

marmiton



MIEUX MANGER
BIO OU LOCAL,
FAITES LES
bons choix

**PASTÈQUE,
BASILIC,
MYRTILLE**
LES
VALEURS
SÛRES
DE L'ÉTÉ

DESSERTS
18
VERRINES
ULTRA
FACILES

ANTIGASPI
ON RECYCLE
NOS FRUITS EN
confitures

200
IDÉES
recettes

TARTES, TIANS, SALADES

Une passion nommée tomate!

Sauces & marinades
LE BARBECUE
en mode 3 étoiles

Sardines, rougets, anchois
CUISINEZ LES
petits poissons



L 17976-48-F: 3,90 € - RD

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

Les Fromages de Suisse

L'excellence par tradition



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND

L'unique, à l'arôme subtil et au goût typé. Au lait cru. Affiné de 5 à 18 mois.



Appenzeller®
SWITZERLAND

Le corsé, puissant et aromatique. Au lait cru. Brossé avec une saumure aux herbes de montagne pendant l'affinage.



EMMENTALER®
SWITZERLAND

L'original suisse

L'original, une saveur fruitée aux nuances de noisette et noix. Au lait cru. Affiné 4 mois minimum.

TÊTE DE MOINE®
FROMAGE DE BELLELAY

L'inimitable, à l'apéritif ou sur plateau, en Rosettes, au goût fleuri. Au lait cru de montagne.



Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur fromagesdesuisse.fr

Entrez dans le clan des connaisseurs



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr

édito

V

MADAME, MONSIEUR, BONJOUR !

ous n'êtes pas sans savoir que notre pays est touché chaque année à la même période par un phénomène d'une grande ampleur : l'arrivée tant attendue du soleil (on y croit), de la chaleur (et plutôt deux fois qu'une) et, souvent, des vacances (on vous le souhaite).

Nous sommes tous concernés, que nous partions loin ou pas, par l'arrivée massive des fruits et légumes d'été sur les étals et dans nos assiettes. Ils sont colorés, gorgés de saveurs et comptent bien nous régaler jusqu'au début de l'automne.

Vous les connaissez forcément : tomates, courgettes, aubergines, poivrons, fruits rouges, melons, pastèques, pêches... ils défilent tout l'été en arborant fièrement leurs jolies couleurs et souhaitent vraiment que vous les consommiez maintenant, pendant qu'ils sont de saison, donc meilleurs et moins chers car abondants.



Cette année encore, ils se sont surpassés pour nous offrir dans ce magazine un condensé de leurs meilleures prestations : des recettes gourmandes et pourtant faciles et rapides à faire car ils l'ont bien compris, en été, nous souhaitons nous régaler sans passer des heures aux fourneaux. Quand il fait beau, nous préférons tous en profiter au maximum, n'est-ce pas ?

C'est donc la recette d'un été gourmand qui vous attend. Profitez-en bien !

Madame, Monsieur, passez un excellent été !

Claire et toute l'équipe Marmiton.

Sommaire 48 Marmiton

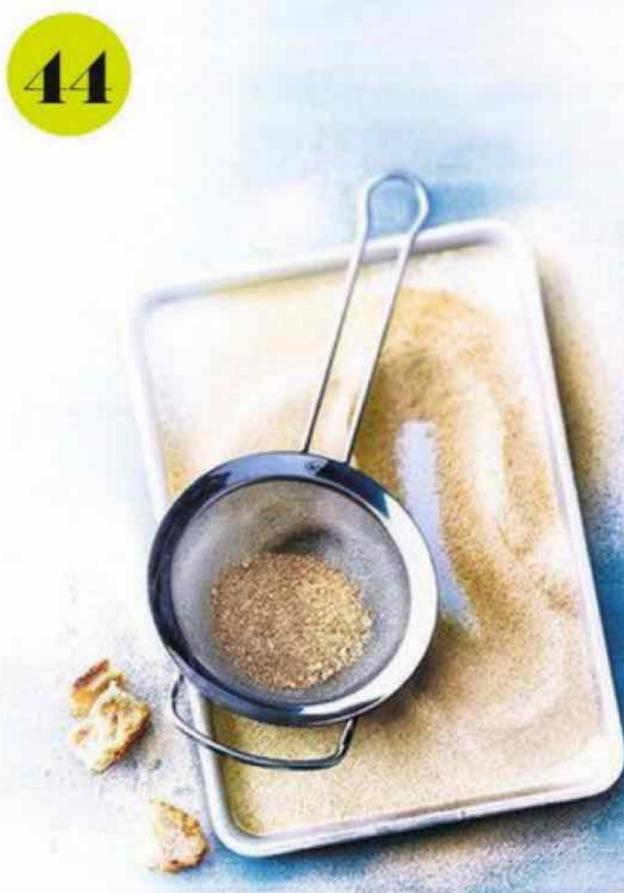
- 3 Édito
- 6 Melting-pot d'infos à picorer
- 14 En balade à Arcachon
- 18 Les expériences de l'équipe Marmiton

19 MES COURSES MALIGNES

- 20 Feuille de chêne, oseille, pastèque, myrtille, basilic, quinoa
- 30 Le quinoa made in France
- 33 Calendrier de saison

35 MA FAMILLE SE RÉGALE

- 36 C'est le moment de faire griller les petits poissons
- 44 1 produit, 10 idées : la chapelure
- 46 Comment leur faire aimer les aubergines ?
- 48 SOS, une glace express
- 50 J'improvise avec du fromage blanc
- 52 40 idées avec les coquillages et crustacés
- 54 Shopping grillades en plein air
- 56 De l'@stuce à l'assiette





65



91

58 ENVIE DE... CONFITURES

65 UNE PASSION NOMMÉE TOMATE

91 LE CAHIER MIEUX MANGER

99 MES INVITÉS SONT BLUFFÉS

100 Sauces, marinades et accompagnements : le BBQ 3 étoiles

106 Mon repas 100 % terrines

112 Les cocktails de l'été

116 Échappée belle en Crête

119 LES VERRINES ULTRA FACILES

135 LE CAHIER À GARDER

136 L'agenda de saison au jardin

139 Sauvages à adopter

140 5 bonnes raisons de manger de saison

FIN DE MAG'

142 Le courrier des lecteurs

143 Index des recettes

124



101



110



1

MOCHI MOCHI



Les cornets glacés de notre enfance prennent un sacré coup de vieux cet été ! Désormais, les glaces se dégustent à la plancha (voir nos « Expériences Marmiton ») ou en bouchées façon mochis glacés. C'est sous cette forme que vous trouverez les gourmandises Little Moons, chez Franprix : du riz gluant sucré, cuit à la vapeur jusqu'à ce qu'il devienne élastique. Sous la coque tendre, un cœur glacé et fondant au chocolat belge, à la noix de coco, à l'orange, à la vanille... **1,40 € pièce.**



ENQUÊTE

Les Français et le barbecue

44 %

des Français possèdent un barbecue au charbon et 39 % une plancha.

2

J'aime la galette, savez-vous comment ?

Les galettes d'Annette sont des biscuits bio, sans colorants ni conservateurs, produits avec des œufs de poules élevées en plein air. Pour sa nouvelle recette, La Mère Poulard allie la tradition à la modernité en lui ajoutant du cacao en poudre et des noisettes grillées. Résultat : des gâteaux croquants et fondants en bouche. 1,99 € la boîte.



3

Le facilitateur de courses

En réponse au problème de la pénible gestion des courses, l'application Magilist permet de créer une liste de vos envies compatible avec toutes les enseignes de la grande distribution. Et elle fonctionnera à terme avec la plupart des sites d'e-commerce. Avec le partage en temps réel de l'application, toute la famille peut participer en ajoutant ses propres articles.



4

Une bonne pâte

En réponse à la prochaine interdiction de la paille en plastique en France, Panzani lance sa version 100 % naturelle fabriquée avec du blé et de l'eau. Une excellente initiative quand on sait qu'une paille en plastique met plusieurs siècles à disparaître dans la nature, pour seulement 20 minutes d'utilisation en moyenne. La Panza paille tient 1 heure dans les boissons fraîches, de quoi laisser le temps pour une deuxième tournée...



77 %

des personnes interrogées ont déjà fait un barbecue en automne, et plus d'un tiers en hiver.

49 %

des Français délaissent les grillades traditionnelles pour cuisiner le poisson.

64 %

des utilisateurs de barbecue à couvercle pensent qu'ils sont utiles pour améliorer leurs plats, avec une meilleure maîtrise de la température donnant un résultat plus moelleux.

Sondage BVA pour Weber réalisé en octobre 2018.

NOUVELLE ŠKODA — SCALA

TOUS LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS



ŠKODA



Quitte à mettre l'équipement d'une berline dans une compacte, autant prendre le meilleur. La nouvelle ŠKODA SCALA synthétise ce qui se fait de mieux sur le marché : une habitabilité remarquable, une connectivité à la pointe, des aides à la conduite intelligentes, un design remarqué et des finitions haut de gamme. C'est le moment de sauter le pas.

Volkswagen Group France S.A. au capital de 198 502 510€ - 11 avenue de Boursonne Villers-Cotterêts - RCS Soissons 832 277 370.

ŠKODA recommande **Castrol EDGE Professional**.

Gamme SCALA (hors 1.0 TSI 95ch BVM, 1.0 TSI 116ch DSG, 1.5 TSI 150ch BVM en cours d'homologation) : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : NEDC corrélé : 4,1 - 5. WLTP : 4,6 - 6,9. Rejets de CO2 (g/km) min - max : NEDC corrélé : 108 - 113. WLTP : 119 - 157. CO2 carte grise : 104 - 110.

A partir du 1^{er} septembre 2017, certains véhicules neufs sont réceptionnés sur la base de la procédure d'essai harmonisée au niveau mondial pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai plus réaliste permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO2. A partir du 1^{er} septembre 2018, la procédure WLTP remplace complètement le nouveau cycle européen de conduite (NEDC), procédure d'essai utilisée précédemment. Les conditions d'essai étant plus réalistes, la consommation de carburant et les émissions de CO2 mesurées selon la procédure WLTP sont, dans de nombreux cas, plus élevées que celles mesurées selon la procédure NEDC.

www.skoda.fr

5

La belle de Naples



Savez-vous que la pizza napolitaine est inscrite au patrimoine immatériel de l'Unesco ? Avec sa pâte moelleuse agrémentée d'ingrédients typiquement italiens, Bella Napoli, de Buitoni, est la toute première pizza surgelée créée avec tout le savoir-faire des pizzaiolos de Naples. Cuite au four à pierre, elle se décline en 4 recettes avec, au choix, du speck affiné 16 semaines, de la ricotta, de la scarmorza fumée et différents fromages AOP, comme le gorgonzola, le parmesan et l'asiago. 4,95 €.

6

La cuisine embarquée

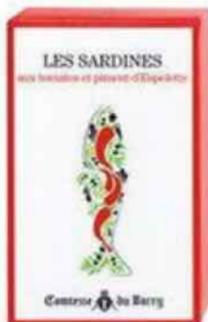
Le ranger packing, technique pour optimiser le rangement dans sa valise, s'exporte dans l'univers culinaire. Médaille d'or au concours Lépine 2017, Rodol'f le Rouleau permet d'emporter ses ustensiles en vacances. Tire-bouchon, fouet, cuillère en bois, spatule, couteau, ciseaux... cette boîte de rangement compacte contient au total 15 accessoires indispensables. 89 €.



7

Un apéro tout en finesse

Pour sublimer vos apéritifs d'été, proposez des pickles, de délicieux légumes conservés dans du vinaigre et additionnés d'aromates : courgettes curry et betteraves cumin, des associations insolites pour faire le plein de saveurs. Pour les mordus de poisson, la sardine, relevée aux tomates et au piment d'Espelette est également à découvrir chez Comtesse du Barry. **La boîte de sardines, 6,20 €, le pot de pickles, 6,50 €.**



8

AU FOND, C'EST DU RECYCLAGE

Quel est le point commun entre un vase, un verre, une bougie et un coquetier chez Q de bouteilles ? Ils ont tous été créés à partir de bouteilles de vin usagées. Un travail d'orfèvre d'une dizaine d'artisans pour les couper, tailler et façonner, et leur offrir ainsi une nouvelle vie. On obtient des verres aux teintes variées, avec différentes nuances de verts, de jaunes et de bruns. Ils ont déjà séduit des chefs étoilés et arrivent désormais dans vos cuisines.



TOP

LA CUISINE ASIATIQUE

Deliveroo, le spécialiste de la livraison de repas à domicile, vient de dévoiler les commandes préférées des Français dans les grandes villes. La cuisine asiatique a le vent en poupe et arrive en première place à Lille, Strasbourg et Lyon.



FLOP



LA MOZZARELLA

Or blanc de l'Italie, la mozzarella est le fromage le plus consommé au monde. Fort de son succès, il est devenu un véritable business pour la mafia. Fabrication avec du lait congelé étranger ou en poudre, traces de céramique, contamination à la dioxine... heureusement, des associations antimafia tentent de relancer des exploitations saines.



Studio 113 - Lille France - SA au capital de 325 500 euros - 8, cours du Pasteur - 59000 Lille - 03 20 43 43 43

Le Cocktail
Lillet Tonic
5 CL DE LILLET BLANC
10 CL DE TONIC
1 BAIN DE GLAÇONS
UNE TRANCHE DE CONCOMBRE

*LA TOUCHE DE FRAÎCHEUR

LILLET®

LA FRESH TOUCH*

Pour agrémenter le cocktail Lillet Tonic, ajouter une tranche d'orange ou une tranche de concombre ou encore quelques feuilles de menthe.

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



9

La glace sur les pavés parisiens

Le square Trousseau, dans le XII^e arrondissement parisien, voit débarquer une boutique Emkipop. Le spécialiste du bâtonnet glacé revisite les recettes traditionnelles pour proposer des glaces 100 % naturelles composées de produits frais. Citron, sésame, gingembre, curcuma, amandes concassées et copeaux de noix de coco, une double invitation à se rafraîchir et à se faire plaisir.

10

100 ans à relever

Née à Dijon en 1919, Amora fête son centenaire cette année. Pour célébrer cet événement, la marque ne pouvait pas faire mieux que de s'associer au légendaire Tour de France et son iconique maillot jaune, créé également il y a un siècle. À cette occasion, découvrez une toute nouvelle édition limitée de son verre à moutarde aux couleurs de la course.



11

La box repas 100 % bio

Pas évident de s'approvisionner en alimentation bio, équilibrée et locale. Le site Rutabago propose des paniers prêts à cuisiner avec des produits sélectionnés en circuit court. Le kit ne contient que les ingrédients nécessaires à la recette pour limiter le gaspillage. Chaque semaine, recevez aussi un livret de nouvelles recettes faciles à cuisiner et équilibrées grâce au contrôle de diététiciens et nutritionnistes.



La question qui tue

Pourquoi retourne-t-on les pots de confiture ?

On le fait machinalement, sans vraiment se poser la question, mais il y a une vraie raison : en vissant fermement le couvercle du pot sur la confiture bien chaude, puis en le retournant, vous allez ainsi créer un vide d'air au fur et à mesure que la confiture refroidit. Elle se conservera plus longtemps et vous éviterez les moisissures. Si vous n'avez pas de couvercle hermétique, faites fondre une bonne couche de paraffine sur votre confiture pour la protéger de l'air.

12

QUELS ŒUFS ACHETEZ-VOUS ?

1,9 %

de hausse des ventes d'œufs en 2018, selon l'interprofession française des œufs. Les Français en sont toujours aussi friands...

17 %

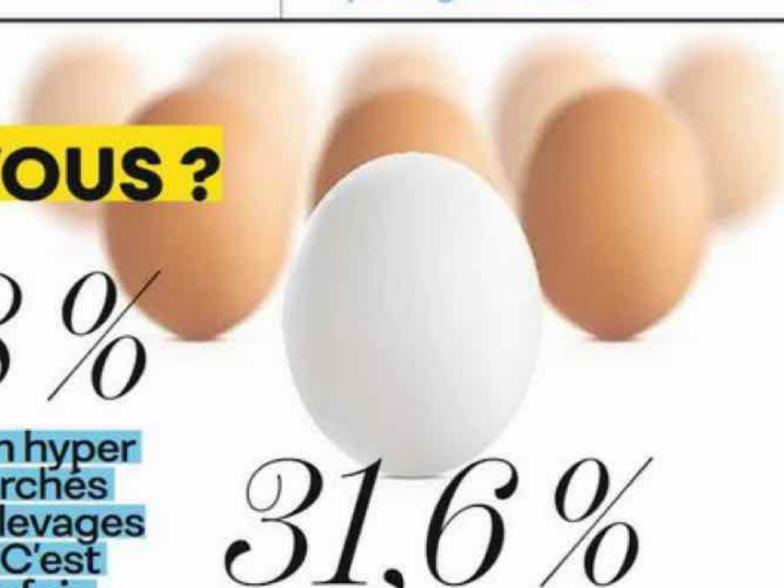
des ventes concernent les œufs bio, soit une augmentation de 12,4 % en 1 an.

51,8 %

des achats en hyper et supermarchés sont issus d'élevages alternatifs. C'est la première fois que ces ventes dépassent celles des œufs de poules élevées en cage.

31,6 %

des parts de marché concernent les œufs de plein air et Label rouge.





La composition de nos glaces fait froid dans la bouche mais pas dans le dos.



Chaque jour, Marque Repère s'engage pour réduire les additifs alimentaires, par exemple en supprimant tous les arômes et colorants artificiels des glaces pour enfants Smicy, à prix E.Leclerc bien entendu. Retrouvez tous nos engagements sur marquerepere.com

Vous pourrez toujours compter
sur Marque Repère.



E.Leclerc 



DOLCE VITA Les années passent et le spritz reste en haut du classement des cocktails de l'été. Outre d'Apérol ou de Campari (plus amer), il faut disposer d'un bon prosecco, comme celui de la marque italienne Mionetto, bien charpenté et aux notes de pomme verte. **6,60 € (75 cl).**



BIO ET GOURMANDS On connaît les sirops de la Maison Guiot, gourmands et souvent originaux. Voici maintenant la version bio avec 8 parfums, dont 4 nouveaux qui viennent étoffer la gamme : thé pêche, menthe, grenadine et citron. Avec un peu d'eau ou pour aromatiser un cocktail, on ne s'en prive pas. **3,60 € (50 cl).**



AVEC OU SANS ? L'édition rosée du champagne Pommery, Hanani, est parfaite pour les fêtes estivales. Vous êtes alcool free ? Optez pour Festillant, un rosé effervescent désalcoolisé.

Champagne Hanani, 45 € (75 cl), Pommery. Festillant rosé, 30 € (75 cl).

Et si on TRINQUAIT ?

ON PROLONGE LES SOIRÉES D'ÉTÉ AUTOUR D'UN VERRE ENTRE AMIS. AVEC OU SANS ALCOOL, LES NOUVEAUTÉS DE SAISON FOISONNENT... ET ON S'EN SERT MÊME POUR FAIRE DE DÉLICIEUX COCKTAILS (PLUS D'IDÉES À RETROUVER EN PAGE 112).

Par Amanda Schrepf



FRAIS ET NATUREL Ils sont bons, désaltérants et peuvent se transporter facilement. Ces nouveaux jus 100 % naturels, pressés à froid et sans sucres ajoutés sont parfaits pour l'été. **3 € (25 cl), 4 € (70 cl), My Brazil juices, en épicerie et chez Monoprix.**

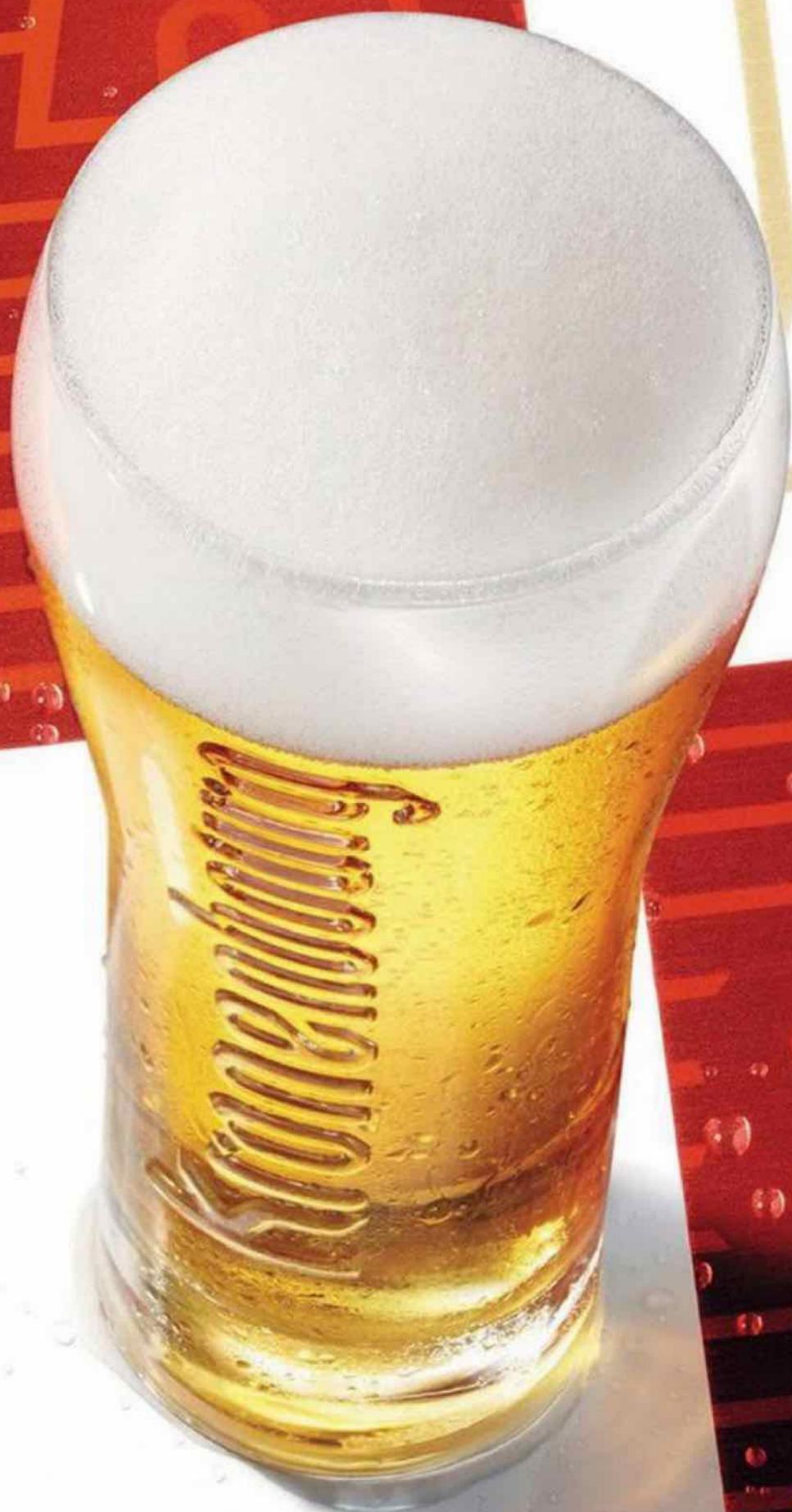


L'AUDACE SE CHOPE Fauve présente une gamme de bières artisanales aux arômes audacieux. La Force majeure, au léger parfum de framboise et notes chocolatées amères, le Coup de cœur, dont la touche de mangue est parfaite pour l'apéritif ou, pour les amateurs de bières légères et peu amères, la Bon esprit, au double parfum, malt d'orge et houblon. **35 € (le pack de 12).**

PLUS ALSACIENNE

QUE JAMAIS

Brassée à Obernai depuis 72 ans,
Kronenbourg tire son savoir-faire
au coeur de sa terre natale :
l'Alsace.



Kronenbourg

BIÈRE D'ALSACE

DEPUIS SA CRÉATION, LA BIÈRE KRONENBOURG EST NÉE ET FABRIQUÉE EN ALSACE. EN 2019, KRONENBOURG RÉAFFIRME SON ANCRAGE TERRITORIAL VIA UN NOUVEAU LOGO AVEC UN DAMIER AUX COULEURS DE L'ALSACE ET UNE NOUVELLE SIGNATURE : «BIÈRE D'ALSACE». L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

1

POUR DÉGUSTER LES POISSONS LOCAUX

Le rouget vendangeur naît pendant l'été sur les fonds sableux du bassin d'Arcachon. Dès septembre, ce poisson fragile, à la chair fine et au goût corsé se déguste juste saisi à la plancha. Pour ceux qui n'ont pas la chance d'y goûter, pas de panique, le bassin compte plus de 80 sortes de poissons (sole, seiche, bar, dorade, etc.). Vous pouvez visiter la criée d'Arcachon (pas de vente de poisson pour le grand public), les lundis et jeudis de 6h30 à 8h15 sur réservation auprès de l'office de tourisme.

Balade iodée autour DU BASSIN D'ARCACHON

Dunes du Pilat, banc d'Arguin, île aux Oiseaux,
la douceur de vivre et du bien manger règnent
autour d'Arcachon et du bassin. Une authenticité
que même les célébrités viennent chercher. Par
Gwenaëlle Conraux



2 Pour profiter du coucher de soleil

Que ce soit avec un panier-repas pour un pique-nique sur la plage ou sur la terrasse d'un bar ou d'un restaurant, les lieux pour admirer le crépuscule ne manquent pas sur le bassin. Des idées ?

**LA CO(O)RNICHE À PYLA-SUR-MER,
LE CLUB PLAGE PEREIRE À ARCACHON,
LE PINASSE CAFÉ À LÈGE-CAP-FERRET.**



3 Pour emporter un peu de la dune du Pilat

Pas question ici de prélever du sable de la célèbre dune. Faites plutôt une halte à la boulangerie Chez Pascal, au Cap-Ferret, pour goûter une Dune blanche. Ce petit chou garni d'une délicieuse crème secrète séduit les gourmands depuis plus de dix ans. Il se décline désormais en cinq variétés baptisées Dunes de Piquey.

4 Pour boire local

Dans la région, l'eau de source des Abatilles trône sur toutes les tables. C'est en cherchant du pétrole sous les pins du quartier des Abatilles d'Arcachon que Louis Le Marié découvre la source d'eau chaude. Venue du Massif central à la vitesse d'1 km tous les 300 ans, l'eau traverse roche, argile et sable avant d'être puisée à 472 mètres de profondeur. Les sources se visitent les mardis et jeudis matins à partir de 10 heures. Réservations auprès de l'office de tourisme d'Arcachon.





© MANGINA SPA - PARIS - FRANCE - 2015 - 01 83 40 17 84



MAYTEA, C'EST UNE VÉRITABLE INFUSION DE FEUILLES DE THÉ.

C'est pour vous faire bénéficier de toute la subtilité du goût du thé que MayTea est composé à 94% d'infusion de feuilles de thé, plutôt qu'à base d'extraits de thé en poudre. Cette infusion est ensuite mêlée à de délicats parfums de fruits et de plantes, sans ajout d'édulcorant ni de conservateur, pour une expérience renouvelée du thé glacé.



Nos feuilles de thé sont sélectionnées avec soin et issues de plantations vérifiées Rainforest Alliance.

MAYTEA

L'ART DU THÉ GLACÉ

Parfum pêche blanche

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

5 Pour goûter du vin iodé

Depuis dix ans, Franck Labeyrie fait vieillir des bouteilles de l'AOC Graves dans sa cave sous-marine au milieu des parcs ostréicoles, près de l'île aux Oiseaux. Immergés à 10 mètres de profondeur, les blancs du Château de Lugey prennent un goût iodé, parfait pour accompagner les fruits de mer.



8 Pour allier architecture et gourmandise

À Arcachon, il n'y a pas que la plage ! Perdez-vous dans les ruelles du quartier de La Ville d'hiver à la recherche des plus belles villas du XIXe siècle. Vous n'aurez que l'embarras du choix : il y en a plus de 300. Dans le bâtiment historique de l'ancienne Compagnie générale des eaux, Xavier Béarnais et Mathieu Acot-Mirande proposent une cuisine bistronomique selon l'arrivage du marché.



6 Pour rapporter quelques souvenirs

Vins, spécialités régionales, produits d'artisans locaux, vous trouverez de tout à l'Épicerie du Mouleau, à Arcachon. Dans cette jolie boutique, tout est fait pour vous faire craquer.

7 Pour découvrir le caviar français

Quand les premiers émigrés russes découvrent, au début du XXe siècle, que l'esturgeon est naturellement présent dans les cours d'eau de la région, ils enseignent l'art du caviar aux pêcheurs. La région fournit près de 24 des 25 tonnes de caviar français. L'association Caviar d'Aquitaine est engagée dans une démarche de reconnaissance des petits œufs noirs en IGP.



9 POUR DÉGUSTER : L'HUÎTRE, PLUTÔT ANIMALE OU VÉGÉTALE ?

Le bassin d'Arcachon est le premier site naisseur de France grâce à l'ingénieux système des tuiles chaulées. Il fournit 60 à 70 % des 4,5 milliards de jeunes huîtres nécessaires à l'ensemble de la production française. Les quatre terroirs du bassin approvisionnent

les cabanes situées le long des plages qui sont autant de bonnes adresses pour déguster un plateau. Rendez-vous à la Maison de l'huître de Gujan-Mestras ou encore Chez Boulan, à Lège-Cap-Ferret.

Moins connue que son homonyme, l'huître végétale est une plante aux feuilles charnues et légèrement bleutée. Parfaite pour sublimer un beurre ou un espuma salé. Vous en trouverez à la Serre Ô Délices de Biganos.



Cassons les idées reçues...

Que sait-on vraiment des désodorisants d'intérieur ?

Les désodorisants d'intérieur font partie des indispensables de nos placards mais font l'objet de nombreuses idées reçues. Et pourtant, une large partie de la gamme des désodorisants d'intérieur Febreze vient d'être approuvée par les médecins allergologues de l'ARCAA¹. L'occasion pour Febreze de répondre aux questions que tout le monde se pose !

LE CHIFFRE DU JOUR

78%

des Français confient qu'ils seraient rassurés si un désodorisant d'intérieur était approuvé par des professionnels de santé².

Selon une étude IPSOS



ZÉRO%

VA ENCORE PLUS LOIN !

Également approuvée « Allergènes Contrôlés », la dernière innovation Zéro% est sans parfum fort et contient 0% de gaz. Entièrement réutilisable grâce à son système rechargeable, cette brume d'air est une solution 2 en 1 puisqu'elle élimine les odeurs aussi bien dans l'air que sur les textiles... tout en laissant un léger parfum frais.

Éliminer vraiment les mauvaises odeurs, est-ce possible ?

OUI : Febreze repose sur une technologie brevetée permettant d'éliminer vraiment les mauvaises odeurs grâce à un ingrédient anti-odeur dérivé du maïs (la cyclodextrine) qui a le super pouvoir de les neutraliser et de les éliminer.

Des formulations toutes identiques et complexes ?

NON : Febreze fait des choix audacieux quant à la formulation qui est composée à 90% d'eau, d'un gaz propulseur 100% naturel et ininflammable et d'ingrédients dosés à des niveaux plusieurs fois inférieurs aux limites de sûreté en vigueur (typiquement 100 x moins).

Le gaz propulseur, faut-il en avoir peur ?

NON : Febreze utilise un gaz propulseur 100% naturel et non inflammable qui représente 78% de l'air que l'on respire chaque jour (l'azote).

Respectueux de la planète, c'est possible ?

OUI : Tous les désodorisants d'intérieur Febreze sont recyclables via les systèmes de tri actuels ou via Terracycle.fr, notamment pour Febreze Zéro% ou certains composants spécifiques comme les recharges.

Febreze

1^{ERE} MARQUE
DE DÉSORIDISANT D'INTÉRIEUR
APPROUVÉE PAR
LES MÉDECINS ALLERGOLOGUES

Une large partie de la gamme Febreze dont la dernière nouveauté Zéro% a été approuvée par les médecins allergologues de l'ARCAA. Le label « Allergènes Contrôlés » garantit une formulation limitant les risques d'allergies. Derrière ce label, des médecins allergologues qui ont étudié en toute indépendance les ingrédients utilisés, leur dosage ou encore la technologie brevetée d'élimination des odeurs.



EN SAVOIR PLUS

Retrouvez les engagements Febreze, la liste des ingrédients Febreze et les coulisses de leur technologie brevetée, sur le site www.febreze.fr

Retrouvez sur www.arcaa.info les 10 conseils des médecins allergologues pour améliorer la qualité de l'air intérieur

MANON SE LANCE DANS LA GELÉE DE MENTHE

Dans mon jardin, comme dans tous ceux où elle se plaît, la menthe s'étale généreusement, j'ai beau en utiliser partout, dans les boissons, les desserts, les salades, il en reste beaucoup... Mais que faire de ces grosses brassées de feuilles ? De la gelée, bien sûr !

La menthe ne contient pas du tout de pectine, il est donc nécessaire de l'associer à autre chose. Le jus de pomme est l'idéal pour lui donner la consistance voulue sans trop modifier sa saveur. J'ai donc rincé 250 g de feuilles et je les ai mises à bouillir 10 minutes avec 1 litre de jus de pomme. Ça sent déjà bon... Il faut ensuite filtrer le jus et le remettre à cuire avec 600 g de sucre, jusqu'à la prise en gelée. J'ai obtenu 4 pots de 250 g.

VERDICT : *le parfum ne laisse aucun doute, la saveur non plus. C'est frais, absolument délicieux et surprenant. À tartiner simplement ou à utiliser dans les gâteaux ou en accompagnement d'un plat d'agneau, par exemple.*



Amanda a goûté les glaces à la plancha

Glaces et plancha, voilà deux mots antinomiques... et pourtant !

C'est bien une expérience complètement givrée que m'a proposé de partager Alexandra, spatules à la main, dans son joli foodtruck vintage. Le principe : une plancha glacée à -20 °C qui fige quasiment instantanément les ingrédients posés dessus. Fruits, cookies, galettes... à chacun de choisir ses ingrédients. Pour moi, ce sera de la chantilly, du lait frais et des fruits rouges qu'elle dépose sur la plaque glacée. Le ballet des spatules peut commencer : elles coupent, broient, mélangent, ramassent... Au bout d'un moment, la glace prend forme et Alexandra l'étale sur la plancha. Délicatement, à l'aide d'une spatule, elle roule la pâte onctueuse pour en faire des rouleaux crémeux qu'elle dépose dans un verre en carton, puis me le tend.



VERDICT : *le goût des fruits frais est là, intense, et la texture crémeuse me fait fondre. C'est délicieux et bluffant.*



L'équipe Marmiton L'AFAIT



STÉPHANIE A SAUVÉ 7 PANIERS

Je ne parle pas de basket mais de lutte contre le gaspillage alimentaire.

En me connectant à l'application Too Good To Go, je suis allée chercher chez mes commerçants de quartier, des « paniers surprise » comportant des viennoiseries, des plats préparés biologiques et même des fleurs...

Le moins : beaucoup de supérettes, et des horaires de récupération de « paniers » parfois contraignants

Le plus : Too Good To Go m'a permis de découvrir de nouvelles adresses.

VERDICT : *l'application permet de se faire plaisir pour un coût modeste (autour de 1 € le panier), tout en évitant que de bons produits soient jetés à la poubelle.*

MES courses MALIGNES

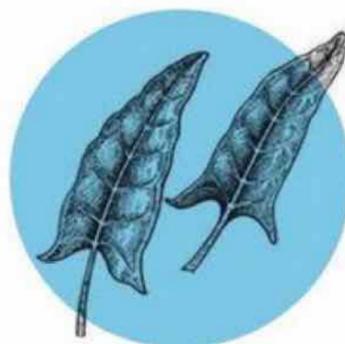
ÇA NOUS ARRIVE À TOUS : ON SE RETROUVE DEVANT LES ÉTALS ET LÀ, PATATRAS ! ON NE SAIT PLUS CE QUI EST DE SAISON OU PAS, SI LE MELON DOIT ÊTRE LOURD OU PAS, SI CE POISSON EST VRAIMENT FRAIS... Dans ces cas-là, dites « Au secours, Marmiton ! » et ouvrez ce magazine (enfin, plutôt, ouvrez ce magazine à chaque nouvelle parution) car nous allons toute l'année vous donner des astuces pour vous aider à mieux faire vos courses. Car mieux acheter, cela veut dire faire des économies et manger les produits quand ils sont les meilleurs. On a donc tout à y gagner.



**LA FEUILLE
DE CHÊNE**



**LA
MYRTILLE**



L'OSEILLE



**LA
PASTÈQUE**



LE BASILIC



LA FEUILLE DE CHÊNE

Elle fait partie de la grande famille des laitues et vient égayer les recettes de salades (et promis, on ne vous racontera pas de salade).

J'ai tout bon

Descendante de la laitue sauvage, on m'appelle également laitue à couper, car je possède la particularité de repousser naturellement après avoir été cueillie une première fois. Pauvre en calories et riche en nutriments, notamment en vitamines B9 et C, en fibres et en calcium, on peut me glisser à tous les repas.

C'est qui la plus belle ?

Ma différence avec la laitue ? Je ne suis pas pommée, mais présente un généreux bouquet de feuilles ouvertes et plus ou moins lobées comme celles du chêne. Mes feuilles doivent être fermes et d'une belle couleur franche, sans jaunissement. Je suis terriblement fragile et reste rarement au top de ma fraîcheur une journée après avoir été cueillie.

Comment je m'habille ?

Avant de me rincer soigneusement, sans me faire tremper, il suffit de séparer mon pied de mes feuilles à l'aide d'un couteau. Retirez celles qui sont abimées ou flétries. Une fois séchée dans une essoreuse, je suis prête et je me consomme le plus souvent crue. Je peux aussi me faire braiser légèrement, même si mes feuilles, moins croquantes que ma cousine laitue, tiennent peu à la cuisson.

LES DIFFÉRENCES

La plupart des variétés affichent une belle densité qui permet de voir large dans les recettes. Les feuilles peuvent être dentelées ou frisées, assez fines avec de jolies nuances de vert, de pourpre ou de blond.



Mon best-of

Mes feuilles tendres sont faciles à glisser dans un sandwich, des rouleaux de printemps, des wraps ou des hamburgers. J'accompagne dignement les viandes, les poissons et les omelettes pour verdir votre assiette.

