de Chiaia, pour ses plats de pâtes et sa cuisine

fraîche du marché. Recommandons aussi Osteria della Mattonella, dans le quartier espagnol, pour sa cuisine de Campanie généreuse ; Da Dora pour ses recettes aux poissons et aux fruits de mer, ou Cibi Cotti Nonna Anna, sous le marché couvert de la Torretta.

► **Glaces napolitaines.** Chez Casa Infante (pour les babas aussi), Fantasia Gelati ou Gelato Mennella (avec leur slogan "100 % natural", bien dans l'air du temps).

► **Pâtisseries.** Chez Moccia, situé en plein cœur du quartier historique napolitain, ou chez Scaturchio, sur la piazza San Domenico Maggiore.



► **Cafés.** Le café Gambrinus est une attraction en soi. On s'accoude au comptoir pour goûter davantage au spectacle des garçons de café (un mélange de commedia dell'arte et d'élégance) qu'au ristretto. Il faut y aller tôt ou tard pour éviter la ruée des touristes. À proximité se trouve le vrai Caffè del Professore (il y a des contrefaçons). Sinon, on part à la découverte des nombreux petits cafés de la ville, plus ordinaires mais sans doute plus authentiques. On se rend aussi au café de l'hôtel Vesuvio pour sa terrasse et sa superbe vue sur le castel dell'Ovo.



► **Bars à vins.** Pour découvrir les vins pleins de fraîcheur du Vésuve, rendez-vous à Enoteca Belledonne. Vous pourrez y déguster gratuitement des antipasti en accompagnement.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

QUELLES CÂPRES ?
Traditionnellement, ce sont des câpres au sel qui sont utilisées, mais on les trouve difficilement en France. Si vous arrivez à en dénicher, dessalez-les à grande eau.



6 PERS.



30 MIN



1 H



15 MIN



Pizza margherita

La pâte : • 300 g de farine • 5 g de levure de boulanger fraîche • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 g de sel.

La garniture : • 200 g de tomates pelées • 2 boules de mozzarella au lait de bufflonne • 6 à 12 feuilles de basilic • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café d'origan sec effeuillé • 1 pincée de sel.

1 MÉLANGEZ la levure, l'huile et 15 cl d'eau tiède. Méllez le sel et la farine. Faites un puits et incorporez peu à peu ce mélange à la levure. Pétrissez 5 min, jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Couvrez d'un linge et réservez 1 h.

2 ÉGOUTTEZ les tomates. Mixez avec l'origan et le sel. Épongez les boules de mozzarella. Tranchez-les.

3 CHAUFFEZ le four sur th. 9 (270 °C). Aplatissez la boule de pâte à la main ou

au rouleau sur un plan de travail fariné. Étendez-la en la soulevant du bout des doigts à la verticale, puis laissez la gravité faire le travail d'élargissement en tournant la pâte au fur et à mesure.

4 DÉPOSEZ la pâte sur une plaque antiadhésive. Garnissez-la de coulis de tomates, de feuilles de basilic et de tranches de mozzarella. Nappez-la d'huile d'olive et glissez-la au four et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

4 PERS.



20 MIN



12 MIN

Spaghetti alla puttanesca

• 500 g de spaghetti • 2 brins de persil plat • 4 gousses d'ail • 1 petit piment rouge • 12 olives noires dénoyautées • 40 cl de tomates concassées en boîte • 3 cuil. à s. de câpres • 3 filets d'anchois à l'huile • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 cuil. à c. d'origan sec • sel, poivre.

1 PORTEZ à ébullition une grande casserole d'eau. Épluchez et hachez les gousses d'ail.

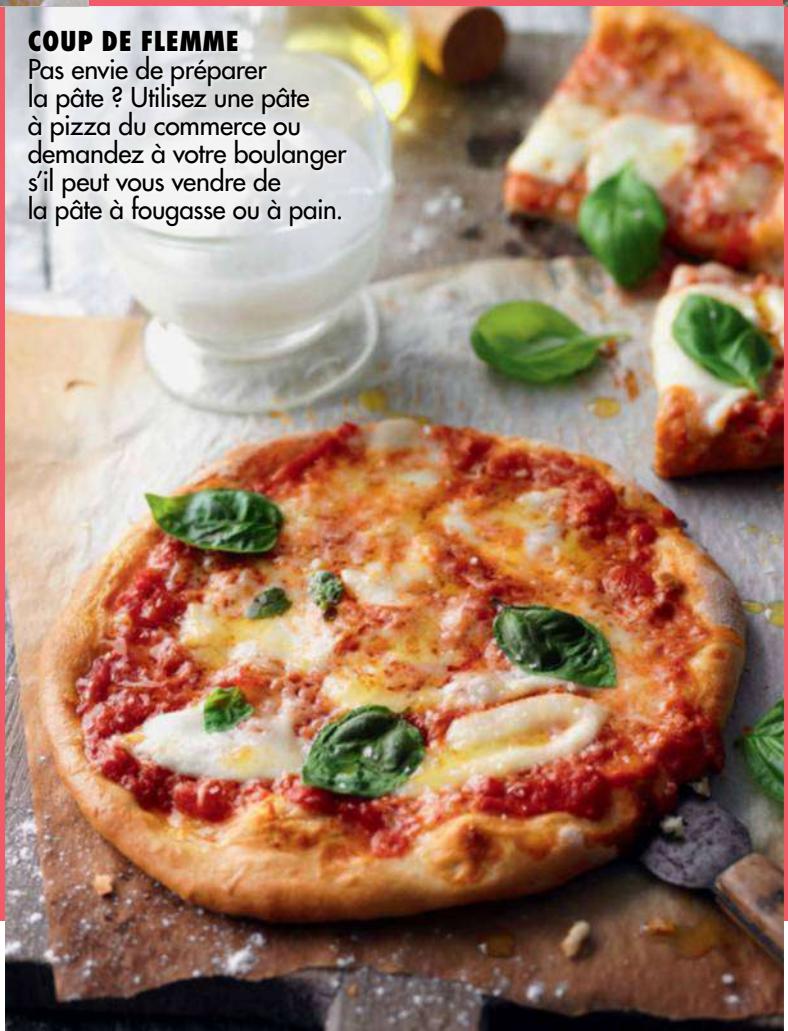
2 PRÉPAREZ la sauce. Placez l'ail dans une sauteuse avec les anchois et l'huile d'olive. Chauffez 3 min sur feu moyen jusqu'à ce que l'ail rouuisse et les anchois fondent un peu. Ajoutez l'origan et le piment émincé, puis mélangez 2 min. Ajoutez les tomates concassées, les câpres et les olives noires détaillées en rondelles. Poivrez. Couvrez et laissez bouillonner 10 min.

3 SALEZ l'eau de la casserole et cuisez-y les spaghetti al dente environ 10 min en remuant souvent.

4 AJOUTEZ dans la sauce une petite louche d'eau de cuisson des spaghetti, juste avant de les égoutter. Transvasez-les dans la sauteuse et mélangez avec soin. Parsemez de persil ciselé et servez sans attendre.

COUP DE FLEMME

Pas envie de préparer la pâte ? Utilisez une pâte à pizza du commerce ou demandez à votre boulanger s'il peut vous vendre de la pâte à fougasse ou à pain.





VÉGÉTARIEN



VERSION LIGHT
Au lieu de faire frire les tranches d'aubergines, badigeonnez-les d'huile d'olive, puis faites-les précuire dans le four.

4 PERS.



15 MIN



5 MIN



2H15



Granita al limone

- 3 citrons • 75 g de sucre
- 4 brins de menthe fraîche.

1 PRÉPAREZ un sirop en mélangeant le sucre et 50 cl d'eau 3 min sur feu doux.

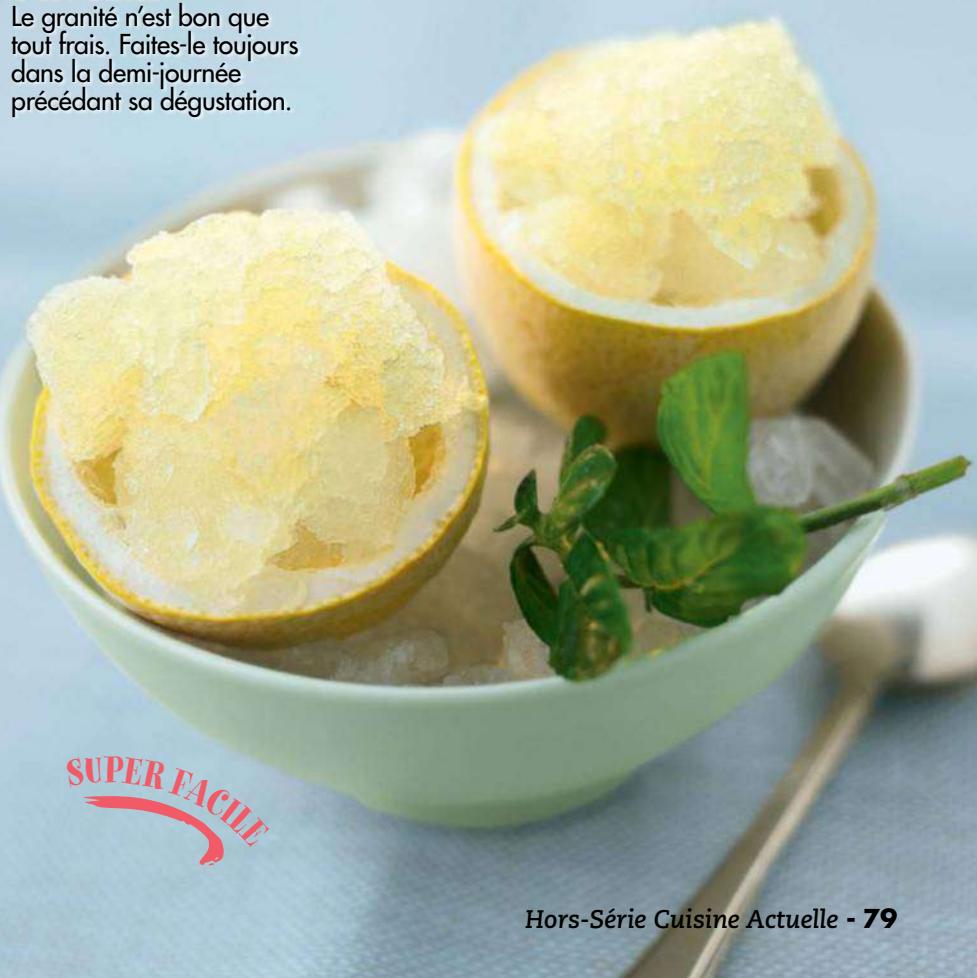
2 LAISSEZ REFRIGÉRER le sirop environ 15 min. Pressez les citrons et incorporez leur jus dans le sirop.

