

ET SI VOUS **VENIEZ MANGER À LA MAISON ?**

Le magazine de WWW.MARMITON.ORG

N°47 MAI-JUIN 2019

# marmiton

**MOZZA,  
RICOTTA, FETA...**  
**UN AVANT-GOÛT  
D'ÉTÉ DANS  
l'assiette**

**18**  
**DESSERTS  
SUPER BONS  
À LA FRAISE**

**PAR ICI  
LE PRINTEMPS  
CERISE DE  
CÉRET,  
ESTRAGON,  
asperge**

**200  
IDÉES**  
recettes

# Les copains d'abord !

*et la  
famille  
aussi !*

- NOS RECETTES **XXL 100 % FACILES**
- UN **BRUNCH** IMPROVISÉ
- **L'APÉRO DÎNATOIRE** (OÙ ON MANGE BIEN !)



L 17976-47 - F: 3,90 € - RD

SUISSE : 7,80 CHF • LUX, BELGIQUE : 5,40 €



**LE GRUYÈRE®**  
**SWITZERLAND**



**Au cœur de  
la Suisse  
depuis 900 ans**



Le goût suisse

[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)



Suisse. Naturellement.



**Les Fromages de Suisse. +**

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

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



---

# édito

---



## UN GRAND MERCI

**vous qui avez pris le temps de répondre à notre grand questionnaire paru dans le magazine de janvier dernier. À vous qui nous écrivez chaque jour pour nous apporter une précision, nous soutenir ou nous faire des suggestions pour l'améliorer.**

**À vous qui êtes abonnés. À vous qui l'achetez chez un marchand de journaux. À vous qui rendez cette merveilleuse aventure possible. Nous avons toujours été à votre écoute et le serons toujours\*.**

Grâce à vous et à tous vos retours, nous sommes plus que jamais au fait des problématiques que vous rencontrez en cuisine : répondre chaque jour à la sempiternelle question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », savoir comment choisir, conserver, cuisiner un aliment, avoir des idées pour manger moins de viande, plus de légumes, gagner du temps en cuisine...

Chez Marmiton, nous sommes plus que jamais persuadés que le fait-maison, la transmission et le partage sont les ingrédients d'une alimentation consciente, simple et décomplexée.

Faire maison, c'est prendre le temps de cuisiner et faire des merveilles (même en 17 minutes chrono), savoir ce que l'on mange et se régaler à tous les coups.



Notre ambition est de vous aider chaque jour à mieux manger en vous apportant des solutions concrètes, des astuces pour cuisiner mieux et plus vite, des recettes simples avec des ingrédients faciles à trouver, testées et approuvées par des Marmitons comme vous. C'est aussi apprendre les uns des autres des techniques et des astuces\*\*, découvrir de nouvelles façons de consommer, de nouveaux aliments... parce qu'ensemble, on est plus forts.

Parce qu'on a tous des choses à partager et à transmettre.

Et parce que la convivialité va de pair avec les plaisirs de la table, nous avons dédié ce magazine aux repas entre amis. À ces repas où on se retrouve tous ensemble autour d'une recette à partager. Vous allez voir, ce n'est que du bonheur...

**Bonne dégustation,  
Claire et toute l'équipe Marmiton**

**PS : on a prévu des fraises en dessert.**

---

\* Le saviez-vous ? Le magazine Marmiton a vu le jour grâce à la communauté des Marmitons en 2010. Vous étiez alors très nombreux à nous réclamer un magazine. Nous vous avons écoutés et nous avons eu raison puisque vous avez immédiatement fait de Marmiton Magazine un succès en kiosque qui ne se dément pas aujourd'hui. Alors merci... encore.

\*\* La preuve : Vous, Marmitons, pouvez apporter vos solutions aux questions que se posent d'autres Marmitons dans le nouveau programme de TF1 De l'@stuce à l'assiette, dont Marmiton est fier d'être partenaire. Alors merci... encore et encore. (Psssst : si vous voulez participer, écrivez-nous sur [chef@marmiton.org](mailto:chef@marmiton.org))



# Sommaire 47 marmiton

- 3** Édito
- 8** Melting-pot d'infos à picorer
- 14** Balade à Avignon
- 18** Les expériences de l'équipe Marmiton

## 19

**Mes courses malignes**

- 20** Fenouil, chanterelles, blette, estragon, cerise de Céret...
- 30** À la découverte de la cerise de Céret
- 33** Calendrier de saison

## 35

**Ma famille se régale**

- 36** C'est le moment de cuisiner l'asperge
- 46** 10 produits, 10 recettes : le lait de coco
- 48** Comment leur faire aimer les épinards ?
- 50** SOS, je veux préparer un calamar
- 51** J'improvise avec un cube de bouillon
- 52** 40 idées avec des fines herbes
- 54** Les 5 incontournables d'Alice



**56**  
Envie de...  
fromage frais



# 63

Les copains  
d'abord !



# 97

Mes invités  
sont bluffés

- 98** Chiche, on prépare un brunch express
- 106** Un apéro dînatoire de l'entrée au dessert
- 112** Shopping africain
- 114** Un tour d'Espagne des tapas



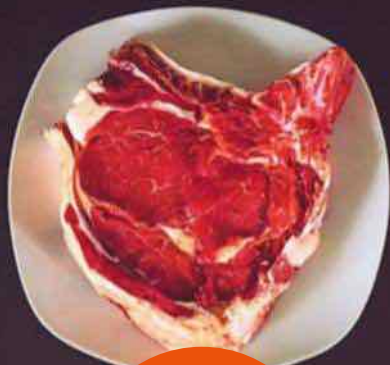
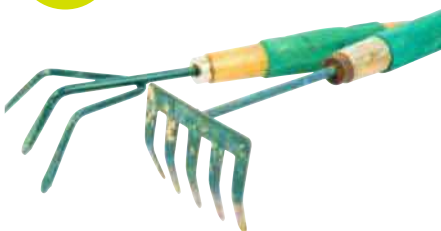
# 117

Nos recettes aux  
fraises d'ici

# 99



# 135



# 89

Le cahier Mieux  
manger

# 135

le cahier  
à garder

- 136** L'agenda du jardin
- 140** Les plantes à marier
- 141** On a préparé notre purin d'ortie
- 142** Le courrier des lecteurs
- 144** Culture Miam
- 145** Index des recettes



# Et si cuisiner maison rimait avec facilité ?

Simplifiez-vous la vie avec un copilote de talent.  
Avec i-Companion XL+, à vous la cuisine gourmande et équilibrée,  
au quotidien comme lors des grands moments.  
Laissez juste faire votre robot et savourez votre nouvelle tranquillité !

## IL VOIT GRAND

i-Companion XL+ est LA solution pour vous permettre de préparer des repas variés en semaine, qui plaisent à toute la famille, et pour oser vous lancer dans des plats plus élaborés, lorsque vous recevez le week-end. Grâce à votre assistant culinaire hors pair et à son bol aux dimensions exceptionnelles (3L), vous allez régaler de grandes tablées, jusqu'à 10 personnes, avec du fait maison !



*“ Companion  
a révolutionné  
ma cuisine :  
il me permet  
de cuisiner  
du fait maison  
tous les jours ”*

Sophie

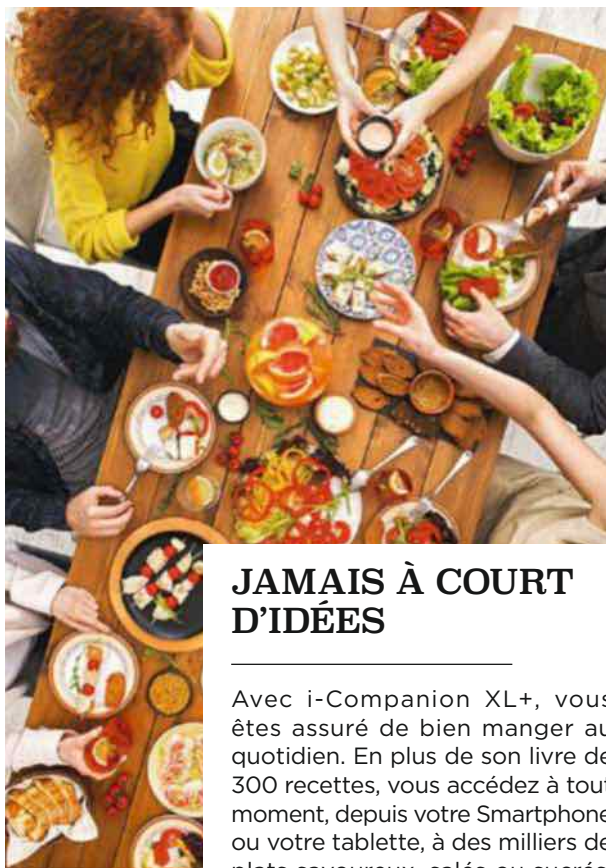


Pour en savoir plus : [www.moulinex.fr/companionxl](http://www.moulinex.fr/companionxl)



“ Mon plat culte avec le Companion, c'est le risotto sous toutes ses formes. C'est un véritable gain de temps ”

Isabelle



## JAMAIS À COURT D'IDÉES

Avec i-Companion XL+, vous êtes assuré de bien manger au quotidien. En plus de son livre de 300 recettes, vous accédez à tout moment, depuis votre Smartphone ou votre tablette, à des milliers de plats savoureux, salés ou sucrés, simples ou sophistiqués. Expliqués pas à pas, vous les réalisez en toute sérénité. Vous pouvez aussi choisir de laisser travailler votre i-Companion XL+ en le pilotant depuis votre application et même planifier les menus de la semaine à l'avance, car il gère la liste des courses !

## RISOTTO D'ÉTÉ

4-6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN

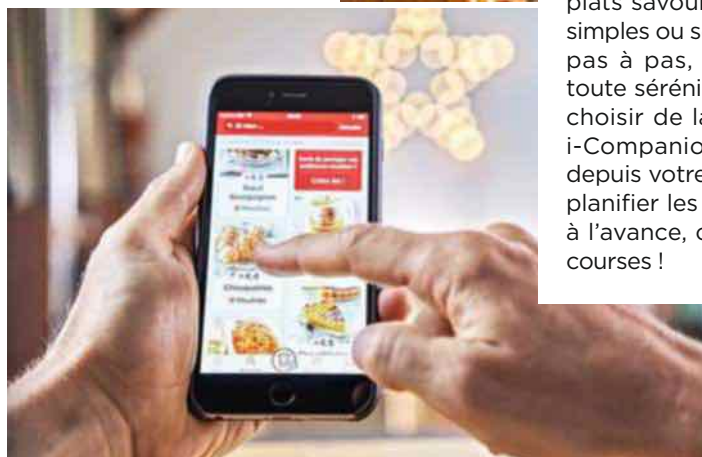
• 1 échalote • 100 ml d'huile d'olive • 300 g de riz Arborio • 80 ml de vin blanc sec • 900 ml d'eau • 2 cubes de bouillon de volaille • 50 g de parmesan râpé • 50 g de beurre • 50 g de tomates séchées à l'huile • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre • 10 feuilles de basilic

Épluchez l'échalote et coupez-la grossièrement. Mettez-la dans le robot muni du couteau hachoir ultrablade et mixez 15 s en vitesse 11.

Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez l'huile d'olive et lancez le programme mijoté P1 sans le bouchon pour 7 min.

Lorsque le minuteur indique qu'il reste 4 min, ajoutez le riz. Lorsqu'il ne reste qu'1 min, ajoutez le vin blanc. À la fin du programme, versez le bouillon de volaille et lancez le programme mijoté P3 à 95 °C pour 20 min.

À la fin de la cuisson, ajoutez le parmesan, le beurre et les tomates séchées coupées en morceaux, puis mélangez délicatement avec la spatule. Servez sans attendre en ajoutant les feuilles de basilic.



## IL ASSURE

i-Companion XL+ n'est pas juste un robot cuiseur multifonctions connecté, c'est un collaborateur à part entière. Grâce à ses 10 programmes automatiques et à sa grande autonomie, il cuit sans surveillance et est capable de gérer la vitesse, la durée et la température (ajustable de 30 à 150°). En quelques clics seulement, vous lancez le dîner du soir et, pendant ce temps-là, vous profitez de la vie et de vos amis !



**Moulinex**  
i-Companion XL robot cuiseur connecté



1

## SAVEURS ET CONDIMENTS

En cuisine, la rencontre entre les cultures française et japonaise donne généralement un cocktail d'arômes étonnants. Les sauces N'oye, fabriquées en Normandie, associent les ingrédients liquides, notamment le vinaigre de cidre, et solides, comme des écorces de mandarine. Ce mélange de textures se décline en 3 recettes : sésame et piment du Japon pour relever les poissons, gingembre afin d'accompagner les légumes, et saté pour les viandes et le riz. 6,99 € (flacon de 330 ml), N'oye.

2

## Expresso ou lungo ?

Le café est tendance, il a désormais son salon en région parisienne. Pour sa première édition, le Paris Coffee Show s'installe pour 3 jours au Parc floral les 25, 26 et 27 mai. Les visiteurs y découvrent les processus de transformation du café, des ateliers de dégustation, le concours du meilleur torréfacteur de France et peuvent se détendre au bar à cocktails... autour du café évidemment !



3

## Le meilleur du bio choisi pour vous

Pas évident de se repérer parmi tous ces produits estampillés bio dans les rayons des grandes surfaces. La nouvelle distinction Sélection Consommateurs Bio permet d'aiguiller les adeptes du bio dans leur recherche de produits de qualité, aussi bien alimentaires que cosmétiques, de santé, d'hygiène et d'entretien. Chacun d'eux est noté par 100 testeurs, des utilisateurs réguliers de produits bio, à leur domicile.



4

## Gourde de fruits et légumes

La gamme de compotes Pokibio de Danival propose des recettes bio aux saveurs surprenantes. On recommande la version pomme, carotte et goyave. La note d'acidité des fruits s'équilibre avec celle, sucrée, de la carotte pour une texture généreuse à souhait. Issues de l'agriculture biologique, elles sont garanties sans additifs, sans arômes ni sucres ajoutés. 3,80 € (étui de 4 gourdes de 90 g), Danival.



## ENQUÊTE

Les  
compliments  
en cuisine

91 %

des Français pensent que leur cuisine mériterait de recevoir davantage de compliments.

75 %

des Français trouvent que leurs proches ne leur font pas assez de compliments pour les repas du quotidien.

83 %

des personnes interrogées pensent que les repas qu'ils préparent seraient meilleurs si on leur disait plus souvent qu'ils sont réussis.

29 %

seulement des enfants félicitent leurs parents pour le repas qu'ils ont préparé.

*Étude Quitoque réalisée en février 2019 à l'occasion de la Journée nationale du compliment*



# RICARD

Élaboré avec de l'anis issu de  
**PLANTES FRAÎCHES**

—  
UNE RECETTE INÉDITE ÉLABORÉE  
AVEC DE L'ANIS ISSU DE  
PLANTES FRAÎCHES CULTIVÉES  
LOCALEMENT EN HAUTE-PROVENCE



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



5

## Parrain d'un amandier

En France, on ne produit que 2 % de notre consommation annuelle d'amandes. Suite à ce constat, François Doucet Confiseur et des associés ont lancé ce printemps un programme de plantation de 8 hectares d'amandiers en Provence. Pour soutenir ce projet, il est possible de parrainer un arbre situé à Oraison. Pour 20 € par an, vous aurez la possibilité, entre autres, de venir découvrir sur place votre amandier et recevoir 200 g de confiserie à base d'amande.



6

## Le parfum de l'exotisme

L'huile de sésame fait partie des classiques de la cuisine asiatique. On la trouve désormais en version bio. Sa saveur de noisette grillée parfume idéalement les salades, accompagne les nouilles sautées et les tartares de poisson. Les ingrédients sont sélectionnés dans les cultures biologiques de petits producteurs au Burkina Faso. **5,49 € (25 cl), Éthiquable.**

7

## Graines de jardiniers

Avec les premiers rayons de soleil, on fête l'arrivée des fraises avec les cueillettes Chapeau de paille, un groupement de 31 agriculteurs français au concept original. Le professionnel cultive son champ et les particuliers viennent cueillir eux-mêmes leurs fruits et légumes. Et, pour sensibiliser les jeunes jardiniers, à partir du 1<sup>er</sup> juin, chaque enfant accompagné de ses grands-parents se verra remettre des graines à planter dans son jardin ou sur son balcon.



8

## LA PRODUCTION ARTISANALE DIY

Les aliments fermentés, c'est-à-dire plongés dans la saumure, apportent de nombreux bienfaits à l'organisme, notamment l'amélioration de notre flore intestinale. Il est très facile de les réaliser soi-même avec le kit Pickles comprenant deux récipients avec leur couvercle et leur valve, deux disques à presser, une pince et un livre de recette. À noter la présence d'une soupape permettant au CO<sub>2</sub> de s'échapper pour un résultat impeccable. **29,90 €, Lékué.**



TOP

### LE FROMAGE DE CHÈVRE

Le sainte-maure-touraine AOP a la cote. Avec 7 % d'augmentation de ses ventes en 2018, la bûche de chèvre reconnaissable à sa robe gris cendré et sa paille transversale participe au dynamisme économique local. Elle emploie 500 salariés répartis entre les éleveurs, producteurs fermiers, laiteries et affineurs.



FLOP



### LE FAUX KIWIFRANÇAIS

12 % des kiwis vendus sur le territoire comme français étaient en réalité italiens, vient de dénoncer la Direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes.







## LA NATURE NOUS INSPIRE



*Temps fort Pronatura*

### “Le festival végétal\*”

*avec la marque Pronatura*

À découvrir dans vos  
magasins spécialisés bio



[www.pronatura.com](http://www.pronatura.com)

\*Du 2 mai au 30 septembre, à l'achat de 3 produits de la marque Pronatura, le 3<sup>ème</sup> est remboursé. Modalités et règlement disponible sur le site Pronatura.com. Valable sur l'ensemble des produits de la marque Pronatura (traiteur végétal, fruits secs, fruits et légumes, jus et tartines). Remboursement sur le produit le moins cher.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



9

## Sauveurs de planète

La fondation GoodPlanet, présidée par Yann Arthus-Bertrand lance sa 3<sup>e</sup> saison. Son objectif est de sensibiliser le public à l'écologie. À découvrir en plein bois de Boulogne, une école proposant des ateliers autour de l'alimentation, de l'agriculture durable et de la biodiversité, des expositions de photographies et une ruche géante de 12 m de haut, unique au monde avec ses 60 000 alvéoles.

10

## 2 minutes pour une astuce

Depuis le 15 avril, Juliette Delacroix présente une nouvelle émission culinaire, « De l'@stuce à l'assiette », sur TF1, en association avec Marmiton. Du lundi au vendredi à 11 h 55, elle détaille tous ses secrets pour réaliser des recettes inratables, comme le soufflé, la mayonnaise ou une panure bien croustillante. À chaque émission, le Marmiton du jour, un internaute faisant partie de la communauté du site, propose également son astuce personnelle.



11

## La consigne participative

Pour sensibiliser les citoyens à la réduction des déchets, l'association Locaverre relance la consigne dans la Drôme et l'Ardèche avec le projet Ma bouteille s'appelle reviens. Le consommateur rapporte au point de vente sa bouteille, qui sera collectée, lavée puis revendue au producteur pour réutilisation. La campagne de financement participatif a déjà récolté 8 000 euros. 25 producteurs et 12 magasins se sont déjà engagés dans cette démarche.



?

## La question qui tue

Pourquoi emploie-t-on le terme « déglacer » ?

Déglacer consiste à mouiller les sucs formés au fond d'un plat lors de la cuisson d'un aliment pour les délayer et, ainsi, obtenir un liquide plein de goût et de parfums. Si cela n'a donc rien à voir avec la glace, ce terme a été adopté par opposition à celui de « glacer », qui consiste à durcir un liquide.



12

## VOUS ÊTES VEGGIE FRIENDLY ?

380

millions d'euros, c'est le chiffre d'affaires généré par les ventes de produits végétariens et vegan dans les grandes et moyennes surfaces, selon l'étude Xerfi France en 2018.

46 %

des Français souhaitent que les restaurants proposent des plats vegan à leur carte, selon un sondage CHD Expert.

39 %

des Français se déclarent flexitariens (personne ayant réduit sa consommation de viande et de poisson), selon un sondage de Quitoque en 2018.

346

restaurants proposent au moins un plat végétarien à Paris, selon une enquête du site Likibu.com en 2019.





Cuisines  
**ixina®**

Cherchez  
la cuisine  
de vos rêves

Trouvez  
votre bonheur  
chez Ixina

★ ★ ★  
MEILLEURE  
CHAÎNE  
DE MAGASINS  
DE L'ANNÉE

2018 - 2019  
CUISINES

Découvrez notre sélection de cuisines et trouvez votre bonheur sur **ixina.fr**

1

## POUR BRILLER DEVANT UN PETIT JAUNE

C'est dans le quartier Montfavet qu'a été fondée la société Pernod en 1872. Puis, après l'interdiction de l'absinthe, Jules-Félix Pernod, fils du fondateur, commercialise le premier pastis en France et dépose sa marque, Anis Pernod, en 1918, avant Paul Ricard (qui le fera en 1932). Après quelques années de guerre commerciale, les deux noms de la boisson anisée s'unissent en 1975.

# AVIGNON

## la cité des PAPILLES

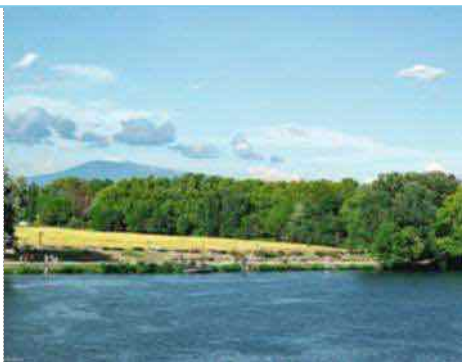
**Olives, vins, liqueurs, légumes provençaux...** autant de richesses qui font la renommée de la Cité des papes, tout comme le grand palais gothique où le pape Clément V s'installa, faisant de la ville la capitale de la chrétienté, du XIV<sup>e</sup> au début du XV<sup>e</sup> siècle. Par Gwenaëlle Conraux



## 2 Pour tout savoir sur l'or liquide

Fondé par l'Ordre des chartreux en 1358, le moulin à huile de la Chartreuse est l'un des plus vieux moulins de Provence toujours en activité. Perpétuant la tradition familiale, Philippe Bronzini achète la propriété en 2008 et devient artisan moulinier. Si la visite du moulin permet de découvrir l'extraction d'huile d'olive, la propriété propose également un bistrot et une pâtisserie.

**MAISON BRONZINI, MOULIN À HUILE  
DE LA CHARTREUSE**



## 3 Pour flâner dans les vergers

À quelques minutes du centre historique, l'île de la Barthelasse offre un écrin de verdure de plus de 700 hectares. On y vient pour pique-niquer, se promener ou observer les oiseaux. La plus vaste île fluviale d'Europe abrite aussi plusieurs dizaines d'hectares de vergers et de maraîchages. Vous y arriverez en traversant le pont Daladier ou en empruntant la navette fluviale gratuite.

## 4 Pour déguster le nectar des papes

Avignon est au cœur de l'appellation châteauneuf-du-pape. Goûtez ces vins rouges de caractère, issus de cépages parmi les treize autorisés par l'AOC, au Carré du palais. Un lieu qui combine un bistrot et une École des vins, et dont la cave de plus de 10 000 bouteilles se cache dans l'ancienne chambre forte de la Banque de France.







Couvent des Visitandines



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

## 5 Pour découvrir le secret des « poires prisonnières »

Depuis plus de cinquante ans, la Maison Manguin accroche des carafes à ses poiriers pour produire une eau-de-vie de poire williams. En reprenant la distillerie en 2011, Emmanuel et Béatrice Hanquiez poursuivent ce savoir-faire, tout en osant de nouvelles créations, comme un gin à l'olive. À goûter aussi, l'abricot quintessence Manguin, eau-de-vie de fruit classée 5<sup>e</sup> meilleure du monde par « La Revue du vin de France » en 2018.



## 8 Pour savourer la cuisine du dernier étoilé

Moins de trois ans après son arrivée à la tête de la brigade du restaurant La Mirande, situé dans un bel hôtel particulier du XVIII<sup>e</sup> siècle, Florent Pietravalle vient d'obtenir sa première étoile. Presque une évidence quand on sait qu'il a été sous-chef auprès de Pierre Gagnaire pendant quatre ans. Florent Pietravalle privilégie les producteurs régionaux, les produits de saison et de qualité.



## 6 Pour vivre à l'heure italienne

Entre Avignon et l'Italie, le cœur des papes a balancé. Le restaurant d'Italia Palladino et de Davide Vozzo réconcilie les deux puisque la cheffe napolitaine propose une cuisine transalpine gastronomique qu'elle combine avec les produits du terroir, loin des pizzas et autres plats de pasta.

## 7 Pour déguster une gourmandise vintage: les papalines

Créées en pleine mode des chardons liqueur dans les années 60, les papalines renferment une liqueur d'origan du Comtat, à base de marjolaine, enrobée par du chocolat et une coque de sucre. La liqueur est issue de la distillation et de la macération des plantes cueillies sur les contreforts du mont Ventoux. La robe rosée des papalines est un hommage à la tenue des cardinaux.



## 9 POUR FLÂNER PARMİ LES PRODUCTEURS

Le samedi matin, il ne faut pas rater le rendez-vous donné à 11 heures par les chefs de la région. Au cœur des halles (entrée sud), une Petite cuisine permet aux chefs de mitonner de bons petits plats avec les produits du terroir devant les curieux et les gourmands. L'espace est accessible à tous. À noter également que le marché du soir des producteurs revient à partir du 1<sup>er</sup> avril. Entre Rhône et remparts, vous y trouverez notamment des producteurs de l'île de la Barthelasse.







# LINDT

*Lindt* 

MAÎTRE CHOCOLATIER

## 30 ans d'Excellence

La tablette « Lindt Excellence », icône de la maison Lindt – disponible désormais en plusieurs variantes – célèbre ses 30 ans d'existence. Un anniversaire qui vaut bien un nouvel écrin, en édition limitée, aux lignes élégantes. Retour sur un succès qui ne doit rien au hasard.

**S**i la maison Lindt s'est révélée pionnière dans la maîtrise du chocolat, c'est grâce à Rodolphe Lindt et à son invention révolutionnaire : le conchage. Cette étape permet d'obtenir un chocolat à la texture veloutée et lisse. Avant cela, le chocolat était brut et sec en bouche lorsqu'on le dégustait. La quintessence de cette maîtrise unique ? La tablette « Lindt Excellence 70 % Cacao » lancée en 1989 et dont le succès ne se dément pas.

### Des fèves de cacao à la tablette : un savoir-faire unique

En France, dans les ateliers Lindt d'Oloron-Sainte-Marie, trois Maîtres Chocolatiers redoublent d'inventivité pour vous offrir, chaque année, une trentaine de nouvelles recettes qui font la renommée de la maison Lindt.

Les fèves de cacao sont sélectionnées dans les meilleures régions productrices : Caraïbes, Équateur, Madagascar, Ghana...

Elles sont, ensuite, acheminées jusqu'aux ateliers Lindt où elles sont torréfiées pour faire ressortir les arômes. La température et la durée de torréfaction



varient selon l'assemblage de fèves. C'est seulement après qu'elles sont broyées très finement en une pâte de cacao, selon un savoir-faire spécifique. Ce broyage unique est à l'origine de la finesse des chocolats Lindt. Vient enfin le conchage. Cette étape où le chocolat est malaxé jusqu'à devenir incroyablement lisse peut durer jusqu'à 48 heures selon les recettes.

### Un approvisionnement en cacao durable

Lindt soutient aussi ses 72 500 cultivateurs partenaires grâce à son programme de développement durable : le Cocoa Farming Program. À travers ce programme, Lindt participe à la formation des cultivateurs de cacao, à l'amélioration de leurs conditions de vie et celle de leur communauté, ainsi qu'au respect de l'environnement.

À la clef ? À l'horizon 2020, une traçabilité à 100 % des fèves de cacao, mais aussi, depuis le lancement du programme en 2008, 200 puits forés, 1 million de plants de cacaoyers distribués et 29 écoles en cours de rénovation. Le programme est évalué chaque année par un organisme indépendant qui permet de s'assurer de son efficacité.

La maison Lindt est convaincue que l'excellence de ses chocolats est indissociable du bien-être de ses cultivateurs et du respect de l'environnement.





## VÉRO PASSE SON CAP PÂTISSIER

Cela faisait un moment que ça me titillait, alors je me suis lancée. Depuis juin 2018, je prépare mon CAP pâtissier en candidat libre, et je redécouvre la pâtisserie française et ses secrets...

**Comment s'organiser ?** Je suis maman de 2 enfants (4 et 6 ans), je travaille à temps plein et mon mari est absent tous les samedis : j'utilise donc le moindre créneau disponible pour réviser et m'entraîner. Le soir, tôt le matin, le dimanche. Le plus sympa c'est la pratique, bien sûr, mais la théorie a toute son importance pour comprendre ce que l'on fait, les réactions entre les ingrédients, l'importance d'utiliser de la farine de gruau ou T55...

**Ce que j'apprends ?** Toutes les bases de la pâtisserie ! Parce que, jusqu'à présent, c'était un peu au feeling. Là, j'apprends à maîtriser ce que je fais pour un résultat plus précis. C'est génial, hyper motivant, et ma famille, mes amis, mes voisins et mes collègues se régalaient ! Je suis très fière de savoir faire des recettes dans les règles de l'art :



**Seule, c'est possible ?** Oui, mais, pour ma part, j'avais besoin d'un coup de pouce. J'ai pu utiliser les heures disponibles sur mon compte CPF pour obtenir une formation en laboratoire avec Patis Coach. Ces quelques sessions sont essentielles pour moi car elles me mettent en conditions réelles pour l'examen, et peut-être la suite... ?

# L'équipe Marmiton L'A FAIT



**VERDICT :** *tout le monde a adoré, tant le goût que la finesse en bouche, à retenter avec d'autres saveurs !*

## DIDIER A TESTÉ LES GNUDIS, LES RAVIOLIS SANS PÂTE

C'est une spécialité toscane très ancienne, mariage entre le gnocchi et le ravioli. Du premier il a la forme, du second, la farce, mais sans aucune pâte. Quand j'ai découvert cette recette, j'ai voulu la réaliser immédiatement, pour surprendre mes invités. J'ai préparé ma farce avec une base de ricotta, mélangée à des pousses d'épinards, la pâte est ensuite remplacée par un enrobage de farine. Il ne reste plus qu'à les plonger dans l'eau bouillante et les laisser remonter. Ça prend environ 5 minutes à préparer, 5 minutes de plus à cuire. C'est un peu plus long que les gnocchis et il faut vraiment attendre qu'ils soient remontés à la surface pour assurer une bonne tenue.

## Claire fabrique ses bee wraps

J'ai décidé qu'en 2019, je réduisais mes déchets. Forte de mon désir, j'ai décidé de ne plus utiliser de film alimentaire et de tester les bee wraps, des feuilles enduites de cire d'abeille qui permettent d'emballer vos aliments entamés ou de recouvrir un bol (en la réchauffant légèrement entre vos mains, la cire d'abeille fond légèrement et vient se « coller » au contenant). Et puisque j'aime bien tester plein de choses, pourquoi ne pas les faire moi-même ?

**Ce qu'il vous faut :** des morceaux de tissu coupés de la taille de votre choix (j'ai pris une vieille couette et j'ai fait des carrés de 20 et 30 cm de côté), 2 feuilles de papier cuisson, des pastilles de cire d'abeille, un fer à repasser et un peu de patience.

**Comment on fait :** après avoir regardé plein de tutos sur YouTube, voici comment j'ai procédé : j'ai posé un tissu sur une feuille de papier cuisson, j'ai saupoudré de cire d'abeille et reposé un papier cuisson dessus. Puis j'ai passé le fer à repasser doucement. Les billes fondent doucement et vous voyez bien si la cire d'abeille recouvre tout le tissu ou non (il vaut mieux en mettre moins, et en ajouter, que trop). Une fois que le tissu est entièrement recouvert, laissez refroidir 5 minutes. Décollez puis recommencez avec un autre tissu.



**DANS LA VRAIE VIE :** nettoyez-les à l'eau froide (l'eau chaude ferait fondre la cire) et n'y emballez pas de viande ou de poisson cru. Au bout de quelques mois, il peut être nécessaire d'ajouter un peu de cire d'abeille, alors ne jetez pas les 2 feuilles de papier cuisson ;)



# MES courses MALIGNES

**ÇA NOUS ARRIVE À TOUS ! ON EST DEVANT LES ÉTALS  
ET LÀ, PATATRAS, ON NE SAIT PLUS CE QUI EST DE  
SAISON OU PAS, SI LE MELON DOIT ÊTRE LOURD OU  
PAS, SI CE POISSON EST VRAIMENT FRAIS...**

Dans ces cas-là, dites « Au secours Marmiton » et ouvrez ce magazine (enfin, ouvrez plutôt ce magazine à chaque nouvelle parution) car nous allons toute l'année vous donner des astuces pour vous aider à mieux faire vos courses. Car mieux acheter, ça veut dire faire des économies et manger les produits quand ils sont les meilleurs. On a donc tout à y gagner.



LE FENOUIL



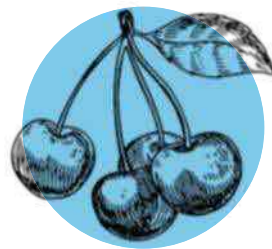
LES  
CHANTERELLES



LABLETTE



LE CHÈVRE  
FRAIS



LACERISE  
DE CÉRET

# LE FENOUIL

Vitamine C  
**10,5 mg**  
pour 100 g

**On ne sait pas toujours par quel bout prendre ce légume de la famille des apiacées. Aromate ou légume, il assure volontiers tous les rôles...**

## J'ai tout bon

Quand on pense à moi, on a tout de suite mon goût anisé en bouche. Je suis d'ailleurs un proche cousin de l'anis et de l'aneth. Originaire du sud de l'Europe, je suis une star dans la cuisine italienne, où mes vertus médicinales étaient reconnues dès l'Antiquité. Si mes graines sont encore utilisées en phytothérapie, on retient surtout aujourd'hui mes bienfaits nutritionnels, étant une bonne source d'antioxydants, de vitamine du groupe B et de fibres.

## C'est qui le plus beau ?

Le fenouil sauvage et le fenouil doux sont généralement réservés pour produire de l'huile essentielle. Sur les marchés, vous retrouverez surtout le fenouil de Florence, également appelé fenouil bulbeux ou d'Italie. Mon bulbe, ou pomme, doit être ferme, bien blanc et sans trace de coups. Mes fanes doivent afficher un vert lumineux et présenter une belle apparence. Un conseil ? Choisissez les petits bulbes qui sont plus tendres et moins fibreux. Quant à la conservation, 4 à 5 jours dans le bac à frigo, bien isolé des autres légumes pour ne pas les imprégner de mon odeur tenace.

## Comment je m'habille ?

Commencez par retirer mes feuilles extérieures qui sont abimées. Coupez ma base puis mes tiges, à ras du bulbe. Et on ne jette rien car mes tiges pourront servir à parfumer les bouillons et mes fanes, hachées, s'utiliseront comme une herbe aromatique. Vous pouvez ensuite tailler ma pomme selon vos recettes, en gros quartiers ou en petits cubes. Braisé, à la vapeur, sauté au wok, je tolère tout sauf la cuisson à l'eau.

## Mon best of

En Italie, vous me savourerez dans un caldariello, un ragoût de gigot d'agneau cuit dans du lait de brebis et de fenouil sauvage. En Sicile, je trouve ma place dans les pâtes avec des sardines. En France, je me déguste surtout braisé. Je suis également un régal sauté à la poêle avec un filet d'huile d'olive. En salade, mon goût anisé réveille les papilles, particulièrement quand je suis associé aux agrumes.

## T'es mon copain

Ma saveur anisée sublime un filet de bar ou de daurade et relève le goût des coquillages. Je viens également parfumer volailles et viandes blanches. Je me réjouis de la présence d'épices, comme le gingembre ou la cardamome, qui facilitent mon introduction dans des recettes sucrées, comme une compote de pommes ou de poires.

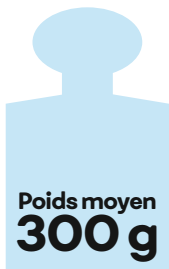
## Vous me faites une petite place ?

En bon Méditerranéen, je redoute le froid. Alors, pour me cultiver, prévoyez le soleil qui va avec mon épanouissement. Je suis gourmand en eau et nécessite un espace bien à moi, car j'ai tendance à ralentir la croissance de bon nombre de plantes.



**Pleine saison :**  
de juin à décembre

**Prix moyen :**  
1,20 € à la pièce



## EN CUISINE...

Du fenouil à toutes les sauces... Les idées ne manquent pas pour le glisser dans les recettes.

**EN SALADE :** râpez un petit bulbe pour le mélanger à une mâche ou à du cresson, agrémenté de poivron rouge, d'avocat, d'oignon doux et d'un zeste de citron.

**DANS LES SAUCES :** hachez

ses fanes pour profiter de sa puissance aromatique.

**QUELQUES** dés viennent enrichir un tajine ou un couscous.

**DEUX CUISSONS EN PRIME :** faites-le d'abord braiser avant

de le saupoudrer de parmesan et de le faire gratiner sous le gril quelques minutes. Extase garantie !

**IL EST LA BOTTE** secrète pour les soupes de poisson et la bouillabaisse.

**EN COMPOTE :** émincez à parts égales du fenouil et un oignon à faire dorer dans l'huile d'olive. Laissez cuire 20 minutes à l'étouffée, en ajoutant du paprika, du sel et du poivre.



## Salade croquante de fenouil au saumon

- 2 tranches de saumon fumé (environ 80 g)
- 2 petits bulbes de fenouil ou 1 gros
- 1 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

**Rincez les fenouils** sous l'eau. Coupez la base parfois brunie. Coupez les tiges (réservez au frais pour un potage). Placez chaque bulbe sur sa base pour l'ouvrir au couteau en deux parties égales dans la hauteur puis émincez-le finement.

**Détaillez le saumon** en fines lanières. Dans un saladier, pressez le citron, versez l'huile, salez. Mélangez.

**Ajoutez le fenouil** émincé et le saumon. Mélangez à nouveau avant de servir.





# LES CHANTERELLES

Phosphore  
**53,5 mg**  
pour 100 g

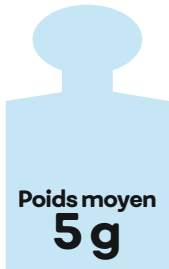
**Il n'y a pas une mais bien des chanterelles.** Sous ce nom générique, se cachent des dizaines de sous-variétés, dont la girolle reste l'incontournable vedette. Pourtant, toutes n'ont pas la même tête, ni le même goût.