T'es ma copine

Je suis le pilier des salades composées où les autres crudités se rassemblent avec gourmandise autour de mes feuilles. J'unis les radis, les tomates, les betteraves, les carottes, les choux et les concombres avec une vinaigrette. Mon petit goût de noisette se fond avec le fromage de chèvre, les champignons ou encore le poulet.

Pleine saison :
de mai à octobre

Prix moyen :
1,45 € en moyenne



FACILE À CULTIVER ●●●

Elle est parfaite pour les petits espaces. Parmi les variétés de feuilles de chêne, vous

pourrez récolter la lansai, aux feuilles rouges, la panisse, bien verte, ou encore la

salad bowl, verte et blonde. Et malgré sa ressemblance, la lollo ne fait pas partie

des feuilles de chêne. Elle appartient à la famille des laitues à couper.

A photograph of a white ceramic bowl with a blue floral pattern, filled with a fresh salad. The salad consists of bright green, curly lettuce leaves and several large, dark brown, slightly wilted leaves, likely oak leaf lettuce. The bowl sits on a light blue cloth napkin over a white wooden surface. The background is a soft, out-of-focus white.

Salade de feuille de chêne au citron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN

- 1 salade feuille de chêne
- 1 oignon ■ Ciboulette (en option)
- 1 citron (jus) ■ 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel

Lavez et effeuillez la salade. Pelez et émincez l'oignon. Pressez le citron. Mélangez dans un saladier, l'oignon, le sucre, le sel, le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'eau.

Juste avant de servir (afin d'éviter qu'elle ne noircisse), émincez la feuille de chêne et déposez-la dans le saladier. Mélangez le tout et servez avec un peu de ciboulette ciselée, si vous le souhaitez.

Manganèse
0,34 mg
pour 100 g

LA MYRTILLE

Cette petite baie au goût parfumé fait partie des délices de l'été qui donnent envie de voir ses desserts en bleu.

Pleine saison :
De juin à septembre

Prix moyen :
3,50 €
la barquette de 125 g



Poids moyen
2 g

J'ai tout bon

À la base, je suis sauvage. Vous pouviez me cueillir au hasard d'une balade en forêt et vous tacher les doigts avec ma chair très colorée. Puis, ma cousine américaine, qu'on appelle bleuet, blueberry ou myrtille arbustive, a débarqué. Plus facile à cultiver, moins savoureuse aussi, c'est elle que vous trouvez sur les étals. Je précise que la récolte des myrtilles sauvages est réglementée.

C'est qui la plus belle ?

La plupart du temps, vous me trouverez en petite barquette. Ma peau plus épaisse que les autres fruits rouges me rend moins fragile, mais vérifiez bien que les malheureuses du fond ne soient pas écrasées. Ma maturité se mesure à ma coloration bleue qui doit être soutenue côté pédoncule et à mon arôme. Je dois, bien sûr, être sans meurtrissure et dégager une fragrance délicate.

Comment je m'habille ?

Trop petite pour être découpée, je me rince sous l'eau et me sèche soigneusement. De quoi faciliter la vie des cuisiniers ! Ensuite, je me glisse tout simplement dans les préparations. Juteuse et moelleuse à souhait,

je supporte bien la cuisson et gratifie en prime vos recettes d'une jolie couleur violacée.

Mon best-of

Ma tarte est un grand classique et ma confiture un appel à la crêpe. Nature, je me croque en gourmandise et viens colorer un petit pot de fromage blanc ou une salade de fruits. Je suis également experte pour relever la saveur d'une viande, particulièrement le gibier ou la volaille, avec un coulis légèrement acidulé.

T'es ma copine

J'apprécie également de me mêler à la légère acidité des agrumes et à la douceur onctueuse de la poire ou de la pêche. La crème et le chocolat sont des partenaires de choix qui me rendent irrésistible. Les épices comme la cannelle ou la vanille savent me prendre par les sentiments.

Vous me faites une petite place ?

Dans votre jardin, vous pourrez le plus souvent cultiver ma variété de myrtille arbustive qui pousse sur un petit arbre bien robuste de 1,50 à 2 mètres de hauteur. J'apprécie les sols acides et résiste parfaitement aux hivers rigoureux, même dans le Nord.

UN SUPER ALIMENT ? ●●●

CONCENTRÉ D'ANTIOXYDANTS :

comme la plupart des baies, la myrtille est richement pourvue. Elle contient aussi de la vitamine C, du potassium, du manganèse, du calcium et des fibres, tout en étant peu calorique (60 kcal pour 100 g).

DES VERTUS MÉDICINALES : on utilise le fruit et ses feuilles en infusion depuis le Moyen Âge pour traiter les problèmes de circulation et les troubles digestifs.

STAR DES RÉGIMES : grâce aux anthocyanines qu'elle contient, la myrtille régule le taux de glycémie. Elle favorise également la sensation de satiété et la dégradation des graisses.

Clafoutis aux myrtilles

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 50 MIN

- 600 g de myrtilles
- 40 g de beurre et un peu pour le moule
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé

Mélangez dans un saladier les œufs, le sucre, puis ajoutez le beurre fondu, la farine et le lait

Beurrez une tourtière, versez-y la préparation puis les myrtilles. Enfourez pour 40 minutes à four chaud. À la sortie du four saupoudrez de sucre vanillé.



LE BASILIC

Condiment star de la cuisine italienne et provençale, on l'aime pour le doux parfum d'été qu'il donne aux recettes, notamment les grillades !

J'ai tout bon

On me surnomme herbe royale, à juste titre vu mon arôme à l'essence divine et mes bienfaits de plante médicinale. Riche en antioxydants, je facilite la digestion, tout en boostant le système immunitaire.

C'est qui le plus beau ?

Le plus simple moyen de m'avoir à portée de main toute l'année est de m'acheter en pot. Frais, mes feuilles doivent présenter une belle couleur vive, sans tache et dégager une odeur agréable. Mes tiges, rassemblées en bouquet, restent fermes et se placent dans un verre rempli d'eau pour éviter de noircir au frigo.

Comment je m'habille ?

J'ai deux exigences si vous ne voulez pas me gâcher. Pas de cuisson qui anéantirait ma saveur et ajoutez-moi dans les plats au dernier moment pour préserver mon arôme. Pour éviter que mes feuilles ne s'oxydent une fois qu'elles sont coupées, conservez-les dans un peu d'huile.

Mon best-of

Je suis au pistou ce que le soleil est à l'été, un essentiel ! Mon nom est associé aux salades de tomate mozzarella ou aux pâtes, mais je reste un aromate précieux pour les viandes et les poissons. Je rejoins également la carte des desserts en sublimant de ma saveur subtile une tarte au citron vert, à l'ananas ou une soupe de fraise.

T'es mon copain

La tomate est mon inséparable, au jardin comme en cuisine. Avec la mozzarella et au parmesan, nous vivons une dolce vita sans fin qui se joue volontiers sur un plat de pâtes al dente.

Pleine saison :

De juin à août

Prix moyen :

3,50 € pour 100 g



À CHAQUE VARIÉTÉ, SA SPÉCIFICITÉ : ●●●

• Le basilic thaï

est un ingrédient précieux pour réaliser les curry verts ou rouges thaïlandais grâce à sa couleur pourpre et sa saveur anisée

• Le basilic citron

possède un bon petit goût citronné, parfait pour les infusions.

• Le basilic cannelle

présente un vert intense et un arrière-goût de cannelle, apprécié pour les desserts.

• Le basilic mammoth

est un géant avec ses feuilles de la taille d'une main.

• Le basilic sacré

est une espèce indienne très épicée pour les amateurs de plats très relevés.

• Le basilic pourpre

est proche du vert côté goût, mais présente une couleur qui ajoute une pointe d'esthétisme à vos assiettes.

RICHE en
minéraux

Cuisinez Détox

avec
VICHY
Célestins



Avez-vous pensé à faire une pause Détox ?

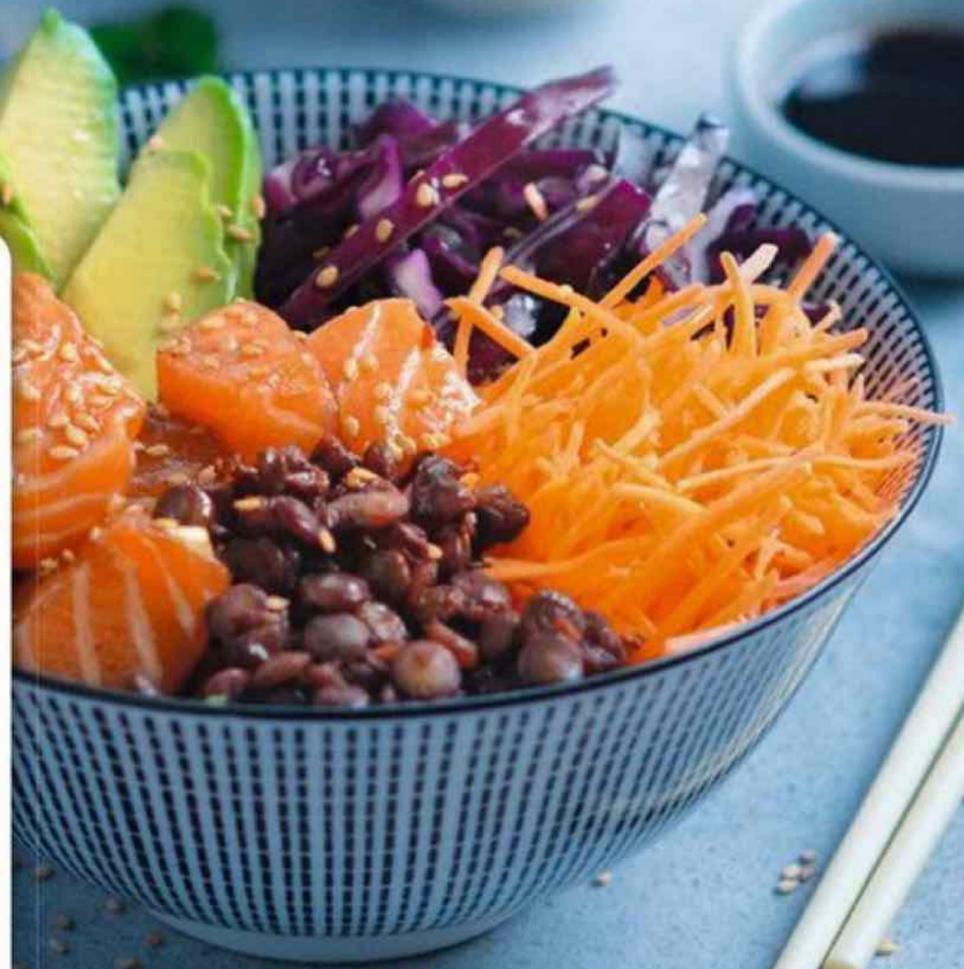
Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes... aux minéraux de **VICHY Célestins** bien sûr !

*Avec Vichy Célestins,
je me sens belle... et je mange bien !*

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



Testez la cuisine **Détox**
vichy-celestins.com



BICARBONATES
2989 mg/l

Digestion,*
Teint



LA PASTÈQUE

Elle est signe que la chaleur est bien là puisqu'elle désaltère à coup sûr ! Derrière sa taille imposante se cache une chair rouge qu'on partage avec plaisir en famille.

J'ai tout bon

Originare d'Afrique, on m'appelle aussi melon d'eau et pourtant je ne contiens pas forcément plus d'eau que les autres fruits. C'est juste que j'ai moins de fibres, donc je deviens vite... coulante à la consommation. Je suis un véritable cocktail d'antioxydants, dont le précieux lycopène, qui possède une action anti-inflammatoire et réduit le taux de cholestérol.

C'est qui la plus belle ?

Fiez-vous à mon poids ! Je dois être bien lourde, ne pas sonner creux et présenter une peau lisse et brillante. Si vous apercevez quelques taches un peu jaunes, c'est bon signe ! Je suis mûre à point. Achetée en moitié ou en quart, je dois être d'un beau rouge sous mon plastique. Je ne crains pas les chocs et je me conserve volontiers à température ambiante pendant une semaine. Une fois entamée, je me garde au frigo avec un film alimentaire pour éviter de devenir farineuse.

Comment je m'habille ?

Rincez-moi rapidement à l'eau avant de me couper en deux avec un grand couteau et de tailler les tranches comme vous le souhaitez. En revanche, je ne supporte pas la cuisson. Vous pouvez juste me rôtir une poignée de seconde après m'avoir badigeonnée d'huile d'olive. Quant à ma confiture, pour la réaliser, on utilise en général la gigérine, une variété qui tient mieux la cuisson mais n'est pas consommable crue.

Mon best-of

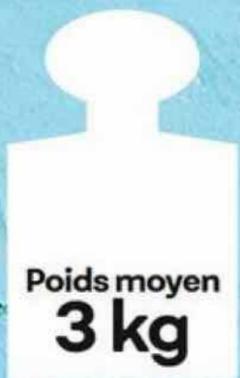
Je suis une star dans les salades sucrées ou salées. Tout comme le melon, je transcende les saveurs associées au jambon sec, à des fromages frais, chèvre en tête, et à la roquette. Ma teneur en eau fait de moi un essentiel dans les jus ou les soupes froides. Je me transforme avec délice en sorbet rafraichissant quand le thermomètre s'envole.

T'es ma copine

Le melon est mon acolyte préféré dans les salades de fruits, mais j'avoue que j'aime bien quand la fraise la ramène pour apporter sa petite note parfumée. La menthe et le basilic ont le don de sublimer ma saveur. Côté salé, je me marie bien avec les fromages comme la feta ou la mozzarella.

Vous me faites une petite place ?

Pour m'épanouir pleinement, j'ai besoin de beaucoup de chaleur, de soleil et d'eau. Autant dire que je préfère pousser en Asie ou en Afrique ! J'ai aussi besoin d'espace, car ma plante à tige rampante peut atteindre plusieurs mètres. D'ailleurs, pour gagner de la place, on me fait pousser dans des bœaux en verre au Japon pour avoir une forme carrée. Je deviens presque une œuvre d'art !



Poids moyen
3 kg

Pleine saison :
de juin à septembre

Prix moyen :
3,50 €

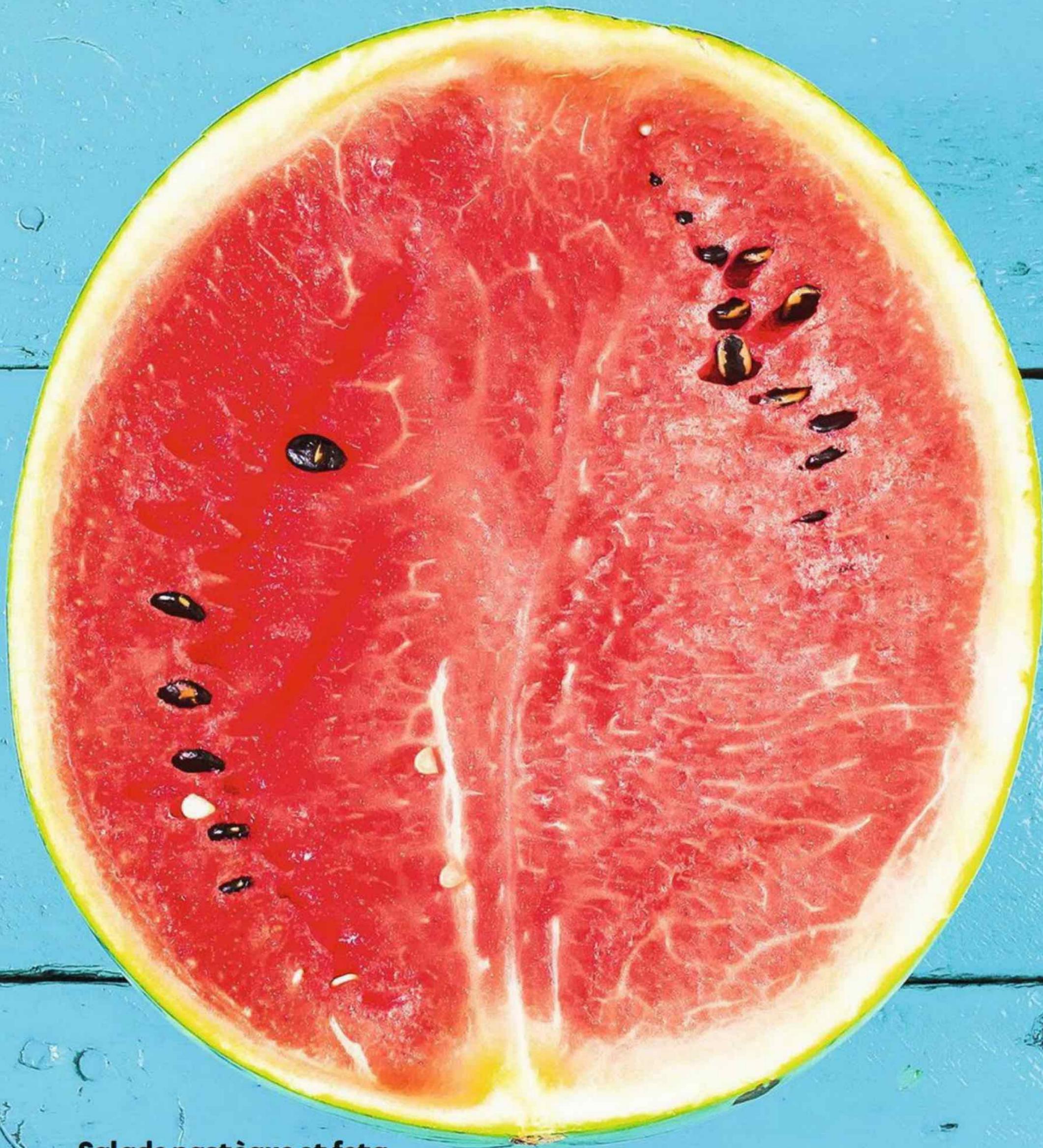
PÉPINS OU PAS PÉPINS ? ..

SUGAR BABY... La plus connue, reconnaissable à sa forme de ballon vert et à sa chair rouge très sucrée. Les pépins de la pastèque sont disséminés dans tout le fruit, ce qui rend parfois le tri un peu plus difficile que pour le melon. Pourtant, ils peuvent être comestibles !

DES PÉPINS TRÈS PRÉCIEUX : riches en protéines et en lipides, on peut les croquer après les avoir fait légèrement rôtir. Ils peuvent se transformer en huile ou en farine pour le pain.

SANS PÉPIN : en 1949, aux États-Unis, certaines variétés hybrides sans pépins ont été mises au point. Pratique pour en faire un fruit à boire...

ET L'ÉCORCE ? Bien épaisse, elle peut se confire ou se consommer comme des pickles, après avoir été fermentée dans du vinaigre.



Salade pastèque et feta

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN

■ 2 kg de pastèque ■ 1 c. à soupe de menthe fraîche ciselée ■ 100 g de feta ■ 100 g d'olives noires ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Coupez la pastèque en gros dés et versez-les dans un saladier. Ajoutez la feta coupée en dés et les olives noires. Parsemez de menthe fraîche et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mélangez doucement et placez au frais.

L'OSEILLE

Cette plante aromatique se cultive aussi bien qu'elle pousse à l'état sauvage. Et pourtant, loin d'être une mauvaise herbe, elle parfume les plats de son acidité si subtile.

J'ai tout bon

Mon acidité naturelle était très recherchée dans l'Antiquité où je faisais partie de la pharmacopée en fin de repas, pour améliorer la digestion après un banquet trop lourd. Au Moyen Âge, on commence à m'utiliser dans les sauces, avant que je ne fasse mon entrée dans la gastronomie. Mais je suis un peu tombée dans l'oubli.

C'est qui la plus belle ?

Mes feuilles, plus allongées que celles de l'épinard, ont une forme de fer de lance bien reconnaissable. Elles restent fragiles et ne se conservent pas plus d'un ou deux jours au frigo. Elles doivent afficher un beau vert joliment brillant sans jaunissement et être bien fermes.

Comment je m'habille ?

Je me prépare comme les épinards. Il vous suffira donc de m'équeuter en tirant ma tige du bas de la feuille vers le haut. Mes jeunes pousses se dégustent en salade. Je suis aussi parfaite à l'étuvée en prévoyant une portion d'environ 350 g par personne, car je réduis beaucoup à la cuisson. Attention de ne pas me faire mijoter dans un récipient en fonte ou en aluminium, car je noircirai à coup sûr !

Mon best-of

La soupe et le saumon à l'oseille sont mes must. Vous pouvez aussi compter sur moi pour redonner du pepsi à une sauce et sublimer le goût d'une purée bien crémeuse. Je relève la farce dans une viande blanche et je retrouve tout mon potentiel de plante aromatique, hachée dans la vinaigrette, avec un peu de miel pour sucrer, une mayonnaise ou encore finement ciselée, sur une omelette, un poisson ou une volaille.

T'es ma copine

Je me fonds et me confonds avec les épinards. Les poissons gras comme la truite et le saumon apprécient ma note acidulée. Ensuite, je me mêle volontiers aux légumes doux (comme la carotte) ou la pomme de terre avec qui j'ai des affinités.

Vous me faites une petite place ?

Osez l'oseille dans votre jardin et je vous récompenserai, c'est certain, par une belle récolte. Très rustique, je me cultive facilement, même par ceux qui n'ont pas la main verte. Je m'adapte à la plupart des terrains et j'ai même tendance à envahir l'espace si on me laisse pousser sans contrainte.

Pleine saison :
De mai à octobre

Prix moyen :
2,40 € le bouquet



Vitamine C
48 mg
pour 100 g

Poids moyen
100 g
le bouquet

ZOOM SUR SES VARIÉTÉS... ●●●

Le plus souvent, vous trouverez dans votre assiette **l'oseille commune**, la plus cultivée en France. La jolie couleur de **l'oseille pourpre** sert plutôt de décoration. Quant à **l'oseille-épinard**, elle est moins acide au goût et se trouve plus facilement en été. Le graal en termes de douceur ? **L'oseille vierge**, une espèce qui se rencontre à l'état sauvage.

Fer
8 mg
pour 100 g

LE QUINOA

Success story pour ce superaliment surnommé « riz des Incas » qui n'a de cesse de séduire par ses atouts nutritionnels et la diversité de ses recettes.

J'ai tout bon

Les Incas possédaient deux trésors : leur or et moi, pépite appelée graine mère. Originnaire d'Amérique latine, je suis une graminée et non pas une céréale. Ma richesse se concentre dans une composition unique avec mes 15 % de protéines, ma teneur en oméga 3, en fer, en vitamines (B1, B2, B3, B6 et C) et en fibres, qui me rendent particulièrement digestes, d'autant que je suis sans gluten.

C'est qui le plus beau ?

Aujourd'hui, on me trouve partout, mais préférez-moi bio, en vrac ou en sachet. La plupart du temps, je proviens de Bolivie ou du Pérou, mais depuis quelques années, des producteurs français me cultivent (voir page suivante) et le quinoa d'Anjou gagne en réputation ! Je me conserve bien au sec, dans une boîte hermétique.

Comment je m'habille ?

Le rinçage est une étape primordiale pour éliminer un goût un peu aigre à l'arrivée, provoqué par une substance amère, la saponine. Rincez-moi plusieurs fois en me plaçant dans une passoire. Côté cuisson, le risque est de me transformer en bouillie. Comptez un volume de graines pour 2 volumes d'eau et laissez-moi cuire une quinzaine de minutes, puis gonfler tranquillement hors du feu avec un couvercle. Je peux également me faire torréfier à la poêle ou être préparé au four.

Mon best-of

Mon léger goût de noisette me permet de m'immiscer dans les recettes sucrées comme salées. Mon taboulé est un must chez les veggies. Je me glisse dans les salades ou les soupes pour les épaissir. Je sers volontiers de farce dans les légumes. J'accompagne viande et poisson aussi bien qu'une céréale. Au petit déjeuner, je me transforme avec plaisir en porridge, accompagné de fruits et d'oléagineux et j'entre facilement dans la préparation de gâteaux et de crumble.

T'es mon copain

Difficile de trouver un ingrédient qui ne s'entend pas avec moi. Je suis particulièrement à l'unisson avec l'avocat, la feta, la lentille corail, la tomate, les abricots et les amandes.

Pleine saison :
Toute l'année

Prix moyen :
1,75 € pour 125 g

Poids moyen
40 g
cru par portion

LA COULEUR, UN INDICATEUR DE GOÛT

Si leur composition nutritionnelle reste la même, leur goût se teinte de nuances en fonction de leur couleur.

LE QUINOA BLOND :

il est plus tendre et sa saveur plus douce se rapproche de celle du blé.



LE QUINOA NOIR :

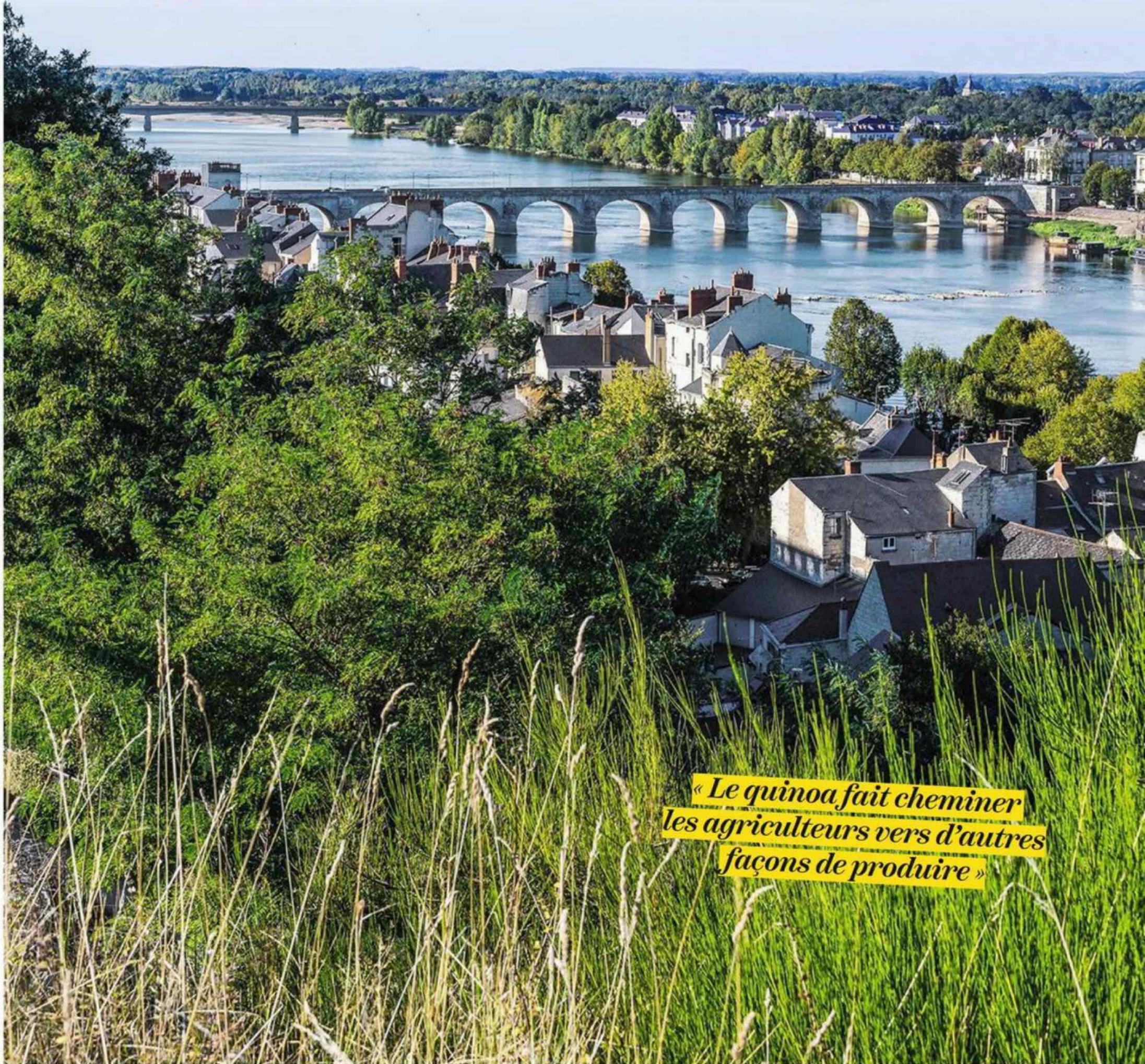
plus croquant sous la dent, il n'est pas facile à trouver. C'est une variété sauvage ancienne. Et comme il est plus petit, il se cuit plus rapidement.



LE QUINOA ROUGE :

il possède un petit goût de noisette plus prononcé et a une texture plus élastique après cuisson. Il reste le plus croquant de tous.





*« Le quinoa fait cheminer
les agriculteurs vers d'autres
façons de produire »*

LE QUINOA

MADE IN FRANCE

Depuis plus de dix ans, l'Anjou prend des airs d'Amérique du Sud : au milieu des champs de blé, d'orge et de colza, cette culture étonne autant qu'elle détonne. Sur ces terres au climat doux et sec, le quinoa a trouvé un nouveau terrain de jeu et la filière Quinoa d'Anjou représente un tiers de la consommation en France de cette céréale.

Reportage de Marine Couturier



EN CHIFFRES

2008 : premier essai de Quinoa d'Anjou

300 producteurs dans cette première filière française

En 2019, la production représente

2000 hectares pour la commercialisation de **3000 tonnes** de quinoa blanc et rouge

6000 tonnes de quinoa consommées chaque année en France

À

la sortie de Meigné-le-Vicomte, petit village angevin, les habitations laissent place à une succession de champs. C'est sur cette route départementale que se cache l'exploitation Agripep's, gérée par Anthony Lascaud et son associé Charles Chateigner.

Anthony Lascaud fait partie des agriculteurs qui se sont lancés dans l'aventure du quinoa made in France dès le départ, attirés par le défi et la nouveauté.

C'est Jason Abbott, ingénieur agronome américain spécialiste des semences et marié à une Française, qui est à l'origine de l'arrivée de cette petite graine dans la région. À la recherche d'alternatives pour sa fille intolérante au gluten, le semencier, accompagné par la Coopérative agricole des Pays de la Loire (CAPL), a adapté cette culture spécifique aux sols de l'Anjou. Aujourd'hui, 300 producteurs répartis entre le Maine-et-Loire, l'Indre-et-Loire et la Sarthe cultivent ce quinoa 100 % français qui n'a rien à envier à son cousin andin.

Reconversion et de la diversification

« Devenir agriculteur était un rêve de gosse. J'ai repris cette exploitation à mon père lorsqu'il est parti à la retraite en 2010 », sourit Anthony Lascaud. Après

quinze ans d'expérience accumulée grâce à différents postes dans le para-agricole à la CAPL, le quarantenaire n'a pas eu peur de diversifier les savoir-faire de l'exploitation. « En plus de la production de céréales, nous avons développé plusieurs activités : la multiplication de semences, une pépinière en circuit court et de la conception et aménagement paysager. » Cette diversification se retrouve aussi dans le travail de céréalier puisque la ferme de 260 hectares produit du blé, du colza, de la luzerne, du millet, des lentilles, du maïs et bien entendu du quinoa blond et rouge.

Un climat idéal

« La diversité des cultures permet de préserver l'équilibre des sols et de casser le cycle des mauvaises herbes. Nous travaillons en agriculture de conservation. Cela signifie que nous avons abandonné le travail du sol et que nous privilégions les rotations longues. » Ainsi, pendant plusieurs années, un champ accueillera différents types de céréales avant d'être semé à nouveau en quinoa.

Quand le printemps s'est bien installé en Anjou, le quinoa fait doucement son entrée dans les champs. La période de semis s'étend de début mars à mi-avril. Pour que les graines poussent le plus vite possible,

4 manières de (bien) le manger

À la fin du printemps, le quinoa monte en graine.



1 Une cuisson maîtrisée pour un quinoa à la fois fondant et croquant, plongez-le dans deux fois son volume d'eau frémissante durant 15 minutes.

2 L'accommoder en salade avec un mélange de quinoa blond et rouge accompagné de feta, concombre et d'un peu de chou rouge, avec une vinaigrette à l'huile d'olive, donne un très bon plat estival.

3 Le transformer en alternative à la viande, des galettes de quinoa composées d'oignons émincés, carottes et patate douce râpées, de parmesan, de Maïzena et d'un œuf battu, se glissent dans un burger.

4 Le décliner en version sucrée cuit dans du sucre et du lait de coco, accompagné de fraises, il trouve sa place en fin de repas pour une touche gourmande.

Au cœur de l'été, juste avant la récolte.



Anthony Lascaud s'assure de les semer dans un sol meuble et réchauffé. C'est d'ailleurs là tout l'atout du climat local puisque les gelées sont presque absentes. Pour bénéficier de l'appellation Quinoa d'Anjou, cette pseudo-céréale doit obéir à un cahier des charges strict, excluant notamment le recours aux herbicides. Ainsi, l'agriculteur laisse essentiellement la nature faire son œuvre et ne procède qu'à un désherbage mécanique lorsque le besoin s'en fait sentir.

« Nous ne sommes pas en bio, mais nous n'en sommes pas loin. Face à la crise du secteur agricole, le quinoa apporte un peu de dynamisme dans notre métier et permet de valoriser notre savoir-faire. Il s'agit d'une culture très extensive qui fait cheminer les agriculteurs vers d'autres façons de produire. L'idée, c'est de se dire qu'il y a de nombreuses manières de bien faire, et qu'il existe des alternatives au label Agriculture biologique. » Preuve de sa démarche vers une agriculture « propre », le Quinoa d'Anjou bénéficie depuis cette année du label Zéro résidu de pesticide, décerné par le collectif

Nouveaux Champs. L'exigence de qualité se poursuit jusqu'au moment de la récolte, en plein cœur de l'été, lorsque les grains commencent à se détacher. Pour se conformer aux exigences de la filière sans gluten, Anthony Lascaud nettoie au préalable méticuleusement sa moissonneuse-batteuse, une tâche qui peut lui prendre jusqu'à une demi-journée.

Un goût de noisette

Une fois récolté, le quinoa prend la direction de la CAPL, où il est nettoyé, trié et conditionné, avant de terminer dans nos assiettes. Bien que proche de celui produit en Amérique du Sud, le quinoa d'Anjou bénéficie d'un effet terroir, lui donnant un léger goût de noisette et une couleur propre.

Pour varier les plaisirs, la gamme Quinoa d'Anjou se décline en pâtes torsadées et en céréales pour le petit déjeuner. Anthony Lascaud, lui, s'affaire dans son exploitation : à l'automne, le champ de quinoa accueillera du blé.

ADIEU POULET

On trouve bien sûr des volailles toute l'année dans le commerce, mais elles aussi ont une saison de consommation optimale. Naturellement, les poules pondent davantage au début du printemps et les poulets destinés à être mangés pourront l'être quelques mois plus tard. La fin de l'été et le début de l'automne sont donc les meilleurs moments pour trouver de bons poulets fermiers.

C'est de saison

JUILLET • AOÛT

LES FRUITS

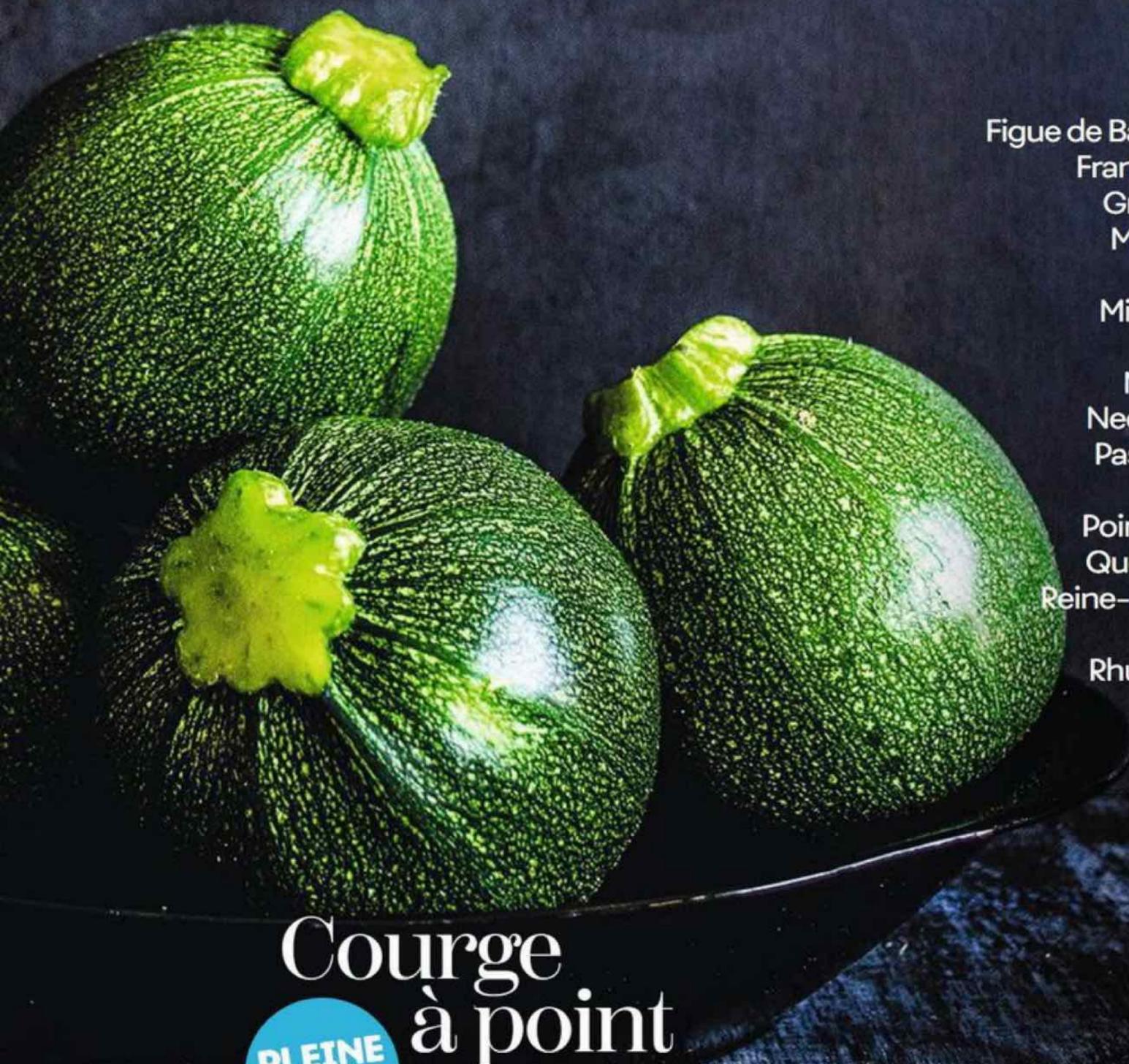
Abricot
Banane
Carambole
Cassis
Cerise
Figue
Figue de Barbarie
Framboise
Groseille
Mangue
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire d'été
Quetsche
Reine-claude
Raisin
Rhubarbe

LES LÉGUMES

Ail
Aneth
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri branche
Cèpe
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricots verts
Laitue
Oseille
Poivron
Feuille de chêne
Tomate

LES HERBES

Basilic
Ciboulette
Persil
Romarin
Thym



Courge à point

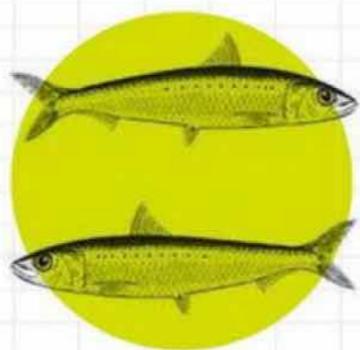
PLEINE
SAISON

Bonne à tout, aussi bien crue que cuite, en soupe, flan, tarte, gratin, salade et même dans les gâteaux au chocolat, la courgette est une des stars de l'été. Le saviez-vous ? Elle appartient à la même famille que la citrouille et les pâtissons : ce sont simplement des variétés différentes. La courgette, à la différence de la citrouille, est une courge d'été qui se cueille en fait avant totale maturité, car, quand elle l'atteint (au-delà de 25 cm), elle devient filandreuse et sa peau durcit...