3 VERSEZ cette préparation sur 1 ou 2 cm d'épaisseur dans un plat assez grand. Réservez 2 h au congélateur.

4 GRATTEZ les parties glacées toutes les 30 min à l'aide d'une fourchette pour les réduire en fins cristaux. Lorsque la totalité de la préparation est sous forme de neige, répartissez-la dans des coupelles (ou dans les coques des citrons évidés s'ils sont bio). Décorez de feuilles de menthe et dégustez sans plus attendre.

C'EST GLACÉ

Le granité n'est bon que tout frais. Faites-le toujours dans la demi-journée précédant sa dégustation.



SUPER FACILE

6 PERS.



30 MIN



30 MIN



50 MIN



Aubergines gratinées à la napolitaine

- 1 kg d'aubergines • 2 gousses d'ail • 60 cl de pulpe de tomate italienne • 2 boules de mozzarella fraîche
- 100 g de parmesan râpé • 40 g de farine • 1 bouquet de basilic • 1/2 cuil. à café d'origan sec effeuillé
- huile d'olive • sel, poivre.

les frire par fournées environ 2 min par face. Égouttez-les sur du papier absorbant.

4 CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Huilez un plat à gratin, puis versez-y un fond de sauce tomate. Ajoutez une couche d'aubergines. Parsemez de parmesan, de mozzarella et de basilic. Monte le gratin couche par couche jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par du fromage.

5 ENFOURNEZ pour 25 min. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive, décorez éventuellement de feuilles de basilic et servez chaud.

Et si on se mettait



Pour Julie Sauvêtre,
"On remet au goût du jour les gestes antigaspillage adoptés par nos ancêtres".

Cessons de jeter ! La tendance est à la frugalité joyeuse et astucieuse. Julie Sauvêtre, de la Maison du Zéro Déchet, à Paris, nous explique comment faire rimer régal et antigaspillage.

La mode est à l'antigaspillage alimentaire. Partout en France, des initiatives voient le jour, visant à réduire le grand gâchis dans nos cuisines. Depuis 2017, il existe un lieu qui rassemble toutes ces énergies positives : la Maison du Zéro Déchet, à Paris. On y vient pour suivre des ateliers de cuisine zéro déchet, pour dénicher de jolis sacs à vrac ou des bocaux rétro, mais surtout pour retrouver d'autres personnes sensibilisées. Nous y avons rencontré Julie Sauvêtre, sa chargée de projet. Grâce à ses conseils, tentons de moins gaspiller tout en mangeant mieux.



→ C'est une bonne idée de se mettre au zéro déchet en commençant par la cuisine ?

Oui, parce que la cuisine produit énormément de déchets : 70 % des emballages sont en plastique, sans oublier les déchets organiques qui représentent 30 % du contenu d'une poubelle. Chaque Français jette entre 20 et 30 kilos de nourriture par an, dont 7 kg sont encore emballés. C'est comme si on jetait un repas par semaine !

→ Comment est-il possible de limiter le gaspillage au niveau individuel ?

Tout simplement en achetant nos produits en vrac plutôt qu'emballés, en conservant mieux les aliments, en tirant un meilleur profit des fruits et des légumes...

→ En mangeant des carottes avec leurs fanes, par exemple ?

Exactement. Selon Massimo Bottura, le chef italien trois étoiles, tout peut être cuisiné, à l'exception des pelures d'oignons, d'ail ou d'échalotes. On peut sans souci faire frire les racines des poireaux, transformer les épéchures de pommes de terre en chips... La pulpe végétale qui reste dans un extracteur de jus peut même être glissée dans un cake ou dans une soupe. Cuisiner les restes, c'est également un défi que les enfants adorent relever.

→ On peut manger la peau des bananes ?

Bien sûr ! On les mixe dans un blender et on les ajoute dans un cake ou dans un gâteau au yaourt. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ce n'est pas fibreux du tout. En prime, le goût de banane est encore plus prononcé.

→ Mais dans ce cas, il est préférable de se mettre au bio...

Oui, pour éviter les pesticides contenus dans la peau des fruits et des légumes. Grâce au bio, il suffit de les nettoyer avec une brosse. Cela permet de conserver de précieuses vitamines. Le zéro déchet, c'est très tendance, mais nos grands-parents le pratiquaient déjà... On n'invente rien ! On remet au goût du jour les gestes antigaspillage adoptés par nos ancêtres, guerres obligent... Mais aujourd'hui, face au réchauffement climatique, l'impératif n'est plus seulement économique, il est également écologique.

au zéro déchet?



CINQ RÉFLEXES ZÉRO DÉCHET

- ① **On se crée un kit pour les courses :** deux ou trois pots en verre, six sacs à vrac en tissu, une boîte à œufs en carton.
- ② **On se met au batch cooking :** on cuisine en grande quantité pour pouvoir congeler en petites portions.
- ③ **On sublime les parures des légumes :** le vert de poireaux se recycle dans une soupe, les fanes des radis dans un pesto, des gratins, des veloutés...
- ④ **On mange les fruits (bio) avec leur peau :** si on préfère les éplucher, on conserve la peau et les tiges pour les mixer avec les fruits en compote. Le livre *Les Épluchures*, de Marie Cochard (éd. Eyrolles), nous détaille tous les secrets.
- ⑤ **On redonne une seconde vie à nos aliments :** une salade un peu flétrie peut faire des merveilles dans un potage. Il en va de même pour les légumes raplapla. Et un pain de campagne rassis peut redevenir tout pimpongant une fois humidifié puis repassé dans le four chaud.

→ Et le plaisir dans tout ça ?

Il est très présent dans le mouvement zéro déchet. On s'inspire du passé afin d'améliorer et d'embellir le présent. Un exemple ? On peut trouver des sacs à vrac dans des tissus ravissants. Le côté plaisir est donc toujours présent. Réduire nos déchets, c'est aussi une façon de renouer avec le plaisir de faire la cuisine. Comme on n'achète plus des plats emballés tout prêts, on se met à faire des pâtes à tartes maison, des soupes, etc., en redécouvrant le plaisir de manger bon et sain.

→ Mais la barre est très haute. Zéro déchet, c'est impossible à atteindre !

Il faut le voir comme un objectif qu'on vise, pas comme un impératif. Chacun fait ce qu'il peut. Le moindre petit geste antigaspillage fait avancer notre mouvement. La Maison du Zéro Déchet se veut un point de rencontre de toutes ces initiatives individuelles. Ceux qui viennent

nous voir repartent reboostés. Ils se rendent compte qu'ils ne sont pas seuls dans leur coin, que la France fourmille d'initiatives à la fois collectives et individuelles, et que ça vaut la peine d'y participer à son niveau.

→ Qui vient vous voir à la Maison du Zéro Déchet ?

Comme nous sommes situés au cœur de Montmartre, la Maison du Zéro Déchet intrigue beaucoup de curieux et le public augmente de jour en jour. Notre objectif est d'attirer des gens d'origines très diverses pour ne pas prêcher qu'à des convertis. On propose beaucoup d'ateliers pratiques. Celui sur la cuisine zéro déchet a beaucoup de succès. Il est animé par des bénévoles, dont une femme qui fait partie de la brigade d'un grand restaurant parisien. On propose également des ateliers comme "Comment faire ses courses en mode zéro déchet" ou "Comment convaincre ses commerçants de s'y mettre aussi". Le prix est de 10 € pour 1 h 30.

→ Quels sont les best-sellers de votre boutique ?

Les sacs à vrac, les brosses pour faire la vaisselle, qui remplacent les éponges (avec une brosse rechargeable), les bocaux, et les recouvre-bols pour remplacer le papier d'aluminium.

→ Le zéro déchet n'est-il pas un peu une prise de tête ?