## Pleine saison :

mai à octobre

## Prix moyen :

30 € le kilo au marché



## J'ai tout bon

Mon nom sonne comme une mélodie qui donne envie de faire des vocalises en forêt pour avoir la chance de tomber sur un de mes spécimens au joli chapeau convexe en forme de coupe. Particulièrement riche en fibres, je suis une véritable mine de nutriments (phosphore, vitamines du groupe B, D, cuivre, protéines...) pour équilibrer parfaitement vos menus.

## C'est qui la plus belle ?

Je suis un champignon de petite taille, mais cela n'enlève rien à mes qualités. D'ailleurs, plus je suis petite, plus j'ai de goût. Pour me cueillir, assurez-vous que je sois bien ferme et sans tache. Une fois à la maison, je me conserve sans souci 5 à 6 jours au frigo.

## Vous me faites une petite place ?

J'espère que vous avez de la patience et que vous aimez jouer à cache-cache, car pour me trouver, il ne faudra pas hésiter à aller faire un tour en lisière des forêts en vous attardant particulièrement autour des arbres, des mousses et des fougères. Heureusement, j'ai tendance à pousser en groupe. Quand vous en avez trouvé une, toute la bande suit !

## Comment je m'habille ?

Petite et fragile, je suis un peu périlleuse à nettoyer. Et pas question de me plonger dans l'eau, sous peine de me transformer en éponge ! Je préfère nettement un pinceau humide. Côté cuisson, la meilleure façon de me savourer reste sautée à la poêle, à condition de ne pas me laisser au-delà de quelques minutes sur le feu, pour ne pas risquer une texture caoutchouteuse.

## Mon best of

Si je ne devais citer qu'un plat où je règne sans partage, ce serait l'omelette. Mais je viens aussi me glisser avec bonheur dans les quiches et vous pouvez compter sur moi dans un risotto ou des pâtes. Mon raffinement naturel reste également une valeur sûre pour accompagner viandes et poissons.

## T'es ma copine

Ma texture spongieuse est un appel à la crème et aux œufs. Ma saveur subtile apprécie la compagnie de légumes fins comme l'aubergine ou la patate douce. J'accompagne avec classe une viande blanche ou des coquilles Saint-Jacques et me fonds dans les soupes et dans les sauces en invitée de marque.

## UNE FAMILLE NOMBREUSE ●●●

Derrière les chanterelles se cachent plus d'un champignon aux multiples couleurs ! De quoi varier les poêlées, même si toutes ne présentent pas le même intérêt gustatif...

### LA CHANTERELLE

**EN TUBE :** jaune tirant vers le marron, elle est peu goûteuse et plus appréciée par les cerfs que par les hommes.



### LA CHANTERELLE JAUNISSANTE :

jaune, comme son nom l'indique, elle est très parfumée et possède une texture moins élastique que la chanterelle en tube.



### LA CHANTERELLE

**SINUEUSE :** de couleur beige à marron, elle est tendre et fruitée, mais la variété se fait rare en forêt.



### LA CHANTERELLE

**COMMUNE :** d'une couleur jaune orangé, elle est souvent présente en lisière des forêts. Une fois qu'elle a trouvé un bon coin, cette star des chanterelles y reste.



### LA TROMPETTE-DE-

**LA-MORT :** une couleur noirâtre et une forme en entonnoir, sa chair mince est élastique et fragile, tout en ayant une saveur délicate.





## Omelette aux chanterelles

■ 200 g de chanterelles ■ 1/2 gousse d'ail  
■ 8 œufs ■ 10 g de beurre ■ 1 c. à café d'huile d'olive  
■ 1 pincée de sel ■ 1 pincée de poivre

**Nettoyez les champignons.** Frottez le fond d'une poêle avec la demi-gousse d'ail. Faites-y revenir les champignons sur feu vif, environ 5 minutes, dans un mélange beurre et huile d'olive (le temps que les chanterelles perdent leur eau de végétation). Au besoin, égouttez-les. Réservez.

**Battez les œufs en omelette.** Salez et poivrez. Versez les champignons dans la poêle chaude, puis les œufs battus. En cours de cuisson (3 à 4 minutes), soulevez l'omelette avec une spatule de temps en temps de façon à faire couler la partie crue au contact de la poêle et donner du volume à l'omelette. Servez accompagné d'une salade verte.





# LE CHÈVRE FRAIS

**Autrefois appelé fromage mou, en opposition aux durs et affinés, ce chèvre peut se présenter démoulé ou en faisselle, il baigne parfois dans son petit-lait et contient 80 % d'humidité, c'est ce qui le rend tellement léger.**

## J'ai tout bon

Généralement, même les plus réfractaires au fromage ne refusent pas une bouchée. Mon goût très doux est parfait pour initier les enfants au plaisir fromager, tout en garantissant un sans-faute sur le plan nutritionnel. J'ai un bon quota de protéines, de calcium, moins de matières grasses qu'un fromage plus affiné, car je contiens davantage d'eau.

## C'est qui le plus beau ?

Bien que je puisse prendre toutes les formes (bûchette, crottin, bonde...), on me reconnaît au premier coup d'œil, avec ma pâte lisse et bien blanche dépourvue de croûte. Fraichement caillée, ma texture moelleuse aux arômes de noisette offre une promesse de crémeux incomparable en bouche. En fait, je suis frais car je ne suis pas affiné. Je suis fabriqué par simple fermentation lactique, avec très peu de présure. Je me conserve évidemment moins longtemps que les autres : pas plus d'une semaine au frigo.

## Comment je m'habille ?

Mon onctuosité est un atout qui garantit une alliance fondante avec d'autres ingrédients. J'enthousiasme les végétariens et les gourmets qui me glissent dans des recettes créatives me sortant des sentiers fromagers battus de la tartine. Mais si je peux me faire chauffer sans souci, n'abusez pas du temps de cuisson !

## Mon best of

La simplicité est mon joker pour être irremplaçable... Dégusté nature sur une tranche de pain, mélangé avec du gros sel, des fines herbes et quelques grains de poivre, je suis juste divin. Je me glisse dans les salades pour apporter toute mon onctuosité. Je compose des bricks, quiches, gâteaux roulés, cakes extra et je me rajoute volontiers en touche finale dans les gratins ou les légumes farcis. Les desserts m'ont aussi adopté dans une version sucrée de tartes et de macarons.

## T'es mon copain

Le pain grillé reste mon partenaire de prédilection. Indispensable compagnie, également, que celle des fines herbes et des fruits secs. Une pointe de miel, une figue, et je suis aux anges. Je forme un joli duo avec la betterave, la patate douce ou les courges, à la saveur sucrée. Les crudités, tomate et radis en tête, me font la fête.

## Et pour le vin ?

À fromage tout doux, vin très léger... Je réclame un blanc vif et fruité pour s'accorder avec ma saveur crémeuse. Un vin de Loire comme un sauvignon de Touraine, ou un mâcon, sera en parfaite harmonie avec moi. Quand j'entre dans la composition d'un dessert, j'apprécie grandement un crémant-d'alsace qui sublime ce sucré-salé savoureux.

**Pleine saison :**  
avril à septembre

**Taille :**  
diamètre de 48 à  
65 mm pour un  
sainte-maure-de-  
touraine AOP

**Prix moyen :**  
8 € pour un sainte-  
maure-de-touraine  
AOP

## FRAIS ET AOP...

• Il existe dans l'Hexagone plus d'une centaine de variétés de fromages de chèvre, qui se déclinent, pour la plupart, du frais au très affiné. La France

en est d'ailleurs le premier producteur mondial... et le premier pays consommateur.

• Face à son succès, le chèvre frais est commercialisé sous

vide, en fromage à tartiner dans les supermarchés. Mais pour saisir toute sa saveur subtile, mieux vaut choisir un fromage AOP, comme

un sainte-maure-de-touraine ou un chabichou du Poitou, qui vous donneront peut-être envie de goûter une version plus affinée.





## Gaspacho de tomate, fraise et chèvre frais

- 200 g de fraises ■ 150 g de tomates ■ 1 fenouil et ses sommités
- 150 g de fromage de chèvre frais ■ 5 cl de vinaigre de riz blanc
- 1 c. à soupe de sucre roux ■ 1 c. à soupe de gomasio
- Fleur de sel ■ Poivre du moulin

Équeutez les fraises, mondez les tomates et émincez le fenouil en gardant ses sommités pour la décoration. Disposez l'ensemble dans un blender et mixez. Salez et poivrez. Ajoutez le vinaigre de riz blanc, mélangez et ajoutez le sucre selon votre goût. Rectifiez l'assaisonnement.

Disposez le gaspacho dans des petits bols, verrines ou petites assiettes creuses. Ajoutez quelques cuillerées à café de chèvre frais. Saupoudrez de gomasio, décidez de sommités de fenouil. Servez bien frais.



# LA BLETTE

**Ce légume oublié revient comme une valeur sûre dans l'assiette, grâce à son profil nutritionnel, à la diversité de ses préparations et à son prix très abordable...**

## J'ai tout bon

Ma large popularité, surtout du côté du bassin méditerranéen dont je suis originaire, a été battue en brèche par l'épinard, qui m'a fait une concurrence déloyale. Pourtant, j'ai tout pour plaire : très light sur la balance, avec mes 20 kcal aux 100 g, je possède un bel éventail de nutriments (calcium, potassium, magnésium, fer...) et un acide aminé précieux, la glutamine, qui aide le corps à se régénérer.

## C'est qui la plus belle ?

Mes feuilles doivent présenter une couleur intense, tout en étant fermes et non flétries. Elles peuvent être lisses ou cloquées selon les variétés. Mes côtes, également appelées cardes, restent, quant à elles, souples et cassantes. Je me trouve souvent en vrac sur les étals, mais le mieux est de m'emporter en botte. Je me conserve ainsi plus longtemps.

## Comment je m'habille ?

Je peux me déguster crue, comme la betterave, mais mon goût terreux a très peu d'adeptes. Je nécessite une petite préparation pour éviter le côté fibreux dans l'assiette : cassez mes cardes en deux et tirez sur la peau, comme pour le céleri-branche, afin d'ôter les filaments indésirables. Un conseil ? Plus je suis jeune, moins je suis filandreuse ! Si mes cardes et mes feuilles se savourent ensemble, elles se cuisinent séparément, car les premières, qui se préparent un peu comme l'asperge, ont besoin de deux fois plus de temps pour cuire.

## Mon best of

Je suis une réussite dans les gratins, avec de la béchamel, et dans les quiches. Je forme un duo parfait avec la tomate. Hachées, mes feuilles se fondent dans les farces, les omelettes ou les soupes. Une idée pour vos sandwiches ? Mes jeunes feuilles peuvent venir y remplacer la salade. Et si vous passez par Nice, vous ne manquerez pas de goûter ma tourte sucrée.

## T'es ma copine

Les produits laitiers sont mes amis pour la vie... Je me fais volontiers gratiner avec du parmesan, du gruyère et de la ricotta. Pour ajouter un peu de douceur à mes préparations, je m'acoquine avec plaisir avec la pomme, la poire, la groseille, les raisins secs et les amandes. Quant à l'ail, c'est une vieille histoire d'amour qui vient du Sud !



Calcium  
**51 mg**  
pour 100 g

**Pleine saison :**  
juin à novembre

**Prix moyen :**  
à partir de 2,50 €  
le kilo

**Poids moyen**  
**200 g**  
la botte

## CURIOSITÉS ET USAGES...

**PAS SI BETTE !** Malgré ses nombreux petits noms, souvent en fonction des régions, elle peine encore à se faire apprécier dans l'assiette. Et si elle fait partie des habitudes culinaires du Sud, dans le nord de la France, elle est à la traîne dans les recettes.

**RACINE COMMUNE** Bette, blette, côte de blette, bette à carde, autant de patronymes qui rappellent que cette plante possède un ancêtre commun avec la betterave. Carde dérive, lui, du mot latin qui signifie « chardon ». Quant à son appellation « poirée », elle vient de son utilisation dans la porée, un potage médiéval, dérivé du mot « poireau ».

**UN USAGE DÉCORATIF** Si elle ne fait pas l'unanimité en cuisine, elle s'impose en plante ornementale dans les jardins, avec des variétés joliment colorées à la carde jaune ou rouge et un feuillage de plante tropicale.





## Retrouvez tous les bienfaits du Curcuma **Full Spectrum Curcumine**

- BIODISPONIBILITÉ ÉLEVÉE x185\*
- PLUS ACTIF et PLUS VITE ASSIMILÉ



\* Novasol™ est une marque déposée de AQUANOVA AG.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[solgar.fr](http://solgar.fr)

# L'ESTRAGON

**Une plante aromatique incomparable pour parfumer un plat et faire de ses sauces une réussite...**

## J'ai tout bon

Mes longues et fines feuilles sont à distiller avec parcimonie, tant ma saveur anisée très prononcée peut facilement voler la vedette aux autres mets. En revanche, séché, je n'ai quasiment plus de goût.

## C'est qui le plus beau ?

Bien qu'il existe quelque 300 variétés, vous retrouverez le plus souvent sur les étales l'estragon de Russie, presque sans saveur, et l'estragon Français, au goût puissant. Le premier est bien évidemment moins cher et, pour faire la différence, fiez-vous à votre odorat ! Mes feuilles doivent être d'un beau vert, pas jaunies ni flétries. Je me conserve quelques jours au frigo dans un sac fermé hermétiquement. Je peux également être congelé, même si j'y perds un peu de ma saveur.

## Comment je m'habille ?

Mes tiges sont un peu trop dures sous la dent. Il vous faudra donc prélever mes feuilles, bien plus tendres, avant de les ciseler. Mieux vaut éviter de me hacher pour ne pas libérer un goût trop intense jusqu'à l'amertume. J'ai l'avantage de ne pas perdre ma saveur à la cuisson, mais je me rajoute plus volontiers en touche finale.

## Mon best of

Sans me vanter, je suis la botte secrète d'une sauce tatar, béarnaise, gribiche ou ravigote. Parmi mes grands classiques : le poulet ou le saumon à l'estragon. Je fais de l'effet dans une omelette et je rejoins volontiers un bouquet d'herbes de Provence pour aromatiser bouillons, ragoûts et pot-au-feu. On me retrouve de plus en plus dans les accords sucrés, notamment avec la fraise ou l'ananas, pour composer des desserts surprenants.

## T'es mon copain

Tu es un peu acide ? Tu m'intéresses ! Je me marie particulièrement bien avec le vinaigre, les cornichons, la moutarde ou la tomate. Je plonge, la feuille en liesse, dans les soupes, sauces, marinades et me fonds en harmonie avec les œufs, la viande blanche, le poisson et les crustacés.

**Pleine saison :**  
juin à septembre

**Prix moyen :**  
2,70 € (frais en pot)

Poids moyen  
**100 g**  
pour un pot

Vitamine C  
**50 mg**  
pour 100 g

## IL EST POLYVALENT! ...

L'estragon a d'abord fait ses preuves en tant que plante médicinale avant d'être utilisé pour ses qualités aromatiques. Son nom, qui signifie « dragon » ou « serpent », provient de son premier usage, dans l'Antiquité, où il était employé pour soigner les morsures de serpent. D'autres propriétés sont venues compléter les qualités de cette herbe riche en antioxydants, en vitamines K et C.

- Contre la mauvaise haleine, on peut en mâcher quelques feuilles.
- Son infusion facilite la digestion et a un effet antispasmodique apaisant.

- Il reste un bon vermifuge pour se débarrasser des parasites intestinaux.
- Il favorise la détente et le sommeil.
- Son huile essentielle est reine contre les troubles digestifs.

- Il détient des propriétés anti-inflammatoires.
- Il fait partie des traitements préventifs contre le rhume des foins.
- Il vient calmer le hoquet.



# LA CERISE DE CÉRET

**Elle arrive en primeur pour lancer le temps des cerises  
et le début des plaisirs fruités de l'été...**

## J'ai tout bon

Céret est associé aux cerises comme le citron à Menton. Il faut dire que cette ville des Pyrénées-Orientales possède un microclimat et un sol idéal pour me cocooner et développer la culture de nouvelles variétés. Créée en 1998, sous l'impulsion d'une poignée de producteurs, je possède une charte de qualité mise au point par un syndicat qui défend ma culture de primeur (lire pages suivantes).

## C'est qui la plus belle ?

Un rouge éclatant, juteuse à souhait et légèrement acidulée... C'est tout moi ! À Céret, le terroir est principalement composé de burlat, même si les variétés starking hardy, Bigalise ou summit font volontiers partie du panier. Je dois être bien ferme, délicatement charnue, brillante et sans meurtrissure et dotée de ma queue. Le meilleur moyen de me choisir étant de me goûter ! Je me conserve quelques jours dans un endroit frais, en évitant le frigo pour ne pas perdre mon parfum.

## Comment je m'habille ?

Lavée, égouttée, équeutée... Une préparation rapide. Avec ou sans noyau, en fonction des recettes.

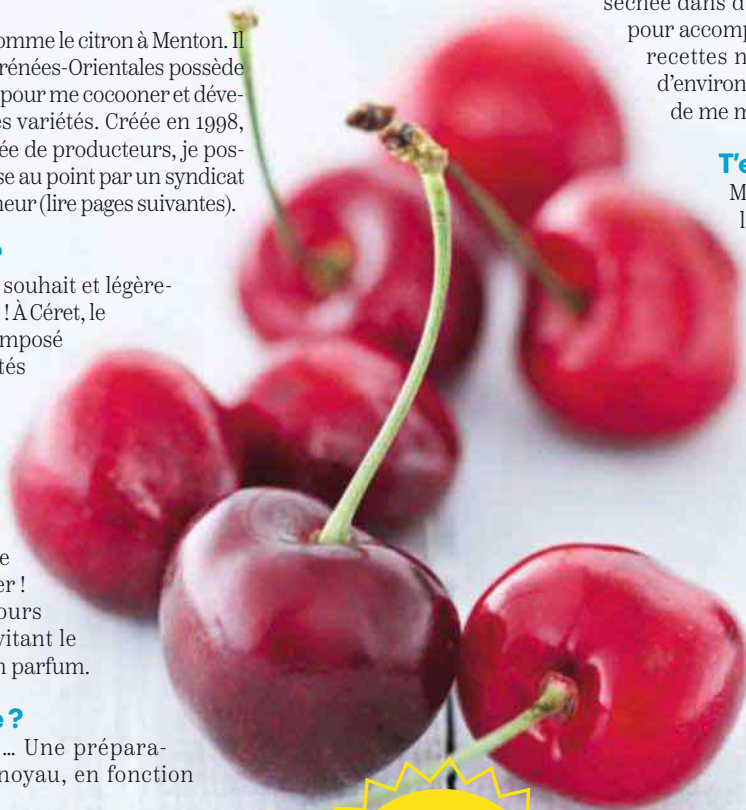
## Mon best of

Il y a le choix ! Nature, en compote, en confiture, en jus, en tarte, en clafoutis – ma spécialité –, en soupe,

séchée dans du muesli ou des salades, en sauce pour accompagner joyeusement la volaille... Les recettes ne manquent pas et la production d'environ 1 000 tonnes par saison donne envie de me mettre à toutes les sauces.

## T'es ma copine

Mon goût parfumé attise la vanille et les agrumes, tout en flirtant volontiers avec la pistache dans un accord onctueux. Dans les plats salés, le gibier me réclame avec force, tout comme le fromage de chèvre ou de brebis.



Potassium  
**200 mg**  
pour 100 g

Poids moyen  
**100 g**  
pour une  
poignée  
de cerises

**Pleine saison :**  
mai à mi-juin

**Prix moyen :**  
20 € le kilo

## UNE CERISE EN FÊTE

Elle est célébrée pendant deux jours, tous les ans, à la fin du mois de mai, dans une joyeuse ambiance qui réunit les petits producteurs, les artisans et les croqueurs de cerises, ravis d'être les premiers à goûter les fruits de la récolte de l'année.

## AU MENU

Les cuisiniers de la région rivalisent d'imagination pour mettre la cerise à l'honneur dans leurs recettes. Le tout accompagné d'un concours de dénoyautage, de danses, de concerts, d'animations et de cracheurs de noyaux qui s'en donnent à cœur joie.

## DES CERISES PRÉSIDENTIELLES

La tradition de la Fête de la cerise à Céret se termine par l'envoi d'une cagette au président de la République, qui a ainsi la chance d'être un des premiers à pouvoir savourer ce fruit du printemps qui annonce les beaux jours.



*« Agriculteur est un métier  
qu'il faut avoir dans le sang.  
C'est parfois ingrat, mais  
essentiel, car sans nous, on  
ne mangerait pas. »*



# À CÉRET, LES CERISES ONT UN TEMPS D'AVANCE

**Un printemps sans cerises ? Mieux vaut ne pas y penser !** Avec les premières chaleurs de la saison vient aussi le temps de ces délicieux fruits rouges. Et à Céret, on les guette d'autant plus qu'elles arrivent avant toutes les autres ! Rencontre avec Christelle Saqué, une agricultrice passionnée. **Reportage** de Manon Wild



## EN CHIFFRES

Une quinzaine de variétés commercialisées sous l'appellation Cerise de Céret, dont burlat, Starking, Folfer, Satin, summit, Bigalise, Sweetheart

**80** producteurs adhérent à la coopérative fruitière de Céret

**150** tonnes produites en moyenne par an par les membres de la coopérative

**1932** : livraison des premières cerises de Céret à l'Élysée

**D**es nuits fraîches, un ensoleillement optimal et peu de vent. À quelques encablures de la côte méditerranéenne et des montagnes des Pyrénées, Céret offre un climat idéal à la culture de la cerise. Ce fruit printanier fait la fierté de ce coin des Pyrénées-Orientales, où il mûrit précocement. Mieux : la cerise de Céret est la première de France à arriver sur les étals et s'est même fait une place à l'Élysée. Chaque année depuis 1932, la livraison au palais présidentiel lance la saison de ce fruit. De quoi faire rougir de plaisir les producteurs locaux.

### Une histoire de famille

À l'entrée de Céret, un petit chemin de terre cabossé amène à la plaine du Palau. Là, au pied du Canigou, la montagne sacrée des Catalans, vergers et vignes s'étendent à perte de vue. Les agriculteurs cérétans ne s'y sont pas trompés : la zone, avec ses sols légers et filtrants, est idéale à la culture de la terre. Avec son frère aîné et sa mère, Christelle Saqué exploite sur ce secteur six hectares de cerisiers. À 23 ans, celle qui raconte être née au temps des cerises bénéficie déjà d'une belle expérience : « Je baigne dans ce milieu

depuis toute petite et j'ai arrêté mes études après avoir obtenu mon bac général pour venir travailler à la propriété. Je ne me voyais pas faire autre chose, et je suis aujourd'hui en train de reprendre l'exploitation avec mon grand frère. » Au Domaine Saqué, la cerise de Céret se décline en diverses variétés dont la burlat, tendre et juteuse, la Bigalise, ferme et sucrée, la Starking, légèrement acidulée, la summit, en forme de cœur, ou encore la Folfer et la Earlise. Membre du Syndicat de promotion de la cerise de Céret, la famille les commercialise sous la marque Primélice, un nom qui garantit la qualité de ce petit trésor local. Pour en apprécier toute la saveur, Christelle n'a qu'un conseil : les consommer fraîches, comme de bonnes fraises.

### La passion du métier

L'heure de la récolte a sonné. Christelle sait que ces journées sont longues, rythmées par la cueillette à la main, le conditionnement et la livraison à Saint-Charles International, à Perpignan. Sorte de mini-Rungis local, la plateforme est le point de départ de toutes les cerises de Céret qui régaleront les consommateurs à travers la France. Dans la boutique du Domaine Saqué, au centre-ville de Céret, Christelle et sa mère vendent directement aux acheteurs locaux les

# 5 manières de (bien) les manger

**1 La consommer au bon moment :** elle est fragile. Il faut donc plutôt la manger le jour même. Sinon, on peut la garder trois jours à température ambiante et cinq jours au réfrigérateur.

**2 La dénoyauter facilement :** on la met à tremper pendant une heure dans de l'eau avec des glaçons.

**3 La savourer en clafoutis :** c'est le dessert-phare de la cerise. Et si certains la dénoyautent avant, d'autres préfèrent garder les noyaux car ils donnent encore plus de goût au gâteau. Une recette ultra facile qui ne demande que des œufs, du lait, du sucre et de la farine en plus des fruits.

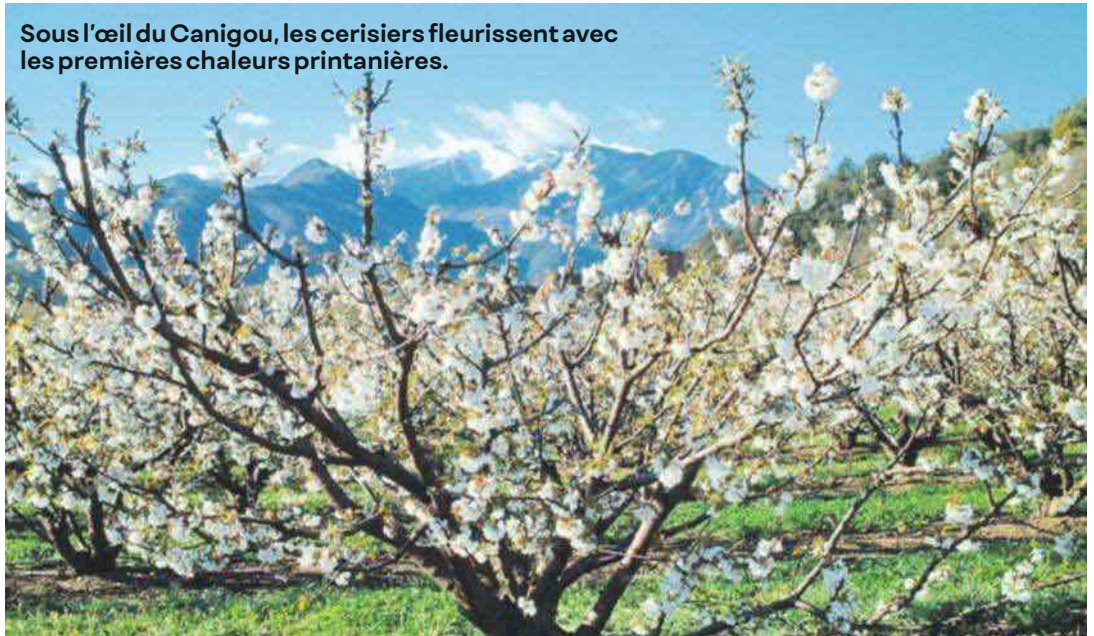
**4 La décliner en confiture :** c'est un autre plaisir culinaire délicieux sur une tranche de brioche légèrement toastée, pour un matin douceur ou un brunch. La cerise de Céret étant un peu liquide, on ajoute quelques gouttes de citron.

**5 Oser la servir avec un plat :** on y pense rarement, pourtant, la cerise fait des merveilles avec un magret de canard. Une jolie recette pour inaugurer les premiers barbecues de la saison.

Armée de son sécateur, Christelle Saqué enlève les gourmands afin de redonner de la vigueur à ses arbres.



Sous l'œil du Canigou, les cerisiers fleurissent avec les premières chaleurs printanières.




cerises cueillies le matin. La jeune femme est habituée à ces horaires matinaux. Être agricultrice demande de la polyvalence et certains sacrifices : « C'est un beau métier, qui est aussi une passion. Si on n'a pas ça dans le sang, il est difficile de travailler la terre. C'est parfois ingrat, mais essentiel, car sans agriculteur, on ne mangerait pas. » Quand les branches des cerisiers ne ploient plus sous le poids des fruits, le travail continue pour la famille Saqué. Entre labour, irrigation et taille des arbres, les vergers demandent toujours de l'attention.

## Un hommage annuel

À Céret où la cerise est reine, une fête lui est dédiée tous les ans. Pendant deux jours au mois de mai, les 25 et 26 pour cette année, la ville se pare de rouge et les stands des producteurs envahissent les rues. Pour se démarquer, celui du domaine Saqué est aux couleurs catalanes, l'autre fierté du pays. Cette courte parenthèse festive permet d'oublier un temps les petits problèmes du quotidien. Car au milieu des cerises, tout n'est pas toujours rose. Sur une partie de l'exploitation, Christelle observe certains cerisiers qui ne dépassent

pas un mètre. Face au vieillissement des vergers, de jeunes arbres ont été plantés dans l'exploitation il y a deux ans. Le travail de la terre requiert du temps et les premières cerises devraient voir le jour en 2021.

## Une production fragile

L'agricultrice se nourrit de ce contact avec la nature et l'a bien vu évoluer depuis ses débuts dans l'exploitation, il y a cinq ans. « Il y a de plus en plus de sécheresse et les arbres perdent de leur vigueur. Les hivers sont aussi plus doux alors que les cerisiers ont besoin de froid. On perçoit les effets du changement climatique au quotidien et on en vient à se demander si on fera toujours de la cerise dans vingt ou trente ans. » Mais avant de penser au pire, Christelle a quelques projets pour développer l'activité du domaine : « J'aimerais proposer à la vente des confitures ou des sorbets, mais il faut avoir le temps et les journées ne font que 24 heures ! » La jeune femme envisage également d'agrandir l'exploitation. Malheureusement, les terrains à vendre sont rares. Malgré les difficultés, sa passion reste intacte. 



# C'est de saison

MAI • JUIN

## LES LÉGUMES

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave rouge  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Cèpe  
Chanterelle  
Chou  
Concombre  
Courgette  
Cresson  
Épinard  
Fenouil  
Fève  
Haricot vert  
Laitue  
Morille  
Navet  
Oignons  
Petit pois  
Poivron  
Radis  
Rhubarbe  
Roquette

## LES FRUITS

Abricot  
Banane  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Fruit de la Passion  
Groseille  
Kiwi  
Mangue  
Melon  
Myrtille  
Pastèque  
Pêche  
Prune  
Tomate

## C'est elle la reine !

PLEINE  
SAISON

### ON PENSE AU CHÈVRE

C'est le meilleur moment pour déguster les fromages de chèvre, à condition qu'ils soient fermiers, fabriqués avec du lait d'animaux élevés en plein air, qui mangent de la bonne herbe et donnent donc un meilleur lait. La France compte près de 3 000 éleveurs, qui transforment et vendent leurs produits à la ferme, profitez des longs week-ends pour leur rendre visite et faire le plein de bons fromages ! Pour trouver le producteur le plus proche de chez vous : [Fromagesdechèvre.com](http://Fromagesdechèvre.com)

La fève fraîche n'est disponible que quelques semaines par an, de fin avril à début juillet, c'est le moment d'en profiter, d'autant qu'elle possède plein d'atouts nutritionnels. Riche en vitamine C, en fer et en fibres, elle se consomme sans compter, crue ou cuite, dans de multiples préparations.

## LES HERBES

Cerfeuil  
Ciboulette  
Estragon  
Menthe  
Origan  
Oseille  
Persil  
Sauge





# Abonnez-vous à Marmiton

Le magazine de  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

EN CADEAU

## LE COFFRET DE 4 HUILES D'EXCEPTION

LA  **TOURANGELLE**  
HUILES DE GOUT

Votre coffret contient :

- 1 Huile infusée au Basilic - 250 ml
- 1 Huile vierge de Noix de Coco - 250 ml
- 1 Huile de Colza fruitée Noisette  
(Mon Huile Bio) - 250 ml
- 1 Huile de Colza fruitée Noix  
(Mon Huile Bio) - 250 ml



10 N°  
+ VOTRE CADEAU  
**29 € 90**  
SEULEMENT !

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :  
Marmiton Service Abonnements, 56 rue du Rocher, 75008 Paris.

☒ **OUI**, je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 10 prochains numéros  
de **marmiton** pour seulement **29,90 €** + en cadeau le Coffret de 4 huiles d'exception « LA TOURANGELLE »

### MES COORDONNÉES

Nom :   
Prénom :   
Adresse :   
  
CP :     Ville :   
Tél :

E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ☐ OUI ☐ NON  
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ☐ OUI ☐ NON

### LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

MARM47B

Nom :   
Prénom :   
Adresse :   
  
CP :     Ville :   
Tél :

E-mail :

### MON RÈGLEMENT

Quantité :  x **29,90 €** =  (total de ma commande)

☐ Je règle par chèque à l'ordre de : MARMITON

☐  N°

Expire fin    N° de contrôle    (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire)

Date et signature  
obligatoires

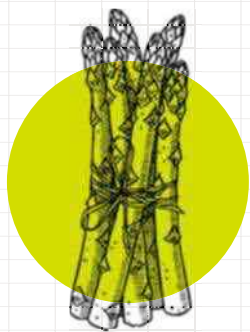
\* mon abonnement débute avec le prochain numéro. Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/07/2019. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : [dpo@marmiton.org](mailto:dpo@marmiton.org) ou par courrier : MARMITON DPO - 8, rue Saint-Fiacre - 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : <https://www.cnil.fr/fr/plaintes>



# MA famille se REGALE

**FAIRE UN REPAS SIMPLE, BON, ÉQUILIBRÉ, EN UN TEMPS RECORD CHAQUE JOUR, VOUS PENSEZ QUE C'EST IMPOSSIBLE ?**

Eh bien, détrompez-vous ! Marmiton vous prouve que c'est POSSIBLE et que c'est même FACILE. Nous n'avons en moyenne que 17 minutes pour cuisiner le soir, mais cela ne veut pas dire qu'on n'a pas envie de se régaler. Recettes rapides, idées d'assemblages et d'associations, astuces pour s'organiser et gagner du temps, vous allez trouver ici tout ce qu'il vous faut pour cuisiner maison et serein au quotidien. PROMIS !



**L'asperge, ça nous botte !**



**10 idées pour cuisiner le lait de coco**



**Il détestait les épinards ? Ça, c'était avant...**



**40 idées avec des fines herbes**



**SOS je veux préparer un calamar**

# L'ASPERGE, ÇA NOUS BOTTE !

**SA SAISON, PLUTÔT COURTE, NOUS LA FAIT ATTENDRE AVEC IMPATIENCE.** Qu'elle soit blanche, violette ou verte, on aime la savourer nature, dans des quiches, des tartes, des salades... Cette star du printemps n'a pas fini de nous surprendre.

Par Quitterie Pasquesoone

**L**a première chose à savoir sur l'asperge est que sa couleur ne dépend pas de la variété, mais du temps passé sous terre. Plus elle sera exposée au soleil, plus elle va se colorer. Ceci modifiera l'arôme et la texture de la chair. S'il existe plusieurs variétés, dont les plus courantes sont andréas, filéas ou obélisk, à l'achat ayez toujours le même réflexe : fiez-vous à leur fraîcheur et sélectionnez celles qui sont bien droites et fermes. La pointe doit être bien fermée et serrée, et la tige ne doit pas être abîmée.

## Une conservation parfaite

Pour conserver les asperges crues, placez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppées dans du papier journal ou dans un linge humide. Vous pourrez les garder ainsi pendant environ 3 jours. En revanche, une fois cuites, consommez-les tout de suite, car elles ne se conservent pas. Et puisqu'on parle de cuisson, sachez que celle-ci doit être très précise. Si l'asperge est trop cuite, elle risque en effet de devenir amère. L'idéal ? La cuire doucement à la vapeur, ou encore plongée dans une grande casserole d'eau, pour profiter de toutes ses

qualités nutritionnelles et gustatives. Les asperges vertes nouvelles ou les asperges sauvages, fines et tendres, peuvent être sautées directement à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

## Tout cru !

La bonne idée qui change ? Déguster l'asperge crue. Pour cela, choisissez-en de jolies, plutôt vertes et fines, et taillez-les tout simplement en lamelles, en les tranchant dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Une vinaigrette, quelques éclats de noix ou zestes d'agrumes râpés, et le tour est joué !

## Avec les doigts, c'est permis !

L'astuce pour faire aimer les asperges à vos enfants ? Leur proposer façon mouillettes, servies avec un œuf à la coque, dans lequel ils pourront tremper joyeusement la pointe des asperges. Dans ce cas, choisissez-les plutôt de petite taille. Un régal !



## couleurs, 3 cultures



### LA BLANCHE

Elle se cultive à l'abri du jour, sous terre et sous des bâches noires qui ne laissent pas filtrer la lumière. Elle est récoltée dès la fin du mois de mars.



### LA VIOLETTE

Elle a laissé sa tête sortir hors de terre pour se colorer de violet. Elle est plus parfumée et tendre que la blanche.

### LA VERTE

Elle pousse à l'air libre, ce qui lui donne sa couleur. Plus fine et plus petite, elle est récoltée quand elle atteint une quinzaine de centimètres.

## L'ATOUT SANTÉ

Avec 25 calories pour 100 g, l'asperge est notre alliée minceur. Riche en fibres douces très efficaces pour stimuler le transit intestinal, elle aide également à l'élimination. Quant à la vitamine C, l'asperge verte présente l'avantage d'en être beaucoup plus pourvue que la blanche.





## Frittata aux asperges vertes et jambon cru

**POUR 6 PERSONNES**

• **PRÉPARATION 15 MIN**

• **CUISSON 15 MIN**

- **100 g** de jambon cru
- **250 g** de fines asperges vertes
- **2** gousses d'ail
- **8** œufs
- **80 g** de parmesan râpé
- **50 g** de mascarpone
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2** pincées de piment d'Espelette
- Sel et poivre

**Pelez les asperges** en supprimant l'extrémité des tiges. Coupez-les en tronçons et réservez les pointes.

**Mettez à cuire les tronçons** 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez les pointes et cuisez encore 5 minutes. Essorez, rafraîchissez puis égouttez.

**Effilochez grossièrement le jambon.** Fouettez ensemble les œufs, 2 cuillerées à soupe de mascarpone, la moitié du parmesan, le piment, du sel et du poivre. Préchauffez le four à 200 °C.

**Chauffez l'huile d'olive** dans une poêle allant au four. Pelez et dégermez les gousses d'ail puis faites-les revenir 2 minutes dedans. Versez dessus les œufs battus pimentés et laissez frémir 7 minutes à feu moyen.

**Déposez les asperges** et le jambon sur la frittata. Enfournez à mi-hauteur pour 5 minutes environ pour bien la dorer.

**Nappez du mascarpone** restant, parsemez du reste de parmesan, poivrez et servez aussitôt.





## Quiche asperges, noisettes, fèves et petits pois

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN**

■ **250 g** d'asperges vertes ■ **150 g** de fèves écosées et pelées ■ **150 g** de petits pois écosés  
■ **3** oignons nouveaux ■ **150 g** de crème fraîche liquide ■ **5** œufs  
■ **1** rouleau de pâte brisée ■ **50 g** de noisettes décortiquées ■ Sel et poivre

**Épluchez les asperges.** Détaillez-les en fines lamelles à l'aide d'un Économe ou d'une mandoline. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, cuisez les fèves et les petits pois 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez aussitôt le tout dans de l'eau glacée, puis égouttez.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez la crème et les œufs dans un saladier, salez et poivrez. Pelez et hachez fin les bulbes des

oignons. Versez-les avec les petits pois, les fèves et les asperges dans la préparation aux œufs puis mélangez délicatement.