MA famille se RÉGALE

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, que l'on soit à la maison ou en vacances (parce qu'on préfère être dehors à profiter de son temps libre que vissé aux fourneaux). 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, où que vous soyez. PROMIS !



Les petits poissons dans l'eau... et dans l'assiette !



10 idées pour faire croustiller la chapelure



Il détestait l'aubergine ? Ça, c'était avant...



SOS je veux des glaces vite fait



40 idées avec coquillages & crustacés

LES PETITS POISSONS dans l'eau... et dans l'assiette!

HARENG, SARDINE, ANCHOIS D'ATLANTIQUE, MAQUEREAU, ROUGET BARBET, LES POISSONS DE PETITE TAILLE se distinguent par leur saveur marquée et leur moindre contamination par les polluants. En bonus, ce sont des trésors nutritionnels et ils cuisent en un clin d'œil. Mais... Car il y a un mais. Par Juliette Romance

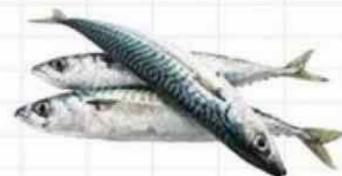


**cuissons
express**

LES ROUGETS BARBETS Les plus petits se cuisent entiers à la plancha, sur un lit de gros sel. On lève les filets des plus gros, que l'on grille à l'huile d'olive avec du thym, comme en Provence.



LES MAQUEREAUX On les emballer dans des papillotes avec des herbes, de l'ail, des graines de fenouil et un peu de vin blanc. La chair, ultra parfumée, se déguste nature ou en tartina.



LES SARDINES Un vrai parfum d'été ! On peut les farcir d'une lichette de fromage à l'ail et aux fines herbes avant de les griller quelques minutes.



M

ême si on en raffole et si c'est, selon la FAO, « le plus sain des aliments », on doit limiter sa consommation de poisson. Personne n'a envie de vider les océans – perspective évoquée pour 2050 –, ni

de mettre sa santé en danger (pollution des eaux au méthylmercure notamment). Ces certitudes acquises, il faut passer aux actes. Se tourner vers des espèces de saison, pérennes et saines. C'est simple, non ? Les petites espèces, non prédatrices et situées en bas de la chaîne alimentaire, répondent à ces critères : pour savoir lesquelles privilégier – selon l'état des stocks, les provenances, la bonne saison –, informez-vous régulièrement. Les bonnes sources ? Wwf.fr, Consoglobe.com, Mrgoodfish.com

Si je veux être exemplaire

- Je consomme certains poissons, et pas plus de deux fois par semaine. Sans tricher : on compte le resto...
- Je respecte les saisons, comme pour les autres produits frais. La bonne solution est de les acheter entiers et frais, en privilégiant les circuits courts (choisir des poissons en provenance de la

**Petits poissons ne
veut pas dire poissons
juvéniles, mais adultes.**

zone marine la plus proche de chez soi).

- Je me fie aux labels : MSC, ASC, bio. S'ils ne sont pas sans faille, ils certifient un encadrement plutôt strict de la pêche et de l'aquaculture.
- Je varie mes achats pour diversifier les prélèvements.

Meilleurs frais

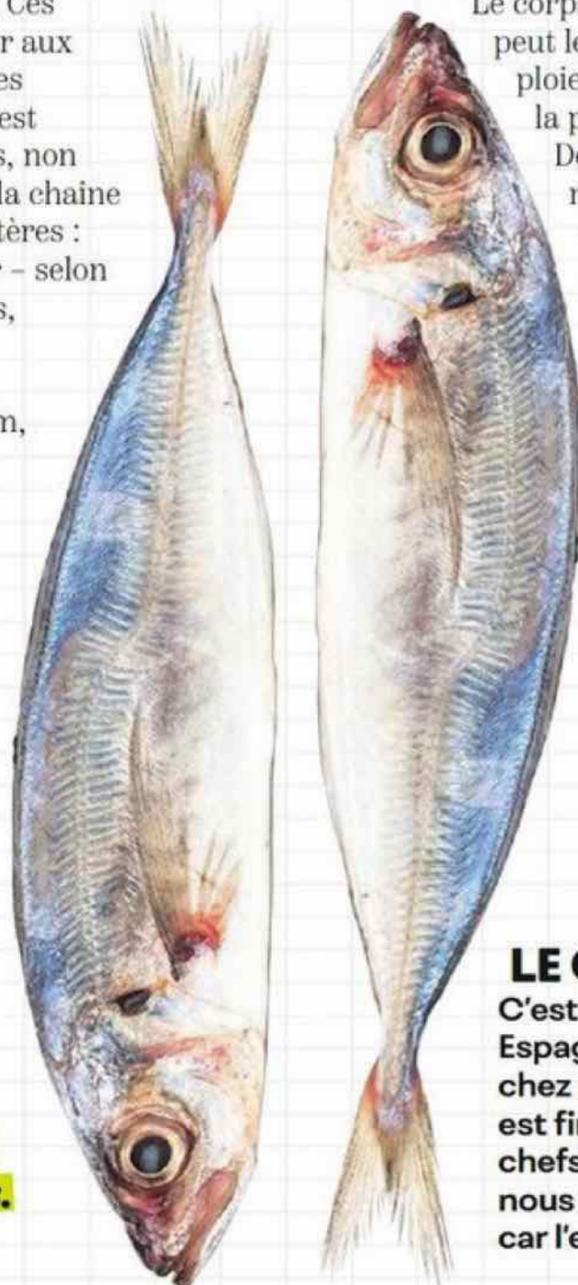
Le corps est tonique, voire raide. On peut le planter dans la glace sans qu'il ploie. Les yeux sont brillants et vifs, la peau luisante, le ventre ferme. Détecter les intrus est facile : ils sont malodorants (ammoniaque), leur chair est flasque, la peau terne et délavée, les yeux vitreux.

L'atout santé

Les petits poissons gras, comme les sardines, maquereaux ou harengs, sont aussi les plus riches en oméga 3. Ces acides gras sont de véritables boucliers contre les pathologies. Cerveau, cœur, foie, vue, solidité des os, ils interviennent partout !

LE CHINCHARD

C'est quoi ? Un poisson apprécié en Espagne ou au Japon mais délaissé chez nous. On en reparle ! Sa chair est fine et son prix est doux. Les chefs le redécouvrent, pourquoi pas nous ? Toujours avec modération, car l'espèce est sous pression.





Rouget au fenouil et tapenade en papillote

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

■ 6 rougets préparés par le poissonnier ■ 3 bulbes de fenouil ■ 3 pommes de terre
■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

POUR LA TAPENADE: ■ 6 branchettes de thym frais ■ 1 bocal d'olives noires dénoyautées
■ 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de fenouil

Épluchez les **potatoes**, faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Préchauffez le four à 200 °C.

Préparez la **tapenade** en mixant ensemble tous les ingrédients.

Coupez le **fenouil** et les pommes de terre précuites en tranches fines. Répartissez-les sur 6 feuilles de papier

sulfurisé. Déposez 1 rouget par papillote. Salez, poivrez et farcissez les poissons de tapenade. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sur chaque rouget.

Fermez les **papillotes** hermétiquement et enfournez pour 25 à 30 minutes selon la grosseur des poissons.

Servez avec le reste de tapenade.

Friture d'éperlans au fenouil grillé

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 30 MIN • REPOS 10 MIN

■ 1,2 kg d'éperlans ■ 2 citrons ■ 30 cl de lait ■ 200 g de farine ■ Huile de friture ■ Fleur de sel
POUR LE FENOUIL ■ 3 bulbes de fenouil ■ 1 citron ■ 5 cl d'huile d'olive ■ ½ c. à café de gingembre râpé
■ 3 pincées de sucre ■ Sel et poivre

Préparez le fenouil : préchauffez le four à 210 °C, lavez les bulbes, supprimez les premières feuilles si elles sont tachées. Faites blanchir les bulbes 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Coupez-les en tranches dans la longueur.

Pressez le citron, ajoutez son jus à l'huile d'olive avec le gingembre, le sucre, du sel et du poivre. Fouettez. Déposez les tranches de fenouil sur la plaque du four huilée. Badigeonnez-les d'huile d'olive au gingembre à plusieurs reprises. Faites-les cuire 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Rincez les éperlans et mettez-les dans un plat creux, arrosez avec le lait, filmez et laissez reposer 10 minutes.

Égouttez les petits poissons sur du papier absorbant. Versez la farine dans un sac, ajoutez les éperlans et secouez vivement pour les enrober de farine.

Chauffez un bain d'huile à 180 °C. Faites cuire les éperlans en plusieurs sessions de 3 minutes environ. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant pour éliminer le surplus d'huile, puis mettez-les dans un plat et réservez au chaud à 90 °C pendant la cuisson du reste des poissons.

Saupoudrez la friture de fleur de sel et servez aussitôt avec les citrons coupés en quartiers. Accompagnez du fenouil grillé et, éventuellement, d'une sauce tartare.



Friture d'anchois, sauce tartare

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN

- 500 g de petits anchois ■ 100 g de farine ■ Huile de friture
- Fleur de sel ■ Sel et poivre
- POUR LA SAUCE TARTARE :** ■ $\frac{1}{4}$ de bouquet de persil
- $\frac{1}{4}$ de bouquet d'estragon ■ $\frac{1}{4}$ de bouquet de cerfeuil
- 1 jaune d'œuf ■ 20 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ■ 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe de cornichons au vinaigre
- 1 c. à café de piment d'Espelette

Préparez la sauce : mettez le jaune d'œuf dans un bol avec la moutarde, salez, poivrez et fouettez au batteur électrique en ajoutant l'huile en filet fin et régulier.

Hachez grossièrement les cornichons et les câpres et ciselez les herbes finement. Mélangez-les à la mayonnaise ainsi que le piment d'Espelette et réservez au frais.

Mettez la farine dans une assiette et assaisonnez-la de sel et de poivre.

Videz sommairement les anchois (en retirant la tête, les tripes viennent avec). Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse.

Passez les anchois dans la farine et faites-les frire pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que les poissons soient cuits, un peu dorés et croustillants. Procédez en plusieurs fois et déposez les anchois sur du papier absorbant. Salez-les à la fleur de sel tout juste sortis de la friture.



Crumble de sardine

POUR 4 PERSONNES

- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 2 boîtes de sardines à l'huile (80 g environ)
- 150 g de cream cheese (type Philadelphia)
- 30 g de parmesan
- 25 g de beurre mou
- 50 g de biscuits salés (type Tuc)
- 2 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de basilic ciselé

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un récipient, mélangez le cream cheese, la moutarde et le basilic ciselé.

Égouttez les sardines et ôtez les arêtes, écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette.

Incorporez-les au cream cheese, mélangez. Émiettez grossièrement les biscuits salés et mélangez-les avec le beurre et le parmesan.

Remplissez les boîtes de sardines vides, préalablement lavées et séchées, avec le mélange au cream cheese. Parsemez du mélange à base de biscuits et enfournez pour 10 à 12 minutes. Servez chaud.



Salade de lentilles au maquereau fumé, pousses d'épinards

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN

- 6 filets de maquereau fumés ■ 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 carottes ■ 50 g de pousses d'épinards
- 300 g de lentilles beluga
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin ou de cidre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

Mettez les lentilles dans une casserole puis couvrez largement d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 18 minutes. Égouttez et laissez refroidir.

Pelez les carottes et coupez-les en tout petits dés. Plongez-les pour 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

Pelez et émincez les oignons. Lavez et essorez les pousses d'épinards.

Retirez la peau des filets de maquereau et effeuillez-les. Dans un bol, émulsionnez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

Dressez les lentilles et les carottes dans un grand plat ou dans les assiettes. Parsemez d'oignon, de pousses d'épinards et de maquereau. Arrosez de sauce.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Rillettes de maquereau à l'aneth et au citron confit

POUR 6 PERSONNES •
PRÉPARATION 20 MIN

- 2 boîtes de maquereaux au vin blanc
- 1 oignon nouveau
- ½ citron (jus)
- Quelques brins d'aneth
- 150 g de fromage frais
- 1 citron beldi (petit citron confit au sel)
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

Égouttez le citron confit. Coupez-le en quartiers et récupérez l'écorce. Coupez-la en petits morceaux. Pelez et émincez finement l'oignon. Hachez l'aneth.

Égouttez les filets de maquereau. Écrasez la chair à la fourchette et mettez-la dans un saladier. Ajoutez le fromage frais, le jus du demi-citron, l'écorce du citron confit et l'aneth. Salez, poivrez, ajoutez quelques pincées de piment, mélangez soigneusement.

Débarressez les rillettes dans un bocal et réservez au frais. Dégustez avec du pain grillé.



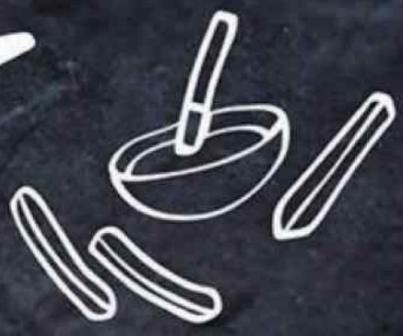
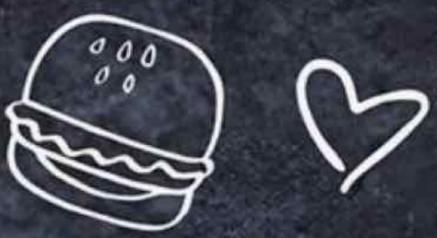


Journée
INTERNATIONALE
DE LA FRITE



LE VRAI GOÛT DES FRITES
www.blancdeboeuf.com

Vandemoortele France SA RCS 328024963 www.cinquieme-etage.fr



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



Sardines farcies à la sicilienne

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 15 MIN

- 12 sardines fraîches
- 1 oignon ■ 1 orange bio (jus et zeste)
- 1 citron bio (jus) ■ 3 brins d'origan frais + quelques feuilles pour la déco
- 200 g de biscottes
- 80 g de pignons de pin
- 60 g de raisins secs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Retirez les écailles des sardines et étêtez-les. Incisez-les sur toute la longueur côté ventre, videz-les et retirez l'arête centrale. Passez-les sous l'eau froide et séchez-les soigneusement. Déposez-les, peau vers le bas, dans un plat tapissé d'une feuille de papier cuisson.

Écrasez les biscottes dans un bol pour obtenir une chapelure assez fine avec quelques morceaux.

Épluchez et ciselez finement l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez la chapelure de biscotte, les pignons de pin et les raisins, salez et poivrez. Faites dorer le tout 5 minutes. Ajoutez le jus et le zeste de l'orange et les feuilles d'origan, mélangez et retirez du feu.

Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la farce sur les sardines, parsemez de quelques feuilles d'origan et arrosez de la moitié du jus de citron.

Enfournes pour 5 minutes puis servez les sardines sans attendre arrosées du reste du jus de citron.

Tartelettes aux anchois, tapenade et poivrons

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 50 MIN

- 12 filets d'anchois achetés chez le poissonnier
- 1 poivron rouge ■ 1 poivron jaune ■ 2 gousses d'ail
- 4 branches de thym ■ 2 rouleaux de pâte feuilletée de bonne qualité
- 30 cl d'huile d'olive ■ 100 g d'olives noires dénoyautées
- 25 g de câpres

Préchauffez le four à 160 °C. Lavez les poivrons et découpez-les en lanières. Déposez-les dans un plat à four avec 1 gousse d'ail écrasée et la moitié du thym. Arrosez généreusement d'huile d'olive et enfournez pour 30 minutes en mélangeant régulièrement. Si les poivrons cuisent trop vite, recouvrez le plat avec une feuille de papier aluminium à mi-cuisson.

Mixez les olives avec les câpres, la gousse d'ail restante épluchée et un peu d'huile d'olive. Ajoutez environ 12 à 15 cl d'huile d'olive, en fonction de

la consistance désirée pour la tapenade. Une fois les poivrons confits, sortez-les et augmentez la température du four à 180 °C.

Étalez les pâtes feuilletées et découpez dedans 12 disques d'environ 9 cm de diamètre. Étalez un peu de tapenade sur chacun, ajoutez 2 ou 3 lamelles de poivrons confits. Ajoutez 1 filet d'anchois par tartelette, répartissez le thym restant et enfournez pour 20 minutes, ou jusqu'à ce que les tartelettes soient bien dorées. Servez chaud ou froid.



NOUVEAU
FLACON
RECYCLABLE


MAILLE
MAISON FONDÉE EN 1747
EXPLOREZ
CHAQUE SAVEUR



— **L'ÉTÉ BAT SON PLEIN.** Bataille de barbecue. David entame brillamment la partie avec sa côte de bœuf nappée de moutarde Maille Dijon L'Originale.

— Représailles d'Olivier avec son carré d'agneau en croûte d'herbes. Habile.

— Camille en asperge ses brochettes de champignons grillés. Preuve que tous les coups sont permis.

— Pauline sort l'artillerie lourde pour relever la sauce de sa fameuse pita d'aubergines fumées. Parfait.

— A court de ressources, Eric tente le tout pour le tout avec un trait de moutarde sur ses courgettes marinées.

— Vous gagnez la partie en versant les dernières gouttes sur votre délicieux bar grillé. Mais à ce jeu, pas de perdants, tout le monde savoure !

MAILLE.COM

10 IDÉES POUR faire croustiller LA CHAPELURE

La chapelure est indispensable pour réaliser de délicieuses panures maison...

mais pas que ! Voici 10 idées ultra gourmandes
pour la mettre au menu tous les jours ! Par Claire Debruille

1 PÂTES À LA CHAPELURE Vous avez bien lu. Faites revenir de l'ail et un peu de piment (ou les épices de votre choix) dans un peu d'huile. Ajoutez des câpres et/ou des bouts de tomates séchées, puis environ 4 à 5 cuillerées à soupe de chapelure. Faites dorer puis ajoutez les pâtes égouttées. Vous allez être bluffés !

**2 GÂTEAU À LA CHAPELURE
ET AU CHOCOLAT** Il suffit de remplacer la farine par de la chapelure. Le résultat est moelleux à souhait : 200 g de chocolat noir, 6 œufs, 200 g de beurre, 125 g de chapelure et 125 g de sucre. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre, ajoutez le chocolat fondu avec le beurre, la chapelure puis les blancs montés en neige. Versez dans un moule à cake et cuisez 30 minutes à 190 °C.

3 EN CROÛTE PARFUMÉE Mélangez 125 g de chapelure et 2 cuillerées à soupe de miel, 3 cuillerées à soupe de moutarde, 2 gousses d'ail hachées et des herbes ciselées à volonté. Ajoutez de l'huile jusqu'à obtention d'une pâte puis enduisez-en un carré d'agneau, un morceau de viande rouge ou des dos de poisson avant de les enfourner pour une croûte croustillante et parfumée.

**4 TARTE AU MIEL
ET À LA CHAPELURE** Déposez sur un fond de tarte sablée piquée à la fourchette un mélange de 175 g de miel, 40 g de chapelure et d'1 cuillerée à café de citron. Enfourez pour 25 minutes de cuisson à 200 °C.

5 EN CONDIMENT À SAUPOUDRER Faites dorer 3 cuillerées à soupe de chapelure dans le beurre puis agrémentez de persil haché. Salez, poivrez et ajoutez un œuf dur émietté. Mélangez et ajoutez sur des légumes.

6 FARCES PARFAITES Rien de pire qu'une farce qui rend plein d'eau ! Pour résoudre ce problème, incorporez toujours quelques cuillerées de chapelure à vos farces.

7 EN FOND DE TARTE Pour éviter que vos fonds de tartes, salées ou sucrées, ne soient détremés par une garniture assez liquide ou qui rend beaucoup d'eau, pensez à les saupoudrer de chapelure avant. Fond croustillant et garniture moelleuse garantis.

8 POUR ENROBER LES MOULES Faites ouvrir les moules sur feu vif. Retirez la moitié des coquilles (la partie vide). Faites blondir un oignon dans l'huile puis saupoudrez de quelques cuillerées de chapelure. Ajoutez du persil haché et les moules. Remuez pour bien enrober et servez lorsque la chapelure est légèrement dorée.

9 GRATINS CROUSTILLANTS Nul besoin de mettre du fromage pour des gratins croustillants, la chapelure remplit très bien ce rôle ! Saupoudrez-la, ajoutez quelques noisettes de beurre (ou pas) et le tour est joué. Bien entendu, vous pouvez aussi la mélanger à du fromage, c'est encore plus gourmand.

10 TOMATES À LA PROVENÇALE Coupez les tomates en deux, salez-les puis faites-les dégorger 15 minutes. Mettez les parties coupées des tomates dans une poêle huilée pendant 2 minutes. Retournez-les sur un plat à four face coupée vers le haut. Mixez ½ bouquet de persil et 50 g de chapelure, 4 gousses d'ail, des herbes de Provence, du sel et du poivre. Parsemez les tomates de cette préparation puis arrosez d'huile d'olive. Enfourez pour 20 minutes de cuisson à four chaud.



Chapelure maison ?

Découpez le pain en dés et faites-le dessécher au four entre 80 et 100 °C pendant 30 minutes. Laissez refroidir puis mixez. Conservez la chapelure dans un bocal à l'abri de l'humidité. Pour une chapelure pâle, pensez à retirer la croûte avant de réduire en poudre.

LE PLUS : LA PANURE PARFAITE

Passez successivement l'aliment à paner dans la farine (pour le sécher), dans de l'œuf battu (pour coller la panure), puis dans la chapelure avant de faire cuire. Pour des panures plus légères et croustillantes, n'utilisez que le blanc d'œuf.

1 001 CHAPELURES

Vous n'avez pas de chapelure sous la main ? C'est ce que vous pensez ! Biscottes, pain azyme, Krisprolls, corn flakes ou encore biscuits apéro se transforment en chapelure une fois mixés !

Il détestait L'AUBERGINE ? Ça, c'était avant...

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

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

C'EST FORT. VRAI.

Ce légume ne manque pas de caractère, grâce notamment au soleil dont il a besoin pour concentrer ses exceptionnelles saveurs.

C'EST TRÈS AMER. FAUX.

Seulement si elle n'est pas assez cuite ou trop vieille...

C'EST SPONGIEUX. VRAI

ET FAUX. Là encore, tout est dans la cuisson. L'aubergine aime la chaleur intense, sans quoi sa chair est flasque et élastique.

C'EST GRAS. FAUX.

C'est à nous de garder la main légère, car l'aubergine est une véritable éponge, capable d'absorber une énorme quantité d'huile.

On surprend

- **En frites.** On taille la chair en épais bâtonnets, on les arrose d'huile d'olive parfumée au paprika ou à l'origan, puis on les saupoudre d'un peu de sucre et de poivre.

Après 10 minutes à four très chaud, on peut les servir accompagnés de gressins croquants.

- **En toasts.** On détaille la chair en tranches rondes dans l'épaisseur, et direction le grille-pain pour 2 ou 3 cycles. Puis on garnit ces « tartines » de rondelles de chèvre et de dés de tomate. Un filet d'huile d'olive et un passage sous le gril : quand le fromage est fondu et légèrement grillé, c'est prêt.

On grille

Le secret pour réconcilier avec l'aubergine ceux qui n'apprécient pas sa texture, c'est d'en faire griller de fines tranches au four.

On les roule autour d'un morceau de mozzarella et d'une feuille de basilic et on fait revenir le tout dans un peu d'huile. C'est facile et ça change tout.

On mélange

- **Avec des pâtes :** on fait revenir des dés d'aubergine à la poêle sur feu vif dans un fond d'huile d'olive. On les ajoute aux pâtes avec de la tomate fraîche et on parsème le tout de copeaux de ricotta fumée.

- **Avec des patates :** pour les réfractaires, une couche de pomme de terre, une couche de tranches d'aubergine grillées, une couche de mozzarella et rebelote, puis 30 minutes à four moyen. C'est fondant et délicieux.

On planque...

- **Dans une terrine :** on alterne purée d'aubergine et fromage frais aux herbes, le tout figeant grâce à de la gélatine ou de l'agar-agar. À servir avec une sauce raïta (yaourt, concombre, tomate, menthe).

- **Dans des calamars :** on prépare une petite farce avec de l'aubergine précuite, de l'ail, de la mozza, du basilic et des aromates. Le tout mijote dans des petits calamars, ou chipirons, que l'on grille à la plancha.

Faut-il vraiment en manger ?

L'aubergine est un légume doté d'un excellent profil nutritionnel. Autant d'atouts santé que de goût ! Fibres, phosphore, magnésium et surtout une belle teneur en antioxydants. Mais il faut la manger avec la peau pour en profiter, car ils s'y concentrent...

On revisite

- **La caponata :** cette spécialité se sert froide ou chaude. Parfait pour l'apéro. On en garnit des petites verrines que l'on couvre d'un crumble au parmesan et poudre d'amande.

Juste 5 minutes sous le gril et c'est prêt !

- **L'aubergine farcie :** on entaille profondément la chair du légume entier en croisillons, façon pain hérissé, on arrose de miel et d'huile d'olive, on insère herbes, viande hachée, fromage râpé, et direction le four pour 40 minutes à 200 °C.





Notre histoire est aussi la vôtre



PAINS FAÇON BRETZEL,
UNE INFINITÉ DE RECETTES
FAÇON GABRIEL, JOËLLE,
ISABELLE, EMMANUELLE, ABIGAËL,
MIGUEL, MAËLLE, LAUREL, SAMUEL,
JAMEL, LIONEL, CHRISTELLE, DANIELLE,
MICHAËL, GAËLLE, MICHEL, DANIEL, ESTELLE,
MURIEL, YAËL, ADEL, CHARLES-EMMANUEL, DENZEL,
NATHANAËL, ARIEL, ISABEL, RUSSEL, ÉZÉCHIEL,
GWENNAËL, FAUDEL, ANAËL, HERSHEL, ANGEL, GALADRIEL,
JEAN-MICHEL, NOËL, CARMELLE, GRETEL, ARMELLE,
CLAUDEL, GISELE, ÉTHEL, BILEL, ANABEL, ABIGAËLLE, ABEL, YSABELLE,
RAPHAËLLE, CORNEL, ARVEL, IDELLE, MABELLE, CHANTELLE, ANGELE...
PAINSFACONBRETZEL.BRIOCHEPASQUIER.COM



LES GROS MOTS - Pasquier SA au capital de 2 000 000 € - BP 12 - 49060 Les Goyeux - RCS ANGERS 329 263 933. Vente non contractuelle.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

S O S

je veux des GLACES VITE FAIT

Éviter l'effet « béton »

C'est le principal problème lorsque l'on prépare un sorbet ou une glace sans passer par la phase turbinage. La cristallisation du sucre rend la préparation ultra solide. Heureusement, même s'il n'est pas possible d'obtenir un résultat concurrençant le moelleux obtenu avec une turbine à glace de pro, on peut y remédier.

Un sirop magique pour les sorbets

Pour éviter les cristaux, il faut préparer du sucre inverti. Ne fuyez pas, c'est très simple ! On mélange 700 g de sucre avec 1 l d'eau additionné du jus de 2 citrons. On porte à ébullition et on laisse frémir 5 à 7 minutes. Facile, non ?

Les bonnes proportions

À cette base de sirop, on ajoute 70 % de fruits réduits en purée. Cette proportion est variable en fonction de l'aliment. Un sorbet au citron sera composé de sirop de sucre à 80 % et de 20 % de jus de citron. Pour les fruits à texture épaisse, comme la banane, ou fortement parfumés, comme l'ananas, un mélange à proportions égales suffit.

VERSION EXPRESS

Pour improviser des glaces au dernier moment, on peut mixer du yaourt à la vanille avec des fruits frais surgelés : la glace est aussitôt prise, onctueuse, et doit être servie très vite. On peut aussi mixer des petits-suisseurs entiers avec des fruits ou de la confiture, du jaune d'œuf et de la crème. On sucre, on remplit les petits pots rincés et on congèle environ 2 heures. Lorsque la glace commence à prendre, on y plante un bâtonnet. L'option vegan : on congèle au moins 2 heures 2 bananes et les fruits de son choix, puis on mixe le tout avec 1 cuillerée à soupe de lait de coco.

Avoir des glaces et des sorbets au congélateur est carrément impératif en plein été, surtout si on est nombreux. Une envie de fraîcheur, ça n'attend pas ! Mais comment faire quand on n'a pas de sorbetière sous la main ?

Par Juliette Romance

NI SORBETIÈRE NI FRUITS, JE FAIS QUOI ?

Préparez un sorbet avec du sirop de sucre et du jus de fruits. Autre idée : la glace illusion ! On fouette énergiquement du lait condensé non sucré très froid (placé au réfrigérateur 4 heures avant) jusqu'à ce qu'il monte en mousse, puis on ajoute du sucre glace en fouettant toujours. On met au congélateur pour quelques heures et on déguste !

Une base onctueuse pour les glaces

La tradition veut que les crèmes glacées se préparent avec de la crème anglaise. Mais, sans sorbetière, mieux vaut miser sur la crème pâtissière. Chaude, on lui ajoute du café instantané, du cacao ou du chocolat fondu. Froide, on l'additionne de purée de fruits à poids égal à celui de la crème. Enfin, une touche d'air sous la forme de blanc d'œuf monté en neige la rend encore plus moelleuse, même sans machine. Ça marche aussi pour les sorbets.

L'astuce congélation

Le bac hermétique ne l'est pas tout à fait... Pour éviter la formation de cristaux à la surface de la glace, il faut la glisser dans un sac congélation que l'on ferme soigneusement.

LES BOULES ET ENCORE ?

Cornets et bâtonnets sont les façons les plus classiques de servir les glaces, mais pas les seules.

- En coque : pamplemousse, ananas, citron, noix de coco...
- En terrine, avec des couches de fruits. Toujours chic et pas plus difficile à faire.
- Entre deux biscuits, pour des sandwiches glacés.





© BFC - blédina SAS - RCS Lyon 301 374 924



idées de Maman

Des idées si bonnes qu'on s'en est inspiré!



32 recettes gourmandes, cuisinées avec des ingrédients 100% d'origine naturelle, sans résidus de pesticides* mais avec beaucoup d'amour! Et quand bébé grandit, la texture des petits plats évolue aussi.

100%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

SANS
RÉSIDUS DE
PESTICIDES*

TEXTURES
ADAPTÉES À
L'ÂGE DE BÉBÉ

* Taux inférieurs à 0,000001% conformément aux règles de l'alimentation infantile.

On mange mieux quand on est **CURIeux.** blédina

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

LE FROMAGE BLANC

a plus d'un tour dans son pot

Onctueux et naturellement régressif, il ne mérite pas d'être cantonné dans la seule catégorie des desserts. En omelette, en chausson, en tarte... les possibilités sont infinies ! Par Juliette Romance

Pour les gourmets

Verrine concombre, crevettes et mousse de fromage blanc : c'est parfait pour un apéritif léger et gourmand. On coupe le concombre en petits dés, on sale le fromage blanc, on monte un blanc d'œuf en neige et on le mélange délicatement au fromage blanc. Ensuite, dans une verrine, on alterne mousse et morceaux de concombre. On termine par quelques crevettes décortiquées.

Une mousse aux herbes : on ajoute dans 1 pot moyen de fromage blanc de l'aneth et de la ciboulette mixés, puis 3 feuilles de gélatine préalablement dissoutes dans un peu de vin blanc. On mélange bien, puis on incorpore la moitié du poids du pot de fromage blanc en crème fouettée salée et on fait prendre le tout 5 heures au frais. À servir avec des dips de légumes ou du poisson.

Pour les flemmards

Une soupe glacée : comme un gaspacho de concombre, parfait pour la saison. Comptez le même poids de fromage blanc que d'ingrédient principal. Ça marche aussi pour les légumes cuits ou une compote de fruits.

Un gâteau salé moussieux : il n'y a pas plus simple. On mélange trois petits pots individuels de fromage blanc, un peu de farine et la même quantité de Maïzena, 3 œufs, du fromage râpé et les ingrédients de son choix (lardons, jambon, tomates séchées...). On place dans un moule à bord haut et on enfourne pour 40 minutes. Le résultat est à la fois crémeux et moussieux.



C'est quoi, ce laitage ?

L'ingrédient qui remplace - mal - l'huile dans la mayo quand on est au régime ? Mais non ! À la fois onctueux, savoureux et aérien si on mise sur un produit fermier entier, c'est un ingrédient magique pour de nombreux plats...

UN LAITAGE POLYVALENT

Entier ou même allégé, le fromage blanc peut remplacer de nombreux ingrédients. Le lait et la crème dans les appareils à quiche, les flans et les crèmes renversées. Les laits d'amande ou de coco dans les blancs-mangers. Le mascarpone dans les tiramisus. Le fromage frais dans les dips. Le cream cheese dans un cheesecake. Le beurre dans une brioche. La chantilly dans les desserts (on lui ajoute de la gélatine et on le mixe quand le mélange est figé). La crème dans à peu près tout.

Pour les créatifs

Une terrine blanche : on mélange un pot moyen de fromage blanc avec 5 blancs d'œufs montés en neige, le jus d'un citron, des herbes ciselées, du sel et du poivre. On enfourne pour 35 minutes et on sert froid en tranches avec une salade de tomate.

Pour les affamés

Des chaussons garnis : le fromage blanc est additionné de fromage râpé (ne lésinez pas sur la quantité), de viande hachée ou de dés de jambon et de petits légumes cuits. On met le tout dans des disques de pâte et on enfourne pour 20 à 30 minutes selon la taille.

Pour les pressés

Une tarte flambée façon flammekueche : parfumez du fromage blanc avec des aromates, salez et poivrez puis étalez-le sur une base de pâte à pizza. Couvrez de fines lamelles d'oignon et de lardons et enfournez pour 12 minutes à température maximum.

Une omelette délicate : fouettez les jaunes d'œufs avec environ un quart de leur poids en fromage blanc. Fouettez les blancs au batteur électrique pour qu'ils soient juste moussieux. Mélangez jaunes et blancs, assaisonnez et faites cuire comme d'habitude.

© 2017 Blédina SAS - RCS Lyon 307 374 402



Chez Blédina, nous sommes plus de 1 000 personnes à nous lever chaque matin avec l'envie de transmettre l'amour des bonnes choses à tous les bébés.

Parce que nos bébés ont des besoins spécifiques, avec notre chef et nos nutritionnistes, nous élaborons au quotidien des recettes adaptées et variées...



Plus de 250 pour éveiller les papilles de bébé!

Pour préserver la terre de nos générations futures, 100% de nos agriculteurs partenaires sont engagés dans des démarches d'agriculture durable.



Et on est tous fier d'avoir été CERTIFIÉ B CORP™, un label qui ancre notre engagement sociétal et environnemental! Pour en savoir plus? www.bledina.com



On mange mieux quand on est **CURIeux.** **blédina**

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

40 IDÉES AVEC

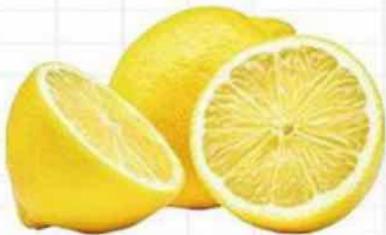
MOULES



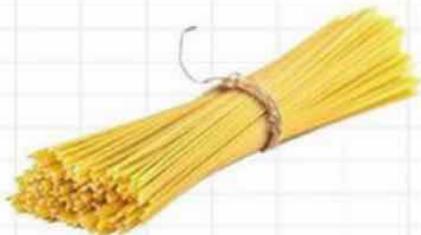
Moules crues à la catalane : moules, tomates, oignon, ail, huile d'olive, vinaigre, sel et poivre



Moules marinières : moules, beurre, échalotes, vin blanc, farine, persil, sel et poivre



Moules à la plancha : moules, citron, huile d'olive, piment



Spaghettis aux moules : spaghettis, moules, champignons, ail, vin blanc, crème, sel et poivre



Moules à la thaïlandaise : moules, curry vert, lait de coco, poivron rouge, ail, gingembre, sauce soja, citron vert, coriandre

PALOURDES



Palourdes au beurre : palourdes, beurre, persil, ail, poivre



Palourdes farcies : palourdes, ail, beurre, persil, chapelure



Risotto aux palourdes : palourdes, riz, échalote, ail, thym, vin blanc, beurre, crème, parmesan, salicornes



Linguines aux palourdes : palourdes, linguines, huile d'olive, tomates cerise, ail, pastis, vin blanc, persil



Soupe de coquillages : palourdes, fenouil, échalote, vin blanc, bouillon de volaille, fumet de poisson, thym, aneth, huile d'olive, beurre

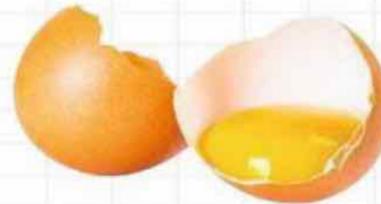
HUÎTRES



Huîtres aux deux vinaigrettes : huîtres, échalotes grises, vinaigre de vin, huile d'olive, estragon, ciboulette, vinaigre d'estragon



Tartare d'huîtres : huîtres, échalote, poivron jaune, poivron rouge, citron, huile d'olive, piment de Cayenne



Huîtres au sabayon : huîtres, jus des huîtres, Noilly Prat, jaune d'œuf, beurre, sel et poivre



Huîtres au barbecue : huîtres, lardons, beurre, crème



Huîtres gratinées : huîtres, poireau, champagne, échalote, gingembre, beurre, chapelure, crème, sel et poivre

BULOTS & CO



Bulots mayonnaise : bulots, bouillon de poisson, oignon, vinaigre de vin, mayonnaise, thym, sel et poivre



Ormeaux à la poêle : ormeaux, échalote, persil, beurre, ail



Pétoncles grillés : pétoncles, beurre, ail, citron, persil, piment



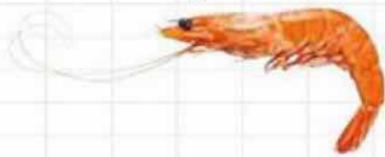
Amandes de mer marinières : amandes de mer, oignon, vin blanc, huile d'olive, thym, persil



Couteaux au beurre aillé : couteaux, beurre, ail, thym, laurier, persil

DES FRUITS DE MER

CREVETTES



Cocktail de crevettes :
crevettes, concombre,
yaourt, ketchup, mayonnaise,
whisky, sel et poivre



Crevettes à la plancha :
grosses crevettes,
échalote, ail, vin blanc, huile
d'olive, piment, citron



Crevettes au pastis :
crevettes, pastis, crème
fraîche, huile d'olive, ail,
basilic, sel et poivre



Pennes aux crevettes :
pennes, crevettes, courgette,
huile d'olive, basilic



Riz frit aux crevettes :
crevettes, riz, sauce
soja, huile de sésame,
ail, oignon, huile d'olive,
piment, gingembre

CRABE



Tartare d'avocat au crabe :
crabe, avocat, mayonnaise,
citron, sel et poivre



Velouté de petits pois au crabe : crabe, petits pois,
chèvre frais, concombre,
menthe, échalote, beurre



Cake au crabe : crabe,
farine, œufs, levure, huile de
tournesol, lait, gruyère râpé



Farfalles au crabe : farfalles,
crabe, oignons, crème,
beurre, asperges, parmesan



Nems au crabe : crabe,
galettes de riz, champignons
noirs, vermicelles de soja,
oignon, sauce nuoc-mâm,
germes de soja

LANGOUSTINE



Tartare de langoustine :
langoustines, ciboulette,
huile de pistache, pistaches
mondées nature, pomme



Langoustines au barbecue :
langoustines, ail, huile
d'olive, citron, chapelure



Langoustines à l'américaine :
langoustines, échalotes,
cognac, vin blanc, tomates,
farine, ail, beurre



Risotto agli scampi :
langoustines, échalotes, ail,
carotte, vin blanc, riz à risotto,
bouillon de légumes, huile
d'olive, crème, parmesan



Soba aux langoustines :
langoustines, nouilles
soba, chorizo, huile de
sésame, graines de
sésame, algues nori

HOMARD



Carpaccio de homard :
homard, huile d'olive,
cerfeuil, jus de citron,
jus de pamplemousse



Homard grillé au barbecue :
homard, beurre, thym, jus de
citron, zeste de citron, persil



Salade de homard : homard,
laitue, radis, pommes,
noisettes, moutarde, huile de
noisette, vinaigre de cidre



Tagliatelles au homard :
homard, tagliatelles,
oignons, tomates, crème
liquide, beurre, safran,
noix de muscade



Homard à la vanille : homard,
échalote, beurre, vin blanc,
vinaigre de vin, vanille

ma famille
se régale

1



2



BBQ & planchas GRILLADES EN PLEIN AIR!

ILS SONT PETITS, FACILEMENT
TRANSPORTABLES ET PERMETTENT
DE S'OFFRIR UN DÉLICIEUX REPAS
EN PLEIN AIR. ON VOUS DONNE DES
IDÉES D'ÉQUIPEMENT, ET MÊME DE
RECETTES EN PAGE 100 !

Par Amanda Schrepf

3



4



5



6



7



1 BRICOLEUR Il ressemble à une boîte à outils, mais il s'agit d'un barbecue à charbon avec son grill et un compartiment à épices. **Toolbox, 89 €, Fleux.**

2 COMPLET Un max de fonctionnalités pour ce petit barbecue : un chariot, une grille de cuisson en acier chromé de 46 cm, un thermomètre et un cendrier. **Pyla, 89 €, Hespéride.**

3 DESIGN Élégant, il est aussi pratique. Son diamètre mini de 35 cm permet de l'emporter partout. **Leo, 199 €, Berghoff.**

4 COMPACT Monté sur 4 pieds antidérapants,

ce modèle électrique de 30 cm de diamètre est parfait pour tout griller. **24,30 €, Mathon.**

5 STOUTERRAIN Un modèle électrique sans fumée pour l'intérieur, avec deux surfaces de cuisson. **Smokeless, 149,99 €, Tefal.**

6 ÉMAILLÉ Une plancha au gaz en fonte, idéale pour des repas de 4 à 6 personnes. Simple et efficace. **Bergerac 45, 349 €, Eno.**

7 COLORÉ Anis ou coquelicot, cette plancha électrique offre les mêmes performances que celles au gaz. **Plancha Pro, 300 €, Lagrange.**

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

APÉRICUBE[®]
L'Apéro à pleins cubes

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



DE L'@STUCE À L'ASSIETTE

**RENDEZ-VOUS AVEC JULIETTE DELACROIX*,
CUISINIÈRE, COMÉDIENNE, GRANDE VOYAGEUSE ET FAN
DE MARMITON, qui partage avec vous ses astuces.
Été oblige, on se tourne du côté des fruits de saison.**

3 façons de profiter des fruits

1 EN EAUX AROMATISÉES

C'est la tendance cet été, les bonbonnes à eau équipées de petits robinets. Pour twister les boissons, sans tomber dans les excès de sucre, tournez-vous vers les eaux aromatisées. Des tranches de fruits, des herbes aromatiques (thym, menthe, basilic...), des zestes d'agrumes (bio de préférence) et hop, laissez reposer au frais.

2 DES BÂTONNETS AUX FRUITS

C'est idéal quand on a des fruits un peu trop mûrs (et que le mercure grimpe beaucoup !). Faites une purée de fraise, d'abricot... Alternez les couches de chaque dans des moules à Esquimau. Glissez les bâtons dans les moules et mettez au congélateur plusieurs heures. Ça plaît aux enfants et c'est déclinable avec tous les fruits (et même du yaourt !).

L'ASTUCE INTERNAUTE : DÉNOYAUTER LES FRUITS POUR LES CONFITURES

Faites blanchir les fruits à feu vif en tournant régulièrement avec une cuillère en bois. Sous l'effet de la chaleur, les fruits compotent, et les noyaux se détachent. Il ne reste plus qu'à les récupérer à l'aide d'une écumoire. Cela marche pour les prunes, les abricots, les pêches... Retrouvez notre sujet confiture pages suivantes.

3 DES COULIS À GARDER

On réalise un coulis avec des fruits rouges, des abricots, ou encore des prunes. Pour cela, on les fait compoter à feu doux et on ajoute du sucre selon l'acidité. On mixe et on passe au chinois pour éliminer les petits pépins. Ensuite, on congèle le coulis dans un bac à glaçons. Il ne restera plus qu'à glisser un glaçon dans chaque gâteau individuel, juste avant cuisson au four, pour un cœur ultra fondant.



*** 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.**

Netto

Le frais, du choix et des prix bas

Que vous soyez seul, deux, quatre, six ou huit à la maison, tout le monde a besoin de faire le plein de produits frais chaque semaine. La promesse Netto ? Offrir des produits frais à des prix toujours imbattables*. Eh oui, la qualité peut être synonyme d'économie. Une bonne raison de se rendre sans attendre au rayon fruits et légumes, boucherie et marée de votre magasin Netto.

La saison des BBQ

Les beaux jours reviennent et, avec eux, vos envies de repas entre amis ou en famille. Profitez d'une sélection de viande made in France, que ce soit pour le bœuf, le porc ou la volaille. Rien ne vaut des classiques comme les merguez, brochettes et

tranches de lard. N'oubliez pas les sauces d'accompagnement, les accompagnements eux-mêmes (légumes, chips, baguettes...) pour un repas complet.

Côté marin

Les bonnes crevettes (et préparées dans les ateliers Netto), le filet de merlan garanti frais, jamais congelé ou encore le filet de cabillaud issu de la pêche durable... autant de produits marins frais à cuisiner en plats équilibrés (et pas seulement !). Faites-les cuire au four, ou saisissez-les simplement à la plancha avec un filet de citron. Vous apprécierez aussi le saumon garanti sans arêtes, idéal pour que les enfants fassent le plein d'oméga 3.

Légumes à grignoter

À l'heure de l'apéro dinatoire, à côté des chips et de la charcuterie, pensez à glisser quelques légumes à croquer en profitant des arrivages quotidiens de légumes et fruits frais chez Netto. Des bâtonnets de carotte, de concombre, quelques lamelles de champignon, le tout accompagné d'une sauce au yaourt et ciboulette.

Netto, c'est aussi...

- Des arrivages **quotidiens** dans les rayons en fruits et légumes, boucherie et marée.
- Une sélection de fruits et légumes à **moins de 1€**
- Du pain cuit sur place **toute la journée**.

Moment à partager : le Barbecue

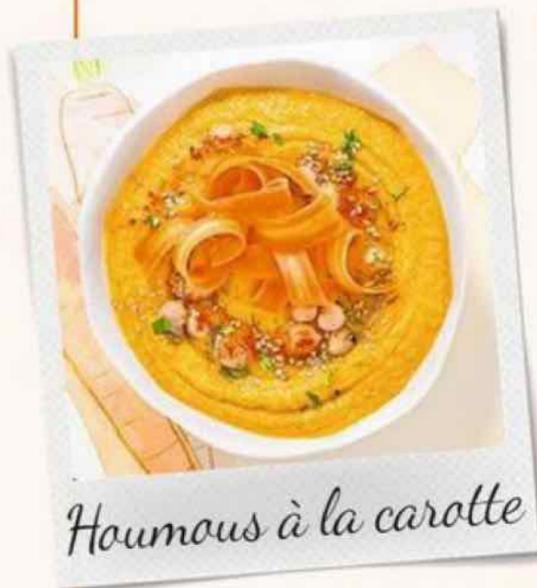


Pour 4 personnes / Préparation 10 min / Cuisson 20 min

- 3 carottes • ½ citron (jus) • ½ gousse d'ail • 1 brin de coriandre
- 2 c. à soupe de yaourt à la grecque • 200 g de pois chiches
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de cumin
- Sel et poivre du moulin

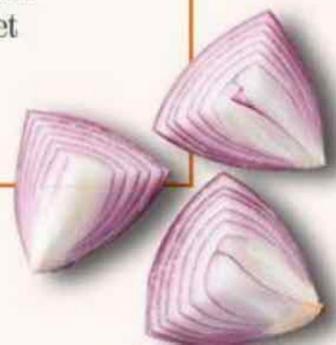
1. Pelez 2 carottes, coupez-les en deux puis en fines rondelles.
2. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
3. Égouttez-les et mixez-les finement avec l'ail, les pois chiches égouttés, le yaourt à la grecque, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus du demi-citron, du sel et du poivre.
4. Avec la troisième carotte, réalisez des rubans à l'aide d'un Économe ou d'une mandoline.
5. Versez le houmous dans un bol, ajoutez 1 filet d'huile d'olive, saupoudrez de cumin et parsemez de coriandre hachée. Servez.

Découvrez d'autres recettes et moments à partager sur Netto.fr



Houmous à la carotte

* Liste des produits imbattables et modalités sur Netto.fr



LES BONNES CONFITOTES, **ON LES MET EN POT!**

FRAISES, ABRICOTS, NECTARINES, FIGUES... AUTANT DE FRUITS QUI METTENT L'EAU À LA BOUCHE MAIS QUI NOUS QUITTENT À LA FIN DE L'ÉTÉ. ON SONNE L'HEURE DE LA RÉBELLION EN LES CAPTURANT DANS DES POTS. CELA AVITE LE GACHIS DES FRUITS TROP MURS DONT ON NE SAIT PAS QUOI FAIRE. PAR MANON WILD



Confiture de fraise au **piment et basilic**

POUR 4 POTS DE 250 G

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 15 MIN

- 1 kg de fraises
- 3 piments rouges
- 1 citron (jus)
- 10 feuilles de basilic
- 500 g de sucre
- 10 cl de liqueur de cassis

Rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en morceaux. Lavez et séchez les piments, coupez-les en deux, épépinez et éliminez les membranes blanches. Coupez-les en petits morceaux.

Mettez les fraises dans la bassine à confiture, ajoutez les dés de piment, la liqueur de cassis, les feuilles de basilic, le jus de citron et le sucre.

Portez à ébullition en remuant et laissez cuire à gros bouillons une quinzaine de minutes.

Vérifier la prise en versant quelques gouttes sur une assiette froide.

Mettez en pots, couvrez-les et réservez-les retournés jusqu'au lendemain.

Confiture de **groseille et nectarine**

**POUR 6 POTS DE 250 G • PRÉPARATION 20 MIN
MACÉRATION 2 H • CUISSON 35 MIN • REPOS 12 H**

■ 600 g de nectarines ■ 500 g de groseilles

■ 1 citron (jus) ■ 800 g de sucre

Rincez les fruits. Coupez les nectarines en quatre, ôtez le noyau. Placez les morceaux dans une terrine, couvrez avec la moitié du sucre et le jus du citron. Laissez macérer 1 heure.

Égrenez les groseilles dans une autre terrine, couvrez avec l'autre moitié du sucre. Laissez macérer 1 heure.

Faites cuire les nectarines et les groseilles successivement dans la bassine à confiture, jusqu'à ce que

les fruits soient défaits (environ 20 minutes pour les nectarines et 10 minutes pour les groseilles).

Remplacez les fruits dans leur terrine respective et laissez reposer jusqu'au lendemain.

Remettez le tout ensemble dans la bassine à confiture. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Versez dans les pots, fermez et réservez-les retournés jusqu'au lendemain.

Les fruits mûrs étant assez mous, ils se transforment facilement en confitures, compotées et pâtes de fruits.



Confiture de framboise

POUR 6 POTS DE 250G • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

■ 1 kg de framboises ■ 1 citron (jus) ■ 1 kg de sucre ■ 2 c. à soupe de vanille en poudre

Triez les framboises en éliminant les fruits abîmés. Placez-les dans une bassine à confiture avec 10 cl d'eau et écrasez-les grossièrement. Laissez cuire à feu doux pendant environ 5 minutes.

Ajoutez le jus du citron, le sucre, la vanille en poudre et mélangez. Portez à ébullition et maintenez-la 15 à 20 minutes en remuant.

Testez la prise de la confiture en versant une goutte sur une assiette froide : si elle fige, la confiture est prise. Mettez en pots à chaud, fermez les pots et réservez-les retournés jusqu'à refroidissement.

Il est difficile d'obtenir une récolte d'un kilo en une seule fois au jardin. Cueillez les framboises au fur et à mesure de leur arrivée à maturité et congelez-les jusqu'à en avoir suffisamment.



PLAISANCE BIO

depuis  1913

Le plaisir de faire soi-même ses yaourts

Yaourt thym-citron

Ingédients :

- 1/2 litre de lait au choix (brebis, vache...)
- 1 sachet de préparation pour yaourt Plaisance Bio
- Le zeste d'un citron
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 2 branches de thym

Préparation :

- 1-Mélanger le zeste, l'eau et le sucre et laisser reposer dans un bol pendant 15min.
- 2-Faire chauffer doucement le lait avec le mélange précédent, stopper le feu avant ébullition, ajouter le thym et laisser refroidir jusqu'à une température entre 39° et 45°C.
- 3-Retirer le zeste et le thym, délayer le ferment dans un bol avec quelques cuillères de lait, puis mélanger le tout.

- 4-Verser votre préparation dans les pots. Les placer dans la yaourtière (sans leurs couvercles) et la mettre en route selon le fonctionnement indiqué. Respecter le cycle de fermentation, sortir les pots, les couvrir et les placer au réfrigérateur pendant 4h.



Nature et Aliments - ZAC de la Brosse - 44400 Rezé France - Tél : 02 40 73 65 97

www.plaisance-bio.com



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



Pour assurer la prise de la confiture, ajoutez une poignée de mûres encore vertes aux autres fruits.

Confiture de prune d'Ente

POUR 6 POTS DE 250 G

PRÉPARATION 20 MIN

MACÉRATION 12 H

CUISSON 20 MIN

- 1 kg de prunes d'Ente
- 1 citron (jus)
- 800 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Lavez les prunes, dénoyautez-les et coupez-les en quatre.

Mettez-les dans une terrine avec le sucre. Mélangez. Couvrez la terrine et laissez macérer 12 heures minimum.

Versez le tout dans la bassine à confiture, ajoutez le jus de citron et la gousse de vanille coupée en deux.

Laissez cuire à feu vif en remuant sans cesse. Dès que les fruits se défont, vérifiez la prise en versant quelques gouttes de jus sur une assiette froide. Mettez en pots, couvrez-les et réservez-les retournés jusqu'au lendemain.

La prune d'Ente, bien connue dans le Sud, est celle avec laquelle on obtient le pruneau d'Agen. C'est un prunier facile à cultiver qui donne des fruits charnus et sucrés. On peut la remplacer par de la quetsche.



Confiture de mûre

POUR 6 POTS DE 250 G • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- 1 kg de mûres
- 1 citron (jus)
- 800 g de sucre

Rincez brièvement les mûres et prélevez le jus du citron. Dans une bassine à confiture, mélangez les mûres, le sucre et le jus du citron.

Portez à ébullition et laissez cuire

15 à 20 minutes en remuant. Testez la prise de la confiture en versant quelques gouttes sur une assiette froide.

Versez en pots, couvrez et retournez les pots jusqu'au lendemain.

Les sushis, ça marche avec un cidre

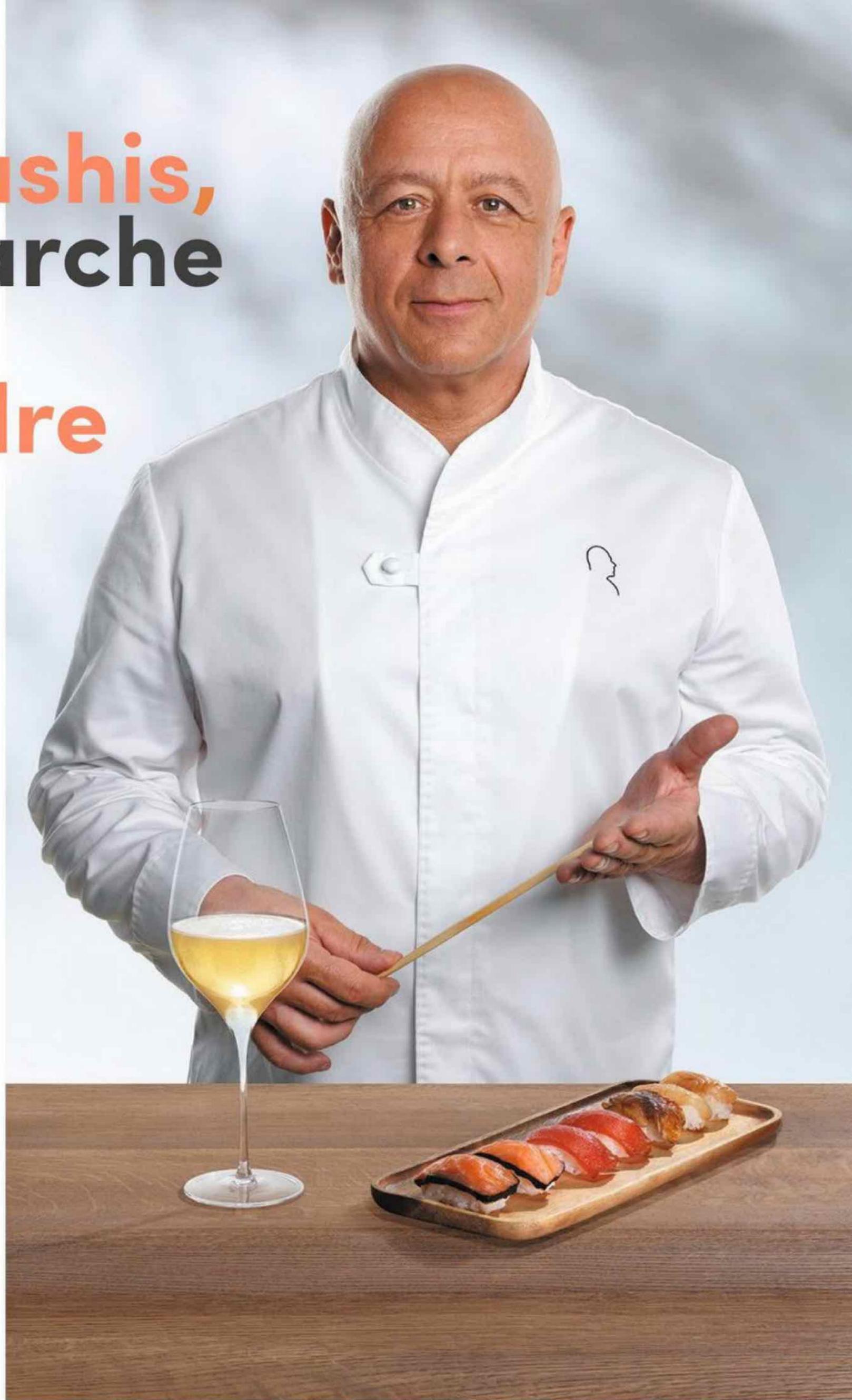
J'ai découvert autant de cidres que d'hommes qui le font ! Le cidre, ça commence avec des producteurs de pommes français, engagés, amoureux du travail bien fait, œuvrant dans le respect de l'environnement.

Avec lui, j'ai eu envie de surprendre avec des accords qui marchent et il y a des accords évidents...
...Pour un cidre généreux et structuré j'ai pensé immédiatement aux sushis avec son riz légèrement acidulé et un poisson gras délicatement fumé...

Le cidre est un produit de caractère, fier de ses racines, qui saura se marier avec de multiples saveurs.

Thierry Marx
Chef étoilé

CIDRES
● DE ● FRANCE ●



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

Confiture de figue

POUR 6 POTS DE 250 G • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

■ 1 kg de figues ■ 750 g de sucre ■ 1 c. à café de cannelle en poudre

Faites bouillir de l'eau. Plongez-y les figues et cuisez-les 10 minutes à petits bouillons. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Coupez les figues en dés et jetez-les dans la bassine

à confiture avec le sucre, la cannelle et 1 verre d'eau.

Portez à ébullition, maintenez l'ébullition jusqu'à la consistance voulue. Mettez en pots et fermez à chaud.



Recettes aux **LÉGUMES** D'ÉTÉ

LE MENU DE VOTRE ÉTÉ EST TOUT TROUVÉ : IL VOUS SUFFIT DE CONJUGUER À TOUTES LES SAUCES ET À TOUTES LES CUISSONS CES TOMATES DONT ON NE SE LASSERA JAMAIS (peut-être parce que l'on en est privés une partie de l'année). À vous ces légumes-fruits gorgés de soleil, bien juteux... délicieux ! Et si on les associe aux autres légumes d'été, on a tout gagné : les courgettes et leur petit goût de noisette, crues ou fondantes après cuisson. Sans oublier les aubergines charnues et les poivrons colorés à souhait. Du soleil dans l'assiette, c'est certain, il n'y en a jamais trop !



Tarte aux tomates cerise, chèvre frais et basilic



Burger tomate, mozza et avocat



Gaspacho tomate orange et carotte...



Tian fondant à la provençale

Une passion nommée

Elles symbolisent l'été avec leur éclatante couleur au potager et dans les assiettes.

On les aime tellement en salade pendant la saison chaude qu'on en oublie qu'elles sont aussi à la base de sauces et plats parmi les plus populaires de l'histoire culinaire.
Par Juliette Romance

TOMATE

Après avoir craqué pour les jolies tomates rondes encore accrochées à leur branche, parfaitement calibrées et super longue conservation, mais bien décevantes à déguster, nous plébiscitons des variétés plus authentiques. Une vraie lame de fond qui se précise ! Tout a commencé avec les (vraies) cœur-de-bœuf, puis les cornues des Andes, les noires de Crimée, les tomates ananas et, plus récemment, la délicate rose de Berne, charnue et savoureuse. Des variétés anciennes qui, lorsqu'elles sont cultivées dans les règles de l'art – avec une bonne terre, du soleil et de l'eau – sont savoureuses.

Retour aux sources

Rapportés par les conquistadors entre sacs d'or, tabac et piments prélevés en Amérique du Sud au XV^e siècle, les premiers plants de tomates gagnent l'Europe. La cour de Louis XIV apprécie ces petites perles (leur taille est très modeste), plus dorées que rouges, et le généreux feuillage. Mais personne ne songe alors à s'aventurer à les croquer. Pendant longtemps, elles seront reléguées au rang de plantes ornementales exotiques. C'est au XVIII^e qu'elles sont enfin qualifiées de comestibles et entament leur parcours vers le succès. C'est aujourd'hui le second légume (bien que ce soit un fruit sur le plan botanique) le plus consommé en France après les patates.

Méfiez-vous des imitations

Le regain d'intérêt pour ces tomates goûteuses a permis aux variétés anciennes de se tailler une belle place sur les étals. Avec un effet pervers : des hybrides ressemblant vaguement aux variétés d'origine, mais sans intérêt gustatif, ont vite envahi le marché. De fausses anciennes donc. Exemple, la cœur-de-bœuf a une robe lisse et la forme d'un cœur. Rien à voir avec la tomate côtelée avec laquelle elle est confondue... La belle Kumato, à l'irrésistible teinte vert doré à marron foncé, est un hybride. Faites le tri !

De toutes les couleurs

On recense plus de 12 000 variétés dans le monde, dont un peu moins de 500 sont inscrites au catalogue français*. Autant dire que, côté couleurs, formes et tailles, il y a du choix, même si, en France, seule une poignée d'entre elles dominant le marché. Cela va de la miniature tomate-groseille à la géante supersteak, qui peut avoisiner le kilo. Pour animer les assiettes, on réunit des roses, des zébrées, des noires, des blanches et même des bicolores. On les accompagne de toutes sortes de fromages frais, de quelques herbes aromatiques, et on file vite à table.

*Académie de l'Agriculture de France – 2016.

La simplicité leur va bien

Tous les fans vous le diront, la première façon de sublimer le goût d'une tomate est de la servir avec un assaisonnement des plus basiques. On l'agrémenté d'abord de sel fin. Elle rend son eau légèrement acide, qui fait office de vinaigre. Puis on l'arrose d'une bonne huile d'olive et on ajoute quelques pincées de poivre. Des feuilles de basilic, de la mozzarella di bufala pour les amateurs, et c'est tout.

Mais en cette saison, elle retrouve également avec bonheur ses fidèles acolytes que sont l'aubergine, le poivron, la courgette... les fameux légumes à ratatouille ! Associez-les à l'envi pour démultiplier les plaisirs de cette passion... nommée tomate.

LE FROID, ELLES N'AIMENT PAS !

C'est clair, il ne faut jamais conserver ses tomates au réfrigérateur. Pas seulement parce que, glacées, elles ont nettement moins de goût, mais leur taux de sucre décroît et leur acidité augmente. La chair s'assèche et durcit. Bref, mieux vaut acheter de petites quantités et les consommer rapidement.

CHEZ UN PETIT PRODUCTEUR, C'EST MEILLEUR

Parce qu'il est difficile de les cultiver massivement en pleine terre et en plein soleil, et qu'elles doivent résister au transport, les tomates issues de l'agroalimentaire bénéficient rarement des critères assurant leur qualité. 85 % sont produites sous serre... même si certains réseaux de la grande distribution proposent ces légumes-fruits provenant d'une production à taille humaine, et c'est tant mieux. Sinon, direction le primeur ou le marché, où vous pourrez, en plus, échanger avec des personnes souvent passionnées par leur métier. On a toutes les chances d'y trouver des spécialités locales, mûries à point et fraîchement cueillies.

RECORD

Les concours de fruits et légumes géants sont une discipline nationale et internationale. Difficile de s'y retrouver dans les chiffres, mais nous avons nos champions ! Caroline et Mehdi, cultivateurs dans la Sarthe, ont décroché la septième place mondiale avec une belle tomate rouge de 3,660 kg l'année dernière. Pas mal... et franchement génial lorsque l'on sait qu'elle est bio.



Bruschetta aux tomates cerise multicolores

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 5 MIN

- 200 g de tomates cerise rouges et jaunes
- 1 avocat
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- 250 g de mozzarella
- 4 tranches de pain de campagne
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de framboise
- Sel et poivre

Faites dorer les tranches de pain de campagne au grille-pain, puis frottez-les avec la gousse d'ail.

Pelez l'avocat, ôtez le noyau et coupez la chair en morceaux. Coupez les tomates cerise en deux.

Déposez sur chaque pain 1 tranche de mozzarella. Répartissez dessus des demi-tomates cerise et des morceaux d'avocat.

Émulsionnez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, du sel et du poivre. Répartissez-en 1 cuillerée à soupe sur chaque bruschetta, puis déposez quelques feuilles de basilic sur le dessus avant de servir.

Burger tomate, mozza et avocat

POUR 1 PERSONNE • PRÉPARATION 10 MIN

- 1 grosse tomate type marmande ■ 1 avocat
- Quelques feuilles de roquette
- 125 g de mozzarella ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel et poivre

Lavez la tomate et coupez-la en 3 tranches dans le sens de la largeur. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger sur une grille ou dans une passoire.

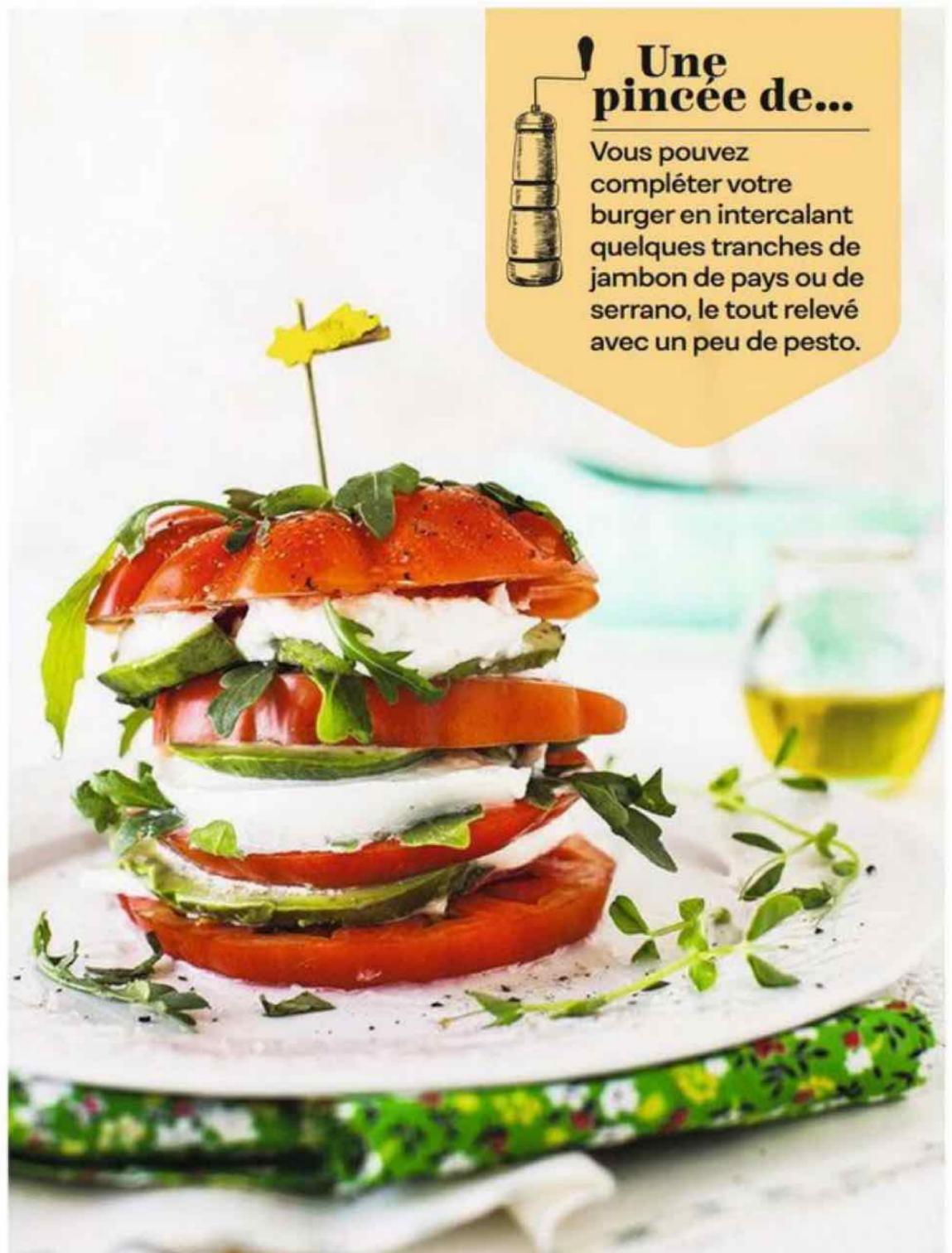
Coupez la boule de mozzarella et l'avocat en 3 tranches. Émulsionnez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Déposez dans une assiette la base de la tomate et 1 tranche d'avocat par-dessus. Arrosez de vinaigrette et déposez quelques feuilles de roquette et 1 tranche de mozza. Recommencez l'opération jusqu'au chapeau de la tomate.



Une pincée de...

Vous pouvez compléter votre burger en intercalant quelques tranches de jambon de pays ou de serrano, le tout relevé avec un peu de pesto.



Tarte au parmesan et tomates anciennes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

POUR LA TARTE: ■ 6 œufs ■ 20 cl de crème liquide ■ 120 g de parmesan râpé ■ 1 boule de mozzarella ■ 1 pâte brisée prête à dérouler ■ 1 c. à soupe de féculé de maïs ■ Sel et poivre

POUR LA GARNITURE: ■ 400 g de tomates anciennes de différentes tailles et couleurs ■ 1 brin de basilic ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pesto ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ■ Sel et poivre

Déroulez la pâte et garnissez-en un moule à tarte, en conservant le papier sulfurisé en dessous. Piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais. Préchauffez le four à 200 °C.

Égouttez la mozzarella et coupez-la en petits dés. Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les à la fourchette. Ajoutez le parmesan et la féculé, puis la crème et la mozzarella sans cesser de fouetter. Salez modérément, poivrez. Versez l'appareil dans le fond de tarte, enfournez pour 35 à 40 minutes.

Lavez les tomates, coupez les plus grosses en rondelles et les plus petites en deux. Dans un bol, mélangez le pesto et le vinaigre balsamique. Ajoutez l'huile en filet et émulsionnez à la fourchette. Salez et poivrez généreusement. Réservez le tout à température ambiante.

Lorsque la tarte est cuite, laissez-la tiédir puis démoulez-la sur un plat de service. Répartissez les tomates sur le dessus. Arrosez de vinaigrette, décorez de feuilles de basilic et servez.



Tartare de tomates

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN

- 2 tomates rouges ■ 1 tomate jaune ■ 1 tomate noire de Crimée ■ 1 tomate verte
- 1 brin de basilic ■ Quelques brins de ciboulette ■ 40 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel et poivre

Lavez et épépinez toutes les tomates, puis coupez-les en petits dés. Détaillez des copeaux dans le parmesan à l'aide d'un Économe. Lavez et séchez le basilic et la ciboulette, hachez-les finement.

Préparez une vinaigrette dans un saladier en mélangeant le

vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates et les herbes, mélangez délicatement.

Dressez les tartares sur les assiettes en vous aidant d'un cercle de préparation en Inox. Parsemez de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.



Tatin de tomate et poivron au thym

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 50 MIN • REPOS 5 MIN

- 11 petites tomates grappe ■ 2 poivrons rouges ■ 1 poivron jaune
- 1 échalote ■ 1 petit bouquet de thym
- 1 pâte feuilletée au beurre prête à dérouler ■ 8 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe bombée de cassonade
- 1 c. à café de paprika ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les poivrons en quatre et épépinez-les. Déposez-les face bombée en haut sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 20 minutes, jusqu'à ce que la peau soit fripée.

Retirez la peau et coupez les morceaux de poivron en deux. Saupoudrez le fond d'un moule à tarte profond de cassonade. Pelez et ciselez l'échalote, répartissez-la avec la moitié du thym effeuillé et le paprika. Assaisonnez.

Disposez les tomates entières par-dessus. Insérez les poivrons pelés entre les tomates, arrosez le tout d'huile d'olive et assaisonnez.

Déroulez la pâte sur les légumes et piquez-la. Enfourez pour environ 30 minutes en surveillant la coloration.

Patiencez 5 minutes à la sortie du four avant de renverser la tarte Tatin sur un plat. Dégustez chaud ou tiède avec une salade de roquette.



Cheesecake bicolore

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 3 H

- 200 g de tomates cerise bicolores
- 3 brins d'aneth ■ 3 brins de persil
- 1 œuf ■ 450 g de fromage frais
- 20 cl de crème liquide entière
- 60 g de beurre
- 150 g de crackers salés
- 1,5 feuille de gélatine
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Mixez finement les crackers à l'aide d'un robot. Transvasez-les dans un grand bol et incorporez le beurre fondu et 3 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez.

Tapissez le fond d'un petit moule à four avec la préparation sur une hauteur d'environ 1 cm, en veillant à bien lisser le dessus. Enfourez pour 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le biscuit se colore un peu. Au sortir du four, laissez refroidir à température ambiante.

Plongez la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir.

Faites chauffer doucement la crème liquide et le fromage frais dans une casserole, sans faire bouillir le mélange. Incorporez la gélatine égouttée et mélangez. Ajoutez l'œuf et les herbes ciselées. Salez, poivrez puis mélangez à nouveau.

Versez la préparation dans le moule sur le biscuit refroidi. Ajoutez les tomates cerise coupées en deux en les enfonçant légèrement. Réservez aussitôt au frais au moins 3 heures avant de servir.

Tomates au four et brebis

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 45 MIN

- 8 tomates bien mûres
- 1 branche de romarin
- 100 g de fromage de brebis sec
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les tomates et coupez-les en deux après avoir retiré le pédoncule. Disposez-les dans un plat à four. Salez et poivrez. Disposez le romarin dans le plat et arrosez généreusement d'huile d'olive.

Enfournez pour 30 minutes, en arrosant de temps à autre les tomates et le romarin avec l'huile et le jus. Retirez le plat du four et surmontez les tomates de lamelles de brebis. Enfournez de nouveau pour 15 minutes et servez.



Tomates rôties et mozzarella

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 1 H • ATTENTE 5 MIN

- 500 g de tomates cocktail ■ 1 petit bouquet de basilic
- 1 mozzarella di bufala ■ 150 g de billes de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 pincées de sel ■ 1 pincée de sucre ■ Poivre

Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les tomates en deux selon leur taille.

Disposez-les sur une plaque de cuisson. Salez, saupoudrez de sucre et de poivre, puis arrosez de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

Enfournez pour 10 minutes, puis baissez la température à 150 °C et laissez cuire encore 50 minutes.

Laissez tiédir 5 minutes avant de servir. Parsemez de basilic et déposez la boule et les billes de mozzarella.



Chakchouka

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON 40 MIN

- 4 tomates ■ 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert ■ 1 oignon
- 2 gousses d'ail ■ 1 botte de ciboulette
- 4 œufs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin ■ Sel et poivre

Pelez et ciselez l'oignon. Coupez et épépinez les poivrons, ôtez leur pédoncule. Coupez-les en lanières fines dans la longueur. Coupez les tomates en cubes et concassez-les.

Dans un caquelon ou une petite cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons quelques minutes. Ajoutez les poivrons et la moitié de la ciboulette ciselée. Laissez cuire pendant une dizaine de minutes à couvert. Ajoutez les épices, remuez puis ajoutez les tomates concassées. Salez, poivrez. Laissez compoter pendant 20 minutes à feu doux et à découvert.

Cassez les œufs un par un aux quatre coins du caquelon. Laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient juste pris. Parsemez du reste de ciboulette ciselée. Servez dans le caquelon.



Miniquiches aux tomates cerise

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 20 MIN

- 16 tomates cerise en grappe
- Quelques brins de basilic
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g d'emmental râpé
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte et découpez-y 8 cercles à peine plus grands que vos moules à minitartelette. Garnissez-en les moules et piquez le fond avec une fourchette.

Dans un saladier, battez l'œuf avec la crème et l'emmental râpé, salez et poivrez. Versez dans les moules. Déposez dans chaque tartelette 2 tomates cerise.

Enfournez pour environ 20 minutes et servez décoré des feuilles de basilic.

Tomate farcie au riz safrané

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

- 4 tomates rondes moyennes ■ 1 échalote ■ 20 g de beurre
- 180 g de riz rond ■ 1 dose de safran
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

Faites cuire le riz selon les indications du paquet, avec la dose de safran. Égouttez.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir l'échalote émincée. Ajoutez le riz safrané et mélangez. Laissez cuire 5 minutes, puis versez le tout dans un saladier.

Ajoutez les herbes de Provence. Salez, poivrez et mélangez.

Coupez le chapeau des tomates, puis

évidez-les. Émincez la chair, retirez les pépins et ajoutez-la au riz.

Préchauffez le four à 180 °C.

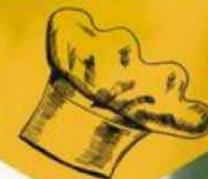
Remplissez bien les tomates de riz et déposez-les dans un plat allant au four. Recouvrez-les de leur chapeau et versez 1 filet d'huile d'olive dessus. Ajoutez un fond d'eau et couvrez de papier aluminium.

Enfournez pour 30 minutes. Retirez le papier aluminium 5 minutes avant la fin de la cuisson. Servez.



Et toque !

Poêlez les tomates cerise quelques minutes dans de l'huile d'olive, déglacez au vinaigre balsamique puis garnissez-en la tarte.



Tarte aux tomates cerise, chèvre frais et basilic

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

■ 700 g de tomates cerise colorées ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de basilic à petites feuilles
■ 400 g de pâte feuilletée (ou brisée) ■ 300 g de chèvre frais ■ 10 cl de crème fleurette ■ 3 c. à soupe de sauce tomate
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de moutarde forte ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte en un disque (en deux portions si besoin). Déposez-le sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé.

Couvrez de papier sulfurisé et lestez de billes de cuisson.

Enfournez pour 15 minutes. Laissez l'appareil allumé. Mélangez la sauce tomate avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Badigeonnez-en la base de pâte et enfournez à nouveau pour 5 minutes. Laissez tiédir.

Hachez finement l'ail dégermé. Écrasez le chèvre avec la crème fleurette et la moutarde. Ciselez le basilic (conservez quelques feuilles entières pour le service). Ajoutez-le ainsi que l'ail dans la préparation. Salez peu et poivrez généreusement. Étalez la préparation sur le feuilleté.

Coupez les tomates cerise en deux, répartissez-les sur la tarte. Ajoutez le reste d'huile d'olive en filet et les feuilles de basilic réservées. Servez frais.



Gaspacho tomate et betterave

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

- 5 tomates rouges ■ 1 betterave cuite
- 1 oignon rouge ■ 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème liquide
- Quelques graines de courge grillées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel et poivre

Faites une incision en forme de croix à la base des tomates. Plongez-les pour 10 secondes dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et pelez-les.

Pelez l'ail et l'oignon. Découpez-les en morceaux ainsi que la betterave.

Mixez tous les légumes avec l'huile et le vinaigre jusqu'à l'obtention de la texture voulue (ajoutez de l'eau si nécessaire). Salez et poivrez.

Fouettez la crème bien froide et assaisonnez-la. Servez le gazpacho bien frais dans des verres, déposez 1 cuillerée de crème fouettée sur le dessus et parsemez de quelques graines de courge.

Granité tomate basilic

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CONGÉLATION 5 H

- 5 tomates bien mûres
- 15 feuilles de basilic
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Incisez le dessus de chaque tomate en croix et plongez-les pour 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante.

Passez les tomates sous l'eau froide et pelez-les. Épépinez-les puis placez-les dans un mixeur avec le vinaigre, l'huile, le basilic, 10 cl d'eau et le sucre. Salez et poivrez.

Déposez cette préparation dans un grand plat et placez au congélateur pour 5 heures.

À l'aide d'une fourchette, grattez régulièrement la préparation afin d'obtenir un joli granité. Servez glacé au moment de l'apéritif.

Soupe froide de tomate verte

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

- 4 tomates, type green zebra
- 200 g de courgettes ■ 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail ■ 1 poignée de graines germées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ Sel et poivre

Faites bouillir une casserole d'eau. Lavez la courgette et coupez-la en rondelles. Faites-les cuire dans l'eau bouillante environ 10 minutes. Faites une incision en forme de croix à la base des tomates. Plongez-les dans l'eau bouillante pour 10 secondes avant la fin de la cuisson des courgettes. Égouttez les légumes et réservez.

Pelez l'ail ainsi que les tomates. Lavez et épépinez le poivron. Découpez-les grossièrement.

Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention de la texture voulue (ajoutez de l'eau si nécessaire). Salez et poivrez. Servez la soupe froide parsemée de graines germées.

Gaspacho tomate orange et carotte

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

- 5 tomates orange ■ 40 cl de jus de carotte
- 1 oignon doux ■ 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de mangue ■ Sel et poivre

Faites bouillir une casserole d'eau. Faites une incision en forme de croix à la base des tomates. Plongez-les pour 10 secondes dans l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et pelez-les.

Pelez l'ail et l'oignon. Coupez-les grossièrement. Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention de la texture voulue. Salez et poivrez. Servez le gaspacho bien frais décoré de feuilles de basilic.



Tomate et glace pastèque

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

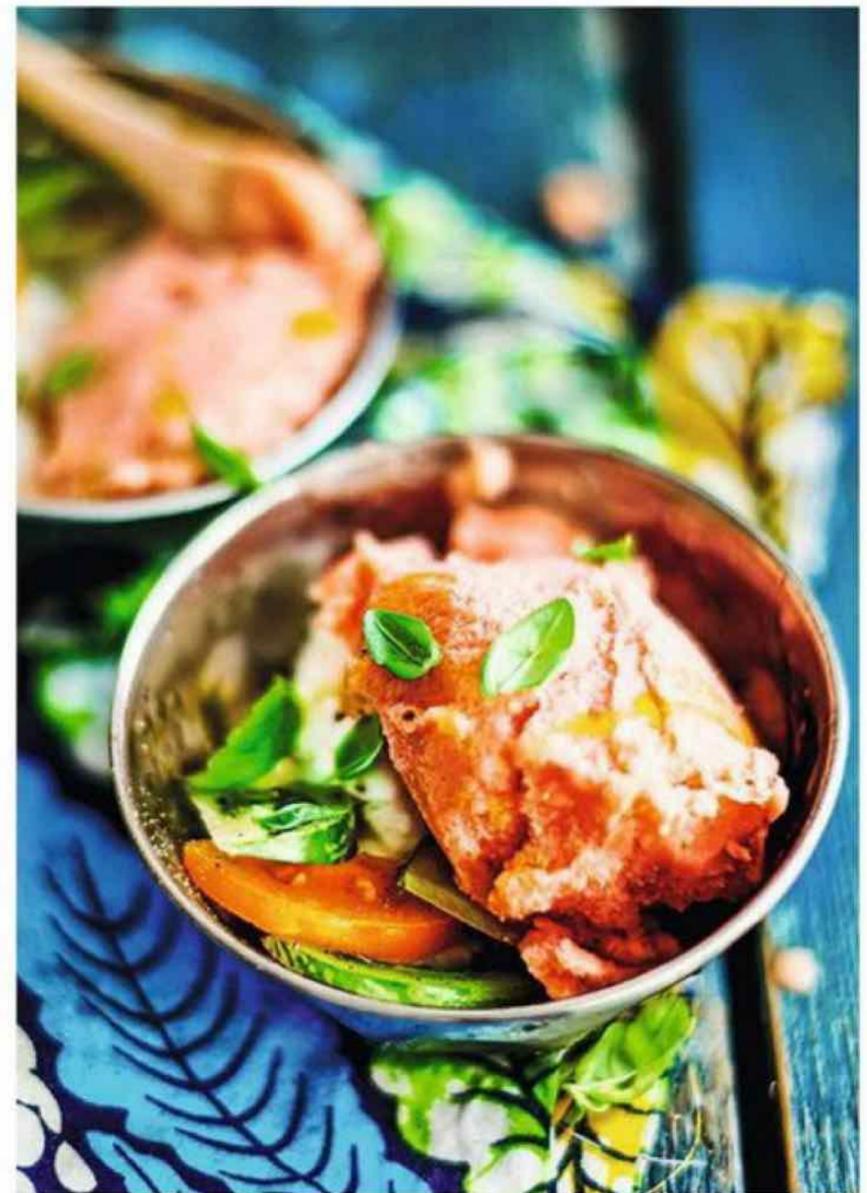
ATTENTE 20 MIN

- 500 g de pastèque pelée et épépinée
- 2 tomates
- 2 brins de basilic
- 200 g de faisselle
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Coupez la pastèque en cubes, mettez-les dans le bol d'un blender. Mixez avec 100 g de faisselle jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Mettez en sorbetière et faites turbiner 20 minutes. Réservez au congélateur.

Lavez et séchez les tomates, puis émincez-les. Répartissez-les dans 4 coupelles, déposez 1 cuillerée à soupe de faisselle et 1 quenelle de glace à la pastèque par-dessus.

Parsemez de basilic, de poivre et de gouttes d'huile. Servez sans attendre.



Et toque !

...

Servez en entrée, en garniture de grillades, de rôti... ou en plat, accompagné d'une salade verte bien croquante ou de mesclun.



Tomate au four, crumble parmesan

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

■ 4 à 5 tomates (selon le calibre) ■ 1 gousse d'ail ■ 10 feuilles de basilic ■ 1 branche de thym ■ Sel et poivre

POUR LE CRUMBLE: ■ 80 g de beurre mou ■ 80 g de parmesan râpé ■ 50 g de farine ■ 40 g de chapelure

Préchauffez le four à 180 °C. Préparez le crumble : dans un saladier, versez la farine, la chapelure et le parmesan râpé. Ajoutez le beurre en morceaux, mélangez à la main et frottez la préparation entre les mains pour obtenir la texture d'un sable grossier. Réservez.

Lavez les tomates et coupez-les en deux pour les épépiner

partiellement (pressez délicatement les demi-tomates pour enlever un peu de jus).

Rangez les demi-tomates sur une plaque de four antiadhésive ou dans un plat à gratin. Salez, poivez, parfumez de thym effeuillé, d'ail haché et de basilic frais ciselé. Répartissez le crumble émietté sur les tomates. Enfournez pour 30 minutes.

Moulinex®

i-Companion xl robot cuiseur connecté

Tous les jours sont Fait-Maison





Conchiglioni farcis

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 1 H 45

- 4 tranches de bacon
- 1 gros oignon ■ 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 2 boules de mozzarella
- 40 g de parmesan râpé
- 400 g de conchiglioni
- 1 boîte de tomates pelées (400 g)
- ½ verre de vin blanc sec
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Faites revenir dans l'huile d'olive l'ail et l'oignon finement hachés. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire 3 minutes. Ajoutez ensuite les tomates pelées égouttées. Salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire à feu très doux 1 h 30 à couvert. Environ 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le basilic effeuillé et ciselé. Laissez tiédir.

Faites cuire les conchiglioni al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée, en prenant soin de retirer environ 4 minutes au temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez les conchiglioni et passez-les sous l'eau froide.

Préchauffez le four à 180 °C, versez la moitié de la sauce dans un plat à gratin. Garnissez les pâtes avec l'autre moitié et déposez-les dans le plat sur la sauce. Ajoutez par-dessus la mozzarella coupée en dés et parsemez de bacon coupé en lamelles.

Parsemez de parmesan et enfournez pour une quinzaine de minutes avant de servir bien chaud.

Œufs de caille en coque de tomate

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN

ATTENTE 30 MIN • CUISSON 15 MIN

- 12 petites tomates fermes ■ 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic ■ Brins de thym ■ 12 œufs de caille
- 15 cl de crème fleurette ■ 20 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

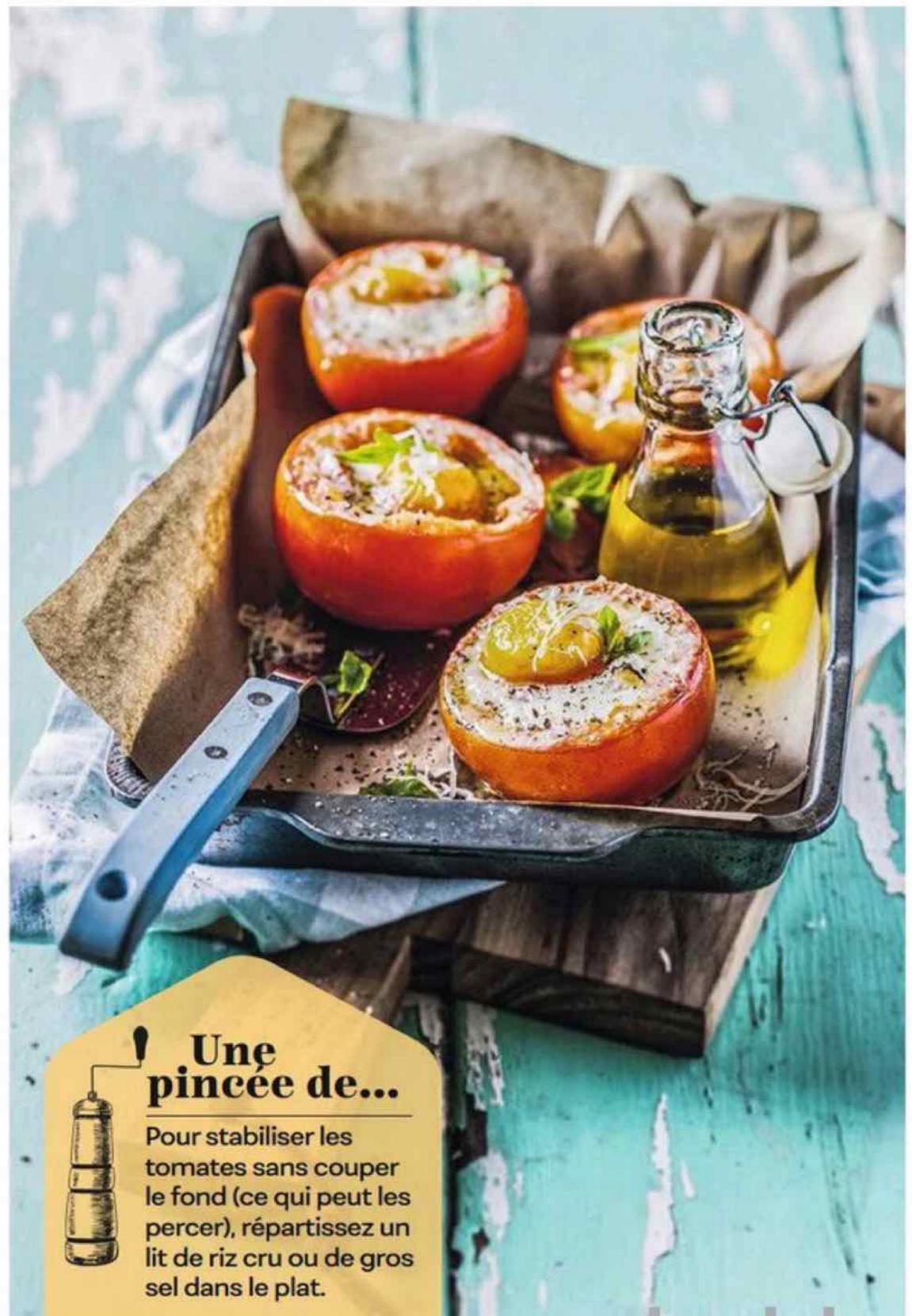
Coupez le chapeau des tomates, évidez-les délicatement. Salez l'intérieur, retournez-les et laissez-les dégorger 30 minutes.

Préchauffez le four à 170 °C. Hachez l'ail dégermé, mélangez avec la crème, du basilic ciselé, du thym effeuillé, du sel et du poivre.

Déposez les tomates évidées dans un plat tapissé de papier sulfurisé.

Garnissez le fond avec la crème à l'ail. Cassez 1 œuf de caille dans chaque tomate. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive, reposez les chapeaux et enfournez pour 12 minutes.

Râpez le parmesan. Découvrez les tomates, parsemez de parmesan, poivrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes (le blanc doit être pris). Servez aussitôt.



Une pincée de...



Pour stabiliser les tomates sans couper le fond (ce qui peut les percer), répartissez un lit de riz cru ou de gros sel dans le plat.

Tian fondant à la provençale

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • REPOS 20 MIN • CUISSON 1 H

- 4 tomates rouges ■ 4 tomates jaunes ■ 2 courgettes vertes ■ 2 aubergines
- 1 oignon ■ 4 gousses d'ail ■ ½ bouquet de persil ■ 8 feuilles de basilic
- 2 feuilles de laurier ■ 1 branche de thym frais ■ 1 branche de romarin ■ 2 boules de mozzarella
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 0,5 cm. Placez-les à dégorger dans un saladier avec le gros sel pour environ 20 minutes.

Lavez les autres légumes, épluchez-les et coupez-les en fines rondelles. Rincez abondamment les aubergines à l'eau froide et essuyez-les. Badigeonnez-les d'huile d'olive.

Frottez un plat à four rectangulaire avec l'une des gousses d'ail et coupez les autres en quatre. Répartissez-les dans le fond du plat avec 1 filet d'huile d'olive. Disposez les rondelles de légumes en

rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien.

Ajoutez tous les légumes en les alternant : tomate rouge, aubergine, courgette, tomate jaune, oignon. Intercalez quelques tranches de mozzarella. Versez 1 filet d'huile d'olive et parsemez de persil ciselé, de thym et de romarin effeuillé. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez.

Enfournez pour environ 1 heure (les légumes doivent être bien fondants à la sortie du four). Servez avec quelques feuilles de basilic.



Et toque !

...

Le véritable tian provençal ne comporte pas de mozzarella. En outre, son nom désigne le plat de cuisson rectangulaire en terre cuite et verni.



Pizza (pâte au chou-fleur) aux légumes grillés et scamorza

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 petit chou-fleur (600 g environ) ■ 1 aubergine ■ 1 courgette ■ 10 tomates cerise rouges et jaunes
- Quelques feuilles de basilic ■ 3 œufs ■ 150 g de scamorza (fromage italien fumé) ou de mozzarella
- Quelques copeaux de parmesan ■ 30 g de poivrons marinés ■ 60 g de pignons de pin
- 2 c. à soupe de sauce tomate ■ 1 c. à café d'origan ■ 1 filet d'huile d'olive

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez son pied et détaillez le chou-fleur en fleurettes. Rincez-les et égouttez-les. Dans un mixeur, broyez finement les pignons de pin. Réservez. Mixez les bouquets de chou-fleur.

Mélangez le chou-fleur mixé et la poudre de pignons dans un saladier. Creusez un petit puits et cassez-y les œufs. Fouettez le tout, salez et poivrez. Malaxez la pâte à la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Abaissez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sur une épaisseur de 2 cm. Remontez légèrement les bords. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Pendant ce temps, taillez la courgette en fines bandes à l'Économe et l'aubergine en

rondelles fines. Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Coupez les tomates cerise en deux et découpez la scamorza (ou la mozzarella) en tranches.

Étalez la sauce tomate sur la pâte et répartissez les tagliatelles de courgette, les rondelles d'aubergine grillées et les poivrons.

Ajoutez les tomates cerise et déposez les tranches de scamorza. Parsemez d'origan et enfournez pour 5 à 8 minutes.

Juste avant de servir, répartissez quelques copeaux de parmesan et quelques feuilles de basilic sur la pizza. Accompagnez d'une salade verte agrémentée de roquette.



100% italien depuis plus de 160 ans !

Une coopérative de 14.000 agriculteurs participe à notre succès



CIRIO vous offre la qualité exceptionnelle de ses tomates 100% italiennes, cultivées en plein champ et transformées dans les 24 heures après la récolte. Nos agriculteurs transmettent leur passion et leur savoir-faire de génération en génération, apportant un soin particulier à chaque étape de l'élaboration des produits CIRIO. Des analyses et des contrôles rigoureux sont mis en place de la production à la croissance des graines, puis lors de la récolte et de la transformation des tomates. C'est ce que nous entendons par «garanti de la graine à l'assiette».

Découvrez CIRIO, une marque italienne emblématique, adoptée dans plus de 80 pays !



Cirio France



www.cirio1856.fr



Cirio France



Poisson à la catalane

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 25 MIN • REPOS 5 MIN

- 700 g de filet de merlu
- 100 g de chorizo
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Persil frais ciselé
- 50 cl de purée de tomate
- 25 cl de bouillon de poisson
- ½ verre de vin blanc
- 30 g d'olives séchées
- ¼ de citron confit (sans chair) découpé
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de 4 épices
- 1 pincée de safran en poudre
- Sel et poivre du moulin

Chauffez une grande casserole, faites-y revenir le chorizo coupé en tranches, les olives et les gousses d'ail pelées et émincées.

Laissez cuire jusqu'à ce que l'ail soit doré, puis ajoutez le mélange 4 épices, les feuilles de laurier, le sucre, le vin et le safran. Faites bouillir, puis baissez le feu et laissez mijoter encore 5 minutes.

Ajoutez la purée de tomate, le bouillon de poisson et le citron confit. Laissez cuire à petits bouillons 5 minutes, puis ajoutez le merlu coupé en dés. Baissez le feu et faites cuire 10 minutes. Éteignez le feu, ajoutez le persil et remuez. Laissez reposer à couvert pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

Triglie alla livornese (Rougets comme à Livourne)

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

- 1,5 kg de rougets (environ 400 g par personne) écaillés et vidés
- 600 g de passata di pomodoro (coulis de tomate fraîche)
- 400 g de tomates
- 2 gousses d'ail dégermées en morceaux
- 2 branches de céleri
- 2 poignées de feuilles de persil plat
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 petit piment sec ■ Sel

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les rougets et séchez-les dans du papier absorbant.

Faites revenir dans une poêle à feu moyen 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive avec l'ail, le piment ciselé et 1 branche de céleri coupée en petits morceaux. Versez ensuite le coulis, faites cuire 5 minutes et ajoutez les tomates fraîches en petits morceaux. Mélangez sur le feu encore 1 minute (la sauce doit rester fluide).

Versez la sauce dans un plat allant au four, ajoutez les rougets badigeonnés d'huile d'olive et salés. Disposez sur les poissons le reste de céleri coupé en dés et 1 cuillerée à soupe de sauce tomate.

Enfournez pour environ 15 minutes pour des rougets de 400 g (moins s'ils sont plus petits).

Servez les rougets dans le plat de cuisson, parsemés de persil ciselé et d'un filet d'huile d'olive.



Ratatouille

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H

■ 500 g de tomates bien mûres ■ 350 g d'aubergine ■ 350 g de courgettes
■ 350 g d'oignons ■ 1 poivron rouge ■ 1 poivron vert ■ 3 gousses d'ail
■ 1 brin de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

Faites une entaille en forme de croix à la base des tomates. Plongez-les pour quelques secondes dans de l'eau bouillante et sortez-les dès que la peau commence à s'enlever. Plongez-les dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Pelez-les.

Coupez les tomates pelées en quartiers. Pelez les aubergines et coupez-les en petits cubes. Pelez les courgettes, ôtez les graines et coupez-les également en petits cubes.

Coupez le chapeau des poivrons, enlevez les parties blanches et détaillez-les en lamelles. Pelez et émincez les oignons. Faites-les

fondre avec les poivrons dans une cocotte avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Lorsque les poivrons sont tendres, ajoutez les tomates, l'ail pelé et haché, le thym et le laurier. Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert pendant 45 minutes.

Faites cuire les aubergines et les courgettes, à part, 15 minutes dans un peu d'huile d'olive. Vérifiez la cuisson des légumes (ils ne doivent pas être fermes). Ajoutez-les alors à la préparation à la tomate et aux poivrons.

Mélangez et poursuivez la cuisson 10 minutes à tout petit feu.



Et toque !

...

Cette sauce se conserve une semaine au réfrigérateur, ou plusieurs mois au congélateur dans des sacs congélation ou des petits bacs.



Sauce tomate

POUR 3 BOCAUX

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 15 MIN

- 1,5 kg de tomates mûres et parfumées
- 8 gousses d'ail
- ½ bouquet de basilic
- 4 branches de thym frais
- 3 branches de romarin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les avec la lame d'un couteau. Incisez la peau des tomates en croix sur leur base. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pour 30 secondes, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Retirez leur peau et leur pédoncule, puis concassez-les grossièrement.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez l'ail, le thym, le romarin et le basilic effeuillé puis les tomates. Mélangez avec une cuillère en bois en écrasant les tomates le plus possible. Salez et poivrez. Portez à ébullition, couvrez puis laissez cuire 10 minutes. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes pour concentrer les arômes.

Retirez l'ail et les herbes aromatiques, puis mixez grossièrement (facultatif). Transférez la sauce dans des bocaux.



Tomates séchées aux herbes

POUR 2 POTS À CONFITURE

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 3 à 5 H

- 600 g de tomates petites ou moyennes, bien mûres
- 4 gousses d'ail
- Herbes aromatiques fraîches
- Gros sel marin ■ Huile d'olive

Préchauffez le four à 90 °C.

Rincez et séchez les tomates. Coupez-les en deux dans la longueur et posez-les sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson. Hachez les herbes, mélangez-les au gros sel. Pilez le tout grossièrement, parsemez-en les tomates.

Enfournez pour 3 à 5 heures avec la porte légèrement entrouverte, en retournant les tomates à mi-cuisson (le temps de séchage dépendra de leur taux d'humidité et pourra également varier selon leur taille).

Laissez refroidir dans le four

éteint, toujours porte entrouverte. Pendant ce temps, pelez les gousses d'ail et blanchissez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis émincez-les.

Quand elles sont bien

froides, répartissez les tomates dans les bocaux. Ajoutez l'ail, quelques herbes aromatiques puis couvrez d'huile d'olive. Fermez hermétiquement et conservez au sec et à l'abri de la lumière.



Casa Azzurra

Une **MOZZARELLA** au bon goût
de **lait 100% italien**



Bocaux de tomates parfumées

POUR 3 BOCAUX D'UN LITRE

• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 1 H 30

■ 2 kg de tomates mélangées ■ 2 gousses d'ail
■ 1 bouquet de basilic ■ 30 g de sel

Lavez et piquez les tomates avec une aiguille. Nettoyez les bocaux et garnissez-les des tomates entières ou coupées en morceaux, de l'ail pelé et coupé en lamelles et du basilic effeuillé.

Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec le sel. Versez sur les tomates jusqu'à 2 cm

du bord. Placez les caoutchoucs et fermez les bocaux.

Immergez totalement les bocaux fermés dans une eau bouillante et laissez cuire 1 h 30 à petits bouillons. Laissez refroidir, puis rangez-les jusqu'à utilisation.



Chutney de tomate

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 30 MIN

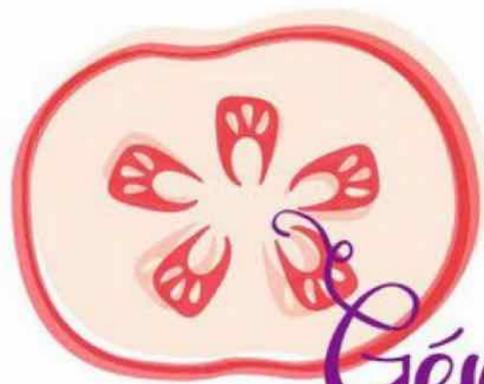
■ 6 tomates ■ 1 oignon
■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
■ 2 c. à soupe de sucre en poudre
■ 1 pincée de gingembre
■ 1 pincée de piment d'Espelette
■ Sel et poivre

Préparez les tomates : incisez la peau en croix à l'opposé du pédoncule. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pour environ 30 secondes. Égouttez-les, laissez-les tiédir et pelez-les.

Ouvrez les tomates en deux et retirez les pépins. Coupez-les en dés. Épluchez et ciselez finement l'oignon.

Mélangez les tomates et l'oignon dans une casserole. Ajoutez le sucre, le vinaigre balsamique et les épices. Salez, poivrez et laissez compoter 30 minutes à feu doux. Servez froid avec une volaille, par exemple.





Générose[®]

La tomate ronde qui a du **Goût** !

**CET ÉTÉ GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE
AVEC LA TOMATE GÉNÉROSE[®]**

Retrouvez enfin le plaisir d'une tomate
à la chair fondante et au vrai goût d'antan !
100% bio, 100% française et 100% de saison,
vos papilles lui disent merci.

**TOMATE BIO DISPONIBLE EN MAGASINS SPÉCIALISÉS
BIO ET EN GRANDES SURFACES ALIMENTAIRES**

Gaspacho à la tomate Générose[®]



Tomates Générose[®] farcies au quinoa, fruits secs et menthe



Tartare de tomate Générose[®], concombre et Feta



Gaspacho à la tomate Générose®

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN SANS CUISSON

Un gaspacho riche en goûts qui vous séduira par sa texture et sa gourmandise.

- 1kg de tomates Générose® ■ 3 gousses d'ail ■ 1 concombre
- 1 poivron jaune ■ 2 échalotes ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 3 c. à s. de vinaigre balsamique ■ 2 c. à c. de sel ■ 1 c. à c. de paprika fumé
- Poivre

Lavez les légumes, épluchez le concombre, épépinez le poivron jaune. Puis coupez tous les légumes (poivrons, le concombre et tomates) en morceaux.

Épluchez les 2 échalotes et les 3 gousses d'ail avant de les couper en petits morceaux.

Dans le bol d'un blender, mettez tous les légumes découpés, l'huile d'olive, le paprika, le sel, du poivre et le vinaigre balsamique.

Mixez le tout pour obtenir un mélange homogène. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servir bien frais.

ASTUCE : Pour ajuster la texture du gaspacho vous pouvez ajouter de l'eau.



Tartare de tomate Générose®, concombre et Feta

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN SANS CUISSON

Une recette de saison pleine de fraîcheur qui impressionnera vos invités.

- 2 tomates Générose® ■ 200 g de Feta en bloc ■ 1 petit concombre ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ Le jus d'un 1/2 citron
- Le zeste du citron ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 c. à s. de vinaigre de cidre ■ Sel, poivre

Lavez, épluchez et épépinez le concombre, lavez et épépinez les tomates. Coupez-les en morceaux en séparant les morceaux de concombre et ceux de tomates.

Mettez la tomate à dégorger avec du sel dans une passoire pendant environ 10 minutes.

À l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un emporte-pièces, découpez un disque de feta. Découpez ensuite ce disque de feta dans l'épaisseur afin d'obtenir deux disques d'environ 1 cm d'épaisseur.

Mélangez l'huile, le vinaigre, le jus du citron et un peu de sel et de poivre pour obtenir une vinaigrette.

Assaisonnez séparément les tomates et le concombre avec cette vinaigrette.

Pour le montage de vos tartares, déposez un cercle dans l'assiette et disposez une couche de concombre puis tassez bien. Ajoutez ensuite les cubes de tomate puis quelques branches de ciboulettes ciselées.

Disposez ensuite le disque de Feta, tassez de nouveau puis retirez délicatement le cercle.

Servir sans attendre.

ASTUCE : pour un dressage digne des plus grands chefs, râpez le zeste du citron au-dessus des assiettes et parsemez l'assiette de fleur de sel.

Tomates Générose® farcies au quinoa, fruits secs et menthe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN SANS CUISSON

De délicieuses tomates farcies bio et végétariennes à déguster froides.

- 6 tomates Générose® ■ 100 g de quinoa ■ 50 g de raisins secs
- 50 g d'amandes entières concassées ■ 10 feuilles de menthe ciselées ■ 1 citron ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Piment d'Espelette
- Fleur de sel

Découpez le haut de chaque tomate puis évidez-les en conservant la chair dans un bol. Salez l'intérieur des tomates avant de les déposer à l'envers sur une assiette.

Mélangez la chair des tomates avec les raisins secs puis faites revenir à feu moyen pendant 5 minutes avec un peu d'huile d'olive.

Faites cuire 100g de quinoa selon les instructions du paquet.

Ajoutez le quinoa cuit, la menthe, les amandes, le jus d'un citron, une pincée de fleur de sel, du piment de cayenne (selon votre goût) et mélangez le tout.

Remplissez les tomates avec le mélange au quinoa en faisant dépasser la garniture et recouvrez chaque tomate avec son chapeau.

Servir en accompagnement d'un poisson ou avec une salade de saison.

ASTUCE : vous pouvez aussi consommer ces tomates farcies chaudes, disposez-les simplement dans un plat huilé puis faites les cuire 15 minutes à 180°C.

Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR!

CE QU'ON ABSORBE DANS UN SORBET

L'été, notre bonne conscience nous pousse à acheter un sorbet plutôt qu'une glace. Juste de l'eau gelée et des fruits ? Pas tout à fait... **p. 2**

NEWS

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

p. 8



BIO OU LOCAL, faites les bons choix

Le bio est-il vraiment bio ? Le local est-il toujours le meilleur choix ? On s'en pose, des questions, à l'heure de manger sainement ! Nous avons décortiqué le sujet avec le docteur Laurent Chevallier.

BIO OU LOCAL : la fin du dilemme ?

Manger bio est un geste à adopter pour notre santé, car cela nous garantit une **ingestion moindre de produits chimiques**. Et manger local devient capital à l'heure où les activités humaines et, notamment, l'importation de denrées alimentaires, accélèrent le réchauffement climatique. L'idéal reste de combiner les deux. Mais ce n'est pas toujours possible. Voici donc quelques éclairages pour tenter de faire le meilleur choix.



LES FRUITS ET LÉGUMES À ACHETER BIO ABSOLUMENT! . . .

Voici le classement des fruits et légumes les plus chargés en pesticides, d'après un rapport établi par l'association Générations futures, publié en février 2018, basé sur cinq ans d'enquêtes de la DGCCRF.

| POSITION | FRUITS | LÉGUMES |
|----------|-----------------------|-----------------|
| 1 | Raisin | Céleri branche |
| 2 | Clémentine /mandarine | Herbes fraîches |
| 3 | Cerise | Endive |
| 4 | Pamplemousse/pomelo | Céleri-rave |
| 5 | Fraise | Laitue |
| 6 | Nectarine/pêche | Poivron/piment |

BIO

L'agriculture biologique a fait son apparition en France dans les années 60, avec la naissance de certaines volontés (somme toute marginales) de s'opposer à l'agriculture intensive et à l'usage excessif de produits phytosanitaires. Il s'agissait là des premières prises de conscience quant à l'impact des modes de production sur la qualité de notre alimentation et, par conséquent, notre santé. Il devint aussi évident que les méthodes conventionnelles ne laisseraient pas indemnes l'environnement, la biodiversité, voire la vie des agriculteurs (manipulant régulièrement des produits chimiques). Pour autant, il faudra attendre encore vingt ans pour que l'agriculture bio soit officiellement reconnue, dans le cadre de la loi d'orientation agricole, comme « n'utilisant pas de produit chimique, ni pesticide de synthèse ». On aurait alors pu croire à la panacée. Sauf que passer en agriculture biologique coûte cher aux agriculteurs, d'où une forte répercussion sur le prix des produits, qui a, logiquement, longtemps cantonné le bio à une clientèle aisée. Autre ombre au tableau, sa fiabilité, remise en question à plusieurs reprises par des enquêtes de la Répression des fraudes. Alors aujourd'hui, en 2019, où en est-on avec le bio ? Faut-il toujours le privilégier ? Oui, car les évolutions qui le concernent sont plutôt positives.

1 LE BIO TECHNIQUE

Il existe aujourd'hui deux types de bio, le « technique » (ou industriel) et l'éthique. Le premier est celui que l'on trouve le plus couramment, notamment dans les grandes surfaces. Sans doute avez-vous noté que tous les géants de la distribution proposent désormais leur propre marque de produits bio. « Ses caractéristiques : il est produit à grande échelle, autrement dit de façon industrielle. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est moins cher. Mais il n'est pas de mauvaise qualité, car son mode de production inclut de nombreux contrôles de qualité. Les grandes enseignes sont globalement en difficulté (concurrence d'Internet...) et affichent une croissance à deux chiffres sur le bio. Voilà pourquoi elles ne peuvent plus se permettre de commercialiser du bio qui ne serait pas conforme à la réglementation », souligne Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Double bonne nouvelle donc : le bio technique est aujourd'hui fiable à 100 % et accessible au plus grand nombre. Il porte systématiquement le logo AB et, s'il est produit en Europe, le logo Eurofeuille.

2 LE BIO ÉTHIQUE

C'est le bio dit traditionnel, délivré à petite échelle par de petites entreprises qui s'imposent une certaine responsabilité sociale non seulement envers leurs employés (conditions de travail, justes rémunérations...), mais aussi par rapport à l'environnement. « Évidemment, ce type de bio est un peu plus cher et il est aussi souvent moins autocontrôlé, les petites sociétés n'ayant pas toujours les moyens de financer des analyses de leurs produits. Et, bien que les organismes certificateurs procèdent aussi à des contrôles, ils ne

le font que de façon espacée. Moins de contrôles ne signifie toutefois pas que ce bio soit moins fiable. C'est même celui qu'il faut privilégier, compte tenu de la démarche de conscience qui entoure sa fabrication », poursuit le médecin. Pour le reconnaître, repérez les logos AB, Eurofeuille, souvent accompagnés des logos Bio Cohérence ou Bio Partenaire.

3 OÙ ACHETER BIO ?

En supermarchés, sans problème à condition d'opter pour des produits d'origine française (même si ce n'est pas toujours simple, la production française n'arrivant pas à satisfaire la demande). Et ce, pour deux raisons. Les aliments bio d'importation (qui représentent actuellement 40 % du marché bio français), même provenant d'Europe, ont un bilan écologique lourd. De plus, ils ne répondent pas forcément aux mêmes critères d'exigence que ceux produits dans l'Hexagone. Il n'y a qu'à regarder le nombre de fraudes aux produits bio étrangers révélées ces dernières années par la DGCCRF : près de 200 produits ont été retirés de la vente entre 2006 et 2010 pour non-conformité. « Optez pour des produits bruts, frais ou surgelés, car les produits transformés bio sont excessivement chers et ne peuvent être bio qu'à 95 %. Les boutiques et épiceries bio, pourquoi pas également, si votre budget le permet, en choisissant de préférence encore des produits français dans un souci sanitaire et écologique », recommande Laurent Chevallier.

4 ET POUR LA SUITE ?

En janvier 2021, un nouveau règlement encadrant le bio devrait entrer en vigueur. Certains produits deviendront certifiables, comme le sel. Le système de contrôle sera plus ciblé et les règles d'importation plus fermes. Ainsi, les produits étrangers devront impérativement respecter la réglementation européenne, ou provenir d'un pays ayant signé un accord équivalent à celui régulant le bio en Europe. L'étiquetage sera plus clair et plus fiable (origine des matières premières, et, dans certains cas, la mention de l'organisme de contrôle). Les producteurs biologiques auront un meilleur accès aux semences hétérogènes ou rustiques. Le maintien de lien au sol sera réaffirmé, les dérogations pour la Finlande, la Suède et le Danemark, qui pratiquent par exemple l'hydroponie, seront plafonnées à dix ans. Enfin une certification de groupe sera possible pour les petits producteurs qui, en faisant une demande commune, pourront mutualiser leurs frais administratifs. « Cette nouvelle réglementation vise à rendre le bio encore plus accessible aux consommateurs, un bon point médicalement parlant – n'oublions pas que bio signifie sans produit chimique ajouté (sauf dérogation), sans pesticide de synthèse, sans OGM, sans nanoparticule et avec moins d'additifs. Mais il y a aussi une volonté de faciliter l'accès au bio aux producteurs et entrepreneurs, avec une réglementation plus souple et cela est contesté dans le milieu du bio traditionnel », détaille Laurent Chevallier.

ATTENTION, LOCAL OU BIO, AUCUN INTÉRÊT SI CE N'EST PAS DE SAISON !

Rappelons que les produits de saison sont gustativement meilleurs, et adaptés nutritionnellement aux besoins du corps humain. Ils sont aussi moins chers.

LOCAL

Pas si simple de trouver une définition claire et précise du « locavorisme ». Pour le moment, il s'agirait d'opter pour des produits fabriqués, cultivés ou élevés dans un rayon inférieur à 200 km autour de chez soi. Un périmètre qui semble assez étendu. Le bon sens nous incite donc à penser qu'il est question de produit local, lorsque ce dernier est issu de notre département. Le top du top restant les productions de la commune d'à côté !

1 POURQUOI ACHETER LOCAL ?

Récemment, 150 experts de l'ONU ont annoncé qu'un million d'espèces animales et végétales vont disparaître de la surface de la terre et du fond des océans d'ici à quelques années, en raison du réchauffement climatique engendré par les activités humaines. Acheter local ou privilégier les aliments à faible empreinte carbone est donc un geste de pur bon sens que nous devons tous adopter. Il faut y voir également un moyen de soutenir la vie économique locale et certains savoir-faire.



2 MIEUX VAUT SE RENSEIGNER SUR LE MODE DE PRODUCTION

Attention toutefois, « local » ne signifie pas « exclusion totale de traitements chimiques » sur les produits malheureusement. « Il est donc important de se renseigner sur les méthodes de culture ou d'élevage de tout produit local. Autrement dit, entre un produit local obtenu grâce à l'utilisation de traitements chimiques et un produit bio, il faudra choisir le produit bio, c'est une question de santé et de préservation de l'environnement », tranche Laurent Chevallier.

3 OÙ ACHETER LOCAL ?

Le mieux reste la vente directe au sein même des fermes. Cela induit un contact direct avec le producteur et, donc, la possibilité de se renseigner sur ses techniques de production. Pour cela, rendez-vous, entre autres, sur les sites Bienvenue-a-la-ferme.com ou Acheteralsource.com, qui répertorient un certain nombre de producteurs adeptes de la vente directe en France.

Autre système qui a fait ses preuves : les Amap (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne et biologique). Elles permettent d'établir un lien direct entre le consommateur et les producteurs du coin. Le premier doit simplement s'engager à acheter les produits des seconds à un prix équitable et par avance (infos sur Reseau-amap.org).

Les drives fermiers connaissent aussi un bel engouement. Le principe : on remplit son panier avec des produits fermiers locaux disponibles autour de chez soi, via une plateforme Internet (Drive-fermier.fr), puis on récupère sa commande dans un point relais.

Enfin, prenez tout simplement l'habitude d'acheter vos fruits et légumes, viandes, poissons et produits de crèmerie sur le marché le plus proche de chez vous. C'est un excellent moyen de rencontrer les producteurs locaux pour connaître leur philosophie et donc la qualité de leurs produits. Attention toutefois aux pièges à touristes qui pullulent sur les marchés d'été de votre prochain lieu de vacances.

Pour celles et ceux qui ont un petit bout de jardin, peut-être est-ce le moment de mettre en route un potager ? Il n'y a rien de meilleur que les légumes et fruits de son propre jardin !

Sources : DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes), Alim'Agri (site du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation), association Générations futures, Agence Bio.

LE LOGO PARFAIT VERRA-T-IL LE JOUR ?

L'idéal serait de pouvoir identifier facilement les produits bio, locaux et équitables. Un rêve qui deviendra peut-être réalité, puisqu'un nouveau label regroupant ces trois notions devrait être prochainement testé à l'initiative du Conseil économique, social et environnemental.

Caves d'exception, Comtés d'exception



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.

JuraFlore
Fort des Rousses



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

UN PETIT SORBET ?

Tous les prétextes sont bons pour s'accorder une petite pause sorbet, les après-midi d'été. « C'est super désaltérant », « c'est un produit light », « c'est comme manger un fruit »... OK pour le fait-maison, mais pour les autres, vous avez tout faux ! Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, nous explique pourquoi.

Oui, mais le bon !

Ce sont des aliments plaisir, particulièrement appréciés des enfants. Leur consommation rime avec vacances, soleil, détente et ils sont, malgré tout, plus fréquentables que les crèmes glacées, encore plus caloriques (comptez 60 calories pour une boule de crème glacée, 40 pour une boule de sorbet) ou les glaces à l'italienne, bourrées d'additifs. « En revanche, il est primordial de ne pas en manger tous les jours et de ne pas dépasser une boule pour un enfant, deux grand maximum pour un adulte. L'idéal est de proposer le sorbet posé sur une salade de fruits ou accompagné d'un fruit entier, pour un meilleur rassasiement et des envies de sucres ultérieures moins pressantes », conseille Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Autre alternative qui reste la préférée du docteur : faire ses sorbets soi-même avec ou sans sorbetière (on vous donne toutes les clés en p. 48 !). « On peut utiliser des fruits bien mûrs, que l'on peut récupérer, par exemple, à la fin des marchés (un petit geste antigaspi !), et qui se passeront de sucre. Le résultat maison ne sera pas forcément identique aux produits du commerce, mais, d'un point de vue nutritionnel, c'est la meilleure de toutes les options », précise-t-il.

LEUR (VRAIE) TENEUR EN FRUITS

Un sorbet digne de ce nom est obtenu par la congélation d'un mélange d'eau, de fruits (ou de légumes), de sucre, parfois additionné d'épices ou de plantes. Des protéines de lait peuvent également être ajoutées pour en améliorer l'onctuosité, mais sans jamais dépasser les 1 % du produit. Leur présence est alors indiquée dans la liste des ingrédients.

Mais revenons à la teneur en fruits d'un sorbet, l'argument qui nous déculpabilise d'en manger. Sachez qu'elle doit être de 25 % minimum, voire 15 % pour des fruits de type agrumes ou au goût fort (mangue, banane), ou 5 % pour des fruits à coque, pour un sorbet dit « aux fruits ». En revanche, pour la dénomination « plein fruit », on passe à 45 % minimum de fruits, 20 % pour les agrumes ou fruits exotiques. « Malheureusement, ces teneurs imposées par la réglementation ne suffisent pas à garantir un produit de qualité. Car l'origine des

fruits n'apparaît jamais sur les emballages, ni même leur mode de culture. Dans ces conditions, la méfiance reste de mise », estime Laurent Chevallier.

UNE QUANTITÉ DE SUCRE VERTIGINEUSE

Ce si gentil sorbet que vous considérez comme un allié minceur contient en effet 23 à 32 % de sucre (ces derniers relevés dans les oranges et citrons givrés, selon la table de composition nutritionnelle Ciquel). « Cette teneur inclut les sucres naturels du fruit et les différents sucres ajoutés, notamment le fructose, ou encore le dextrose et le sucre inverti utilisés pour améliorer la texture et l'onctuosité. On arrive au final à une quantité bien trop importante. Faites le compte, 100 g de sorbet (environ 3 boules) vous apportent 5 à 6 morceaux de sucre en moyenne. De quoi provoquer une envolée de la glycémie et, si on en mange trop souvent, augmenter l'appétence pour le sucre », observe le médecin nutritionniste.

ILS CONTIENNENT DES ADDITIFS

Le recours aux colorants est monnaie courante dans ce genre de produits et davantage encore dans les sorbets en forme de tubes multicolores destinés aux enfants. Ces couleurs particulièrement soutenues vont de pair avec l'ajout plus ou moins important d'arômes artificiels. On est alors plus près, compte tenu également de la teneur en sucre, du produit de confiserie que du fruit... « Les agents stabilisants tiennent d'autre part, d'une façon générale, une place importante dans leur composition, car ils permettent de diminuer le degré de cristallisation du produit et d'en réduire la fonte. Malheureusement, ces substances sont soupçonnées de favoriser les allergies et pourraient provoquer des troubles digestifs, notamment si elles sont associées à d'autres additifs, selon leur degré de consommation », soulève notre expert.

ILS NE REMPLACENT PAS LES FRUITS ET NE DÉSALTÈRENT PAS

Les fruits utilisés dans la fabrication des sorbets connaissent une déstructuration telle qu'ils ne contiennent à l'arrivée presque plus une once de fibres. Ils sont donc totalement dépourvus de pouvoir rassasiant et particulièrement vite absorbés. Un sorbet ne peut donc pas remplacer un fruit ! « Autre malentendu, il ne désaltère pas. Le froid donne cette sensation en bouche, mais il n'en est rien, au contraire », souligne Laurent Chevallier. Sa consommation n'augmente pas non plus l'hydratation corporelle. Ne remplacez jamais un verre d'eau par un sorbet !



3 RÈGLES POUR BIEN LES CHOISIR À L'ACHAT

1 Aller plutôt en supermarché, où leur composition figure clairement sur l'emballage, plutôt que dans les enseignes qui les vendent en vrac et ne donnent aucune information sur leurs produits (ou très peu).

2 Choisir les références « plein fruit », aux listes d'ingrédients les plus courtes, sans colorant et sans arôme artificiel. Fuir les sorbets destinés aux enfants.

3 Jeter toujours un œil au taux de sucre, et tenter d'identifier les sorbets qui en contiennent moins de 25 %. Ce sera toujours mieux que ceux à 30 % de sucre, voire plus !



LE PETIT DÉJEUNER ENTRE À L'ÉCOLE

Parce qu'il est bien difficile de se concentrer et d'apprendre lorsqu'on a le ventre vide, des petits déjeuners équilibrés seront servis gratuitement, dès cette rentrée, aux écoliers les plus défavorisés de France, au sein même de leurs établissements situés pour la plupart en zones REP (Réseau d'éducation prioritaire). Cette initiative de l'État, inscrite dans le Plan Pauvreté, vise à réduire les inégalités dès le plus jeune âge.

Un nouveau label pour le lait

Déjà répandu dans les pays germaniques, notamment en Autriche, le label « Lait de foin » débarque en France.

Récemment reconnu par l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao), il garantit un lait issu de vaches nourries avec au moins 75 % d'herbes et de foin, sans OGM et sans fourrage fermenté (pouvant augmenter les risques sanitaires). Une quarantaine de producteurs français ont déjà adopté cette Spécialité traditionnelle garantie (STG) cautionnée par l'Europe. Ce chiffre devrait tripler d'ici à la fin de l'année.



Rappel : on se met au « verre » pour les pique-niques, dès cet été !

La vaisselle jetable en plastique (gobelets, assiettes, verres) sera officiellement interdite en France le 1^{er} janvier 2020. Alors autant s'y déshabituer tout de suite et investir dans de beaux contenants en verre pour transporter nos déjeuners sur le pouce !

Prudence avec les aliments à base de soja

Selon l'UFC-Que choisir, certains aliments transformés à base de soja contiendraient des doses élevées d'isoflavones, des phytoestrogènes fortement soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. Heureusement, ce constat ne concerne pas tous les produits au soja. Mais en attendant les investigations de l'Anses et de la DGCCRF sur ce sujet, l'UFC-Que choisir conseille la modération avec ce type d'aliments, voire l'exclusion totale pour les enfants et les femmes enceintes.



Ça nous a marqués et on partage !

ALERTE AU POISSON PANÉ !

Selon une récente analyse de l'association de consommateurs CLCV, sur 42 échantillons de poissons panés, 52 % présentent des additifs de type amidons modifiés, régulateurs d'acidité et texturants. Et 38 % contiennent des sucres ajoutés. Certaines références n'affichent que 35 % de poisson. Les pires produits seraient ceux destinés aux enfants !

DU BON POISSON DU BATEAU À L'ASSIETTE

Plateforme Internet, Poiscaille vous permet d'acheter du poisson issu d'une pêche durable, en circuit court. Elle fonctionne un peu comme une Amap. Autrement dit, vous devez préalablement vous y abonner, préciser la composition de votre foyer et vos besoins spécifiques. Un casier vous sera proposé selon vos critères.

DEUX TASSES DE CAFÉ PAR JOUR ?

Consommer deux tasses de café par jour permettrait de rallonger l'espérance de vie de deux ans. C'est ce que suggère une méta-analyse, publiée dans « The European Journal of Epidemiology ».

23 % (seulement) des enfants auraient une alimentation saine et variée, selon une enquête du Crédoc publiée fin avril. Trop de boissons sucrées, de plats tout préparés et une consommation de produits laitiers en baisse expliqueraient ce résultat.

MES invités sont BLUFFÉS

SOYONS HONNÊTES, QUAND ON REÇOIT, ON A TOUS ENVIE DE BLUFFER SES INVITÉS, DE LES VOIR SE RÉGALER ET SE RETENIR DE LÉCHER LEUR ASSIETTE. On aimerait qu'ils nous demandent la recette avant de partir, et on a envie de faire mieux que la dernière fois que l'on était invités 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...



**Barbecue réussi,
mode d'emploi**



**La terrine,
on en fait tout
un plat !**



**C'est party
pour les
cocktails**



**Rendez-vous
en Crète**

BARBECUE

RÉUSSI

mode d'emploi

ON ADORE LES JOURNÉES BARBECUE CAR ELLES SONT TOUT DE SUITE SYNONYMES DE SOLEIL ET DE DÉTENTE.

Avec deux ou trois marinades bien dosées pour parfumer et gorgier de sucs viandes, légumes et poissons, quelques accompagnements savoureux et des sauces adaptées, profitez d'un vrai repas gourmet. Par Juliette Romance

À CHAQUE INGRÉDIENT SA MARINADE

VIANDE

BŒUF : DE LA PUISSANCE

Un mélange d'huile d'olive et de sésame, carotte, céleri, oignon, des herbes (ciboulette, basilic, persil), du vinaigre de vin ou de la bière.

VOLAILE : DE L'AIGRE-

DOUX De l'huile neutre, un zeste et du jus d'agrumes, du yaourt, des aromates (coriandre, curry, paprika).

VIANDES BLANCHES :

DU PARFUM De l'huile d'olive, du vin blanc ou du vinaigre de cidre, des condiments (ail, gingembre, échalote, piment).

COMBIEN DE TEMPS ? Pour parfumer, 3 heures ; pour attendrir, 12 à 24 heures.



POISSONS

ENTIERS : DE LA SIMPLICITÉ

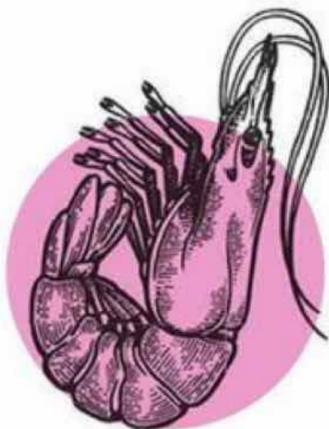
Du jus de citron, de la sauge ou du persil, de l'huile d'olive ou d'arachide et une pointe de moutarde.

FILETS ET CRUSTACÉS : DE LA DÉLICATESSE

Du lait de coco, du vinaigre balsamique blanc, du piment doux (Espelette). Le plus ? Un filet d'huile d'arachide ou des cacahuètes concassées.

COMBIEN DE TEMPS ?

Filets et crustacés, 15 minutes. 30 pour des pièces de grande taille.



LÉGUMES

Les légumes grillés au barbecue sont parfaits comme accompagnement. Pour leur apporter goût et moelleux, badigeonnez-les de marinade.

LA BASE : huile d'olive, jus de citron, ail, oignon, herbes fraîches et sèches (thym, laurier), miel et sel.

AVANT CUISSON : laissez mariner 30 minutes avant de cuire.

APRÈS CUISSON : n'hésitez pas à rebadigeonner de la marinade sur les légumes, pour remettre des nutriments et vitamines un peu détériorés par la chaleur du barbecue.



Le saviez-vous ?

En rendant la viande plus tendre – car s'attaquant aux fibres protéiques –, l'acidité d'une marinade la rend également plus digeste. Les marinades limiteraient aussi la formation des AH, ces composés présumés cancérigènes qui se développent sur les viandes grillées à haute température.

On sauce !



Elles font partie intégrante du plaisir des grillades et permettent elles aussi d'éviter la sécheresse en bouche. Tous les aliments ne s'accordent pas avec toutes les sauces, alors variez les recettes selon ce que vous grillez : barbecue pour toutes les viandes, chimichurri pour le bœuf ou en marinade pour les poissons, pesto, parfait notamment avec les légumes et crustacés, sauce au bleu pour les viandes rouges...

Courgettes farcies au fromage frais

POUR 20 BOUCHÉES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN

■ 4 courgettes longues ■ ½ citron (jus) ■ 1 c. à soupe d'aneth frais haché finement
■ Quelques brins de ciboulette ■ Thym frais ■ 100 g de faisselle ■ 100 g de ricotta ■ 100 g de pignons de pin
■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sauce pimentée ■ Sel et poivre

Rincez les courgettes et coupez-les à la mandoline en fines lanières dans le sens de la longueur. Badigeonnez chaque tranche de chaque côté avec l'huile d'olive. Faites griller quelques secondes de chaque côté à la plancha. Réservez sur du papier absorbant.

Mélangez, dans un saladier, les fromages, les herbes

émincées (sauf le thym), le jus de citron, quelques gouttes de sauce pimentée et les pignons. Salez, poivrez.

Déposez de la farce sur chaque tranche de courgette, roulez-les sur elles-mêmes sans trop serrer et positionnez-les debout. Décorez avec un brin de thym.



Dips et accompagnements pour le barbecue

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 1 H

CUISSON 10 MIN

REPOS 35 MIN

Oignons marinés

- 1 orange
- 2 oignons rouges
- 1 citron vert
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de cassonade
- 6 grains de poivre noir
- 1 c. à café de graines de coriandre
- ½ c. à café de sel fin

Émincez les oignons. Pressez l'orange et le citron pour en extraire le jus. Dans une petite casserole, réunissez le jus des agrumes, le vinaigre, la cassonade, les grains de poivre, les graines de coriandre, le sel et 5 cl d'eau. Chauffez à feu doux et retirez du feu aux premières bulles.

Filtrez la marinade puis versez-la sur les lamelles d'oignon. Laissez mariner 30 minutes minimum avant de servir.

Guacamole aux petits pois

- 250 g de petits pois frais ou surgelés
- 4 citrons verts
- 2 oignons nouveaux
- 1 avocat
- 1 petit piment
- 6 brins de coriandre fraîche
- 2 pincées de baies roses ■ Sel

Pressez 2 citrons. Faites blanchir 5 à 10 minutes les petits pois dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, en conservant 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Hachez les bulbes des oignons. Supprimez le pédoncule du piment, épépinez-le puis émincez-le. Ciselez les feuilles de coriandre.

Écrasez la chair de l'avocat et les petits pois en incorporant le jus des citrons et l'eau de cuisson. Ajoutez les oignons, la coriandre et les baies roses concassées. Salez. Servez avec des quartiers de citron vert.



Crème aux câpres

- 1 échalote
- 3 branches d'estragon
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 100 g de fromage frais
- 50 g de mayonnaise
- 2 c. à soupe de câpres italiennes
- 6 cornichons
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 pincée de cumin en poudre
- Sel et poivre

Hachez les câpres, les cornichons et l'échalote. Ciselez l'estragon (gardez-en un brin pour la décoration).

Écrasez le fromage frais avec la mayonnaise, le jus de citron, le piment et le cumin. Ajoutez le hachis de câpres, cornichons et échalote. Poivrez légèrement, rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servez très frais.

Houmous

- 2 gousses d'ail ■ 1 citron (jus)
- 250 g de pois chiches (cuits, égouttés et pelés)
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe bombée de tahini (pâte de sésame)
- 6 graines de coriandre concassées
- ½ c. à café de sumac
- 2 pincées de paprika fumé ■ Sel

Rincez les pois chiches. Dégermez et écrasez l'ail. Versez-les dans le bol d'un robot. Ajoutez le tahini, l'huile d'olive (réservez 1 c. à soupe), le jus du citron, les graines de coriandre, le sumac et du sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse et homogène.

Réservez au frais au moins 30 minutes. Au moment de servir, arrosez avec le reste d'huile d'olive, saupoudrez de paprika, ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche et accompagnez de pain pita.

Coleslaw

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN

- ¼ de chou blanc ■ 2 belles carottes
- POUR LA SAUCE:** ■ 3 c. à soupe bombées de mayonnaise
- 3 c. à soupe de lait ■ 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe de sucre en poudre ■ Sel

Émincez le chou en très fines lamelles, en commençant par la pointe. Pelez et râpez la carotte avec une râpe qui permette d'obtenir des lamelles de la même épaisseur que le chou.

Battez tous les ingrédients de la sauce. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Versez la sauce sur les légumes râpés et mélangez bien. Réservez au frais avant de servir.



Mais grillé au parmesan

POUR 4 PERSONNES

CUISSON 10 MIN

CUISSON 20 MIN

- 4 épis de maïs précuits
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

POUR LA SAUCE:

- ½ gousse d'ail écrasée
- 2 c. à café de jus de citron vert
- 1 c. à soupe de basilic haché
- 100 g de mayonnaise
- Huile d'olive

Faites griller les épis de maïs sur le barbecue pendant 15 à 20 minutes, en les retournant régulièrement.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Salez et poivrez.

Roulez les épis de maïs grillés dans le parmesan râpé. Arrosez-les d'huile d'olive et servez avec la sauce.

Pour bien faire prendre une mayonnaise maison, il faut que tous les ingrédients soient à température ambiante. Battez énergiquement, 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à café de moutarde, quelques gouttes de citron et de l'huile d'olive versée progressivement en filet.



Sauce barbecue

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 15 MIN

- 2 échalotes
- 20 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de moutarde douce
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Sel et poivre

Épluchez et hachez finement les échalotes. Dans une petite casserole, mettez à chauffer 20 cl d'eau avec le cube de bouillon et le vin blanc.

Ajoutez les échalotes. Laissez réduire pendant environ 15 minutes. Stoppez la cuisson et ajoutez le ketchup et la moutarde. Mélangez, salez, poivrez.

***Incontournable du barbecue,
la marinade accompagne
toutes les viandes,
en particulier le porc.***



Marinade chimichurri

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN

- 1 bouquet de ciboulette
- ½ bouquet de persil
- 4 gousses d'ail
- ½ citron (jus)
- 1 petit piment rouge
- 2 c. à soupe d'origan
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Rincez les herbes et émincez-les finement. Épluchez et pressez les gousses d'ail. Rincez le piment, ouvrez-le en deux, retirez les graines et la membrane intérieure blanche puis taillez-le finement.

Placez le tout dans un mortier, écrasez au pilon. Transvasez dans un bol, ajoutez les liquides, salez, poivrez et mélangez.

PENSEZ-Y! Faites sécher au soleil des herbes, zeste d'agrumes, reste de bâton de vanille, lamelles d'oignon ou d'ail... pour composer vos propres mélanges à marinade. En panne d'épices ou d'aromates ? Vous pouvez recourir aux sachets de thé aromatisé, ou de tisanes multicomposées.



Marinade moutarde et miel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 5 MIN

- 1 citron
- 10 c. à soupe d'huile
- 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe de miel
- Sel et poivre

Pressez le citron. Mélangez la moutarde, le miel, le jus du citron et l'huile.

Badigeonnez vos pièces de saumon (ou de poulet) de cette marinade, filmez et laissez reposer au moins 2 heures au frais avant de griller.

CONSEIL : apportez une petite touche so british à cette marinade en ajoutant 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire.



Recette sponsorisée

4 sauces pour accompagner les churros de pomme de terre

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 5 MIN

■ Churros de pomme de terre nature Findus

KETCHUP MAISON:

■ 50g de tomates concassées

■ 50g de concentré de tomate

■ 5cl de vinaigre

■ 4 morceaux de sucre

■ Sel et poivre

SAUCE AU YAOURT:

■ 1 échalote émincée

■ 2c. à soupe de menthe ciselée

■ 1 yaourt nature

■ Sel et poivre

GUACAMOLE:

■ 1 avocat ■ ½ tomate

■ 1 gousse d'ail

■ 1c. à café d'huile d'olive

■ 1 pincée de cumin

■ Sel et poivre

SAUCE AU CHORIZO:

■ ½ chorizo

■ 1 échalote émincée

■ 1c. à soupe de crème épaisse

■ 1c. à soupe de bouillon de volaille

Faites cuire les churros Findus au four à 200° pendant 11 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Préparez le ketchup. Faites fondre les morceaux de sucre dans le vinaigre. Ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées et mélangez bien. Salez et poivrez.

Préparez la sauce au yaourt. Mélangez le yaourt avec la menthe ciselée et l'échalote émincée. Salez et poivrez.

Préparez le guacamole. Épluchez l'avocat et retirez le noyau. Épluchez et hachez finement la gousse d'ail. Pelez et détaillez la tomate en cubes. Écrasez l'avocat et mélangez-le avec les dés de tomate, l'ail, le cumin et l'huile d'olive. Mélangez bien, salez et poivrez.

Préparez la sauce au chorizo. Détaillez le chorizo en morceaux. Dans une poêle, faites revenir l'échalote avec le chorizo en morceaux. Lorsque l'échalote est bien fondue, ajoutez le bouillon de volaille et laissez réduire 2 minutes. Ajoutez la crème et mélangez bien. Mixez le tout et passez au chinois si besoin.

LA TERRINE, on en fait tout UN PLAT !

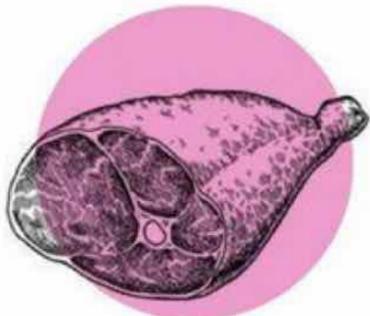
SI ON NE JURE DEPUIS LA NUIT DES TEMPS QUE PAR LA TERRINE DE CAMPAGNE, on peut aussi la décliner avec des légumes, du poisson et des fruits. C'est chic, facile et ça fait toujours son effet. Alors, simple entrée ou plat principal, on s'y met ! Par Alice Duras

1 À LA VIANDE Pour une bonne terrine, il faut toujours mélanger plusieurs morceaux, dont certains plus gras (exemple : gorge de porc + foie de porc ou de volaille). Veillez à ne pas mettre trop de gras, sinon il faudra surdoser en sel.

UNE DOSE DE PATIENCE Un secret pour le goût ? La marinade. Laissez bien les morceaux avec le reste des ingrédients (oignon, ail, épices éventuelles, cognac...), le tout filmé, pendant plusieurs heures au frais.

UNE CUISSON DOUCE

Faites cuire 2 à 3 heures dans un fond d'eau, en évitant les températures trop hautes, et surtout... ne la dégustez jamais le soir même, mais au plus tôt le lendemain, après l'avoir mise au frais.



2 AU POISSON Tous peuvent aller faire un tour en terrine, aussi bien les blancs (cabillaud, daurade...) que les gras (saumon, thon...). Le moins intéressant ? Les petits poissons : d'abord, difficile d'enlever toutes les arêtes, et on finit vite avec une bouillie quand on mixe.

AVEC OU SANS CUISSON

C'est l'autre avantage du poisson, si vous choisissez du saumon fumé ou encore du poisson blanc cru mariné dans du citron (comme pour un ceviche), pas besoin de cuisson.

MÉLANGE DE TEXTURES

Le poisson étant plutôt fondant, associez-le avec des aliments plus croquants comme du radis, du concombre ou de la courgette juste râpée.



3 AUX LÉGUMES Les légumes verts (épinards, courgette, asperge...) sont notamment un délice avec du fromage frais.

UN COUP D'ÉCONOME ?

Si ce sont des légumes bio, vous n'êtes pas toujours obligé de les éplucher. À noter, certains comme les asperges demandent une précuisson. Enfin, jouez avec les formes en les coupant en cubes, en lamelles, en rondelles...

L'ASSAISONNEMENT

C'est la petite touche qui change tout, surtout avec certains légumes qui peuvent paraître fades. Un sel aromatisé, un petit peu de jus de citron, un petit peu de pâte de curry ou encore des baies roses... N'hésitez pas à être inventif.



Gélatine or not ?

C'est THE question : la terrine va-t-elle tenir sans gélatine ? Mettez-en systématiquement dans les préparations fragiles (notamment quand elle est très mixée). Pour ceux qui veulent tester l'agar-agar, sachez qu'il faut le faire chauffer au préalable et qu'il fige très vite en dessous de 30 °C.

L'équipement



UN HACHOIR : si vous voulez faire du pâté de campagne, c'est un indispensable, avec plusieurs tailles de grilles pour des farces plus ou moins fines.

UNE BALANCE : nécessaire si vous voulez assaisonner en sel et en poivre sans risquer de surdoser (c'est fatal, notamment dans une terrine de viande).

UN PLAT À TERRINE : cela paraît évident, mais il n'y en a pas toujours un dans nos placards. Sachez que si vous investissez dans un plat de qualité – dont le prix est certes un peu élevé –, ce sera pour la vie !

Terrine de fromage frais aux deux poivrons

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

■ 2 poivrons rouges ■ 2 poivrons jaunes ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de persil plat ■ 500 g de fromage frais
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 190 °C. Déposez les poivrons entiers sur une plaque et recouvrez-les de papier d'aluminium. Enfouissez-les pour 35 minutes. Sortez-les du four et enfermez-les dans un sac congélation.

Mixez le fromage frais avec l'ail, le sel et le poivre jusqu'à obtenir la consistance d'une crème bien lisse.

Pelez et épépinez les poivrons. Coupez-les en lanières régulières.

Étalez une couche de poivrons dans le fond d'un moule à terrine en alternant les couleurs. Couvrez d'une couche de fromage frais. Tassez bien.

Recommencez l'opération jusqu'en haut de la terrine en alternant poivrons et fromage frais. Placez au frais pour au moins 2 heures.

Effeuillez le persil. Hachez-le très finement. Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, le persil haché, du sel et du poivre. Servez la terrine accompagnée de cette vinaigrette.



Si vous souhaitez démouler votre terrine, chemisez le moule de film alimentaire. Une fois le montage fini, rabattez le film sur les poivrons et laissez reposer la terrine au réfrigérateur, au moins toute une nuit.



Cette terrine se déguste au quotidien, à la maison, comme entre amis, une journée de fête. Dans ce dernier cas, troquez la mayonnaise pour une sauce cocktail, plus chic.

Terrine aux deux saumons

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 1 H • REPOS 24 H

- 500 g de saumon frais sans la peau
- 150 g de saumon fumé
- 1 citron bio ■ 5 brins d'aneth
- 3 œufs ■ 25 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de graines de fenouil
- Sel et poivre

POUR LA MAYONNAISE

- 1 jaune d'œuf
- 15-20 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à café de moutarde forte
- 2 brins d'aneth

POUR LE DÉCOR (FACULTATIF)

- 1 citron bio
- 2 brins d'aneth

Commencez la recette la veille :

préchauffez le four à 180 °C avec à l'intérieur un grand plat à moitié rempli d'eau chaude. Détaillez le saumon fumé en morceaux. Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Lavez le citron et râpez finement son zeste.

Battez les œufs en omelette dans un grand bol, avec l'aneth. Placez le saumon frais et la crème dans le bol d'un mixeur, salez et poivrez. Mixez grossièrement (le saumon doit être réduit en petits morceaux). Versez la préparation sur les œufs. Ajoutez le saumon fumé, les graines de fenouil et le zeste râpé du citron. Mélangez bien.

Versez dans une terrine légèrement beurrée et enfournez pour 1 heure dans le bain-marie. Laissez la terrine refroidir et placez-la au réfrigérateur pour 24 heures.

Préparez la mayonnaise le jour même :

lavez et séchez l'aneth, prélevez les feuilles. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde, salez et poivrez. Versez l'huile en fin filet sans cesser de fouetter, jusqu'à obtenir une mayonnaise bien ferme. Ajoutez les feuilles d'aneth, salez et poivrez. Couvrez la mayonnaise de film alimentaire et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Décorez éventuellement la terrine de feuilles d'aneth et de zeste de citron détaillé en étroits rubans. Servez-la en tranches avec la mayonnaise.



Terrine de bœuf et filet de porc aux noisettes et au cognac

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 1 H • RÉFRIGÉRATION 12 H

- 600 g de bœuf haché ■ 200 g de filet de porc
- 1 barde de lard de 15 cm de long
- 1 oignon ■ 2 œufs ■ 50 g de noisettes concassées
- 5 cl de cognac ■ 1 pincée de 4 épices
- Huile ■ Sel et poivre

Pelez et émincez l'oignon. Mélangez la viande hachée dans un saladier avec l'oignon, les œufs, les noisettes concassées, le cognac et la pincée de 4 épices. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le porc en tranches. Huilez une terrine. Remplissez-la de la moitié de la préparation au bœuf, recouvrez de

tranches de porc et assaisonnez.

Recouvrez du reste de bœuf haché.

Tassez bien, mettez la barde de lard par-dessus et glissez-la entre la paroi de la terrine et la farce. Couvrez la terrine.

Placez-la dans un bain-marie.

Enfourez pour 1 heure. Laissez refroidir dans le four éteint. Réfrigérez au moins jusqu'au lendemain.

Terrine de caviar d'aubergine

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 1 H 25

- 3 aubergines ■ 4 gousses d'ail frais ■ 4 tiges de romarin
- 4 œufs ■ 25 g de yaourt grec ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika ■ 1 c. à soupe de cumin ■ Harissa
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C.

Lavez les aubergines et coupez les 2 premières en deux dans la longueur. Déposez-les, côté chair vers le haut, sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Incisez légèrement leur chair et répartissez dessus l'ail épluché et écrasé, la moitié du romarin et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Découpez la dernière aubergine

en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Déposez-les dans le plat à côté des demi-aubergines, arrosez avec le reste d'huile d'olive et parsemez du reste de romarin.

Enfournez le tout pour 40 minutes

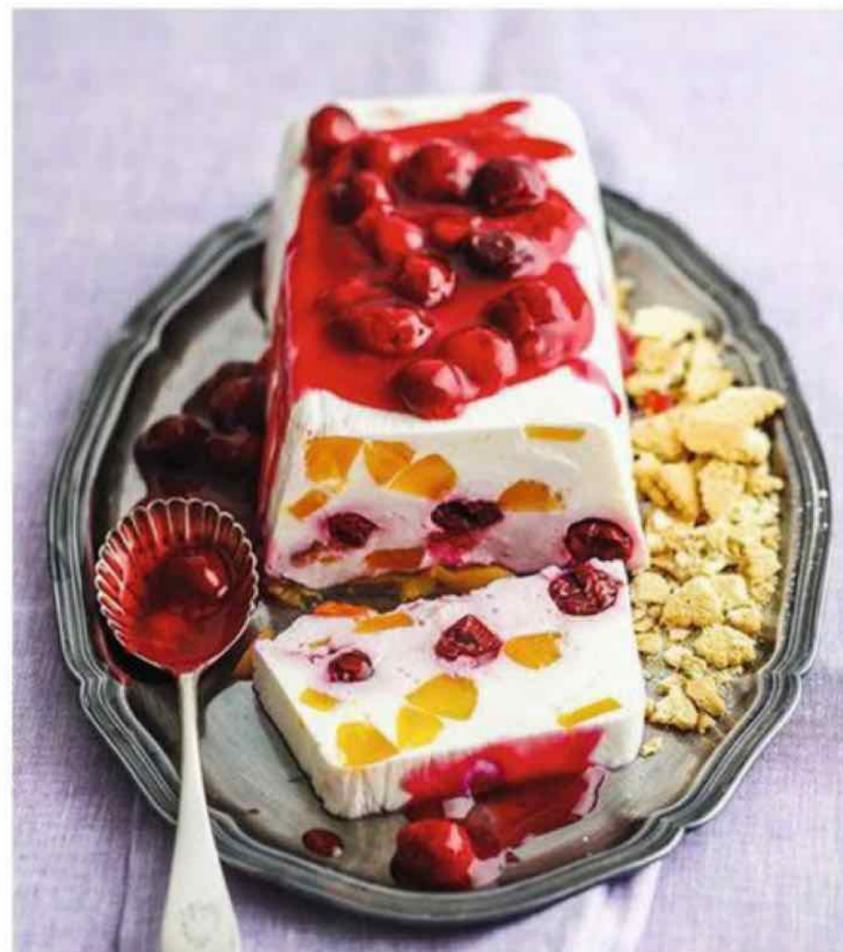
en surveillant la cuisson : la chair des aubergines doit se ramollir et dorer mais ne pas brûler. Si c'est le cas, recouvrez d'une feuille de papier aluminium pour la fin de

la cuisson. Au bout de 30 minutes, sortez les tranches d'aubergine : elles doivent être confites.

Récupérez la chair des demi-aubergines en les raclant avec une cuillère à soupe. Mixez cette chair avec le yaourt grec, ajoutez le paprika, le cumin, la harissa, salez et poivrez. Versez dans un bol et ajoutez les œufs entiers, fouettez pour bien homogénéiser l'ensemble. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Chemisez une terrine rectangulaire ou un moule à cake avec du papier sulfurisé. Versez la préparation dans la terrine et recouvrez avec les tranches d'aubergine confites en les faisant se chevaucher.

Enfournez pour 45 minutes, laissez refroidir puis placez au frais pour 1 heure avant de démouler.



Terrine aux cerises et aux pêches

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN
RÉFRIGÉRATION 6 H

- 300 g de cerises ■ 3 pêches
- 350 g de fromage blanc entier (ou de mascarpone)
- 30 cl de crème fleurette entière
- 100 g de sucre en poudre
- 5 feuilles de gélatine
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 4 gouttes d'extrait d'amande amère

POUR LE COULIS

- 150 g de cerises ■ 30 g de sucre

Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Chauffez jusqu'à ébullition 10 cl de crème fleurette. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et fouettez jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement dissoute.

Battez le fromage blanc avec le sucre en poudre et l'extrait d'amande amère. Ajoutez le mélange précédent. Montez le reste de crème en chantilly en versant le sucre glace lorsqu'elle commence à prendre. Incorporez-la à la préparation.

Dénoyautez les cerises, coupez-les en deux. Pelez les pêches et taillez la chair en dés. Dans un moule à cake tapissé de film alimentaire, versez une couche d'appareil au fromage et répartissez des fruits. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Filmmez et réservez au frais au moins 6 heures.

Préparez le coulis : dénoyautez les cerises, mettez-les dans une petite casserole avec le sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. Mixez ou non.

Démoulez la terrine, versez le coulis de cerise sur la terrine. Servez accompagné de biscuits ou de petites meringues.



BIEN PLUS QU'UN BON MOMENT...



Feuille de cuisson
50 x 40 cm



Plat de cuisson
3 Litres



Plat de cuisson
1,5 Litre

Le barbecue plaisir :

Préparez vos barbecues et planchas en toute sérénité et sans ajout de matières grasses !

Votre imagination n'aura plus de limite...

Réutilisable - Lavable - Antiadhésif



Une gamme de produits
pour une cuisine **100 % saine**





C'EST PARTY POUR LES COCKTAILS

S'IL Y A BIEN UNE BOISSON SYNONYME DE FÊTE et de détente, c'est celle-ci. Alors, on fait shaker son été, avec ou sans alcool. Par Amanda Schrepf



Moscow mule POUR 1 VERRE

- ½ concombre
- ½ citron vert
+ 1 tranche pour la déco
- 4 cl de vodka
- Ginger beer
- Glaçons

Pelez et émincez le concombre. Pressez le demi-citron pour en récupérer le jus. Versez-le dans un shaker rempli de glaçons et ajoutez la vodka. Shakez.

Versez dans un verre, de préférence en cuivre et bien froid. Ajoutez 3 à 4 tranches fines de concombre, puis complétez avec de la ginger beer.

Déposez 1 tranche de citron fendue sur le bord du verre.



Lynchburg lemonade POUR 1 VERRE

- 1 tranche de citron
- 8 cl de limonade
- 4 cl de Jack Daniel's Old No.7
- 2 cl de triple sec
- 2 cl de sour mix (1/3 d'eau, 1/3 de sucre, 1/3 de jus de citron)

Versez tous les ingrédients dans le verre, sauf la limonade. Mélangez puis ajoutez la limonade.

Versez ce cocktail dans un verre large, de préférence de style mason jar.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce cocktail porte le nom de la ville où est née la distillerie du fameux whiskey Jack Daniel's, dans le Tennessee. Si vous souhaitez une version sans alcool, remplacez le triple sec et le whiskey par du tonic.



Gin-fizz POUR 1 VERRE

- 1 rondelle de citron
- 4 cl de jus de citron
- 12 cl d'eau gazeuse
- 6 cl de gin
- 2 cl de sirop de sucre de canne
- Glaçons

Versez dans un shaker le jus de citron, le gin, le sucre de canne et les glaçons. Secouez.

Versez dans un verre haut, ajoutez la rondelle de citron et complétez avec de l'eau gazeuse.

LE SAVIEZ-VOUS ? Il existe une version plus onctueuse du gin-fizz appelée « silver fizz », dans laquelle on ajoute 1 blanc d'œuf qui permet de lier l'ensemble.

Spritz POUR 1 VERRE

- 1 orange ■ 1 olive verte ■ Aperol
- Prosecco ■ Eau gazeuse ■ Glaçons

Coupez l'orange en tranches. Dans un verre à pied, versez $\frac{1}{3}$ d'Aperol, $\frac{1}{3}$ de prosecco et $\frac{1}{3}$ d'eau gazeuse. Ajoutez l'olive et mélangez.

Complétez avec des glaçons et 1 tranche d'orange.



Rosé pamplemousse POUR 6 PERSONNES

- 3 pamplemousses roses
- 1 bouteille de rosé
- 5 cl de grenadine

Pressez 2 pamplemousses pour en récupérer le jus.

Dans un pichet, versez la grenadine, le jus de pamplemousse et le rosé. Mélangez.

Coupez le troisième pamplemousse en tranches et ajoutez-les au rosé dans le pichet. Filmez et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Les rosés

Rosé fraise

POUR 6 PERSONNES
REPOS 2 H

- 1 citron ■ 25 g de fraises
- 1 bouteille de rosé
- 25 cl de jus de fraise
- 5 cl de liqueur de fraise

Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en quartiers. Dans un pichet, versez le jus et la liqueur de fraise, et complétez avec le rosé. Ajoutez les fraises fraîches. Mélangez.

Filmez et laissez macérer au frais pendant 2 heures.

Au moment de servir, ajoutez dans chaque verre 1 rondelle de citron et, si vous le souhaitez, quelques framboises.





Vamos à la PLAYA!

ÇA Y EST, ON EST EN VACANCES
ET ON A ENVIE D'EN PROFITER
AU MAXIMUM. LE PIQUE-NIQUE
SUR LE SABLE S'IMPOSE !

Par Amanda Schrepf



1 FERMÉS Des verres hyper pratiques avec un couvercle pour ne rien renverser et un contour en liège pour bien les tenir. 7 €, **Primark**.

2 POUR TOUS Deux lunch bags, l'un pour les enfants, l'autre pour les grands, personnalisables et lavables au lave-vaisselle. 19,95 € (80 cl) ; 29,90 € (1,7 l), **Mon Bento**.

3 AU FRAIS. Un mug isotherme pour emporter sa boisson bien fraîche ou le café d'après repas. Flamingo, 4,50 €, **Conforama**.

4 RÉUTILISABLES. Des couverts à salade en acrylique à utiliser à la maison comme à l'extérieur. 25,90 € (26 cm), **Sabre**.

5 CANTINE. Un joli petit côté vintage pour cette boîte à pique-nique en métal, imaginée par Inès de la Fressange et Frédéric Périgot. 25 €, **Monoprix**.

6 HERMÉTIQUE. Salade, fruits, œufs durs... On emporte son repas dans ces bols disponibles en 3 tailles, 17, 23 et 25 cm. Sommar, 6,99 € (les 3), **Ikea**.



CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon Fruits et Légumes

RENDEZ-VOUS EN CRETE, AUX ORIGINES DES SAVEURS

AH LE FAMEUX RÉGIME CRÉTOIS ! Celui qui nous promet un bel équilibre alimentaire et donc une santé de fer synonyme de longévité. Nous avons voulu tester par nous-même, sur place. Allez hop, destination Héraklion ! Par Amanda Schrepf



DU POULPE SUR UNE CORDE À LINGE

Et le poisson ? Les Crétois n'en consomment pas plus qu'ailleurs. Mais si vous voulez déguster un délicieux poulpe, partez pour le village de Plaka, en direction de l'île de Spinalonga. Il se peut même qu'avant de le voir dans votre assiette vous l'admirez en train de sécher sur une corde à linge.

Qui aurait pu croire qu'une petite île grecque, située à une heure de vol d'Athènes à peine, serait le berceau non seulement de l'Europe, mais aussi d'un des régimes alimentaires les plus sains ? Sa situation géographique

exceptionnelle, au milieu de la Méditerranée, lui permet de bénéficier d'un fort ensoleillement et d'être balayée par les vents chauds d'Afrique. Grâce à ces conditions idéales, la Crète cultive en abondance fruits, légumes et, surtout, oliviers.

Quand on se balade dans les terres, on comprend mieux, au vu de l'étendue des oliveraies, l'importance que revêt l'huile d'olive pour les Crétois. Ils en sont d'ailleurs les troisièmes producteurs européens, derrière l'Italie et l'Espagne. Plus qu'une production, il s'agit d'un vrai sacerdoce. D'ailleurs, ne tentez pas ici de cuisiner au beurre ! On utilise exclusivement de l'huile d'olive, même dans les desserts ! La star ? L'incontournable salade grecque que vous trouverez sur place sous le nom de horiatiki : tomates, concombres, poivrons, oignons et feta sont coupés en dés, mélangés dans un saladier, agrémentés d'olives noires... et assaisonnés uniquement d'huile d'olive. Préparée à l'avance, il faut la laisser reposer pour que les légumes rendent leur jus et que les saveurs se mélangent. Une recette simple, pleine de fraîcheur que vous allez adorer partager.

Une cuisine à partager

Car, en Crète comme ailleurs en Grèce, les plats se partagent, en particulier les mezze. Ces mets sont servis dans des petits plats et se rapprochent des tapas espagnoles. Vous les dégusterez dans les tavernes, accompagnés d'un bon ouzo. Au choix : les dolmades, à savoir les feuilles de vignes farcies au riz, le tzatziki (avec un filet d'huile d'olive, forcément !), la purée de fava (sorte de houmous de pois cassés), les saganakis, des tranches de feta panées et frites fondantes à souhait, des aubergines grillées, des courgettes frites... La liste semble sans fin.

Viande au vinaigre

Côté viande, vous trouverez très peu de bœuf car la plupart est importé. En Crète, on cuisine du poulet, du lapin, de l'agneau et du porc. Nous vous recommandons d'ailleurs de goûter aux saucisses grecques aux épices : loukaniko. Si vous aimez les découvertes, ne passez pas à côté de l'apaki. Cette viande de porc fumée et marinée au vinaigre a un goût semi-aigre unique. Au départ, cela peut surprendre mais on y revient assez vite.

À Réthymnon, vous pourrez commander des escargots, l'une des spécialités crétoises. Ils font entièrement partie du régime méditerranéen, grâce à leur faible teneur en matière grasse. Vous les trouverez cuisinés en ragoût, à l'ail, au vinaigre ou avec des plantes sauvages.

Aubergines grillées et tzatziki

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 5 MIN

■ 3 aubergines ■ 1 concombre ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 5 gousses d'ail ■ 2 c. à café d'aneth
■ 350 g de yaourt grec entier ■ 7 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

Coupez les aubergines en trois dans le sens de la longueur. Quadrillez la chair au couteau, puis déposez-les dans un plat assez grand.

Pelez et émincez 4 gousses d'ail. Déposez les morceaux d'ail sur les aubergines, puis arrosez le tout de 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer au frais 1 heure.

Pelez le concombre, fendez-le en deux dans le sens de la longueur, puis ôtez les graines. Coupez-le en petits morceaux. Pelez et émincez la gousse d'ail restante.

Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le sel, l'aneth, la cuillerée d'huile d'olive restante et l'ail. Ajoutez les morceaux de concombre et mélangez de façon à ce que le concombre soit bien imprégné du yaourt. Couvrez le saladier de film alimentaire et réservez 1 heure au réfrigérateur.

Au moment de passer à table, faites griller les aubergines au barbecue quelques minutes de chaque côté. Dégustez avec le tzatziki.



3 spécialités à tenter chez soi



1 DAKOS

Les dakos sont des meze crétois. Il s'agit de tranches de pain d'orge arrosées d'huile d'olive et recouvertes d'une couche épaisse de tomates fraîches concassées et aromatisées à l'origan. Sur le dessus, vous ajouterez du mizithra émietté : un fromage de brebis traditionnel grec, proche de la brousse. Pour la déco et le goût, déposez une olive sur le dessus avant de servir. Un amuse-bouche frais et délicieux.



2 DOLMADES

Ce sont les feuilles de vigne farcies au riz. Faites blanchir les feuilles au préalable pour les assouplir. Dans une poêle, faites revenir de l'oignon émincé et un peu d'agneau ou de bœuf haché. Pendant que tout cela mijote, cuisez le riz. Mélangez ensuite le riz avec du persil, de l'aneth et de la ciboulette ciselés. Ajoutez la viande et les oignons et mélangez. Farcissez les feuilles de vigne et repliez-les pour former de jolis cylindres.



3 PASTELI

Il s'agit de barres de sésame au miel de thym. Faites d'abord torréfier du sésame blanc, brun et noir dans une poêle antiadhésive et réservez. Chauffez le miel pour le rendre coulant, en écumant la mousse qui pourrait se former. Ajoutez les graines de sésame et mélangez. Versez le mélange dans un emporte-pièce rectangulaire posé sur du papier cuisson et laissez refroidir. Ôtez l'emporte-pièce et dégustez avec un café.



LE TSIKOU디아, LE « MÉDICAMENT » CRÉTOIS

La dégustation d'ouzo fait partie de l'art de vivre grec. Frais et légèrement anisé, cet apéritif rappelle un peu le pastis marseillais. Mais la Crète est aussi une région viticole. Au sud d'Héraklion, il existe une petite route des vins qui permet d'aller de cave en cave déguster les meilleurs crus des producteurs. Il y a, certes, des vins rouges, mais la qualité des vins blancs, secs et fruités issus de cépages locaux est remarquable : vidiano, vilana, malvasia, plytho... Le moût de raisin fermenté puis distillé sert aussi à fabriquer le tsikoudia, connu sous le nom de raki. Il vous sera d'ailleurs offert en fin de repas en guise de digestif avec quelques douceurs. Pour les Crétois, le tsikoudia soigne tout et rapproche les gens. Avec modération !

DE LA place pour le DESSERT

DEPUIS LEUR APPARITION, LEUR SUCCÈS NE S'EST JAMAIS DÉMENTI. ELLES ONT FAIT LE TOUR DE NOS ASSIETTES, DE L'ENTRÉE AU DESSERT, ET POURTANT, ON NE S'EST JAMAIS LASSÉS D'ELLES.

Elles, ce sont les verrines. Et c'est une vraie déclaration d'amour que nous leur faisons avec ce focus dessert. Elles ont tout pour plaire ! Qui d'autre qu'elles peut se targuer d'être toujours au top de la présentation individuelle ? Et de la façon la plus simple qui soit : en superposant des couches d'aliments, de préférence de couleurs et de textures différentes pour maximiser l'effet. Avouez que c'est bluffant !



Crumble de fruits d'été à la chantilly



Trifle aux framboises



Trifle aux figues



Tarte au citron en verrine



Verrine vegan aux fraises





Ce dessert antigaspi permet d'utiliser les dernières tranches d'un quatre-quarts. Si vous n'en avez pas, faites-en un en mélangeant le même poids d'œuf, de sucre, de farine et de beurre, 1 sachet de levure et 1 sachet de sucre vanillé. Enfournez pour 40 à 45 minutes à 180 °C et c'est prêt !



TRAVAILLER LES TEXTURES

1 LE TAPIOCA Peu le savent, mais le tapioca est fabriqué à partir de la racine du manioc séchée. Ce féculent, aussi appelé perle du Japon, se présente sous forme de petites billes blanches, qui gonflent et deviennent translucides à la cuisson. Le tapioca permet d'épaissir les préparations sans apporter de goût particulier.

2 SEMOULE Fine ou moyenne, la semoule peut être une alternative au riz. En bouche, sa texture délicate est parfaite pour épaissir des crèmes vanille. Et bonus, elle offre une préparation express.

3 GRAINES DE CHIA Issues d'une plante mexicaine, ces petites graines peuvent être utilisées pour épaissir les puddings, car elles gonflent au contact du liquide. Elles ont un effet coupe-faim, parfait pour finir un repas.







Trifle aux figues

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

- 100 g de figues
- Quelques feuilles de menthe
- 8 c. à soupe de fromage blanc
- 200 g d'amandes concassées (+ quelques amandes entières pour la déco)
- 8 spéculoos
- 2 c. à café de miel

Coupez les figues. Réservez quelques quartiers pour la déco, mixez le reste et le miel.

Écrasez les spéculoos, ajoutez les amandes concassées. Mélangez-les à la purée de figue afin de les enrober.

Placez une couche du mélange dans le fond des verrines, ajoutez une couche de fromage blanc, une deuxième couche de brisures aux figues, une autre de fromage blanc, une dernière de brisures. Terminez par une couche de fromage blanc et décorez avec les quartiers de figue réservés, des amandes entières et quelques feuilles de menthe.



Trifle aux fruits rouges

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

- 300 g de fruits rouges variés (framboises, fraises, cassis, groseilles...)
- 4 petits-suisse
- 50 g de fromage blanc
- 4 tranches de quatre-quarts
- 3 c. à soupe de muesli ou granola croustillant
- 2 c. à soupe de sirop d'agave

Lavez et séchez les fruits rouges.

Découpez des disques de quatre-quarts à la taille des verrines, puis déposez-les dans le fond de chaque verrine.

Dans un bol, mélanger les petits-suisse, le fromage blanc et le sirop d'agave. Répartissez la préparation dans les verrines puis ajoutez les fruits rouges mélangés. Parsemez de muesli ou granola avant de servir.



Trifle aux framboises

POUR 5 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

RÉFRIGÉRATION 2 H 15

- 100 g de framboises
- 1 citron (jus et zeste)
- 150 g de crème fleurette
- 100 g de mascarpone
- 5 palets bretons
- 50 g de sucre
- 1 c. à café de vanille liquide

Pour le coulis :

- 500 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1 citron (jus)
- 60 g de sucre semoule

Placez le mascarpone et la crème pour 15 minutes au congélateur. Lavez le citron, prélevez le zeste et le jus. Mélangez le mascarpone, la crème liquide, le sucre, la vanille liquide, le zeste et le jus de citron. Fouettez pour monter la crème en chantilly.

Préparez le coulis : mettez les framboises dans le bol d'un blender, ajoutez le jus du citron et mixez pour obtenir une purée un peu liquide. Filtrez grossièrement pour enlever la majorité des grains. Mixez à nouveau en ajoutant le sucre.

Émiettez les palets bretons et disposez-les au fond des verrines. Ajoutez une couche de chantilly, du coulis de framboise, une seconde couche de chantilly. Réservez au frais 2 heures minimum. Ajoutez des framboises entières au moment de servir.



Yaourt aux flocons d'avoine et à la compotée d'abricot

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 20 MIN

- 800 g d'abricots
- 4 yaourts nature
- 150 g de sucre
- 150 g de flocons d'avoine

Lavez et essuyez les abricots. Coupez-les en deux et ôtez les noyaux, puis coupez-les à nouveau en deux. Placez-les dans une casserole avec le sucre et 5 cl d'eau. Laissez cuire à feu doux environ 20 minutes. Laissez tiédir.

Déposez dans chaque verrine 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine, ajoutez de la compote d'abricot puis une seconde couche de flocons d'avoine. Versez 1 yaourt sur chaque verrine, terminez par 1 cuillerée de compote sur le dessus.



Verrine de fraise à la faisselle

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN

- 250 g de fraises
- 4 brins de menthe
- 400 g de faisselle à 40%
- 2 biscuits secs
- 4 c. à soupe de sirop d'agave

Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en mirepoix. Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Répartissez la faisselle bien égouttée dans 4 verrines. Versez le sirop d'agave, puis disposez la mirepoix de fraises. Placez au frais.

Au moment de servir, broyez les biscuits, ajoutez-les sur chaque verrine et agrémentez de feuilles de menthe.



Mousse de pêche

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
RÉFRIGÉRATION 1 NUIT + 3 H

- 1 kg de pêches
- 75 cl de crème liquide
- 2 gousses de vanille
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de sucre glace

La veille, coupez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines. Dans le bol d'un robot batteur, versez 50 cl de crème liquide, ajoutez le sucre glace et les graines de vanille. Filmez et réservez au frais 1 nuit.

Le jour même, placez pour 15 minutes au congélateur le bol et les 25 cl de crème restants. Pelez les pêches, ôtez leur noyau et coupez-les en morceaux.

Mixez la moitié des morceaux de pêche avec le sucre en poudre. Montez la crème à la vanille en chantilly et incorporez-la à la purée de pêche.

Dans le fond des verrines, placez les morceaux de pêche et ajoutez la mousse. Réservez au frais 3 heures minimum. Montez la crème liquide restante en chantilly et ajoutez sur le dessus des verrines au moment de servir.



DES ALTERNATIVES AU SUCRE

1 LE MIEL ET LE SIROP D'ÉRABLE
Tous deux moins caloriques que le sucre et plus riches en atouts nutritionnels, ils peuvent se substituer au sucre blanc dans de nombreuses recettes. Réduisez d'un tiers la quantité par rapport au sucre et, pour une recette cuite, diminuez aussi la proportion des liquides (lait, huile...) pour avoir la consistance attendue.



2 LES SUCRES COMPLETS Rapadura et muscovado sont des sucres de canne non raffinés bien plus riches en minéraux (magnésium, potassium...) et vitamines que le sucre blanc. Ils le remplacent dans toutes les recettes, mais leur goût plus fort impose d'en réduire la quantité par rapport aux indications données.



3 LE SUCRE DE COCO Obtenu à partir des fleurs de cocotier, il se présente en poudre ou liquide. Plus riche en antioxydants que le sucre blanc, avec un goût de caramel vanillé en plus, il s'utilise dans la même proportion.





On peut réaliser le sarrasin soufflé soi-même, bien que l'opération soit délicate ! Plutôt qu'à la poêle (où vous obtiendrez généralement du kasha, délicieux mais non soufflé), préparez-le au four. Faites tremper les graines 3 heures, rincez et étalez-les sur la plaque. Enfournez pour 3 heures à 100 °C.







Verrine au lait de coco, graines de chia et pêche

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
RÉFRIGÉRATION 3 H

- 3 pêches
- ½ citron (zeste et jus)
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de lait d'amande
- 4 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de sirop d'agave

Lavez le demi-citron et prélevez son zeste. Pressez-le pour en récupérer le jus. Réservez. Dans un grand bol, versez le lait de coco, le lait d'amande, le sirop d'agave, les zestes de citron et les graines de chia. Mélangez et répartissez cette crème dans des verrines. Placez au frais pour 3 heures.

Lavez et émincez les pêches, sans les peler. Mettez-les dans un saladier et arrosez-les de jus de citron. Réservez au frais.

Lorsque les graines de chia sont bien gonflées, sortez les verrines du réfrigérateur et répartissez sur le dessus des tranches de pêche citronnées. Servez aussitôt.



Mousse de fraise au basilic

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 5 MIN
RÉFRIGÉRATION 3 H

- 400 g de gariguettes
- 1 bouquet de basilic
- 3 blancs d'œufs
- 300 g de mascarpone
- 10 cl de crème fleurette
- 80 g de sucre en poudre
- 2 feuilles de gélatine
- 1 c. à soupe de sucre glace

Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Lavez, séchez et équeutez les fraises. Coupez-en 250 g en dés. Mettez-les dans une casserole avec la crème et le sucre en poudre. Chauffez et laissez frémir 5 minutes en remuant. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et une dizaine de feuilles de basilic. Mélangez, couvrez et laissez refroidir. Mixez longuement pour obtenir une purée lisse.

Fouettez le mascarpone pour le détendre, puis ajoutez la purée de fraise. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre glace. Incorporez-les en soulevant la préparation avec une spatule. Répartissez dans des verrines, filmez et faites prendre 3 heures au réfrigérateur.

Coupez le reste des fraises en dés. Déposez-les sur la mousse, décorez de feuilles de basilic et servez bien frais.



Pannacotta coco au coulis de mojito

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 10 MIN
RÉFRIGÉRATION 2 H

- 20 cl de crème liquide
- 30 cl de lait de coco
- 70 g de sucre en poudre
- 4 feuilles de gélatine (6 g)
- 1 gousse de vanille

Pour le coulis :

- 1 citron vert bio
- 12 feuilles de menthe
- 70 g de sucre
- 7 cl d'eau minérale
- 5 cl de rhum
- 1 c. à soupe de sirop de menthe

Préparez les pannacottas : faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide, versez dans une casserole le lait de coco, la crème et le sucre, ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à ébullition modérée. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée. Fouettez, couvrez et laissez refroidir. Retirez la gousse de vanille, mélangez puis filtrez. Répartissez la crème dans des verrines. Filmez et placez au frais pour 2 heures.

Préparez le coulis de mojito : réalisez un sirop de sucre en chauffant à ébullition l'eau minérale avec le sucre et le sirop de menthe. Laissez frémir 5 minutes en fouettant constamment, ajoutez le rhum, mélangez et laissez refroidir.

Rincez et séchez les feuilles de menthe.

Mettez-les dans un bol. Brossez le citron sous l'eau et coupez-le en petits morceaux. Couvrez-en la menthe. Écrasez les ingrédients au pilon, puis ajoutez le sirop de sucre. Filtrez soigneusement. Répartissez le coulis sur les pannacottas. Réservez au frais jusqu'au service.



Mousse de cresson et mâche aux fraises

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 5 MIN

- 400 g de fraises
- 1 botte de cresson
- 100 g de mâche
- ½ citron (jus)
- 30 cl de crème liquide entière
- 50 g de fromage ail et fines herbes
- 2 c. à soupe de noisettes concassées
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Supprimez les tiges du cresson et des fleurettes de mâche. Rincez les feuilles sous l'eau fraîche puis essorez soigneusement.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, faites-y tomber les feuilles de mâche et de cresson 5 minutes en remuant. Mixez avec le fromage ail et fines herbes et le vinaigre. Salez et poivrez.

Fouettez la crème avec 2 pincées de sel jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Ajoutez-la délicatement à la préparation précédente. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais.

Lavez et séchez les fraises, puis coupez-les en dés. Mélangez-les avec le jus du citron et déposez-les dans le fond de 6 verrines. Rajoutez la mousse au cresson et mâche et parsemez de noisettes concassées. Servez frais.



Verrine vegan aux fraises, soja et sarrasin soufflé

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 10 MIN

- 500 g de fraises
- 2 brugnons
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Feuilles de menthe
- 450 g de yaourts au soja
- 120 g de sarrasin soufflé
- 110 g de sucre

Rincez et séchez les fraises (réservez quelques fruits entiers pour le service). Équeutez-les puis coupez-les en quartiers. Mettez-les dans une casserole avec le jus de citron et 50 g de sucre. Chauffez sur feu doux et laissez frémir 10 minutes en remuant. Mixez finement et passez au tamis. Réservez.

Battez les yaourts avec le reste du sucre. Répartissez le sarrasin soufflé dans des verrines, puis les yaourts et la purée de fraise.

Lavez et séchez les brugnons, puis coupez-les en tranches. Ajoutez-les sur les verrines, ainsi que les fraises réservées. Décorez de quelques feuilles de menthe et servez bien frais.



Verrine de cheesecake au coulis de fraise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 10 MIN
RÉFRIGÉRATION 2 H

- 350 g de fraises
- Feuilles de menthe
- 400 g de cream cheese (type Philadelphia)
- 10 cl de crème liquide
- 40 g de beurre fondu
- 150 g de petits-beurre + 3 pour le service
- 100 g de sucre
- Pour le coulis** ■ 300 g de fraises
- ½ citron ■ 50 g de sucre
- ½ gousse de vanille

Broyez les petits-beurre au robot avec le beurre fondu. Répartissez la préparation dans le fond de 6 verrines. Placez-les pour 1 heure au réfrigérateur.

Réunissez le cream cheese, la crème liquide et le sucre dans un saladier. Fouettez au batteur jusqu'à ce que les cristaux de sucre soient fondus et la crème aérée. Remplissez les verrines aux trois quarts. Réservez au frais.

Préparez le coulis : lavez et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec le sucre, la demi-gousse de vanille fendue et grattée et le jus du citron. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau puis chauffez sur feu doux. Laissez compoter 10 minutes en remuant puis mixez et filtrez.

Répartissez le coulis dans les verrines. Réfrigérez au moins 1 heure. Au moment de servir, parsemez de pincées de biscuits émiettés et ajoutez des feuilles de menthe.

Tarte au citron en verrine

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 25 MIN

Pour le crumble : ■ 100 g de beurre en morceaux ■ 100 g de farine ■ 100 g de poudre d'amande ■ 100 g de sucre en poudre

Pour la crème au citron : ■ 2 citrons bio (jus et zeste) ■ 2 œufs ■ 100 g de beurre ■ 100 g de sucre en poudre

Pour la meringue : ■ 2 blancs d'œufs ■ 150 g de sucre en poudre

Préparez le crumble : préchauffez le four à 150 °C, mélangez dans un saladier le sucre, la farine et la poudre d'amande. Ajoutez les morceaux de beurre et travaillez du bout des doigts afin d'obtenir un mélange sableux. Déposez cette préparation sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Laissez-le refroidir.

Préparez la crème au citron : lavez 1 citron, râpez son zeste et pressez les 2 fruits. Dans une casserole, faites bouillir le jus de citron avec la moitié du sucre, le zeste et le beurre. Fouettez les œufs dans un saladier avec le reste du sucre, versez par-dessus le mélange chaud. Fouettez énergiquement et reversez le tout dans la casserole. Faites cuire sur feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Versez dans un saladier et laissez refroidir.

Préparez la meringue : mélangez le sucre et 5 cl d'eau dans une casserole. Faites cuire jusqu'à 120 °C, en mesurant la température avec un thermomètre de cuisine, jusqu'à ce que vous obteniez une consistance sirupeuse.

Commencez à monter les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur électrique. Versez le sirop en filet lorsque vous commencez à voir la trace du fouet. Battez ensuite à pleine vitesse la meringue jusqu'à refroidissement, puis garnissez-en une poche à douille.

Au moment de servir, garnissez le fond de 4 verrines de meringue italienne, couvrez d'une couche généreuse de crème au citron et parsemez le tout de crumble.



Crumble de fruits d'été à la chantilly

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • RÉFRIGÉRATION 45 MIN • CUISSON 10 MIN

■ 4 pêches ■ 200 g de fraises ■ 200 g de framboises ■ 1 brugnon ■ 50 g de mûres

■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 50 g de sucre ■ 3 gouttes d'extrait de vanille liquide

Pour les sablés : ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 60 g de beurre demi-sel ramolli ■ 1 c. à soupe de lait

■ 150 g de farine tamisée ■ 60 g de sucre ■ 2 pincées de levure chimique ■ 2 pincées de sel fin

Pour la chantilly : ■ 25 cl de crème entière froide ■ 20 g de sucre glace

Préparez les sablés : travaillez le beurre et le sucre, puis ajoutez l'œuf entier et le lait. Mélangez et incorporez la farine additionnée de la levure et du sel. Malaxez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Roulez en boule, filmez et placez au réfrigérateur pour 30 minutes. Préchauffez le four à 170 °C.

Abaissez la pâte à une épaisseur d'environ 5 mm sur le plan de travail fariné. Détaillez-la en petits disques à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé.

Striez la surface des sablés à l'aide des dents d'une fourchette. Fouettez le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau et badigeonnez-en les sablés. Enfournez pour 10 minutes en surveillant.

Montez la crème en chantilly en incorporant le sucre glace lorsqu'elle commence à prendre. Garnissez-en une poche à douille cannelée et réservez au réfrigérateur.

Lavez et séchez les fruits. Pelez les pêches et le brugnon. Détaillez la chair en gros dés. Coupez les fraises équeutées en quartiers. Mélangez tous les fruits avec le sucre, le jus de citron et la vanille. Laissez mariner 15 minutes au frais.

Broyez grossièrement la moitié des sablés. Répartissez la salade de fruits dans des verrines. Ajoutez une belle couche de biscuit et surmontez d'un dôme de chantilly. Servez rapidement accompagné du reste des sablés.

*Vous pouvez remplacer
les sablés maison par
des palets bretons
du commerce.*



TOUS ENSEMBLE POUR NOTRE PLANÈTE



1% for the Planet est un collectif mondial d'entreprises, d'associations et d'individus contribuant ensemble à la protection de notre planète.

Les marques dont les produits affichent le logo 1% for the Planet reversent 1% de leurs ventes à des organisations qui se battent pour protéger l'environnement. En achetant ces produits, vous contribuez aussi à la protection de la planète.



Nos membres ont déjà reversé 175 millions d'euros pour la planète. En savoir plus sur onepercentfortheplanet.fr

ON REPART AU JARDIN !

ATTENTION, LES PAGES QUI SUIVENT NE SE CUISINENT PAS. LES RECETTES QUE VOUS Y TROUVEREZ VOUS AIDERONT À RÉDUIRE VOTRE IMPACT SUR LA PLANÈTE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE. Parce que cela nous concerne tous, Marmiton a décidé de vous aider à agir. Comme chaque petit pas compte, nous vous tiendrons informés des sujets qui font débat et des initiatives qui essaient de faire bouger les choses. Nous vous donnerons aussi plein d'astuces pour cultiver vos propres fruits et légumes ou même faire votre compost ! À vous de jouer...



**L'agenda
de saison**



**Sauvages
à adopter**



**5 bonnes raisons
de manger
« de saison »**



L'agenda de SAISON

Juillet

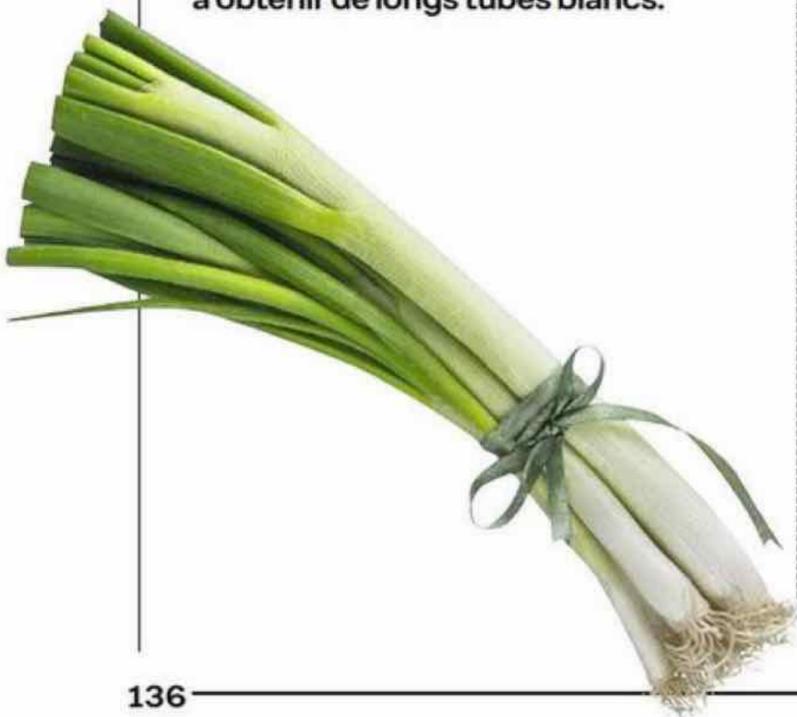
LA PLUPART DES CULTURES DU PRINTEMPS ET DE L'ÉTÉ SONT ENCORE PRÉSENTES DANS LE POTAGER mais les plus prévoyants auront laissé de la place pour les légumes d'automne et d'hiver.

POIREAU ●●●

QUELLES VARIÉTÉS ? Il existe des variétés primeur, qui se récoltent au printemps, mais en cette saison, ce sont celles d'hiver que l'on met en place, comme le géant foncé ou le poireau de Solaise.

SOINS ET PLANTATIONS Plantez-les au soleil dans une terre très riche et, surtout, pas à la même place que l'année précédente car le poireau fatigue le sol.

LE TRUC POUR LE RÉUSSIR Buttez les plants dès qu'ils grandissent (c'est-à-dire ramenez de la terre à la base pour former une butte), de façon à obtenir de longs tubes blancs.



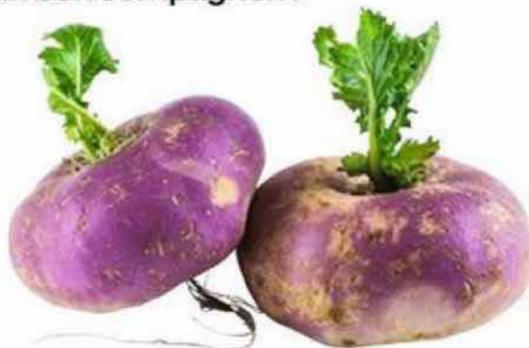
NAVET ●●●

On peut le semer en deux saisons : au printemps pour le déguster en primeur ou en été pour le conserver à la mauvaise saison.

QUELLES VARIÉTÉS ? Évitez les variétés de printemps et, parmi celles d'automne/hiver, optez par exemple pour le rave d'Auvergne, qui produit un gros navet d'environ 15 cm de diamètre.

SOINS ET PLANTATIONS Semez-les en place dès juillet et jusqu'en septembre dans une terre riche, pour les récolter à peine un mois plus tard.

LE TRUC POUR LE RÉUSSIR Arrosez régulièrement jusqu'à la levée des graines et en période de sécheresse. Il aime la compagnie du fenouil, de la betterave, de la mâche, de la menthe et d'autres encore. Bref, le navet est un bon compagnon !



MÂCHE ●●●

Riche en vitamine C, elle doit être mangée à peine cueillie. Comme, en plus, elle pousse partout, même en pot, inutile de s'en priver.

QUELLES VARIÉTÉS ? La ronde maraîchère est une variété précoce et très productive. Quant à la verte de Cambrai, elle est particulièrement résistante au froid et peut rester en place tout l'hiver.

SOINS ET PLANTATIONS Semez tous les quinze jours pour étaler les récoltes. Peu exigeante en place, la mâche peut s'installer dans un petit coin libre du potager, au pied des arbustes ou en pot.

LE TRUC POUR LA RÉUSSIR Elle aime l'ombre, n'hésitez pas à la semer au milieu d'autres légumes qui la protégeront du soleil.



AOÛT

L'PLACE COMMENCE À SE LIBÉRER AU JARDIN, les jours raccourcissent, cela plaît à certains !

ÉPINARD ●●●

Facile à cultiver, il est plein d'atouts nutritionnels. Pour bénéficier de ses vitamines, les feuilles doivent être consommées dans la journée.

QUELLES VARIÉTÉS ? Le géant d'hiver est particulièrement bien adapté et résistant. Ses grandes feuilles se récoltent une par une selon vos besoins. Prenez soin de ne pas entamer le cœur de la plante, en coupant seulement les feuilles qui poussent à l'extérieur.

SOINS ET PLANTATIONS Dans les régions du Sud, semez-le en situation mi-ombragée. Dans le Nord, dans un coin un peu plus ensoleillé en cette fin d'été.

LE TRUC POUR LE RÉUSSIR Protégez-le des limaces et escargots qui raffolent des jeunes feuilles. Installez-le, par exemple, après les haricots qui auront apporté de l'azote à la terre.



MESCLUN ●●●

Littéralement, son nom signifie mélange. Il s'agit en effet d'un mélange de graines de différentes salades.

QUELLES VARIÉTÉS ? Vous pouvez bien sûr faire votre mélange de graines vous-même mais, si vous l'achetez dans le commerce, vérifiez que celui que vous choisissez est adapté à la saison. On trouve en effet des mélanges pour tous les mois de l'année !

SOINS ET PLANTATIONS Peu exigeant, on peut le semer en place au soleil à la mi-ombre, sur des petits coins laissés libres ou de plus grandes superficies. C'est comme on veut !

LE TRUC POUR LE RÉUSSIR Aérez régulièrement le sol par un binage léger et maintenez le sol humide. Récoltez au fur et à mesure de vos besoins.



RADIS NOIR ●●●

Imposants, parfois un peu piquants, ils se dégustent le plus souvent crus et peuvent se conserver durant de longs mois.

QUELLES VARIÉTÉS ? Le noir long maraîcher est l'une des plus classiques, mais on peut s'amuser à tester des variétés plus surprenantes, de couleur violette, comme le violet de Gournay, ou blanche, comme le daikon, un cousin asiatique du radis noir, qui se cultive de la même façon.

SOINS ET PLANTATIONS Plus gros que les radis d'été, il faudra les éclaircir dès que la plante atteint quelques centimètres de haut, pour n'en laisser qu'un tous les 15 cm.

LE TRUC POUR LE RÉUSSIR Arrosez si le temps est sec. Quand il atteint une taille acceptable (trois mois après le semis), récoltez et laissez-le quelques heures sur le sol, coupez les feuilles et conservez-les dans du sable sec, dans une pièce fraîche et sombre.



ET AUSSI... ●●●

C'est encore le moment de semer la roquette et la blette à couper.

Septembre

ÇA Y EST, ON COMMENCE À Y VOIR PLUS CLAIR, la grande majorité des récoltes est terminée. Si le temps des conserves est venu, il reste quand même bien quelques minutes pour commencer à préparer le printemps...

ÉCHALOTE GRISE ...

Sa saveur est plus fine que sa cousine rose – qui se plante, elle, plutôt au printemps –, mais elle se conserve aussi moins bien. On l'adopte quand même parce qu'elle est délicieuse.

QUELLES VARIÉTÉS ? La griselle est la principale variété d'échalote grise que l'on trouve dans le commerce.

SOINS ET PLANTATIONS Plantez l'échalote dans un coin ensoleillé (il en reste un peu à cette saison !), un bulbe tous les 15 cm, à 2 cm de profondeur dans une terre légère. Elle déteste les sols lourds qui se gorgent d'eau !

LE TRUC POUR LA RÉUSSIR Ne pas l'arroser !



CHOUX DE PRINTEMPS ...

Pour une récolte d'avril à juin, plantez les choux pommés primeur.

QUELLES VARIÉTÉS ? Du côté des choux cabus (à feuilles lisses), choisissez par exemple la variété express. Côté choux de Milan (à feuilles cloquées), optez pour la variété de Pontoise.

SOINS ET PLANTATIONS Exposez-les à mi-ombre dans une terre fraîche et profonde à 40 cm les uns des autres. Souvent attaqués par des chenilles, il faut les inspecter tous les jours et retirer les indésirables à la main...

LE TRUC POUR LES RÉUSSIR Ils craignent les vents froids, donc pensez à les abriter.



FRAISIERS ...

Si on peut les planter toute l'année, c'est pourtant en fin d'été que les conditions sont idéales pour eux. Ils ont ainsi le temps de s'enraciner avant la production de l'an prochain.

QUELLES VARIÉTÉS ? La gariguette, bien sûr, particulièrement heureuse d'être plantée en septembre, comme toutes les autres variétés non remontantes.

SOINS ET PLANTATIONS Réservez-leur une place à part (dans ce qu'on appelle un parc à fraisières) car ils restent en place toute l'année et se multiplient seuls. Le fraisier aime le soleil et les terres riches mais pas trop humides.

LE TRUC POUR LES RÉUSSIR Installez-les dans une terre nettoyée et paillez généreusement les pieds pour éviter l'invasion d'herbes indésirables.



HABILLENZ LA TERRE ...

À l'automne, semez au potager, sur les emplacements libres, des engrais verts, comme la phacélie, le seigle et la luzerne. D'abord, il n'est pas bon de laisser la terre à nu, puisqu'elle s'appauvrit en profondeur et en surface, et, surtout, les engrais verts améliorent la structure du sol et le nourrissent. Semez directement sur un sol griffé, ratissez pour couvrir légèrement de terre, tassez. Fauchez ensuite avant la montée en graines, laissez sécher sur place puis enfouissez en terre en ratisant. En se décomposant, elles vont encore enrichir le sol.

SAUVAGES À ADOPTER

QUAND L'ÉTÉ BAT SON PLEIN, LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES se font plus rares et plus discrètes, mais il en reste certaines, et des plus intéressantes !



LE LAITERON (SONCHUS OLERACEUS)

Il pousse partout et est souvent impitoyablement arraché, considéré comme une mauvaise herbe. Le laiteron est pourtant considéré par les connaisseurs comme l'un de nos meilleurs légumes sauvages. Il fleurit de juillet à septembre. Ses fleurs jaunes, qui ressemblent un peu à celles du pissenlit, portées par de longues tiges, permettent de le reconnaître facilement. Quand on le coupe, sa tige produit un latex blanc auquel il doit son nom.

J'EN FAIS QUOI ? Ses feuilles, présentes de mars à octobre, se consomment crues en salade quand elles sont jeunes, et cuites quand elles sont plus coriaces. Simplement poêlées ou cuites à l'eau puis mixées, elle donne des soupes gratuites, savoureuses et riches en protéines, puisque le laiteron en contient plus de 3 g pour 100 g. Si vous en avez dans votre jardin, n'hésitez pas alors à laisser monter en graines quelques spécimens pour qu'ils se ressèment l'année suivante.



LE POURPIER SAUVAGE (PORTULACA OLERACEA)

Le pourpier est consommé partout et on l'utilisait quotidiennement dans tous les foyers jusqu'au début du XX^e siècle. On en trouve parfois aujourd'hui sur les marchés, mais il s'agit alors de variétés cultivées. Or, le pourpier sauvage, qui pousse partout en France, est tout aussi savoureux que son cousin cultivé. Rampant, on le trouve souvent près des murs, au milieu des graviers, du moment qu'il a sa dose de soleil. Ses feuilles sont rondes, petites, épaisses. Ses petites fleurs jaunes apparaissent entre mai et octobre et permettent de l'identifier à coup sûr, sans le confondre avec le pourpier à grandes fleurs.

J'EN FAIS QUOI ? Ses feuilles et tiges peuvent se déguster telles quelles. Elles composent d'excellentes salades croquantes et acidulées. Le pourpier peut se manger cuit, comme un légume. On peut aussi couper ses tiges en tronçons avec leurs feuilles et les conserver dans du vinaigre, comme des cornichons. Mangez-en sans modération car il est riche en vitamines B et C, ainsi qu'en fer.

5 bonnes raisons DE MANGER DE SAISON

AVEC LA
FONDATION
GOODPLANET

Fondation créée en 2009 par Yann Arthus-Bertrand, photographe et réalisateur de renom. La Fondation, reconnue d'utilité publique, a pour objectif de remettre l'environnement, le climat et l'alimentation au centre de l'attention.

Chez Marmiton, on est convaincu depuis toujours que bonne alimentation rime avec saison (et, au-delà, local et bio !). On s'engage à prendre de meilleures habitudes pour nous mais aussi pour notre planète. Pour aller plus loin dans cette démarche, on est accompagné par la fondation Good Planet et son fondateur, Yann Arthus-Bertrand, photographe... et fan de Marmiton depuis la première heure !

1 Pour profiter pleinement de leurs bienfaits

Pendant des dizaines de milliers d'années, l'homme était un chasseur-cueilleur. Prélevant sa nourriture à proximité de son habitat en fonction de ce qu'il trouvait, en fonction des saisons donc, ne consommant que les aliments lui semblant les meilleurs à la vue et au goût. Ce qui nous amène au premier point important : la maturité des produits. Un produit arrivé à maturité a développé ses propres armes pour lutter contre les « attaques » extérieures, son propre système énergétique ayant puisé dans son environnement tous les nutriments nécessaires à son développement : antioxydants (vitamines, minéraux), glucides et macronutriments pour le stockage de l'énergie et enfin les fibres qui constituent en partie son squelette.

2 Pour retrouver le goût des fruits et légumes

Tout comme l'être humain, les besoins des fruits et légumes changent en fonction des saisons et sont, la nature étant bien faite, similaires à ceux des hommes.

La nécessité de produire en masse pousse l'industrie agroalimentaire à sélectionner des espèces qui poussent plus vite, certes, mais aux propriétés nutritionnelles moins intéressantes.

BON A SAVOIR

Une tomate produite sous serre chauffée hors saison génère 10 à 20 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate cultivée en pleine terre en été.

Si nous avons besoin de plus d'eau en été pour nous désaltérer, ou de plus d'énergie en période hivernale, pour alimenter notre propre système de chauffage, il en est de même pour les végétaux.

C'est pour cette raison que l'on trouve majoritairement des fruits et légumes gorgés d'eau durant les mois chauds et ensoleillés et, à l'inverse, pendant les mois d'hiver, des légumes poussant sous terre (qui y cherchent la chaleur et un maximum de nutriments). En suivant la même logique, on s'aperçoit que nous possédons tous les outils pour reconnaître un fruit mûr ou non, avec une appétence pour les goûts sucré ou acide, à l'inverse une répulsion (surtout chez les jeunes) pour les goûts amers, synonymes de poison.

3 Pour faire le plein de nutriments

Consommer un aliment hors saison, c'est le faire alors qu'il n'est pas arrivé à maturité, en tout cas pas dans son environnement naturel. C'est aussi consommer un aliment qui a fini sa maturation dans la cale d'un bateau





ET LE BIO DANS TOUT ÇA ?

Manger de saison, c'est un bon moyen de s'assurer d'une utilisation réduite de pesticides et de favoriser l'apport de nutriments bons pour santé. D'autant que ces vitamines et minéraux sont majoritairement stockés entre la chair et la peau du fruit ou du légume. Couche qu'il est préférable de peler si l'on ne consomme pas des produits bio. Finalement, préférer des produits de saison, provenant d'un petit producteur local, c'est encourager une agriculture durable et respectueuse de la santé des hommes qui les produisent et les consomment.

CETTE CHÈRE TOMATE VOYAGEUSE

En avion ou en bateau, une tomate voyage en « première classe » : réfrigération, climatisation et eau à gogo... Elle est aussi (sur)emballée pour être protégée des aléas du trajet. Une facture bien salée en termes de consommation d'énergie, d'eau et d'émission de CO₂.

ou la soute d'un avion, privé des ressources dont il a besoin. Arrivé dans notre assiette, ce produit est beau, certes, mais dépourvu d'une partie de ses nutriments. Si, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, l'alimentation et la situation nutritionnelle en France ont grandement évolué, les statuts vitaminiques de la population en sont des témoins. Selon les estimations, entre 10 et 50 % de la population seraient en déficit de vitamine C. Or, elle est grandement impliquée dans les mécanismes antioxydants et de défense immunitaire. 40 % des Français ont, en outre, des apports inférieurs au tiers des recommandations en vitamine A, tandis qu'un tiers sont en déficit de vitamine D. Si ces carences ne peuvent pas être entièrement imputées à la nutrition, consommer des fruits et légumes de saison est un bon moyen, simple et rapide, de combler en partie les apports en nutriments. D'autant que la sélection des variétés de semences plus résistantes et à croissance rapide a considérablement fait baisser la quantité de nutriments présents dans les aliments, une diminution de l'ordre de 5 % à 40 % selon le nutriment et les espèces.

4 Pour préserver la planète

Cultiver et importer des produits hors saison, principalement les fruits et les légumes, a un impact considérable sur l'environnement. Cultivés dans des conditions qui n'ont rien de naturel, leur production nécessite bien plus d'eau que ceux produits au rythme de la nature. En outre, l'acheminement d'eau et certaines techniques agricoles dans les endroits où l'on fait pousser ces fruits et légumes hors saison requièrent souvent des aménagements coûteux et énergivores qui perturbent et détruisent le sol et les paysages.

5 Pour dire stop au gaspillage

Si l'on reprend l'exemple de nos petites tomates globe-trotteuses, toutes ne survivent pas au voyage et se retrouvent directement à la poubelle à leur arrivée. Si elles ont la chance de finir dans nos assiettes, les emballages qui les accompagnaient vont eux bel et bien garnir nos poubelles, voire nos océans... Au contraire, les tomates locales peuvent généralement être achetées sans emballage, directement chez le paysan, sur le marché ou dans les épiceries.

VOUS NOUS AVEZ ÉCRIT MARMITON VOUS RÉPOND

Céline,
La Réole (Gironde)

BONJOUR MARMITON,
j'ai décidé cette année de faire mon premier potager, or j'ai lu dans votre dernier numéro qu'il est conseillé de cultiver des fleurs à côté des légumes, mais peut-on mettre n'importe quelle variété ?

Bonjour Céline, merci de votre intérêt et bravo pour votre premier potager ! Vous pouvez planter n'importe quelles fleurs avec vos légumes, mais toutes n'ont pas le même intérêt et les mêmes propriétés. Privilégiez des fleurs particulièrement favorables aux pollinisateurs, variez les périodes de floraison pour les attirer le plus longtemps possible et évitez les fleurs trop envahissantes ou trop hautes, qui pourraient apporter une ombre néfaste à vos cultures.

ERRATUM

ON TOURNERA SEPT FOIS NOTRE PLUME AVANT D'ÉCRIRE Une grosse coquille s'est glissée dans le numéro 47 de Marmiton. Pour des muffins à la fraise et aux pépites de chocolat, au lieu de 240 g de farine, nous avons écrit 40 g, une erreur de frappe qui compromet la réussite des muffins, comme vous avez été très nombreux à le relever. Nous vous présentons toutes nos excuses pour cette erreur (le coupable a dû manger toute une fournée de muffins ratés). Promis, on ne nous y reprendra plus !

**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

Isabelle,
Vaux-le-Vicomte
(Seine-et-Marne)

CHER MARMITON, je fabrique mon pain moi-même depuis plusieurs années et j'ai tenté récemment de le faire avec d'autres farines que le blé, en mélange, notamment avec la farine de maïs. Je n'ai pas tellement apprécié... Avez-vous des idées pour utiliser ce qui me reste de cette farine ? Merci beaucoup pour votre réponse.

Chère Isabelle, ça nous donne envie de venir prendre un petit déjeuner chez vous ! La farine de maïs est un produit intéressant, de couleur jaune, à la saveur neutre, légèrement sucrée. Elle est sans gluten et c'est l'une des rares que l'on peut utiliser seule dans les pâtisseries en remplacement de la farine de blé. Vous pouvez donc la glisser dans vos desserts, soit dans la même proportion que la farine de blé, soit en mélange à 50 % avec de l'amidon de maïs, qui apportera davantage de légèreté à vos pâtes.

Martin,
Bourgoin-Jallieu (Isère)

BONJOUR À TOUTE L'ÉQUIPE, je souhaite partager avec vous une recette délicieuse, préparée en 5 minutes chrono, que je réalise chaque fois que j'ai des copains pour un apéro improvisé. Il faut deux boîtes de sardines à l'huile d'olive et un fromage frais (du St-Môret pour moi). J'enlève les arêtes des filets de sardine, je les écrase dans un bol avec le fromage, j'ajoute une échalote émincée, 2 pincées de piment d'Espelette, quelques tours de moulin à poivre, et c'est fini. Tartiné sur du pain frais, c'est un vrai délice ! Bon appétit à tous !

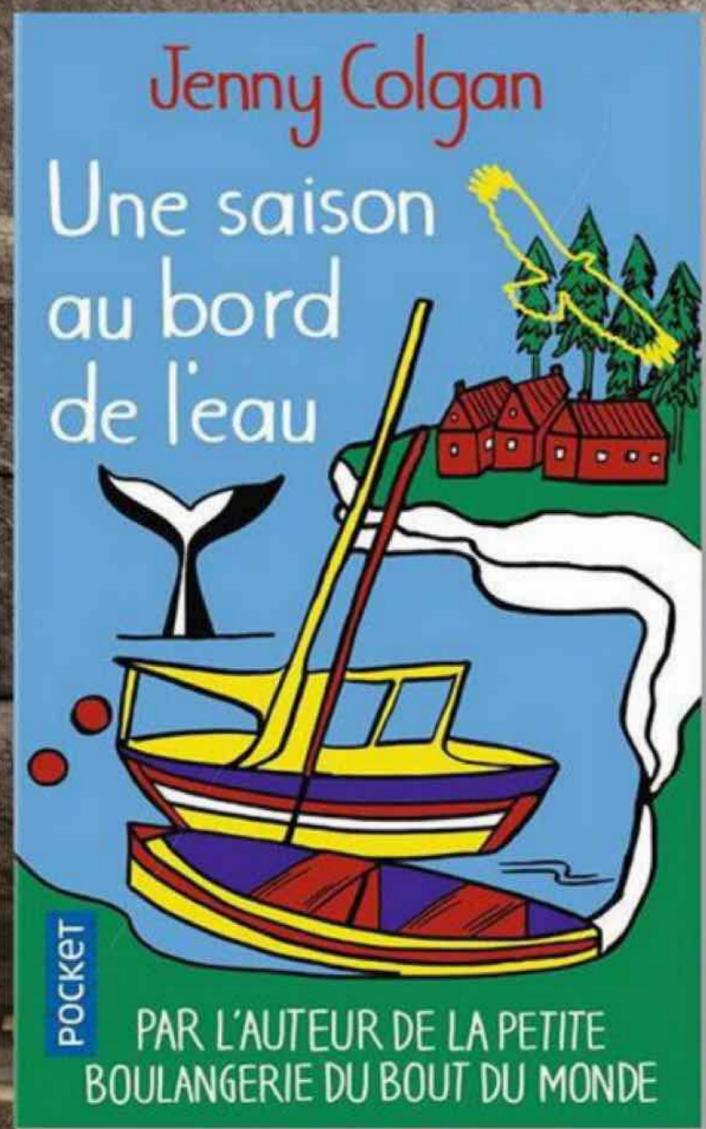
Merci, Martin, pour ce partage et cette recette plus légère que la version au beurre, on va la tester aussitôt.

TABLE DES RECETTES

SALÉ

| | |
|--|-----|
| Aubergines grillées et tzatziki | 117 |
| Bocaux de tomates parfumées | 88 |
| Bruschetta aux tomates cerise multicolores | 68 |
| Burger tomate, mozza et avocat | 68 |
| Chakchouka | 73 |
| Cheesecake bicolore | 71 |
| Chutney de tomate | 88 |
| Coleslaw | 103 |
| Conchiglioni farcis | 80 |
| Courgettes farcies au fromage frais | 101 |
| Crumble de sardine | 39 |
| Dakos | 118 |
| Dips et accompagnements pour le barbecue | 102 |
| Dolmades | 118 |
| Filets d'anchois au vinaigre | 40 |
| Friture d'anchois, sauce tartare | 39 |
| Friture d'éperlans au fenouil grillé | 38 |
| Gaspacho tomate et betterave | 76 |
| Gaspacho tomate orange et carotte | 77 |
| Granité tomate basilic | 76 |
| Mais grillé au parmesan | 103 |
| Marinade chimichurri | 104 |
| Marinade moutarde et miel | 104 |
| Miniquiches aux tomates cerise | 74 |
| Œufs de caille en coque de tomate | 80 |
| Pasteli | 118 |
| Pizza (pâte au chou-fleur) aux légumes grillés et scamorza | 82 |
| Poisson à la catalane | 84 |
| Ratatouille | 85 |
| Rillettes de maquereau à l'aneth et au citron confit | 41 |

| | |
|---|-----|
| Rouget au fenouil et tapenade en papillote | 37 |
| Salade de feuille de chêne au citron | 21 |
| Salade de lentilles au maquereau fumé, pousses d'épinards | 40 |
| Salade pastèque et feta | 27 |
| Sardines farcies à la sicilienne | 42 |
| Sauce barbecue | 104 |
| Sauce tomate | 86 |
| Soupe froide de green zebra | 76 |
| Tartare de tomates | 70 |
| Tarte au parmesan et tomates | 69 |
| Tarte aux tomates cerise, chèvre frais et basilic | 75 |
| Tartelettes aux anchois, tapenade et poivrons | 42 |
| Tatin de tomate et poivron au thym | 71 |
| Terrine aux deux saumons | 109 |
| Terrine de bœuf et filet de porc aux noisettes et au cognac | 109 |
| Terrine de caviar d'aubergine | 110 |
| Terrine de fromage frais aux deux poivrons | 107 |
| Tian fondant à la provençale | 81 |
| Tomate au four, crumble parmesan | 78 |
| Tomate et glace pastèque | 77 |
| Tomate farcie au riz safrané | 74 |
| Tomates au four et brebis | 72 |
| Tomates rôties et mozzarella | 73 |
| Tomates séchées aux herbes | 87 |
| Triglie alla livornese (Rougets comme à Livourne) | 84 |
| SUCRÉ | |
| Clafoutis aux myrtilles | 23 |
| Confiture de figue | 64 |
| Confiture de fraise au piment et basilic | 58 |
| Confiture de framboise | 60 |
| Confiture de groseille et nectarine | 59 |
| Confiture de mûre | 62 |
| Confiture de prune d'Ente | 62 |
| Crumble de fruits d'été à la chantilly | 134 |
| Mousse de cresson et mâche aux fraises | 131 |
| Mousse de fraise au basilic | 130 |
| Mousse de pêche | 125 |
| Pannacotta coco au coulis de mojito | 130 |
| Tarte au citron en verrine | 132 |
| Terrine aux cerises et aux pêches | 110 |
| Trifle aux figues | 124 |
| Trifle aux fruits rouges | 124 |
| Trifle aux framboises | 124 |
| Verrine au lait de coco, graines de chia et pêche | 130 |
| Verrine de cheesecake au coulis à la fraise | 131 |
| Verrine de fraises à la faisselle | 125 |
| Verrine vegan aux fraises, soja et sarrasin soufflé | 131 |
| Yaourt aux flocons d'avoine et à la compotée d'abricot | 125 |
| BOISSONS | |
| Gin-fizz | 112 |
| Lynchburg lemonade | 112 |
| Moscow mule | 112 |
| Rosé fraise | 113 |
| Rosé pamplemousse | 113 |
| Spritz | 113 |



Ne jetez pas votre vieux carnet de recettes, il contient peut-être celle du bonheur.

«Réconfortant, savoureux. Un pur bonheur!»

Sophie Kinsella

480 pages
8,10 €

POCKET

Un livre, une rencontre.



CÉRÉALES GOURMANDES ET VIANDES DE NOS RÉGIONS S'INVITENT DANS L'ASSIETTE DE BÉBÉ !

Découvrez vite les nouvelles recettes de la gamme Idées de Maman de Blédina, inspirées du fait-maison et cuisinées en France avec 100 % d'ingrédients d'origine naturelle !

Disponible au rayon bébé, en GMS, dès 8 mois, format 2 x 100 g.

PARTAGEZ L'EXPÉRIENCE DES VINS CÔTES-DE-PROVENCE DANS CE LIEU UNIQUE DANS LE VAR

800 références de vins de 280 producteurs de toute l'appellation, une sélection hebdomadaire à déguster et une équipe de professionnels du vin pour vous accompagner et vous conseiller dans la découverte de l'AOC côtes-de-provence. C'est ce que vous propose la Maison des vins de côtes-de-provence, dans une ambiance conviviale grâce à des ateliers. **Maison des vins côtes-de-provence - RN7 - 83460 LES ARCS-SUR-ARGENS - Tél. 04 94 99 50 20**
Plus d'informations sur : Maison-des-vins.fr - contact@maison-des-vins.fr



TOUT BEAU, TOUT CHAUD

PAGE CONCOCTÉE PAR LE SERVICE PUBLICITÉ DE MARMITON

COUVENT DES VISITANDINES : LE CHARDONNAY DE BOURGOGNE

C'est à Beaune, au cœur du vignoble de Bourgogne, qu'est élevé le chardonnay Couvent des Visitandines. D'une belle robe or pâle, ce vin est à l'équilibre parfait entre fraîcheur, arômes d'agrumes et de fruits jaunes.

Disponible en GMS, à partir de 6,95 €.*
*Prix de vente conseillé



AMANDES DE CALIFORNIE : DES AMANDES DURABLES

La Californie est l'une des 5 régions au monde dont le climat permet de cultiver des amandes. Plus de 90 % des exploitations productrices d'amandes y sont familiales. Au cours des 20 dernières années, les producteurs d'amandes ont réussi à réduire de 33 % la quantité d'eau nécessaire à la culture d'une livre d'amandes grâce à de meilleures pratiques de production et à l'adoption d'une technologie efficace de micro-irrigation. **D'ici 2025, l'objectif est de réduire encore de 20 % supplémentaires cette quantité d'eau utilisée !**



OFFRE LIBERTÉ

Je m'abonne à marmiton

3€ par numéro SEULEMENT

+
votre
cadeau



LA TASSE MARMITON



Abonnez-vous vite !

Renvoyez ce bon d'abonnement à : **Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris**

OUI, je souhaite m'abonner à Marmiton magazine. Je règle la somme de 3 € par numéro par prélèvement automatique reductible (un prélèvement tous les 2 mois, soit 18€ par an) + **en cadeau la tasse Marmiton**. J'ai bien noté que mon abonnement débutera avec le prochain numéro.

MES COORDONNÉES

MARM47B

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :

Code postal : Ville : 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

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules et au stylo noir si possible)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE (disponibles sur votre RIB)

IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

BIC - Bank identification code

Banque/Agence :

Adresse :

Code postal : Ville :

ORGANISME CRÉANCIER

MARMITON - 8 rue saint fiacre,
75002 Paris - France

NUMÉRO D'ÉMETTEUR

FR38ZZZ641854

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

Date et signature obligatoires

N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/05/2019. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Formulaire de mandat : vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte. Vous autorisez également votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les modalités décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans une notice disponible auprès de votre banque. Il s'agit d'un prélèvement récurrent dont le premier prélèvement sera effectué dès l'enregistrement de votre abonnement. 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 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>

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Claire Debrulle, Stéphanie Hauville, Audrey Ferrante, Alice Duras, Manon Wild, Amanda Schrepf, Véronique Sorbé

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel

RÉALISATION**COM'Presse**

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

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 Audrey Ferrante, 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

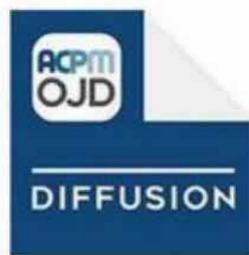
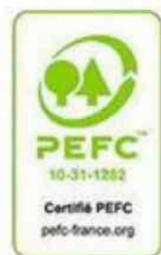
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 - 110 X

CPPAP : 0222K91573

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

**CARNET D'ADRESSES**

- Amora : en GMS
- Boulangerie Chez Pascal : Boulangerie-chezpascal.com
- Buitoni : www.buitoni.fr
- Pommery : Champagnepommery.com
- Conforama : conforama.fr
- Club Plage Pereire, 12 bvd de la Mer, Arcachon
- Comtesse du Barry : www.comtessedubarry.com
- Emkipop : www.emkipop.fr
- Fauve bière : Fauvebiere.com
- Festillant : Festillant.com
- Ikea : Ikea.com
- La mère Poulard : Biscuiterie-mere-poulard.fr
- Little moons chez Franprix : Franprix.fr
- Maison Guiot : Lamaisonguiot.com
- Mionetto : Mondovino.com

- Mon Bento : Monbento.com
- Monoprix : Monoprix.fr
- My Brazil Juice : Mybrazilfactory.com
- Panza paille : Panzapaille.fr
- Primark : Primark.com
- Q de bouteille : Qdebouteilles.fr
- Rodolf le rouleau : Rodolferouleau.com
- Rutabago : Rutabago.com
- Sabre : Sabre.fr
- Maison de l'huître : Maison-huitre.fr
- Huîtres Serre Ô Délices : Serreodelices.com
- La Co(orm)iche : Lacoorniche-pyla.com
- Esturgeonnière du Teich : allée de Mios, Le Teich
- Caviar de France du Moulin de la Cassadotte à Biganos
- Ô Sorbet d'amour, Osorbetdamour.fr

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 Commerciale : Sandrine Kirchthaler (89 22)

Directrice du Pôle Food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de publicité : Cyril Bostvironnois (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 %

couverture : 60 %

Certification : PEFC

Eutrophisation ou impact sur l'eau :

Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Westend61/Hemis.fr. P6-10 : Kate Macate/DiViArts/m_pavlov/Adobe Stock. P14-16 : Taylor Richard/Sime/Photononstop, Matthieu Salvaing, lucky-studio, darkbird/Adobe Stock, Alexis Atteret, DR, Nirad/GettyImages. P18 : Mariha-kitchen/GettyImages, DR. P19 : DiViArts/alhontess/marinvorona/Vector Tradition/Adobe Stock. P20-21 : photohamster/Adobe Stock, Sarsmis/GettyImages. P22-23 : Kobeza/GettyImages. P24 : PirahaPhotos/GettyImages. P26-27 : tumsubin/Adobe Stock. P28-29 : Mandy Reschke/Westend61/Photononstop, Floortje/PicturePartners/belchonok/GettyImages. P30-32 : mreed1/GettyImages, Typhaine Coulon, DR. P33 : Elena Fishel/GettyImages. P35 : iadaart/DiViArts/Wiktoria Matynia/Alexander Pleshko/Alexander Pokusay/Adobe Stock. P36-37 : valeriy555/Adobe Stock, cynoclub/antonioscarpi/AlexRaths/GettyImages, Japy/Saveurs/Sunray Photo. P38-39 : Fénot/Sucré Salé, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Garnier/Saveurs/Sunray Photo. P40 : Ploton/Sucré Salé. P42 : Emmanuela Cino/Saveurs/Sunray Photo, Jarry/Saveurs/Sunray Photo. P44-45 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P46 : ClaudioVentrella/GettyImages. P48 : virtustudio/GettyImages. P50 : Geshas/GettyImages. P52-53 : Adobe Stock. P56 : Antonin AM, wmaster890/GettyImages. P58-59 : Camera Press/Hemis.fr. P60 : baibaz/GettyImages. P62 : Chamille White/derketa/GettyImages. P64 : Daniel Vincek/Adobe Stock. P66-67 : nataliazakharova/Adobe Stock. P68-69 : OksanaKiian/GettyImages, StockFood/Strokin Yelena, StockFood/Wallace Ian. P70-71 : A Point Studio/Thys/Sucré Salé, dolphy_tv/Adobe Stock. P72-73 : Westend61/Hemis.fr, Susan Brooks-Dammann/Westend61/Photononstop, Julie Méchali/Interfel. P74-75 : Karma_pema/GettyImages, StockFood/Paul Michael, Ploton/Sucré Salé. P76-77 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Thomas Durio, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P78 : Caroline Faccioli/Interfel. P80-81 : StockFood/Jalag/Grossmann Schwerle, StockFood/Chivoret/Sucré Salé. P82 : UE/Interfel/Amélie Roche. P84-85 : Camera Press/Hemis.fr, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Aamulya/GettyImages. P86-87 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Pustynnikova Anna. P88 : Camera Press/Hemis.fr, Mariha-kitchen/GettyImages. P91 : PeopleImages/GettyImages. P92-93 : Sanjeri/GettyImages. P94 : Kalig/GettyImages. P96-97 : Radius Images/Photononstop. P98 : Robynmac/GMVozd/PeopleImages/GMVozd/GettyImages. P100-101 : Bitter/Alexander Pokusay/Hein Nowwens/Maria.Epine/Adobe Stock, Azurita/GettyImages. P102-103 : StockFood/Sucré Salé, StockFood/Faber Anne, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P104 : lucheazar/Zoryanchik/MmeEmil/GettyImages. P106-107 : Maria.Epine/channarongsds/MicroOne/Oleksandr Babich/Adobe Stock, Garnier/Sucré Salé. P108-109 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Thys/Sucré Salé. P110 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Sucré Salé. P112-113 : DiViArts/petrgoskov/nblxer/photosimysia/Adobe Stock, viennetta/Svetlana-Cherruty/bhofacke2/GettyImages. P116-118 : Amanda Schrepf, chasdesign/Mlenny/Oksana Kiian/Olena Beisiuk/laperla_foto/NoirChocolate/GettyImages, DR. P120-121 : NoirChocolate/GettyImages, Philippe Dufour/Interfel. P122-123 : OlgaK/Adobe Stock, different_nata/AnnaPustynnikova/GettyImages, A.Beauvais-F.Hamel/Cereles Culinaires de France, StockFood/Pizzochero Franco. P126-127 : laperla_foto/GettyImages, Pessarid/Deslandes/Swalens/Sucré Salé, Pakhnyushchyy/breakingthewalls/dream79/Adobe Stock. P128-129 : StockFood/Komar, Tombini/Sucré Salé. P132 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P134 : Marielle/Sucré Salé. P136-139 : chokniti/Irina Ukrainets/Christoph Werner/azure/Benjamin Lefebvre/Adobe Stock, vicusehka/Oekra/zeleno/vvoevale/chengyuzheng/zhuuyufang/Whiteway/lzl/GettyImages. P140-141 : Christopher Corr/Ikon Images/Photononstop.

KBB SAS au capital de 39 000 000 euros - RCS Dijon 343 464 879 - Mai 2019 - Création So Design Graphic - Crédit photo : © Studio Gilles de Beauchêne - © Istock



Couvent des Visitandines



L'ALIGOTÉ
de Bourgogne

LE COUVENT DES VISITANDINES
À BEAUNE, DEPUIS 1796



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

CÔTES DE PROVENCE

le Goût du Style

VINSDEPROVENCE.COM

Le style des vins de Provence est la signature
du terroir et du savoir-faire des vignerons

sowine

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