Au début, ça demande un peu d'organisation, mais le pli est très vite pris. Au fur et à mesure, cela devient de plus en plus facile et évident. Tous ceux qui ont réussi à sauter le pas parlent souvent d'un sentiment de libération. Grâce au zéro déchet, on devient acteur de sa vie. On est moins dépendant de la société de consommation. Une fois qu'on est lancé, il nous paraît inconcevable de revenir en arrière.

→ Quel est l'impact sur le budget ?

Il est important. Acheter nos aliments en vrac, cela coûte 10 à 30 % moins cher. Tout cuisiner d'un légume (racines et feuilles incluses), c'est aussi une source d'économies. Tout comme bannir les plats préparés. Sans oublier qu'on ne doit jamais jeter un aliment juste parce que la date limite d'utilisation optimale est dépassée. Un yaourt peut tout à fait être consommé deux à trois semaines après sa date de péremption !



Graines germées,

Frais, croquants et aromatiques, ces "super-aliments" donnent du peps à nos recettes. Et, sous réserve d'être préparés dans de bonnes conditions et consommés rapidement, ils sont excellents pour notre santé.

Faîtes maison ou prêtes à consommer, les graines germées sont partout. Concentrées en micronutriments protecteurs, vitamines et minéraux, elles comptent parmi les "super-aliments", qui boostent la forme et préviennent les carences. Les naturopathes les recommandent pour leur caractère vivant et leur bonne digestibilité. Les chefs les apprécient pour leur croquant, leur saveur originale et leur aspect décoratif. Si elles semblent avoir tout bon, leur préparation exige néanmoins quelques précautions.

La germination, c'est quoi ?

C'est une étape-clé du développement d'un végétal. Lorsque les conditions d'humidité, de chaleur (plus de 20 °C) et de luminosité sont propices, la graine peut sortir de sa dormance. Le processus commence dès que la graine est suffisamment réhydratée, grâce à un trempage. Jusqu'alors en sommeil, les enzymes naturellement présentes relancent le métabolisme de la plante. En quelques heures ou en plusieurs jours, la graine s'ouvre et les premières radicelles (fines ramifications des racines) apparaissent. Il n'y a plus qu'à déguster.

Quelles sont les graines concernées ?

Presque toutes les graines peuvent germer, à l'exception de celles des solanacées (tomate, aubergine, poivron...), susceptibles de développer des radicelles toxiques.

Coffret tout en un

Deux germoirs en verre avec leur couvercle perforé et des sachets de graines de chia et d'alfalfa. Idéal pour débuter.

24,95 €, magasins Nature & Découvertes.



JE LES FAIS GERMER MOI-MÊME

Si on peut trouver un germoir en magasins bio ou sur Internet, on peut aussi utiliser un simple bocal en verre, qu'on ébouillantera au préalable. On achète des graines dédiées (bio dans la plupart des cas) et on se fie au mode d'emploi pour une germination optimale. On commence par les faire tremper pendant une nuit puis, pour les égoutter, on ferme le

germoir avec son couvercle perforé ou une compresse de gaze fixée à l'aide d'un élastique. Ensuite, on rince et on égoutte les graines deux fois par jour jusqu'à obtenir des pousses. On les rince une dernière fois... et on ne tarde pas à les consommer. Attention, si des moisissures se développent, il faudra impérativement les jeter.

Les graines de céréales (avoine, blé, millet, seigle) et plantes assimilées (amarante, sarrasin, quinoa) germent rapidement, en deux ou trois jours. Riches en glucides (sucres), elles sont énergétiques et de saveur douce. Les graines de légumineuses (lentille, pois chiche, pois vert) nécessitent un peu plus de temps, entre trois et six jours. On compte parmi elles le haricot mungo, improprement appelé "pousse de soja", et l'alfalfa, sans doute la plus populaire, qui est en fait de la luzerne. Particulièrement croquantes, elles constituent de bonnes sources de protéines. Les graines oléagineuses (sésame, lin, tournesol) mettent huit à dix jours à germer. Elles sont riches en graisses insaturées, surtout oméga 6 et plus onctueuses en bouche. Quant aux graines potagères (ail, oignon, carotte, choux, fenouil, poireau, roquette, radis...), elles ont une durée de germination variable. Fraîches et aromatiques, elles sont faibles en calories (40 kcal aux 100 g en moyenne) et regorgent de fibres et de vitamines.

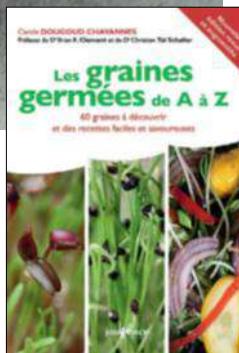
Quels sont leurs atouts nutritionnels ?

Dès le début de la germination, les enzymes présentes dans les graines entrent en action et modifient favorablement la digestibilité et les apports nutritionnels. Au sein des graines de légumineuses, elles dégradent les galacto-oligosaccharides, des sucres spécifiques

et si on essayait ?



fermentés dans le côlon et réputés ballonner. Elles pré-digèrent également l'amidon, un gros glucide (sucre) pouvant lui aussi occasionner des troubles digestifs. Elles s'attaquent au gluten et permettent aux personnes sensibles à cette protéine de déguster sans risque les graines germées d'avoine, d'épeautre, de blé, d'orge ou de seigle (qui restent cependant contre-indiquées en cas de maladie coeliaque). Elles facilitent l'assimilation des minéraux, magnésium, calcium, fer, zinc, en neutralisant l'acide phytique, un composé qui piège et retient dans l'intestin une bonne partie de ces micronutriments. Enfin, elles sont à l'origine d'une augmentation de la teneur en vitamines B ou C. Pour en bénéficier, il faut toutefois consommer les graines germées très fraîches, au sortir du germoir ou si l'on achète, sans attendre la date limite de consommation.



On se régale
Cet ouvrage complet propose recettes gourmandes et conseils pour préparer les graines germées. *Les graines germées de A à Z*, par Carole Dougoud Chavannes, 19,90 €, éditions Jouvence.

→ Quelles sont les précautions à prendre ?

Les conditions propices à la germination, humidité et température comprise entre 20 et 25 °C, sont aussi celles qui favorisent la multiplication bactérienne. Des cas d'intoxications graves, dues à des graines commercialisées contaminées par des salmonelles ou l'*Escherichia coli*, ont été signalés à plusieurs reprises aux autorités sanitaires. D'où la publication, en 2013, d'un règlement européen, qui fixe des normes d'hygiène plus strictes aux fabricants. Néanmoins, les graines germées crues sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants de moins de 3 ans et aux personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies (âgées ou malades). Préparées maison, il faut les conserver au réfrigérateur et les consommer rapidement, dans les 24 à 48 heures.

→ Où et sous quelles formes les trouver ?

Autrefois vendues en magasins diététiques, elles sont désormais présentes en grandes surfaces. Les graines crues, conditionnées en barquettes, sont rangées au rayon frais. Les pousses de haricot mungo stérilisées se trouvent au rayon des conserves. Le germe de blé (blé germé, déshydraté et réduit en poudre) s'achète au rayon diététique des supermarchés. Enfin, il existe des produits à base de graines germées séchées ou cuisinées : muesli, houmous, flocons de céréales, barres de céréales, caviar de lentilles...

→ Comment les consommer ?

Les graines crues se parsèment sur les potages, les salades, les tartines de fromage frais ou de guacamole ou se glissent dans les sandwichs, les sushis, les taboulés, les rouleaux de printemps. On peut aussi les mixer en smoothie vert ou en décorer un buddha bowl. Les pousses de haricot mungo en bocal se cuisinent en wok de légumes, en omelette ou en quiche. Les flocons de céréales germées sont destinés au petit déjeuner, mais peuvent également être incorporés dans des granolas, de la pâte à muffins, à tarte ou encore des "steaks" végétaux.



Tout en kit

Quitte à tout faire soi-même, autant choisir les bons kits, du plus ludique au plus pro !

Je me pique de moutarde

Une box bien garnie avec trois pots en verre à couvercles, des sachets de graines de moutarde et d'épices et un livret d'instructions et de recettes. Il faut juste du vinaigre, de l'huile, du miel et de la farine, et hop ! on broie et on mélange les graines avec le vinaigre. Après un temps de repos, on ajoute le reste des ingrédients et on mixe plus ou moins, selon la consistance désirée. Facile et rigolo.

Moutarde de Dijon à faire soi-même, 14,95 €, magasins Nature & Découvertes.



Champignons à la maison

Une culture ultrafacile : ces boîtes à champignons bio ne réclament qu'un peu d'eau et de temps. Les enfants (mais pas qu'eux) seront ravis d'en prendre soin et de récolter "leurs" pleurotes au bout de dix jours. Enfin, et ce n'est pas négligeable, juste revenus dans une poêle avec un peu d'ail et d'huile d'olive, ces champignons sont délicieux !

Kit à champignons fourni avec un Opinel, 37,80 €, ou uniquement le kit de pleurotes gris, 19,95 € (existe aussi avec des pleurotes roses ou jaunes), en vente sur le site Prêt à Pousser.



Mes sushis sans souci

Ce coffret rassemble les ustensiles indispensables pour réaliser des bouchées japonaises : six moules à sushi et un à onigiri, un couteau santoku, une cuillère à riz en bois, une natte en bambou et un livret de recettes. Le couteau, de bonne facture, n'est pas un gadget et ne servira pas que pour les sushis.