**Foncez un moule à tarte** avec la pâte et piquez le fond avec une fourchette. Versez-y la préparation puis enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien colorée.

**Sortez la quiche du four.** Concassez les noisettes puis parsemez-en le dessus. Servez avec une salade d'herbes.



## Salade de pomme de terre aux asperges

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN

- 500 g d'asperges vertes
- 500 g de petites pommes de terre nouvelles bio
- 200 g de radis ■ Sel

### Pour la sauce :

- 170 g de beurre à température ambiante
- 10 cl de crème fleurette à 35 % ■ 3 jaunes d'œufs
- 2 à 3 c. à soupe de jus de citron ■ Sel et poivre du moulin

**Cuisez** les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée 10 minutes environ en fonction de leur taille. Pendant ce temps, pelez les asperges et blanchissez-les à l'eau bouillante 2 à 5 minutes selon leur grosseur.

**Rafraîchissez le tout** dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Nettoyez les radis puis émincez-les.

**Préparez la sauce :** dans une casserole, délayez les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Placez le récipient dans un bain-marie chaud

et fouettez l'ensemble jusqu'à ce que le mélange mousse et épaississe.

**Hors du feu**, ajoutez petit à petit le beurre froid par morceaux sans cesser de fouetter. Incorporez le jus de citron et réservez au chaud.

**Fouettez la crème** pour obtenir une chantilly et incorporez-la dans la sauce, juste avant de servir. Mélangez dans un plat de service les pommes de terre, les asperges les radis et un peu de sauce mousseline en présentant le reste dans le bol à part.



## Asperges au lard

POUR 4 PERSONNES  
• PRÉPARATION 15 MIN  
• CUISSON 15 MIN

- 8 tranches de bacon
- 8 asperges vertes
- 1 branche de romarin
- Huile d'olive
- Poivre

**Préchauffez le four à 180 °C.** Grattez les asperges, rincez-les et ôtez les pieds. Enroulez une tranche de bacon autour de chacune.

**Badigeonnez d'huile les asperges** en vous servant d'un pinceau. Poivrez-les et déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.

**Rincez le romarin.** Épongez-le puis effeuillez-le sur les asperges. Enfournes pour 15 minutes environ jusqu'à bien griller le bacon.





## Asperges croustillantes au jambon, sabayon pimenté

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 20 MIN**

- 12 tranches de jambon de Bayonne très fines ■ 12 asperges blanches
- 2 œufs ■ 120 g de chapelure panko
- Huile de friture
- 50 g de farine ■ Sel

### Pour le sabayon :

- 100 g de beurre
- 4 jaunes d'œufs
- 1 c. à café de piment d'Espelette

**Épluchez et lavez les asperges.** Cuisiez-les 6 à 8 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée. Épongez-les.

**Roulez une tranche de jambon** autour de chaque asperge. Panez-les en les passant dans la farine, les œufs battus puis la chapelure. Réservez au frais.

**Préparez le sabayon :** dans une casserole, délayez les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Placez sur feu doux et fouettez sans cesse 6 à 8 minutes jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Retirez du feu puis continuez de fouetter 2 minutes. Incorporez alors le beurre par petits morceaux. Ajoutez du sel et le piment d'Espelette, puis réservez.

**Chauffez l'huile à 180 °C** dans une friteuse ou une casserole. Juste avant de servir, faites frire les asperges 2 à 3 minutes dans le bain de friture chaud. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez aussitôt avec le sabayon.

## Toast aux asperges blanches et au saumon

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 50 MIN**

- 200 g de filet de saumon ■ 16 asperges blanches ■ 50 g d'épinards
- 1 échalote ■ ½ bouquet d'estragon ■ 250 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs ■ 4 tranches épaisses de pain de campagne
- 1 l de fumet de poisson ■ 10 cl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre de vin blanc ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier ■ 5 grains de poivre ■ Sel et poivre

### Préchauffez le four à 220 °C.

Arrosez d'huile les tranches de pain de campagne. Salez et poivrez-les, puis disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

**Enfournez pour 10 minutes.** Pendant la cuisson, épluchez les asperges et coupez les extrémités ligneuses. Placez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et cuisez à feu doux environ 5 minutes selon leur calibre. Éteignez la flamme et laissez-les reposer dans l'eau.

**Faites chauffer** dans une sauteuse le fumet de poisson juste au-dessous du point d'ébullition. Pochez-y le saumon 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Sortez-le et réservez.

### Pelez puis émincez l'échalote.

Placez-la dans une casserole avec le vin, le vinaigre, les grains de poivre et le laurier. Mélangez l'ensemble, portez à ébullition et laissez réduire de moitié à feu moyen.

### Faites fondre le beurre à feu

doux. Versez dans une casserole les jaunes d'œufs et 1 cuillerée à soupe de la réduction vin-échalote. Placez sur feu doux, dans un bain-marie à environ 75 °C, et fouettez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

**Versez le beurre fondu** peu à peu dans la casserole tout en fouettant. Si besoin, ajoutez un petit peu d'eau glacée pour lier le tout. Salez et incorporez le reste de la réduction.

**Rincez l'estragon,** séchez-le et hachez finement les feuilles. Incorporez-le dans la sauce et conservez-la au bain-marie ou dans un Thermos pour la maintenir chaude (la béarnaise ne peut pas être réchauffée, elle tournerait).

**Lavez les épinards,** rincez-les puis égouttez-les bien. Répartissez-les avec les asperges sur les tranches de pain grillé. Émiettez dessus le saumon. Terminez en coiffant d'une cuillerée de sauce béarnaise.





## Velouté d'asperge blanche, sauce aux agrumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 25 MIN

■ 800 g d'asperges blanches ■ 1 blanc de poireau ■ 1 grosse échalote ■ 1 bouquet garni  
■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 4 c. à soupe de flocons de riz (40 g) ■ 1 c. à soupe de purée de noix de cajou  
**Pour la sauce :** ■ 1 citron bio ■ 4 clémentines juteuses bio ■ 1 petite branche d'estragon ■ 6 brins de cerfeuil  
■ 1 c. à soupe d'huile de noisette ■ Sel et poivre vert

**Pelez l'échalote** puis détaillez-la en gros morceaux. Lavez puis émincez le poireau. Rincez les asperges, ôtez-en le pied, épluchez-les puis coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm.

**Versez le tout dans une casserole** avec le bouillon, le bouquet garni et les flocons de riz. Portez à ébullition, réduisez le feu, poivrez et laissez frémir 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce : râpez le zeste de la moitié du citron et d'une

clémentine. Pressez tous les agrumes et faites réduire le jus pour en obtenir 3 cuillerées à soupe. Rincez, séchez puis ciselez les feuilles de l'estragon et du cerfeuil. Ajoutez-y l'huile puis le jus d'agrumes réduit. Salez, poivrez et mélangez.

**Vérifiez que les asperges sont cuites.** Ajoutez la purée de noix de cajou dans la casserole. Mixez longuement et rectifiez l'assaisonnement. Servez la soupe chaude avec la sauce.







## Asperges blanches à la flamande

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

- 1kg d'asperges blanches
- 1 citron
- ½ botte de persil plat
- 4 œufs
- 80g de beurre ■ Sel et poivre

**Pelez les asperges** de la base de la pointe vers le talon en les posant une à une à plat sur le plan de travail et en faisant le tour du légume régulièrement. Coupez la base filandreuse si nécessaire.

**Rincez les asperges** sous un filet d'eau. Assemblez-les en 4 bottes d'égale grosseur et liez-les avec du fil de cuisine.

**Plongez-les dans une casserole** d'eau froide salée. Portez à l'ébullition, puis laissez frémir 15 minutes.

**Cuisez les œufs** 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les dans une eau glacée. Écalez-les puis hachez-les finement.

**Mettez à fondre le beurre** dans une petite casserole. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Pressez le citron pour en récupérer le jus. Versez le tout avec les œufs durs hachés dans le beurre fondu. Mélangez soigneusement pour amalgamer.

**Égouttez les asperges.** Répartissez les bottes dans 4 assiettes. Nappez-les de la sauce flamande et servez aussitôt.

## Risotto de printemps au poulet fumé

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 30 MIN**

- 3 tranches de blanc de poulet fumé ■ 250g de petits pois
- 2 oignons ■ 4 asperges vertes ■ 1 citron bio (zeste)
- 1 poignée d'épinards ■ 2 gousses d'ail
- 150g de parmesan râpé ■ 500g de riz arborio
- 1,75l de bouillon de légumes ou de poulet ■ 15cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**Épluchez puis émincez l'oignon.** Dans une cocotte à fond épais avec l'huile, faites-le revenir 6 à 8 minutes.

**Portez à ébullition** le bouillon dans une casserole. Pelez et hachez l'ail. Rincez et pelez les asperges puis détaillez-les en tronçons.

**Ajoutez l'ail et le riz** dans la cocotte. Mélangez bien. Versez le vin et laissez cuire jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Incorporez alors les petits pois et les tronçons d'asperge.

**Versez dans le riz** 1 louche de bouillon et remuez. Laissez-le absorber le liquide puis renouvelez l'opération. Continuez ainsi environ 15 minutes jusqu'à épuisement du bouillon.

**Rincez les épinards.** Séchez-les puis ôtez-en les tiges. Nettoyez et zestez le citron. Ajoutez le tout dans le riz avec le poulet et 50 g de parmesan. Mélangez jusqu'à ce que les feuilles soient bien cuites. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec le reste de parmesan.





# Cholestérol ? Choisissez l'expert végétal !

Élaborée avec le Service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille depuis 30 ans et aujourd'hui 100% végétale\*, Primevère est l'alliée plaisir de votre santé cardio-vasculaire.



## 1 Français sur 3 est concerné par le cholestérol

C'est pour cette raison que **Primevère a été créée dès 1988**, pour vous accompagner au quotidien en prenant soin de votre santé cardio-vasculaire. Grâce à un **partenariat** avec le Service Nutrition de l'**Institut Pasteur de Lille depuis plus de 30 ans**, Primevère bénéficie d'une solide expérience scientifique pour vous offrir une gamme de haute qualité nutritionnelle. Ses produits, issus d'huiles végétales, sont riches en acides gras insaturés, Oméga 3, 6, 9 qui contribuent au remplacement des acides gras saturés pour réduire votre cholestérol.\*\*

## Plus de plaisir au quotidien

Primevère a bien compris qu'il était fondamental de pouvoir **continuer à se faire plaisir chaque jour tout en prenant soin de sa santé cardio-vasculaire**. Face au cholestérol, Primevère vous permet de continuer à manger comme vous l'aimez. En tartines ou en cuisine, ses recettes sans conservateur<sup>(1)</sup>, **sans huile hydrogénée et fabriquées en France**, vont ravir toutes les papilles ! Primevère s'engage encore plus en étant **100% végétale\*** sur une large gamme de produits. Depuis sa création, Primevère cherche, invente et innove pour votre santé. Un engagement sans faille pour toujours plus de plaisir.

(1) Hors Primevère Léger, du fait de son faible taux de matières grasses. \* Sur une large gamme de produits hors magasins spécialisés - Voir la liste des ingrédients sur le pack. \*\* La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin, pour un bon fonctionnement cardiovasculaire. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

### Zoom sur

### Les 4 engagements Primevère



#### 100% expert

Notre gamme est élaborée en partenariat avec l'**Institut Pasteur de Lille** pour assurer sa haute qualité nutritionnelle.



#### 100% plaisir

Un goût frais et savoureux, idéal pour vos **tartines, cuisiner de bons petits plats, ou manger Bio**. Choisissez le Primevère que vous aimez !



#### 100% conseil

A vos côtés au quotidien avec des conseils d'experts et des recettes adaptées sur **Primevère.com**



#### 100% végétal\*

**Exclusivité :** Primevère est **100% végétale\*** sur une large gamme de produits.



« Primevère, place au plaisir, pas au cholestérol »

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



# DE L'@STUCE À L'ASSIETTE

**RENDEZ-VOUS AVEC JULIETTE DELACROIX\*, CUISINIÈRE, COMÉDIENNE, GRANDE VOYAGEUSE ET FAN DE MARMITON.** Elle partagera désormais avec nous ses meilleures astuces. Un reste de pain à transformer ? Une salade flétrie ? Une sauce à alléger ? Juliette dit tout.

## 3 astuces à adopter au quotidien

### 1 LA SECONDE VIE D'UNE SALADE

C'est l'un des aliments les plus fragiles, qui se flétrit très vite et qu'on ne se résout à jeter qu'à contrecœur. Mais saviez-vous qu'on peut la sauver, cette salade verte ? Il suffit de la plonger dans de l'eau froide avec quelques glaçons ou de lui faire subir un choc thermique en alternant eau chaude puis eau froide.

### LA BONNE IDÉE DU MARMITON CRICRI

**JE REMPLACE LE VIN BLANC DANS LES RECETTES :**

- Pour du salé : j'utilise du jus de raisin + du jus de citron.
- Pour du sucré : j'utilise du jus de raisin blanc + du jus de citron + une pointe de vinaigre.

### 2 UN RESTE DE PAIN ?

On a beau être les rois de la baguette, parfois, on ne la mange pas en entier. Plutôt que de jeter le morceau dur, on en fait de la chapelure maison (on mixe et on peut y ajouter des épices ou des herbes pour plus de goût). On peut aussi glisser le pain rassis dans une recette de pudding ou le transformer en croûtons (5 minutes au grill avec de l'huile d'olive et de l'ail).

### 3 UNE VINAIGRETTE ALLÉGÉE

Impossible d'imaginer ses crudités sans une bonne sauce dessus, seulement voilà, c'est toujours un peu gras. Heureusement, on peut l'alléger sans y perdre en goût. Soit on remplace une partie de l'huile par de l'eau, soit on diminue la quantité d'huile et on ajoute du yaourt ou du fromage blanc (avec des fines herbes).

\* Retrouvez Juliette Delacroix dans l'émission « De l'@stuce à l'assiette », vers 11 h 55 sur TF1 du lundi au vendredi, où elle répond aux questions des cuisiniers amateurs.





## Le discounter qui fait la différence

**O**ffrir le meilleur à ses clients est le premier engagement de Netto. C'est pour quoi, l'ensemble des produits Netto bénéficient d'une charte qualité-prix rigoureuse adoptée par tous ses partenaires. Résultat : les rayons regorgent de produits du quotidien de qualité à des prix imbattables\*.

### Des repas top chrono

Un imprévu ? Une journée chargée ? Les surgelés Netto sont là pour parer le manque de temps ! Il n'y a que l'embarras du choix : des poêlées de légumes aux tartes gourmandes sucrées ou salées. Bon et à prix gelé. Et parce qu'au moment des fêtes, il faut se libérer du temps pour profiter, Netto a aussi conçu une gamme de produits festifs à mettre sur la table.

### Découvertes

Ceux qui aiment les balades seront comblés. Partez pour un Tour de France, avec les produits « Terroir », pour picorer tartines de cancoillotte, rondelles de saucisson d'Auvergne, jambon de Bayonne... un vrai délice. Ou embarquez pour un dépaysement avec la gamme « Saveurs du Monde ». Elle éveillera les papilles avec ses currys indiens, nems asiatiques, burritos mexicains...

### Bio et responsable

Vous y trouverez également un large choix de produits Bio qui allie saveur et qualité en épicerie sucrée, salée, produits laitiers, boissons... Le tout grâce à un partenariat durable avec des entreprises certifiées qui

permettent de conserver des prix bas. Alors, qu'attendez-vous pour aller chez Netto ? Avec près de 300 points de vente, il y en a forcément un près de chez vous.

### Netto c'est aussi...

- **3 500 références** au meilleur rapport qualité-prix

- **1000 produits** au prix le plus bas du hard discount\*

- Des arrivages **toutes les semaines de produits frais** en fruits et légumes, boucherie, marée...

- Une collaboration prioritaire avec **350 entreprises françaises**, ainsi que **60 usines de production** du groupement des Mousquetaires.

## Moment à partager : le brunch



### Tartines de rillettes

Pour 4 personnes / Préparation 10 min / Réfrigération 2 heures

• 220 g de thon bio au naturel • 3 c. à soupe de fromage blanc bio • 1 c. à soupe de mayonnaise bio • 1 citron bio • 1 c. à café de curry en poudre (ou autre selon votre goût) • 4 tartines de pain bio • 1 oignon ou 5 brins de ciboulette bio

1. Prélevez le zeste du citron et pressez le jus. 2. Égouttez le thon et émiettez-le dans un saladier. 3. Ajoutez-y le fromage blanc, la mayonnaise, 2 c. à soupe de jus de citron, le curry et mélangez à la fourchette. Salez et poivrez. Versez les rillettes dans un bol. Réservez au frais pendant 1 heure. 4. Faites griller 4 tartines de pain, étalez les rillettes dessus. Parsemez de zeste de citron et d'oignon nouveau émincé. Servez.

### Astuce !

*Brunch bio à moins de 9€ avec Netto*

• Côté sucré : des viennoiseries, de la confiture et un bowl de fruits.

• Côté salé : des œufs au plat, à la coque, des tartines salées au saumon fumé, au comté, à l'avocat, au jambon sec ou encore aux tomates confites.

• Côté boissons : café, chocolat chaud, le thé et les jus de fruits.

\*Liste des produits et modalités complètes sur [www.netto.fr](http://www.netto.fr)

# 10 IDÉES POUR cuisiner le LAIT DE COCO

**Le lait de coco, une fois qu'on y a goûté... On ne peut plus s'en passer.**

Son petit goût exotique fait des merveilles de l'entrée au dessert.

Alors, ne le laissez pas dans le placard, ce serait rudement dommage.

Et on vous le prouve avec ces 10 recettes ultra gourmandes, toutes

testées et approuvées par la communauté. Par Claire Debruille

**1 EN FLAN** Délayez 1 cuillerée à café de fécule de maïs dans 50 cl de lait de coco. Mettez à feu doux et laissez épaissir en remuant constamment. Le mélange doit napper la cuillère. Fouettez 5 œufs entiers avec 100 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait de coco tiédi. Versez dans 6 ramequins et faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Servez saupoudré de noix de coco râpée.

**2 EN CURRY** Pour une base dans laquelle cuire votre viande ou votre poisson, faites revenir des oignons dans l'huile, ajoutez des petits légumes en morceaux, faites dorer. Incorporez la pâte de curry (ou du curry en poudre), laissez chauffer 2 minutes en remuant puis versez 30 cl de lait de coco. Ajoutez éventuellement 1 boîte de tomates concassées et 1 boîte d'eau. Laissez mijoter à couvert 20 minutes.

**3 EN DAHL** Faites revenir des oignons, du gingembre, du curcuma (et d'autres épices de votre choix) dans de l'huile. Ajoutez des tomates concassées et des lentilles corail. Versez du lait de coco et du bouillon et laissez cuire à frémissements durant 15 minutes.

**4 POUR PARFUMER LE RIZ PILAF** Remplacez 10 cl du bouillon de cuisson par du lait de coco. Faites revenir 250 g de riz dans de l'huile jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez 40 cl de bouillon et 10 cl de lait de coco. Amenez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez cuire environ 20 minutes.

**5 EN SOUPE** Ajoutez-le en fin de cuisson, au même titre que la crème, pour ajouter une touche exotique parfaite avec des carottes, de la courge ou encore avec la traditionnelle soupe poireau-patate ! Vous pouvez aussi en parfumer un bouillon saupoudré d'épices (galanga, piment, citronnelle...) puis y faire cuire des crevettes ou du poulet : exquis !

**6 EN CAKE** Remplacez le lait par du lait de coco. Parfait en version salée avec 1 cuillerée à café de curry en poudre et du poulet. Délicieux en version sucrée avec des pommes, de la cannelle et des pistaches concassées.

**7 POUR PARFUMER UNE PURÉE** Parfait avec de la patate douce ou des courges. Faites cuire les dés de légumes à la vapeur. Passez-les au moulin à légumes puis ajoutez progressivement des cuillerées de lait de coco jusqu'à obtention de la texture désirée.

**8 EN RIZ AU LAIT** Remplacez un tiers du lait par du lait de coco. Comptez 1 litre de liquide pour 100 g de riz rond. Pour lui donner un côté encore plus exotique, parfumez de vanille ou de cardamome. Ça marche aussi avec du tapioca !



**9 EN PANNACOTTA** Faites chauffer 400 g de lait de coco avec 100 g de crème épaisse et 50 g de sucre. Lorsque le mélange est chaud (et non bouillant), ajoutez 4 feuilles de gélatine préalablement réhydratées dans l'eau froide. Laissez fondre. Répartissez dans des verrines puis faites prendre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Servez avec un coulis de fruits rouges ou de mangue !

**10 EN SMOOTHIE** Mixez 40 cl de lait de coco avec 1 litre de jus d'ananas et 2 bananes : un régal ! Pour une version cocktail, ajoutez un trait de rhum.

### POUR BIEN CHOISIR VOTRE LAIT DE COCO, VÉRIFIEZ :

- QUE LA NOIX DE COCO ET L'EAU EN SONT LES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS (ILS DOIVENT ÊTRE EN PREMIER SUR LA LISTE)
- QU'IL NE CONTIENT PAS DE SUCRE ET LE MOINS D'ADDITIFS POSSIBLE (ÉPAISSISSANTS)

### Le saviez-vous ?

Le lait de coco n'existe pas à l'état naturel. C'est une préparation qui demande un peu de travail. On commence par ouvrir la noix de coco, on râpe sa pulpe, on lui ajoute de l'eau puis on la presse pour extraire le maximum de jus (comme pour le lait d'amande !).

# Il détestait les ÉPINARDS ? Ça, c'était avant...

**POUR FAIRE AIMER UN ALIMENT, IL SUFFIT DE LE CUISINER AUTREMENT.**

## ... IL N'AIME PAS, MAIS POURQUOI ? ...

**C'EST VERT !** Et même vert foncé. On le sait, la couleur influe sur la perception du goût, et cette teinte n'a pas la cote du tout...

**C'EST PLEIN DE TERRE** Rien de pire que des épinards mal lavés. Une mauvaise expérience qui laisse des traces. Ces légumes se rincent plusieurs fois à l'eau modérément froide.

**C'EST PLEIN D'EAU** On a tous le souvenir d'une plâtrée marronnasse et liquide d'épinards en conserve, surcuits servis à la cafète ou à la cantine...

**CE N'EST PAS BON** Leur goût peut déplaire, il suffit de l'atténuer en les associant à d'autres aliments.

### On citronne

Pour que les épinards restent d'un joli vert clair, on leur donne un dernier bain de rinçage à l'eau citronnée ou on ajoute un peu de bicarbonate alimentaire à l'eau de cuisson.

### On associe

- **À du saumon :** sans doute l'un des meilleurs mariages.
- **À des saucisses grillées :** irrésistible, quel que soit l'âge.
- **À une sauce aux noix ou aux cacahuètes :** ces fruits secs riches en goût masquent la saveur des épinards.
- **À la banane, pour les plus petits :** on mixe le mélange en purée, on laisse quelques rondelles de banane apparentes et le tour est joué. Ou on fait un smoothie pour tous !

### On revisite

- **La poêlée :** quand on fait cuire son poulet ou son rosbif, on récupère le jus et on y fait revenir ses épinards, pas plus de 3 minutes. À défaut de jus, on les fait cuire avec un bon morceau de beurre.
- **les crêpes :** on en ajoute, hachés, à la pâte à crêpe. C'est valable aussi pour les pancakes ou les pâtes fraîches.

### On colore

Au vert, on mêle de l'orange (carotte), du rouge (poivron, tomate), du rose (lardons, jambon)... Le tout dans une quiche ou un gratin, qui devient tout de suite appétissant.

### On planque

- **Dans des lasagnes :** celles aux épinards, chèvre et miel (une bonne dose) sont carrément devenues culte. Si tout le monde craque, pourquoi pas lui ?
- **Dans des ravioles :** épinards hachés + jambon cru + ricotta, on en garnit des carrés de pâte (au rayon frais), la cuisson est express et le résultat délicieux.
- **Dans une salade :** les pousses d'épinards crues, c'est frais et croquant, avec un petit goût plutôt discret. On assaisonne avec une vinaigrette au jus de pomme ou d'orange.

### Faut-il vraiment en manger ?

Bien sûr ! C'est un légume ultra sain, antioxydant, détox, gorgé de nutriments dont on profite si on ne le fait pas trop cuire : fibres, vitamine C, vitamine B9 (régulatrice de l'humeur), vitamine K (alliée des os), carotène, magnésium, calcium, potassium...

### On réhabilite

- **Le gratin :** il faut les faire vite revenir dans une sauteuse avec un peu de beurre, en remuant, puis on les hache. On prépare un appareil aux œufs et à la crème entière. La règle d'or, recouvrir le tout d'une couche de fromage (gruyère, mozzarella, camembert). Pour un plat complet, on ajoute du riz ou du boulgour.





Nos citrons  
viennent d'Espagne  
et d'Argentine.  
C'est plus simple  
que de faire venir  
le soleil.

**Pulco**  
LA  
VÉRITÉ  
CITRON



Nos bouteilles et  
nos bouchons sont  
100% recyclables.

# SOS je veux PRÉPARER UN CALAMAR

**Le premier achat d'un calamar (ou d'une seiche)**

peut générer un grand moment de solitude...  
Que dois-je faire de cette chose un peu gluante  
et pas franchement sexy qui, cuisinée, deviendra  
absolument délicieuse ? On vous dit tout.

Par Juliette Romance

## On le vide

Pour cela, on pose le calamar bien à plat sur le plan de travail. Il faut d'abord retirer la tête et les tentacules. On glisse le doigt sous le manteau et on décolle tout autour en douceur. Puis il faut tirer pour extraire tout en même temps. Procédez avec délicatesse car la poche d'encre pourrait se percer...

On coupe ensuite les tentacules à la base de la tête (que l'on jette), juste après les yeux. Puis il faut extraire le bec en pinçant simplement la base des tentacules entre le pouce et l'index. Évidemment, on garde bien les tentacules de côté pour les amateurs. Revenons au corps du calamar, car ce n'est pas fini ! Il faut maintenant dégager la plume cartilagineuse en tirant sur la pointe osseuse que l'on aperçoit : d'abord en douceur pour la dégager, puis fermement pour l'extraire.

## On le pèle

On pince pour entailler à la jonction des nageoires, puis on glisse le doigt sous la peau en tirant, et l'ensemble (y compris les nageoires) vient facilement. L'opération est normalement aisée sur un calamar bien frais. S'il est récalcitrant, grattez la peau, avec le dos de la lame d'un couteau pour ne pas percer le manteau.

- **L'astuce :** posez le mollusque sur une surface adhérente. À défaut, placez-le sur un torchon humidifié.
- **À savoir :** les petites ailes (nageoires) sont comestibles, mais parfois assez fermes si le calamar est de bonne taille.

## QUE FAIRE DE LA POCHÉ D'ENCRE ?

On dilue l'encre avec un peu d'eau, de bouillon ou de vin et c'est une base pour une sauce ou pour colorer la cuisson des pâtes, riz, œufs pochés. Elle peut aussi teinter un risotto, la pâte d'un gâteau original ou d'une tarte salée, celle de biscuits apéritifs... Encore plus fun : la mêler à du beurre, pour une tartinade pas comme les autres.

## On fignoie

Il faut ensuite gratter les tentacules avec un petit couteau pour éliminer les ventouses, pas top sous la dent.

## On nettoie

Les tentacules sont lavés sous l'eau courante mais il faut accorder un soin particulier à la poche (manteau) qui peut encore contenir quelques traces d'entrailles. L'idéal est de la retourner, l'opération est plus aisée sur un mollusque de petite taille. Mais on peut aussi gratter l'intérieur avec une petite cuillère. Il faut ensuite rincer copieusement.

## ET LES ENCORNETS ?

C'est tout simplement un autre nom pour désigner le calamar. Tout comme les fameux chipirons dans le Sud-Ouest, et les supions de l'autre côté, dans le Midi. En revanche, la seiche est bien un mollusque différent, ainsi que le poulpe.





# LE BOUILLON CUBE, un concentré d'idées

**Tout le monde en a dans son placard dont il sort généralement** pour être simplement jeté dans l'eau bouillante. Et s'il passait du statut d'aide culinaire basique à celui d'ingrédient magique ? Par Juliette Romance

## Pour les gourmets

**Un beurre aromatisé :** ajoutez un cube de bouillon émietté à du beurre pommade (non salé !). Filmez et laissez durcir au frais. Utilisez-le pour la cuisson des viandes, ou en parcelles sur un gratin, une poêlée de légumes...

**Une marinade :** ajoutez du bouillon cube émietté dans vos marinades froides ou chaudes. Ça marche pour le poisson, la viande et les crustacés. Une bonne idée pour les grillades de l'été.

## Pour les affamés

**Une sauce crémeuse :** faites roussir un oignon émincé avec du bouillon cube émietté dans une poêle avec un peu de beurre. Déglacez avec de la bière, laissez réduire quelques minutes, ajoutez de la crème entière et fouettez. Faites cuire sur feu vif jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse. Servez avec des pâtes ou un rôti de veau.



**Méfiez-vous de la concentration de sel dans les cubes lorsque vous les utilisez autrement que dans de l'eau.**

**?**  
**À chaque aliment, son cube**

**AUX HERBES :** mijotés de légumes ou de viande blanche.

**AU POT-AU-FEU :** sautés de viande, poêlées de champignons, ou pommes de terre poêlées.

**AU BOUILLON DE POULE :** idéal pour les plats en sauce à la crème ou les poissons.

**AU CURRY :** fondue de poireaux, asperges poêlées ou omelettes.

## Pour les créatifs

**Des œufs pochés colorés :** préparez un bouillon de bœuf bien concentré (2 cubes pour 1 l d'eau), ajoutez une poignée de feuilles d'épinards ou une betterave coupée en dés et portez à ébullition. Faites-y pocher des œufs. Servez sur une salade de crudités de couleurs variées.

**Une pâte à crumble :** du sur-mesure pour les gratins de légumes d'été ou un tian. Ajoutez simplement du cube émietté à la préparation habituelle et parsemez-en vos plats. On l'invite aussi dans les panures des aliments à frire (chicken wings, croquettes, nuggets, fish & chips).

ibe dans la  
e à prendre.

Du parfum sans effort ! Renforcez les saveurs d'une béarnaise avec un cube à l'ail et au persil.

**Un appareil à quiche :** choisissez le parfum du cube en fonction des ingrédients. Ajoutez-le, émietté, directement dans l'appareil aux œufs.

**Des œufs brouillés :** fouettez les œufs avec un peu de crème et ajoutez un peu de cube (1/4 pour 6 œufs). Servez sur du pain toasté.

# 40 IDÉES AVEC

## PERSIL



**Persillade :** gousses d'ail, persil plat, huile

## BASILIC



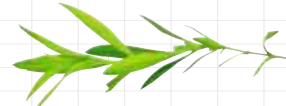
**Pesto :** basilic, pignons de pin, ail, huile d'olive, parmesan

## CIBOULETTE



**Pesto de ciboulette :** ciboulette, huile d'olive, jus de citron, graines de tournesol, ail, levure maltée

## ESTRAGON



**Moutarde à l'estragon :** vinaigre de cidre, graines de moutarde, sel, estragon déshydraté, curcuma



**Sauce ravigote :** échalote, oignons nouveaux, persil plat, ciboulette, cerfeuil, câpres, vinaigre, moutarde



**Sauce vierge :** ail, tomates, basilic, huile d'olive, jus de citron



**Sauce ciboulette :** crème fraîche, beurre, moutarde, ciboulette, ail, sel, poivre



**Sauce béarnaise :** œuf, vin blanc, vinaigre de vin, échalote, estragon, beurre, poivre, sel



**Pleurotes sautés :** pleurotes, beurre, échalote, persil plat, sel, poivre



**Gratin de courgettes :** courgettes, ail, œufs, crème, beurre, basilic, fromage râpé



**Asperges vertes, sauce ciboulette :** asperges vertes, œuf, moutarde, ciboulette, jus de citron, huile



**Radis roses à l'estragon :** radis roses, estragon, beurre, huile d'olive



**Sole meunière :** sole, jus de citron, persil frisé, beurre, farine



**Cabillaud sauce basilic :** cabillaud, basilic, échalote, tomates cerise, huile d'olive



**Rillettes de thon :** thon en boîte, fromage frais, échalote, ciboulette, jus de citron, piment, poivre



**Coquilles Saint-Jacques à l'estragon :** coquilles Saint-Jacques avec corail, beurre, estragon, sel, poivre



**Filet mignon en persillade :** filet mignon, bacon, persil plat, ail, huile d'olive, moutarde



**Boulettes au basilic :** Viande hachée, mie de pain, lait, œuf, basilic, tomates pelées, huile d'olive



**Veau crémeux aux champignons :** escalope de veau, beurre, crème, ciboulette, champignons, cognac



**Poulet à l'estragon :** poulet, estragon, moutarde, échalotes, vin blanc, beurre, crème, bouillon de volaille, poudre d'amande



# DES FINES HERBES

## THYM



### Fleur de sel au thym :

Fleur de sel, thym, fleurs de thym sèches, zeste de citron déshydraté



**Sauce au thym :** thym, vin blanc, beurre, jaune d'œuf, farine, jus de citron



### Tian de légumes au thym :

tomates, courgettes, oignons, aubergines, thym, huile d'olive



### Sardines grillées au thym :

sardines, gros sel, thym, huile d'olive, citron vert



### Carré d'agneau au thym :

carré d'agneau, thym frais, vinaigre balsamique, miel, beurre

## ROMARIN



### Citron confit au romarin :

citron jaune non traité, romarin frais, eau, sel



**Sauce au romarin :** échalotes, crème, beurre, fond de veau, vin blanc, romarin



### Pommes de terre grenaille au four :

pommes de terre grenaille, romarin, gros sel, huile d'olive



### Papillote de dorade au romarin :

filet de dorade, romarin, tomate, échalote, ail, huile d'olive



### Côte de bœuf grillée :

côte de bœuf, romarin, poivre blanc, huile d'olive, fleur de sel

## ORIGAN



### Vinaigre à l'origan :

vinaigre de cidre, zeste de citron, échalote, origan



### Sauce tomate à l'origan :

tomates, ail, huile d'olive, origan frais, sel, sucre



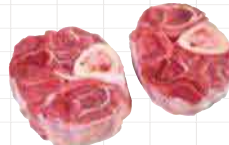
### Chou-fleur rôti au four :

chou-fleur, beurre, gros sel, huile d'olive, origan



### Linguines aux palourdes :

palourdes fraîches, linguines, oignon, ail, vin blanc, origan, sel, poivre



### Ossobuco à la milanaise :

jarret de veau, oignon, ail, carottes, céleri, vin blanc, tomates, origan, laurier

## ANETH



### Moutarde à l'aneth (gravlax) :

moutarde, miel, vinaigre blanc, huile de pépin de raisin, aneth, sel, poivre



### Sauce à la crème d'aneth :

crème, échalote, aneth, huile d'olive, sel, poivre



### Salade de fenouil à l'orange :

fenouil, orange, oignon nouveau, aneth, huile d'olive, jus de citron



### Filet de saumon à l'aneth :

filet de saumon, échalote, aneth frais, crème, jus de citron, huile de colza



### Kalops, ragoût de bœuf à l'aneth :

bœuf, carottes, oignon, paprika, bouillon, aneth, laurier, beurre

# Les 5 basiques D'ALICE

*Je fais partie du comité éditorial du magazine, je suis un peu la touche-à-tout, c'est-à-dire que je m'occupe de relire les papiers, de choisir les recettes, les photos... Dans la vie, quand je ne m'occupe pas de mes garçons, je cours derrière un ballon, je joue au théâtre et je mange du canard (eh oui, je vis dans le Sud-Ouest ;)).*

**Chez Marmiton, on est comme vous, on ne met pas forcément les petits plats dans les grands tous les jours et on a des plats fétiches qui reviennent au menu très régulièrement. Dans chaque numéro, un membre de l'équipe en dit un peu plus sur ses habitudes.**

## 1 LES POÊLÉES, POUR MES GARÇONS

Bien que Gaël et Merlin, mes jumeaux de 5 ans et demi, ne veulent que des pâtes ou des gnocchis, je ne renonce pas aux légumes ! Alors, les poêlées, c'est ma baguette magique. Je ne jure que par l'huile d'olive (ma maman n'a toujours cuisiné qu'à ça), et les légumes de saison : en hiver, courges, champignons, poireaux, navets... En été, courgettes, aubergines... Pour les tomates, je les prends séchées (meilleures que les fraîches pour la cuisson). J'y mets toujours des pommes de terre et des lardons ou des petits morceaux de poulet. Un peu d'ail, de la crème, parfois, et hop, en moins d'une demi-heure, c'est prêt.



## 2 LES RISOTTOS, POUR MES AMIS

Mon arme absolue quand je reçois ! Ça fait toujours chic (la magie de la cuisine italienne) et pourtant, franchement, c'est facile. Un litre de bouillon et, à côté, une cocotte en fonte avec un oignon émincé, un fond de vin blanc, un riz arborio (saisi quelques minutes), puis on verse louche par louche en remuant jusqu'à absorption complète. Ensuite, on parseme de grana padano, on mélange, on couvre 10 minutes hors du feu et c'est bon. Pour la garniture, ça dépend toujours de la saison : potiron en automne, asperges vertes au printemps, crevettes en été...



## 3 LE TARTARE DE SAUMON, POUR MOI-MÊME

C'est mon péché mignon quand je suis seule (j'ai mes enfants en garde alternée). Je le mange toujours devant une bonne série télé (en ce moment, la dernière saison de « Game of Thrones » !). Dans mon saladier, je mêle cubes de saumon cru (mon poissonnier en GMS m'enlève les arêtes et la peau), dés de mangue, coriandre et sauce soja. Parfois, pour aller au plus simple, c'est juste sauce soja et échalotes émincées.



## 4 LE TIRAMISU AUX CRÊPES, POUR TOUT LE MONDE

Le dessert que je dégage quand il faut en apporter ou que je reçois des becs sucrés. Je ne suis pas très douée en pâtisserie (je remercie tous ceux qui ont supporté avec le sourire mes nombreux échecs, comme le gâteau de Savoie) mais celui-ci, je ne le rate jamais ! On troque les biscuits à la cuillère contre des crêpes roulées à la pâte à tartiner. Par-dessus, c'est le mélange classique : œufs montés en neige et mascarpone puis chocolat en poudre.



## 5 LES GRANDES SALADES, POUR LES DÉJEUNERS

Dans mes salades, il y a un petit côté « fourre z'y tout » de Fabienne Lepic et improvisation que j'aime bien. À la base, une céréale (boulgour, quinoa...) ou des légumineuses (pois chiches, lentilles...), des légumes (radis, lamelles de courgette crue, concombre, avocat...), du fromage (roquefort, feta, mozza...) et des herbes. Parfois j'y ajoute des lardons, des dés de poulet, un peu de curry... Un repas tout-en-un que je peux faire pour moi seule ou une grosse tablée.



**Tribu à nourrir : mes jumeaux de 5 ans et demi (ils y tiennent !), moi-même et, le week-end, mes amis.**



Emile Noël  
depuis 1920



@Studio C'est Ma Food

Expert des huiles végétales Bio depuis 1920



— MAISON FONDÉE EN PROVENCE —

30130 Pont-Saint-Esprit - France - [emilenoel.com](http://emilenoel.com)



Distribution en magasins bio

# LE FROMAGE FRAIS, ON EN FAIT DES TARTINES



## Burrata à l'anchoïade

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**

- 80 g d'anchois à l'huile
- 1 poignée de jeunes pousses de mesclun
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse boule de burrata
- 7,5 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- Poivre du moulin

**Égouttez puis épongez les anchois.** Pelez l'ail. Hachez grossièrement le tout. Dans un mortier, écrasez l'ensemble au pilon. Versez peu à peu l'huile en filet tout en mélangeant. Ajoutez le vinaigre, poivrez et placez dans le fond d'un plat creux.

**Ajoutez la burrata** sur l'anchoïade. Rincez puis essorez les jeunes pousses, parsemez-en le tout et donnez quelques tours de moulin. Servez avec des croûtons.

**IL EST DOUX, LÉGÈREMENT ACIDULE, ONCTUEUX ET OFFRE DE MULTIPLES POSSIBILITÉS POUR VARIER LES PLAISIRS EN CUISINE. VOUS ÊTES PLUTÔT CHÈVRE FRAIS, MOZZARELLA, FETA, RICOTTA ?**

## Cheesecake aux courgettes et pignons

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 50 MIN • REPOS 5 MIN**

- 3 courgettes ■ 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe de persil haché
- 3 œufs
- 250 g de fromage de chèvre frais type Petit Billy
- 200 g de fromage frais crémeux
- 3 c. à soupe de lait entier
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de cumin
- Sel et poivre

**Préchauffez le four à 160 °C.** Lavez les courgettes et ôtez-en les extrémités. Râpez-les, versez-les dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez dégorger 5 minutes. Rincez-les alors soigneusement puis essorez-les dans un linge.

**Écrasez le fromage de chèvre** et le fromage frais à la fourchette dans un saladier. Délayez avec le lait. Pelez et pressez l'ail, puis ajoutez-le avec le cumin, le persil, les œufs et la farine. Vérifiez l'assaisonnement, poivrez et mélangez. Incorporez les courgettes râpées. Réservez.

**Préparez la base :** dans une casserole, faites fondre le beurre. Mixez les biscuits, ajoutez-y le parmesan et le beurre fondu,

### POUR LA BASE :

- 70 g de parmesan râpé
- 70 g de beurre
- 150 g de biscuits apéritifs type Tuc

### POUR LA FINITION :

- 3 courgettes ■ 1 citron bio
- 2 branches de basilic
- 30 g de pignons de pin
- Huile d'olive

puis mélangez. Étalez au fond d'un moule de 22 à 25 cm de diamètre à fond amovible de préférence. Recouvrez de la préparation aux courgettes. Enfournuez pour 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

**Préparez la finition :** lavez les courgettes puis émincez-les dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile au pinceau et faites-les dorer sur un gril en fonte, 1 à 2 minutes sur chaque face. Laissez refroidir.

**Répartissez les lamelles de courgette** sur le dessus du cheesecake. Grillez les pignons à feu doux. Nettoyez et zestez le citron. Effeuiliez le basilic. Répartissez le tout sur le cheesecake. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.







## Wraps jambon, épinards, ricotta et miel

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN • REPOS 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 30 MIN**

**POUR LES WRAPS :** ■ 50 g de pousses d'épinards ■ 260 g de farine tamisée

■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**POUR LA GARNITURE :** ■ 200 g de chiffonnade de jambon blanc ■ 50 g de pousses d'épinards

■ 300 g de ricotta ■ 70 g de cerneaux de noix hachés ■ 4 c. à soupe de miel liquide

■ 1 c. à café d'huile de noix ■ Poivre

**Préparez les wraps :** dans une poêle avec 1 cuillerée d'huile, versez les épinards. Salez, poivrez et cuisez 2 minutes. Sans les égoutter, mixez-les avec 1 cuillerée d'huile.

**Versez la farine,** les épinards mixés et ½ cuillerée à café de sel dans un saladier ou le bol d'un robot. Mélangez puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit homogène, souple et facile à travailler. Ajoutez un peu de farine si elle est trop humide ou un filet d'eau si elle est trop sèche. Roulez en gros boudin et laissez reposer 10 minutes.

**Divisez le boudin** en trois portions. Étalez-le finement au rouleau sur un plan de travail fariné. Dans une poêle avec le reste d'huile,

cuissez chaque galette à feu moyen 1 minute sur chaque face. Laissez refroidir sous une grille ou un plat pour qu'elles soient plates.

**Préparez la garniture :** incorporez l'huile à la ricotta.

Étalez-la sur les galettes et arrosez du miel. Hachez les noix, rincez et séchez les épinards, puis répartissez le tout avec la chiffonnade de jambon sur le fromage.

**Roulez les wraps** en les serrant bien, supprimez les extrémités des rouleaux et filmez. Placez 30 minutes au réfrigérateur. Détaillez-les en tronçons et servez ces bouchées à l'apéritif ou en entrée avec une salade.





## Quiche à la feta et aux tomates séchées

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN**

■ 3 œufs ■ 150 g de feta ■ 100 g de yaourt grec ■ 10 cl de crème liquide  
■ 20 g de parmesan râpé ■ 250 g de pâte brisée  
■ 150 g de tomates séchées à l'huile ■ Sel et poivre

**Préchauffez le four à 210 °C.** Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné puis garnissez-en un moule rectangulaire chemisé de papier sulfurisé. Piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais le temps de préparer la garniture.

**Coupez la feta en gros dés.** Égouttez les tomates et détaillez-les en gros morceaux. Dans un saladier, battez les œufs à la

fourchette. Ajoutez-y le yaourt et la crème, salez modérément, poivrez puis mélangez.

**Répartissez les tomates** et les dés de feta sur le fond de tarte. Recouvrez de la préparation aux œufs et parsemez du parmesan.

**Enfournez pour 35 à 40 minutes.** Laissez légèrement tiédir à la sortie du four avant de démouler. Servez.



## Tartines de chèvre frais aux cébettes

**POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 5 MIN**

■ 1 tige de cébette  
■ 180 g de chèvre frais biologique  
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive  
■ Pain au levain  
■ Sel et poivre

**Rincez la cébette** sous l'eau froide, séchez-la bien à l'aide d'un papier absorbant, puis ciselez-la finement.

**Déposez le fromage de chèvre** dans un récipient avec l'huile, du sel et du poivre. Ecrasez l'ensemble à la fourchette.

**Ajoutez la cébette** et mélangez soigneusement l'ensemble. Servez avec des tranches de pain, frais ou grillé.





## Tartine d'avocat aux pommes et à la ricotta

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 5 MIN**

- 2 beaux avocats mûrs
- ½ pomme granny-smith
- 1 citron (jus)
- 1 oignon blanc
- 200 g de ricotta
- 3 grosses tranches de pain de campagne coupées en deux
- Sel et poivre du moulin

**Pressez le citron.** Extrayez la chair des avocats et, dans un grand bol, écrasez-la à la fourchette avec la moitié du jus de citron.

**Épluchez puis épépinez la pomme.** Coupez-la en petits dés. Pelez puis émincez l'oignon. Ajoutez le tout dans le bol, salez, poivrez et mélangez.

**Mélangez la ricotta** dans un autre bol avec le reste de jus de citron, puis assaisonnez.

**Toastez les tranches de pain.** Répartissez dessus une couche de ricotta puis recouvrez du mélange à l'avocat.



## Spanakópita, feuilleté grec aux épinards et feta

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN**

- 1 kg d'épinards frais
- 1 gros oignon
- 3 œufs
- 150 g de feta
- 100 g de kefalotýri (fromage grec) ou de pecorino
- 100 g de beurre
- 18 feuilles de pâte filo
- 5 cl d'huile d'olive
- Muscade
- Sel et poivre

**Lavez les épinards.** Plongez-les 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et pressez-les pour en extraire l'eau de cuisson. Hachez-les grossièrement.

**Pelez puis émincez l'oignon.** Faites-le suer dans une sauteuse avec l'huile. Râpez le kefalotýri, coupez la feta en dés, battez les œufs, puis ajoutez le tout avec les épinards. Poivrez, saupoudrez de muscade et cuisez 5 minutes à feu doux sans cesser de remuer.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Détaillez chaque feuille de filo en deux carrés. Faites

fondre le beurre dans une casserole et badigeonnez-en les carrés au pinceau. Superposez-les trois par trois.

**Répartissez l'appareil aux épinards** sur la moitié des montages puis recouvrez de ceux non garnis. Rabattez les bords sur le dessus et collez-les avec un peu de beurre fondu.

**Disposez les chaussons** sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes. Sortez les feuilletés du four, découpez-les en triangles et dégustez-les aussitôt.





## Quiche aux légumes verts, faisselle et mozzarella

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 55 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H**

■ **200 g** de petits pois écosés ■ **200 g** de fèves écosées ■ **2** oignons verts ■ **4** branches de menthe  
 ■ **4** œufs ■ **10 cl** de lait ■ **10 cl** de crème liquide ■ **4 c.** à soupe de faisselle égouttée  
 ■ Quelques billes de mozzarella ■ **2 c.** à soupe rases de moutarde à l'ancienne ■ Sel et poivre  
**POUR LA PÂTE BRISÉE :** ■ **125 g** de beurre demi-sel mou ■ **1** jaune d'œuf ■ **250 g** de farine

**Préparez la pâte :** dans une jatte, travaillez du bout des doigts la farine et le beurre en morceaux. Incorporez le jaune d'œuf puis versez peu à peu de l'eau en malaxant jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Si vous trouvez la pâte trop sèche et que la boule ne se forme pas, ajoutez jusqu'à 2 cuillerées à soupe d'eau. Filmez et placez environ 1 heure au réfrigérateur.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Portez de l'eau salée à ébullition dans deux casseroles. Dans l'une, plongez les petits pois 3 minutes. Dans l'autre, blanchissez les fèves 2 minutes. Rafraîchissez le tout puis égouttez. Retirez la pellicule blanche des fèves. Réservez.

**Fouettez les œufs, le lait et la crème** dans un saladier. Salez,

poivrez généreusement, puis ajoutez la faisselle sans trop la mélanger. Nettoyez puis émincez les oignons, rincez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe, puis versez le tout avec les légumes dans l'appareil aux œufs. Ajoutez quelques billes de mozzarella et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

**Abaissez la pâte** sur un plan de travail fariné et foncez-en un moule à charnière haut préalablement beurré généreusement. Piquez le fond à la fourchette puis étalez dessus la moutarde. Garnissez avec l'appareil, puis enfournez en position basse pour 45 à 50 minutes, jusqu'à bien dorer la surface. Servez tiède ou froid.



## Verrine de guacamole, faisselle au curry

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**

- 3 avocats
- 1 citron (jus)
- ½ courgette
- ½ de concombre
- 500 g de faisselle
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café d'épices à guacamole
- Sel et poivre

**Pressez le citron.** Ouvrez et dénoyautez les avocats puis récupérez la chair à la cuillère. Mixez-la dans un petit robot avec 100 g de faisselle, le jus du citron, les épices à guacamole, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une préparation homogène.

**Répartissez le guacamole** dans 6 verrines. Ajoutez le reste de faisselle sur le dessus. Réservez au frais.

**Lavez le concombre et la courgette** puis détaillez-les en tout petits dés. Au moment de servir, répartissez-les sur les verrines et saupoudrez du curry.



## Club-sandwichs au fromage frais

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN**

- ½ concombre ■ 1 citron (jus) ■ ½ botte de radis
- ½ barquette de pousses germées ■ ½ botte de ciboulette
- 180 g de fromage frais du type St Môret ou Petit Billy
- 12 tranches de pain de mie complet sans croûte
- 2 pincées de piment d'Espelette ■ Sel et poivre du moulin

**Pelez le concombre**, nettoyez puis équeutez les radis, puis émincez le tout. Rincez puis essorez les pousses germées. Lavez, séchez puis hachez la ciboulette.

**Pressez le citron.** Versez le jus dans un saladier avec le fromage frais, la ciboulette et le piment. Écrasez l'ensemble à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Salez, poivrez puis mélangez.

**Toastez les tranches** de pain de mie. Répartissez dessus la préparation au fromage frais. Parsemez des pousses germées, du radis et du concombre.

**Empilez les tartines** trois par trois de manière à obtenir 4 club-sandwichs. Taillez-les dans la diagonale pour les présenter en triangles.



# LES COPAINS D'ABORD

**ENFIN UN PEU DE SOLEIL, DES DÉJEUNERS DANS LE JARDIN, SUR LA TERRASSE OU SIMPLEMENT À CÔTÉ D'UNE FENÊTRE GRANDE OUVERTE !** Autour de la table, les meilleures personnes avec qui partager un bon repas : votre bande de potes, ceux avec qui vous refaites le monde pendant des heures entières sans voir le temps passer. Au menu, des recettes conviviales, faciles à préparer, que vous pouvez cuisiner tous ensemble et que tout le monde va adorer. Que demander de plus ? La date de votre prochain repas peut-être ?



**Tarte tourbillon  
aux courgettes  
et feta**



**Tajine au  
poulet, olives  
et céleri**



**Crumble  
saumon  
fenouil**



**Cake aux  
courgettes  
et crème  
de chèvre frais**

# Tous d'accord, chez nous, C'EST LES COPAINS

**Bien manger,  
c'est dans  
notre ADN.**

Mais partager  
ses plats  
avec ses  
copains (et  
sa famille), en  
France, c'est  
presque une  
religion. Voici  
nos conseils  
pour préparer  
ces repas  
sacrés en  
s'assurant  
de leur faire  
plaisir sans  
y perdre  
le sien...

Par Juliette  
Romance

# D'ABORD !

**R**ecevoir sa bande d'amis chez soi, même les plus proches, se résume rarement à dégainer saucisson, baguette et vin de table, n'en déplaise aux clichés. Malgré le discours généralement tenu (« On fera simple, hein »), dès l'invitation lancée, la question trotte dans la tête : mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir préparer ? 1/ pour faire plaisir, 2/ pour combler les exigences ou les impératifs – végétarien, gourmet intraitable, personne allergique –, 3/ pour nourrir suffisamment la troupe...

## On oublie les défis

Inutile de vous lancer dans la réalisation d'une recette sophistiquée qui, certes, bluffera si elle est réussie, mais vous minera si elle est ratée. Réservez ce type de plat aux fêtes de fin d'année ou à des réceptions plus sélectives. Autre règle d'or : éviter une trop grande originalité dans le choix de vos ingrédients. Le carpaccio de poulpe, c'est fin et tendance, mais il risque de ne pas faire l'unanimité.

## Place à la cuisine de terroir

Tant mieux, elle connaît un vrai retour en grâce. On puise dans les spécialités régionales, qu'il s'agisse des produits ou des recettes : tapenade, pissaladière, bouillabaisse, moules à la crème, piperade, ratatouille... Côté plateau, c'est facile et on a le choix au pays de la charcuterie et du fromage. À accompagner d'une motte de beurre fermier, de bon pain, de fleur de sel et d'un

poivre grand cru au moulin. C'est la qualité des produits qui fait le raffinement du repas, pas forcément la façon dont on les cuisine.

## Les pièces et plats XXL, la solution gain de temps

De belles salades multicomposées, comme la César pour les gros appétits, la niçoise parce qu'il fait beau et la grecque parce qu'elle est bonne pour la santé aussi. On poursuit avec une poitrine de porc farcie ou épaule d'agneau confite, qu'on n'a pas à surveiller, et on termine par un clafoutis aux cerises géant. Tout le monde est content ! On pense aussi à des gros plats comme la paella. Évidemment, il faut chouchouter les accompagnements pour combler les appétits : poêlée de pommes de terre, beignets d'oignon, gâteau de légumes, sauces variées, crème anglaise et glace pour le dessert...

## La juste dose

Évitez les énormes quantités qui vont vous rester sur les bras, enfin, dans le réfrigérateur. Il ne faut pas non plus exagérer et, de plus, vous allez gêner vos invités qui auront l'impression de ne pas faire honneur à vos plats.

## Tout faire la veille

C'est la formule magique pour recevoir sans se préoccuper sans cesse de la cuisine. Saumon mariné, salades de céréales ou légumes secs, terrines de poissons et de légumes, pâtés, viandes froides, charlotte aux fruits ou desserts glacés. Facile, non ?

## On mise sur les recettes flash

Privilégiez les préparations les plus courtes possible. Comme les fritures : tempura de légumes, beignets, frites (incontournables). Mais aussi pizzas bien garnies, grillades, fruits poêlés ou servis avec du chocolat fondu... Pour les entrées, une tomate-mozza (5 minutes), des tartines chaudes, des tartes fines ou des salades aux filets de poisson (rouget, sardine, maquereau). C'est rapide, bon et sain.

## ET SI JE DOIS (PRESQUE) IMPROVISER ?

Faites simple ! Chèvre chaud-salade, avocat-crevettes, pasta fraîche avec une petite sauce crémeuse au safran ou une huile d'olive de qualité, et en dessert, du pain perdu aux fruits.



## SACRÉ APÉRO !

Dans une étude intitulée Manifesto Apéro\*, cette pause typiquement frenchy est assimilée par 81 % des personnes interrogées à de la résistance positive. Dans un pays où l'on s'estime sous pression, c'est une manière de combattre la morosité, un « vrai moment de chaleur humaine » pour 98 % des sondés. C'est sans doute la raison pour laquelle la plupart des apéros sont aujourd'hui d'inatoires, histoire de prolonger le plaisir.

\*Syndicat des apéritifs à croquer/Nelly Rodi/février 2017





# Flan de courgette au parmesan et pignons de pin

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 40 MIN

■ 5 jeunes courgettes fermes ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de basilic ■ 3 œufs ■ 10 cl de crème liquide  
■ 50 g de parmesan râpé + 30 g de copeaux de parmesan ■ Beurre ■ 80 g de pignons de pin ■ 70 g de farine  
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de levure chimique ■ 2 pincées de muscade ■ Sel et poivre

**Lavez les courgettes** et taillez-les en julienne avec un taille-légumes ou une mandoline. À défaut, utilisez un épluche-légumes et taillez-les en tagliatelles. Ciselez le basilic (gardez-en quelques feuilles entières pour la déco). Pelez et hachez l'ail dégermé.

**Chauffez l'huile d'olive** dans une poêle. Ajoutez l'ail et laissez grésiller 2 minutes, puis ajoutez la julienne de courgette. Salez, poivrez, faites cuire 5 minutes en remuant et laissez égoutter. Préchauffez le four à 180 °C.

**Fouettez les œufs avec la farine**, la levure, la crème, le parmesan

râpé, la muscade, du sel et du poivre. Mélangez délicatement la julienne de courgette, les pignons (conservez-en quelques-uns pour le service), le basilic et l'appareil aux œufs. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

**Versez la préparation** dans un moule à manqué beurré. Couvrez de papier d'aluminium ou sulfurisé et enfournez pour 35 minutes. Découvrez 10 minutes avant la fin de la cuisson.

**Parsemez des pignons** de pin réservés et des copeaux de parmesan avant de servir. Décorez des feuilles de basilic.



## Et toque !

Ce flan de courgette peut se déguster chaud ou froid. À ce propos, si vous souhaitez le démouler, attendez qu'il ait refroidi ou utilisez un moule à manqué à charnière et fond amovible.





## Tacos aux crudités

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 5 MIN

■ 4 tomates ■ 3 avocats ■ 1 petite scarole ■ 150 g de maïs  
■ 2 citrons verts ■ 1 oignon blanc ■ Brins de coriandre ■ 6 tortillas  
■ 10 olives noires dénoyautées ■ Sel et poivre  
**POUR LA SAUCE :** ■ 1 yaourt à la grecque ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 1 c. à soupe de miel ■ 3 gouttes de sauce pimentée

**Préchauffez le gril du four.** Déposez les tortillas sur la plaque tapissée de papier sulfurisé et enfournez en hauteur pour 5 minutes.

**Pressez les citrons.** Rincez et égouttez le maïs. Lavez et effeuillez la scarole et coupez les feuilles en lanières. Hachez l'oignon blanc et sa tige. Coupez les olives en rondelles. Coupez et épépinez les tomates, taillez leur chair en dés.

Pelez les avocats, coupez la chair en cubes et arrosez-les avec le jus de citron. Mélangez l'ensemble des ingrédients avec du sel et du poivre.

**Disposez les tortillas** côte à côte dans un plat de service. Garnissez avec les crudités.

**Préparez la sauce :** fouettez tous les ingrédients puis répartissez sur les tortillas. Servez rapidement.



## Tarte au thon et fromage frais

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 35 MIN

■ 1 courgette  
■ 3 œufs  
■ 20 cl de crème liquide  
■ 20 cl de lait  
■ 150 g de fromage frais, type Carré frais  
■ 1 rouleau de pâte brisée  
■ 400 g de thon au naturel en boîte  
■ Huile d'olive

**Préchauffez le four à 180 °C.** Lavez la courgette puis coupez-la en fines tranches. Émiettez le fromage. Égouttez et émiettez le thon.

**Dans un saladier,** battez les œufs, la crème et le lait. Salez et poivrez. Déroulez la pâte dans un moule à tarte.

**Répartissez le fromage** et le thon, puis versez la préparation aux œufs. Répartissez les courgettes puis versez 1 filet d'huile d'olive. Enfourez pour environ 35 minutes.





# Quiche aux artichauts, feta et champignons

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 50 MIN

■ 150 g de champignons de Paris ■ 150 g de cœurs d'artichaut au naturel (en bocal) ■ 3 œufs ■ 25 cl de crème liquide  
■ 100 g de feta ■ 100 g de yaourt grec ■ 1 pâte brisée carrée ou rectangulaire ■ 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées  
■ 1 c. à soupe d'herbes de Provence ■ 1 c. à café de ras el-hanout ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

**Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte et garnissez-en un moule, en conservant le papier sulfurisé en dessous.

**Égouttez les artichauts** et coupez-les en morceaux. Coupez les olives en petits dés. Nettoyez et émincez les champignons. Faites-les sauter 5 minutes à la poêle avec 1 filet d'huile. Salez et poivrez.

**Fouettez les œufs** dans un saladier avec la crème liquide et le yaourt grec. Incorporez le ras el-hanout. Salez et poivrez.

**Versez la préparation** aux œufs sur la pâte brisée, puis disposez les champignons et les artichauts. Parsemez de feta émiettée et saupoudrez d'herbes de Provence. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez la quiche pour 45 minutes environ.



## Une pincée de...

Pour corser le goût, remplacez l'huile d'olive par de l'huile de noix. Accompagnez d'une salade de cresson ou roquette.





## Pizza aux tomates et à la coppa

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN**  
**REPOS 4 H • CUISSON 10 MIN**

**POUR LA PÂTE À PIZZA :** ■ 500 g de farine T55 + un peu pour le plan de travail ■ 10 g de levure sèche de boulanger ■ 5 g de sel fin  
**POUR LA GARNITURE :** ■ 10 tranches de coppa ■ 30 tomates cocktail  
■ Quelques jeunes feuilles d'oseille ■ 3 boules de mozzarella  
■ 15 olives noires dénoyautées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 1 c. à soupe d'origan ■ Poivre

**Préparez la pâte :** délayez la levure dans 25 cl d'eau à peine tiède. Versez la farine et le sel dans un saladier, puis ajoutez la levure délayée. Mélangez bien puis, lorsque la pâte forme une boule, pétrissez-la sur un plan de travail fariné de façon énergique pendant au moins 15 minutes.

**Couvrez la pâte** d'un torchon et laissez-la gonfler dans un endroit tiède pendant 4 heures environ : elle doit doubler de volume.

**Préchauffez le four à 200 °C.**

**Abaissez la pâte,** piquez-la avec une fourchette. Coupez la mozzarella en tranches et répartissez-les sur la pâte.

**Lavez les tomates** et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Répartissez-les sur la pâte, face coupée vers le haut. Disposez les tranches de coppa par-dessus.

**Ajoutez les olives noires** égouttées. Poivrez et saupoudrez d'origan. Versez 1 filet d'huile d'olive. Enfourez pour 10 minutes. Ajoutez quelques feuilles d'oseille au moment de servir.



## Pizza aux pommes de terre et romarin

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**REPOS 2 H • CUISSON 40 MIN**

■ 1,2 kg de pommes de terre cuites  
■ 2 oignons ■ 6 brins de romarin  
■ 375 g de farine + un peu pour le plan de travail  
■ 9 g de levure sèche  
■ 6 c. à café d'huile d'olive  
■ Sucre ■ Sel

**Dans un bol,** mélangez la farine, la levure, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de sucre. Ajoutez 25 cl d'eau. Malaxe. Couvrez et laissez pousser la pâte pendant 2 heures dans un endroit chaud (elle doit doubler de volume).

**Épluchez les pommes de terre** et coupez-les en rondelles fines. Épluchez et hachez les oignons. Mélangez les pommes de terre et les oignons avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

**Préchauffez le four à 260 °C.** Divisez la pâte en deux. Abaissez chaque moitié en rectangle sur un plan de travail fariné.

**Déposez les 2 pâtes** sur 2 plaques allant au four, recouvertes de papier sulfurisé. Répartissez les pommes de terre sur le dessus. Salez. Effeuillez le romarin sur chaque pizza. Enfourez une pizza après l'autre pour 20 minutes chacune. À la sortie du four, les bords doivent avoir une couleur brun doré.







## Pissaladière

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN • REPOS 4 H**  
**CUISSON 15 MIN**

**POUR LA PÂTE À PIZZA:** ■ 500 g de farine T55  
+ un peu pour le plan de travail

■ 10 g de levure sèche de boulanger

■ 5 g de sel fin

**POUR LA GARNITURE:**

■ 2 bottes d'oignons frais

■ 30 anchois marinés

■ 20 olives de Nice environ

■ 2 ou 3 c. à soupe d'huile d'olive

**Préparez la pâte :** délayez la levure dans 25 cl d'eau à peine tiède. Versez la farine et le sel dans un saladier, puis ajoutez la levure délayée. Mélangez bien puis, lorsque la pâte forme une boule, pétrissez-la sur un plan de travail fariné de façon énergique pendant au moins 15 minutes. Couvrez la pâte d'un torchon et laissez-la gonfler dans un endroit tiède pendant 4 heures environ : elle doit doubler de volume.

**Préchauffez le four à 220 °C.** Lavez, épluchez et émincez les oignons. Faites-les fondre dans une poêle avec l'huile d'olive sans les faire colorer. Hachez la moitié des anchois et mélangez-les aux oignons.

**Étalez la pâte** sur un plan de travail fariné, puis déposez-la sur une plaque de cuisson farinée. Répartissez les oignons dessus, puis les anchois restants et les olives.

**Enfournez la pissaladière** pour une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Dégustez dès la sortie du four.

## Quiche aux épinards et au chèvre

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN**

■ 500 g d'épinards ■ 1 oignon ■ 4 œufs

■ 20 cl de crème liquide ■ ½ bûche de fromage de chèvre

■ 1 pâte brisée ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**Préchauffez le four à 180 °C.** Déposez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Enfournez pour 10 minutes pour la précuire à blanc.

**Épluchez et émincez l'oignon**, lavez les épinards, supprimez les tiges les plus grosses.

**Faites fondre l'oignon** dans une poêle avec l'huile d'olive. Quand il a ramolli,

ajoutez les épinards et faites suer 2 minutes puis égouttez-les.

**Coupez le fromage** en rondelles. Dans un saladier, fouettez les œufs et la crème. Salez, poivrez puis incorporez les épinards.

**Versez la préparation** ainsi obtenue sur la pâte brisée. Couvrez de rondelles de fromage et enfournez pour 30 minutes.





Caves d'exception, Comtés d'exception



DAVID RENARD 2019

#### Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierre du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. De 12 mois à 3 ans d'affinage, régalez vous d'intenses ou délicats assemblages de saveurs torréfiées et fruitées.



Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





## One pot de gnocchis à la méditerranéenne

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 25 MIN**

- 2 courgettes
- 2 poivrons rouges
- 15 tomates cerise
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de roquette
- 750 g de gnocchis
- 75 cl de sauce tomate
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes
- Huile d'olive

**Pelez et hachez** les oignons et l'ail. Coupez les poivrons et les courgettes en cubes.

**Faites chauffer** 1 filet d'huile dans une sauteuse et faites-y frire l'oignon pendant quelques minutes. Ajoutez l'ail et continuez la cuisson 1 minute. Versez les gnocchis et faites-les revenir pendant quelques minutes.

**Ajoutez les courgettes** et les poivrons, puis continuez la cuisson pendant 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, le cube de bouillon de légumes émietté, puis les herbes. Mélangez et ajoutez, si besoin, un peu d'eau pour diluer la sauce. Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes. Servez chaud avec quelques feuilles de roquette.

## Salade niçoise

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN**

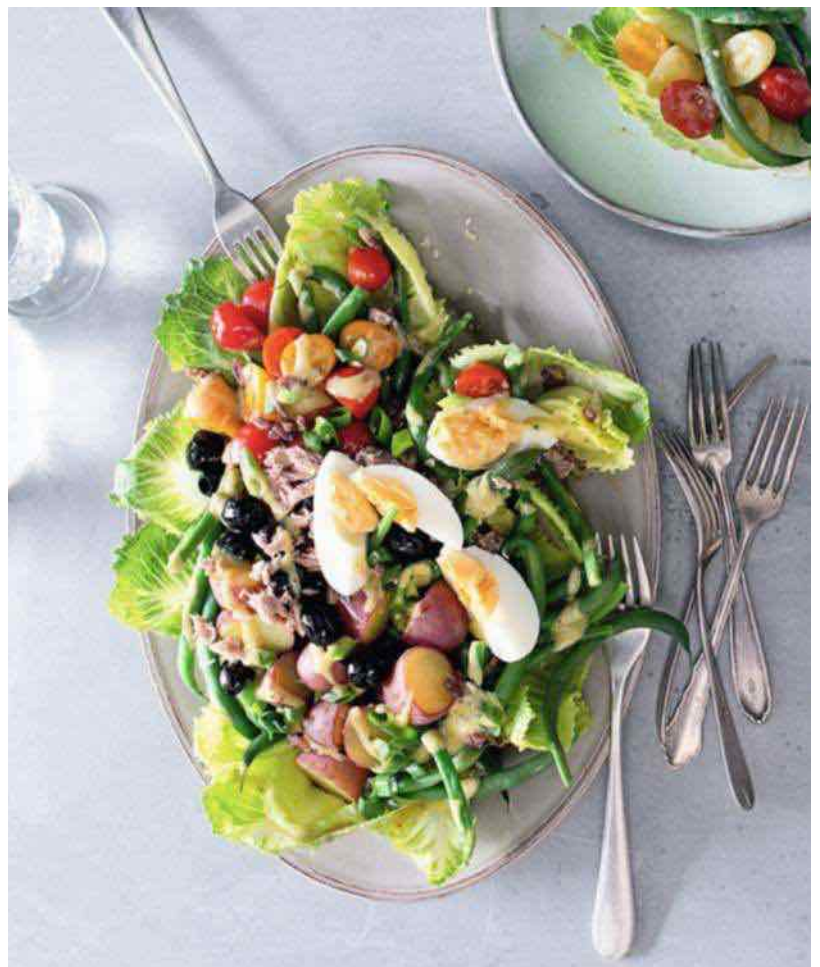
- 1,5 kg de pommes de terre nouvelles ■ 600 g de haricots verts frais
- 450 g de tomates cerise ■ 1 laitue romaine
- 2 oignons nouveaux ■ 3 gousses d'ail ■ 6 œufs durs
- 600 g de thon en conserve ■ 12 filets d'anchois
- Quelques olives noires ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- POUR LA VINAIGRETTE :** ■ 6 c. à soupe de jus de citron
- 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe de vinaigre de vin
- 3 c. à café de moutarde ■ Sel et poivre du moulin

**Faites cuire les pommes de terre** avec leur peau ainsi que les haricots verts dans un grand volume d'eau. Une fois cuites, coupez les pommes de terre en gros quartiers. Faites refroidir les haricots dans de l'eau glacée puis égouttez-les. Faites revenir pommes de terre et haricots dans une poêle huilée quelques minutes. Réservez.

**Rincez la salade** puis disposez-la dans un grand plat de service. Pressez les gousses d'ail dégermées sur les feuilles de salade.

**Réalisez la vinaigrette** en mélangeant l'huile, le vinaigre, le jus de citron et la moutarde. Assaisonnez puis versez la moitié de la préparation sur la laitue romaine.

**Disposez les pommes de terre**, les haricots, les tomates cerise coupées en deux et les fanes des oignons nouveaux finement ciselées. Émiettez ensuite le thon, déposez les filets d'anchois et finissez par les olives noires. Versez le restant de vinaigrette. Finissez la présentation par les œufs durs coupés en quartiers. Dégustez frais.







## Taboulé de boulgour au thon et salade piémontaise vinaigrette au pesto

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 25 MIN • MARINADE 15 MIN**

**POUR LE TABOULÉ :** ■ 1 botte de radis ■ 1 concombre ■ 2 citrons ■ 1 oignon rouge ■ ½ bouquet de basilic à petites feuilles ■ 350 g de thon au naturel (conservé) ■ 200 g de boulgour ■ 12 cl d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**POUR LA SALADE PIÉMONTAISE :** ■ 300 g de talon de jambon ■ 400 g de pommes de terre nouvelles

■ 4 tomates ■ 10 cornichons

**POUR LA VINAIGRETTE AU PESTO :** ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de basilic à petites feuilles ■ 10 cl d'huile d'olive

■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ Sel et poivre

**Préparez le taboulé :** faites cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet. Rafraîchissez-le sous l'eau et égouttez. Émincez les radis et le concombre en très fines rondelles. Hachez l'oignon rouge.

**Pressez les citrons.** Effeuillez le basilic, mélangez-le avec l'huile d'olive et le jus de citron.

**Versez le boulgour** dans un saladier, ajoutez l'assaisonnement, les rondelles de radis et de concombre, l'oignon haché, un peu de sel et du poivre. Mélangez et laissez mariner 15 minutes au frais. Au moment de servir, ajoutez le thon égoutté et émietté, mélangez délicatement et parsemez de feuilles de basilic.

**Préparez la vinaigrette :** effeuillez le basilic. Dégermez l'ail, mixez-le avec le basilic, l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez.

**Préparez la salade piémontaise :** pelez les pommes de terre, faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Coupez-les, encore chaudes, en morceaux. Arrosez avec la moitié de la vinaigrette au pesto et mélangez.

**Coupez les tomates en quartiers,** épépinez-les. Taillez la chair en dés. Émincez les cornichons en rondelles. Coupez le talon de jambon en petits cubes. Mélangez tous les ingrédients, vérifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Servez tiède ou froid.





## Pain hérisson aux olives, tomates et parmesan

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN**

■ 200 g de tomates cerise ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de basilic ■ 200 g de parmesan ■ 40 g de beurre  
■ 1 pain de campagne ■ 200 g d'olives violettes dénoyautées ■ 2 c. à soupe de pignons de pin

**Hachez l'ail dégermé.** Ciselez le basilic. Faites fondre le beurre sur feu doux et, hors du feu, ajoutez l'ail et le basilic. Laissez tiédir. Coupez les tomates cerise en deux. Râpez le parmesan. Hachez grossièrement la moitié des olives.

**Coupez le pain** dans la longueur tous les 2 cm en veillant à ne pas entailler le fond. Puis faites la même chose dans la largeur.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Arrosez l'intérieur du pain de beurre fondu à l'ail et au basilic. Garnissez chaque bande (dans un sens puis dans l'autre) avec des demi-tomates, des olives, des pignons et du parmesan.

**Enfournez pour 15 minutes.** Laissez tiédir 3 minutes avant de servir avec le reste des olives.



# ON DÉBALLE TOUT !



+ de **90%**  
d'ingrédients  
**laitiers**

**27 SAVEURS  
SANS**  
☒ CONSERVATEUR  
☒ COLORANT  
☒ ARÔME ARTIFICIEL  
**AJOUTÉS**

**FABRIQUÉ  
EN FRANCE  
DANS LE  
JURA** 

27 de nos 39 saveurs sont déjà élaborées sans ajout de conservateur, de colorant ou d'arôme artificiel. Notre ambition : que l'ensemble de nos saveurs réponde à cet engagement dès 2021, sans compromis sur le plaisir.

**Apéricube®**, les petits cubes fromagers tout en saveurs  
pour des apéros gourmands et colorés !



Découvrez tous nos engagements sur [www.apericube.fr](http://www.apericube.fr)

**Apéricube**®  
L'Apéro à pleins cubes

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Couscous aux légumes de printemps

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN**  
**TREMPAGE 12 H • CUISSON 1 H 10**

■ **300 g** de carottes primeur ■ **300 g** de carottes blanches  
■ **6** navets nouveaux ■ **200 g** d'oignons nouveaux  
■ **2** branches de céleri ■ **1 c.** à soupe de persil haché  
■ **20 g** de beurre ■ **1 kg** de couscous ■ **200 g** de pois chiches  
■ **20 cl** d'huile + **2 c.** à soupe ■ **1** poignée d'amandes entières  
■ **1** cube de bouillon de veau ■ **1 c.** à café de gingembre  
■ **1 c.** à café de curcuma ■ Sel et poivre

**La veille, mettez les pois chiches** à tremper pour 1 nuit. Le jour même, lavez et pelez les carottes, ôtez leurs fanes. Coupez le céleri en tronçons. Brossez les navets.

**Faites revenir les oignons** nouveaux entiers dans une marmite avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Salez et poivrez. Ajoutez le gingembre et le curcuma, puis laissez revenir 2 minutes. Versez 1,5 l d'eau dans la marmite, ajoutez les pois chiches et laissez cuire 30 minutes.

**Incorporez les navets**, les carottes, le persil haché, le beurre et le cube de bouillon. Laissez mijoter encore 30 minutes.

**Versez les graines de couscous** et les

20 cl d'huile dans un grand plat creux. Travaillez avec les doigts jusqu'à ce que la semoule ait absorbé l'huile. Ajoutez un peu d'eau si besoin. Versez la semoule dans un couscoussier et laissez cuire à la vapeur 5 minutes.

**Remettez la semoule** dans l'assiette et égrenez à la main. Salez et humidifiez avec un peu d'eau. Remettez la semoule dans le couscoussier pour 5 minutes. Renouvelez l'opération et finissez par une cuisson vapeur au couscoussier de 10 minutes.

**Dressez la semoule** dans le plat et placez les légumes dessus. Parsemez d'amandes légèrement concassées avant de servir.

## Gâteau de rigatonis à la mozzarella

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 40 MIN**  
**CUISSON 50 MIN**

■ **300 g** de bœuf haché  
■ **1** oignon  
■ **1** gousse d'ail  
■ **1** bouquet de basilic  
■ **200 g** de mozzarella  
■ **50 g** de pecorino râpé  
■ **500 g** de gros rigatonis  
■ **200 g** de pulpe de tomate  
■ **15 cl** de bouillon de légumes  
■ **2 c.** à soupe d'huile d'olive  
■ **1 c.** à soupe de concentré de tomate  
■ Sel et poivre

### POUR LA BÉCHAMEL

■ **40 cl** de lait  
■ **30 g** de beurre  
■ **30 g** de farine

**Hachez l'oignon** et l'ail dégermé. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail 3 minutes. Émiettez la viande dans la sauteuse. Versez le bouillon, la pulpe et le concentré de tomate. Salez, poivrez, faites compoter 10 minutes en remuant. Hors du feu, ajoutez le pecorino et le basilic ciselé (réservez quelques feuilles entières pour le service). Mixez la préparation puis laissez refroidir.

**Faites cuire les pâtes** en réduisant de 2 minutes le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, mélangez et réservez.

**Préparez la béchamel** : faites fondre le beurre. Ajoutez la farine tamisée puis le lait en filet sans cesser de fouetter. Salez, poivrez. Laissez épaissir 3 minutes (la sauce doit être assez fluide). Préchauffez le four à 180 °C.

**Versez un fond de béchamel** et de farce à la viande dans un moule à charnières huilé. Disposez les rigatonis en les serrant bien. Remplissez chaque pâte de farce à la viande à l'aide d'une petite louche à bec ou d'une poche à douille large. Patientez quelques secondes, puis recommencez si certains se sont partiellement vidés. Versez le reste de farce à la viande puis la béchamel par-dessus. Enfournuez pour 15 minutes.

**Coupez la mozzarella** en tranches, couvrez-en le gâteau de pâtes et enfournuez à nouveau pour 15 minutes. Démoulez le gâteau, parsemez de basilic, poivrez et servez très chaud.







## Sans viande

...

Optez pour l'icônique duo saumon-épinards, ou épinards-ricotta si on veut un plat végétarien.





## Crumble saumon fenouil

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

■ 500 g de saumon frais sans peau ■ 1,5 kg de fenouil ■ 2 échalotes  
■ 2 gousses d'ail ■ 100 g de beurre ■ 60 g de parmesan râpé  
■ 60 g de farine ■ 60 g de chapelure  
■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

**Coupez la base du fenouil** et les pousses vertes. Détaillez-le en lanières et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Égouttez-les en les pressant bien pour ôter l'eau.

**Préchauffez le four à 230 °C.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les échalotes émincées et l'ail haché. Quand les échalotes ont ramolli, ajoutez le fenouil cuit, poursuivez la cuisson

quelques minutes pour que l'eau s'évapore. Salez et poivrez.

**Coupez le saumon** en tranches fines. Dans un saladier, écrasez le beurre à la fourchette avec la farine, la chapelure et le parmesan.

**Dans un plat à gratin**, déposez une couche de fenouil, le saumon, une deuxième couche de fenouil et terminez par le crumble. Enfournez pour 20 minutes.

## Cannellonis à la viande et béchamel aux poireaux

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 50 MIN

■ 750 g de bœuf haché ■ 2 poireaux  
■ 3 oignons ■ 2 gousses d'ail  
■ 75 cl de lait ■ 110 g de beurre  
■ 75 g de gruyère râpé  
■ 60 cl de coulis de tomate  
■ 375 g de cannellonis  
■ 60 g de farine  
■ 1 c. à soupe d'herbes de Provence hachées  
■ 2 pincées de noix de muscade  
■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

**Pelez et émincez les oignons** et les gousses d'ail. Faites-les suer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le bœuf haché, les herbes de Provence et le coulis de tomate. Laissez cuire 20 minutes à feu moyen, en mélangeant régulièrement. Réservez.

**Rincez les poireaux** et émincez-les. Faites-les revenir 5 à 10 minutes dans une casserole avec 20 g de beurre.

**Faites fondre le beurre** restant dans une casserole sur feu doux et ajoutez la farine. Mélangez pour faire un roux. Versez le lait froid en filet petit à petit, ajoutez la noix de muscade, salez et poivrez. Mélangez. Laissez épaissir la béchamel tout en mélangeant. Lorsqu'elle est épaisse ajoutez, hors du feu, les poireaux et mélangez.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Farcissez les cannellonis de garniture au bœuf. Répartissez-les dans un plat à gratin graissé. Arrosez de sauce béchamel aux poireaux et parsemez de gruyère râpé. Enfourez pour 35 minutes environ. Servez aussitôt.





## Curry aux deux choux

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 45 MIN

■ 2 brocolis ■ 1 chou-fleur ■ 1 oignon ■ 1 cm de gingembre frais  
 ■ Brins de coriandre ■ 20 g de beurre ■ 350 g de riz basmati  
 ■ 30 cl de lait de coco ■ 20 cl de bouillon de légumes  
 ■ 100 g de cacahuètes non salées ■ 1 c. à soupe d'huile d'arachide  
 ■ 1 c. à soupe de curry ■ 2 pincées de cumin en poudre ■ Sel et poivre

**Prélevez les fleurettes** des brocolis et du chou-fleur et rincez-les. Émincez l'oignon. Mixez les cacahuètes au robot. Pelez le gingembre et râpez-le.

**Chauffez l'huile** d'arachide dans une cocotte. Faites dorer les lamelles d'oignon 5 minutes puis ajoutez les fleurettes de légumes. Versez le bouillon, 20 cl de lait de coco, la moitié des cacahuètes hachées, le gingembre, le curry, le cumin, du sel et du poivre. Couvrez et faites mijoter 20 minutes.

**Incorporez le reste** du lait de coco

et un peu de coriandre ciselée dans la cocotte. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Poursuivez la cuisson 10 minutes.

**Rincez le riz basmati**, salez-le et faites-le cuire 20 minutes à la vapeur. Mettez-le dans un plat de service et ajoutez le beurre. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement en sel, poivrez.

**Servez le curry** parsemé du reste des cacahuètes hachées et de feuilles de coriandre. Accompagnez du riz basmati.



*Notre histoire est aussi la vôtre*



Pain au Lait

**TOUT PAREIL  
MAIS EN BIO !**



Pain au Lait **BIO**



# Gratin de pomme de terre, saumon et épinards à l'aneth

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 50 MIN**

■ 600 g de filet de saumon (sans peau) ■ 800 g de pommes de terre ■ 800 g de pousses d'épinards  
■ 6 brins d'aneth ■ 30 cl de crème liquide ■ 50 g de beurre ■ 1 c. à soupe de farine ■ Sel et poivre

**Rincez les épinards** et égouttez-les bien. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Rincez le saumon, épongez-le et coupez-le en morceaux. Beurrez un plat à gratin. Préchauffez le four à 180 °C.

**Faites chauffer le reste** de beurre dans une sauteuse. Ajoutez les épinards et laissez-les fondre jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Salez et poivrez. Saupoudrez de farine puis versez la

crème, mélangez. Laissez épaissir quelques minutes.

**Mettez les épinards** à la crème dans le fond du plat à gratin. Ajoutez les morceaux de saumon et un peu d'aneth ciselé, salez et poivrez. Recouvrez d'une couche de pommes de terre. Enfournez pour 40 minutes.

**À la sortie du four**, saupoudrez le dessus du plat du reste d'aneth ciselé. Servez aussitôt.





## Parmentier de saumon

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H 10**

■ **600 g** de saumon ■ **750 g** de pommes de terre  
■ **2** échalotes ■ **1** citron coupé en tranches  
■ Thym ■ Romarin ■ **20 cl** de crème fraîche  
■ Chapelure ■ Sel et poivre

**Pelez les pommes de terre**, lavez-les et faites-les cuire 35 minutes à la Cocotte-Minute. Préchauffez le four à 210 °C.

**Dans un saladier**, à l'aide d'une fourchette, écrasez les pommes de terre avec la crème. Salez et poivrez la purée à votre convenance.

**Coupez le saumon** en dés. Émincez les échalotes. Dans un plat à gratin, déposez le saumon et les échalotes, salez, poivrez. Dessus, déposez la purée. Recouvrez de chapelure et de fines tranches de citron.

**Enfournez pour 35 minutes.** À la sortie du four, parsemez de quelques brins de thym et de romarin.



*Notre histoire est aussi la vôtre*



Pain au Lait

**TOUT PAREIL  
MAIS EN BIO !**



Pain au Lait **BIO**

Désormais,  
Brioche Pasquier vous propose ses célèbres  
Pains au Lait en bio.

**Même plaisir, même savoir-faire,  
mais en bio.**



**NOUVEAU**





## Paella valenciana

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**

**CUISSON 35 MIN**

- 500 g de poulet ■ 500 g de lapin
- 500 g de tomates cerise
- 400 g de haricots verts plats
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 800 g de riz rond
- 200 g de cœurs d'artichaut (en boîte)
- 30 filaments de safran
- 2 cubes de bouillon
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

**Coupez le poulet et le lapin en cubes.** Salez et poivrez. Faites chauffer une grande poêle de 38 à 42 cm de diamètre, avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir les morceaux de poulet et de lapin pendant 5 minutes. Épluchez les oignons et les gousses d'ail et émincez-les. Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Rincez les haricots verts et coupez-les en morceaux. Rincez les cœurs d'artichaut et égouttez-les.

**Retirez la viande de la poêle.** Réservez. Faites dissoudre les cubes de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante. Mettez les filaments de safran dans un petit bol et versez 3 cuillerées à soupe de bouillon chaud. Laissez infuser 15 minutes.

**Faites chauffer le reste d'huile** dans la poêle et faites-y revenir les oignons et l'ail. Ajoutez les tomates et le riz. Faites frire 5 minutes. Ajoutez le bouillon et le safran infusé. Laissez cuire 25 minutes sur feu doux.

**Après 10 minutes de cuisson,** ajoutez le poulet, le lapin, les haricots verts et les cœurs d'artichaut. Lorsque le riz a absorbé tout le bouillon et que les bords sont légèrement frits, la paella est cuite.

## Dhal aux carottes et chou-fleur

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 30 MIN**

**POUR LA SAUCE :** ■ 1 piment fort coupé en fines tranches et sans graines (facultatif) ■ 4 gousses d'ail ■ 4,5 cm de gingembre ■ 50 g d'amandes ■ 3 c. à soupe de garam masala ■ 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de purée de tomate ■ 1 ou 2 c. à café de curcuma

**POUR LE DHAL :** ■ 1 chou-fleur détaillé en fleurettes ■ 2 oignons ■ 2 carottes épluchées et coupées en dés ■ 45 g de beurre ■ 40 cl de lait de coco ■ 375 g de lentilles rouges séchées et rincées à l'eau froide ■ 150 g de lentilles vertes séchées et rincées à l'eau froide ■ 75 cl de bouillon de légumes ■ 5 gousses de cardamome ■ Sel et poivre

**Préparez la sauce :** pelez et écrasez les gousses d'ail. Pelez et râpez le gingembre. Dans une casserole, faites griller quelques minutes les amandes. Au mixeur, réduisez en purée tous les ingrédients pour la sauce.

**Préparez le dhal :** émincez les oignons. Dans une casserole placée sur feu moyen, faites fondre le beurre et saisissez les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**Ajoutez les lentilles** et la sauce, puis faites cuire 10 minutes. Ajoutez les carottes pelées et coupées en dés, les fleurettes de chou-fleur, le lait de coco, le bouillon de légumes et les gousses de cardamome. Laissez mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres. Salez et poivrez. Servez éventuellement décoré de quelques brins de coriandre.





### **Et toque !** ...

La paella valenciana traditionnelle comprend également des escargots. Si vous souhaitez en mettre, ajoutez-les en fin de cuisson, en même temps que les haricots verts.



## Une pincée de...

Ajoutez de la moutarde forte ou du piment en poudre à la crème de chèvre si vous la préférez plus relevée.





## Cake aux courgettes et crème de chèvre frais

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 45 MIN**

- 4 jeunes courgettes bio
- 2 carottes ■ 3 œufs
- 30 g de parmesan râpé
- Beurre pour le moule
- 15 cl d'huile d'olive
- 100 g de farine + un peu pour le moule
- 70 g de farine complète
- 50 g de cerneaux de noix concassés
- 1 sachet de levure
- 1 c. à soupe rase de curcuma
- 1 pincée de muscade
- Sel

### POUR LA CRÈME DE CHÈVRE :

- 200 g de fromage de chèvre frais
- 20 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de crème liquide
- Fleur de sel et poivre du moulin

**Rincez les courgettes**, râpez-les (en conservant la peau). Si les courgettes ont des fleurs, retirez le pistil au centre, lavez-les soigneusement et hachez-les. Pelez les carottes et râpez la chair. Préchauffez le four à 180 °C.

**Mélangez les deux farines**, la levure, le curcuma, la muscade et 3 pincées de sel dans un saladier. Ajoutez ensuite les courgettes râpées (les fleurs le cas échéant), les carottes, le parmesan et les noix concassées.

**Fouettez les œufs** avec l'huile d'olive et versez l'appareil dans la préparation précédente. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement en sel.

**Versez la pâte** dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournerez pour 45 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

**Préparez la crème de chèvre** : écrasez le fromage de chèvre avec la crème liquide, le parmesan, de la fleur de sel et du poivre.

**Servez le cake** tranché avec la crème de chèvre fraîche, mais pas glacée.

## Buns au bœuf haché et au fromage

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN**  
**• CUISSON 50 MIN • ATTENTE 30 MIN**

- 1 œuf ■ 40 g de beurre fondu ■ 360 g de farine + pour le plan de travail
- 1 sachet de levure sèche de boulangerie ■ 1 c. à café de sucre ■ Huile ■ Sel
- POUR LA FARCE** : ■ 300 g de bœuf haché ■ 1 oignon ■ 1 bouquet de basilic
- 100 g de fromage à pâte dure (gruyère, gouda) ■ 10 cl de bouillon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate
- ½ c. à café de graines de cumin ■ 2 pincées de paprika ■ Sel et poivre

**Préparez la farce** : hachez l'oignon. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir l'oignon 3 minutes. Émiettez la viande dans la sauteuse, ajoutez le bouillon, le concentré de tomate, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Laissez refroidir. Coupez le fromage en petits dés et ciselez le basilic. Incorporez le fromage et le basilic à la farce, mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

**Préparez les buns** : faites tiédir 20 cl d'eau, puis versez-la avec le sucre dans le fond d'un saladier. Ajoutez la levure en fouettant. Patientez 10 minutes.

**Ajoutez l'œuf**, le beurre fondu, ½ cuillerée à café de sel fin puis la farine

tamisée. Pétrissez à la main ou au robot jusqu'à ce que la pâte soit homogène (elle est assez collante).

**Déposez-la sur le plan de travail fariné**. Divisez-la en 6 pâtons. Étalez chaque pâton en cercle, garnissez le cœur de farce. Rabattez les bords de pâte au-dessus en aumônière en les collant avec le bout des doigts. Retournez les buns et déposez-les dans un grand plat huilé (il doit y avoir 4 cm d'espace entre chacun).

**Chauffez une grande casserole d'eau** à ébullition. Déposez le plat avec les buns par-dessus, couvrez d'un torchon et laissez gonfler 20 minutes. Préchauffez le four à 200 °C.

**Enfournerez les buns** pour 20 minutes en surveillant. Servez à la sortie du four.







## Tarte à la rhubarbe facile et rapide

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

- 500 g de rhubarbe
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 pâte brisée
- 200 g de sucre
- 1 c. à café de cannelle (facultatif)

**Préchauffez le four à 200 °C.** Lavez les tiges de rhubarbe. Abaissez la pâte dans un moule et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

**Coupez la rhubarbe** (sans la peler) en petits tronçons et répartissez-les sur la pâte.

**Dans un saladier,** mélangez ensemble les œufs, le sucre, la crème et éventuellement la cannelle. Versez dans le moule. Enfournez pour 30 minutes.

## Tiramisu

**POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 1 NUIT**

- 2 c. à café de jus de citron ■ 3 œufs ■ 500 g de mascarpone
- 250 g de biscuits à la cuillère ■ 15 cl de café fort et froid
- 100 g de sucre roux ■ 2 c. à soupe de marsala
- 2 c. à soupe de cacao amer en poudre

### Préparez la recette la veille.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mettez les jaunes et le sucre roux dans un saladier. Battez le mélange au batteur pendant quelques instants, le temps qu'il soit bien homogène et fluide. Ajoutez le mascarpone, cuillerée par cuillerée.

**Montez les blancs** d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. La préparation doit maintenant être aérée et légère. Ajoutez le jus de citron.

**Dans un petit récipient,** mélangez le café fort et froid avec le marsala.

**Trempez rapidement les biscuits** dans le mélange au café. Ne les laissez pas dans le récipient, 1 seconde suffit pour leur transmettre le goût.

**Tapissez le fond d'un plat large** et profond de biscuits imbibés. Recouvrez de la moitié de la préparation au mascarpone. Faites à nouveau une couche de biscuits puis recouvrez du reste de préparation au mascarpone.

### Lissez avec une cuillère.

Saupoudrez de cacao amer et placez au réfrigérateur pour une nuit.







## Découvrez un robot pâtissier unique pour le pétrissage

CUVE TOURNANTE DE 7 L

ACCESSOIRES QUI ÉTIRENT LA PÂTE ET PRÉSERVENT SES PROPRIÉTÉS

**Idéal pour des brioches réussies, pâtes à tarte, à pain, gâteaux, crèmes fouettées, pâtisseries sans gluten,...**

Capacité 5 kg de pâte | Moteur de 1500 W

Garanti 7 ans | Fabriqué en Suède

15 coloris

**Nombreux accessoires :**

hachoir, blender, râpes, presse-agrumes, moulin à café, rouleaux à pâtes fraîches, etc.



OFFRE ANKARSRUM  
Assistant

**LE KIT COUPE-  
LÉGUMES  
OFFERT !**

d'une valeur de 143 € TTC

*Offre valable du 25 avril au 30 juin 2019, dans la limite des stocks disponibles, pour tout achat d'un robot Ankarsrum Assistant sur [cuisinedubienetre.fr](http://cuisinedubienetre.fr)*





## Clafoutis express aux cerises

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

- 700 g de cerises bien mûres ■ 2 œufs + 2 jaunes
- 25 cl de lait ■ 80 g de beurre ■ 100 g de farine
- 100 g de sucre roux ■ 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel ■ 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

**Préchauffez le four à 180 °C.** Lavez et équeutez les cerises (le dénoyautage est facultatif). Placez 60 g de beurre dans un moule à tarte et enfournez pour le faire fondre.

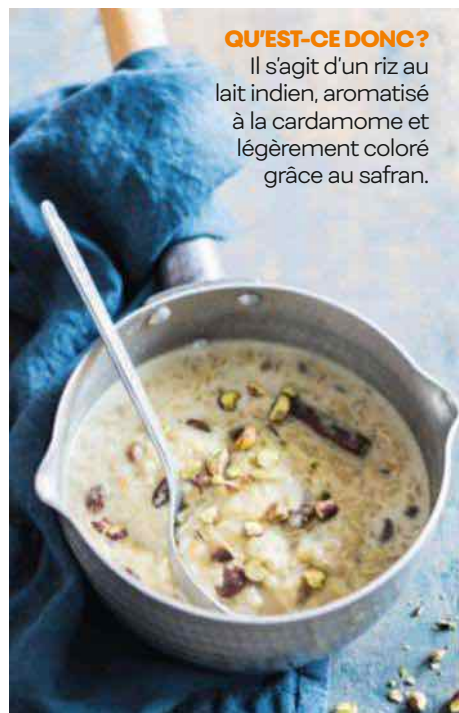
**Dans un saladier,** battez les œufs en omelette, ajoutez le sel et le sucre. Mélangez bien. Ajoutez l'extrait de vanille, mélangez et jetez la farine en pluie. Mélangez jusqu'à obtenir un liquide épais et onctueux.

**Sortez le beurre** fondu du four, ajoutez-

le au liquide puis versez le lait tout en remuant. Une fois le tout mélangé, ajoutez les cerises.

**Avec un essuie-tout,** étalez le beurre resté dans le moule pour le graisser, puis versez la préparation. Ajoutez par-dessus quelques noisettes de beurre.

**Enfourez pour 45 minutes** (jusqu'à ce que le dessus commence à bien dorer). Dès la sortie du four, saupoudrez de sucre vanillé (facultatif). Servez tiède.



### QU'EST-CE DONC ?

Il s'agit d'un riz au lait indien, aromatisé à la cardamome et légèrement coloré grâce au safran.



## Khir

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 10 MIN  
CUISSON 35 MIN

- 75 cl de lait entier
- 135 g de riz
- 135 g de sucre
- 1 ou 2 bâtons de cannelle
- 3 clous de girofle
- 4 c. à soupe de raisins secs
- 4 c. à soupe de poudre d'amande
- 4 c. à soupe de noix de coco en poudre
- 3 c. à soupe de pistaches nature concassées
- 1 c. à soupe de cardamome en poudre
- Quelques filaments de safran

**Diluez les filaments** de safran dans 4 cuillerées à soupe d'eau tiède. Faites chauffer le lait avec la cardamome, les clous de girofle et la cannelle pendant environ 5 minutes.

**Ajoutez ensuite le riz** préalablement rincé et la poudre de noix de coco. Faites cuire 15 minutes en mélangeant régulièrement.

**Ajoutez la poudre d'amande,** le sucre, l'eau safranée puis les raisins secs. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 15 minutes en mélangeant régulièrement. Versez dans 4 verres, déposez quelques pistaches concassées sur le dessus et servez.



# Mieux Manger

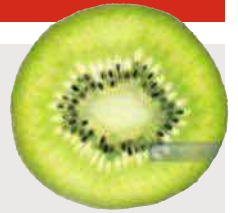
ET MAXIMISER LE PLAISIR !

## LE GHEE EST-IL MEILLEUR QUE LE BEURRE ?

Ce beurre clarifié, issu de la médecine indienne ayurvédique, aurait des vertus détoxifiantes et régénérantes. Qu'en est-il vraiment ? **p. 2**

## NEWS

Actualité qui fait débat, nouveaux produits, derniers chiffres... on a passé au crible l'actualité food côté santé



**p. 8**



# LA VIANDE, C'EST OUI mais avec parcimonie

**Si nos grands-parents ne juraient souvent que par elle,** la viande voit sa cote baisser d'année en année. Sans la supprimer totalement, la mettre moins souvent au menu est un bon réflexe. On vous explique pourquoi.



# Faut-il fondre pour



# LE GHEE ?

**C'est un produit-phare de la médecine ayurvédique qui, pour une fois, n'a rien de très exotique** puisqu'il s'agit tout simplement d'un beurre qui a été clarifié. On lui prête toutefois bien des vertus, qu'il semblait nécessaire d'aller vérifier, avec la collaboration du Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste.

## C'EST QUOI, EXACTEMENT ?

Fabriquer son propre ghee est loin d'être compliqué. Il suffit de faire chauffer du beurre, si possible de bonne qualité (bio), tout doucement et assez longtemps (20 à 25 minutes), de manière à ce que toute son eau s'évapore. Une fois qu'il commence à fondre, le beurre se sépare assez rapidement en trois couches. Au-dessus, il y a une sorte d'écume qui se forme. Dans le fond de la casserole, des petits résidus bruns, issus du petit-lait, apparaissent. Et au milieu, c'est le ghee. Vous pouvez donc retirer l'écume au fur et à mesure, puis, lorsqu'il n'y en a plus, procéder au filtrage minutieux du liquide jaune d'or à l'aide d'une mousseline positionnée sur un bocal, de façon à éliminer les petites particules brunes. Et vous voici en possession d'un beurre clarifié, autrement dit débarrassé de son eau, de ses protéines, de son lactose et de sa caséine, tout frais et fait maison !

## DES VERTUS NON PROUVÉES

Mais quel est réellement l'intérêt de s'amuser à clarifier son beurre ? Si l'on se réfère à la médecine ayurvédique, il est vraiment multiple. Le ghee aurait en effet des vertus régénérantes et détoxifiantes pour l'organisme. Il rééquilibrerait le processus digestif et protégerait l'ensemble du système gastro-intestinal. Ses antioxydants renforceraient le système immunitaire. On dit aussi qu'il régulerait le taux de cholestérol, car il en contient très peu par rapport au beurre traditionnel. Un produit miracle, en somme, d'où son surnom ayurvédique d'« or liquide ». « Malheureusement, aucune de ces actions n'a jamais été prouvée. Et l'on voit mal comment elles pourraient être avérées, étant donné que le ghee reste un beurre, et un beurre est composé à 99 % de matières grasses ! Et pas n'importe lesquelles, puisqu'il s'agit essentiellement d'acides gras saturés, ces fameuses graisses qui, surconsommées, sont néfastes pour la santé en favorisant le phénomène d'athérosclérose [encrassement des artères, NDLR] », explique le Dr Laurent Chevallier. D'un point de vue nutritionnel, le ghee n'a donc rien d'une potion

magique, comme on peut le lire et l'entendre. Tout juste reste-t-il une petite source de vitamines A, E et D (mais au même titre que le beurre). Et peut-être une alternative au vrai beurre pour les intolérants au lactose, car il ne contient plus ce sucre caractéristique du lait.

## PRÉCIEUX POUR DES RAISONS SOCIOLOGIQUES

Pour notre expert, il est donc évident qu'il est d'avantage devenu un produit précieux pour des raisons d'ordre historique et sociologique. « Contrairement aux Occidentaux, les Indiens ont une très faible consommation de matières grasses. Le beurre est par ailleurs pour eux un produit cher (qui plus est, issu de la vache, un animal sacré en Inde) et réservé aux castes les plus aisées. Quant au ghee, il a été élaboré en Inde pour des raisons finalement assez pratiques. Un beurre clarifié peut en effet se conserver beaucoup plus longtemps (près de 6 mois hors du réfrigérateur) qu'un beurre classique. Mais c'est la rareté et la préciosité du produit qui, petit à petit, en ont en fait, en Inde, une denrée convoitée et sacralisée », analyse le Dr Laurent Chevallier. Et nous, Occidentaux, nous ne pouvons nous empêcher d'être fascinés par les produits qui viennent d'ailleurs, surtout lorsqu'on nous dit qu'ils sont « healthy » ! Mais attention, notre consommation de matières grasses n'a rien à voir avec celle des Indiens. Alors, qu'il s'agisse d'huile, de beurre ou de ghee, la modération reste de mise !

## JUSTE UNE CURIOSITÉ CULINAIRE

Bien que ses vertus nutritionnelles soient extrêmement limitées, le ghee peut malgré tout susciter un certain attrait pour tous les curieux qui aiment se mettre aux fourneaux et bien manger (vous, les lecteurs de Marmiton !). D'autant plus qu'il a un avantage certain sur le beurre, d'un point de vue culinaire. Son point de température critique (au-delà duquel de la fumée toxique apparaît) est de l'ordre de 250 °C (celui du beurre est bien en deçà, autour de 120 °C). « Autrement dit, même à de très hautes températures, le ghee reste stable, il ne rancit pas et ne noircit pas. Il peut donc être utilisé pour faire cuire des aliments (ce qui est totalement déconseillé pour le beurre classique) », observe le médecin. Gustativement parlant, son petit goût de noisette et son onctuosité le rendent très agréable. Alors, pourquoi ne pas l'ajouter aussi de temps en temps sur quelques légumes avant dégustation ?

**« En Inde, c'est sa rareté et sa préciosité qui en ont en fait une denrée sacralisée », Dr Laurent Chevallier**



**INTÉRESSANT  
POUR UN  
USAGE  
EXTERNE**

Comme le beurre de karité, l'huile d'argan ou l'huile d'amande douce, le ghee est très couramment utilisé en Inde pour réparer et nourrir la peau abîmée (irritations, brûlures, sécheresse). Et pour hydrater la peau et les cheveux. « Une utilisation qui a du sens, compte tenu de la texture grasse et onctueuse du produit », selon le Dr Laurent Chevallier.



# MOINS DE VIANDE

## pour ne pas voir rouge

**En France, la consommation de viande décroît doucement mais sûrement.** D'après un récent sondage\*, on en mangerait actuellement 12 % de moins qu'il y a 10 ans. Nos préférences ont également évolué puisque le bœuf ne représente plus que 29 % de nos choix carnés. Mais on peut faire mieux, en visant des quantités encore plus justes et une meilleure qualité.

Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, chaque Français pouvait manger en moyenne 95 kilos de viande par an (source : FranceAgriMer). C'était en 1998. Et pourtant, « rien n'a jamais justifié une telle consommation, et surtout pas des considérations nutritionnelles ! » lance le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Alors, comment l'expliquer ? « C'est le résultat d'un contexte historique et sociologique. La viande a toujours été un produit coûteux réservé aux plus riches, et donc un marqueur social. Les plus pauvres n'y accédaient que très rarement, par exemple lors de fêtes de famille. Mais lorsque le pouvoir d'achat a commencé à augmenter, après la Seconde Guerre mondiale, et que la viande est devenue plus accessible, ces derniers ont naturellement voulu en consommer plus. Ce comportement a été largement encouragé par un certain malentendu nutritionnel. Car il est vrai qu'après-guerre, beaucoup d'individus se sont retrouvés anémiés, dénutris, et les médecins avaient donc tendance à les inciter à manger de la viande. Or, cette recommandation aurait dû rester temporaire. C'est d'ailleurs aussi à cette époque que Pierre Mendès France a imposé le verre de lait quotidien pour les enfants, dans les écoles, pour lutter contre la malnutrition », analyse le médecin. Progressivement, la tendance s'est inversée. Les légumes et les fruits (surtout bio) sont devenus les nouveaux marqueurs de réussite sociale. Les mises en garde concernant une surconsommation de viande et quelques scandales sanitaires ont bien entendu accompagné ces changements.

### 1 POURQUOI LIMITER LA VIANDE ?

#### ► À cause du gras

Au-delà des raisons écologiques, mais aussi éthiques, qui doivent nous pousser à consommer moins de viande, il y a bien sûr sa composition actuelle qui pose problème pour notre santé. Les viandes dites rouges (le bœuf, l'agneau, le veau, le porc, le cheval) contiennent

en effet beaucoup d'acides gras saturés qui, en excès, favorisent l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Et ce n'est pas le seul problème du gras de la viande, prévient le Dr Laurent Chevallier : « Les animaux d'élevage consomment malheureusement divers polluants via leur nourriture, notamment des PCB (polychlorobiphényles), classés cancérogènes par le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer). Ces substances dites lipophiles se stockent dans leur gras, que nous absorbons ensuite. Et elles se retrouvent ainsi dans la graisse du corps, où elles vont s'accumuler. On parle de bioaccumulation. C'est pourquoi il est important de privilégier les viandes peu grasses, qui, de facto, sont moins contaminées. »

#### ► À cause de l'hémoglobine

« Si la viande rouge est classée "probablement cancérigène" par l'OMS depuis 2015, c'est aussi parce que l'hémoglobine qu'elle contient peut favoriser certains cancers, notamment colorectaux, en fonction du degré de consommation », observe le médecin. Et cela vaut pour l'ensemble des produits transformés carnés incluant la charcuterie (ou viandes transformées par salaison, fermentation, maturation, fumaison) et les préparations industrielles à base de viande (nuggets, conserves, plats préparés). Selon le CIRC, chaque portion de 50 g de viande transformée consommée quotidiennement accroîtrait les risques de cancer colorectal de 18 %. Les produits carnés ultra transformés présentent aussi souvent des teneurs élevées en sel (favorisant l'hypertension chez certaines personnes, voire des cancers de l'estomac), en gras (favorisant la prise de poids et l'athérosclérose), en additifs et même parfois en sucre pour être plus agréables au palais.

#### ► À cause des mauvaises cuissons

Qui dit viande dit souvent viande grillée à la poêle. « Beaucoup de gens cuisent leur steak ainsi. Cela remonte à la période où l'on préférait se passer de matières grasses pour faire cuire ses aliments. Une erreur car on sait aujourd'hui que ce type de cuisson favorise l'apparition d'hydrocarbures aromatiques polycycliques, potentiellement cancérogènes », regrette le médecin.

« Les animaux d'élevage consomment divers polluants que nous absorbons ensuite », Dr Laurent Chevallier



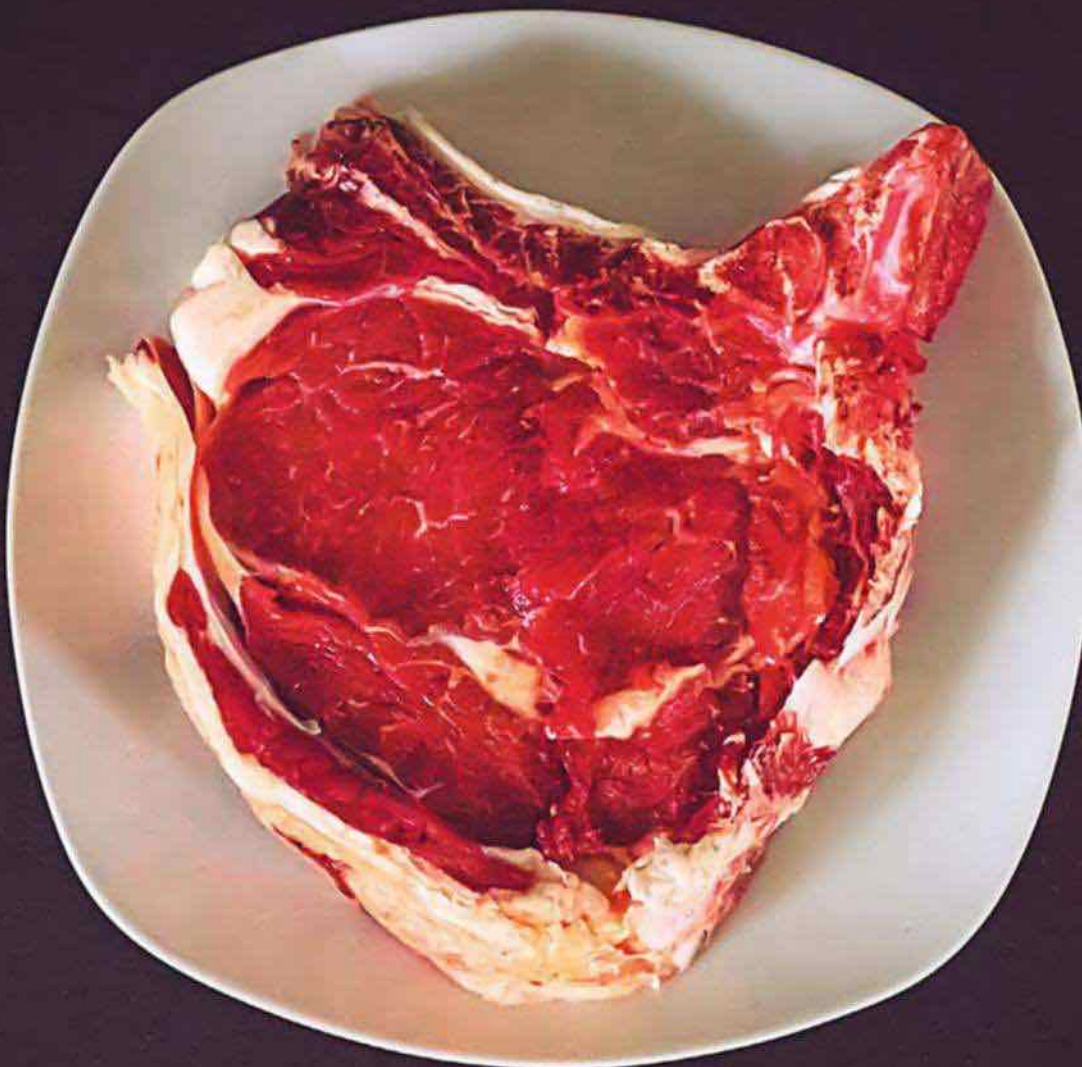
## EN RÉSUMÉ :

• **J'OPTÉ** pour les viandes rouges les moins grasses, origine France, estampillées bio ou Label rouge.

• **JE PRÉVOIS** 4 à 5 portions maximum de viande (hors volaille) de 80 à 100 g par adulte par semaine. Le reste du temps, je privilégie la volaille, le poisson (deux à trois fois par semaine) et les œufs.

• **J'ABANDONNE** presque totalement la cuisson grillée pour la viande. J'adopte les cuissons douces.

• **JE CONSOMME** très occasionnellement des produits transformés carnés (incluant la charcuterie).



La viande rouge  
est classée  
"probablement  
cancérogène" par  
l'OMS depuis 2015.

« Beaucoup trouvent normal des steaks de 150 à 200 g. Or une portion de 80 à 100 g est suffisante. »

Dr Laurent Chevallier

## 2 L'ART DE MIEUX LA MANGER

### ► La choisir peu grasse

L'un des gros problèmes de la viande étant la nature de son gras (riche en acides gras saturés), il est logique de s'orienter vers les morceaux les plus maigres. « Pour le bœuf, les steaks hachés à 5 % de matières grasses, la tende de tranche ou le rumsteck. Évitez en revanche le plat de côte ou l'entrecôte. Pour l'agneau, privilégiez le gigot et oubliez les côtelettes. Côté porc, optez pour du filet (escalope ou rôti de porc), mais bannissez les côtes d'échine », détaille notre expert. Sinon, grand feu vert pour toutes les volailles, qui n'ont pas les mêmes caractéristiques que la viande rouge. On peut même en manger tous les jours sans problème. Attention toutefois à les choisir de bonne qualité (origine France et bio) et à ne pas consommer leur peau.

### ► Se fier à l'origine et aux labels

Au regard des différents scandales qui ont récemment encore secoué la filière viande (viande avariée de Pologne), choisissez prioritairement des morceaux d'origine française. Les produits bio garantissent d'autre part une viande issue d'animaux nourris sans pesticide, et ayant a priori bénéficié de conditions de vie correctes. Quant au Label rouge, il repose sur un cahier des charges assez strict et reste donc gage de qualité.

### ► Adopter les bonnes doses

Le PNNS recommande une consommation maximale de 400 à 500 g de viande (tous types confondus), hors volaille, par personne et par semaine. Un seuil que notre expert confirme. « Très important également, adopter les bonnes portions de viande. Beaucoup trouvent encore normal de consommer des steaks de 150 à 200 g. Or une portion de 80 à 100 g est largement suffisante », assure le médecin. Pour les enfants, même chose : il faut rester sur des portions de 50 à 80 g, à adapter selon l'âge. Mon conseil est de toujours demander à son enfant ce qu'il a mangé à la cantine le midi pour adapter son dîner. On peut très bien lui donner de la viande un jour sur deux, mais il faut lui proposer également du poisson, des œufs, de la volaille. Les jeunes filles qui ont des règles abondantes peuvent aussi ressentir le besoin de manger plus de viande

rouge. Ça ne pose évidemment pas de problème ponctuellement », précise le Dr Laurent Chevallier.

### ► Changer les modes de cuisson

La viande grillée, c'est bien l'été, au barbecue, mais modérément et en respectant quelques règles. « Le reste du temps, cuisez votre viande à la poêle avec un filet d'huile, qui va protéger la viande du risque de brûlure et limiter sa transformation (apparition de composés toxiques). Pour les plus grosses pièces, la meilleure option reste la cuisson basse température, qui va préserver leur structure et leur donner plus de goût et de moelleux », recommande notre expert.

## 3 S'OUVRIR À D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

### ► Du côté des légumineuses et poissons

Sachez aussi qu'il est possible d'arrêter de manger de la viande et de rester en bonne santé : « Manger un peu de viande participe au bon équilibre nutritionnel. Mais parallèlement, oui, on peut très bien s'en passer si l'on conserve le poisson, les œufs, les laitages, ou encore que l'on augmente sa consommation de légumineuses et de céréales. Les deux combinées apportent en effet des protéines aussi complètes que celles de la viande. Les légumineuses ont tellement d'atouts pour la santé (en plus d'être bon marché) qu'il est de toute façon recommandé d'en manger deux à trois fois par semaine minimum », ajoute le Dr Laurent Chevallier.

### ► Et le soja ?

Attention en revanche aux produits à base de soja (tofu, tempeh) qui pullulent dans les rayons. « Le soja reste un produit à 90 % OGM d'importation, dont on ne connaît pas toujours l'origine. Il pose de nombreux problèmes écologiques, au même titre que la viande. Côté santé, il n'est pas conseillé aux femmes enceintes et à celles ayant eu un cas de cancer du sein dans leur proche famille, compte tenu de sa teneur en phytoestrogènes. Il ne faut donc pas en abuser et vérifier aussi au moment de l'achat que le produit en question ne contient pas trop d'additifs », estime le médecin.

*\* Selon une étude de 2018 du Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie)*

## BIEN CHOISIR SA VIANDE ...

	Morceaux à privilégier (moins de 10 % de MG)	Morceaux à éviter (plus de 10 % de MG)
BŒUF	Steak haché à 5 % de MG, rumsteck, faux-filet, bavette, joue, paleron, macreuse, tende de tranche	Côte de bœuf, entrecôte, steak haché à 15 % de MG
AGNEAU	Gigot	Côtelettes, épaule
PORC	Filet mignon	Échine, côte, selle
VEAU	Escalope, noix, jarret, épaule	Côte

SOURCES : FranceAgriMer, CIRC (Centre international de recherche sur le cancer, instance de l'OMS), OMS (Organisation mondiale de la santé), PNNS (Plan national nutrition santé), Table nutritionnelle Ciqual 2017.



# Charcuterie : **LE ZÉRO NITRITE,** on en est où ?

**Son nom de code : E250, alias le nitrite de sodium...** Ce conservateur, habituellement ajouté par les industriels à la viande de porc lors de la fabrication de jambons et autres charcuteries, est souvent décrié. Il est désormais possible de trouver des gammes de jambons et charcuteries garanties sans nitrites. Mais savez-vous vraiment ce que cela implique ? On vous aide à démêler le vrai du faux.

## **Un jambon sans nitrites, c'est meilleur pour la santé.**

**VRAI** Les nitrites peuvent poser des problèmes pour la santé. Le Centre international de recherche sur le cancer les classe en effet comme étant « probablement cancérogènes ».

Lorsque l'on consomme de la charcuterie contenant des nitrites, ces derniers entrent en interaction avec les protéines lors de la digestion. Résultat : ils entraînent la formation de nitrosamines, des composés aggravant le risque de cancer du côlon.

## **Le jambon sans nitrites a la même couleur que le jambon classique.**

**FAUX** Le jambon et les charcuteries en général doivent leur jolie couleur rose à l'ajout du nitrite de sodium. Le retrait de cet additif dans les recettes change donc tout naturellement leur couleur.

Ainsi, un jambon sans nitrites est de couleur légèrement beige, voire un peu grise. Ceci est tout à fait normal et ne doit donc pas vous inquiéter : en aucun cas, s'il a été conservé dans de bonnes conditions, cela signifie qu'il est avarié.

## **Un jambon sans nitrites peut contenir... des nitrites.**

**VRAI** Certains jambons sont fabriqués sans nitrites d'origine chimique, mais avec des nitrites d'origine naturelle. La majorité d'entre eux viennent alors des fruits et légumes qui contiennent naturellement des nitrates, que les bactéries présentes dans la salive réduisent ensuite en nitrites. Le problème : ces nitrites d'origine végétale, ajoutés au jambon, forment aussi des composés N-nitrosés, les fameuses nitrosamines. Préférez une charcuterie et un jambon sans aucun nitrite, remplacé plutôt par du sel de mer ou du bouillon composé d'aromates jouant le rôle de conservateurs (romarin, ail...).

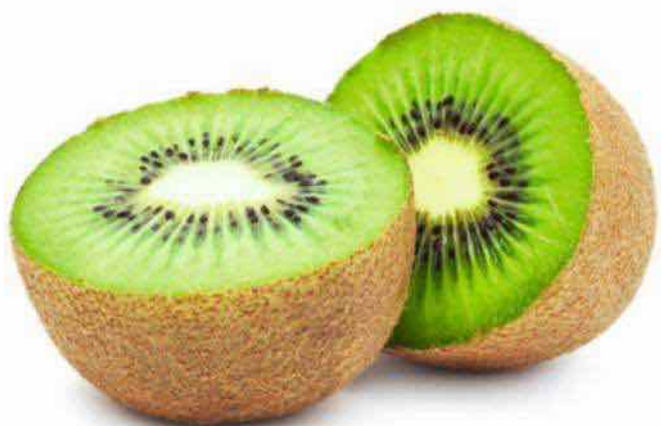
## **Le jambon sans nitrites se garde aussi longtemps que le jambon classique.**

**FAUX** Les nitrites jouent le rôle de conservateurs. Une charcuterie sans nitrites se garde donc moins longtemps qu'une charcuterie conventionnelle. Il s'agit de produits dits ultra frais. La date limite de consommation (DLC) est ainsi généralement de 8 jours alors qu'elle va jusqu'à 24 jours pour un jambon classique.

## **Le jambon sans nitrites est légèrement plus salé.**

**VRAI** À la lecture des étiquettes, il est normal qu'un jambon sans nitrites soit un peu plus salé qu'un jambon conventionnel. Le sel naturel de mer remplace en effet en partie les sels nitrités habituellement utilisés. Sa quantité est alors augmentée d'environ 5 %, ce qui ne dénature pas le goût du jambon.





## ATTENTION AUX ALLERGÈNES ÉMERGENTS

On compte actuellement 14 substances reconnues comme allergènes (arachide, œuf, moutarde, crustacés...), dont la présence doit obligatoirement être signalée sur les emballages des produits. Mais d'autres aliments, tels que le kiwi, les laits de brebis et de chèvre, le sarrasin, l'alpha-galactose, les pignons de pin, les pois et les lentilles sont à l'origine de 40 % des allergies sévères. C'est pourquoi l'Anses préconise de rallonger la liste des allergènes qui doivent être mentionnés sur les denrées alimentaires.

## La progression laborieuse du Nutriscore

Jusqu'ici, l'apposition de ce système de notation permettant, en un coup d'œil, d'avoir une idée globale de la qualité nutritionnelle d'un produit était recommandée mais non obligatoire. C'est toujours le cas, sauf pour les supports publicitaires des produits, où il devra désormais systématiquement apparaître... d'ici janvier 2021.



## Un label pour les restaurants écolos

Le label Écotable permet de distinguer les restaurants les plus écoresponsables selon 3 niveaux. Le premier exige notamment que 15 % des produits utilisés soient bio, locaux et de saison, et qu'au moins une proposition végétarienne figure à la carte. Pour décrocher le niveau 2, les ingrédients de base doivent être bio et locaux à 30 % et le plastique éliminé au maximum. Quant au niveau 3, il s'acquiert avec plus de 50 % de produits bio utilisés, un recyclage maximal des déchets organiques et un gaspillage alimentaire minimal.

## L'offre végétale peine à s'installer en restauration

Selon l'association L 214, sur les 27 chaînes de restauration les plus présentes en

France, seules 7 proposent actuellement une à plusieurs options végétales (sans produit d'origine animale), de l'entrée au dessert. L'enseignante lauréate est Starbucks, qui obtient la note de 8/10, en pensant aussi aux alternatives végétales pour ses boissons chaudes traditionnellement réalisées avec du lait. Mais pour beaucoup d'autres, c'est un zéro pointé (Pizza Hut, McDo...) !



## Ça nous a marqués et on partage !

### LE KERNZA BIENTÔT DANS NOS ASSIETTES ?

On ne le trouve pas encore dans nos supermarchés, et pour cause : cette céréale est cultivée sur des terres américaines et sa production est encore faible. Mais ses caractéristiques en font potentiellement un nouvel aliment prometteur. Des scientifiques ont en effet développé cette plante, dérivée du blé, dans l'idée qu'elle nous nourrisse, régénère les sols et stabilise l'état du climat.

### TROP DE SUCRE TUE LE SUCRE

On le sait, il est partout, car il rehausse le goût des préparations. Mais ce n'est pas toujours simple de se rendre compte de ce qu'il représente en proportion. Alors, on va faire un tour sur « Sucrez vos fraises », un compte Instagram qui, à côté de certains produits, met en scène le sucre présent dans leur composition, sous forme de morceaux de sucre. Des biscuits aux céréales du petit déjeuner, en passant par le pain de mie ou la sauce tomate, le verdict est édifiant ! Le même principe est appliqué pour le sel et ce n'est guère plus rassurant...

# 15 %

**C'est à peu près la proportion de calories que nous ingérons en plus lorsque nous mangeons en regardant notre smartphone !** Hypnotisés par notre écran, nous aurions également tendance à manger plus gras, selon une étude récemment publiée dans la revue « Physiology and Behavior ».



# MES invités sont BLUFFÉS

**SOYONS HONNÊTES, QUAND ON REÇOIT, ON A TOUS ENVIE DE BLUFFER LES INVITÉS, DE LES VOIR SE RÉGALER ET SE RETENIR DE LÉCHER LEUR ASSIETTE.** On a tous envie qu'ils nous demandent la recette avant de partir. On a envie de faire mieux que la dernière fois qu'on était invité à manger chez eux. C'est humain et on va tout faire pour ça ! Techniques en pas à pas, astuces de cuisson, recettes revisitées... nous avons sorti le grand jeu pour vous aider. Vous allez voir, c'est tout simple, il vous suffit de tourner la page pour y arriver...



**3, 2, 1  
brunch(ez) !**



**Un apéritif  
dînatoire (où,  
promis, on  
mange bien !)**



**Contes  
africains**



**Road trip en  
Espagne autour  
des tapas**

# Brunch(ez) EXPRESS !



## PEUR DE PERDRE TROP DE TEMPS

### A LA PRÉPARATION ? Oui,

le dimanche, c'est sacré, alors vous n'avez pas envie de perdre de temps en cuisine... ça tombe bien, nous non plus ! C'est parti pour un brunch gourmand en moins de 30 minutes.

Par Juliette Romance.

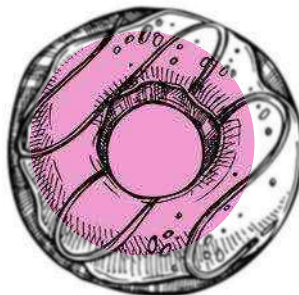
## J'ANTICIPE LES PRÉPARATIONS

On fait toutes les pâtes (pâte à cake, gaufres, crêpes, gâteaux...) à la suite. Cela permet de ne sortir qu'une fois les œufs, la farine, le lait... Pour la pâte à pancakes, on la transvase dans une bouteille, on gagne ainsi du temps au moment de la verser dans la poêle. Idem pour les fruits, que l'on s'en serve pour un jus express ou des brochettes. Pour des sorbets minute, on mixe des fruits congelés.



## JE FAIS TOUT EN MÊME TEMPS

Il n'y a pas de secret, pour gagner du temps, il faut l'optimiser. On sort tous les ustensiles dont on aura besoin et on fait des cuissons combinées, c'est-à-dire que pendant que le cake cuit, on fait ses pancakes, en même temps que les œufs brouillés ou encore les gaufres. Et toutes les préparations qui demandent à être au frais, on les fait en premier.



## BOISSONS MINUTE

Évidemment, il y a l'option jus de fruits tout prêt (sans sucre ajouté et pur jus) mais sinon on le presse minute (les vitamines C étant fragiles). Ou on prépare aussi un jus à l'extracteur juste avant que les invités n'arrivent. On peut aussi tenter les jus de légumes, c'est rapide (on privilégie les légumes verts alliés à la pomme pour casser l'acidité).



## J'améliore du tout-prêt

Oui, un brunch peut être improvisé ! On prend des boîtes de sardines que l'on mixe avec du fromage frais et un peu de ciboulette (ça marche aussi avec des boîtes de thon). On prend du houmous tout prêt, du tarama... le tout en vérifiant la composition (ce n'est pas bon signe quand il y a beaucoup de « E », cela révèle la présence de conservateurs et de colorants).

### Je laisse le choix des garnitures

On gagne encore du temps en ne garnissant pas les pancakes, les gaufres ou les crêpes. On laisse le choix aux invités en disposant sur la table du sucré (miel, confiture, pâte à tartiner) et du salé (tzatziki, fromage, tartinades...).

## Et dans la tasse ?



Là, on reste sur trois basiques : thé, café et chocolat. Et on fait dans le classique pour être sûr que tout le monde y trouve son compte (notamment pour le thé). Côté chocolat, si on a le temps, on en prépare un vrai en faisant fondre du chocolat noir et en y ajoutant un peu de sucre. Sinon, on opte pour du chocolat en poudre et on fait chauffer du lait sur le moment.



# Quesadillas aux jalapeños

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

■ 2 avocats ■ 200 g de tomates cerise  
■ 100 g de piments frais jalapeños (ou marinés) ■ 2 c. à café de jus de citron vert  
■ 1 poignée de feuilles de coriandre ■ 5 œufs ■ 200 g de cheddar  
■ 8 tortillas de blé ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**Battez les œufs.** Coupez les jalapeños et les tomates en rondelles. Détaillez le cheddar en morceaux.

**Chauffez l'huile** dans une poêle antiadhésive et versez environ 4 cuillerées à soupe d'œufs battus. Quand les œufs commencent à cuire, couvrez-les avec une tortilla de blé. Laissez cuire 30 secondes, puis retournez le tout, déposez des morceaux de cheddar sur le dessus. Ajoutez des rondelles de jalapeño et de tomate. Couvrez avec une autre tortilla.

**Laissez cuire** 1 minute, retournez et poursuivez la cuisson 30 secondes, jusqu'à ce que le fromage fonde et que la tortilla soit rôtie. Réalisez 3 autres quesadillas de la même façon.

**Pelez** les avocats et travaillez-les dans un bol, jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajoutez le jus de citron vert. Salez et poivrez. Coupez les quesadillas en quartiers et servez avec l'avocat et quelques feuilles de coriandre.



*Si vous n'êtes pas trop tenté  
par le goût épicé du jalapeño,  
remplacez-le par du piment doux  
des Landes.*



## Gaufres aux épinards et crème de yaourt au concombre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN • REPOS 15 MIN

■ 200 g de pousses d'épinards ■ 3 œufs ■ 25 cl de lait ■ 350 g de farine ■ 1 sachet de levure chimique ■ Sel  
**POUR LA CRÈME DE YAOURT :** ■ 1 concombre ■ Brins d'aneth ■ 200 g de yaourt à la grecque ■ 50 g de fromage ail et fines herbes ■ 4 Carré frais ■ 1 c. à café de moutarde forte ■ Poivre

**Préparez la crème de yaourt :** pelez le concombre et coupez-le en deux dans la longueur. Retirez le cœur à pépins et râpez la chair. Mettez-la dans une passoire, salez et laissez égoutter le temps de préparer les gaufres.

**Faites blanchir les épinards** 3 minutes dans l'eau bouillante salée et égouttez-les en pressant les feuilles pour en extraire l'eau. Dans le bol du robot, mélangez-les avec les œufs et le lait. Salez, poivrez et mixez.

**Mélangez la farine avec la levure** et 2 pincées de sel. Ajoutez l'appareil aux épinards et remuez. Laissez reposer la pâte 15 minutes.

**Terminez la sauce :** écrasez ensemble le fromage ail et fines herbes avec les Carré frais et le yaourt. Ajoutez la moutarde, le concombre râpé, l'aneth ciselé, du sel et du poivre.

**Faites cuire les gaufres** 3 à 4 minutes. Servez-les avec la crème de yaourt au concombre.





## Tartine à l'œuf et confit d'oignon

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN**

- 1 c. à soupe de basilic ciselé ■ 1 c. à soupe de menthe ciselée
- 6 œufs ■ 20 g de beurre fondu
- 2 grandes tranches de pain de campagne ■ Sel et poivre
- POUR LE CONFIT D'OIGNON :** ■ 2 oignons rouges
- ½ bouquet de basilic ciselé ■ 10 feuilles de menthe ciselées
- 5 g de beurre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 2 c. à soupe de sucre
- 2 pincées de sel ■ 2 pincées de poivre

**Préparez le confit d'oignon :** pelez et émincez les oignons. Chauffez l'huile d'olive et le beurre dans une casserole. Jetez-y les oignons et laissez grésiller 5 minutes puis versez le vinaigre, 2 pincées de menthe ciselée, le sucre, le sel et le poivre. Ajoutez 10 cl d'eau, couvrez et faites compoter 20 minutes sur feu doux en remuant (ajoutez de l'eau si nécessaire). Hors du feu, incorporez le basilic et le reste de menthe. Mélangez et réservez.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Tartinez

les tranches de pain d'un peu de beurre fondu, déposez-les sur la grille du four et enfournez sous le gril pour 5 minutes. Coupez chaque tranche en trois.

**Badigeonnez une grande poêle** avec le reste du beurre fondu. Cassez-y les œufs (procédez en deux sessions au besoin). Démarrez à froid et faites chauffer sur feu doux puis laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris.

**Posez les œufs** sur les tartines, ajoutez du confit d'oignon et parsemez d'herbes. Salez, poivrez et servez immédiatement.



## Poulet avocat et papaye en pain pita

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 10 MIN • MARINADE 20 MIN**

- 4 escalopes de poulet coupées en lanières
- 1 piment rouge coupé en fines tranches
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 4 pains pita
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Mayonnaise
- POUR LE MÉLANGE À L'AVOCAT :**
- 2 avocats épluchés et coupés en tranches
- ½ papaye, épluchée, égrainée et coupée en dés
- 10 g de coriandre fraîche ciselée
- ½ citron vert (jus) ■ Sel et poivre

**Mettez le poulet et le piment dans un bol** avec l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron vert et l'ail. Assaisonnez et laissez mariner 20 minutes au réfrigérateur.

**Chauffez une poêle** ou une plancha. Faites-y cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.

**Préparez le mélange à l'avocat :** réunissez l'avocat, la papaye et la coriandre avec un peu de jus de citron vert. Salez et poivrez.

**Chauffez les pitas.** Coupez-les en deux, tartinez l'intérieur d'un peu de mayonnaise, remplissez-les de poulet et de préparation à l'avocat. Parsemez de coriandre fraîche et servez.



## Rouleaux de printemps aux fruits

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 30 SEC**

- **400 g** de morceaux de fruits coupés en bâtonnets
- **1** citron (jus) ■ **1** bouquet de ciboulette ■ **10** feuilles de menthe
- **12** feuilles de riz ■ **70 g** de sucre

**Arrosez les bâtonnets de fruits** avec le jus du citron et mélangez. Versez-les dans une passoire pour éliminer le surplus. Dans un saladier, mélangez-les avec le sucre (ajustez la quantité à votre goût et aux fruits choisis).

**Faites blanchir les brins de ciboulette** 30 secondes dans l'eau bouillante. Faites ramollir les feuilles de riz en les posant sur un torchon humide.

**Garnissez les feuilles de riz** d'une bande centrale de bâtonnets de fruits et de menthe ciselée. Roulez le tout puis collez les bords. Ficelez chaque rouleau avec un brin de ciboulette.

**Coupez l'extrémité** supérieure des rouleaux pour avoir un fini bien net. Servez rapidement ou filmez soigneusement et mettez au frais jusqu'au service.



## Yaourt aux abricots caramélisés

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**REPOS 15 MIN**  
**CUISSON 15 MIN**

- **400 g** d'abricots frais
- **500 g** de yaourt à la vanille
- **4 c.** à soupe de sucre roux
- **2** pincées de cardamome en poudre

**Dénoyautez les abricots.** Mettez les oreillons dans une casserole, ajoutez le sucre et la cardamome. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

**Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau** et chauffez la casserole sur feu doux. À frémissement, faites compoter 10 minutes en remuant régulièrement.

**Fouettez le yaourt** quelques secondes. Répartissez-en la moitié dans 6 verrines. Ajoutez des oreillons d'abricot avec un peu de jus de cuisson, couvrez avec le reste du yaourt et terminez par une nouvelle couche d'abricots. Servez très frais.





# Avec La Fournée Dorée, faites-vous plaisir à chaque petit déjeuner

*Parce qu'une bonne journée commence par un bon petit déjeuner, la Fournée Dorée a concocté des plaisirs gourmands pour réveiller chaque matin les papilles de toute la famille. Goûtez à la bonne humeur !*

Le petit déjeuner, cet indispensable premier repas de la journée, mérite toute notre attention. Ce moment si particulier donne le la au reste de la journée. C'est la raison pour laquelle La Fournée Dorée a remis au goût de chaque jour des recettes traditionnelles à la fois gourmandes et pratiques.

Les plus pressés choisiront les Brioches et les Gâches déjà tranchées, à la crème fraîche, marbrées chocolat ou aux pépites de chocolat. Pour les matins plus sereins, la Brioche Tressée au beurre frais ou au sucre perlé fait figure de passage obligé. Les grands gourmands, de leur côté, apprécieront le Chinois, cette recette originale fabriquée dans l'est de la France. Avec sa crème pâtissière, à laquelle peut s'ajouter des pépites de chocolat, cette spécialité procure un plaisir vraiment inimitable.

Enfin, pour ceux qui courent tous les matins après le temps, les Pains au Chocolat, les Pains au Lait et les Navettes, ces mini-gâches prédécoupées, représentent la solution idéale : toutes ces spécialités trouvent facilement leur place dans un sac comme dans un cartable. Elles peuvent ainsi être dégustées en chemin, au moment le plus approprié...



## 4 nouvelles recettes haut de gamme

Pour un petit déjeuner toujours plus gourmand, La Fournée Dorée vient de lancer quatre nouvelles recettes de haute qualité boulangère : la Brioche Amande, extra moelleuse, la Brioche au Beurre Frais et à la Fleur de Sel de Guérande, pour un goût inédit, la Brioche Chocolat Noisette à la texture ultra gourmande et la Brioche aux Pépites de Sucre, craquante à cœur. Quatre nouveaux plaisirs pour des matins tout en saveurs.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### Idée gourmande



- **Pour commencer** : un smoothie banane-orange-kiwi
- **Pour continuer** : une Navette au Beurre Frais légèrement toastée accompagnée d'œufs brouillés et d'une tranche de bacon.

*OU une tranche de Brioche au Beurre Frais et à la Fleur de Sel de Guérande*

• Café, thé ou chocolat

- **Pour bien terminer** : une tranche de Gâche nappée de confiture de fruits rouges (fraises ou framboises)

*OU une part de Chinois à la crème pâtissière.*



## Smoothie bowl glacé aux fruits rouges

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CONGÉLATION 12 H • ATTENTE 15 MIN

■ 3 bananes ■ 300 g de fruits rouges variés (myrtilles, groseilles, framboises)

■ 75 cl de lait d'amande ■ 6 c. à soupe de flocons d'avoine

■ 3 c. à café de graines de chia ■ 1 c. à café de cannelle

**La veille, placez les bananes** et les fruits rouges au congélateur (conservez-en quelques-uns pour le topping).

**Le jour même,** versez 2 cuillerées à café de graines de chia dans un bol, ajoutez le lait d'amande, laissez gonfler 15 minutes.

**Versez les fruits congelés,** le lait d'amande aux graines de chia

et la cannelle dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

**Répartissez le smoothie** dans des bols, ajoutez les fruits réservés et les flocons d'avoine.

**Parsemez des graines de chia** restantes et servez rapidement.







L'EAU MINÉRALE  
NATURELLE GAZEUSE  
ARDÈCHE  
FRANCE

À DÉCOUVRIR DANS  
VOS RESTAURANTS...

[WWW.EAUDEVALS.COM](http://WWW.EAUDEVALS.COM)

...ET DANS  
VOS MAGASINS



# UN APÉRITIF DÎNATOIRE (où, promis, on mange bien !)

**C'EST LE RÉFLEXE QUAND UN APÉRO S'ÉTERNISE OU QU'ON N'A PAS ENVIE DE SE CASSER LA TÊTE À SERVIR À L'ASSIETTE.**

Seulement voilà, bien souvent, ça se termine avec un paquet de chips, des cacahuètes et un pot de rillettes. Ce n'est pas mauvais, mais ça ne fait pas vraiment plaisir. Alors, suivez le guide pour grignoter dans les règles de l'art ! Par Quitterie Pasquesoone

## 3 TRUCS À SAVOIR

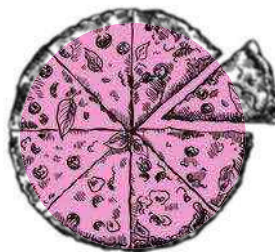
**1 ON ANTICIPE** Alors, évidemment, pas le jour J, mais à l'occasion des courses hebdomadaires, on pense à prendre des aliments classiques pour un apéro. Des tartinades en pot, des fonds d'artichaut, des petits crackers... qui se conservent extrêmement bien et n'auront donc aucun mal à patienter sagement dans les placards. Ça permet d'avoir toujours deux, trois choses sous la main au cas où.



**2 ON CONGÈLE** Un jour de grande envie de cuisine, on en profite pour faire des choses faciles à l'avance, comme des petits croissants salés. Une pâte feuilletée toute prête, du fromage frais, quelques tranches de saumon fumé, on superpose le tout, on coupe en huit et on roule. Un petit tour au four, on laisse refroidir et on congèle. Le jour J, il ne reste plus qu'à les faire réchauffer. Ça marche aussi pour les blinis, des miniburgers...



**3 ON SORT LA PIÈCE MAÎTRESSE** Comme il s'agit tout de même de rassasier les convives, on construit son apéro autour d'une ou deux recettes plus consistantes. Cela peut être des cakes salés (on peut y glisser des tomates séchées, des champignons, des carottes râpées, de la feta...), une quiche (lorraine, au thon, au fromage...) ou encore une terrine. Le principe ? Évitez que tout le monde ait le sentiment d'avoir juste « picoré ».



## On compte les quantités

C'est un peu notre cauchemar à tous, se retrouver face à une table basse remplie de bols vides et des invités qui crient encore famine. En moyenne, pour une soirée d'environ **3 heures**, destinée à remplacer à **100 % un repas**, on prévoit une moyenne de **20 pièces** par personne, avec environ **2/3 de pièces salées** et **1/3 de sucrées**. Pour les boissons, on compte l'équivalent d'une  **demi-bouteille de vin** par convive et **1/2 bouteille de soft** (jus de fruit, soda, eau plate ou pétillante). S'il risque de faire chaud, on prévoit plus large.

## On s'équipe



Pour un côté pratique (mais aussi joli !), on pense à avoir dans ses placards des petites brochettes (pratique pour les fruits, notamment !), des verrines (minitiramisus, pannacottas...), des cuillères (si on veut une présentation très soignée). Ça évitera de sortir en catastrophe tous les couverts en vrac. On pense aussi aux pailles réutilisables ou biodégradables pour éviter le plastique ;)



# Miniburgers de poulet aux tomates séchées et mozzarella

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • ATTENTE 1 H 40 • CUISSON 25 MIN • RÉFRIGÉRATION 15 MIN

**POUR LES PETITS PAINS :** ■ 1 œuf + 2 jaunes pour dorer ■ 25 cl de lait tiédi ■ 30 g de beurre fondu ■ 400 g de farine ■ 1 sachet de levure sèche du boulanger ■ 2 c. à soupe de graines de sésame ■ 1 c. à café rase de sucre ■ ½ c. à café de sel fin

**POUR LA GARNITURE :** ■ 400 g de blancs de poulet hachés ■ 1 oignon rouge ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 petit œuf ■ 300 g de mozzarella ■ 6 tomates séchées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de chapelure ■ 2 c. à soupe de farine ■ 1 c. à soupe de coulis de tomate ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ Sel et poivre

**POUR LA MAYONNAISE AU CURRY :** ■ 100 g de mayonnaise ■ 1 c. à café de curry ■ 1 c. à café de concentré de tomate ■ 1 c. à café de sucre

**Préparez les petits pains :** activez la levure en la délayant dans 10 cl de lait tiède et le sucre, réservez 10 minutes. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez la levure délayée, 1 œuf, le sel et le reste du lait. Mélangez puis incorporez le beurre fondu et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Couvrez le saladier d'un torchon humide et laissez lever 1 heure à température ambiante.

**Divisez la pâte en 18 portions.** Façonnez des boules, déposez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé en les espaçant d'au moins 5 cm. Aplatissez légèrement la surface. Laissez monter 30 minutes.

**Préchauffez le four à 190 °C.** Fouettez les jaunes avec 1 filet d'eau, badigeonnez-en les petits pains. Parsemez de graines de sésame, enfournez pour 15 minutes. Laissez tiédir.

**Préparez la garniture** pendant la cuisson des pains : hachez finement l'oignon et l'ail, hachez grossièrement les tomates séchées et 100 g de mozzarella. Ciselez le basilic (conservez quelques feuilles entières pour le service). Mélangez la chair du poulet avec l'oignon, l'ail, la

mozzarella hachée, les tomates séchées, le basilic ciselé, l'œuf, le coulis de tomate, la moutarde, la chapelure, du sel et du poivre. Laissez reposer 15 minutes au frais.

**Façonnez 18 petites boulettes** avec la farce au poulet. Aplatissez-les et farinez-les. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle ou un gril sur feu moyen. Déposez les steaks et faites-les cuire 3 minutes de chaque côté. Salez, poivrez.

**Préparez la mayonnaise :** fouettez la mayonnaise, le curry, le concentré de tomate et le sucre quelques secondes au batteur électrique.

**Préchauffez le four en position gril.** Coupez les pains en deux et placez les bases et les chapeaux, face intérieure au-dessus, sur la plaque du four. Coupez la mozzarella restante en tranches. Tartinez les bases des petits pains de mayonnaise au curry, ajoutez 1 tranche de mozzarella et enfournez pour 5 minutes.

**Garnissez les burgers** avec les steaks, un peu de mayonnaise au curry et des feuilles de basilic. Couvrez, piquez avec des bâtonnets et servez rapidement avec le reste de mayonnaise.





# Minidonuts au beaufort

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN

**POUR LA PÂTE À DONUTS :** ■ 2 œufs ■ 15 cl de lait ■ 120 g de beaufort ■ 10 cl de crème fleurette  
■ 250 g de farine ■ ½ sachet de levure chimique ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 pincées de sel fin

**POUR LE TOPPING :** ■ 2 c. à soupe de persil ciselé ■ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

■ 100 g de fromage frais ■ 1 c. à café de graines de tournesol ■ 1 c. à café de graines de lin ■ Sel et poivre

**Préparez la pâte à donuts :** versez la farine, la levure et le sel dans un saladier, creusez un puits au centre et ajoutez les œufs battus, le lait, la crème et l'huile. Mélangez en partant du centre vers les bords jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

**Râpez le beaufort** à la grille fine, ajoutez-le à l'appareil et mélangez. Allongez d'un peu de lait si la pâte est trop épaisse. Versez la pâte dans l'appareil à donuts, faites cuire 5 minutes environ par fournée.

**Si vous n'avez pas d'appareil à donuts**, augmentez la quantité

de farine de 70 g, pétrissez longuement et laissez la pâte reposer 1 heure à température ambiante. Étalez-la en couche épaisse sur le plan de travail fariné. Détaillez-la en minidisques avec un emporte-pièce. Creusez un trou au centre à l'aide d'un bouchon en liège. Dorez-les 2 à 3 minutes dans un bain de friture.

**Préparez le topping :** écrasez le fromage frais avec les herbes ciselées, du sel et du poivre. Tartinez-en les donuts à la spatule, parsemez de graines de tournesol et de lin et servez.





## Petits feuilletés de sardine, oignon rouge et olive noire

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN

- 12 petites sardines ■ 2 oignons rouges ■ Brins de thym frais
- 2 jaunes d'œufs ■ 300 g de pâte feuilletée
- 10 g de beurre salé ■ 100 g d'olives noires dénoyautées
- 4 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de coriandre concassées
- 1 c. à café de graines de moutarde
- Fleur de sel ■ Poivre

**Lavez les sardines**, ôtez la tête, ouvrez-les dans la longueur, videz-les puis rincez sous l'eau fraîche. Si elles sont jeunes, il n'y a pas besoin de retirer l'arête centrale ; faites-le si elles sont assez grosses. Étalez les 2 filets bien à plat. Filmez et réservez au frais.

**Émincez les oignons** rouges finement. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive avec le beurre dans une poêle et faites revenir les lamelles d'oignon 5 minutes sur feu doux. Hachez-en grossièrement la moitié.

**Étalez la pâte**, détaillez-la en petits cercles à l'aide d'un emporte-

pièce. Déposez-les sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 190 °C.

**Fouettez les jaunes d'œufs** avec quelques gouttes d'eau et badigeonnez-en chaque disque de pâte. Répartissez le hachis d'oignon sur la moitié des portions et déposez les filets de sardine. Couvrez les disques restants de lamelles d'oignon et surmontez d'une olive.

**Parsemez de thym effeuillé**, de coriandre et de graines de moutarde. Ajoutez quelques pincées de fleur de sel et de poivre et 1 filet d'huile d'olive. Enfourez pour 15 minutes.



## Nuggets de poulet

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 10 MIN

- 4 blancs de poulet fermier
- Quelques feuilles de basilic ■ 2 œufs
- 5 c. à soupe de Maïzena
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile végétale ■ Sel et poivre

### POUR LA PANURE :

- 50 g de parmesan
- 150 g de chips au paprika (type Pringles)
- 50 g de chapelure

**Coupez les blancs de poulet** dans l'épaisseur. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et saisissez les escalopes de poulet 3 minutes de chaque côté sur feu vif. Salez, poivrez puis coupez la chair en lamelles épaisses. Laissez refroidir.

**Fouettez les œufs**, versez-les dans une assiette creuse. Versez la Maïzena dans une seconde assiette.

**Préparez la panure** : mixez les chips avec le parmesan et la chapelure. Répartissez en couche fine dans un plat.

**Passez les morceaux** de poulet dans la Maïzena puis dans l'œuf battu et enfin dans la panure, en appuyant bien pour les enrober de tous côtés. Passez-les dans les œufs et la panure une seconde fois.

**Chauffez l'huile végétale** dans une grande poêle, faites dorer les nuggets 3 minutes de chaque côté sur feu moyen. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez avec du basilic et des sauces variées.







*Vous pouvez proposer  
ces bouchées avec un  
vin blanc sec comme  
un côtes-du-jura.*

## Bouchées de dinde et courgette grillée à la mozzarella

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**MARINADE 30 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

- 400 g de blancs de dinde ■ 2 courgettes
- 1 gousse d'ail ■ 1 boule de mozzarella
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café d'origan
- ½ c. à café de piment séché
- Sel et poivre

**Détaillez les blancs** de dinde et les courgettes en tranches d'environ 1 cm. Coupez la mozzarella en deux, puis détaillez les moitiés en tranches fines et déposez-les sur du papier absorbant.

**Dans un saladier**, mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le cumin, et l'ail écrasé, salez, poivrez et mélangez. Ajoutez la dinde et mélangez. Laissez mariner pendant 30 minutes au frais.

**Faites chauffer** un gril ou une poêle avec le reste d'huile, et faites dorer des 2 côtés les tranches de dinde égouttées. Déposez-les dans un plat allant au four et recouvrez de papier aluminium.

**Faites griller** les tranches de courgette. Déposez 1 tranche de courgette sur chaque bouchée de dinde. Ajoutez 1 tranche de mozzarella, salez et poivrez, saupoudrez d'origan et de piment selon votre goût, et piquez avec une petite brochette.

**Préchauffez le gril** du four. Enfournez les bouchées pour faire fondre la mozzarella sous le gril en surveillant. Servez aussitôt avec une salade mélangée.

## Muffins aux chipolatas et au cumin

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 25 MIN**

- POUR L'APPAREIL :** ■ 3 petits œufs ■ 15 cl de lait
- 30 g de beurre fondu ■ 220 g de farine tamisée
- 1 sachet de levure chimique
- POUR LA FARCE :** ■ 6 chipolatas ■ 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'herbe aromatique ciselée (coriandre, thym, menthe)
- 60 g de fromage râpé (emmental, mimolette)
- 5 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 pointe de couteau de harissa (facultatif) ■ Sel

**Préparez la farce :** ciselez les échalotes et l'ail dégermé, fendez les saucisses et extrayez la chair. Mettez-la dans un saladier. Ajoutez les échalotes et l'ail, le vin blanc, la harissa et le cumin en poudre.

**Chauffez l'huile** dans une poêle sur feu moyen et faites cuire la farce 5 minutes en remuant constamment. Laissez refroidir puis ajoutez l'herbe aromatique de votre choix et le fromage râpé. Mixez quelques secondes.

**Préparez l'appareil :** fouettez les œufs, versez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez les œufs battus, le lait et le beurre fondu. Incorporez la farce et mélangez délicatement. Rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire.

**Répartissez la pâte** dans des moules à muffin beurrés et farinés, sans dépasser les trois quarts de la hauteur. Parsemez de graines de cumin et enfournez pour 20 minutes. Servez tiède.





# Côtes de Gascogne

Fraîchement Sud-Ouest

## Côté vins Côtes de Gascogne

Situés au cœur du vignoble du Sud-Ouest, les vins Côtes de Gascogne reconnus IGP (Indication Géographique Protégée), affirment leur caractère unique.

La Gascogne bénéficie d'un climat privilégié où se conjugue des journées ensoleillées et des nuits fraîches permettant aux vins de s'exprimer pleinement : les blancs (85% de la production) sont issus de l'assemblage des cépages Colombard, Gros Manseng, Sauvignon et Ugni-Blanc qui offrent des vins vifs et originaux à la personnalité toute particulière. Les Côtes de Gascogne jouent sur l'intensité aromatique évoquant des notes fruitées (agrumes, fruits exotiques) et/ou florales (buis, fleurs blanches) emplies de fraîcheur.

IGP « Indication Géographique Protégée » est un signe officiel européen d'identification de la qualité et de l'origine qui permet de mettre en valeur un territoire particulier et ses cépages. Il garantit des conditions qualitatives définies dans un cahier des charges (zone de production, cépages autorisés, rendements limités, normes analytiques...). Les procédures de contrôles sont strictes et transcrites dans un plan de contrôle. La production est certifiée par un organisme privé. La production de vin IGP représente 1/4 de la production française de vin ; l'IGP Côtes de Gascogne est une dénomination majeure de cette catégorie qui compte 74 IGP.



[vins.cotes-gascogne.fr](http://vins.cotes-gascogne.fr)



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION



**DÉPAYSEMENT.** Bienvenue au Maroc !  
Simples et colorés, ces assiettes et  
bols nous font voyager le temps d'une  
pause savoureuse et épicée. Collection  
Mondo, bleu indigo, rouge piment,  
vert shiso ou blanc cristaux de sel,  
à partir de 8,50 €, Guy Degrenne.



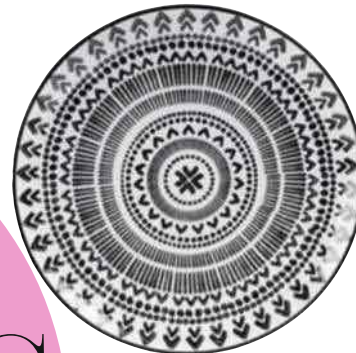
1



2



3



# CONTES AFRICAINS

DES MOSAÏQUES ET ROSACES  
DU MAGHREB, AUX FORMES  
GÉOMÉTRIQUES ET COLORÉES DE  
L'AFRIQUE CENTRALE, PARTONS  
EN EXCURSION À TRAVERS  
DÉSERT ET SAVANE.

Par Amanda Schrepf

6



4



5



**1 DIEUX** Anubis et Horus qui se détendent au fond de nos assiettes dorées, ça sent bon le repos sous les palmiers. Assiette plate imprimée en grès, 7,99 € ; assiette à pain en porcelaine « bananier », 3,99 €, **Monoprix**.

**2 SAUVAGE** Un air de safari pour ces verres à eau. African et tropican bodega, à partir de 5,90 €, **Côté Table**.

**3 GRAPHIQUE.** De la vaisselle au motif tribal noir et blanc. Assiette à dessert Nobi, 12,25 € ; bol, 12 €, **Sema Design**.

**4 BOUBOU.** Les imprimés colorés que l'on retrouve dans l'ouest africain rehaussent ces mugs et saladiers en porcelaine. Togo, saladier, 19,90 € ; mug, 2,90 €, **Ostaria**.

**5 OASIS.** Des feuilles de plantes tropicales sous lesquelles on peut trouver un peu d'ombre pour ce plat ovale en porcelaine. Belem, 32 €, **Bruno Evrard**.

**6 JUNGLE.** Un imprimé foisonnant pour une jolie bouteille nomade. Botanica, 4,50 €, **Primark**.

# ROAD TRIP EN ESPAGNE AUTOUR DES TAPAS

**S'IL Y A BIEN UNE HABITUDE ANCRÉE DANS L'ADN DES ESPAGNOLS, CE SONT LES TAPAS.** En fin de matinée ou d'après-midi, ces petits en-cas se dégustent entre amis, au bar. Et chaque région a sa spécialité. Petit tour culinaire. Par Amanda Schrepf



**L**e soleil brille, les bars ont déployé leurs tables en terrasse. Elles ont été prises d'assaut par familles, amis, collègues de travail... pour partager un moment de convivialité autour de quelques tapas. Ainsi va la vie en Espagne. Plus qu'une tradition, c'est un vrai mode de vie qui permet de couper des journées très longues où le déjeuner se prend à 15 heures et le diner pas avant 21 heures. Vers 11 heures et 19 heures, il n'est pas rare de voir les bars grouillant d'Espagnols au franc-parler savoureux et aux gestes habités en train de déguster qui une portion de « tortilla de patatas », qui des « croquetas », qui des « bravas ».

## **Autant de recettes que de régions**

Dans un pays partagé en dix-sept communautés autonomes aux traditions très marquées, le bonheur est de découvrir les recettes locales de tapas.

Partons de la Catalogne. Ici, au mois de mars, on déguste les calçots. Ce sont de petits oignons nouveaux doux cuits au feu de bois ou au four que l'on trempe dans une sauce salvitxada, à base de tomate, ail et amandes. Autre spécialité : le « pan tomaca », comprenez le pain à la tomate. Il s'agit d'une tartine de pain de campagne frottée à l'ail et à la tomate, servie avec un filet d'huile d'olive et, le top, une tranche de serrano.

## **De l'Andalousie à Madrid**

En descendant vers Murcie et l'Andalousie, vous dégusterez de délicieuses carottes marinées dans du vinaigre de xérès, de l'huile d'olive, de la menthe, du citron et des graines de fenouil. Le tout accompagné d'un petit verre de manzanilla, le vin cuit local.

En remontant vers Madrid, vous ne passerez pas à côté de la traditionnelle « tortilla de patatas », cuisinée avec des oignons et servie encore baveuse. Mais peut-être préférerez-vous le caractère de feu des patatas bravas. Ces pommes de terre frites coupées en morceaux sont servies avec une sauce épicée rosée. La « salsa brava » madrilène ne comporte pas de tomates, sa couleur lui vient du pimenton, la poudre de piment rouge incontournable de la cuisine espagnole.

## **De la Galice au Pays basque**

Direction la Galice et les Asturies, au nord, où l'on cuisine de délicieux petits chorizos au cidre.

Fin de ce road trip culinaire du côté d'Euskal Herria, autrement dit, le Pays basque, royaume des « pintxos ». Ici, la carte des tapas ne semble pas avoir de fin. On vous propose une petite assiette de « pimientos del piquillo », aussi connus sous le nom de piquillos à la morue. Fondants, ils sont farcis avec une délicieuse brandade de morue. Pour finir, tentez les « pimientos del padron » frits avec du gros sel, originaires de Galice mais qui ont conquis tout le nord de l'Espagne. Attention ces petits poivrons peuvent être traîtres. Comme dit le dicton : « Unos pican y otros no » (« certains piquent et d'autres pas »). Bonne chance !

## **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Le mot « tapa » désigne, en espagnol, un couvercle. Les petites assiettes dans lesquelles sont présentées les tapas servaient à couvrir les verres afin d'éviter que des mouches finissent leur vol à l'intérieur. Certains bars servent encore les tapas posées sur les verres de vin ou de bière.



## Tortilla pomme de terre et oignon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 35 MIN

■ 4 grosses pommes de terre ■ 1 oignon ■ 5 œufs ■ Huile ■ Sel ■ Poivre

**Pelez les pommes de terre** et détaillez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles.

**Dans une sauteuse**, faites cuire sur feu doux les rondelles de pomme de terre et d'oignon dans un bain d'huile (l'huile doit recouvrir le tout) pendant 15 à 20 minutes.

**Battez les œufs** en omelette dans un saladier. Sortez les rondelles de pomme de terre et d'oignon à l'aide d'une écumoire pour les égoutter. Mélangez-les aux œufs dans le saladier. Salez et poivrez.

**Placez une poêle** antiadhésive de 20 cm de diamètre et à bords hauts, légèrement huilée, sur feu vif. Versez le

mélange aux œufs quand la poêle est bien chaude. Réduisez un peu le feu et laissez cuire 10 minutes environ.

**Tournez la tortilla.** Pour cela, prenez une assiette plate plus grande que le diamètre de votre poêle. Décollez les bords cuits de la tortilla à l'aide d'une fourchette, puis placez l'assiette sur votre poêle. Placez-vous au-dessus de l'évier et retournez votre poêle dans l'assiette.

**Reposez la poêle** sur le feu et faites-y glisser la tortilla retournée. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Laissez reposer votre tortilla avant de servir chaud ou froid.

*Donnez une petite touche de fantaisie à votre tortilla : avant de verser l'appareil oignon-pomme de terre, déposez au fond de la poêle quelques rondelles d'oignon rouge qui formeront un joli dessin.*





## 3 spécialités à tenter chez soi



**1 CALÇOTS ET SAUCE SALVITXADA**  
Pour déguster ces petits oignons nouveaux et doux, il suffit de les faire cuire au four jusqu'à ce qu'ils dorent et deviennent mous. Une fois cuits, on les trempe dans la sauce salvitxada. Celle-ci est réalisée en mixant des tomates mûres, de l'ail, des amandes et des noix entières, la chair d'un petit poivron rouge appelé nyora, un peu de pimenton (ou de paprika si vous n'en avez pas), 2 tranches de pain de campagne, un peu d'huile et de vinaigre.



**2 CAROTTES À LA MENTHE ET FENOUIL**  
Une spécialité andalouse dont vous ne vous passerez plus ! Faites cuire vos carottes pelées dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais non cassantes. Faites-les mariner dans une vinaigrette composée d'huile d'olive, de vinaigre de xérès, d'un peu de jus de citron, de graines de fenouil grillées, d'ail écrasé et d'herbes aromatiques : menthe, persil et origan. Le mieux est de les préparer la veille et de les laisser macérer toute une nuit au réfrigérateur.



**3 PATATAS BRAVAS À LA MADRILÈNE**  
Les incontournables pommes de terre frites coupées en gros cubes et servies avec une sauce piquante, la brava. Cette dernière se prépare à la casserole, un peu comme on fait un roux : faites revenir des gousses d'ail dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez ensuite de la farine et mélangez pour qu'elle se colore. Ajoutez du pimenton doux et du piquant. Mélangez et ajoutez de l'eau. Laissez le tout réduire et s'épaissir avant de mixer.



## 2 IDÉES EXPRESS

Réalisez un apéro express en préparant du chorizo au cidre et des « pimientos del padron » frites. Pour les premiers, coupez du chorizo à cuire en tranches épaisses, placez-les dans un petit récipient et versez dessus un verre de cidre. Faites-les cuire au micro-ondes 5 minutes à puissance moyenne. Pendant ce temps, faites revenir les petits piments verts espagnols dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrez de fleur de sel et servez.





# DE LA **place pour les** **DESSERTS AUX** FRAISES

**VOUS ALLEZ ENCORE RAMENER VOTRE FRAISE POUR LE DESSERT**

- 1** Parce qu'elle vous a manqué depuis qu'elle a déserté les étals en fin d'été.
- 2** Parce que vous l'avez attendue avec une impatience telle qu'il va vous falloir tester toutes les recettes qui suivent pour tenter de calmer vos envies de fraises.
- 3** Parce que vous allez en avoir des choses à raconter une fois que vous les aurez goûtées.
- 4** Parce que vous n'aurez qu'une obsession : les refaire encore et encore...

**... ALORS N'ATTENDEZ PLUS, TOURNEZ LA PAGE !**



**Charlotte  
aux fraises**



**Tarte aux  
fraises**



**Verrine  
fraises  
mascarpone**



**Cake fraises  
rhubarbe**



**Chaussons  
aux fraises**





## Tour de main

*Afin d'éviter que le cheesecake n'absorbe le jus des fraises, déposez ces dernières juste avant de servir. Pour un goût plus prononcé, vous pouvez remplacer le fromage par de la brousse ou de la ricotta, additionnée de crème fraîche pour apporter de l'onctuosité.*







## LES BONS GESTES

**1 LES CHOISIR.** Regardez bien la robe des fraises ; elle doit être lisse et brillante, sans traces de coups. Choisissez-les conditionnées en barquettes de petite taille ou bien rangées dans une cagette. Les fraises en vrac s'abiment plus facilement, car elles risquent d'être écrasées.

**2 LES CONSERVER** Si vous avez de la place, la meilleure façon de conserver les fraises est de les étaler sur un torchon, entreposé dans un endroit frais et sec, ou, à défaut, dans le bac du réfrigérateur. Sortez-les 20 à 30 minutes avant de les consommer.

**3 LES PRÉPARER** N'équeutez jamais vos fraises avant de les laver ! Vous ne feriez que les imbiber d'eau. Le goût et les arômes s'en trouveraient altérés. Épongez-les délicatement.





*Pour réaliser les mousses, optez pour des variétés parfumées au goût sucré comme ciflorette, charlotte, cléry, mara des bois ou darselect. Petit plus : cette recette peut aussi vous servir de base pour élaborer une charlotte aux fraises.*







## Tarte aux fraises et aux amandes

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**  
**REPOS 1 H**

- 500 g de fraises
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 1 pâte brisée
- 90 g de beurre mou
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de gelée de groseille
- 20 g d'amandes effilées

**Préchauffez le four à 180 °C.** Dans un saladier, fouettez l'œuf entier, le jaune et les deux sucres, puis ajoutez la poudre d'amande et 70 g de beurre. Battez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

**Déroulez la pâte** et foncez-en un moule à tarte préalablement beurré. Piquez-la avec une fourchette puis versez la crème aux amandes. Saupoudrez de cassonade.

**Enfournez pour 30 minutes** environ jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Laissez-la reposer 1 heure pour qu'elle refroidisse complètement. Démoulez délicatement.

**Lavez puis équeutez les fraises.** Gardez-en quelques-unes avec des feuilles pour la déco puis coupez celles restantes en variant les formes. Disposez-les harmonieusement sur de dessus de la tarte.

**Chauffez la gelée de groseille** à feu doux pour la liquéfier puis nappez-en les fraises au pinceau. Parsemez des amandes et servez.



## Cheesecake aux fraises

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 40 MIN**  
**REPOS 1 H**

- 500 g de fraises
- ½ citron (jus)
- 10 feuilles de menthe
- 4 œufs
- 500 g de fromage frais, type St Moret ou Philadelphia
- 80 g de beurre mou
- 400 g de sucre en poudre
- 100 g de petits-beurre

**Préchauffez le four à 180 °C.** Mixez en poudre fine les biscuits. Travaillez le beurre à la spatule pour en faire une pommade puis incorporez-la aux biscuits. Étalez cette préparation sur environ 1 cm d'épaisseur dans un moule à charnière.

**Nettoyez 250 g de fraises.** Équeutez-les et coupez-les en cubes. Déposez-les sur le fond de biscuits. Fouettez ensemble le fromage, 200 g de sucre et les œufs jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Versez cette crème sur les morceaux de fruits.

**Enfournez pour 40 minutes.** Pendant ce temps, nettoyez puis équeutez les fraises restantes. Coupez-les en quartiers et placez-les dans un saladier. Saupoudrez du reste de sucre, pressez dessus le citron, mélangez et laissez reposer 1 heure.

**Déposez les fraises marinées** au sucre et au citron sur le dessus du cheesecake. Rincez et séchez les feuilles de menthe puis décorez-en le tout.



## Crème glacée

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 15 MIN**  
**TURBINAGE 50 MIN**

- 600 g de fraises
- 4 jaunes d'œufs
- 60 cl de lait
- 400 g de sucre
- 1 gousse de vanille

**Fendez en deux** la gousse de vanille, extrayez-en les graines puis versez-les dans une casserole avec le lait. Portez à ébullition.

**Battez dans un saladier** les jaunes d'œufs et 100 g de sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène. Incorporez-y le lait chaud.

**Transvasez dans la casserole** et faites épaissir l'ensemble à feu doux en remuant sans cesse sans atteindre l'ébullition. Laissez refroidir.

**Nettoyez les fraises.** Équeutez-les puis mixez-les avec le sucre restant. Incorporez délicatement le tout à la crème refroidie.

**Versez dans une sorbetière** et laissez turbiner 30 à 50 minutes, selon la puissance de l'appareil. Réservez au congélateur.





## Verrine fraises mascarpone

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CONGÉLATION 10 MIN**

- 500 g de fraises
- 4 c. à soupe de confiture de fraise
- Quelques feuilles de menthe
- Pour la chantilly au mascarpone :**
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de mascarpone
- 30 g de sucre glace

**Préparez la chantilly au mascarpone :** versez la crème liquide dans le bol d'un robot avec le fouet et placez le tout environ 10 minutes au congélateur.

**Détendez le mascarpone** en le fouettant un peu, puis ajoutez-le à la crème liquide. Battez le mélange, d'abord à vitesse moyenne puis augmentez-la jusqu'à ce qu'il commence à épaissir.

**Versez en pluie le sucre glace** et continuez à battre à vitesse maximale jusqu'à ce que la crème colle aux parois du bol et ne tombe plus au fond.

**Répartissez la confiture** au fond des verrines. Recouvrez-les de crème, jusqu'au milieu des récipients.

**Nettoyez les fraises.** Équeutez-les et coupez-les en deux. Disposez-en quelques-unes sur le dessus du montage et complétez avec le reste de crème.

**Décorez le dessus des verrines** avec le reste des fraises. Rincez, séchez et ciselez de la menthe puis parsemez-en l'ensemble.



## Milk-shake à la fraise

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**

- 300 g de fraises
- Fruits rouges frais (cassis, framboises...)
- 1 l de lait
- 100 g de muesli
- Copeaux de chocolat
- Glaçons

**Nettoyez les fraises.** Équeutez-les, coupez-les en deux et placez-les dans le bol d'un blender.

**Mixez par petites impulsions.** Ajoutez le lait et quelques glaçons. Actionnez l'appareil jusqu'à obtenir une texture homogène.

**Versez le milk-shake** dans les verres. Répartissez dessus le muesli. Décorez de copeaux de chocolat et de quelques fruits rouges de votre choix.



## Mousse de fraise à l'orgeat

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 5 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 1 H**

- 300 g de fraises
- ½ citron (jus)
- 3 blancs d'œufs
- 6 c. à soupe de sirop d'orgeat
- 6 c. à soupe de sucre
- 3 feuilles de gélatine

**Faites ramollir** les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Nettoyez puis équeutez les fraises. Pressez le citron.

**Réservez 6 fraises pour la déco.** Mixez les autres avec le sucre, le jus de citron et le sirop d'orgeat. Versez ce coulis dans une casserole et portez à frémissements.

**Retirez-le du feu.** Essorez la gélatine puis incorporez-la dedans en remuant bien jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante.

**Battez en neige** bien ferme les blancs d'œufs, puis incorporez-y le coulis en remuant délicatement.

**Versez cette mousse** dans les verrines. Placez-les 1 à 2 heures au réfrigérateur (selon le temps de repos, le coulis se déposera en une couche plus ou moins épaisse dans le fond). Coupez en deux ou en quatre les fraises réservées et décorez-en les mousses.

*Le parfum et le goût  
sucré de la cifflorette sont  
parfaits pour réaliser  
des milk-shakes. Moins  
connue mais tout aussi  
aromatique, la variété  
annabelle, qui arrive en  
juin, sera idéale pour ce  
genre de recette.*



## 3 VARIÉTÉS LABEL ROUGE

**1 LA GARIGUETTE** C'est la première à apparaître sur les étals. Elle se reconnaît à sa forme allongée surmontée d'un chapeau de feuilles vertes saillant. Sucrée et acidulée, elle est fondante et juteuse, parfaite pour élaborer des verrines, des coulis, des pavlovas...



**2 LA CIFLORETTE** Vous la trouverez sur les marchés dès le mois d'avril. Plus sucrée que la gariguette, essayez-la en crumble, en sabayon ou en tartelette.



**3 LA CHARLOTTE** Ronde et très parfumée, elle est proposée à la vente d'avril à octobre. Son goût proche de celui de la fraise des bois relève les salades de fruits. Elle est parfaite pour réaliser... une charlotte aux fraises, évidemment !



















## Clafoutis aux fraises

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

- 400 g de fraises
- 25 cl de lait
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 125 g de sucre en poudre
- 60 g de Maïzena
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Sucre glace

**Préchauffez le four à 180 °C.** Nettoyez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux. Étalez-les dans un plat à four beurré.

**Mélangez les sucres** en poudre et vanillé, le sel et la Maïzena dans un saladier en fouettant, incorporez les œufs et les jaunes puis délayez avec le lait. Ajoutez la crème et remuez.

**Versez l'appareil dans le moule** puis enfournez pour 30 minutes. À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace.

*La gariguette, avec sa saveur légèrement acidulée, est parfaite en clafoutis !*



## Soupe de fraises

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 1 H**

- 1 kg de fraises mûres
- 15 feuilles de menthe
- 3 c. à soupe de sucre de canne liquide
- 2 c. à soupe de jus de citron

**Lavez, séchez** et ciselez les feuilles de menthe. Nettoyez puis équeutez les fraises. Mixez le tout.

**Ajoutez le jus de citron** et le sucre. Mélangez et placez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

*Servez cette soupe en dessert accompagnée d'une boule de glace à la vanille. En été, remplacez la menthe par du basilic.*



## Pannacotta à la compotée de fraise

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 6 H**

**Pour la pannacotta :**

- 4 sommités de menthe
- 1 l de crème liquide
- 200 g de sucre en poudre
- 2 gousses de vanille
- 4 feuilles de gélatine

**Pour la compotée de fraise :**

- 500 g de fraises
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille

**Préparez la pannacotta :** trempez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir. Fendez en deux et grattez les gousses de vanille, puis versez le tout dans une casserole avec la crème et le sucre.

**Portez à ébullition** en remuant à la cuillère en bois. Hors du feu, retirez les gousses, essorez la gélatine puis incorporez-la en remuant. Répartissez dans les verrines et placez 6 heures au réfrigérateur.

**Préparez la compotée de fraise :** nettoyez puis équeutez les fraises. Coupez-les en deux et versez les morceaux dans une casserole. Fendez en deux la gousse de vanille, grattez-la puis ajoutez le tout avec le sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau.

**Portez à frémissement** et laissez compoter 10 à 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Retirez la gousse de vanille et laissez refroidir.

**Répartissez la compotée** sur le dessus des verrines. Rincez et séchez la menthe puis décorez-en l'ensemble.





## Cake fraises rhubarbe

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 35 MIN**  
**MACÉRATION 20 MIN**

- 1 kg de rhubarbe
- 350 g de fraises
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 150 g de beurre
- 180 g de fécule de maïs
- 150 g de sucre de canne
- 150 g de farine de maïs
- 1 sachet de levure chimique

Épluchez la rhubarbe et coupez-la en tronçons de 2 cm. Étalez-les dans un plat et saupoudrez-les de 2 cuillerées à soupe de sucre. Mélangez et laissez macérer 20 minutes en remuant de temps en temps.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Faites fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, battez au fouet électrique les œufs et le sucre restant. Ajoutez le beurre juste fondu et le lait en mélangeant bien le tout.

**Tamisez la farine,** la fécule et la levure. Versez-en la moitié sur la préparation. Égouttez la rhubarbe, ajoutez-la et complétez avec le reste de mélange tamisé. Mélangez le tout à l'aide d'une spatule souple.

**Rincez puis équeutez les fraises.** Beurrez un moule à cake et chemisez-le de papier sulfurisé. Versez dedans la moitié de la préparation puis celle des fruits en les enfonçant légèrement dedans. Recouvrez du reste d'appareil à la rhubarbe et répartissez dessus les fraises restantes. Enfournuez pour 30 minutes.



## Chaussons aux fraises

**POUR 15 PIÈCES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 1 H**

- 250 g de fraises ■ 2 œufs
- 150 g de beurre ■ 1 c. à soupe de lait
- 270 g de farine
- 4 c. à soupe de sucre de canne brut
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 pincée de sel ■ Sucre glace

**Malaxez 250 g de farine** et le beurre dans une jatte jusqu'à obtenir une pâte d'une consistance friable. Ajoutez 1 œuf, le sel et le lait. Travaillez à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène. Couvrez et placez environ 1 heure au réfrigérateur.

**Préchauffez le four à 175 °C.** Nettoyez les fraises, équeutez-les et coupez-les en quartiers. Versez-les dans un saladier avec la fécule et 2 cuillerées à soupe de sucre de canne puis remuez. Abaissez la pâte à 1 cm d'épaisseur sur un plan de travail fariné. Découpez-la en 15 cercles avec un emporte-pièce rond de 10 cm de diamètre.

**Placez les cercles** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Battez l'œuf restant et badigeonnez-en un peu sur les bords des cercles. Répartissez les fraises au centre de chacun d'eux.

**Repliez la pâte** sur les fraises et appuyez bien sur les bords. Badigeonnez d'œuf chaque chausson, saupoudrez-les du reste du sucre de canne et percez-les d'un petit trou sur un côté.

**Enfournuez les chaussons** pour 20 minutes environ pour bien les dorer. Laissez refroidir hors du four et saupoudrez de sucre glace.



## Cupcakes aux fraises

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

**Pour les cupcakes :**

- 250 g de fraises
  - 2 œufs ■ 200 g de beurre ■ 16 cl de lait
  - 200 g de sucre glace
  - 200 g de farine tamisée
  - 1 c. à café de levure chimique
- Pour le décor :**
- 250 g de fraises
  - 25 cl de crème liquide à 30 %
  - 170 g de fromage frais
  - 50 g de sucre glace

**Préparez les cupcakes :** préchauffez le four à 170 °C. Chemisez les alvéoles d'une plaque à cupcakes avec des caissettes en papier. Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne comme une pommade.

**Ajoutez la farine,** la levure, les œufs et le lait puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte assez homogène. Répartissez dans les alvéoles puis enfournuez pour 16 à 18 minutes. Laissez refroidir.

**Préparez le décor :** nettoyez puis équeutez les fraises. Réduisez-en la moitié en purée et cuisez-la à feu doux 10 minutes dans une casserole en remuant. Laissez refroidir.

**Montez en chantilly** la crème, le fromage et le sucre. Incorporez-y la purée de fraises. Placez dans une poche à douille cannelée.

**Détaillez en dés** les fraises restantes. Creusez un trou dans les cupcakes et déposez quelques dés à l'intérieur. Coiffez les cupcakes de chantilly et décorez des dés de fraises restantes.



## Tarte aux fraises

**POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN**

■ 750 g de fraises ■ 50 g d'amandes effilées ■ 2 c. à soupe de gelée de fraise

**Pour la pâte sablée :** ■ 125 g de beurre ■ 1 œuf

■ 250 g de farine ■ 80 g de sucre ■ 1 pincée de sel

**Pour la crème pâtissière :** ■ 50 cl de lait ■ 4 jaunes d'œufs

■ 100 g de sucre ■ 60 g de fécule de maïs ■ ½ gousse de vanille

**Préparez la pâte sablée :** préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Coupez le beurre en morceaux, ajoutez-le et travaillez le tout avec les doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Incorporez le sucre et l'œuf, puis pétrissez pour obtenir une pâte homogène. Abaissez-la sur un plan de travail fariné et foncez-en un moule à tarte tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes afin de la cuire à blanc.

**Préparez la crème pâtissière :** grattez au couteau la gousse de vanille pour en extraire les graines, puis versez le tout avec le lait dans une casserole. Portez lentement à ébullition pour bien faire infuser la vanille.

**Fouettez les jaunes d'œufs** et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse et que les cristaux de sucre soient dissous. Ajoutez progressivement la fécule de maïs en mélangeant délicatement de façon à ne pas former de grumeaux.

**Retirez la gousse de vanille** et versez la moitié du lait, tout juste bouillant, sur l'appareil aux œufs. Mélangez d'abord délicatement puis de façon plus énergique pour bien détendre la crème. Lorsque celle-ci est bien souple, transvasez-la dans la casserole avec le reste de lait.

**Remplacez la casserole sur feu doux.** Mélangez sans cesse jusqu'à l'apparition des premiers bouillons qui coïncide avec l'épaississement de la crème. Éteignez le feu et continuez à fouetter la préparation pour qu'elle refroidisse plus rapidement.

**Étalez la crème pâtissière** refroidie sur le fond de tarte. Parsemez des amandes effilées. Nettoyez puis équeutez les fraises et déposez-les harmonieusement dessus.

**Versez la gelée de fraise** dans une casserole et, sur feu doux, délayez-la avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Ôtez du feu puis étalez ce nappage au pinceau sur les fruits pour faire briller la tarte.







*Si le goût acidulé de la gariguette se prête particulièrement bien à la réalisation des fraisiers, essayez aussi la mara des bois, à l'arôme prononcé de fraises des bois et à la chair fondante. Elle est disponible sur les étals de juillet jusqu'aux premières gelées.*

## Fraisier

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 35 MIN**

**CUISSON 20 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 2 H**

**CONGÉLATION 5 MIN**

■ **1 kg** de fraises

■ **75 g** de sucre

**Pour la génoise :** ■ **4** œufs

■ **125 g** de farine ■ **125 g** de sucre

■  $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique

■ **1** pincée de sel

**Pour la crème :** ■ **200 g** de mascarpone

■ **20 cl** de crème liquide bien froide

■ **40 g** de sucre

**Préparez la génoise :** préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la levure et la farine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

**Versez les blancs et le sel** dans le bol d'un robot. Montez-les en neige ferme. Ajoutez alors le sucre et fouettez encore. Réduisez la vitesse du batteur, ajoutez d'un coup les 4 jaunes puis, tout de suite, le mélange farine et levure.

**Arrêtez de battre** et versez immédiatement la pâte dans un moule à manqué. Lissez-la à la spatule puis enfournez pour 20 minutes. Attendez que la génoise tiédise, démoulez et laissez refroidir.

**Préparez la crème :** placez le bol et le fouet du robot 5 minutes au congélateur. Versez le mascarpone dans le bol, battez à vitesse réduite puis ajoutez progressivement la crème en raclant les parois si besoin. Incorporez le sucre et augmentez peu à peu la vitesse afin d'obtenir une crème assez ferme. Réservez au réfrigérateur.

**Découpez le gâteau** dans l'épaisseur en 4 tranches égales. Nettoyez les fraises, équeutez-les et détaillez-les en tranches fines. Dans une casserole, préparez un sirop en portant à ébullition 15 cl d'eau et 75 g de sucre. Stoppez la cuisson et réservez à température ambiante.

**Montez le fraisier.** Placez le cercle de la base de la génoise sur une assiette. Arrosez-la d'un quart du sirop et laissez imbiber. Répartissez des morceaux de fraise, ajoutez quelques cuillerées de crème et lissez le tout. Répétez deux fois cette opération avec 2 tranches de biscuits.

**Placez le dernier cercle** de génoise sur le montage. Étalez dessus le reste de crème en lissant bien. Sur toute la surface, disposez en rosace le reste des tranches de fraise. Arrosez du dernier quart du sirop. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur.





### 3 ASTUCES ANTIGASPI

**1 LE SIROP.** Nettoyez puis équeutez les fraises trop mûres avant de les mixer. Versez cette purée dans une casserole et ajoutez l'équivalent de son poids en sucre. Cuisez à petits bouillons 10 à 15 minutes. Filtrez et conservez dans une bouteille placée au frais.



**2 LA GELÉE** Nettoyez puis équeutez les fraises abimées ou trop mûres. Cuisez-les dans une casserole avec un peu de jus de pomme, d'eau et l'équivalent de leur poids en sucre. Ajoutez un filet de jus de citron. La gelée est prête lorsque les fruits remontent à la surface. Filtrez et conservez dans des pots stérilisés.



**3 L'EAU AROMATISÉE** Conservez précieusement les chapeaux de petites feuilles que vous avez détachés en équeutant les fraises. Placez-les dans une bouteille avec l'équivalent de leur poids en eau filtrée et des rondelles de citron puis laissez mariner 2 heures. Buvez-en au cours de la journée.





***Vous pouvez préparer des charlottes individuelles. Coupez simplement les biscuits en deux dans la hauteur.***



## Charlotte aux fraises

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN • REPOS 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 3 H**

- 800 g de fraises ■ 40 cl de crème liquide entière ■ 100 g de mascarpone ■ 24 biscuits à la cuillère
- 70 g de sucre en poudre ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 3 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à soupe de sirop de menthe bio (non coloré) ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 3 feuilles de gélatine (6 g)

**Portez à ébullition** le sirop, le sucre vanillé et 20 cl d'eau. Faites réduire 5 minutes à feu vif, puis laissez refroidir. Nettoyez puis équeutez les fraises. Réservez-en 300 g, coupez le reste en morceaux, arrosez-les avec le jus de citron, ajoutez le sucre en poudre et portez doucement à frémissements. Retirez aussitôt du feu et mixez la préparation en purée.

**Faites ramollir la gélatine** 10 minutes dans de l'eau froide. Portez 10 cl de crème à ébullition. Hors du feu, ajoutez-y la gélatine essorée en fouettant vivement. Incorporez le mélange à la purée de fraises.

**Mélangez le mascarpone** et le reste de crème. Montez le tout en chantilly. Quand elle commence à prendre, ajoutez 2 cuillerées de sucre glace et fouettez jusqu'à texture ferme. Incorporez délicatement à la purée de fraises en soulevant la préparation.

**Détaillez en dés** 100 g des fraises restantes et réservez-les. Tapissez les parois d'un moule à charlotte avec des biscuits à la cuillère, face bombée vers l'extérieur, aussitôt après les avoir trempés rapidement dans l'eau mentholée.

**Versez la moitié de la crème** aux fraises dans le moule et recouvrez-la d'une couche de biscuits également imbibés de sirop. Répartissez dessus les dés de fraises et versez le reste de crème. Disposez à nouveau une couche de biscuits. Filmez et placez au moins 3 heures au réfrigérateur.

**Démoulez délicatement** la charlotte sur un plat au moment de servir. Disposez dessus les fraises restantes entières ou coupées en quartiers si elles sont assez grosses. Saupoudrez d'un voile de sucre glace.



## Muffins fraises et pépites de chocolat

**POUR 10 MUFFINS**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

- 300 g de fraises
- 200 g de beurre mou
- 3 œufs
- 5 cl de lait
- 100 g de pépites de chocolat
- 40 g de farine
- 30 g de sucre en poudre
- ½ sachet de sucré vanillé
- 1 c. à café de levure chimique

**Préchauffez le four à 180 °C.** Dans un saladier, fouettez en pommade le beurre et les deux sucres, en poudre et vanillé. Incorporez-y les œufs puis la farine et la levure, et délayez avec le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

**Nettoyez puis équeutez les fraises** et coupez-les en petits morceaux. Intégrez-les avec les pépites de chocolat à la préparation précédente en mélangeant.

**Beurrez une plaque à muffins.** Versez la pâte dans les alvéoles en les remplissant à mi-hauteur. Enfournuez pour 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.



## Strawberry pie

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 40 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H**  
**MACÉRATION 30 MIN**

- 500 g de fraises ■ 1 citron bio
- 250 g de beurre ■ 600 g de farine
- 180 g de sucre
- 40 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à café de levure chimique ■ Sel

**Malaxez dans un saladier** la farine, 30 g de sucre, le beurre en cubes et 1 pincée de sel. Ajoutez peu à peu de l'eau fraîche jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, ferme et homogène. Façonnez-la en boule, filmez-la et placez 2 heures au réfrigérateur.

**Nettoyez les fraises**, équeutez-les et coupez-les en quartiers. Rincez le citron, râpez-en le zeste puis extrayez le jus. Réunissez l'ensemble, ajoutez la fécule, mélangez et laissez macérer les fraises 30 minutes.

**Préchauffez le four à 220 °C.** Graissez et farinez un moule à tarte. Sortez la pâte du réfrigérateur et réservez-en un tiers. Sur un plan de travail, abaissez le reste au rouleau en un cercle de 2 à 3 cm plus grand que la taille de votre moule. Saupoudrez le fond de poudre d'amande et répartissez dessus les fraises marinées.

**Abaissez le reste de pâte** en rectangle et coupez-y dans la longueur des lanières de 1 cm de large. Déposez-les sur les fraises en formant des croisillons. Ramenez la température du four à 200 °C, puis enfournuez aussitôt pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.



## Gâteaux à la noix de coco fourrés à la confiture

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 1 H • MACÉRATION 12 H**

- Pour la confiture:** ■ 1 kg de fraises
- 1 citron (jus) ■ 700 g de sucre
- Pour les gâteaux:**
- 100 g de beurre ■ 3 blancs d'œufs
- 100 g de noix de coco râpée
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de farine ■ 2 c. à soupe de miel

**Préparez la confiture la veille :** nettoyez puis équeutez les fraises. Dans un saladier ajoutez-y le sucre. Pressez le citron dessus, mélangez et laissez macérer 12 heures.

**Filtrez le sirop des fraises** et, dans une casserole, faites-le réduire 10 minutes à feu vif tout en écumant. Ajoutez les fruits et cuisez-les 20 à 30 minutes selon leur taille, en écumant encore. Lorsque la confiture est prise, versez-la dans des pots.

**Préparez les gâteaux :** préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre. Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amande, le sucre et la noix de coco. Intégrez-y le beurre fondu et le miel.

**Montez en neige ferme** les blancs d'œufs puis incorporez-les dans la pâte. Placez-la dans une poche munie d'une douille cannelée et répartissez-la en petits tas sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.

**Creusez les centres** en vous servant du manche d'une cuillère en bois. Enfournuez pour 12 minutes. Sortez les biscuits et laissez-les refroidir sur une grille. Remplissez alors les centres de confiture.



# ON REPART AU JARDIN!

**PARCE QUE NOS PROPRES LÉGUMES SONT FORCÉMENT MEILLEURS QUE CEUX QUE L'ON ACHÈTE,** parce qu'on fait des économies et, surtout, parce qu'on a envie d'être dehors, c'est décidé, on va cultiver quelques légumes, en pleine terre ou en pots sur le balcon. Tableau des cultures faciles à réussir, à planter de mai à juillet et, en bonus, la recette du purin d'ortie et les bonnes associations de culture, parce que les plantes aussi ont des affinités sélectives ! Par Manon Wild



**L'agenda  
de saison**



**Les bonnes copines  
au potager  
Plantes à marier**



**On a préparé  
notre purin d'ortie**

# L'agenda de SAISON

**Mai** **LE JOLI MOIS SIGNIFIE LA FIN DÉFINITIVE DES GELÉES** et donc le moment de planter plein de légumes, même les plus fragiles.

## TOMATE ●●●

On attend patiemment le passage des saints de glace (11, 12 et 13 mai) pour planter la star du potager, qui peut aussi se cultiver en bacs.

**QUELLES VARIÉTÉS ?** Choisissez des tomates que vous ne trouverez pas facilement dans le commerce comme la rose de Berne, par exemple, à la saveur particulièrement douce. Cultivez aussi un ou deux pieds de cœurs-de-bœuf, vous verrez qu'elles n'ont rien à voir avec ce qui se vend !

**SOINS ET PLANTATIONS** Elles aiment une terre légère et le soleil. Arrosez-les régulièrement si le temps est très chaud et sans mouiller les feuilles. Ne laissez pas trop monter les pieds des variétés à gros fruits, coupez-les au-dessus de 5 bouquets de fleurs.

**LE TRUC POUR LES RÉUSSIR** Ajoutez une poignée d'orties fraîches dans le trou de plantation, couvrez d'une couche de terre et plantez votre pied de tomate. L'ortie apportera de l'engrais en se décomposant. Arrosez-les aussi de purin d'ortie à la plantation (voir page 141)



## HARICOT VERT ●●●

« Qui sème les haricots à la Saint-Didier, les récoltera par panier », dit le dicton ! Alors, le 23 mai, on se lance !

**QUELLES VARIÉTÉS ?** Les haricots nains sont les plus faciles à cultiver, y compris en pots. Optez pour le « purple teepee » dont la belle couleur violette ravira vos yeux, avant de régaler vos papilles (même s'ils repassent au vert à la cuisson !)

**SOINS ET PLANTATIONS** Le haricot se sème dans une terre légère (du terreau, c'est parfait) et au soleil. Enfouissez une graine à 3 cm de profondeur tous les 10 cm. Recouvrez de terre. Quand le pied aura atteint environ 20 cm de haut, ramenez de la terre sur la tige (cela s'appelle « butter ») pour fortifier le pied. Arrosez régulièrement.

**LE TRUC POUR LES RÉUSSIR** Échelonnez vos semis pour étaler vos récoltes : semez des graines tous les 15 jours environ jusqu'en septembre en régions chaudes, pour avoir des haricots frais au fur et à mesure, jusqu'en octobre.







## RADIS ●●●

Impossibles à rater, on peut les semer dès le mois de mars et jusqu'en septembre, pour échelonner les récoltes.

**QUELLES VARIÉTÉS ?** En cette saison, choisissez des radis d'été et surprenez tout le monde avec la variété « jaune d'or ovale », un radis méconnu de couleur jaune citron et à la saveur légèrement piquante.

**SOINS ET PLANTATIONS** Dans le jardin ou en jardinière, tracez un sillon dans le terreau avec votre index, versez régulièrement les graines tout le long du sillon, refermez, tassez un peu et arrosez. Les jeunes pousses sortiront au bout d'une semaine. Huit jours plus tard, il faudra « éclaircir », c'est-à-dire retirer au moins une pousse sur deux pour laisser la place à celles qui restent.

**LE TRUC POUR LES RÉUSSIR** Arrosez-les régulièrement. Le manque d'eau les rend piquants !



## ANETH ●●●

Ses feuilles fraîches sont délicieuses en assaisonnement et même ses graines peuvent se cuisiner. Il se plante mi-mai, quand tout risque de gelée est écarté.

**QUELLES VARIÉTÉS ?** Achetez-le de préférence en plant, plutôt qu'en graines, très simple à planter, même en pot.

**SOINS ET PLANTATIONS** Attendez, là aussi, la mi-mai et installez-le au soleil dans le nord de la France, à la mi-ombre dans le sud. Au départ, arrosez-le tous les jours car il craint la sécheresse.

**LE TRUC POUR LES RÉUSSIR** Les tiges fragiles de l'aneth peuvent atteindre 1 m de haut, plantez-le à l'abri des vents !

## Et aussi...

### C'EST ENCORE LE MOMENT

#### DE SEMER :

betterave  
carotte  
chicorée sauvage  
fenouil  
navet  
panais

### ET DE PLANTER EN

#### PLEINE TERRE :

poireau  
artichaut  
chicorée, frisée et scarole  
chou  
laitue  
pomme de terre



## LA BONNE IDÉE ●●●

*C'est la pleine saison de la tonte, laissez sécher l'herbe coupée 24 heures puis utilisez-la pour pailler vos légumes.*

# Juin

## C'EST LE MOMENT DE PLANTER LES LÉGUMES DU SOLEIL

qui n'aiment qu'une seule chose : la chaleur !

### AUBERGINE

Avec un rendement moyen de 8 gros fruits par pied, n'en cultivez pas trop ! Elle s'adapte bien dans un pot de 25 cm de diamètre minimum.

**QUELLES VARIÉTÉS ?** La barbantane, l'aubergine classique que l'on trouve partout, ne déçoit pas au jardin ni en cuisine, elle a en outre l'avantage d'être assez précoce. Vous pouvez aussi miser sur l'originalité avec « œuf blanc » qui ressemble vraiment à un œuf, bien adaptée à la culture en pot mais qui a plus un intérêt décoratif que gustatif, sauf si vous la cueillez toute petite !

#### SOINS ET PLANTATIONS

Elle a vraiment besoin de chaleur : une terre légère qui se réchauffera plus vite, une exposition ensoleillée et abritée. Elle a aussi besoin de copieux arrosages.

#### LE TRUC POUR LES RÉUSSIR

Ne conservez que la tige principale et coupez chaque nouvelle pousse au-dessus de la deuxième fleur, pour favoriser la production.



### CONCOMBRE

Grand frère du cornichon, le concombre a besoin de place, on peut toutefois le cultiver en pot, à condition de le palisser pour qu'il pousse en hauteur.

#### QUELLES VARIÉTÉS ?

Optez sans hésiter pour des variétés anciennes, à la peau granuleuse, comme « marketer », par exemple, très savoureuses, et surtout bien plus résistantes aux maladies.

#### SOINS ET PLANTATIONS

Plantez-les au chaud et à l'abri des vents. En pleine terre, si vous ne palissez pas, prévoyez 1 mètre libre autour de chaque pied, les cornichons ont tendance à s'étaler ! Ils ont besoin d'arrosages fréquents plutôt qu'abondants et de binage régulier.

#### LE TRUC POUR LES RÉUSSIR

Travaillez bien la terre en profondeur avant la plantation, le concombre aime les terres meubles et enrichies de compost.



### POIVRON

Lui aussi très fragile, il aime les situations ensoleillées et à l'abri du vent, il s'adapte bien dans des grands pots sur un balcon.

#### QUELLES VARIÉTÉS ?

Rouges et verts ne sont pas des variétés, mais des degrés de maturité. Dans cette catégorie, le « doux des Landes » a en effet une saveur douce. Alternez pourquoi pas avec des pieds de poivron jaune orangé comme « golden jubilee », par exemple.

#### SOINS ET PLANTATIONS

Creusez un trou bien large et profond pour ameubler la terre, apportez du compost avant d'installer les plants. Le poivron a besoin d'être arrosé très régulièrement, mais pas en trop grosse quantité.

#### LE TRUC POUR LES RÉUSSIR

Évitez de piétiner autour des plants, les racines sont superficielles et fragiles.



### BASILIC

Il est indispensable dans les salades d'été ! Annuel, le basilic présente peu d'intérêt en pleine terre et se plaît très bien en pot, ne l'installez à l'extérieur qu'à partir du mois de juin, dans les régions les plus fraîches.

#### QUELLES VARIÉTÉS ?

Si la plus utilisée est la variété à grandes feuilles, celle à petites feuilles est pourtant beaucoup plus parfumée et plus douce, testez aussi les basilics aux parfums surprenants tels les « citron », « menthe » ou encore « réglisse ».

#### SOINS ET PLANTATIONS

S'il déteste le froid, il n'aime pas non plus le soleil brûlant, dans les régions les plus chaudes. Il lui faut beaucoup de lumière mais aussi de la fraîcheur au pied, arrosez-le alors très régulièrement et n'hésitez pas à l'abriter sous un peu d'ombre aux heures les plus chaudes.

#### LE TRUC POUR LES RÉUSSIR

Coupez les fleurs dès qu'elles apparaissent pour favoriser la production de feuilles.





# *Juillet*

**EN PLEINE CHALEUR, ON PLANTE ENCORE DES LÉGUMES D'ÉTÉ, mais on pense déjà à la saison prochaine.**

## **COURGETTE**

On peut la planter dès le mois de mai et on a tout intérêt, avec cette plante généreuse, à échelonner les plantations jusqu'en juillet, pour étaler les récoltes.

### **QUELLES VARIÉTÉS ?**

Il en existe des dizaines, divisées en deux familles : les coureuses qui, comme leur nom l'indique, s'étalent presque à l'infini et réclament beaucoup de place, et les non-coureuses, qui restent à leur place. À vous de décider selon votre espace !

### **SOINS ET PLANTATIONS**

Elle aime les sols riches, apportez du compost avant la plantation. Laissez un espace de 80 cm au minimum entre chaque pied et n'en plantez pas trop, vous ne sauriez plus quoi en faire ! Trois pieds suffisent pour une famille.

### **LE TRUC POUR LES RÉUSSIR**

Arrosez régulièrement, mais en veillant à ne pas mouiller les feuilles.



## **BROCOLI**

Ce chou dont on mange les boutons de fleurs est assez facile à réussir et peut se planter jusqu'en octobre, selon les variétés.

### **QUELLES VARIÉTÉS ?**

Le plus répandu est le calabrais, celui que l'on trouve aussi le plus sur les étals. Pour changer, vous pouvez opter pour le « sprouting late », aux fleurs violettes et plus petites, à réunir en bouquets.

### **SOINS ET PLANTATIONS**

Il aime les sols frais et riches et les arrosages réguliers. Récoltez les boutons au fur et à mesure qu'ils apparaissent.

### **LE TRUC POUR LES RÉUSSIR**

Aérez régulièrement autour du pied, en grattant la croûte superficielle qui se forme sur la terre.



## **FRISÉE**

C'est le moment de lancer les salades d'automne, la chicorée frisée se sème ou se plante en juillet, pour une récolte deux à trois mois plus tard.

### **QUELLES VARIÉTÉS ?**

La frisée de Meaux, facile à réussir, offre un cœur pommé généreux. Aussi bonne cuite que crue.

### **SOINS ET PLANTATIONS**

Installez les plants dans un sol frais, enrichi de compost, placez au soleil dans les régions les moins chaudes, un peu plus ombragées ailleurs.

### **LE TRUC POUR LES RÉUSSIR**

Pour leur conserver un cœur tendre, il faut les « blanchir » : quand le cœur est déjà bien formé, placez-le sous une cloche opaque.



## **PERSIL**

Il se plaît en terre et en pot et peut se planter depuis le mois d'avril jusqu'au mois de septembre. Il se resseme tout seul.

### **QUELLES VARIÉTÉS ?**

Le frisé est plus décoratif mais, au goût, le vainqueur est le persil plat, beaucoup plus parfumé.

### **SOINS ET PLANTATIONS**

Il n'aime pas tellement le soleil brûlant, installez-le à la mi-ombre, surtout dans les régions les plus chaudes.

### **LE TRUC POUR LES RÉUSSIR**

Arrosez-le régulièrement et laissez quelques tiges monter en graines pour qu'il se resseme tout seul pour l'année prochaine !



## *Et aussi...*

### **JUIN**

C'est encore le moment de planter le céleri-rave et le céleri branche, les potirons, les haricots secs et de semer la coriandre directement en place.

### **JUILLET**

C'est aussi le moment de planter les poireaux, toutes les variétés de choux et de salades d'hiver.

## Les bonnes copines au potager

# PLANTES À MARIER

**Le choix des variétés et les soins qu'on leur apporte ne suffisent pas toujours à obtenir de belles récoltes. Au potager, il faut aussi savoir associer les bonnes plantes entre elles.** Par Manon Wild



**I**l en est des plantes comme de tous les êtres vivants, elles s'entendent plus ou moins bien entre elles ! Tel légume serait capable de renforcer la saveur de tel autre quand il est planté à côté ou, au contraire, de limiter sa croissance. C'est ce que l'on appelle l'« allélopathie », qui désigne l'ensemble des effets inhibiteurs ou stimulants que les plantes exercent les unes sur les autres, de par leurs composés chimiques. Si quelques rares études scientifiques viennent parfois prouver ces effets, c'est surtout l'observation de dizaines de générations de jardiniers qui permet de dire, par exemple, que le fraisier n'aime pas les choux !

### Faites tourner !

Ce que l'on peut en revanche prouver de façon scientifique, c'est que chaque famille de plantes a ses propres besoins et puise dans le sol des éléments chimiques spécifiques. Ainsi, les légumes-fruits (tomates, courges, haricots...) sont très gourmands et fatiguent les sols rapidement. Il faut impérativement les changer d'emplacement chaque année et mettre à leur place des légumes d'une autre famille, qui n'a pas les mêmes besoins, comme des légumes-graines (haricots, fèves...), qui vont, en plus, reconstituer les ressources du sol.

### L'union fait la force

Il est certain également qu'une grande diversité d'espèces au potager favorise toutes les

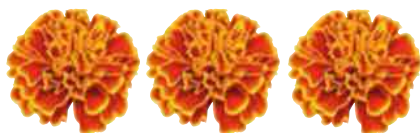
productions. Les monocultures sont généralement nuisibles à la terre et favorisent les attaques de parasites et maladies. Les fleurs, notamment, sont à adopter sans hésiter au potager, elles attirent les pollinisateurs et favorisent ainsi la production des légumes-fruits. Certaines fleurs ont aussi d'autres vertus : par exemple, les capucines attirent en masse les pucerons qui, ainsi, délaisseront les plants de fèves voisins !

On prête aussi à certaines plantes des vertus répulsives : l'ail aurait le pouvoir d'éloigner les campagnols, l'absinthe tiendrait les lapins à l'écart du potager et le simple fait de planter des carottes, des poireaux et des oignons les uns à côté des autres, permettrait d'éviter les attaques des parasites respectifs de chaque espèce.

## LES ALLIÉS INDISPENSABLES

**S'il ne fallait retenir que 3 plantes à adopter pour aider ses légumes, on choisirait**

• **L'ŒILLET D'INDE** : à mettre partout au potager, il protégerait des pucerons, des ravageurs des haricots, des fraises et des pommes de terre et permettrait aux pieds de tomate d'être plus productifs.



• **LA BOURRACHE** : elle est avant tout magnifique et elle a prouvé ses pouvoirs pour éloigner chenilles et limaces.



• **LE SOUCI** : semez-en un peu partout, il tue les vers du sol, responsables de bien des déconvenues au potager !





# ON A PRÉPARÉ NOTRE PURIN D'ORTIE

**Réputé pour favoriser la croissance des plantes potagères,** en particulier des tomates, le purin d'ortie est un engrais naturel qui, en plus, protège de certaines maladies. Si on le trouve prêt à l'emploi dans les jardinerie, on peut aussi facilement le préparer soi-même. On a testé pour vous... Par Manon Wild



**L'**avantage avec l'ortie par rapport aux autres purins (voir ci-contre), c'est qu'on la trouve très facilement. J'en ai moi-même en quantité sur les talus de mon jardin. Les ramasser me donne d'ailleurs l'occasion de nettoyer quelques-uns de ces recoins ! Pour ceux qui n'en ont pas dans leur jardin, cueillez-la sur les talus ou au bord des chemins, mais pas en bordure de champs, celles-ci sont très probablement contaminées par les pesticides.

## 1 La cueillette

Munissez-vous d'une paire de gants et d'un seau en plastique. Remplissez-le de votre récolte au fur et à mesure. N'hésitez pas à prendre toute la plante, racine comprise, mais en essayant d'éviter les spécimens déjà montés en graines. Remplissez bien le seau, en tassant un peu.

**2 La préparation** Ressortez le tout, débarrassez les orties de la terre, des feuilles et éventuels insectes que vous auriez ramassés avec. Coupez grossièrement vos orties et remettez-les dans le seau. Couvrez d'eau (de pluie, de préférence). Mélangez. Placez un couvercle ou une planche sur le seau, l'air doit circuler. Placez le seau dans un endroit frais et à l'abri de la lumière (et loin de la terrasse, car l'odeur va bientôt vous déranger !).

## 3 Le brassage et la fermentation

Remuez tous les deux jours. Tant que des bulles apparaissent dans le seau, c'est que la fermentation n'est pas terminée. Chez moi, dans une grange fraîche et au printemps, ça a pris deux semaines. Quand il n'y a plus de bulles et que le purin a pris son odeur caractéristique, c'est prêt. Versez le contenu du seau dans d'anciens bidons de lessive bien rincés, par exemple, en filtrant à travers une passoire fine. J'utilise ce purin chaque année au potager, difficile de dire s'il en est la cause, mais les légumes sont plutôt beaux et sains !

## LES AUTRES PURINS

D'autres plantes sont couramment utilisées en purin, chacune ayant ses propriétés propres. Le processus de fabrication est toujours le même.

### LES PLUS UTILISÉS SONT CEUX...

- **DE PRÊLE :** pour lutter contre les maladies dues aux champignons, notamment le mildiou.
- **DE FOUGÈRE :** il agit comme répulsif préventif contre la plupart des insectes indésirables au potager, tels les pucerons et les cicadelles.
- **D'AIL :** très utile lui aussi en prévention contre les attaques de maladies et parasites.

# VOUS NOUS AVEZ ÉCRIT

## MARMITON VOUS RÉPOND

**Thomas,**  
Ploërmel (Morbihan)

**CHER MARMITON,** après avoir parcouru avec appétit le dossier cuisine bistrot dans le dernier numéro, j'avais envie de partager avec vous une recette de mousse au chocolat beaucoup plus légère que celle que vous proposez page 92. Elle est forcément délicieuse, mais je vous assure que la mienne aussi ! Personnellement, je n'y mets pas de beurre et je n'ajoute pas de sucre : simplement du chocolat pâtissier pas trop noir que je fais fondre, j'ajoute les jaunes d'œufs puis les blancs en neige, pas trop ferme pour que la mousse reste onctueuse. Et c'est tout !

**Merci Thomas** de partager votre recette avec nous. Nul doute qu'elle sera adoptée par tous ceux qui souhaitent limiter graisses et sucres dans leur alimentation. Très bonne idée !

**Martine,** Saint-Sauveur-en-Puisaye (Yonne)

**BONJOUR À TOUTE L'ÉQUIPE,** j'ai parfois des difficultés à trouver de la ricotta près de chez moi. Par quoi pourrais-je la remplacer dans une recette salée ? Merci de votre réponse !

Chère Martine, côté texture, la ricotta est assez proche de la brousse mais, côté saveur, son goût est moins prononcé. Pour farcir des cannellonis, par exemple, vous pouvez la remplacer par la même quantité d'un mélange de fromage de chèvre frais et de faisselle, que vous ne devriez avoir aucune difficulté à trouver près de chez vous. Bonne cuisine !

**Une question,  
un doute,  
une précision,  
un compliment... ;-)  
ça se passe ici :**

courrierdeslecteurs@marmiton.org  
ou à Marmiton – courrier des lecteurs,  
8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris

**Luce,** Moissac  
(Tarn-et-Garonne)

**MESSIEURS, MESDAMES,**

sensible à l'évolution de notre planète et au réchauffement climatique, je me suis lancée il y a quelque temps dans la réalisation de plats végétariens. Je mange encore de la viande et du poisson, mais j'essaie de réduire ma consommation. Ma question concerne le tofu : quelle différence entre le tofu et le tofu soyeux ? Est-ce qu'il y en a un plus adapté pour certains plats ? Quel autre ingrédient peut le remplacer ? Merci d'avance pour vos réponses. Une néoflexivégétarienne.

**Bonjour Luce,** très belle initiative de votre part ! Alors, sachez que le tofu soyeux est, comme son nom l'indique... soyeux, c'est-à-dire qu'il est onctueux et s'incorpore dans des sauces, des appareils sucrés, ou encore même pour faire de la mousse au chocolat. L'autre tofu est plus ferme et, souvent, pour lui donner plus de goût, on le fait mariner ou on le poêle avec des épices.

**Solène,**  
Strasbourg (Bas-Rhin)

**BONJOUR À TOUS,** cela fait plusieurs fois que j'essaie, mais j'échoue à chaque fois à réaliser un caramel liquide, il cristallise toujours... Avez-vous une astuce ?

**Bonjour Solène,** le secret, pour réussir le caramel liquide, c'est surtout de ne rien faire ! On exagère un peu, mais c'est quand même un peu l'idée. Versez votre sucre dans une casserole, mouillez-le juste de quoi enrober tout le sucre, posez la casserole sur un feu moyen à fort et... attendez. Surtout, n'y touchez pas, ne remuez pas. Quand il commence à blondir, ajoutez quelques gouttes de jus de citron, poursuivez la cuisson jusqu'à la couleur désirée (plus il sera foncé, plus son goût sera fort). Ajoutez de l'eau petit à petit (loin du feu), et là, vous pouvez mélanger ! Un petit conseil en plus : laissez refroidir dans la casserole. Si la consistance vous semble trop épaisse, remettez sur le feu et rajoutez un peu d'eau. En espérant que vous le réussirez parfaitement avec ces conseils !





### NESTLÉ DESSERT FAIT DES PETITS... OU PLUTÔT DES PÉPITES !

Retrouvez le goût équilibré et les notes subtiles de l'icône tablette NESTLÉ DESSERT dans des pépites 100 % pur beurre de cacao, fabriquées à partir de fèves soigneusement sélectionnées. Fondantes et généreuses, elles sont idéales pour réaliser cookies, muffins, brioches, cakes, gaufres ou encore granolas... Laissez place à l'inspiration !

**Pépites NESTLÉ DESSERT**  
noir ou lait.

Prix de vente conseillé :  
2,29 €. À découvrir sur  
[Latableadessert.com](http://Latableadessert.com)

### FLEURY MICHON INNOVE AVEC LA CHARCUTERIE ZÉRO NITRITE

Trois ans de recherche et développement ont permis à la marque de travailler une recette sans utilisation de nitrite dans le procédé de fabrication. Résultat : une liste d'ingrédients très courte, sans arômes artificiels, où seule la vitamine C a été utilisée pour éviter l'oxydation du jambon.

Une gamme de 5 références Zéro nitrite est commercialisée depuis avril 2019. Le jambon présente une texture plus ferme, la couleur naturelle de la viande de porc cuite et une DLC de 8 jours.

Prix de vente conseillé : 1,79 € les 2 tranches.



### VOS PAINS AU LAIT PRÉFÉRÉS EN VERSION BIO 100 % FRANÇAIS !

Brioche Pasquier, marque référence du petit déjeuner, propose désormais en bio ses célèbres Pains au lait et son incontournable Brioche tressée tranchée.

Des ingrédients simples, sélectionnés avec soin et issus de l'agriculture biologique : farine de blé français, œufs frais de poules élevées en plein air, produits laitiers français et une recette préservée offrant une gamme savoureuse et moelleuse, pour le plaisir de toute la famille.

**Pains au lait bio (x 8) : 1,85 €.**

**Brioche tressée tranchée bio**  
(450 g) : 2,90 €.

\*Prix de vente conseillés.

TOUT  
BEAU,  
TOUT  
CHAUD

PAGE CONCOCTÉE PAR  
LE SERVICE PUBLICITÉ  
DE MARMITON

### UN CHOCOLAT DE CARACTÈRE RÉALISÉ AVEC PASSION

Donnez du caractère à vos desserts avec Lindt à cuisiner Le 70 % Cacao Intense, un chocolat aux arômes corsés et peu amers. Toute l'expertise des maîtres chocolatiers Lindt mise au service de la gourmandise et du plaisir de pâtisser.

**Lindt à cuisiner, le chocolat**  
des cuisiniers passionnés.

Prix de vente conseillé :  
2,69 €.



# MIAM CULTURE

**Livres, documentaires, cuisine  
surprenante, infos croustillantes...**

**La rédac croque la cuisine à pleines  
dents et vous donne ses coups  
de cœur (et de griffe), qu'ils  
soient récents ou anciens. Comme  
tout avis, vous n'êtes pas obligé  
de les partager ;-)**

## Manon a aimé

« L'oignon fait  
la force !...  
et les choux  
sont pleins  
d'atouts »



Manger des fruits et légumes, c'est bien, mais tous n'apportent pas les mêmes bienfaits nutritionnels. Cet ouvrage nous aide à nous y retrouver en donnant, pour chacun, ses propriétés et ses atouts : vitamines, minéraux et substances protectrices de l'organisme. Il nous apprend aussi que le mode de culture joue également un grand rôle. Livre de jardinage d'abord, il indique les légumes à privilégier au jardin et la meilleure façon de les cultiver, mais il est aussi utile pour conduire nos achats.

**« L'oignon fait la force !... et les choux sont pleins d'atouts »,  
de Claude Aubert et Jean-Claude Thorez, éd. Terre Vivante, 19 €.**



## ZIGAAAIMÉ

« LA FRANCE GASTRONOME »

Parce qu'on y découvre comment les Français ont acquis leur réputation de fines gueules et la France celle de berceau de la gastronomie. C'est l'histoire qu'on nous raconte ici, comment la gastronomie est née, au XVIII<sup>e</sup> siècle, pour devenir, petit à petit, une marque forte de l'identité française, notamment grâce à la personnalité d'hommes hors du commun tels Escoffier, Brillat-Savarin ou encore Antoine Carême, pour ne citer que les plus célèbres. Un livre à dévorer !

**« La France gastronome »,  
d'Antoine de Baecque, éd. Payot, 22 €.**

## Amanda a aimé

« Un potager bio  
dans la maison »

Ils s'appellent saint Mamer, saint Pancrace et saint Servais. C'est connu, il faut se méfier des saints de glace et ne pas sortir les plantes avant mi-mai, donc. La solution pour cultiver en toute quiétude se trouve peut-être dans ce beau livre, dont les fiches explicatives aident à faire pousser basilic, coriandre, aneth ou fraisier... dans la maison ! Comment choisir les plants, dans quelle terre les planter, à quelle lumière les exposer... tout y est.

**« Un potager bio dans la maison,  
Guide d'éco-jardinage en  
intérieur », de Léon-Hugo Bonte,  
Mama éditions, 39 €.**



## On y va! Microbiote: le charme discret de l'intestin

On se précipite à la Cité des sciences pour découvrir cette expo étonnante sur les secrets de notre intestin, son fonctionnement, le microbiote qui y habite, et en tirer quelques conseils pour parvenir au bien-être intestinal. Instructif et décalé.

**Jusqu'au 4 août, à la Cité des  
sciences et de l'industrie, Paris.  
Cite-sciences.fr**

## Salon de la pâtisserie

Présidé par Pierre Hermé (rien que ça !), ce salon regroupe la crème de la crème pâtissière autour de démonstrations, dégustations et ateliers pratiques pour rapporter quelques recettes à la maison. On ne va pas s'en priver...

**Du 14 au 17 juin, Porte de  
Versailles, hall 5.1, Paris.  
Lesalondelapatisserie.fr**



# TABLER DES recettes

## APÉRO

Miniburgers de poulet aux tomates séchées et mozzarella 107  
 Minidonuts au beaufort 108  
 Petits feuilletés de sardine, oignon rouge et olive noire 109  
 Nuggets de poulet 109  
 Bouchées de dinde et courgette grillée à la mozzarella 110  
 Muffins aux chipolatas et au cumin 110  
 Tortilla pomme de terre et oignon 115

## ENTRÉES

Salade craquante de fenouil au saumon 21  
 Omelette aux chanterelles 23  
 Gaspacho de tomates, fraise et chèvre frais 25  
 Salade de pomme de terre aux asperges 39  
 Asperges au lard 39  
 Asperges croustillantes au jambon, sabayon pimenté 40  
 Toast aux asperges blanches et au saumon 40  
 Velouté d'asperge blanche, sauce aux agrumes 41  
 Asperges blanches à la flamande 42  
 Burrata à l'anchoïade 56  
 Wraps jambon, épinards, ricotta et miel 58  
 Quiche à la feta et aux tomates séchées 59  
 Tartine de chèvre frais aux cébettes 59  
 Spanakópita, feuilleté grec aux épinards et feta 60  
 Tartine d'avocat aux pommes et à la ricotta 60  
 Verrine de guacamole, faiselle au curry 62  
 Tacos aux crudités 67  
 Pissaladière 70  
 Salade niçoise 72  
 Taboulé de boulgour au thon 73  
 Salade piémontaise vinaigrette au pesto 73  
 Pain hérissé aux olives, tomates et parmesan 74  
 Cake aux courgettes et crème de chèvre frais 85

## PLATS

Frittata aux asperges vertes et jambon cru 37  
 Quiche asperges, noisettes, fèves et petits pois 38  
 Risotto de printemps au poulet fumé 42  
 Cheesecake aux courgettes et pignons 56  
 Quiche aux légumes verts, faisselle et mozzarella 61  
 Club-sandwichs au fromage frais 62  
 Flan de courgettes au parmesan 66  
 et pignons de pin 67  
 Tarte au thon et fromage frais 68  
 Quiche aux artichauts, feta et champignons 68  
 Pizza aux pommes de terre et romarin 69  
 Pizza aux tomates et à la coppa 69  
 Quiche aux épinards et au chèvre 70  
 One pot de gnocchis à la méditerranéenne 72  
 Couscous aux légumes de printemps 76  
 Gâteau de rigatonis à la mozzarella 76  
 Cannellonis à la viande et béchamel

aux poireaux 78  
 Crumble saumon fenouil 78  
 Curry aux deux choux 79  
 Gratin de pomme de terre, saumon et épinards à l'aneth 80  
 Parmentier de saumon 81  
 Dhal aux carottes et chou-fleur 82  
 Paella valenciana 82  
 Buns au bœuf haché et au fromage 85

## BRUNCH

Quesadillas aux jalapeños 99  
 Gaufres aux épinards et crème de yaourt au concombre 100  
 Tartine à l'œuf et confit d'oignon 101  
 Poulet avocat et papaye et pain pita 101  
 Rouleaux de printemps aux fruits 102  
 Yaourt aux abricots caramélisés 102  
 Smoothie bowl glacé aux fruits rouges 104

## DESSERT

Tiramisu 86  
 Tarte à la rhubarbe facile et rapide 86  
 Clafoutis express aux cerises 88  
 Khir 88  
 Tarte aux fraises et aux amandes 122  
 Cheesecake aux fraises 122  
 Crème glacée 122  
 Verrine fraises mascarpone 123  
 Milk-shake à la fraise 123  
 Mousse de fraise à l'orgeat 123  
 Clafoutis aux fraises 128  
 Soupe de fraises 128  
 Pannacotta à la compotée de fraise 128  
 Cake fraises rhubarbe 129  
 Chaussons aux fraises 129  
 Cupcakes aux fraises 129  
 Tarte aux fraises 130  
 Fraisier 131  
 Charlotte aux fraises 133  
 Muffins fraises et pépites de chocolat 134  
 Strawberry pie 134  
 Gâteaux à la noix de coco fourrés à la confiture 134

**COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON**

Claire Debruille, Stéphanie Hauville,  
Alice Duras, Manon Wild, Amanda Schrepf,  
Véronique Sorbé

**ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO**

Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux,  
Lise Laffite, Céline Roussel, Didier Lalbenque,  
Marine Couturier, Quitterie Pasquesoone

**RÉALISATION****COM'Presse**

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lernesle

Secrétaire général de la rédaction :

Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction :

Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon,  
Marion Pires, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro,  
Mathilde Loncle

ÉDITION Stéphanie Hauville

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA

01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs  
et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :

Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris

Tél. 01 44 70 00 07

abonnement-magazine@marmiton.org

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Olivier Abecassis

ISSN : 2114 - 110 X

CPPAP : 0222K91573

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

**PUBLICITÉ (PRINT)**

MediaObs - 44 rue Notre-Dame-des-  
Victoires - 75002 Paris

Tél. 01 44 88 97 70 - Fax 01 44 88 97 79

mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre  
correspondant, composez le 01 44 88 suivi  
des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin  
(89 12)

Directrice de clientèle : Alexia Vaché (89 06)

Directeur de clientèle : Thibault Carbonnel  
(89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

**PUBLICITÉ (DIGITAL)**

www.marmiton.org

Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris

Tél. 01 53 57 79 00 - mail :

teamco@marmiton.org

Directrice commerciale : Jennifer Alimi

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

**Marmiton Magazine**

est édité par MARMITON SAS,

8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs,  
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt  
Photogravure : KEY GRAPHIC

Marmiton Magazine est imprimé en France.

Origine du papier : Allemagne

Origine du papier de couverture : France

Taux de fibres recyclées du papier

intérieur : 100 %

Taux de fibres recyclées du papier

de couverture : 60 %

Certification : PEFC

Eutrophisation ou impact sur l'eau :

Ptot 0,001 kg/tonne

**CRÉDITS PHOTOS**

Couverture: Bauer Syndication/StockFood. P8-12 : arkadiwna/createvil/Elegant Solution/freshidea/Adobe Stock, Pauline Tezier, Mary Brown, Sybil Rondeau, Santi de Pablo. P14-16 : J.Lehmann/defid/Bucheover/Photononstop, Clémence Rodde, Morgan Mirocolo, Denis Dalmasso, Philippe Bar, DR. P18 : Yevgeniya Shal/Adobe Stock, Silvia Bianchini/lechatnoir/GettyImages. P19 : Maria.Epine/marinavorona/DiviArts/Alexander Plushko/onot/Adobe Stock. P20-21 : Jamesmcg/GettyImages, ssecond/Adobe Stock. P22-23 : 5ph/vitals/hhelene/FotoHelin/Frédéric Prochasson/Adobe Stock, hsvrs/tamara.Kulikova/GettyImages. P24-25 : malykalexa777/Adobe Stock. P26 : Quantem/GettyImages. P28-29 : Floortje/GettyImages, Kai Schwabe/Westend61/Photononstop. P30-32 : Nicolas Rung/Author's Image/Photononstop, DR, LucySavi/Anna1311/GettyImages, N.Delmas/Adobe Stock. P33 : StockFood/Hemis.fr. P35 : Rina Oshi/marinavorona/jenesesimra/Olga Serova/melazerg/Adobe Stock. P36-37 : HLPPhoto/mates/Adobe Stock, eyewave/GettyImages, Chris Court Photography/Sucrè Salé. P38-39 : Kerouédan/Sucrè Salé, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, petrgrskov/Adobe Stock. P40-41 : Viel/Saveurs/Sunray Photo, Foodies/Sunray Photo, S'Cuiz In/Sucrè Salé. P42 : Philippe Dufour/Interfel, Camera Press/Hemis.fr. P44 : Antonin AM, luchy\_elephant/Adobe Stock. P46-47 : pauchi/Adobe Stock. P48 : mariusFM77/GettyImages. P50-51 : StockFood/Hemis.fr, illustrez-vous/Adobe Stock. P52-53 : Adobe Stock. P56-57 : Fénol/Sucrè Salé, StockFood/Sucrè Salé. P58-59 : Marielle/Gadesaude-Amiel/Sucrè Salé, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P60-61 : Lawton/Sucrè Salé, OksanaKliian/GettyImages, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P62 : A.Beauvais-A.Rocher/Cercles Culinaires de France, Bertram/Sucrè Salé. P64-65 : mizina/Adobe Stock. P66-67 : StockFood/Wischnewski Jan, fedorovacz/Adobe Stock, Swalens/Sucrè Salé. P68-69 : Swalens/Ploton/Sucrè Salé, Foodies/Sunray Photo. P70 : L'homme/Saveurs/Sunray Photo, olhaafanasieva/Adobe Stock. P72-73 : Studio/Carnet/Sucrè Salé, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P74 : Deslandes/Sucrè Salé. P76-77 : S'Cuiz In/Sucrè Salé, Bauer Syndication/StockFood. P78-79 : kzdanska/Adobe Stock, Radvaner/Carnet/Sucrè Salé. P80-81 : Swalens/Kerouédan/Sucrè Salé. P82-83 : Camera Press/Hemis.fr, Foodies/Sunray Photo. P84-85 : StockFood/Great Stock!, Deslandes/Sucrè Salé. P86 : VeselovaElena/GettyImages, ricka\_kinamoto/Adobe Stock. P88 : carlosdelacalle/GettyImages, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P89-96 : tomazl/Nastco/maxsol7/gruizza/vikif/iSailor/shakaka/ClarkAndCompany/MarkHatfield/GettyImages, irinagrigori/Adobe Stock. P98-99 : exclusive-design/Maria.Epine/Kate Macate/Filimore/lunokot/Adobe Stock, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P100-101 : StockFood/Wischnewski Jan, StockFood/News Life Media. P102 : asab974/GettyImages, StockFood/Winkelmann Bernhard. P104 : Karissa/GettyImages. P106-107 : LEOcrafts/Nikiteev.Konstantini/la\_puma/ourlifelooklikeballoon/GettyImages, eugeniahauus/Adobe Stock, Studio/Sucrè Salé. P108-109 : Marielle/Hallet/Aubergine Studio/Sucrè Salé. P110-111 : Thys/Chivoret/Sucrè Salé. P114-116 : Kadto80/gregory\_lee/Starcevic/Paul Brighton/GettyImages, StockFood/Pur ZSVerlag/Schardt Wolfgang, Lawton/Sucrè Salé, FOOD-micro/Natalie Bart/Adobe Stock. P118-119 : Studio/Sucrè Salé, dophy-tv/Adobe Stock. P120-121 : Bhofack2/Anna.Shepulova/GettyImages, juliasudniakaya/Adobe Stock, Japy/Saveurs/Sunray Photo. P124-125 : Anna.Shepulova/happy\_lark/Darig30/Tim Ur/Adobe Stock, Anna.Shepulova/JPC-PROD/hudiem/GettyImages. P126-127 : Foodies/Sunray Photo, Fraise de France. P130-131 : sstajic/GreenArtPhotography/GettyImages. P132-133 : Kasia2003/Vitalii Raichenko/Adobe Stock, Kajakiki/Coprid/iJacky/GettyImages, Riou/A Point Studio/Sucrè Salé. P135 : Alina Demidenko/GettyImages, Friedrich Strauss/BiosPhoto, Robert Przybysz/Adobe Stock. P136-139 : Adobe Stock. P140 : Friedrich Strauss/BiosPhoto, GettyImages. P141 : Marc Chatelain/BiosPhoto, Adobe Stock.

**CARNET D'ADRESSES**

- Bruno Evrard : Brunoevrardcreation.com
- Carré du palais : 1 place du palais, 84000 Avignon. Tél. 04 65 00 01 01
- Côté Table : Cote-table.com
- Danival : Danival.fr
- Ethiquable : Boutique-ethiquable.com
- Ferme La Reboule : 1 250 chemin de la Barthelasse, 84000 Avignon.
- Fondation GoodPlanet : Goodplanet.org
- François Doucet confiseur : Francois-doucet.com
- Guy Degrenne : Degrenne.fr
- La Mirande : 4 place de L'Amirande, 84000 Avignon. Tél. 04 90 14 20 20
- La Petite Cuisine des halles : au marché des halles, place Pie, 84000 Avignon

- Lékue : Lekue.com/fr
- Ma bouteille s'appelle reviens : Ma-bouteille.org
- Maison Bronzini : moulin à huile de la chartreuse, 74 rue de la République, 30400 Villeneuve-lès-Avignon.
- Maison Manguin : distillerie ile de la Barthelasse, 784 chemin des Poiriers, 84000 Avignon.
- Marché du soir des producteurs : carré d'honneur des Allées de l'Oulle, 84000 Avignon.
- Monoprix : Monoprix.fr
- N'Oye : Noye.fr
- Ostaria : Ostaria.fr
- Pâtisserie Mallard : 22 rue du Vieux-Sextier, 84000 Avignon
- Primark : Primark.com
- Sema Design : Semadesign-deco.fr



DEPUIS 1922, DU PORC, DU SEL, DU POIVRE.

# ET C'EST TOUT.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Nouveau T-Cross.



## Pour toutes celles que vous êtes.

Vous n'êtes pas du genre à vous contenter d'une seule vie. C'est pourquoi le Nouveau T-Cross s'adapte à toutes celles que vous avez choisies. Intelligent, polyvalent et riche en innovations, il s'adaptera aussi à toutes celles qui vous attendent.



**Volkswagen**

Volkswagen recommande **Castrol EDGE Professional**

Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Soissons 832 277 370

Cycles mixtes de la gamme Nouveau T-Cross (l/100 km) NEDC corrélé : 4,9-5,1. Rejets de CO<sub>2</sub> (g/km) NEDC corrélé : 111-115 / CO<sub>2</sub> carte grise : 105-108. Valeurs au 28/02/2019.