Coffret ustensiles sushis, 22,50 €, sur le site Alice Délice. On le complète avec le kit sushi ingrédients pour 24 sushis : algue nori, riz à sushi, wasabi, sauce de soja, gingembre aigre-doux et baguettes, 7 à 9 € environ, Tanoshi, dans les grandes et moyennes surfaces.



Je n'achète plus de bonbons

Avec deux sachets de gélatine, trois flacons d'arômes naturels de mandarine, fraise des bois et banane, un pot d'acide d'agrumes et une notice, petits et grands sont équipés ! Ils se lanceront dans la confection de bonbons en s'aidant d'un bêcher (gobelet), d'une cuillère doseuse, de pipettes... Bref, tout ce qui est nécessaire pour se transformer en confiseurs.

Ma fabrique à bonbons, 25 €, Sentosphère.

Je me fais mousser

Cruche, malts et houblons, bouchon, barboteur, canne de soutirage, thermomètre, tuyau, désinfectant... Ce kit complet, amusant mais très pro, permet de s'improviser brasseur. Si le défi est plutôt tentant, notez bien que la préparation de ces bières demande de l'attention et du temps (deux fois deux semaines de repos). Il vaut donc mieux être motivé, même si les instructions (en anglais mais accessibles en français d'un clic sur le site des Raffineurs) sont claires et bien détaillées.

Kit de fabrication de bière, Brooklyn Brew Shop, 48 €, sur le site Les Raffineurs.



Je fabrique mon beurre

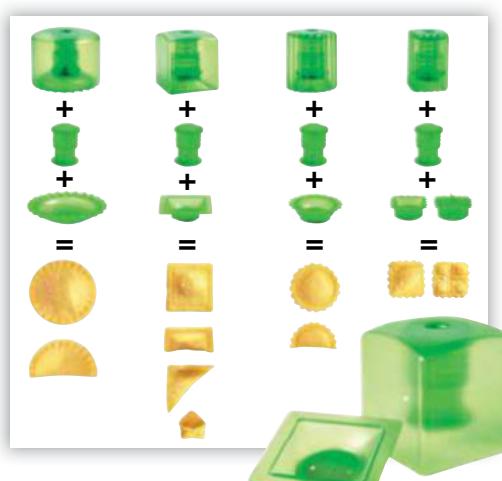
Avec ce coffret très complet (un moule en bois de hêtre, quatre feuilles ingraissables, de la ficelle, des fermentations lactiques, de l'aneth, de la fleur de sel, une boule spirale en métal avec boule en silicone alimentaire à l'intérieur et un manuel d'instructions), on découvre les étapes nécessaires à la réalisation du beurre : tempérage, maturation, barattage, rinçage, salage, malaxage et moulage. Prévoyez 24 h avec les temps de repos, mais découvrez un véritable savoir-faire.

Kit beurre et épices, 30 €, sur le site L'Avant Gardiste.

Je deviens mitron

Un kit quasi professionnel avec des ustensiles de qualité pour confectionner pains et pizzas : une plaque de cuisson réfractaire pour cuire au four électrique ou à bois. Elle emmagasine la chaleur sèche et la restitue au contact ; l'humidité ne reste pas sous la pizza ou le pain, et la croûte est croustillante. Fournis aussi : une pelle à pain, un thermomètre, un coupe-pâte, une corne et un inciseur (pour strier le pain). Pour débuter, 1 kg de farine du Tarn. Un livret explique les gestes à acquérir. Un matériel complet pour ceux qui souhaitent faire leur pain régulièrement.

Kit pour faire son pain maison, 89 €, Tom Press.



Mes raviolis trop jolis

Super ludique, un ensemble composé de cinq moules et de quatre emporte-pièces, avec un axe tamponneur pour faciliter la découpe et l'assemblage des raviolis, empanadas, tortellinis, chaussons... Les plus hardis vont réaliser la pâte (un lamination est nécessaire) et les autres l'achèteront chez un traiteur italien et fabriqueront les farces : végétarienne, au porc, aux crevettes... Ces ustensiles permettent ensuite de réaliser de jolies découpes, de garnir et d'obtenir des raviolis qui se tiennent bien grâce à l'axe tamponneur.

Kit raviolis, Mastrad, 32 €, sur le site Mathon.





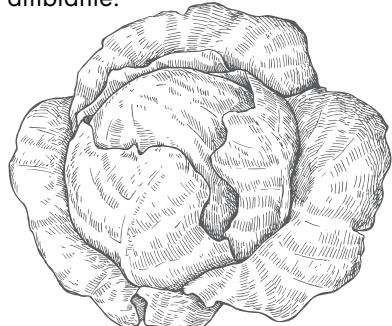
Chouette, ça

Cette méthode de conservation est simple à adopter à la maison. Suivez nos

Choucroute, betteraves marinées, cornichons malossols nous régalent de leur délicieuse et très saine acidité. Ils sont tous issus de la fermentation lactique. Après avoir été plus ou moins abandonnée dans nos civilisations industrialisées, la fermentation revient sur le devant de la scène culinaire, en alternative au tout stérilisé. Elle ne demande aucune énergie, elle est économique, écologique, anti-gaspillage et augmente la valeur nutritionnelle des aliments tout en accentuant leur saveur. Aucune raison de s'en priver !

Comment ça marche ?

Quand les conditions sont favorables (absence d'air, température douce, présence de nutriments), les micro-organismes qui sont présents sur les aliments vont très rapidement se multiplier. Les bactéries sécrètent divers enzymes qui vont casser les grosses molécules en d'autres plus petites. Ces molécules vont se combiner autrement et créer des substances bénéfiques pour notre santé, comme des vitamines, des acides aminés et des acides organiques. L'acide lactique tue en particulier les micro-organismes pathogènes et ceux susceptibles de provoquer la putréfaction. La conservation peut durer plusieurs années, même à une température ambiante.



Quels légumes ?

Tous les légumes, sauf les pommes de terre. La famille des choux (vert, rouge, frisé, chou-fleur, chou-rave, chou kale, brocoli, etc.) et celle des légumes-racines (betteraves, topinambours, carottes, navets, radis, etc.) donnent notamment d'excellents résultats.

Une méthode pour les légumes râpés ou finement émincés

On mélange minutieusement les légumes avec 1 % de leur poids en sel jusqu'à faire sortir leur eau, puis on les tasse dans un récipient, jarre ou bocal en verre. Ensuite, le sel fait sortir l'eau des légumes qui sont très vite submergés et se retrouvent ainsi en anaérobiose (en absence d'oxygène). De plus, le sel crée un milieu défavorable pour les micro-organismes pathogènes,

mais favorise les lactobacilles qui sont responsables de la fermentation.

Une méthode pour les légumes entiers ou en morceaux

Si vous souhaitez conserver les légumes entiers ou en morceaux, pour faire des pickles, il vous faut ajouter de l'eau pour que les légumes soient bien submergés. Tassez les morceaux de légumes dans le bocal pour en mettre le plus possible. Préparez une saumure à 3 % (30 g de sel par litre d'eau) et recouvrez les légumes.

Ce qui se passe sous le couvercle

Dans tous les cas, le contenant doit être hermétiquement fermé et placé à température ambiante. Après un ou deux jours selon la température, la fermentation devient visible :

fermente !

conseils et vous vous régalerez en vous faisant du bien.



le liquide se trouble. Il devient opaque, blanc et parfois même laiteux. Il se produit aussi une effervescence. On observe des bulles et quelquefois un sifflement ou un débordement autour de l'ouverture. C'est le gaz carbonique produit par la fermentation qui chasse l'air resté piégé sous le couvercle. L'air extérieur ne peut plus pénétrer dans le bocal. L'anaérobiose est donc complète. La fermentation ne peut que réussir si vous laissez bien fermé !

Oubliez le frigo !

La fermentation a été inventée à une époque où les réfrigérateurs n'existaient pas et est utilisée depuis des siècles, même dans des pays chauds. La température optimale pour amorcer la fermentation se situe entre 18 et 25 °C. On laisse le bocal commencer sa fermentation

pendant une semaine à température ambiante. Les légumes seront prêts à être consommés après deux semaines minimum. Mais on peut les conserver bien plus longtemps. Une cave ou une pièce fraîche entre 15 et 20 °C est idéale pour la conservation après la première semaine de fermentation. Si on n'en dispose pas, ce n'est pas un problème. La fermentation va suivre son cours plus rapidement et la saveur sera plus vite acidulée. L'acidité finit dans tous les cas par se stabiliser au bout d'un moment. Il est inutile d'entreposer les bocaux à l'abri de la lumière, mais on ne les placera pas non plus en plein soleil. Une étagère dans la cuisine, loin d'une fenêtre, convient très bien. Mais si on possède une cave, c'est encore mieux.

Ça se conserve combien de temps ?

Plusieurs années sans souci, même à température ambiante, tant que le bocal n'est pas entamé. Une fois ouvert, si vous ne mangez pas tout le même jour, réservez le bocal dans le réfrigérateur : vous pourrez le garder encore plusieurs mois.

Comment sait-on si c'est raté ?

Quand on ouvre le bocal, on compte jusqu'à dix avant de mettre le nez dessus pour laisser échapper les gaz puissants de la fermentation. L'odeur doit être agréable, même si elle est forte ou piquante. Si la fermentation ne s'est pas produite, l'odeur est toujours nauséabonde,

Les règles d'or

- Se laver les mains, mettre un tablier et nettoyer le plan de travail.
- Utiliser du gros sel gris de mer, ni iodé ni fluoré, sans anti-agglomérant (E 536).



- Utiliser de l'eau non chlorée.
- Préférer des bocaux avec un joint de caoutchouc. Ceux à vis sont moins hermétiques et le couvercle risque de se corroder avec l'acidité.
- Ne surtout pas remplir les bocaux jusqu'en haut. Laisser environ 2 cm en dessous de l'ouverture, car le volume va augmenter lors de la fermentation. Gare aux débordements !
- Ne jamais ouvrir un bocal en cours de fermentation, même s'il déborde et même s'il y a peu de liquide. L'air pénétrerait aussitôt et des moisissures se formeraient à la surface.

évoquant le pourri, la charogne... Si vous avez un doute, mesurez l'acidité avec un papier révélateur de PH acheté en pharmacie. Si le résultat est inférieur ou égal à 4,7 alors le contenu du bocal est sain et ne contient pas de pathogènes.

Quelques précautions



Lorsque vous voudrez manger vos légumes, ouvrez le bocal et prélevez ce dont vous avez besoin. Si vous utilisez la totalité, pas de souci. Si vous n'en prélevez qu'une partie, procédez à l'aide d'un ustensile propre, jamais avec vos doigts. Ne remettez jamais dans le bocal un aliment qui en a été retiré.

C'est eux

On a craqué pour ces produits ultragourmands, élaborés par des petits producteurs français.

Croûte délicate

Très appétissant, ce mini pâté en croûte à la volaille surprend par sa délicatesse et par l'harmonie de ses saveurs. La pâte brisée est fine et agréable, la farce de volaille est bien parfumée et le cœur au foie gras de canard (30 %) est généreux et délicieux. Un produit sympa, à servir en tranches fines et à proposer en entrée ou à l'heure de l'apéritif.

Mini pâté en croûte de volaille, La Ferme Schmitt, 10 € les 300 g, en vente sur le site Pour de Bon.



Cuisinées

Une préparation extra de courgettes frites dans de l'huile d'olive, bien cuites et légèrement craquantes, avec un coulis de tomates et une pointe d'ail et de persil. Pratique et très aromatique, elle se déguste aussi bien froide que réchauffée, mais juste ce qu'il faut pour que les courgettes restent fermes.

Courgettes frites à la tomate, Y. Reynier, 9,95 € le bocal de 510 g, en épiceries fines et sur les sites Pour de Bon et Être Gourmand.



Très crémeux

Ces cèpes sont cuisinés au naturel (sans arômes, ni conservateurs), façon crème. Une préparation surprenante à la consistance douce et fluide et aux saveurs bien marquées de champignons. C'est parfait sur des petits toasts grillés à l'apéritif ou pour sublimer un simple plat de pâtes fraîches.

Cèpe à tartiner, Artisan du Fruit, 27,60 € les 6 x 90 g, sur le site Bien Manger.



Pâtes au brebis

Fabriquées en Provence, ces pâtes fraîches bio farcies sont exquises. La pâte est fine et se tient parfaitement à la cuisson et la farce brebis-tomates séchées, bien typée, explosive de saveurs. Un plat à lui seul, qui ravira les papilles.

Pâtes demi-lunes brebis et tomates séchées, Coquelicot, 5,30 € le sachet de 250 g, en magasins bio.



Nature

Ces cocos viennent tout droit de Bretagne et sont proposés nature. À la fois tendres et croquants, ils ont un goût typique. On peut les déguster tels quels, les réchauffer et les servir parsemés de fleur de sel ou les cuisiner avec des tomates et des oignons.

Cocos de Paimpol nature, Bo Cocos, 5,90 € le bocal de 300 g, site Bien Manger.



Saveurs provençales

Cette terrine de viande de porcs issus des Hautes-Alpes est assaisonnée avec le célèbre pastis de Provence. C'est original et délicieux, car l'équilibre des saveurs est parfait. Un vrai bonheur.

La Terrine au pastis de Provence, Maison Telme, 7,90 € le bocal de 200 g, sur le site de la marque.



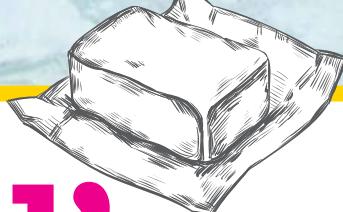
Moelleuse

Élevée en Dordogne, cette truite est fumée lentement au bois de hêtre. Sa couleur orangée et ses saveurs fines et délicates en font un produit d'une excellente qualité. On retrouve enfin le goût de la truite fumée !

Truite fumée au bois de hêtre, Pisciculture des Eaux de l'Inval, 7,80 € les 120 g, sur le site Pour de Bon.



qui l'ont fait !



Tradition poitevine

Sur les tables des Poitevins, on trouve toujours ce sablé à la pâte peu travaillée, légèrement friable et au bon goût de beurre. Irrésistible avec un café ou une tasse de thé.

Les Petits Broyés du Poitou, Jours Heureux, 4,90 € la boîte de 200 g, sur le site de la marque.



Biscuits au bon beurre

C'est le bon beurre de baratte breton qui rend ces galettes si croustillantes et ces palets si gourmands ! On les grignote juste pour le plaisir, avec une glace, une salade de fruits...

Assortiment palets et galettes nature, Biscuiterie de la pointe du Raz, 9,50 € les 320 g, site de la marque.



Bretonnes

Des sardines tout juste pêchées, mises en boîte à la main à Concarneau. Baignées dans une huile d'olive vierge bio, elles ont une tenue impeccable, une texture tendre et un goût généreux. Pour plus de plaisir, laissez-les attendre quelques années avant de les déguster...

Sardines à l'huile d'olive vierge extra bio, Jacques Gonidec, 4,50 € les 115 g, dans les épiceries fines.



Vitaminé

Le mariage heureux des pommes et des groseilles donne une boisson douce et très rafraîchissante.

Jus pommes groseilles, Côteaux Nantais, 4,20 € la bouteille de 75 cl, en magasins bio.



Le plein d'énergie

On aime commencer la journée avec ce granola à base de flocons d'avoine torréfiés version double chocolat, associés à des amandes et des graines de tournesol. Une recette équilibrée, sans sucre ajouté, au pur goût de cacao.

Granola chocolat noir & pépites, Catherine Kluger, 8,90 € le paquet de 350 g, sur le site Bien Manger.



Sablés bio

Ces sablés croustillants sont peu sucrés mais savoureux. On les sert avec un thé ou pour combler un petit creux.

Sablé bio, noix et petit épeautre, Paysans d'Ici, 2,85 € le sachet de 120 g, dans les magasins bio et dans les grandes surfaces.



Gourmands

Préparés avec du bon lait entier origine France, ces onctueux yaourts cachent une crème de marrons bien parfumée. À chacun sa façon de le déguster : en mélangeant bien ou en plongeant au fond du pot pour préserver la texture des deux couches. Dans les deux cas, on se régale !

Yaourts La Fermière, 2,55 € les 2 pots de 160 g, distribués par Toupage.

Stop au tout industriel. Pâtes, saumon fumé, yaourts... quand c'est fait maison, on sait ce qu'il y a dedans.

Comme

LE FUMOIR

Légumes, fromages, crustacés... le fumé connaît un renouveau surprenant, qui va bien au-delà du poisson et de la viande. Fumer soi-même ses aliments permet d'obtenir différentes nuances de goûts, selon le type de bois utilisé et la durée du fumage. S'il est difficile de trouver un

fumoir "de ville", ce modèle d'un encombrement réduit, avec son fonctionnement électrique, son design Inox moderne et ses accessoires lavables au lave-vaisselle, satisfera toutefois les gastronomes urbains. Les copeaux se consument dans le tiroir placé sous la grille sur laquelle on dépose les aliments. Le jus s'écoule dans un plateau. Comptez environ quarante minutes pour un saumon de 2 kg. Attention, un fumoir doit toujours être manipulé en extérieur.

Otto 1100 W, capacité 2 kg (viande ou poisson), 64 x 26 x 36 cm, 100 €, Barbecook.

LA MACHINE À PAIN

Utiliser une machine à pain devient vite une habitude, voire une addiction. Sous son air austère, celle-ci se révèle une vraie fabrique à sensations. Au-delà d'une grande variété de panifications,

elle automatise la confection de pâtes à pizza, cakes, brioches, gâteaux et même de confitures. Ce modèle multifonction est également doté de deux programmes bagels (pétrissage/levée de cuisson) à

réaliser avec les trois plateaux fournis qui s'insèrent dans la cuve. Une chambre d'évaporation spécifique complète l'ensemble pour diffuser la vapeur requise à toutes les recettes permises.

Bread & Bagel QD 794A, 17 programmes spécialisés (pain blanc, complet, sans gluten, pains spéciaux, cakes, pâte à pizza, bagels, confitures...), 10 programmes personnels, pale pétrin autorabattable, distributeur automatique d'ingrédients, 3 tailles de pain : 750 g, 1 kg et 1,25 kg, 3 niveaux de dorage : clair, moyen, foncé, départ différé jusqu'à 13 heures, 1240 W, 40 x 34,5 x 26 cm, 300 €, Riviera & Bar.



LE DÉSHYDRATEUR

Inspiré du séchage sur claires traditionnel, le déshydrateur permet de faire sécher des aliments frais afin de les conserver pour en disposer ultérieurement. Pratique pour les herbes aromatiques, les champignons, les tisanes, cet appareil dessèche également le poisson, la viande, les fruits et les légumes. Une fois ceux-ci déshydratés, ils se gardent

dans des boîtes ou bocaux hermétiques et n'encombrent plus le congélateur. Cette version comporte six plateaux amovibles de 33 x 30 cm. Le temps de séchage varie selon le type d'aliment et la température, sachant que ce modèle peut être programmé (de 30 min à 19 h 30) pour s'arrêter automatiquement. Le thermostat varie de 35 à 70 °C et se règle par tranche de 5 °C.

KYS-333B, 500 W, 32 x 34,5 x 45 cm, 170 €, Kitchen Chef.



les pros

LA MACHINE À PASTA

Bien plus pratique qu'un "moulin" à manivelle, ce robot automatise toutes les étapes de la confection de pâtes fraîches. Même plus besoin de préparer la mixture : on verse directement la farine et l'eau dans la cuve, on referme, on sélectionne l'embout de la forme souhaitée ainsi que le programme désiré. Après trois minutes de pétrissage, la pâte sort selon la sélection faite parmi les quatre proposées : spaghetti, pennes, lasagnes et tagliatelles.

L'intérêt est surtout de pouvoir choisir les ingrédients, avec ou sans œufs, farine complète, farine de pois chiche, encre de seiche, épinards ou carottes pour donner de la couleur... Petit plus : toutes les pièces passent au lave-vaisselle.

Machine à pâtes
HR2355/09, 200 W, pale en aluminium, 4 disques de forme, 2 programmes prédéfinis (pour 300 g et 600 g), 34,3 x 21,5 x 30 cm, 230 €, Philips.



LA YAOURTIÈRE FROMAGÈRE

Transformer le lait en yaourt, c'est simple, silencieux et... rassurant. Cela permet notamment de choisir un lait hors du standard demi-écrémé (bio, entier, lait de chèvre, jus végétal...) et d'incorporer ses propres ingrédients avant ou après la fermentation. Il suffit de mélanger le lait à un yaourt nature du commerce

ou à des fermentes spécifiques pour les jus d'amande, de soja, d'avoine, etc. Cette yaourtière présente un mode yaourts, à 43 °C, mais aussi un mode fromages blancs, à 33 °C. Pour cela, mélanger de la préasure au lait, ce qui le fait cailler. La durée personnalisable (de 1 h à 19 h) et l'arrêt automatique sont appréciables.

YM400E, 40 W, écran LCD rétro-éclairé, 6 pots en verre de 125 ml, 2 pots à faisselle de 250 ml avec égouttoirs, livre de 35 recettes, rangement cordon intégré sous l'appareil, 23 x 30 x 14,5 cm, 80 €, Cuisinart.



LE HACHOIR

Pour les amateurs de viande (et il en reste), le mot d'ordre est "moins mais mieux". Qu'il s'agisse de contrôler la qualité sanitaire des ingrédients ou de les personnaliser, ce hachoir à viandes, poissons et volailles semi-professionnel permet d'obtenir différentes textures pour réaliser des pâtés, des saucisses... mais aussi des burgers ou encore des farces. On apprécie sa robustesse et son puissant moteur. Doté d'un corps en acier, et d'un diamètre de type 8, cet appareil conçu pour durer conviendra très bien à une utilisation domestique normale (il faut dépiauter et désosser les pièces avant de les hacher). Fourni avec trois grilles ainsi que trois adaptateurs (saucisses et kebbés), ce modèle dispose d'une fonction marche arrière, pratique en cas de bourrage.

Hachoir MG510, 1 600 W (puissance nominale 450 W), vis métal taille n°8, capacité 2,08 kg/minute (125 kg/heure), 3 grilles (de 8 mm, 4,5 mm et 3 mm), 21 x 33 x 26,5 cm, 170 €, Kenwood.

Mon petit JARDIN AROMATIQUE

Un petit carré de jardin, un balcon, un rebord de fenêtre ou tout simplement la cuisine offrent des conditions suffisantes pour cultiver des herbes aromatiques. Un seul impératif : l'endroit doit être lumineux. Mais on trouve aussi des jardinières éclairées pour l'intérieur.

✿ Dans le jardin

Choisissez un endroit qui soit bien ensoleillé, mais de préférence pas toute la journée. Préparez un petit carré ou, pour une version plus décorative, des bordures qui délimiteront joliment vos parcelles cultivées. N'hésitez pas à nourrir le sol avec un engrais destiné aux plantes aromatiques.



NOTRE
SÉLECTION DE
JARDINIÈRES
D'INTÉRIEUR

✿ Sur le balcon

Cela dépend de l'espace dont vous disposez. Un bac assez grand permet de regrouper les différentes herbes. Autrement, vous pouvez suspendre des jardinières sur la rambarde. On trouve toutes sortes de modèles élégants en terre, en acier, en bois, en plastique et même en tissu. Certains ressemblent à des petits murets élégants que l'on pose tout simplement sur le sol.

✿ À l'intérieur

Les pots ou les petites jardinières sont très pratiques, mais vous pouvez aussi utiliser des contenants plus décoratifs, comme des tasses ou des bocaux. Déposez des billes d'argile au fond des récipients non percés. Cela évitera le pourrissement des racines en cas d'arrosage excessif. Disposez les plantes près d'une fenêtre pour qu'elles bénéficient d'une parfaite luminosité. Si vous manquez de place sur le plan de travail, déposez-les sur une étagère ou un présentoir à gâteaux,



suspendez-les au plafond, dans une planche trouée, par exemple, ou accrochez-les aux barreaux d'une petite échelle. La création d'un "mur" végétal peut être une bonne idée, mais cela exige plus de compétences pour son installation.

✿ Un arrosage léger mais régulier

Les herbes aromatiques aiment la terre humide, pas la boue ! L'arrosage doit donc être modéré. Ajoutez juste un peu d'eau dès que la terre

Le top

Vraiment très pratique avec son éclairage intégré, le Modulo peut être posé sur un meuble ou fixé au mur. Il suffit ensuite de le brancher et d'ajouter de l'eau deux ou trois fois par mois. Après la récolte, il vous faudra racheter des capsules "prêtes à pousser" (comptez entre 3 et 7 €).

Porter d'intérieur Modulo, livré avec 4 pots et 4 capsules au choix, 150 €, sur le site Prêt à Pousser.

La simplicité

Ail des ours, basilic fin vert, menthe, coriandre du Maroc, thym, persil géant d'Italie et ciboulette s'offrent à vous pendant tout l'été dans ce contenant à la fois pratique et décoratif.

Plateau de 7 aromates à cultiver, 32 €, chez Nature & Découvertes.



est sèche : une ou deux fois par jour en été et tous les deux ou trois jours en hiver. À l'intérieur, méfiez-vous du chauffage qui dessèche les plantes. L'emploi d'un vaporisateur est alors une très bonne alternative.

✿ Une lumière adaptée

Voici deux petits indices qui vous permettront de voir si vos plantes se plaisent : si leurs feuilles rétrécissent et que leurs tiges s'allongent, elles manquent sans doute de lumière. Si des taches apparaissent sur les feuilles, c'est qu'elles sont trop éclairées.



Le design

Toute l'élegance du métal et la possibilité pour les plantes de se développer à la verticale. Vous pouvez compléter avec des accessoires de culture (env. 6 €) et des éclairages horticoles (env. 50 €).

Etagère deux niveaux, Krydda, H 80 x L 44 x P 25 cm, 39 €, Ikea.

LE CHOIX DES SAVEURS

Selon vos goûts et vos envies, vous pouvez planter toutes sortes de variétés d'herbes aromatiques. Petit tour d'horizon.

Les annuelles

Chaque année, il vous faudra renouveler les plants.

Le basilic

Frais en feuilles, c'est le meilleur ami des tomates, des crudités et des pâtes. Il sert aussi à réaliser le pistou (soupe provençale) et le pesto cher aux Italiens. Plutôt que de tailler des tiges entières, coupez régulièrement les grosses feuilles du dessus pour laisser les plus petites, cachées dessous, se développer.

On aime Un sorbet au citron-basilic décoré avec quelques feuilles fraîches.

La coriandre

Elle se plaît avec les légumes, les viandes marinées et les salades. Quasi obligatoire avec les tajines, le couscous et les taboulés, elle se marie parfaitement avec le citron vert et le lait de coco.

On aime Les gazpachos parfumés et parsemés de feuilles de coriandre.



L'aneth

Sa saveur assez forte et un peu acidulée fait des merveilles avec le saumon fumé, les œufs, les asperges et toutes les salades.

Surtout, ne la faites jamais cuire.

On aime Un tzatziki avec du yaourt, du concombre et de l'aneth ciselé.



Le persil

Qu'il soit plat ou frisé, il parfume les volailles, les viandes, les légumes, les poissons et les fruits de mer. Mariez-le à de l'ail pour un goût "robuste" ou faites-le frire pour lui donner du croustillant.

On aime Des petites crevettes grises parsemées de feuilles de persil frites.



Les vivaces

Elles repartent assez facilement d'une année sur l'autre, mais méfiance avec le gel !

La menthe

Elle sert à préparer toutes sortes d'infusions et de cocktails. Elle sait aussi agrémenter les desserts aux fruits et les plats exotiques.

On aime Remplir des verres de feuilles de menthe et verser du thé.



La ciboulette

Elle ne doit surtout pas cuire. Décorative et parfumée, elle donne sa pleine mesure avec les œufs et pratiquement toutes les salades. Ses fleurs sont aussi comestibles, mais attention à leur goût très prononcé.

On aime Préparer une omelette nature et la parsemer de petits brins de ciboulette fraîchement ciselée.



Le thym

Il parfume les légumes d'été et les grillades de viande ou de poisson. On en fait des tisanes avec du miel. Il lui faut une terre sèche et beaucoup de soleil. Taillez-le après la floraison.

On aime Des croissants chauds avec un filet de miel d'acacia et du thym.



Le romarin

Le meilleur ami du gigot d'agneau aromatise à merveille les viandes, civets, ragoûts, poissons et légumes, mais aussi les fromages de chèvre. Attention : il peut facilement atteindre jusqu'à 2 mètres de haut !

On aime Les patates sous la cendre, servies avec de la crème épaisse et du romarin.



L'estragon

L'un des principaux composants de la sauce béarnaise escorte les poissons et les grillades de façon agréable et originale.

Sa saveur unique étonne aussi avec les œufs, le poulet et les pâtes.

On aime Les spaghetti à la mimolette et à l'estragon.



Il est possible de faire sans, mais avec eux ça va bien plus vite. Merci aux complices futés du fait maison.



Robots alternatifs

L'un fouette blancs en neige, chantilly, pâte à crêpes... en deux temps trois mouvements ; l'autre émince et hache en quelques secondes herbes, légumes, fruits secs... en actionnant une tirette.

Bol batteur Speedychef ou éminceur Turbotup, 50 € chaque, Tupperware.



Parfait calibrage

Une fois le pousoir fixé en bord de table, on remplit la cuve et on active la manivelle.

Saucisses et boudins prennent forme avec la viande et les épices que l'on préfère.

Pousoir à saucisses, La Bonne Graine, 69,50 €, magasins équipement cuisine.



Ultrafrais

En 15 minutes de cuisson et 1 h 30 de repos, le lait (caillé avec un filet de jus de citron ou de yaourt) est devenu un fromage frais qu'il suffit d'agrémenter d'herbes, de fruits secs ou de miel.

Cheese Maker, Lékué, 29,90 €, vente en ligne et magasins spécialisés cuisine.



Chips saines

Quelques minutes de micro-ondes suffisent pour faire croustiller les chips de fruits ou de légumes, sans la moindre matière grasse, tout en profitant de tous leurs nutriments et en les assaisonnant comme on veut.

Topchips, Mastrad, 1 plateau + 1 mandoline, 23 € ; 2 plateaux + 1 mandoline, 32 €, Mastrad.

ustensiles

Bien ferme

Préparer une belle chantilly en 1 min, pas plus, sans fouet ni siphon, c'est simple. On verse la crème liquide, le sucre, les trois billes magiques dans le bocal et on secoue.

On conserve ensuite au frais et c'est tout.

Creazy, Cookut, 15,90 €, vente en ligne et magasins spécialisés cuisine.



Pour mes sandwichs

Des bagels comme à New York avec ces moules en silicone faciles à manipuler. Ceux-ci permettent d'obtenir des anneaux réguliers et assurent le juste équilibre entre humidité et croustillant.

Bagel, Lékué, 19,90 € le lot de 6 moules, vente en ligne et dans les magasins spécialisés cuisine.



Spécial coulis

D'un tour de manivelle, on obtient des jus bien pulpés, des gelées, des coulis et des compotes sans pépins. Le tamis bloque même les arêtes des soupes de poissons !

Épépineuse, TomPress, 83 €, vente en ligne.

JE FAIS QUOI AVEC MES DOUILLES ?

Ronde ou dentelée, large ou étroite, chaque douille a son office.



A



B



C

Ces embouts larges, lisses et ronds sont bien adaptés à la formation des meringues, des macarons ou des éclairs, et permettent de garnir verrines ou gâteaux.



D

Ces douilles sont bien pensées pour former des fleurs, des étoiles, des tourbillons et font un bel effet en les tournant sur elles-mêmes au moment de presser.

Douce France gouleyante

Présents quasiment partout dans l'Hexagone, les vins de pays constituent un vaste réservoir de vins à prix doux. Voici nos dix pépites.

Produire des vins de pays, récemment renommés IGP (Indication géographique protégée), est souvent une question de choix personnel pour des vignerons qui fournissent également nos AOC (Appellation d'origine contrôlée). Seules les conditions d'élaboration y sont moins contraignantes, leur permettant d'exprimer leur créativité. Cependant, il y a un cahier des charges à respecter, ne serait-ce que l'appartenance à une zone géographique identifiée. À cet égard, les noms des 130 IGP françaises évoquent une balade historique dans notre belle France : Comté Tolosan, Allobroges, Balmes dauphinoises, Vicomté d'Aumelas... tout cela suggère des racines profondes. Évidemment, sous cette mention comme celle de vin de France, on trouve de tout. Il faut trier, mais le jeu en vaut la chandelle car s'y cachent des petites merveilles à des prix attractifs.

FLORAL

La marsanne, on l'aime pour ça ! C'est un cépage tendre et rond, parfumé aux notes de poire, de pêche de vigne et de fleurs blanches.

Et quand elle est vinifiée par un vigneron comme Yves Cuilleron, elle prend de l'ampleur et de la précision, avec un bel équilibre qui la rend vive et gourmande. On la sert avec des aiguillettes de poulet au curry.

IGP Collines rhodaniennes 2017, marsanne, les Vignes d'à Côté, Domaine Yves Cuilleron, 9,90 €, sur le site Vinatis.



SIGNE

Réalisée par le Domaine de Daumas Gassac qui révolutionna il y a déjà plus de vingt ans l'idée qu'on se faisait des vins de pays, cette cuvée mérite de passer tout de suite à table : des tanins bien soyeux, de la chair, une expression immédiate de petits fruits rouges et noirs. Un vin de pur plaisir que l'on apprécie en accompagnement d'une viande de bœuf grillée.

IGP Hérault 2017, Guilhem, Moulin de Gassac, 6 €, sur le site Vinatis.



FRUITÉ

Simple comme on aime, ce vin a tout ce qu'il faut pour nous séduire. Il faut dire que le gamay, avec ses petits tanins croquants, sa jolie touche poivrée et sa texture gouleyante, s'y prête bien. Ça se boit tout seul et ça fait plaisir au passage. Que demander de plus ? Le servir sur un petit salé aux lentilles ou un pâté en croûte.

IGP Allobroges, gamay, Pascal Perceval, 4,60 €, chez Casino et Intermarché.

COMPLEXE

C'est la cuvée la plus chère de cette sélection. Elle appartient à la catégorie "Vin de France". Cédric Fleury, en coteaux-du-vendômois, s'est livré à un exercice exigeant : vendanges manuelles, vinifications sans ajout de levure ni de sucre, avec une pincée de soufre seulement, vinification et élevage en barrique... C'est une vraie réussite : une cuvée franche, complexe, élégante et légèrement vanillée. Elle se marie à merveille avec des crustacés.

Vin de France 2017, chenin, l'Herbe tendre, Cédric Fleury, 13 €, cavistes.

POIVRÉ

La syrah dans son élément, c'est-à-dire la Vallée du Rhône, a un côté si exubérant qu'on la retrouve même dans des cuvées toutes simples. Nous, on adore ! La preuve ici : beaucoup de fruits, des tanins mûrs et souples et des notes de réglisse, de violette, de laurier et de framboise. À découvrir avec des aubergines farcies.

IGP Collines rhodaniennes, syrah, Domaine Gaillard, 10,50 €, chez les cavistes Nysa.



ÉTINCELANT

Un assemblage de sauvignon et de colombard, cépage typique du Sud-Ouest, supervisé par la Maison Lionel Osmin, ça ne peut pas être raté. De fait, c'est vraiment délicieux : acidité et rondeur se marient parfaitement sur un fond de pamplemousse et de litchi. Vif, aérien et ciselé, il sera parfait pour escorter des asperges.

IGP côtes-de-gascogne, Domaine San de Guilhem, 9 €, chez les cavistes.

DÉCOIFFANT

Avec sa gamme Freestyle, ce domaine occitan réputé a voulu s'affranchir des contraintes de l'AOC. Un vent de liberté, donc, pour cet assemblage de grenache blanc et de viognier qui fleure délicieusement bon : derrière les agrumes, les fruits exotiques et les fleurs s'épanouissent. Gras, rond et voluptueux, on le déguste avec un navarin d'agneau.

IGP pays d'oc 2017, Flying Solo, Domaine Gayda, 5,95 €, chez les cavistes Nysa.



SÉDUCTEUR

Un rosé techniquement au point, tout droit venu du Val de Loire, on valide ! Les notes de bonbon anglais sont calées sur celles des petits fruits rouges. Du coup, ça donne un vin très gourmand, léger et bien emballé dans une robe couleur d'aurore. Sa vivacité lui permet d'accompagner un saumon au gingembre.

Vin de France 2018, cabernet-franc, Éclipse, Loire Propriété, 5 €, dans les magasins E. Leclerc.

DÉSALTÉRANT

Un blanc agréablement marqué par ses origines méridionales. On y trouve de la rondeur, une maturité indiscutable et des saveurs de fruits blancs à noyau, d'épices et de fruits secs. Légèrement brioché, il escorte des toasts au chèvre frais à l'apéritif.

IGP pays d'Oc 2017, Saut de l'Aigue, Mas du Novi, 7,60 €, chez les cavistes Nicolas.



ÉPICÉ

La gamme des "bons petits vins pas chers" des cavistes Nicolas s'est bien étoffée. On a pioché, parmi une dizaine de références, ce rouge méridional mûr, avec des saveurs de quetsche, de cassis, de framboise et d'épices douces. Et il fait bien son boulot : il nous régale les papilles. Avec un rôti de veau aux pruneaux, c'est gagné !

IGP Vallée du Paradis, Les Petites Récoltes, 3,70 €, chez les cavistes Nicolas.

Index

AVRIL-MAI 2019

Le meilleur du fait maison

Caramels tendres	4
au beurre demi-sel	4
Chutney pommes-poires	12
Citrons confits au sel	5
Moutarde forte au miel	6
Mozzarella à l'huile d'olive et marjolaine	11
Pain à la cocotte	8
Ricotta à l'ancienne au petit-lait	10
Rousquilles	13
Saumon fumé au poivre	9
Sirup de cassis	7

Aromates

Chai massala	43
Cinq-parfums	43
Curry à tout faire	43
Epices cajun	43
Epices pour court-bouillon	43
Mélange à pain d'épices	43
Shichimi togarashi	43
Zaatar libanais	43

Beurres et sels

Beurre à la fleur de sel	21
Beurre de Louisiane	21
Beurre vert et vif	21
Ghee, beurre indien	21
Sel café-cannelle	21
Sel citronné au fenouil	21
Sel fou	21

Boissons

Cola maison	47
Crème de café	47
Eau détox citron-menthe	47
Hydromel	46
Kéfir de dattes au citron	46
Limonade de sureau	45
Vin de noix	44

Condiments

Confit d'oignons rouges	42
Cornichons au vinaigre	40
Gingembre à sushis	40
Gomasio japonais	39
Harissa	41
Ketchup au cola	38

Purée de piments antillaise	41
Raifort à la crème	42
Salicornes au naturel	39
Tahini express	40

Confiseries

Boules coco	53
Chouchous de la plage	52
Fudge, caramel à l'anglo-saxonne	54
Loukoums	52
Oursons en guimauve	51
Pâtes de coing au laurier	50
Pop-corn au caramel	51
Truffes aux dates	54

Confitures et chutneys

Chutney au coco	59
Chutney de mangues	58
Chutney de tomates vertes	60
Confit de gingembre	60
Confiture framboises-litchis	61
Confiture tropicale d'ananas et pamplemousse	60
Gelée de pomme au jasmin	59

Conserves à l'huile

Citrons à l'huile parfumée	28
Cœurs d'artichauts au thym citron à l'huile	29
Fenouils à l'huile piquante et à l'aneth	28
Tomates séchées aux aromates	29

Déshydratation

4 kits pour soupes et bouillons	33
---------------------------------	----

Fermentation

Carottes et oignons rouges à la coriandre	34
Choucroute maison	34
Kimchi coréen	35
Radis en pickles épices	35

Fruits à l'alcool

Fruits secs macérés à l'alcool	57
Liqueur d'abricot	56
Liqueur de coing	56
Vin de framboises vanillé	57

Fumaison

Ail fumé à la bière brune	31
Cacahuètes fumées	31
Magret fumé thym et pin	31
Petite tomme de brebis fumée	30
Poitrine de porc au 5-parfums	30

3 idées magiques avec...

de la menthe	37
des amandes	36
des oranges	37
des pétales de roses	36
des poivrons	36
du pain	37

Laitages

Fontainebleau	23
Fromage blanc battu au lait de vache	23
Fromage frais de brebis	24
Petites taisselées	22
Yaourts au caramel demi-sel	24
Yaourts salés citron vert et basilic	24

Marinades

Marinade au gingembre	48
Marinade orange-thym	48
Marinade vigneronne	48
Marinade viva Italia	48

Pains

5 idées de pain	18
Levain-levure	19
Naans au fromage	20
Pain marocain à la semoule	19

Pâtes fraîches

Pâtes au blé dur	27
Pâtes au persil	27

Petits gâteaux

Briouates aux amandes	67
Crêpes dentelle	67
Etoiles à la cannelle	64
Ghribiya libanais	62
Lunettes à la framboise	66
Macarons de Montmorillon	63
Nonnettes de Dijon	65
Palets au beurre	64
Pignolats	65
Shortbread	66

Voyage gourmand

Aubergines gratinées à la napolitaine	79
Granita al limone	79
Pizza margherita	78
Spaghetti alla puttanesca	78

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PM

PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers

Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)

Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)

Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)

Secrétariat : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605).

Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} SR (6594) et Véronique Fève (6596)

Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneau (6608).

Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587).

Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilyne Clarac (6863).

Sylvie Joubert (6768), chef de rubrique ; Marion Poirat avec Aurélie Godin (6816), community manager.

Fabrication : Yann Saunier (6859).

Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, V. Bouvard,

F. Daïne, F. Dalberg, C. de Cointet, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Grézard, A. Inquimbert, T. Kempner, F. Lagrange, C. Lamontagne, E. Moncel, N. Renaud, P. Roumégoux, S. Scelles, E. Scotti, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, J. Tercrafts, L. Zombek.

Comptabilité : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188)

Directrice Exécutive Adjointe : Anouk Kool (4949)

Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)

Brand Solutions Directeur : Christelle Rousseau (6456)

Équipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942), Directrice Exécutive adjointe

innovation : Virginie Lubot (6448), Directrice déléguée Creative Room : Viviane Rouvier (5110), Directrice de projet : Élodie Davrin (6443), Responsable commerciale exécution : Christelle Roblett (6402), Directrice marketing études et communication : Charles Jouvain.

Directeur marketing client : Laurent Grolleau. Directeur délégué digital : David Folgueira (5055), Directrice des études éditoriales : Isabelle Demally (5338), Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes : Bruno Recuit. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard.

Chef de groupe marketing : Marion Salomon.

Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes :

Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascale Socquet.

Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9. Service abonnements 0 808 809 063

(service gratuit + prix appel)

Abonnements et anciens numéros :

prismashop.cuisineactuelle.fr

Abonnement Cuisine Actuelle +

Cuisine Actuelle HS (8 N^o) : 58,80 €.

Photogravure : Allo Scan. Imprimé en Allemagne : Prinovis GmbH & Co, Plant Nuremberg, Breslauer Strasse 300, 90471 Nuremberg

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eurofibration : P_{tot} 0,05 kg/To de papier. Distribution : Prestalis.

ISSN : 09893091. Commission paritaire :

n° 0119 K 84150. Création

janvier 1991 © 2019 Prisma Media. Dépôt légal : mars 2019

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

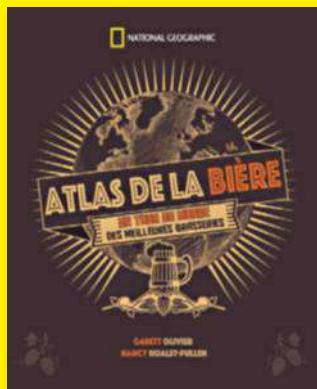
Vos prochains rendez-vous

EN LIBRAIRIES

Atlas de la bière

■ La bière est une boisson à part entière, et ce ne sont pas ses amoureux qui diront le contraire ! Cet atlas a fait le tour du monde pour vous présenter les continents où la bière est la meilleure, mais aussi sa chronologie et ses fêtes. C'est son histoire et celle de ses maîtres brasseurs qui y est racontée. À lire d'une traite !

● *Atlas de la bière*, 304 pages, 35,95 €, National Geographic.



Les secrets du whisky...

■ Pour les boissons alcoolisées, les modes sont fluctuantes. Sauf pour un amateur de whisky, qui le restera au fil des années. Ce livre lui est destiné. Il s'agit d'un panorama de tous les genres de whiskies et des distilleries aux quatre coins du monde, qu'elles soient locales ou mondiales. Partez donc sur la route du whisky, avec ses arômes et ses richesses !

● *Whiskies du monde*, 27,90 €, Ed. Prisma.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

Cuisine Actuelle Le magret, on adore !

- **Passion apéro** Des idées ultralégères et colorées pour fêter l'arrivée du printemps.
- **Épinards, onglet de veau, lotte, champignons de Paris...** on en profite, car c'est la pleine saison.
- **Gouter d'enfants... super sain**, c'est possible et ils vont adorer.

- **Découvrir l'huile d'avocat** Elle relève nos plats à merveille.
 - **10 idées avec de l'ananas.**
 - **Même pas peur !** Osons les bas morceaux (joues de bœuf, pieds de porc et pire encore). On ne dit pas beurk avant d'avoir goûté.
- *Cuisine Actuelle* N° 340, 2,90 €.



GOÛTEZ
L'EXCELLENCE
EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM

