

Cuisine Actuelle

Hors-Série

JUILLET - AOÛT 2019

✈
**Un dossier
GRANDES
TABLÉES**

*Tomates
et courgettes*
On les réinvente

115

**recettes
plein soleil**

DÉCOUVRIR

◆ *Le secret des
légumes qui ont du goût*

◆ *8 sauces géniales
à tout faire*

Tarte au saumon,
courgettes et feta

**Les nouvelles
saveurs de l'été**

PM PRISMA MEDIA

M 03077 - 142H - F: 4,50 € - RD



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

L'Appenzeller[®], le fromage le plus corsé de Suisse



Puissant et aromatique, le fromage Appenzeller offre une saveur aussi étonnante qu'incomparable, grâce à un lent affinage avec une saumure à base d'herbes des montagnes d'Appenzell.

Appenzeller[®]
S W I T Z E R L A N D

www.appenzeller.ch
Rejoignez-nous sur notre page Facebook



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
www.mangerbouger.fr

EN BONUS
Nos
meilleures
salades d'été
Retrouvez 60 recettes
de salades composées
pour vous régaler sur
bit.ly/salades-faciles



35



21



38

115 recettes ESTIVALES

4 Nos coups de cœur

18 Apéro

Happy hour, c'est l'apéritif

20 Barbecue

Brochettes et grillades

Stars de l'été

24 Courgettes, changez de recette !

30 Rouge comme une tomate

38 Festival de fruits rouges

44 Smoothies

Cap sur la fraîcheur

48 Grandes tablées

Spécial grandes tribus

15 idées de...

46... salades d'été

76... verrines desserts

56 Assaisonnements

8 sauces à tout faire

58 Poissons, crustacés...

La cuisine du bord de mer

64 Snacking

Sandwichs nomades



VOYAGE
GOURMAND
Tel-Aviv
P. 66

LE RENDEZ-VOUS CONSO

14 Quoi de neuf ?

23 Conseils : mariages étonnants avec les fines herbes

78 Tendances : c'est quoi ces nouveaux snobismes ?

80 Déco : on part en pique-nique

Marché

82 Les bons légumes d'été

84 La belle saison des fruits

86 Interview : le secret des légumes qui ont du goût

88 Banc d'essai : la sauce barbecue

89 Ustensiles : tout pour éplucher, émincer, râper...

92 Équipement : les nouveaux appareils pour griller ou snacker

Sélections

36 Assaisonnements de salade

91 Boissons rafraîchissantes

94 Rosés des vacances

96 Glaces de l'été

Abonnez-vous vite à tarif préférentiel
ou reportez-vous page 37

Au sein du magazine figurent une carte abonnement jetée (sur kiosques, national) ; une carte ÉDIGROUP jetée Suisse (kiosques, régional) et Belgique (kiosques, régional).



NOS COUPS
DE CŒUR

Nos petites pépites de l'été

À la rédaction, on a tous nos recettes estivales préférées. On vous a choisi les 10 meilleures pour sublimer vos menus de vacances.



Isabelle

Je pique des myrtilles sur une brochette en bois, à déguster en bonus. Bien utile pour mélanger glace pilée et smoothie.

Smoothie framboise-myrtille-betterave

4 PERS.



10 MIN



• 150 g de framboises • 150 g de myrtilles
• 1 grosse banane • 1 pomme • 1 betterave
crue • 1 cuil. à soupe de miel (ou de sirop
d'agave) • 1 cuil. à café de gingembre râpé.

1 Épluchez la banane, la pomme et la betterave. Retirez le cœur de la pomme. Coupez ces fruits en morceaux et placez-les dans un blender. **2** Ajoutez le gingembre, les fruits rouges (réservez-en quelques-uns pour le décor), 2 cuil. à soupe de glace pilée et le miel. Mixez à grande vitesse. **3** Répartissez dans des verres ou dans des pots. Décorez d'un peu de glace pilée, de fruits rouges réservés et éventuellement de menthe ou de basilic.

Keftas d'agneau, sauce aux herbes et wasabi

4 PERS.



20 MIN



10 MIN



• 500 g d'agneau haché (poitrine, épaule, gigot) • 1 oignon • 1 bouquet de coriandre • 1 bouquet de menthe • 1 gousse d'ail • 1 œuf • 1 yaourt grec • 2 cuil. à soupe bombées de chapelure • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 à 2 cuil. à café de pâte de wasabi (rayon Japon) • 1 cuil. à café de coriandre moulue • sel, poivre.

1 Mixez le yaourt avec la moitié des herbes effeuillées, l'ail pressé, l'huile, le wasabi, du sel et du poivre. Réservez au frais. **2** Faites tremper des brochettes en bois 10 min dans de l'eau froide. Mélangez l'agneau dans un saladier avec l'oignon haché, l'œuf, la chapelure, le reste d'herbes ciselées, la coriandre moulue, du sel et du poivre. **3** Façonnez une douzaine de boulettes et pressez-les autour des brochettes. Faites les cuire 8 à 10 min sur un gril en fonte huilé ou sur le barbecue. Servez chaud avec la sauce.



Michel

J'adore le wasabi, le condiment vert printemps des sushis. J'en utilise aussi pour réveiller les sandwiches et la salade de pommes de terre. J'en sers même avec les chipolatas ou le poulet grillé au barbecue.

4 PERS.

20 MIN

1 H

20 MIN

Roulés d'aubergines au jambon cru

- 12 fines tranches de jambon cru
- 2 aubergines de taille moyenne
- 2 poignées de roquette • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • huile d'olive • gros sel.

1 Coupez 6 longues tranches dans chaque aubergine. Parsemez-les de gros sel et déposez-les dans une passoire. Laissez-les égoutter 1 h.
2 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Essuyez les aubergines avec du papier absorbant. Badigeonnez-les d'huile et rangez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Faites cuire environ 20 min en les retournant une fois. Laissez-les tiédir.
3 Assaisonnez la roquette avec 1 cuillerée d'huile, le vinaigre et du sel. Déposez-en un peu sur chaque tranche d'aubergine. Roulez-les et enveloppez-les d'1 tranche de jambon cru pliée en deux dans la longueur. Ficelez-les. Passez-les 30 secondes dans une poêle huilée très chaude ou à la plancha. Servez aussitôt.



Sybille

Pour un apéro improvisé, je prépare ces roulés avec des tranches d'aubergines grillées surgelées ou des poivrons grillés à l'huile simplement égouttés. C'est tellement meilleur que des cacahuètes !



Christine

Avec cette base, moitié chantilly-moitié lait concentré, je peux réaliser facilement plein de glaces au café soluble, aux cookies, à la vanille, à la fraise mixée... Vive les desserts vite préparés !

SANS SORBETIÈRE

Soupe de fraises-tomates et glace à l'amande

4 PERS.



20 MIN



2 H



• 400 g de fraises • 125 g de tomates cerises • 1 orange
• 2 brins d'estragon • 40 cl de crème fraîche liquide entière
• 1 boîte de lait concentré sucré (397 g) • 4 cuil. à soupe de purée d'amandes • 1 cuil. à soupe de sucre • 1 cuil. à café d'arôme amande amère.

1 Mélangez le lait concentré avec la purée d'amandes et l'arôme amande amère. Fouettez la crème liquide en chantilly au batteur électrique. Incorporez-la dans le lait concentré et versez dans un bac. Fermez le couvercle et laissez prendre 2 h au congélateur. **2** Effeuillez 1 brin d'estragon dans un saladier et écrasez les feuilles au pilon avec le sucre environ 5 secondes. Ajoutez le jus de l'orange, les tomates et les fraises découpées en deux. Réservez au réfrigérateur. **3** Sortez la préparation du réfrigérateur un peu à l'avance. Au moment de servir, répartissez-la dans des verrines, ajoutez une boule de glace à l'amande et parsemez d'estragon ciselé.



Marion

Quand mes invités aiment l'originalité, j'ajoute des petits brins de romarin ou des fleurs de lavande, non traités, bien sûr !



4 PERS.



15 MIN



30 MIN



Tartelettes amandines, figues et miel

- 1 rouleau de pâte sablée
- 6 figues • 1 œuf • 80 g de beurre mou • 80 g de miel
- 80 g de poudre d'amandes
- 30 g de pignons.

1 Rincez et séchez les figues. Découpez-les en gros quartiers. Battez le beurre avec le miel. Incorporez l'œuf, la poudre d'amandes et les pignons. **2** Déroulez la pâte et garnissez-en quatre moules individuels. Répartissez-y la crème d'amandes. Déposez les figues et enfoncez-les légèrement. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé sur thermostat 6 (180 °C). Dégustez tiède ou froid.



Sophie

Cette crème d'artichauts me sert à plein de choses, au point que j'ai toujours quelques boîtes de cœurs en réserve. J'en fais, par exemple, une sauce pour les pâtes avec des amandes effilées ou un dip que je propose à l'heure de l'apéritif.

SANS CUISSON

Tartines au thon et crème d'artichauts

4 PERS.



15 MIN



- 4 tranches de pain de seigle • 1 citron bio
- 2 brins de basilic • 250 g net de ventrèche de thon à l'huile • 1 boîte de cœurs d'artichauts en conserve • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de baies roses • sel, poivre.

1 Prélevez le zeste du citron avec un zesteur. Égouttez soigneusement les cœurs d'artichauts en les pressant un peu si nécessaire. Mixez-les avec l'huile, 2 cuil. à café du jus du citron, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une préparation lisse. **2** Faites griller légèrement les tranches de pain. Tartinez-les finement de crème d'artichauts et garnissez-les de morceaux de ventrèche de thon. Parsemez de baies roses, de basilic effeuillé et de zestes de citron.

NOS COUPS
DE CŒUR



Marion

Il n'est pas toujours facile de trouver de la citronnelle fraîche en tige ! Alors, je n'hésite pas à la congeler entière et je le râpe telle quelle, sans la faire décongeler au préalable.

4 PERS.



25 MIN



1 H



20 MIN



Spaghettis aux palourdes et citronnelle

- 400 g de spaghettis
- 1 kg de palourdes
- 1 tomate • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail
- 1 tige de citronnelle
- 1 brin de basilic • 10 cl de vin blanc • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- gros sel, sel, poivre.

1 Brossez les palourdes sous l'eau froide. Faites-les dégorger 1 h dans de l'eau froide bien salée (25 g par litre). Égouttez-les. Déposez-les dans une casserole sur feu vif avec le vin et laissez-le s'évaporer. Couvrez et laissez cuire environ 8 min, le temps que les palourdes s'ouvrent. Décoquillez-en les trois quarts. Filtrez le jus à travers une passoire très fine. **2** Faites cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée. Plongez la tomate 10 secondes dans leur eau, pelez-la et concassez-la. **3** Pelez et hachez l'oignon. Faites-le fondre dans une sauteuse avec une cuillerée d'huile. Ajoutez la tomate concassée, l'ail pressé et la citronnelle finement émincée. Faites revenir pendant 5 min sur feu vif. Ajoutez les palourdes et leur jus, les spaghettis égouttés, le reste d'huile d'olive, du poivre et le basilic ciselé. Mélangez 1 min sur feu doux et présentez sans attendre.

8 PERS.



30 MIN



4 H



3 MIN



Cheesecake à la brousse et aux griottes

• 180 g de biscuits aux épices (Bastogne ou spéculoos) • 1 citron bio • 200 g de griottes • 80 g de beurre • 400 g de brousse de brebis • 20 cl de crème liquide entière • 100 g de sucre • 1 feuille de gélatine • 2 cuil. à soupe bombée de sucre glace.

1 Écrasez les biscuits dans une jatte. Mélangez-les avec le beurre fondu et étalez au fond d'un moule de Ø 22 cm tapissé de papier cuisson. Égalisez et tassez avec le fond d'un verre. Réservez au frais. **2 Râpez la moitié du zeste du citron.** Plongez la gélatine 5 min dans de l'eau froide. Portez à ébullition 2 cuil. à s. de jus du citron. Ajoutez la gélatine hors du feu et mélangez pour la dissoudre. **3 Fouettez la crème bien froide** en chantilly au batteur électrique. Mélangez la brousse, le sucre et les zestes. Ajoutez la gélatine, puis incorporez délicatement la chantilly. Versez sur le fond de biscuits. Lissez et réfrigérez 4 h. **4 Dénoyautez les griottes.** Cuisez-les 3-4 min au micro-ondes avec 1 cuil. à s. de sucre glace. Laissez refroidir. Rangez-les sur le cheesecake démoulé. Parsemez de sucre glace avant de servir.



Marilyne

S'il n'y a pas de griottes au marché, j'achète de bonnes cerises classiques auxquelles j'ajoute 2 gouttes d'arôme amande amère et un filet de kirsch.

4 PERS.

15 MIN

5 MIN

14H

Tarte à la pastèque et sirop de rose

• 1 très large tranche de pastèque de 2 cm d'épaisseur • 2 belles rondelles de citron bio • 100 g de mûres • 100 g de framboises • 100 g de fraises • 100 g de myrtilles • 50 g de pétales de rose non traités • sucre cristallisé.

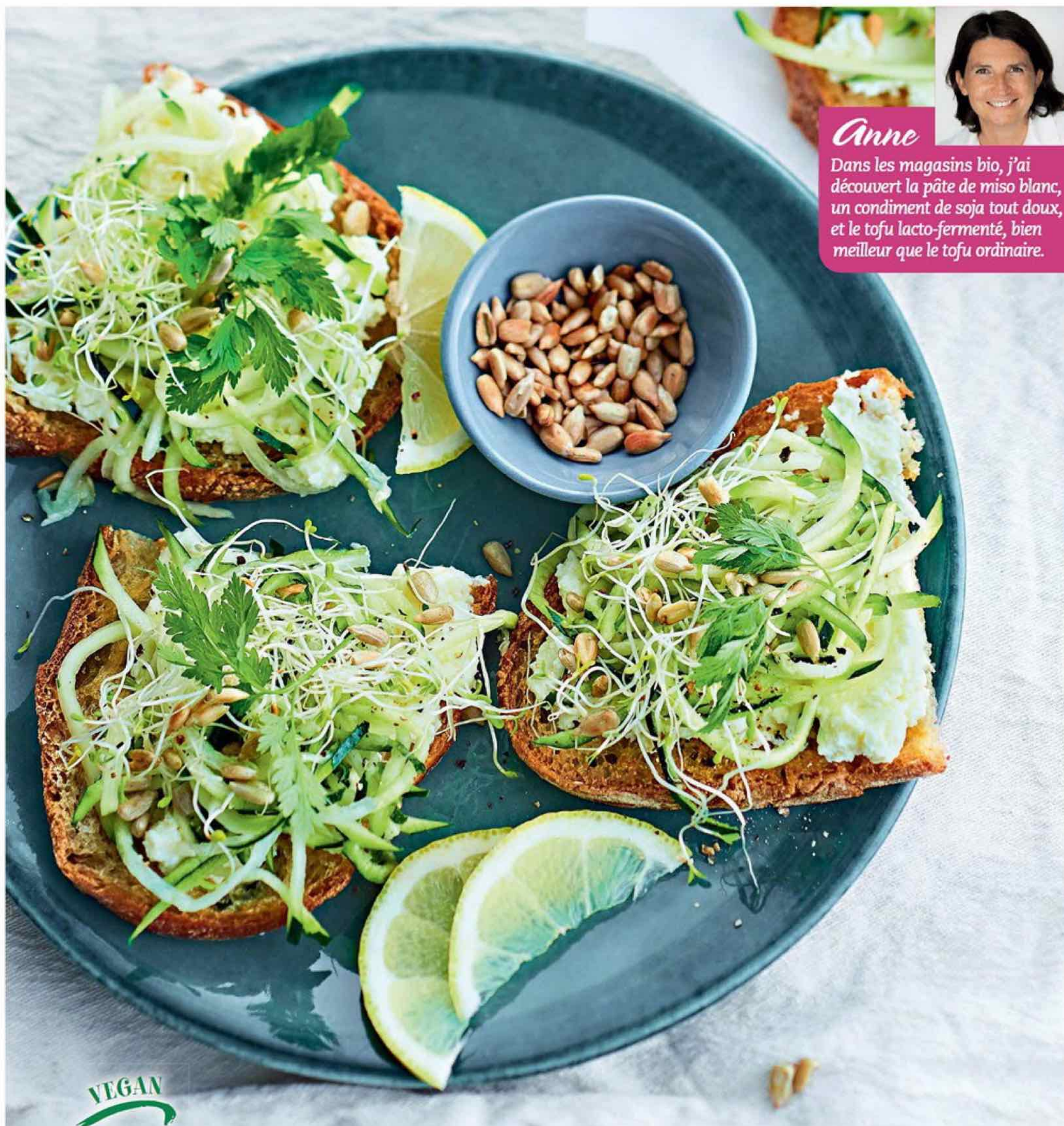
Le décor : • menthe • groseilles • pétales, pousses et herbes comestibles (basilic, menthe, coriandre...).

1 Portez à ébullition 35 cl d'eau dans une casserole avec les rondelles de citron et les pétales de rose. Retirez du feu, laissez infuser 12 h. Filtrez avec une passoire fine et pesez le liquide. Reversez-le dans une casserole et ajoutez son poids en sucre. Faites bouillir 1 min. Versez dans une petite bouteille stérilisée (ébouillantée) et laissez refroidir. **2** Découpez la pastèque en 8 parts. Rangez-les sur un plat et arrosez d'un bon filet de sirop. Laissez macérer 2 h au frais. **3** Garnissez les parts de pastèque de fruits. Décorez et servez frais, éventuellement parsemé de miettes de meringue ou de spéculoos.

TROP FACILE



Sophie
 Cette petite bouteille de sirop maison se gardera deux semaines au réfrigérateur. Idéale dans les fraises, pour sucrer un yaourt brassé ou parfumer un quatre-quarts peu sucré.



Anne

Dans les magasins bio, j'ai découvert la pâte de miso blanc, un condiment de soja tout doux, et le tofu lacto-fermenté, bien meilleur que le tofu ordinaire.

VEGAN

Toasts au tofu et à la courgette

4 PERS.



15 MIN



5 MIN



• 4 grandes tranches de pain au levain
• 1 petite courgette • 1/2 gousse d'ail • 125 g de tofu lacto-fermenté • 1 cuil. à soupe de pâte de miso blanc • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de jus de citron
• 30 g de graines de tournesol • 1 barquette de graines germées • sel, poivre.

1 Mixez le tofu avec l'ail pressé, 1 cuil. à soupe d'huile, le miso, du sel et du poivre. **2 Rincez et épongez la courgette.** Taillez-la en lanières. Assaisonnez d'huile, de jus de citron, de sel et de poivre. Faites dorer les graines de tournesol 3 min dans une poêle à sec. **3 Toastez les tranches de pain** et tartinez-les de préparation au tofu. **4 Répartissez les lanières de courgette** sur les tranches de pain tiédies. Parsemez de graines germées et de graines de tournesol. Servez sans attendre.



SUR LA PLAGE ABANDONNÉE...

Ambiance bord de mer sans forcément
y être avec cet ensemble d'assiettes
creuses en porcelaine, décoré de motifs
crustacés et poissons.

4,50 € pièce, Ø 21 cm, Bouchara.

La bière se fait mousser

Comme le vin, elle a
sa foire chez Lidl.
À partir du 24 juillet,
on pourra découvrir
une sélection de bières
d'été rafraîchissantes
et fruitées, à des prix
allant de 0,99 € à 4 €
la bouteille. Petite
séance de rattrapage
à l'automne, à partir
du 9 octobre, avec des
bières de caractère.



L'adresse givrée

Ananas, citron, orange, mangue...
Très courus dans les années 1970, les
fruits givrés refont leur apparition.
Initiée par deux gourmandes, Marie-
Laure Pollet et Olivia Berdah, avec la
complicité d'un maître glacier italien,
une boutique leur est entièrement dédiée
au cœur de Saint-Germain-des-Prés, à
Paris. Tous les fruits (de saison) y passent,
coupés, vidés et remplis d'un délicieux
sorbet à base de pulpe de fruit aussi
onctueux qu'une crème glacée. On fond !
À partir de 4 € pièce et jusqu'à 49 € la grande
cabosse, Fruttini by MO, sur place ou à emporter.



Juillet-Août

QUOI DE

Des idées, des bons produits et toutes les



NOMADE

Grâce à sa technologie "pieds froids" basée
sur une double cuve (une pour le charbon
et une autre pour l'eau), on cuisine sans risque,
le barbecue placé au centre de la table.
Sa forme allongée assure une parfaite stabilité
et permet de faire griller de grosses pièces.
Mobile et transportable, on peut l'emporter en
pique-nique, en randonnée ou en vacances.
Barbecue Yaki, 99 €, accessoires 39 €, Cookut.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



ENVIE DE FRAÎCHEUR

Maligne, cette sorbetière fournie avec sa cuillère à glace en Inox est équipée d'une seconde cuve réfrigérante qui permet de concocter plusieurs parfums.

70 €, Lagrange, dans les magasins Darty et Boulanger.



Sucré ou salé ?

Les deux ! Cette nouvelle marque propose des biscuits sucrés et salés composés d'une liste courte d'ingrédients de qualité, 100 % bio et 100 % élaborés en France. Pour se régaler au goûter comme à l'apéritif. L'Appétisserie Bio, sablés cantal, sésame et pavot, 3 € les 80 g ; sablés cœur de pomme façon tatin, 3,05 € les 115 g, en grandes surfaces.

NEUF ?

nouveautés pour cuisiner en beauté.



Grand bleu

Pour donner à la table un air estival, on plonge au cœur de cette vaisselle couleur azur. Collections Baobali et Nacre, saladier Ø 29 cm, 40 € ; coupe Ø 32 x H 7,5 cm, 40 € ; porte-ustensiles en terre cuite Ø 13 x H 13 cm, 15 € ; plateau Nacre Ø 40 cm, 65 € ; vase en faïence Ø 21 x H 19 cm, 32 €, Côté Table.



LA CUISINE, MAIS SANS LES COURSES

Quelle bonne idée d'avoir combiné une application qui propose des recettes et une autre qui s'occupe des courses ! On sélectionne les plats de son choix, on donne le nombre de personnes, les régimes alimentaires... et la liste de courses s'affiche comme par magie. On peut la modifier, la compléter, avant de la confirmer et se faire livrer à domicile via Monoprix ou au drive avec Auchan ou E. Leclerc. Jow, gratuite hors frais de préparation et de livraison, disponible sur iOS et Android.

Quoi de neuf ?

LA VIE EN ROSE

Élaboré avec des pamplemousses roses cueillis à pleine maturité, ce vinaigre délicat relève de ses notes fraîches et acidulées les crudités, les tartares de poisson, la viande blanche, les salades de fruits...

Douceur de vinaigre au pamplemousse rose, 14,50 € la bouteille de 250 ml, en édition limitée, Oliviers & Co.



ODE AU SUD

Après Montélimar et Valence, c'est à Marseille, capitale ambassadrice de la gastronomie provençale en 2019, qu'Aix&Terra ouvre sa nouvelle table-épicerie qui célèbre toutes les saveurs de la Méditerranée.

Au centre Prado, du lundi au samedi, de 10 h 30 à 20 h 30, 22 h en été.

DO BRAZIL

Embarquement immédiat pour Rio et sa forêt tropicale avec cet ensemble coloré en porcelaine qui met à l'honneur l'oiseau et la fleur les plus emblématiques du pays : le toucan et l'hibiscus.

Pop Toucan, 40 € le service de 18 pièces, 9 € les 2 saladiers, Conforama.



L'empire des sens

Pour vivre une expérience unique, on découvre la Cave aux sensations et son labyrinthe souterrain creusé au



beau milieu du Saumurois. Grâce à une scénographie originale, adaptée à tous les âges et qui met en éveil les cinq sens, on apprend l'art de la vinification tout en s'amusant. 5 € par personne, visites à 11 h, 15 h, 16 h et 17 h, réservation conseillée, Cave Robert & Marcel, à Saint-Cyr-en-Bourg (49).



Je peux pas, j'ai boulettes !

À base de pois chiches ou de fèves, cette spécialité culinaire levantine s'inscrit dans la tendance actuelle, qui fait la part belle aux protéines végétales. Ces délicieux falafels de légumineuses sont bio, naturels et riches en protéines.

Existents en 3 recettes, 5,50 € les 224 g, L'Atelier V, dans les magasins bio.



LA MER MONTE...

Un peu de poésie
lors des tâches ménagères ?

On craque pour
ce torchon 100 % coton
trop mignon !

Plouf, 50 x 80 cm, 18 €, La Cerise sur le Gâteau.



Sirop-thé

Sans colorant, sans édulcorant, sans arôme artificiel et 30 % moins sucrés, ces sirops à l'infusion de feuilles de thé permettent de retrouver le vrai goût du thé glacé maison. Deux saveurs au choix : thé vert-menthe et thé noir-pêche.

Fraîcheur de thé, 3,20 € les 60 cl, Teisseire, en GMS.



ZÉRO DÉCHET

Fini les bouteilles jetables en plastique, bonjour la bouteille réutilisable ! Sans BPA, conçue dans un matériau solide et léger, celle-ci va vite devenir un indispensable de tous nos déplacements.

Positive, 13,90 € en 33 cl ; 15,90 € en 50 cl, Monbento.

COFFRET DE L'ÉTÉ

À offrir ou à s'offrir, un joli coffret en forme de bourriche comprenant une bouteille de Lillet blanc (75 cl), l'apéritif culte des Bordelais (assemblage de vin et d'infusions de fruits), accompagné d'un tonic de la maison Archibald (50 cl). De quoi se concocter un merveilleux long drink cet été.

Environ 35 €, disponible à la maison Lillet de Podensac et en ligne.



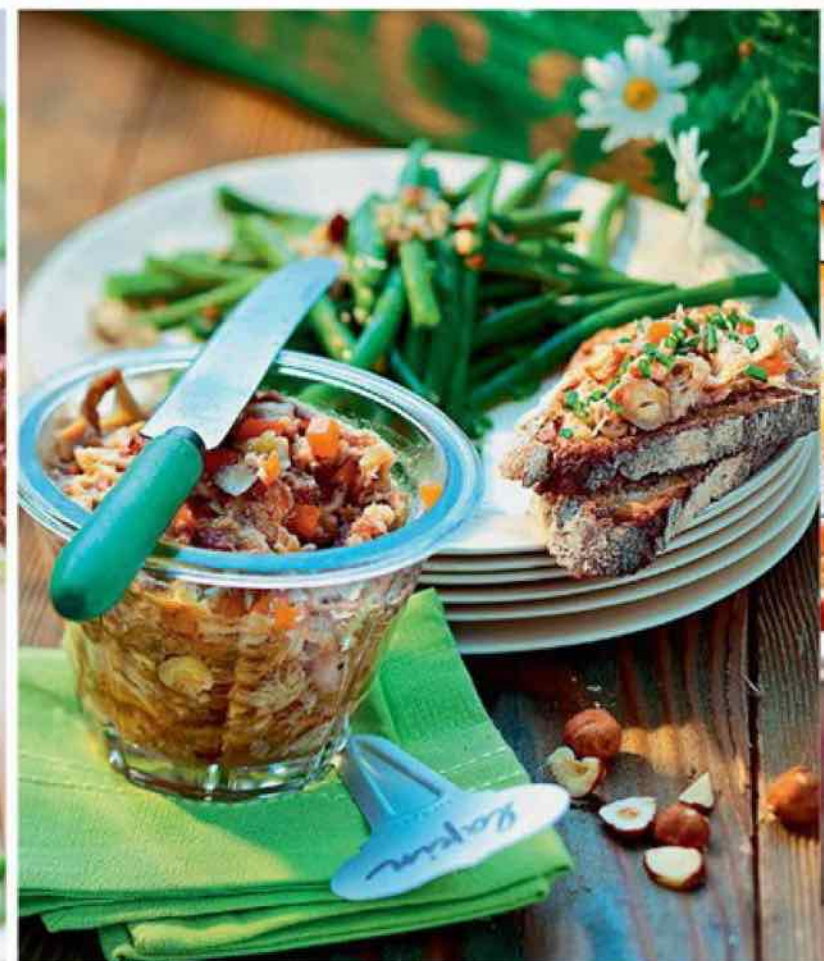
VIVE L'APÉRO!

Destination le Mexique pour des saveurs hautes en couleur, en version mini. Au choix, trois recettes originales et exotiques à passer 15 min au four : tortillas à la tomate garnies de viande de bœuf, haricots rouges et maïs ; tortillas au blé complet agrémentées de tomate, poulet et citron vert ; et tortillas aux graines de lin, fromage de chèvre, poivrons jaunes et oignons rouges. 5,95 € les 9 pièces, dans les magasins de surgelés Picard.

Happy hour, c'est

Classiques revus et corrigés ou idées neuves, c'est l'apéritif 2019,

Recettes
pour
6 pers.



Caviar d'aubergines aux champignons

20 MIN



1 H 15



- 6 aubergines • 3 gousses d'ail • 2 échalotes • 100 g de champignons de Paris • 1/2 bouquet de coriandre • 4 tranches de jambon de pays • 30 g de parmesan râpé • 10 cl de crème liquide • 1 cuil. à café de graines de sésame • huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Entaillez la chair et piquez-la d'éclats d'ail. Nappez d'huile d'olive et salez. Emballez les aubergines dans du papier d'aluminium. Faites-les cuire 1 h au four chauffé à th. 5 (150 °C).

Poêlez les échalotes hachées dans un peu d'huile. Ajoutez le jambon et les champignons émincés. Versez la crème. Évidez les aubergines, ajoutez la pulpe dans la poêle. Remuez 5 min sur feu doux.

Mixez le tout. Ajoutez le parmesan râpé, salez et poivrez si nécessaire. Parsemez de coriandre ciselée et de sésame.

25 MIN



40 MIN



Petits cannelés au chorizo

- 100 g de chorizo • 100 g de fromage de chèvre demi-sec • 40 cl de lait (de chèvre si possible, magasins bio) • 1 œuf + 1 jaune • 50 g de beurre • 100 g de farine • 1 pincée de piment d'Espelette.

Faites chauffer le four sur th. 7 (210 °C). Taillez le chorizo en mini dés, ainsi que le fromage. Portez à ébullition le lait avec le beurre et 1 pincée de piment.

Battez l'œuf et le jaune dans un saladier. Ajoutez la farine et mélangez. Incorporez petit à petit le liquide chaud. Ajoutez les dés de chorizo et de fromage.

Versez dans des moules à cannelés et faites cuire 15 min au four chauffé à th. 7 (210 °C). Réglez le four sur th. 6 (180 °C), cuisez 25 min. Servez chaud ou tiède.

BON À SAVOIR

Si vous utilisez des moules en silicone, démoulez les cannelés 10 min avant leur fin de cuisson et faites-les cuire debout sur la plaque pour qu'ils colorent bien.

Rillettes de lapin aux abricots

45 MIN



1 H 20



- 4 cuisses de lapin • 2 oignons • 2 branches de céleri • 1 bouquet de ciboulette • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 8 abricots secs • 50 g de noisettes torréfiées • 50 cl de vin blanc • 1 cuil. à soupe de sauce de soja • 2 cuil. à soupe de miel • huile d'olive • sel, poivre.

Faites colorer les cuisses de lapin dans une cocotte. Ajoutez un peu d'huile, les oignons pelés et le céleri émincés.

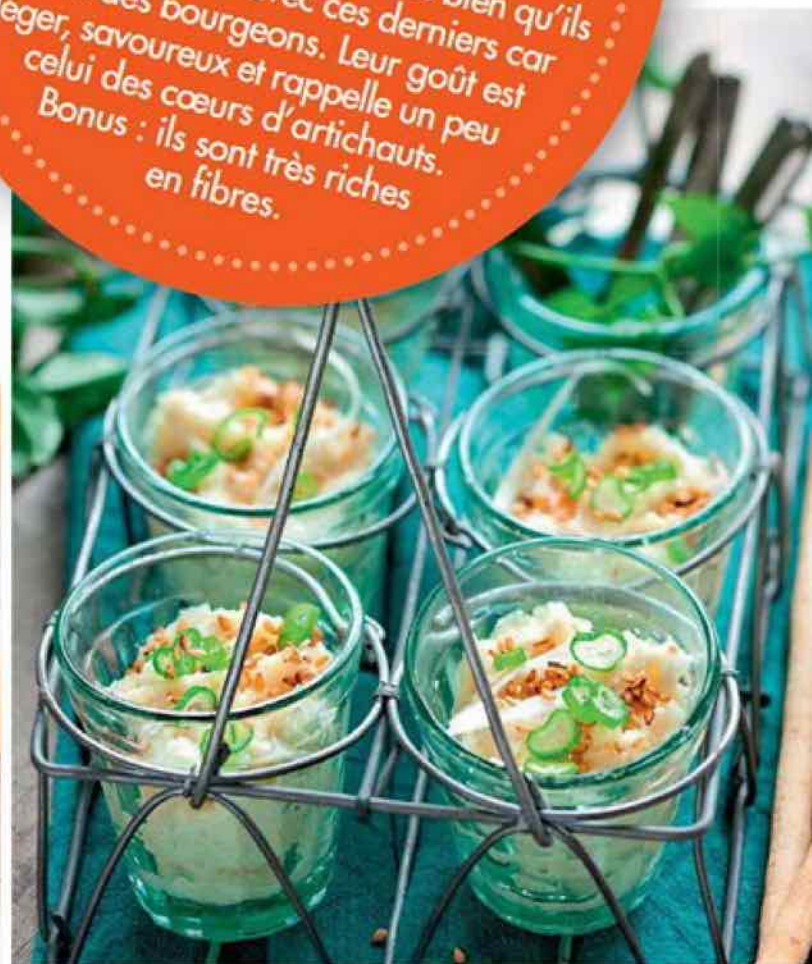
Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le thym, le laurier et les abricots secs taillés en petits dés. Laissez mijoter pendant 1 h 15 sur feu très doux.

Égouttez le lapin cuit avec sa garniture sans jeter le bouillon de cuisson. Effilochez la chair et retirez les os.

Mélangez le lapin avec la garniture de cuisson, le miel et la sauce de soja. Intégrez la ciboulette ciselée et les noisettes grossièrement concassées. Salez et poivrez. Si les rillettes vous semblent un peu sèches, ajoutez-leur un peu de bouillon de cuisson. Moulez les rillettes dans un pot et laissez-les refroidir complètement.

l'apéritif

avec ses tartinades et autres délices à croquer.



Qu'est-ce que les cœurs de palmiers ?
Ceux-ci proviennent de palmiers qui poussent dans les régions tropicales. On les appelle aussi choux palmistes bien qu'ils n'aient rien à voir avec ces derniers car ce sont des bourgeons. Leur goût est léger, savoureux et rappelle un peu celui des cœurs d'artichauts.
Bonus : ils sont très riches en fibres.

Cake aux poires et au roquefort

25 MIN



35 MIN



- 3 poires williams • 2 brins de sauge effeuillés • 6 œufs
- 150 g de roquefort • 100 g de gruyère • 80 g de beurre
- 100 g de crème épaisse • 350 g de farine • 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre du moulin.

Épluchez les poires, coupez-les en gros dés. Émiettez grossièrement le roquefort et ciselez les feuilles de sauge.

Faites fondre le beurre au micro-ondes. Fouettez les œufs dans un saladier. Ajoutez-y la farine, la levure et mélangez. Intégrez le beurre fondu et la crème. Ajoutez délicatement la garniture à cette pâte et le gruyère râpé, assaisonnez.

Versez le mélange dans un moule à cake tapissé d'un papier sulfurisé. Laissez cuire 30 min au four chauffé à thermostat 6-7 (200 °C). Servez une fois refroidi.

BIEN CHOISIR

Pendant l'été, la poire de référence est la williams qui se tient parfaitement à la cuisson, sans devenir compote.

Mini empanadas au thon

30 MIN



50 MIN



- 2 rouleaux de pâte brisée
- 1 jaune d'œuf • 2 oignons
- 2 poivrons verts + 2 rouges
- 1 poivron jaune • 1/2 bouquet de basilic ciselé • 100 g de pulpe de tomate • 150 g de thon en boîte • 85 g d'olives dénoyautées hachées • huile d'olive • 1 pincée d'épices à chili.

Réalisez la farce. Émincez les oignons et les poivrons. Faites-les fondre 8 min dans un peu d'huile. Versez la pulpe de tomate, le thon émietté, les épices à chili, salez et poivrez. Cuisez 10 min. Laissez refroidir. Ajoutez le basilic et les olives.

Confectionnez les empanadas. Étalez la pâte brisée, taillez-y des cercles d'environ 14 cm, posez la farce sur un côté et repliez la pâte en formant une demi-lune.

Dorez les empanadas de jaune d'œuf battu avec un filet d'eau. Faites-les cuire 30 min au four chauffé sur thermostat 6-7 (200 °C). Servez-les bien chauds.

GAIN DE TEMPS

Doublez la recette puis congelez la moitié des empanadas. Vous en aurez toujours à réchauffer au four.

Verrines de houmous de cœurs de palmiers

25 MIN



- 300 g de cœurs de palmiers en boîte • 2 gousses d'ail • 2 oignons nouveaux • 1 citron • 1 orange
- 30 cl d'huile d'olive • 60 g de pâte de sésame tahiné (épicerie fines ou mag. bio) • 1 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à café de graines de sésame.

Mixez les cœurs de palmiers égouttés avec l'ail épluché et les blancs d'oignons nouveaux jusqu'à obtenir une purée.

Ajoutez peu à peu l'huile d'olive, le jus du citron et de l'orange, la pâte de sésame et le cumin. Mixez à nouveau jusqu'à ce que le houmous soit lisse.

Répartissez dans des petites verrines, parsemez-les de vert d'oignons détaillé en rondelles et de graines de sésame.

PLUS DE FRAÎCHEUR

On ajoute des segments d'orange pour décorer cet houmous.

Brochettes et grillades

Voilà de bonnes idées de recettes qui changent pour profiter de la saison des barbecues ! À tester aussi sous le gril du four.

6 PERS.



30 MIN



3 H



8 MIN



Côtelettes grillées à la libanaise

- 12 côtelettes d'agneau
- 2 gousses d'ail • 2 brins de thym frais • 3 cuil. à soupe de mélasse de grenade (épicerie orientale) • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de piment • sel, poivre du moulin.
- La sauce :** • 2 yaourts nature • 1/4 de gousse d'ail hachée • 3 cuil. à

soupe de menthe ciselée • 1 cuil. à soupe de jus de citron.

Mélangez l'huile d'olive, la mélasse de grenade, le thym effeuillé, les gousses d'ail pelées et pressées et le piment.

Placez les côtelettes dans un plat puis nappez-les de la marinade. Couvrez-les d'un film alimentaire, laissez-les mariner pendant 3 h à température ambiante.

Battez tous les ingrédients de la sauce. Réservez-la au réfrigérateur.

Préparez une bonne couche de braises dans le barbecue et placez dessus une grille huilée. Faites cuire les côtelettes sur la grille chaude 3-4 min de chaque côté. Salez et poivrez à mi-cuisson.

Présentez les côtelettes avec la sauce froide. Accompagnez-les éventuellement d'une simple salade de crudités.

6 PERS.



10 MIN



55 MIN



6 H



Poitrine de porc à la sauce barbecue

• 1,8 kg de poitrine de porc désossée fraîche • 36 pommes de terre grenailles • huile.

La sauce barbecue : • 1 gousse d'ail • 4 échalotes • 4 tomates • 10 cl de vin rouge • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge

• 6 cuil. à soupe de ketchup • 2 cuil. à s. de sauce Worcestershire • 2 cuil. à s. de cassonade • 1 cuil. à s. de moutarde • 1 cuil. à café d'herbes de Provence • Tabasco • sel.

Faites cuire les pommes de terre non pelées de 8 à 10 min dans de l'eau salée en les gardant très fermes. Enfilez-les sur des brochettes huilées puis huilez-les à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Préparez la sauce. Pelez l'ail et les échalotes. Hachez-les. Faites-les revenir 5 min dans l'huile. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et concassées, la cassonade, le vinaigre, le vin, les herbes de Provence et du sel. Laissez mijoter 20 min.

Mixez le mélange avec le ketchup, la moutarde, la sauce Worcestershire puis 3 gouttes de Tabasco. Réservez.

Ébouillantez la poitrine de porc 10 min dans une marmite d'eau. Égouttez.

Préparez une bonne braise dans le barbecue avec une grille huilée sur le dessus. Placez la viande sur la grille très chaude. Faites-la dorer 5 min de chaque côté. Éloignez la grille des braises et cuisez la viande 25-30 min en la tournant et en la badigeonnant de sauce jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Cuisez en parallèle les brochettes de pommes de terre sur la grille.

Servez la viande sur un plat en l'accompagnant des brochettes de grenailles et proposez le reste de sauce barbecue à part.

Barbecue et sécurité

Le barbecue doit être absolument stable. Vérifiez l'état des tuyaux pour le barbecue au gaz. S'il est au charbon, installez-le dans un endroit à l'abri du vent, loin de tout ce qui peut prendre facilement feu (arbres, buissons, habitation). Ne portez pas de vêtements amples et n'ajoutez jamais de liquide inflammable pour raviver le feu. Placez un seau d'eau près du barbecue pour pouvoir contrer tout départ de feu. Ne laissez jamais le barbecue sans surveillance, plus encore en présence d'enfants.

C'EST PRÉCIS

Si la couche de graisse qui recouvre la poitrine de porc est trop importante, retirez-la pour obtenir une couche de 5 mm. Si vous utilisez des travers de porc, entaillez la chair le long des os sur quelques centimètres.

BON À SAVOIR

Le provolone est un délicieux fromage de vache italien. Choisissez-le doux, piquant ou fumé. Il peut être remplacé par un fromage fondant.



6 PERS.



10 MIN



10 MIN



Pitas apéritives au jambon et provolone

• 6 pains pita • 3 larges tranches de jambon de Parme un peu épaisses (ou de speck) • 120 g de provolone (fromage italien) • 1 petit bouquet de marjolaine ou de thym frais • 3 cuil. à soupe de pignons ou de cacahuètes • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Préparez le barbecue. Disposez dessus une grille fine. Découpez le provolone en 6 parts. Salez et poivrez-les. Coupez les pitas en deux et badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

Découpez les tranches de jambon en deux. Placez un morceau de fromage et quelques feuilles de marjolaine au centre. Poivrez et refermez en paquets.

Déposez-les sur la grille chaude. Ajoutez les pitas. Dès que le fromage est fondu et les pains dorés, glissez une portion jambon-fromage et un peu de pignons dans chaque demi-pain. Servez aussitôt.

Keftas d'agneau, semoule à l'orange

6 PERS.



45 MIN



2 H



10 MIN



• 1 kg d'épaule d'agneau sans os • 1 orange bio • 3 oignons fanes • 3 cm de gingembre • 2 brins de menthe effeuillés et ciselés • 4 cuil. à s. de persil plat et de coriandre ciselés • 300 g de couscous précuit • 5 cuil. à soupe de poudre d'amandes • 50 g de beurre • 1 cuil. à café de cannelle • sel, poivre du moulin.

La sauce : • 2 oignons blancs

• 1 mini concombre • 1 petit piment frais • 1 bouquet de persil plat • 1 bouquet de coriandre • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Hachez l'agneau, les oignons et leur vert puis le gingembre pelé. Mélangez le tout avec la poudre d'amandes, la cannelle et les herbes. Salez, poivrez puis mélangez longuement avec les mains.

Divisez la viande en 12 portions. Moulez-les autour de 12 brochettes en métal avec vos mains humides. Réfrigérez 2 h.

Réalisez la sauce. Hachez le concombre, les oignons, le piment égrené et les herbes (réservez de la coriandre). Intégrez l'huile.



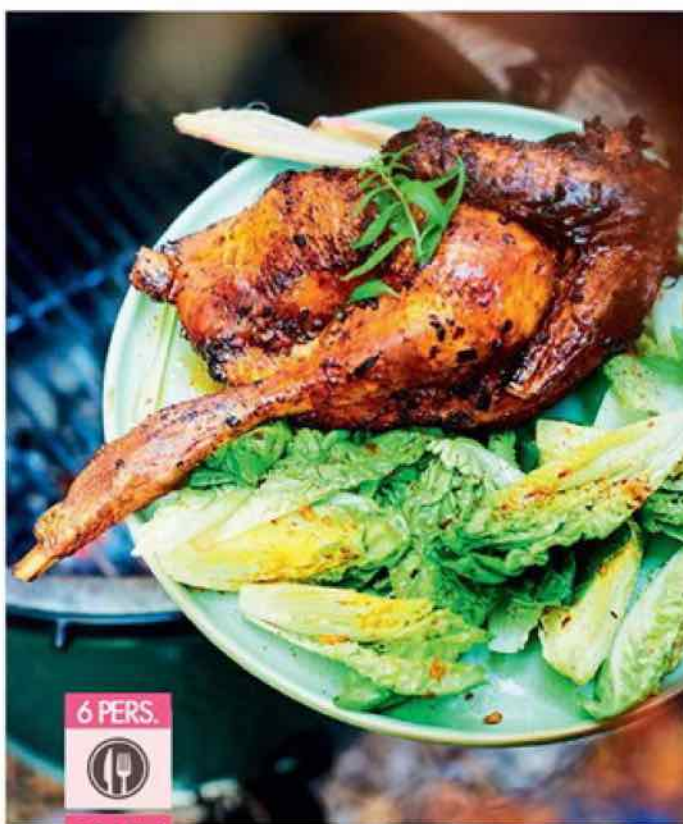
Arrosez le couscous de 30 cl d'eau chaude additionnée du jus et du zeste râpé de l'orange. Couvrez, laissez gonfler 10 min. Aérez à la fourchette puis incorporez le beurre découpé en petits dés.

Versez la semoule dans une poêle et faites-la cuire 3 min sur feu doux en aérant les grains à l'aide d'une fourchette.

Chauffez le grill du barbecue. Déposez les keftas et faites-les cuire entre 6 et 8 min en les retournant délicatement.

Placez le couscous dans un plat chaud. Parsemez de coriandre effeuillée. Déposez les keftas sur le plat puis présentez en accompagnant de la sauce aux herbes.

Coquelets marinés à l'estragon



6 PERS.



20 MIN



2 H



25 MIN



• 3 coquelets • 1 oignon blanc • 2 citrons • 1 gousse d'ail • 3 brins d'estragon • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 10 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à s. de moutarde forte • sel, poivre.

La salade : • 6 petites salades sucrines • 2 échalotes • 1 cuil. à s. de vinaigre de cidre • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre.

Piquez la peau des coquelets avec une fourchette. Déposez-les sur un plat. Mélangez le vin avec le jus des citrons, la moutarde, l'oignon haché, la gousse d'ail pelée puis pressée, les brins d'estragon ciselés et l'huile d'olive. Badigeonnez les coquelets de cette préparation.

Préparez la salade. Pelez et émincez finement les échalotes. Faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile. Préparez une sauce avec le reste des ingrédients. Ajoutez-y les échalotes tiédies. Coupez les sucrines en quatre.

Chauffez le barbecue. Déposez les demi-coquelets égouttés sur la grille bien chaude, puis faites-les cuire 20-25 min sur chaleur moyenne (ou éloignés des braises), en les retournant souvent.

Mélangez la sauce et les sucrines. Servez en accompagnement des coquelets.

Mariages étonnants avec les fines herbes

On profite de la saveur typée des herbes fraîches pour réveiller nos plats d'été et essayer des associations originales qui étonnent nos papilles !

ANETH

Son fin feuillage léger contraste avec son arôme anisé puissant, proche du fenouil. Il se marie très bien aux poissons fumés et aux viandes blanches, et donne du peps aux salades de pommes de terre et aux mayonnaises.

Accords gourmands : ciselé, il surprend dans les salades de concombre. On a plaisir à retrouver sa vivacité dans des pâtes au saumon, sur une salade de pamplemousses et d'oranges ou sur un carpaccio de bar aux pêches.

BASILIC

Il est indissociable des tomates-mozza et de l'huile d'olive, et sans lui, il n'y a ni pesto ni pistou. Déchiquetez les feuilles au lieu de les hacher. La chaleur les faisant noircir, il vaut mieux les utiliser en fin de cuisson.

Accords gourmands : à l'apéritif, pensez aux chips de basilic, faciles et antigaspi. Sa verdeur se marie très bien avec les fraises, l'ananas ou les pêches et donne une petite touche insolite en infusion dans une pâte à crêpes.

CIBOULETTE

Son parfum rappelle son cousinage avec l'ail et l'oignon. Utilisez-la plutôt ciselée fraîche, en fin de cuisson, sur une soupe, dans une salade...

Accords gourmands : coupée aux ciseaux, elle se marie à merveille avec des poires, des pamplemousses ou des framboises.

CORIANDRE

On adore ou on déteste sa note anisée, à la fois citronnée et poivrée. Son parfum est si volatil qu'il est préférable de l'ajouter en fin de cuisson ou de préparation.

Accords gourmands : sa saveur s'associe au riz, aux carottes râpées, au lait de coco. Elle peut aussi assaisonner une salade de pastèque-feta. On peut même réaliser un cocktail café-coriandre.

ESTRAGON

Ses longues feuilles minces cachent un arôme puissant qui peut faire

penser à la réglisse. Indispensable à la sauce béarnaise, il s'accorde avec le poulet, le veau, le lapin, les plats en gelée et les tomates farcies. Sachez qu'il développe ses parfums pendant la cuisson. Mieux vaut donc le doser avec doigté.

Accords gourmands : il est absolument délicieux dans une sauce tartare, en beurre d'herbes sur un poisson ou dans une salade de fruits de mer. Et pour épater, essayez le cheesecake à l'estragon.

MENTHE

Tonique, rafraîchissante, elle réveille tout ce qu'elle accompagne : salades vertes ou de tomates, soupes glacées, agneau rôti, légumes étuvés ou encore limonade.

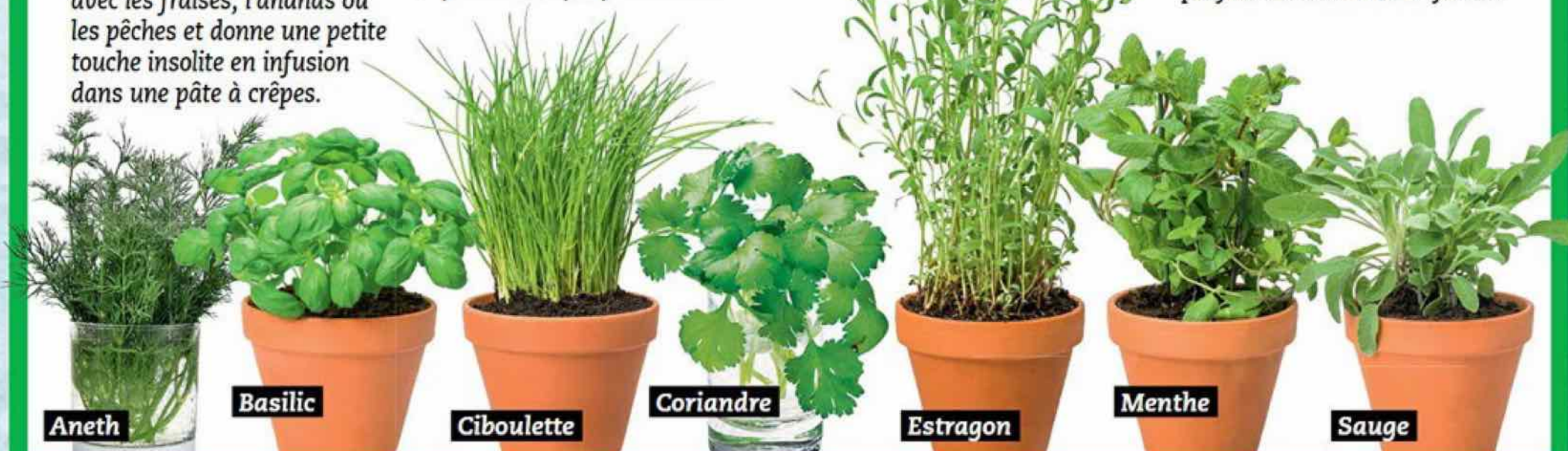
Accords gourmands : pensez à la menthe dans un gâteau de courgettes, sur des olives

apéritives ou des billes de melon. Si sa puissance est parfois déconcertante, l'union avec le chocolat, les fruits rouges ou le rhum (en Mojito) est toujours un véritable succès. En fin de repas, aidez la digestion avec des feuilles de menthe cristallisées.

SAUGE

C'est l'ingrédient central des ragoûts de canard, oie ou gibier, mais aussi des haricots blancs. En raison de son parfum aux accents camphrés d'eucalyptus et de cèdre, la sauge, indispensable à la soupe à l'ail et aux farces de tomates et de courgettes, doit être utilisée avec modération.

Accords gourmands : pour glisser une touche italienne dans vos pâtes fraîches, nappez-les de beurre fondu où auront infusé quelques feuilles de sauge ou accordez-la à du veau en saltimbocca ou piccata. Cette herbe fera également ressortir la saveur douce des petits pois. Très originale, la sauge-ananas parfume les salades de fruits.



Pour le plus grand plaisir de ceux qui en mangent souvent et pour réconcilier les autres, des idées créatives très vertes.

Courgettes, changez de recette !

LE TRUC
Utilisez des poêles à blinis
pour obtenir de jolis
paillassons bien ronds.

Paillassons de courgettes aux herbes

4 PERS.



15 MIN



10 MIN



• 3 ou 4 courgettes moyennes
• 1 oignon émincé • 2 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (persil, ciboulette, basilic) • 20 g de beurre • 1 œuf entier + 1 jaune
• 2 cuil. à soupe de lait • 40 g de farine • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Rincez les courgettes. Coupez-les en julienne à l'aide d'une mandoline ou râpez-les à la grosse grille. Versez-les dans un récipient.

Fouettez l'œuf dans un grand saladier avec le jaune d'œuf, la farine et le lait. Égouttez les courgettes et épongez-les soigneusement dans un linge propre. Mélangez-les dans le saladier avec les

fines herbes et l'oignon pelé et émincé. Salez et poivrez.

Chauffez l'huile et le beurre dans une grande poêle. Espacez-y de belles cuillerées de préparation et aplatissez-les légèrement. Faites cuire 5 min par face sur feu moyen. Garnissez éventuellement avec des morceaux de jambon, de tomates ou de fromage.

6 PERS.



40 MIN



45 MIN



Tarte spirale aux courgettes

• 1 pâte brisée • 3 courgettes vertes moyennes • 3 courgettes jaunes moyennes • 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 200 g de fromage de chèvre frais • 1 œuf • 15 cl de crème fraîche • 3 pincées de graines germées (betterave ou autres) • sel, poivre du moulin.

Rincez les courgettes et éliminez les extrémités. Découpez-les en fines lamelles à la mandoline.

Beurrez un moule et garnissez-le de pâte. Battez l'œuf en omelette dans un récipient. Ajoutez la crème, le fromage émietté et la ciboulette.

Salez et versez sur le fond de tarte. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

Déposez les lanières de courgettes en spirale jusqu'au centre de la tarte en démarrant du bord. Enfournez pour 45 min. Parsemez de graines germées et servez chaud ou froid.

PAS DE MANDOLINE?

Un épluche-légumes permet de réaliser de belles et longues lanières de courgettes.

Vertes, jaunes ou rondes ?

Les courgettes jaunes ont plus de croquant et de parfum que les vertes. On les préfère dans les recettes crues. Les rondes de Nice sont plus faciles à farcir et les vertes peuvent être glissées partout. Choisissez les plus jeunes, tendres et sans amertume.

Des légumes dans les gâteaux

Courgettes, patates douces, carottes, betteraves, avocats et haricots rouges ont su faire leur place dans les gâteaux. C'est savoureux et cela nous permet d'avoir la main plus légère sur la matière grasse, car les légumes apportent beaucoup de moelleux.



UN PETIT GOÛT HERBACÉ

Remplacez le beurre et la crème fraîche par de l'huile d'olive (60 g). En plus, vous gagnerez du moelleux.

6 PERS.



30 MIN



40 MIN



Délice du goûter aux courgettes

• 300 g de jeunes courgettes • 3 œufs • 50 g de beurre fondu + 20 g (moule) • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 150 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 180 g de farine • 1 sachet de levure chimique • sucre glace.

Pelez les courgettes et râpez-les finement. Régalez le four à th. 6 (180 °C). Cassez les œufs dans un saladier. Versez le sucre et le sucre vanillé. Battez 3 min. Ajoutez en fouettant la farine, la levure, le beurre, la crème et les courgettes.

Beurrez un moule. Versez-y la préparation et enfournez pour 40 min. Laissez reposer le gâteau 5 min. Démoulez-le sur une grille et poudrez-le de sucre glace avant de servir.

4 PERS.



30 MIN



4 MIN



Salade de courgettes crues à la provençale

• 4 courgettes moyennes • 1 citron • 1 gousse d'ail • 10 feuilles de basilic • 50 g de copeaux de parmesan • 3 cuil. à soupe de pignons • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de balsamique blanc • sel, poivre du moulin.

Rincez les courgettes et éliminez les extrémités. Détaillez-les en longues lanières à l'aide d'une mandoline.

Chauffez une poêle antiadhésive. Faites-y dorer les pignons 3-4 min à sec en les remuant sans cesse. Réservez.

Pelez à vif le citron. Prélevez les segments et découpez-les en petits morceaux. Versez dans un récipient du sel, du

poivre et la gousse d'ail pelée et hachée. Versez le condiment balsamique, puis l'huile d'olive en fouettant. Ajoutez les petits morceaux de citron.

Déposez les courgettes dans un saladier. Mélangez-les bien avec la sauce au balsamique et réfrigérez 20 min.

Parsemez de pignons, de parmesan et de feuilles de basilic. Poivrez et servez aussitôt.



BALSAMIQUE BLANC

Il est fait comme le vinaigre, à partir de moût de raisin, mais il est peu acide et légèrement sucré. Un condiment parfait pour sublimer les crudités.

RECETTE DE COUVERTURE



BON À SAVOIR
Sans croûte et humide,
la feta est un fromage
grec au lait de brebis,
avec parfois ajout de lait
de chèvre. Elle bénéficie
d'une AOP depuis 2002.

4 PERS.



20 MIN



1 H



50 MIN



Tarte au saumon, courgettes et feta

• 180 g de saumon frais
• 2 courgettes • 6 brins
d'aneth • 125 g de beurre
• 150 g de feta • 4 œufs • 20 cl
de crème liquide • 250 g de
farine • 1 cuil. à s. de graines
de fenouil • 1 cuil. à c. de
cumin en poudre • 1 cuil. à s.
de moutarde douce • 2 cuil. à
s. d'huile d'olive • sel, poivre.

Mélangez la farine, le cumin et le fenouil. Ajoutez le beurre en dés. Pétrissez et versez 5 cuil. à soupe d'eau froide pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule. Filmez et réfrigérez 1 h. Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond à la fourchette.

Taillez les courgettes en fines rondelles. Faites-les revenir 5 min dans l'huile. Coupez le saumon et la feta en cubes.

Mélangez les œufs dans un saladier avec la crème liquide, la moutarde et la moitié de l'aneth ciselé. Ajoutez les miettes de saumon, la moitié de la feta et la moitié des courgettes. Salez et poivrez. Versez sur la pâte. Répartissez le reste de courgettes et de feta.

Enfournez pour 45-50 min sur th. 6 (180 °C). Parsemez du reste d'aneth et dégustez dès la sortie du four.



Beignets de courgettes et éclats de noisettes

4 PERS.



25 MIN



10 MIN



- 2 petites courgettes bio
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuil. à soupe de persil ciselé • 10 feuilles de basilic ciselées • 3 cuil. à soupe de noisettes concassées
- 3 œufs • 15 cl de lait
- 20 g de parmesan râpé
- 220 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 12 cl d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Rincez les courgettes et râpez-les à la grosse grille sans les peler.

Mélangez la farine et la levure. Ajoutez en fouettant les œufs battus, le lait, l'ail, le parmesan, les noisettes et les fines herbes. Salez et poivrez. Mélangez avec les courgettes.

Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive. À l'aide d'une cuillère à soupe, faites glisser 4 à 5 noix de pâte par fournées dans l'huile chaude, en les espaçant. Laissez-les dorer 2 min de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant et servez.

LA SAUCE EN PLUS

Mélangez le jus d'1 citron avec 2 yaourts et 1 cuil. à café de curry. Ajoutez un filet d'huile en fouettant et poivrez.

Tempura de fleurs de courgettes

4 PERS.



5 MIN



10 MIN



- 12 à 16 fleurs de courgettes • 1 œuf • 100 g de farine • 25 cl d'eau gazeuse glacée • 1 bain d'huile de friture • sel.

Enlevez le pistil des fleurs et coupez les tiges.

Mélangez l'œuf battu en omelette et l'eau gazeuse dans un saladier. Ajoutez la farine en fouettant.

Chauffez l'huile à 170 °C. Trempez les fleurs de courgettes dans la pâte et faites-les frire 2 min par face dans l'huile, par petites fournées.

Égouttez-les sur du papier absorbant, salez et servez sans attendre.

L'ASTUCE
Pour ne pas abîmer les fleurs de courgettes, plongez-les à l'horizontale dans la pâte.



C'est quoi le tempura ?

Ce grand classique de la cuisine japonaise est un assortiment (légumes, fruits de mer) cuit en friture dans une pâte d'une incroyable légèreté. Cette recette croustillante et facile à préparer a été apportée au Japon au XVI^e siècle par les missionnaires portugais très friands de beignets de poisson.



Nous avons réduit la teneur en sel de nos baguettes, mais leur teneur en plaisir est intacte.



1,29€

Baguette précuite
aux céréales et graines
réduite en sel - 250 g,
soit 5,16€ le kilo

Chaque jour, Marque Repère s'engage pour une alimentation plus saine, par exemple en vous proposant sa baguette précuite réduite en sel, à prix E.Leclerc bien entendu. Retrouvez tous nos engagements sur marquerepere.com

Vous pourrez toujours compter
sur Marque Repère.



E.Leclerc 

Rouge comme une tomate

C'est l'ingrédient phare de nos étés : on en met partout, tout le temps. Nos recettes inventives pour varier les plaisirs.



J'EN FAIS QUOI ?

Servez ces tomates très parfumées avec une salade, des petits chèvres, un poisson grillé... Elles se conservent de 24 à 48 heures.

POUR

2

BOCAUX

10 MIN



5 MIN



12 H



Pickles de tomates vertes aux anchois à l'huile

- 600 g de petites tomates vertes
- 8 brins de thym • 1 tête d'ail • 1 boîte de filets d'anchois à l'huile • 1 cuil. à café de sucre • 30 cl de vinaigre de miel (Melfor) • 4 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à café de poivre en grains.

Ébouillantez les bocaux, laissez-les sécher sans toucher l'intérieur. Lavez et essuyez les tomates. Placez-les dans les bocaux en intercalant les anchois égouttés, le poivre, le thym et les gousses d'ail pelées.

Portez à ébullition dans une casserole le vinaigre avec le sucre, le sel et 25 cl d'eau. Versez le liquide bouillant sur les tomates. Fermez bien les bocaux. Laissez reposer de 12 à 48 h avant dégustation.

4 PERS.



25 MIN



1 H



Tomates farcies

• 8 tomates • 3-4 oignons rouges (250 g) • 8 gousses d'ail en chemise (ou 1 tête)
 • 4 brins de thym • 100 g de raisins secs • 1 cuil. à soupe de cassonade • 4 tranches de pain un peu rassis • 20 cl de vin blanc • huile d'olive • 1 cuil. à soupe de cumin moulu • 1 cuil. à soupe de cannelle moulue • sel, poivre.

Épluchez les oignons rouges, émincez-les. Faites-les revenir 10 min dans une casserole avec 3 cuillerées d'huile. Ajoutez les raisins secs, le vin blanc, le cumin, la cannelle, 3 brins de thym effeuillés et la cassonade. Faites mijoter 20 min.

Découpez les tranches de pain en petits cubes. Faites-les colorer dans une poêle avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Évidez les tomates. Ajoutez la chair récupérée et la moitié des croûtons dans la poêle d'oignons. Salez et poivrez. Mélangez. Garnissez-en les tomates.

Déposez les tomates dans un plat à four huilé puis ajoutez l'ail. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 30 min. Parsemez de thym et du reste de croûtons avant de présenter chaud aux convives.

Faut-il faire dégorger les tomates?

Faire dégorger un légume (concombre, tomate, aubergine...) signifie lui faire perdre une partie de son eau, et parfois aussi de son amertume. On saupoudre le légume de sel qui, par son action, fera sortir l'eau sans en imprégner la chair. Parfait pour éviter un trop-plein d'eau dans les tartes et les gratins.

CHAUD ET FROID

Cuisez ces tomates sur un lit de riz au bouillon, de boulgour ou de semoule et servez chaud ou froid avec une salade d'herbes et de jeunes pousses.

TOMATE MAGIQUE

Séchée puis broyée, la tomate en poudre (épicerie fines et GMS) permet d'assaisonner bien des plats. On la poudre sur une soupe, une salade, une grillade, un plat de pâtes ou de riz, ou on booste une vinaigrette d'une seule pincée.



Tomates, version sucrée

Et si on changeait ? La tomate est un fruit, elle peut donc se consommer en dessert. On réalise avec une pâte sablée une tarte à la tomate parfumée à la vanille et à la badiane. Et l'on fait provision pour l'hiver de délicieuses confitures de tomates rouges à la vanille, ou de tomates vertes à la cannelle ou à l'ananas. On teste les smoothies tomates-fraises, tomates-framboises ou tomates-pastèque.

SANS CUISSON

Duos cocktail rouge-vert

4 PERS.



10 MIN



- 4 tomates (rouges ou orange) • 4 tomates vertes
- 1 pomme verte • 4 fraises
- 2 oranges • 1 citron vert
- 1 citron jaune • 4 brins de basilic • 8 gouttes de Tabasco vert • 8 pincées de poudre de tomate (épicerie fines ou GMS).

Ébouillantez toutes les tomates 20 secondes. Pelez-les. Épluchez la pomme verte et taillez-la en morceaux.

Mixez la pomme dans un blender avec les tomates vertes, 4 feuilles de basilic, le Tabasco, le jus du citron vert et 8 glaçons. Versez dans 4 verres.

Déposez les fraises dans le blender rincé avec les tomates rouges, le jus du citron jaune et des oranges et 8 glaçons. Mixez. Répartissez dans 4 autres verres.

Servez les duos parsemés de poudre de tomate et de feuilles de basilic.

Tatins aux tomates, marmelade d'oranges au thym

4 PERS.



20 MIN



40 MIN



- 1 pâte feuilletée • 450 g de tomates cerises • 3 cuil. à soupe de marmelade d'oranges • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 7-8 brins de thym • 10 g de beurre • sel, poivre.

Poêlez les tomates cerises 5 min avec l'huile. Salez et poivrez. Parsemez de 4 brins de thym effeuillés. Ajoutez la marmelade et remuez délicatement. Faites caraméliser 5 min.

Faites chauffer le four sur thermostat 6 (180 °C). Beurrez 4 moules à tartelettes. Poivrez et parsemez du restant de thym effeuillé.

Déroulez la pâte feuilletée. Prélevez 4 disques de 12 cm. Répartissez les tomates cerises dans les moules, couvrez des disques de pâte, glissez le pourtour de pâte à l'intérieur des moules. Piquez la pâte à la fourchette. Cuisez 30 min.

Démoulez les tatins et servez-les chaudes en les escortant, par exemple, d'une salade de roquette.

LE BON CHOIX

On privilégie une pâte feuilletée pour un résultat très élégant. Mais les pâtes brisée ou sablée iront également très bien.



CITRON CONFIT AU SEL
On coupe le citron confit en quatre, on l'évide et on utilise uniquement la peau, la chair étant souvent très amère. À dénicher en bocaux, au rayon oriental.

Boulettes aux 2 viandes, sauce tomate-citron

4 PERS.



35 MIN



50 MIN



- 400 g de viande de bœuf hachée
- 200 g de chair à saucisse
- 1 kg de tomates très mûres
- 1 citron bio
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1,5 cm de racine de gingembre
- 1/2 citron confit
- 6 brins de persil
- 5 cl de lait
- 1 œuf
- 15 cl de vin blanc
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 tranche de pain
- 2 cuil. à café de cumin
- sel, poivre.

Ébouillantez les tomates. Pelez et épépinez-les. Coupez-les en gros dés. Pelez, émincez l'oignon et le gingembre. Prélevez le zeste du citron confit, taillez-le en dés. Épluchez la carotte, coupez-la en dés. **Faites revenir le gingembre,** l'oignon et la carotte dans une sauteuse avec 2 cuillerées d'huile. Ajoutez les tomates, le vin puis les dés de zeste confit. Salez et poivrez. Laissez mijoter 30 min.

Faites tremper le pain dans le lait. Râpez le zeste du citron bio. Mélangez la viande avec la chair à saucisse dans un saladier. Intégrez le pain et son lait, l'œuf battu, le cumin et le zeste râpé. Mélangez soigneusement. Salez et poivrez.

Formez une vingtaine de boulettes. Faites-les dorer à la poêle avec le reste d'huile. Réservez.

Placez les boulettes dans la sauteuse avec la sauce tomate. Réchauffez 15 min. Servez bien chaud parsemé de persil ciselé, avec de la semoule, des pommes vapeur, des pâtes ou une salade verte.

4 PERS.



10 MIN



25 MIN



Tomates confites à la crème de mozza

- 8 tomates cocktail
- 8 feuilles de basilic
- 1 boule de mozzarella
- 8 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café d'huile d'olive à la vanille
- sel, poivre.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Déposez les tomates dans un plat à four. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Enfournuez pour 20 min.

Portez à frémissements la crème dans une casserole avec la mozzarella taillée en dés et le basilic ciselé. Poivrez et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la mozzarella soit bien fondue.

Versez la crème de mozzarella dans 8 coupelles. Déposez-y les tomates confites. Salez puis arrosez d'un filet d'huile d'olive à la vanille. Servez en entrée ou à l'apéritif avec des tranches de pain grillées.

MON HUILE PARFUMÉE

On trouve de l'huile d'olive vanillée dans le commerce. Version maison, plongez une gousse de vanille fendue dans 25 cl d'huile d'olive extra vierge et patientez quelques jours. Un délice à verser sur un poisson, des crustacés ou des fraises.



À L'AVANCE
Faites cuire la pâte, réalisez la
crème de petits-suisses et
la salade de tomates à l'avance.
Placez la crème et les tomates
sur la pâte au moment du service
pour qu'elle reste croustillante.



4 PERS.



30 MIN



30 MIN



Tarte fine aux tomates fraîches

- 1 pâte feuilletée • 250 g de tomates cerises • 250 g de tomates multicolores • 4 brins de menthe • 5 brins de thym • 6 petits-suisses • 3 cuil. à soupe de crème liquide • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • 2 cuil. à s. de sauce aigre-douce • 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique • sel, poivre.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Effeuil-
lez le thym. Étalez la pâte feuilletée dans
un moule à tarte. Piquez-la partout avec
une fourchette. Badigeonnez-la d'1 cuil. à
soupe d'huile puis parsemez-la de thym.
Enfourez pour 30 min environ.

Battez les petits-suisses dans un saladier
avec 2 cuil. à soupe d'huile, la crème et
la sauce aigre-douce. Salez et poivrez.

Coupez les tomates ainsi que les tomates
cerises en rondelles. Ciselez les feuilles
de menthe. Battez 2 cuil. à soupe d'huile
avec le vinaigre, du sel et du poivre dans
un bol. Versez les tomates, la menthe et
l'assaisonnement dans un saladier.

Recouvrez la pâte refroidie de crème aux
petits-suisses, disposez harmonieusement
les tomates, parsemez de thym et servez.

4 PERS.



20 MIN



50 MIN



Clafoutis aux tomates cerises à l'amande

• 600 g de tomates cerises
• 4 œufs • 30 cl de lait • 100 g de brousse de vache ou de chèvre • 15 g de beurre • 120 g de farine • 40 g de poudre d'amandes • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • thym • basilic • sel, poivre.

Faites revenir les tomates cerises 3 min dans une poêle huilée. Poivrez, parsemez les tomates de 2 brins de thym effeuillés. Transvasez-les dans un plat à four beurré et émiettez la brousse sur le dessus.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Battez les œufs dans un saladier avec la farine,

la poudre d'amandes et le lait. Salez, poivrez. Ajoutez 4 brins de basilic ciselé et mélangez. Répartissez sur les tomates. Parsemez d'1 brin de thym effeuillé.

Glissez le plat dans le four, laissez cuire pendant 45 min. Servez chaud ou tiède en accompagnant d'une salade verte.

DÉCO TOP CHEF

Juste avant d'enfourner, posez une ou deux branches de tomates cerises sur le clafoutis, appuyez légèrement et faites cuire. La petite touche qui change tout.

La tomate, l'amie forme

Elle a tout pour plaire. Rafraîchissante et peu calorique, la tomate, de plein champ et de plein été, est une excellente source de vitamine C et de potassium. Elle est aussi riche en caroténoïdes antioxydants grâce au lycopène qui lui confère sa couleur rouge et réduit les risques de maladies cardiovasculaires. Ce pigment, liposoluble, est donc mieux assimilé en présence d'un corps gras ou lorsque la tomate est cuite : à vous, coulis, panzanella, tomates-mozza, et tomates farcies.

SÉLECTION



Mini format

Hyper pratiques, ces petites bâchettes de chèvre frais sont prêtes à l'emploi. Leur texture est fondante et les saveurs sont douces mais légèrement typées. Pour transformer une simple salade verte en un tour de main.

Chèvre & Salade nature, Soignon, 2,25 € les 120 g, dans les GMS.



Avec ces ingrédients bien choisis, donnez du caractère à vos crudités de l'été.



Un vinaigre d'exception

Cousin du traditionnel balsamique, ce vinaigre est réalisé à partir de moût de raisin blanc. Clair comme de l'eau, quelques gouttes suffisent pour sublimer une salade grâce à son arôme délicat d'un raffinement exceptionnel. Ainsi il ne dénaturera pas la couleur de vos mélanges de crudités ! Condiment balsamique blanc, Toscoro, 3,20 € les 50 cl, dans les GMS.

Délicatement iodées

D'un beau calibre, ces crevettes d'Équateur sont congelées crues. Leur chair est ferme et croquante. Une fois poêlées, leur fumet fin et parfumé apportera une note raffinée à vos salades estivales.

Crevettes d'Équateur, Escal, 8,90 € les 300 g, dans les GMS.



Des salades au parfum



Du croquant

Des graines de courge aux nombreuses vertus car riches en fibres et en protéines qui rendront une salade délicatement croustillante en apportant peps et originalité par une touche sucrée.

Graines de courge, Mon Fournil, 7,15 € les 400 g, dans les GMS.



Naturelle

Un peu trouble car non filtrée, cette huile d'olive vierge extra italienne est délicieuse, naturelle avec un goût fruité et une odeur incomparable. Son équilibre aromatique magnifie une salade de tomates bien mûres.

Il Grezzo, Costa d'Oro, 7,50 € la bouteille de 50 cl, dans les GMS.

Exotique

Cette huile de colza bio au parfum de noix de coco est délicate et riche en oméga 3. Une merveille sur une salade de légumes croquants.

Huile de colza bio Fruitée coco, La Tourangelles, 4,45 € les 25 cl, site de la marque et en GMS.



Une moutarde de caractère

Parfumée aux tomates séchées bien caractéristiques et au basilic, cette moutarde est un vrai bouquet de senteurs qui permettra de réaliser de savoureuses vinaigrettes parfumées et bien relevées. Moutarde aux tomates séchées & basilic, 6,90 € les 250 g, Le Comptoir de Mathilde.



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



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

+ les hors-séries avec :

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

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

BON D'ABONNEMENT

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

5%
de réduction
supplémentaire en
vous abonnant
en ligne

1 > Je choisis mon offre :

☐ Offre Liberté⁽¹⁾ :

12 numéros + 8 hors-séries par an

4€ par mois
au lieu de 5,90€

**soit plus de 30%
de réduction* !**

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

☐ Offre Essentielle⁽²⁾ :

1 an - 12 numéros + 8 hors-séries

52€ au lieu
de 70,80€

**soit plus de 25%
de réduction* !**

Je choisis mon mode
de paiement ci-contre.

2 > Je choisis mon mode de souscription :

EN LIGNE SUR PRISMASHOP + simple + rapide + sécurisé VISA MCB PayPal CB

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

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

3 Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

CLÉ PRISMASHOP

Commandez en reportant ci-dessous le code qui figure sur votre coupon ou magazine.
clé prismashop : **HCA144P** Je valide

VOS GARANTIES

- Paiement sécurisé
- Je gère mon abonnement
- Je choisis la date de début de mon abonnement
- Livraison offerte
- Satisfait ou remboursé

PAR TÉLÉPHONE 0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel

PAR COURRIER en complétant le coupon ci-dessous :

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

Mes coordonnées* ☐ Mme ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre Liberté : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Délai de livraison du 1er numéro : 8 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Media à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement, de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Media à 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement ou si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Media, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.



Festival de fruits rouges

On profite des fruits rouges pour créer des accords insolites de l'entrée au dessert. Ça change et c'est délicieux.



CHACUN LE SIEN
Réalisez ce joli dessert en parts individuelles, que vous présenterez dans des coupelles ou des verres.

6 PERS.



20 MIN



10 MIN



3 H



Coupe de fruits rouges à la crème citronnée

- 400 g de fruits rouges
- le zeste d'1/2 citron bio
- 400 g de sablés bretons
- 3 jaunes d'œufs • 30 cl de lait • 20 g de sucre + 3 cuil. à soupe • 1 verre de vin rosé
- 25 g de farine • sucre glace.

Mélangez les fruits (recoupez les plus gros) avec le vin et le sucre.

Préparez la crème citronnée. Portez à ébullition le lait avec le zeste de citron. Battez les œufs et le reste de sucre. Intégrez la farine puis le lait tiédi en remuant. Laissez cuire jusqu'à ébullition, comptez ensuite 2 min de frémissements. Laissez refroidir en tournant de temps en temps.

Brisez grossièrement les sablés puis répartissez-les dans un compotier en une couche pas trop épaisse. Nappez-les de crème encore tiède en la filtrant. Laissez refroidir recouvert d'un film alimentaire. Réservez 3 h au réfrigérateur.

Garnissez de fruits rouges et de leur jus au moment du service. Poudrez de sucre glace. Présentez bien frais aux convives.

4 PERS.



20 MIN



Rosbif d'été

- 500 g de rosbif cuit en très fines tranches
- 200 g de framboises
- 12 radis avec leurs fanes • 2 échalotes • 2 poignées de graines germées mélangées
- 1/2 cuil. à café de moutarde forte • 1 cuil. à café de sauce de soja • 2 cuil. à s. de vinaigre de xérès • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre.

Réservez la moitié des framboises et écrasez le reste avec la moutarde, la sauce de soja, le vinaigre et l'huile. Salez peu, poivrez et ajoutez 1 à 2 cuil. à soupe d'eau pour obtenir une sauce souple.

Répartissez les tranches de viande dans 4 assiettes, garnissez de radis détaillés en fines tranches, de leurs fanes bien rincées et essorées, d'échalotes ciselées et des graines germées. Arrosez le tout de sauce. Décorez avec les framboises réservées et servez.

Comment conserver les fruits rouges

Aussitôt cueillis (ou achetés), aussitôt mangés, c'est l'idéal. Si besoin, rincez-les rapidement, épongez-les et dégustez-les sans tarder. Sinon, vous pouvez les garder jusqu'à 6 h à température ambiante, et jusqu'à 24 h au réfrigérateur (surtout en cas de forte chaleur). Au-delà, congelez-les et gardez-les 6 mois maxi.

VRAI OU FAUX CARPACCIO

Cette recette est excellente avec de fines tranches de bœuf cru en vrai carpaccio, ou avec des tranches de veau cru ultrafines.



BISCUITS

Remplacez les biscuits par une génoise ou un cake au chocolat, citron ou nature.

6 PERS.



20 MIN



1 MIN



12 H



Tiramisu aux framboises

- 250 g de framboises • 200 g de tofu soyeux
- 150 g de tofu ferme • biscuits tendres au chocolat de votre choix • 8 cl de café serré tiède
- 120 g de sucre blond • 20 cl de lait de soja
- 2 g d'agar-agar • 20 g de poudre de pistaches
- quelques pincées de vanille en poudre.

Mélangez l'agar-agar avec le lait de soja. Faites bouillir 1 min en mélangeant. Mixez les deux tofus avec le sucre, la vanille, la moitié des framboises et le lait de soja chaud, jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. **Trempez les biscuits** peu à peu dans le café et étalez-en une couche dans un plat. Garnissez d'une épaisseur de crème au tofu et parsemez de framboises. Poursuivez de la même façon avec les biscuits imbibés de café, la crème puis les framboises. Terminez par de la crème, des framboises et de la poudre de pistaches. Réservez 12 h au réfrigérateur avant dégustation.

6 PERS.



20 MIN



20 MIN



Gravlax en salade fruitée

- 12 tranches de saumon gravlax • 200 g de groseilles • 2 pommes acidulées • 400 g de petites pommes de terre
- 50 g de roquette, mâche...
- 2 oignons nouveaux • 4 brins d'aneth • 1 poignée de pignons
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 cuil. à soupe de miel liquide • sel, poivre.

Cuisez les pommes de terre 15 à 20 min à l'eau bouillante. Pelez et émincez-les en fines rondelles.

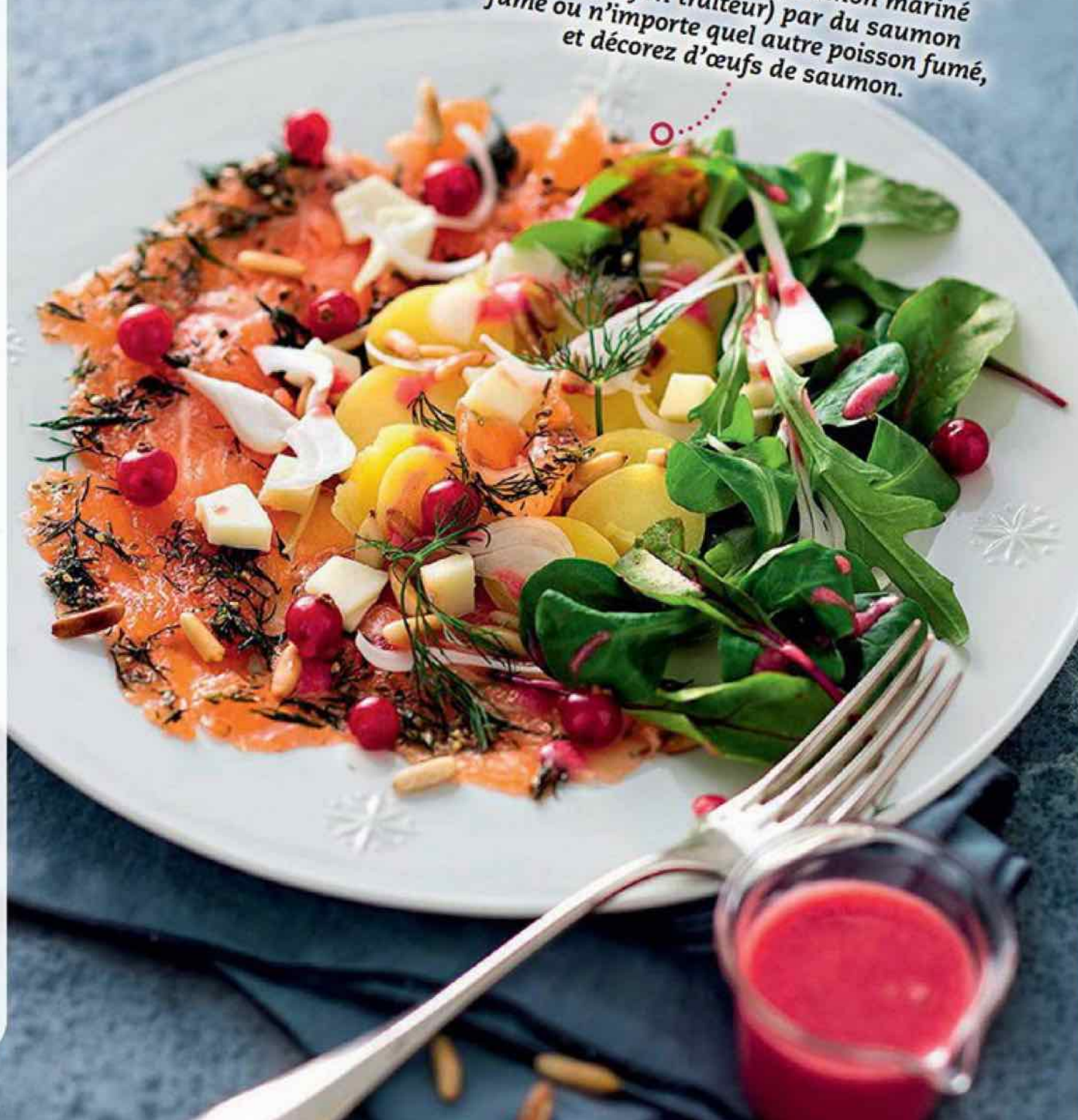
Réservez quelques groseilles et mixez le reste avec le miel, le vinaigre, du sel et du poivre. Tamisez.

Faites dorer les pignons à sec dans une poêle. Coupez les pommes en cubes et les oignons en quartiers.

Disposez les tranches de saumon coupées en deux sur 6 assiettes avec les pommes de terre tièdes, les pommes et les oignons. Ajoutez les pignons, les groseilles, les salades, l'aneth et servez nappé de sauce.

POISSON FUMÉ AU CHOIX

Remplacez le gravlax (saumon mariné au sel, rayon traiteur) par du saumon fumé ou n'importe quel autre poisson fumé, et décorez d'œufs de saumon.



Le cobbler, c'est quoi?

Le cobbler est un dessert anglo-saxon, à base de fruits (frais ou surgelés), que l'on couvre, d'une manière aérée, de pâte. Celle-ci peut aussi bien être une pâte brisée étalée, émietlée grossièrement, une pâte à biscuit ou à cookies, distribuée en petits ou en grands palets. Le but est que cette pâte boive une partie du jus rendu par les fruits, tout en restant croustillante en surface.

AVEC DE LA CRÈME

Accompagnez de crème épaisse, de crème fouettée vanillée ou d'une boule de votre glace préférée.

6 PERS.



20 MIN



2H



30 MIN



Cobbler aux cerises

- 700 g de cerises dénoyautées
- 150 g de sucre
- le zeste d'1/2 citron bio
- 25 g de beurre
- 1/2 cuil. à café d'épices mélangées (cannelle, vanille, muscade...)

La pâte :

- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre en poudre

- 1/2 sachet de levure chimique
- 100 g de beurre
- 2 pincées de sel.

Préparez la pâte. Mélangez la farine avec la levure, le sucre, le sel et la poudre d'amandes. Déposez au centre le beurre en dés. Sablez le tout du bout des doigts. Ajoutez 1 ou 2 cuil. à s. d'eau et pétrissez rapidement. Réfrigérez 2 h dans du film.

Beurrez un plat à tarte. Mélangez les cerises avec le zeste de citron, les épices et le sucre. Répartissez dans le plat.

Étalez la pâte et coupez-la en larges rubans. Préchauffez le four à th. 6 (180°C). Disposez de la pâte sur le pourtour du plat et couvrez les fruits en entrecroisant les rubans. Soudez bien à la fourchette. Faites cuire 30 min au four. Servez tiède.



LE CARAMEL
Si vous n'avez pas de caramel au beurre salé (en pot, rayon pâtes à tartiner), ajoutez à la pâte 75 g de caramels mous coupés en petits dés.

6 PERS.



20 MIN



15 MIN



10 MIN



Brownie caramel-framboises

• 250 g de framboises
• 4 œufs • 50 g de beurre • 100 g de farine • 1/2 sachet de levure • 120 g de sucre roux • 150 g de chocolat noir pâtissier
• 2 cuil. à soupe de caramel au beurre salé • 3 cuil. à soupe de cacao en poudre.

Faites fondre le chocolat avec le beurre et laissez tiédir.

Battez les œufs et le sucre. Intégrez le chocolat tiédi et le caramel. Ajoutez la farine, la levure et 2 cuil. de cacao en tamisant le tout. Mélangez rapidement en ajoutant les framboises.

Versez la pâte dans un moule de 20 cm de côté tapissé de papier cuisson. Cuisez 12-15 min au four chauffé à th. 6 (180°C).

Laissez tiédir le brownie 10 min avant de le couper. Poudrez du reste de cacao avant de servir.

Clafoutis coco-fruits rouges

4 PERS.



15 MIN



40 MIN



• 500 g de fruits rouges
• 1 citron vert bio
• 3 œufs • 50 g de beurre fondu + 10 g (moule)
• 30 cl de lait de coco
• 100 g de farine
• 120 g de sucre • 1 cuil. à soupe de rhum • glace de votre choix : vanille, calisson, amande, yaourt, citron.

Battez les œufs avec le sucre. Incorporez la farine sans cesser de fouetter, le beurre et le lait de coco. Ajoutez le zeste râpé du citron et le rhum.

Beurrez un moule de 24 cm et répartissez les fruits. Recouvrez-les de pâte à clafoutis. Faites cuire 40 min au four préchauffé à th. 6 (180°C). Servez tiède, avec la glace de votre choix.



LE BON LAIT

Sans lactose : lait de coco, d'amande, d'avoine, de noisette ou de soja apporteront à ce dessert leur saveur, mais le lait de vache ira aussi très bien.

QUESTION BLEU
On opte pour un bleu tendre :
roquefort, gorgonzola ou bleu de
Bresse. Vous n'aimez pas ?
Choisissez alors un fromage frais.

6 PERS.



20 MIN



Salade rouge au bleu, miel et citron

- 1/4 de pastèque
- 500 g de fraises
- 1/4 de melon galia
- 1 citron vert bio
- menthe fraîche • 150 g de fromage bleu • 1 cuil. à soupe de miel liquide • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre.

Prélevez des billes à la cuillère parisienne, dans la pastèque et le melon. Déposez-les dans un plat avec les fraises rincées et coupées en deux, le bleu émietté et des toupets de menthe. Râpez un peu de zeste de citron vert par-dessus.

Mélangez l'huile, le miel et 1 cuil. à soupe de jus de citron. Poivrez et nappez-en la salade. Servez aussitôt ou réfrigérez 2 ou 3 h avant de déguster.

Fruits rouges, version salée

Dans les entrées ou les plats, les fruits rouges se marient à merveille avec les viandes rouges comme le canard ou l'agneau. Ils sont parfaits aussi dans des salades composées de feta, de fromages bleus et de brebis ou de chèvre demi-secs.

Des fruits, des légumes, des herbes, du lait, une pointe d'épices... On passe au blender et on obtient de belles boissons uniques, onctueuses et gorgées de bienfaits.

4 PERS.



10 MIN



Smoothie carottes à la menthe

- 8-10 jeunes carottes (env. 500 g) • 4 carottes fanes
- 10 feuilles de menthe • 4 cuil. à soupe de graines germées • 2 cuil. à café d'huile de sésame • 40 cl de lait fermenté • piment d'Espelette
- poivre du moulin.

Rincez et coupez les carottes fanes en deux dans la longueur. Réservez-les. Grattez les jeunes carottes. Passez-les à la centrifugeuse. Versez le jus obtenu dans un blender.

Rincez les graines germées. Ajoutez le lait fermenté dans le blender avec l'huile de sésame, 6 feuilles de menthe, une pointe de piment d'Espelette et 12 glaçons. Mixez.

Versez le smoothie dans 4 verres. Décorez avec les carottes fanes, les graines germées et le reste de menthe. Poivrez et servez.

4 PERS.



5 MIN



Fruits rouges et lait d'amande

- 280 g de fruits rouges mélangés (fraises, framboises, myrtilles, cerises...) • 1 banane • 40 cl de lait d'amande • 1 cuil. à soupe de sirop de grenadine ou de miel liquide.

Rincez les fruits rouges et équeutez-les si besoin. Pelez la banane, taillez-la en rondelles.

Versez les fruits, le lait d'amande, le sirop de grenadine et 8 glaçons dans un blender. Mixez. Répartissez dans 4 verres et servez aussitôt.

LE BON LAIT

Laits fermentés du Maghreb et du Moyen-Orient (kéfir, labneh), d'Inde (lassi) ou de France (gros-lait, lait ribot ou même simple yaourt à boire), tous ces produits laitiers sont disponibles en grandes surfaces et feront de délicieuses boissons.

TOPPING TROP BEAU

Surmontez les smoothies de "topping", c'est-à-dire d'un petit bonus : fruits rouges, graines de grenade, éclats de pistaches, miettes de biscuits... Et servez avec une cuillère à cocktail.

Cap sur la

fraîcheur



À L'HEURE DE L'APÉRO

Pour adultes uniquement, on donne à ce délice un air de Bloody Mary en ajoutant 4 cuil. à soupe de vodka dans le blender.

Shake pastèque, tomate et gingembre

4 PERS.



15 MIN



- 1 tranche de pastèque (800 g environ) • 4 belles tomates mûres
- 16 tomates cerises multicolores
- 1 cm de racine de gingembre
- 12 feuilles de basilic • 12 feuilles de menthe • 4 cuil. à café de sirop d'orgeat (facultatif).

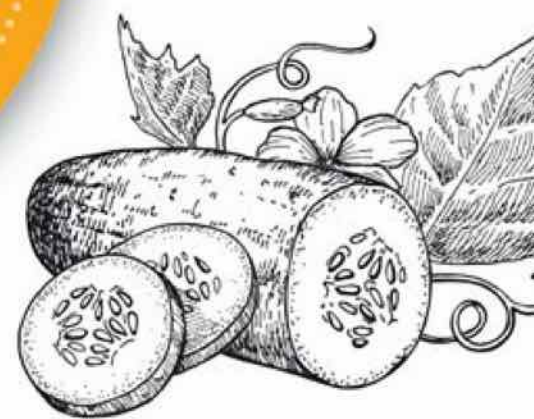
Ébouillantez les 4 tomates 30 secondes. Pelez-les et épépinez-les. Prélevez la chair de la pastèque. Épépinez-la, taillez-la en morceaux. Épluchez le gingembre et émincez-le.

Placez les 4 tomates dans le blender. Ajoutez les morceaux de pastèque, le gingembre, 4 feuilles de basilic, 4 feuilles de menthe, le sirop d'orgeat et 16 glaçons. Mixez.

Répartissez le mélange dans 4 verres. Décorez avec les tomates cerises découpées en deux, les feuilles de basilic et de menthe restantes et servez.

Smoothie ou milk-shake ?

Le milk-shake ou lait frappé est surtout préparé avec du lait de vache, de chèvre ou une boisson végétale (amande, avoine, coco), ou du yaourt, du tofu soyeux ou de la crème glacée. Le smoothie est quant à lui spécialisé dans les jus de fruits et de légumes. Ils sont bien meilleurs faits maison, fraîchement mixés, gorgés de nutriments et sans sucre ajouté.



Super vert

4 PERS.



5 MIN



- 1 petit concombre bio • 40 g de pousses d'épinards • 1 citron
- 1 kiwi • 20 feuilles de menthe ou 3 feuilles d'estragon • 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire.

Coupez le concombre en cubes. Pelez le kiwi et coupez-le en morceaux. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Pressez le citron.

Placez les pousses d'épinards dans le blender avec le concombre, le kiwi, les herbes, le jus de citron, la sauce Worcestershire et 25 cl d'eau. Mixez. Salez et poivrez si nécessaire. Répartissez dans 4 verres et servez de suite.

ASSAISONNEZ!

Selon votre goût, ajoutez du sel, du poivre, mais aussi un peu de miel liquide ou de sirop d'agave pour adoucir ce smoothie vert tonique.



...salades d'été

On oublie la piémontaise et on propose des salades inventives, copieuses et savoureuses.

1 Légumes grillés à la grecque

Une fois décongelés, coupez 500 g de légumes grillés en morceaux et rangez-les sur une grande assiette. Aspergez de vinaigre de vin rouge, assaisonnez de sel, poivre et origan effeuillé. Nappez d'huile d'olive et servez garni d'olives noires, de feta, de tomates cerises coupées en deux et de persil ciselé.

LE PLUS Parsemez de dés de pain de campagne avant de napper d'huile.

2 Haricots blancs aux sardines

Mélangez 400 g de haricots blancs avec 1 oignon rouge émincé, 2 tomates taillées en dés, 3 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à s. de vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre. Servez sur les assiettes, garnissez de 2 boîtes de sardines égouttées et de 8 brins de persil plat ciselés.

LE PLUS Donnez une pointe de peps à cette salade en lui ajoutant un peu de citron confit au sel et du piment.

3 Salade de champignons

Équeutez 250 g de pois gourmands et coupez-les en deux de biais. Ébouillantez-les 2 min à l'eau salée, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Nettoyez 250 g de champignons de Paris et 12 radis puis coupez-les en lamelles. Mélangez avec les pois gourmands égouttés, 1 cuil. à s. de jus de citron, 3 cuil. à s. d'huile

d'olive, 12 brins de ciboulette ciselés, sel et poivre. Mélangez. Servez aussitôt.

LE PLUS Émincez les champignons en dernier avant d'assaisonner, pour qu'ils ne noircissent pas.

4 Salade des alpages

Mêlez 2 pommes taillées en dés dans un saladier avec 1 échalote, 4 branches de céleri émincées, 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuil. à soupe d'huile neutre, 1 cuil. à soupe d'huile de noisette, sel et poivre. Versez sur un lit de jeunes pousses. Garnissez de fromage de montagne et de viande des Grisons.

LE PLUS Parsemez de grains de raisins ou d'éclats de noisettes.

5 Bo bun aux vermicelles

Mêlez 180 g de vermicelles transparents cuits avec 1/2 concombre, 1 grosse carotte, 4 feuilles de salade taillées en julienne et 100 g de germes de soja. Assaisonnez avec 1 cuil. à s. de nuoc-mâm mélangé avec 3 cuil. à s. d'eau, 1 cuil. à s. de vinaigre, 1 cuil. à s. de sucre puis 1 gousse d'ail hachée. Garnissez avec 250 g de rumsteck émincé et revenu avec un peu de curry et de citronnelle. Parsemez de menthe, de coriandre et de cacahuètes hachées.

LE PLUS Pour que les vermicelles ne collent pas, rincez-les à l'eau tiède juste avant de servir le bo bun.

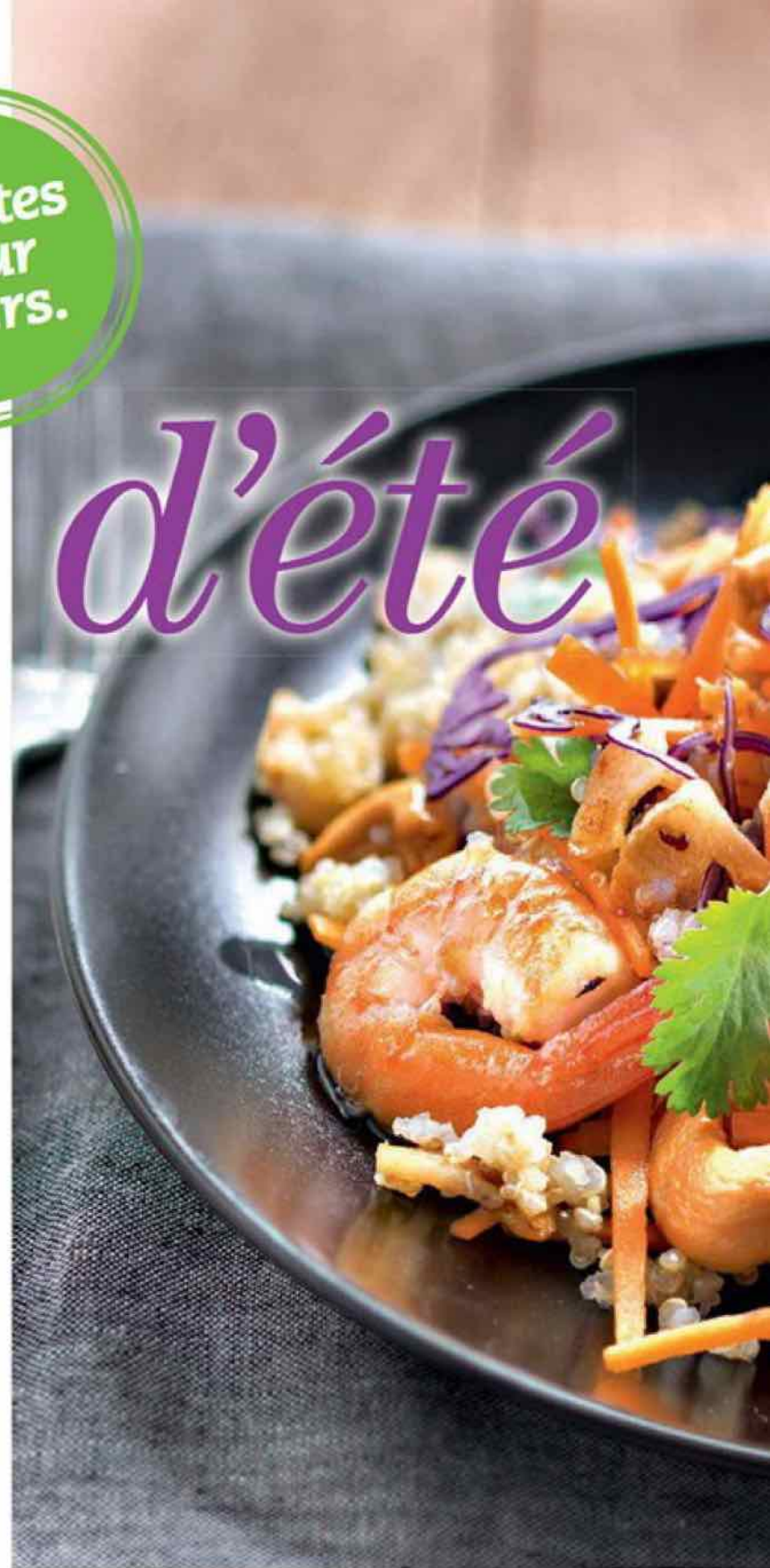
6 Carpaccio de courgettes

Coupez 2 petites courgettes en fines lamelles à la mandoline. Éliminez peau et pépins de 350 g de pastèque, taillez la chair en fines lamelles. Émincez aussi finement que possible 1 filet de haddock. Alternez les 3 ingrédients en rosace avec de l'aneth ciselé et poivrez au moulin.

LE PLUS Le thon, l'espadon ou les harengs fumés peuvent facilement remplacer le filet de haddock.

7 Taboulé de chou-fleur

Râpez 1 chou fleur (grille à gros trous). Mélangez dans un saladier avec 2 belles tomates coupées en petits dés, sel et poivre. Rincez, essorez et ciselez 1 bouquet de persil, 1/2 bouquet de coriandre et 1/2 bouquet de menthe.





9 Quinoa et crevettes

Faites frire 3 gousses d'ail taillées en lamelles dans 2 cuil. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 200 g de quinoa et 60 cl d'eau, couvrez et laissez cuire 15 min. Mélangez avec 2 carottes et 1/4 de chou rouge émincés, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1,5 cuil. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre. Garnissez de crevettes décortiquées, de noix de cajou et de coriandre.

LE PLUS

Pour changer du quinoa, remplacez par du boulgour, de la graine de couscous ou du riz sauvage.

10 Vacances au Maroc

Cuisez 500 g de pommes de terre coupées en cubes dans de l'eau salée. Poêlez 250 g de merguez, épongez-les et coupez-les en rondelles. Mélangez 3 cuil. à s. d'huile d'olive dans un saladier avec 2 cuil. à soupe de jus de citron et 1 cuil. à café de ras-el-hanout (rayon épices). Ajoutez les pommes de terre, les merguez, 1 bulbe de fenouil et 1 oignon émincés. Parsemez de coriandre fraîche.

LE PLUS Remplacez le ras-el-hanout par 1 cuil. à café de harissa.

11 Mangues vertes thaï

Battez dans un saladier 2 cuil. à s. de jus de citron vert, 1 cuil. à s. de nuoc-mâm, 1 cuil. à s. de sucre roux, 1 petit piment oiseau émincé et 1 gousse d'ail hachée. Pelez 2 mangues vertes fermes et coupez-les en fine julienne. Ajoutez dans le saladier, mélangez. Servez frais.

LE PLUS Complétez de haricots verts crus émincés de biais et de quelques tomates cerises coupées en quatre.

12 Chou kale aux agrumes

Mélangez 1 cuil. à s. de zestes d'1 citron et d'1 orange bio et 1 cuil. à s. de jus de chaque agrume dans un saladier avec

1 échalote hachée, 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique, 3 cuil. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez avec les feuilles de 5 tiges de chou kale grossièrement hachées et 1 bulbe de fenouil émincé. Garnissez de pignons et de suprêmes d'orange pour escorter un canard ou de l'agneau grillé.

LE PLUS Cette délicieuse salade peut être préparée 1 h à l'avance.

13 Pasta roquette

Cuisez 350 g de pâtes penne dans de l'eau bouillante salée. Mélangez dans un saladier 350 g de tomates en dés avec 2 gousses d'ail hachées, 3 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à s. de vinaigre, sel et poivre. Ajoutez les pâtes passées sous l'eau froide, 150 g de roquette et mélangez. Parsemez de chèvre émietté.

LE PLUS Allongez la sauce avec 10 cl d'eau de cuisson des pâtes.

14 Panzanella

Coupez 3 tomates et 1/2 concombre en dés. Mélangez dans un saladier avec du sel et du poivre. Coupez 200 g de pain sec en cubes. Enfourez 5 min sur th. 7 (210 °C). Frottez les croûtons avec de l'ail. Ajoutez-les au saladier avec 1 poivron vert émincé, 1 cuil. à s. de vinaigre et 3 cuil. à s. d'huile d'olive. Mélangez, réservez 10 min. Garnissez de filets d'anchois, d'olives noires et d'œufs durs.

LE PLUS À la dernière minute, parsemez la salade de persil plat ou de basilic ciselés.

15 Concombre aux câpres

Pelez 1 concombre et coupez-le en dés. Poudrez de sel, laissez dégorger 15 min dans une passoire. Mélangez 2 cuil. à s. de mayonnaise, 2 cuil. à s. de câpres au vinaigre, 2 cuil. à soupe de leur jus et du poivre. Ajoutez les dés de concombre rincés et éponges et 1 oignon rouge haché fin. Mélangez. Servez garni d'aneth ciselé, avec du saumon froid poché.

Ajoutez le tout au saladier et mélangez avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1,5 cuil. à soupe de jus de citron.

LE PLUS Complétez de raisins de Smyrne ou d'amandes hachées.

8 Salade-club

Mélangez 1 cœur de laitue (gardez le reste) émincé, 2 cuil. à s. de ciboulette ciselée, 2 cuil. à s. de mayonnaise, 1 cuil. à s. de vinaigre blanc. Taillez 2 œufs durs et 2 tomates en rondelles. Tranchez 2 blancs de poulet cuits, recoupez-les en petits cubes avec 2 tranches de pain de mie grillées. Alternez en millefeuilles individuels les feuilles de laitue réservées et les autres ingrédients.

LE PLUS Le célèbre club-sandwich en version démontée, mais on peut tout glisser dans un petit pain.

Spécial grandes tribus

Recettes
pour
12 pers.

Entrées vite faites, plats à partager, desserts gourmands, on vous aide à tout préparer quand vous êtes nombreux à table.

Je m'organise

S'il ne vous est pas possible de tout cuisiner le jour même, pensez à congeler, même pour seulement deux ou trois jours. Et si vous êtes vraiment nombreux, ne cherchez pas forcément à faire un plat géant pour tous, mais proposez juste deux ou trois recettes différentes, cuisinées dans vos proportions habituelles, pour être certain de les réussir.

AU CHOIX

Servez ces petits flans froids en entrée avec une salade verte, un coulis de tomates ou une sauce aux herbes.

30 MIN



20 MIN



Petits flans de poisson au curry

- 1 kg de filets de poisson blanc (merlan, cabillaud, colin) • 1 poivron rouge • le jus d'1 citron • 6 œufs • 300 g de crème épaisse • 100 g de comté râpé
- 50 g de beurre (pour les moules)
- 4 tranches de pain de mie rassis
- 2 cuil. à soupe de curry en poudre.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Beurrez 12 moules ou ramequins d'une contenance d'environ 15 cl.

Coupez le poisson en fines tranches. Taillez le poivron égrené en lanières. Répartissez le tout dans les moules.

Réduisez le pain de mie en chapelure fine dans un robot. Battez les œufs avec

la crème épaisse et le curry. Ajoutez la chapelure et le comté. Mélangez avec soin. Assaisonnez de sel, de poivre et incorporez le jus de citron.

Versez la préparation dans les moules et enfournez pour 20 min. Laissez refroidir les flans (ils vont retomber). Servez-les frais et démoulés sur des assiettes.

Le muscovado

Ce sucre de canne complet, ni raffiné ni cristallisé, est originaire de l'île Maurice. Sa teinte caramel est due à sa forte teneur en mélasse. Il a un goût prononcé très parfumé. On peut le remplacer par d'autres sucres : roux, fleur de coco, rapadura, cassonade ou encore vergeoise.



30 MIN



25 MIN



Crumble aux pêches et sucre muscovado

• 8 pêches jaunes • 8 pêches blanches • 8 pêches de vigne • 300 g de beurre froid • 300 g de sucre muscovado • 500 g de farine • 180 g d'amandes hachées.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Pelez et dénoyaupez les pêches, coupez-les en quartiers. Faites-les revenir sur feu vif dans deux poêles avec 50 g de beurre et 50 g de muscovado pour les caraméliser un peu. Déposez-les dans un plat à gratin.

Mélangez la farine avec le reste de muscovado et les amandes hachées. Coupez

le restant de beurre en petits dés, amalgamez-les du bout des doigts au mélange de farine jusqu'à obtenir une texture grumeleuse ressemblant à un sable grossier.

Répartissez la préparation sur les pêches en une couche régulière. Enfournuez, laissez cuire 20 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Dégustez tiède de préférence.

30 MIN



1 H



Épaule d'agneau à l'ail et palets de polenta

• 2 épaules d'agneau • 500 g de polenta • 3 têtes d'ail • 10 brins de thym • 1 l de bouillon de légumes • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Salez et poivrez les épaules d'agneau. Frottez-les bien avec le thym et badigeonnez-les d'huile d'olive.

Déposez les épaules dans un plat à rôtir, avec les têtes d'ail coupées en deux. Cuisez-les 10 min. Réglez le four à th. 6-7 (200 °C), cuisez 40 min.

Préparez la polenta pendant la cuisson de la viande. Portez à ébullition le bouillon avec un peu de sel. Jetez-y la polenta et faites cuire sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que la masse

se détache de la casserole. Étalez la polenta sur une plaque de cuisson mouillée, laissez-la refroidir complètement.

Coupez la polenta en palets à l'aide d'un verre. Étalez-les sur une plaque de cuisson et arrosez-les avec un peu de jus de cuisson de la viande. Enfournuez pour 10 min sous le gril, jusqu'à ce que les palets de polenta se colorent légèrement.

Servez la viande avec les palets de polenta chauds et escorpez des gousses d'ail écrasées dans le jus de cuisson.

REPOS

Aussitôt que la viande est cuite, couvrez-la d'aluminium et laissez-la reposer 20 min sur un plat dans le four éteint et entrouvert avant de la trancher. Sa chair n'en sera que plus tendre.





45 MIN



24 H



20 MIN



Échine grillée aux aubergines et sauce au yaourt

• 12 côtes de porc découpées dans l'échine • 6 aubergines • sel, poivre du moulin.

La marinade : • 3 gousses d'ail hachées • 1 cuil. à soupe de romarin haché • 5 cl de jus de citron • 3 cuil. à soupe de paprika.

La sauce : • 1 bouquet d'herbes (persil, ciboulette, cerfeuil, basilic) • 1 gousse d'ail • 500 g de yaourt nature • 500 g de crème fraîche épaisse • sel, poivre.

Glissez les côtes de porc dans un sac de congélation zippé. Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Versez-en la moitié dans le sac de congélation, fermez et massez la viande pour bien l'enrober. Placez au réfrigérateur et laissez mariner de 12 à 24 h.

Taillez les aubergines en tranches, salez-les. Laissez-les dégorger 1 h dans une passoire. Épongez-les et badigeonnez-les du reste de marinade.

Préparez la sauce au yaourt. Ciselez les herbes. Pelez puis hachez l'ail. Mélangez le tout avec le yaourt et la crème. Salez et poivrez.

Allumez le barbecue ou un gril à chaleur moyenne. Faites-y griller les côtes de porc 10 min par face, en les retournant souvent. Faites griller les aubergines 5 min à côté. Salez et poivrez en fin de cuisson. Présentez bien chaud avec la sauce au yaourt dans un bol.

30 MIN



45 MIN



Tarte à l'oignon, olives et anchois

• 500 g de pâte à pain • 1,5 kg d'oignons • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de thym et de romarin ciselés • 24 filets d'anchois à l'huile égouttés • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 200 g d'olives noires de Nice • quelques brins de romarin (finition) • sel, poivre.

Pelez et émincez les oignons. Épluchez et écrasez l'ail. Faites fondre le tout 20 min sur feu doux dans l'huile avec les herbes et une pincée de sel et de poivre. Laissez refroidir.

Allumez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez finement la pâte à pain en

deux disques sur deux plaques de cuisson. Recouvrez-les de fondue d'oignons et disposez-y les olives et les anchois. Repliez les bords vers l'intérieur et pincez-les. Faites cuire 25 min. Décorez de brins de romarin. Servez chaud ou une fois refroidi.

J'invite avec des tartes

Les tartes salées peuvent se garder 24 h au frais. On peut aussi les congeler ; pensez à les placer au réfrigérateur 12 h avant le repas pour les décongeler. Les tartes seront réchauffées juste avant de passer à table puis servies chaudes. Attention aux tartes aux fruits frais qui ne supportent pas la congélation. Elles devront être garnies le jour du repas, mais vous pouvez cuire la pâte et préparer la crème à l'avance.

MES FOURNÉES

Si votre four n'est pas assez grand pour faire cuire les deux tartes, réservez la seconde non garnie au réfrigérateur pendant que vous faites cuire la première pour que la pâte ne gonfle pas.

L'ASTUCE

Pour qu'il n'y ait pas de grumeaux dans la sauce à la menthe, versez le lait froid d'un coup dans la casserole et mélangez avec un fouet.

30 MIN



30 MIN



Gratin de penne aux épinards et à la menthe

- 1,2 kg de penne • 1 kg de feuilles d'épinards
- 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de menthe ciselée
- le zeste râpé de 2 citrons bio • 500 g de crème épaisse
- 1 l de lait entier • 120 g de parmesan râpé • 75 g de beurre
- 75 g de farine • sel, poivre du moulin.

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée comme indiqué sur l'emballage.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Intégrez le lait froid et l'ail pressé. Fouettez. Portez à ébullition la sauce en la remuant. Laissez bouillir 1 min.

Incorporez la crème

épaisse, le zeste de citron. Salez et poivrez au moulin.

Ébouillantez les feuilles d'épinards 30 secondes dans de l'eau salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Pressez-les dans vos mains en boules pour éliminer le maximum d'eau de cuisson puis hachez-les. Ajoutez-les dans la sauce avec la menthe ciselée et mélangez.

Faites chauffer le four à th. 7 (210 °C). Mélangez les pâtes avec la sauce à la crème. Versez-les dans un ou deux plats à gratin. Parsemez de parmesan râpé et faites cuire 20 min en haut du four, jusqu'à ce que la surface soit dorée. Présentez aussitôt pour déguster chaud.

Bien utiliser le four

Pour douze personnes, il est bien souvent nécessaire d'utiliser deux voire trois plats à la fois pour les gratins, les viandes et les tartes. Si vous possédez un four à chaleur tournante, faites tout cuire simultanément, en permutant les plats à mi-cuisson. Si le four est à convection naturelle, cuisez les plats l'un après l'autre, sinon ceux du dessous ne seront jamais dorés.

40 MIN



2H



35 MIN



Fajitas au poulet

- 36 tortillas souples mexicaines (rayon épicerie du monde) • 1 kg de blancs de poulet • 800 g de tomates • 1 citron vert • 6 avocats • 600 g d'oignons jaunes • 2 oignons rouges • 4 poivrons (rouges et jaunes)
- 2 piments rouges • 2 cuil. à s. de coriandre ciselée
- 500 g de feta • 50 cl de bière blonde • 3 cuil. à s. d'huile piquante • 40 g de mélange d'épices à fajitas • sel.

Délayez le mélange d'épices dans la bière. Ajoutez les blancs de poulet, mélangez et laissez mariner 2 h au réfrigérateur.

Préparez la salsa. Mixez les tomates en quartiers avec la moitié des oignons jaunes pelés. Ajoutez la coriandre et les oignons rouges et les piments émincés. Assaisonnez de sel, ajoutez le jus du citron vert. Réfrigérez.

Pelez les avocats et détaillez la chair en dés. Pelez et émincez le reste des oignons. Découpez les poivrons égrenés en lamelles.

Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y cuire les poivrons et les oignons 3-4 min en remuant.

Égouttez le poulet et faites-le griller 20 min en le tournant souvent. Découpez-le en lamelles et disposez-les sur le lit de poivrons. Réchauffez les galettes enveloppées d'aluminium 10 min dans le four chauffé à th. 5 (150 °C).

Présentez tous les ingrédients dans des coupelles. Chacun garnira ses galettes de poulet, légumes, avocats et feta selon ses envies. Proposez avec la salsa.

LES ÉPICES À FAJITAS

On les trouve en mélanges tout prêts au rayon cuisine du monde. En général, elles se composent de coriandre, cumin, piment, paprika, ail et oignon.

ÇA CHANGE
Essayez aussi cette recette
avec de la pastèque en
remplaçant le poivre noir
par des baies roses.

SANS SORBETIÈRE

5 MIN



2H



Sorbet au melon et poivre noir

- 2,5 kg de chair de melon • 6 blancs d'œufs
- 300 g de sucre roux • poivre du moulin.

Mixez le melon en purée. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme en intégrant le sucre à mi-parcours. Incorporez la purée de melon.

Versez la préparation dans un récipient suffisamment grand pour avoir la place de mélanger. Glissez au congélateur pour 30 min. Après ce laps de temps, décollez la partie glacée à l'aide d'une spatule contre les parois pour la ramener au centre, mélangez 5 secondes avec un fouet ou un mixeur plongeant.

Replacez 30 min au congélateur. Recommencez une ou deux fois l'opération, jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

Répartissez le sorbet dans des coupes préalablement entreposées au congélateur. Poivrez au moulin puis servez sans attendre aux convives.

Vive le sorbet !

Délicatement fruité et tellement rafraîchissant, on l'apprécie tout particulièrement à la fin d'un repas copieux. Il se sert parfois entre deux plats. C'est notre fameux "trou normand". Saviez-vous que le mot sorbet vient du latin absorber ? Les premiers sorbets étaient faits de jus de fruits mêlés de neige, laquelle se colorait en refroidissant le jus.

Casa Azzurra

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

Casa Azzurra
MOZZARELLA
- Fior di latte -
LAIT 100% ITALIEN

* FERMENTS D'ORIGINE NATURELLE • SANS CONSERVATEURS



SERVICE GAGNANT

Servez ces terrines en tranches sur un lit de tomates concassées, nappées d'un filet d'huile et parsemées de basilic. Ou accompagnez-les d'une mayonnaise aux herbes.

Terrines de légumes au parmesan

30 MIN



1 H



4 H



• 8 petites courgettes
• 2 aubergines
• 2 poivrons rouges
• 8 gousses d'ail
• 3 oignons • 12 œufs
• 50 g de beurre • 700 g de fromage blanc • 50 cl de crème liquide • 200 g de parmesan râpé • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 80 g de fécule de maïs • sel, poivre.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez 2 moules à cake. Taillez en dés les courgettes, les aubergines puis les poivrons égrenés. Pelez l'ail et hachez-le. Épluchez et émincez les oignons.

Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une ou deux grandes poêles. Faites-y revenir l'ail et les oignons sans coloration. Ajoutez les cour-

gettes et les poivrons. Salez puis laissez cuire 5 min en remuant de temps en temps. Versez dans une passoire et laissez égoutter.

Versez le reste d'huile dans la poêle chaude. Faites-y revenir les dés d'aubergines jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez-les. Ajoutez-les dans la passoire de légumes.

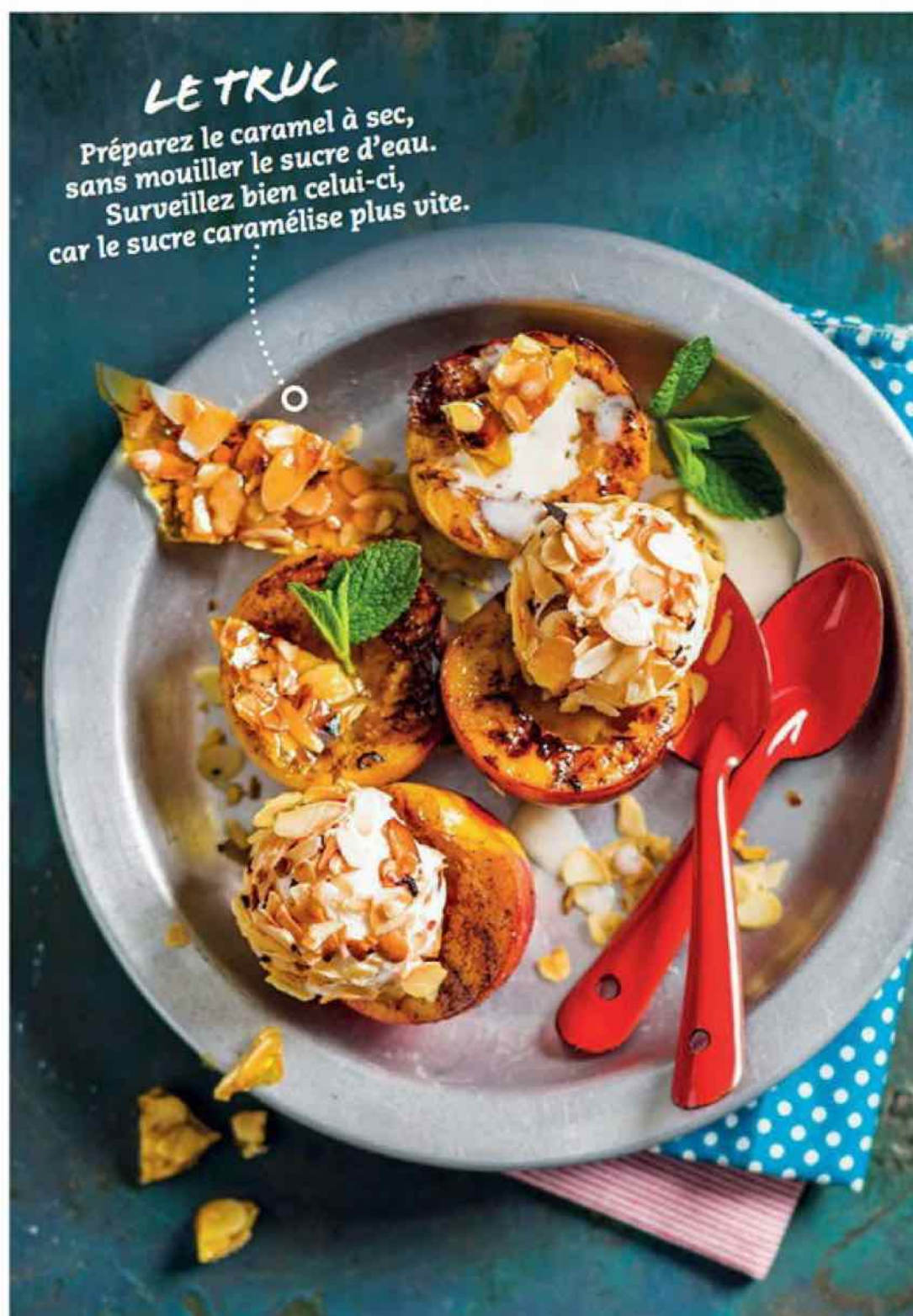
Battez les œufs en omelette. Incorporez la fécule de maïs, le parmesan, la crème et le fromage blanc. Salez et poivrez.

Répartissez les légumes dans les moules et recouvrez-les de la préparation aux œufs. Faites cuire les terrines pendant 50 min, jusqu'à ce que leur surface soit bien dorée et que le flan soit pris.

Laissez refroidir les terrines. Réservez-les au moins 4 h dans le réfrigérateur avant de les servir.

LE TRUC

Préparez le caramel à sec, sans mouiller le sucre d'eau. Surveillez bien celui-ci, car le sucre caramélise plus vite.



30 MIN



25 MIN



Pêches rôties au miel et éclats de nougatine

• 6 pêches jaunes • 50 g de beurre • 250 g de sucre cristallisé • 5 cl de miel liquide • 200 g d'amandes effilées • 2 bacs de glace à la vanille.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les pêches en deux et dénoyotez-les. Déposez-les dans un plat beurré puis nappez-les de miel liquide. Parsemez-les du reste de beurre en dés. Enfouissez pour 25 min en les arrosant souvent de jus de cuisson. Retirez-les du four et laissez-les refroidir.

Préparez la nougatine. Faites cuire le sucre pour obtenir un caramel. Ajoutez les amandes

et mélangez sur le feu. Versez la préparation sur une plaque tapissée d'un papier sulfurisé ou sur une plaque en silicone et laissez durcir la nougatine. Une fois refroidie, décollez-la et concassez-la grossièrement.

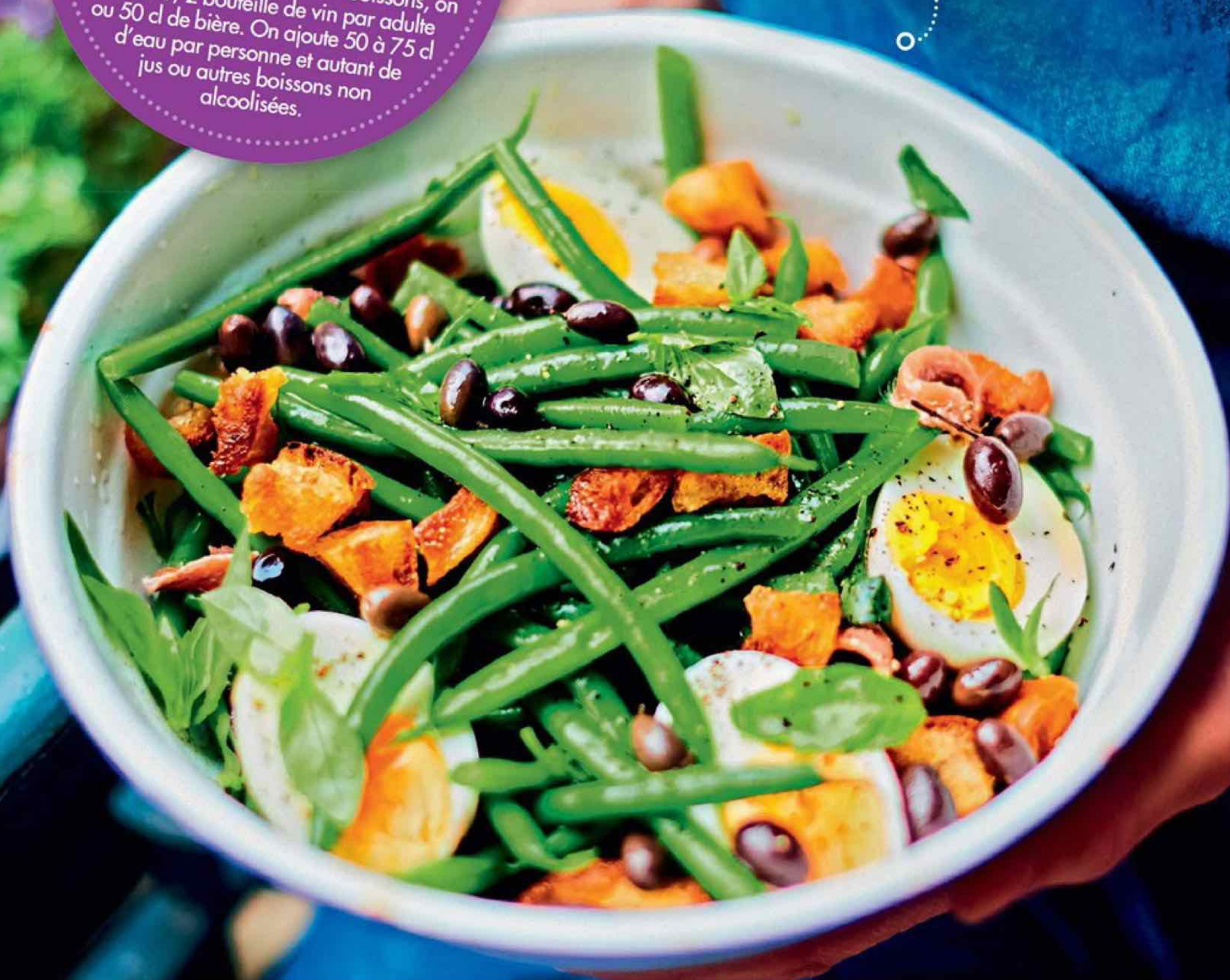
Répartissez les pêches sur des assiettes de service. Façonnez 12 belles boules de glace et roulez-les dans la nougatine concassée. Déposez-les sur les pêches et servez sans attendre.

Bon compte pour grandes tablées

Pour un repas de fête, prévoyez 225 g de viande ou de poisson par personne (avec os, arêtes et déchets). Il faudra aussi compter 300 g de légumes et de féculents Ajoutez 50 g de fromage par personne, 100 g de pain et 150 g de dessert. Du côté des boissons, on prévoit 1/2 bouteille de vin par adulte ou 50 cl de bière. On ajoute 50 à 75 cl d'eau par personne et autant de jus ou autres boissons non alcoolisées.

BON À SAVOIR

Stoppez la cuisson des œufs en les plongeant dans de l'eau très froide, sinon ils continueront de cuire et deviendront... durs.



40 MIN



10 MIN



Salade de haricots verts à la niçoise

• 1,5 kg de haricots verts • 24 filets d'anchois au sel • 400 g de thon à l'huile d'olive • 12 œufs • 200 g d'olives noires de Nice • 1 baguette
• 5 cl d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc (pour la cuisson des œufs).
La vinaigrette : • 4 échalotes • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de basilic ciselé et quelques pousses pour la décoration
• 10 cl de vinaigre de vin • 20 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

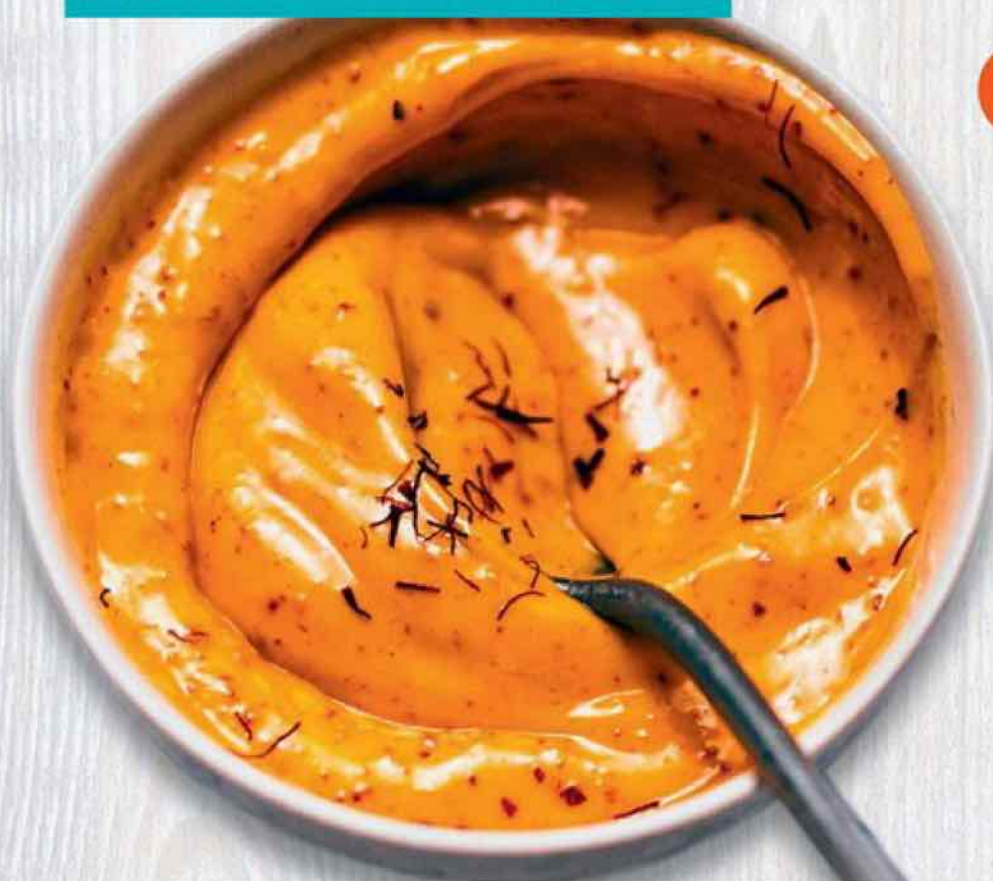
Effilez les haricots. Cuisez-les 10 min à l'eau bouillante salée en les gardant légèrement croquants. Rafraîchissez-les dans de l'eau glacée.

Émiettez le thon (réservez l'huile). Rincez les anchois. Cuisez les œufs dans de l'eau vinaigrée, 5 min dès ébullition pour qu'ils soient mollets. Écalez-les. Taillez la baguette en dés. Placez-les sur une plaque et arrosez-les d'huile d'olive. Dorez-les sous le gril du four.

Préparez la vinaigrette. Épluchez et émincez finement les échalotes et les gousses d'ail. Déposez-les dans un saladier. Ajoutez le basilic ciselé, du sel et du poivre. Versez le vinaigre, l'huile d'olive et l'huile réservée en mélangeant soigneusement.

Répartissez les ingrédients de la salade dans un ou plusieurs saladiers. Arrosez de vinaigrette et mélangez. Garnissez d'olives noires et servez.

8 sauces



Red cumin

Préparez une mayonnaise en fouettant 1 jaune d'œuf, 1 cuil. à café de moutarde et 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux. Incorporez en mince filet en fouettant 10 cl d'huile

neutre et 10 cl d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez 1/2 gousse d'ail pressée, 1 pointe de piment d'Espelette, 1 dosette de safran et 1 cuil. à soupe de paprika doux.

C'EST TRÈS BON AVEC : des crustacés froids ou chauds et du porc froid. On peut aussi l'utiliser pour préparer des œufs mimosa.

Béarnaise aux herbes fraîches

Faites réduire 10 min 5 cuil. à soupe de vin blanc avec 3 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe d'estragon ciselé, 1 échalote émincée, du sel et du poivre. Laissez tiédir. Incorporez

2 jaunes d'œufs en fouettant, puis faites épaissir sur feu doux. Hors du feu, intégrez 150 g de beurre froid taillé en petits dés. Parfumez avec un peu de cerfeuil et d'estragon frais.

C'EST TRÈS BON AVEC : une pièce du boucher, des blancs de poulet et des légumes grillés sur le barbecue.



Mayo light au fromage blanc

Fouettez 1 jaune d'œuf (cru ou dur émietté) dans un bol et mélangez avec 1 cuil. à café de moutarde douce. Salez et poivrez. Ajoutez petit à petit 15 cl de fromage

blanc en fouettant comme pour préparer une mayonnaise. Montez un blanc d'œuf cru en neige bien ferme puis incorporez-le dans la sauce au fromage blanc.

C'EST TRÈS BON AVEC : des asperges vertes ou blanches et un avocat aux crevettes et au pamplemousse.



Sauce moutarde et miel

Faites fondre 60 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 cuil. à soupe de moutarde forte et 1 cuil. à soupe de miel. Mélangez dans un bol 1 cuil. à café de

féculé et 2 cuil. à soupe d'eau. Ajoutez ce mélange dans la sauce. Portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Salez et poivrez.

C'EST TRÈS BON AVEC : un poulet rôti, des côtes de porc ou des tranches d'aubergines grillées.



à tout faire

Recettes
pour
4 pers.

Salades, grillades, poisson à la vapeur, pâtes fraîches, légumes rôtis... On a toujours besoin d'une petite sauce pour sublimer nos assiettes.



Vinaigrette jus de poulet, balsamique et pistaches

Versez 1 cuil. à soupe de **vinai-gre balsamique** dans un bol avec 1 pincée de **sel**. Ajoutez en fouettant 3 cuil. à soupe d'**huile neutre** et 1 ou 2 cuil. à soupe de

jus de cuisson de poulet bien dégraissé. Parsemez d'1 cuil. à soupe de **cerfeuil** ciselé fin et d'1 cuil. à soupe de **pistaches** grossièrement concassées.

C'EST TRÈS BON AVEC : une salade de chou rouge ou d'épinards et des légumes rôtis ou cuits vapeur.

Vinaigrette piquante

Mélangez 1 cuil. à soupe de **vi-naigre de riz** dans un bol avec 2 cuil. à soupe d'**huile de tournesol**. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'**huile piquante pour pizza** (ou 2 cuil. à soupe d'huile neutre et un peu de piment en poudre, en pâte ou en flocons) et 2 cuil. à soupe de **coriandre** ciselée.

C'EST TRÈS BON POUR : faire mariner des gambas crues, assaisonner du saumon en tartare et même pour réveiller une salade de pâtes fraîches.



Vinaigrette au citron et au zaatar

Mélangez 1 cuil. à soupe de **jus de citron** dans un bol avec 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive extra-vierge**, du **sel** et du **poivre**. Incorporez 1 cuil. à café de **zaatar** (mélange oriental à base de thym séché) et éventuellement un petit filet de **miel liquide**.

C'EST TRÈS BON POUR : faire mariner des côtes d'agneau avant de les griller ou rehausser un carpaccio de bœuf.



Sauce aïoli sans œufs

Mixez 20 secondes 2 gousses d'**ail** pelées dans un blender avec le jus d'1 **citron**, 8 cl de **lait** bien froid et 1 pincée de **poivre**. Versez 3 cl d'**huile de tournesol** et mixez

à nouveau 30 secondes. Renouvelez l'opération avec 3 cl d'**huile neutre** et une dernière fois avec 3 cl d'**huile d'olive**. Salez puis ajustez en jus de citron.

C'EST TRÈS BON AVEC : des légumes crus ou cuits vapeur, des poissons cuits dans un court-bouillon et servis froids ou chauds, et même dans un sandwich.

La cuisine du bord de mer

On a envie de savoureux poissons et de coquillages en sauce parfumée, vite prêts à midi ou à partager le soir.



LA SALICORNE

C'est une plante sauvage riche en vitamines, qui pousse au bord de la mer. On la trouve fraîche. Cuissez-la et mangez-la comme des haricots verts, ou toute prête au vinaigre.

4 PERS.



20 MIN



1 H



15 MIN



Salade de coques aux pommes de terre tièdes

- 1 kg de coques • 1 kg de pommes de terre primeurs
- 1 citron • 1 oignon rouge
- 1 grosse échalote • quelques brins de ciboulette • 50 g de salicornes (poissonneries)
- 20 cl de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • moutarde à l'ancienne
- gros sel, poivre du moulin.

Laissez tremper les coques 1 h dans de l'eau avec du gros sel (comptez 35 g par litre) pour les faire dégorger.

Grattez et lavez les pommes de terre. Cuissez-les 15 min dans une casserole d'eau salée. Vérifiez la cuisson.

Épluchez et ciselez finement l'échalote. Faites-la cuire 10 min sur feu doux dans une petite casserole avec 10 cl de vin et 2 cuil. à soupe de vinaigre, jusqu'à presque réduction du liquide.

Faites ouvrir les coques 1 min à couvert dans un faitout à feu vif avec le reste de vin. Filtrez-le jus et mélangez-le dans un saladier avec l'échalote confite, un trait de jus de citron, 1 cuil. à café de moutarde, le reste de vinaigre, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Ajoutez les pommes de terre tièdes en quartiers, les coques, l'oignon émincé et de la ciboulette ciselée. Parsemez de salicornes et servez sans attendre.

Calamars à la saucisse fumée

6 PERS.



15 MIN



45 MIN



- 1 kg de calamars • 1 saucisse fumée à cuire de 350 g • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 1 fenouil • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 4 feuilles de sauge • 1 boîte de tomates pelées de 250 g • huile • 1 cuil. à soupe de garam massala (rayon épices) • sel, poivre du moulin.

Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y la saucisse. Baissez le feu, puis laissez cuire pendant 20 min. Nettoyez le fenouil.

Préparez les calamars et lavez-les. Taillez-les en rondelles épaisses. Faites-les cuire 4 min dans une poêle avec un peu d'huile, en mélangeant bien. Stoppez la cuisson, salez et poivrez. Ajoutez 1 gousse d'ail écrasée puis réservez.

Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte et

faites-y colorer légèrement les oignons et le reste d'ail pelés et émincés. Ajoutez le fenouil découpé en gros dés, les tomates avec leur jus, le thym émietté et le laurier. Salez, poivrez. Faites mijoter pendant 25 min.

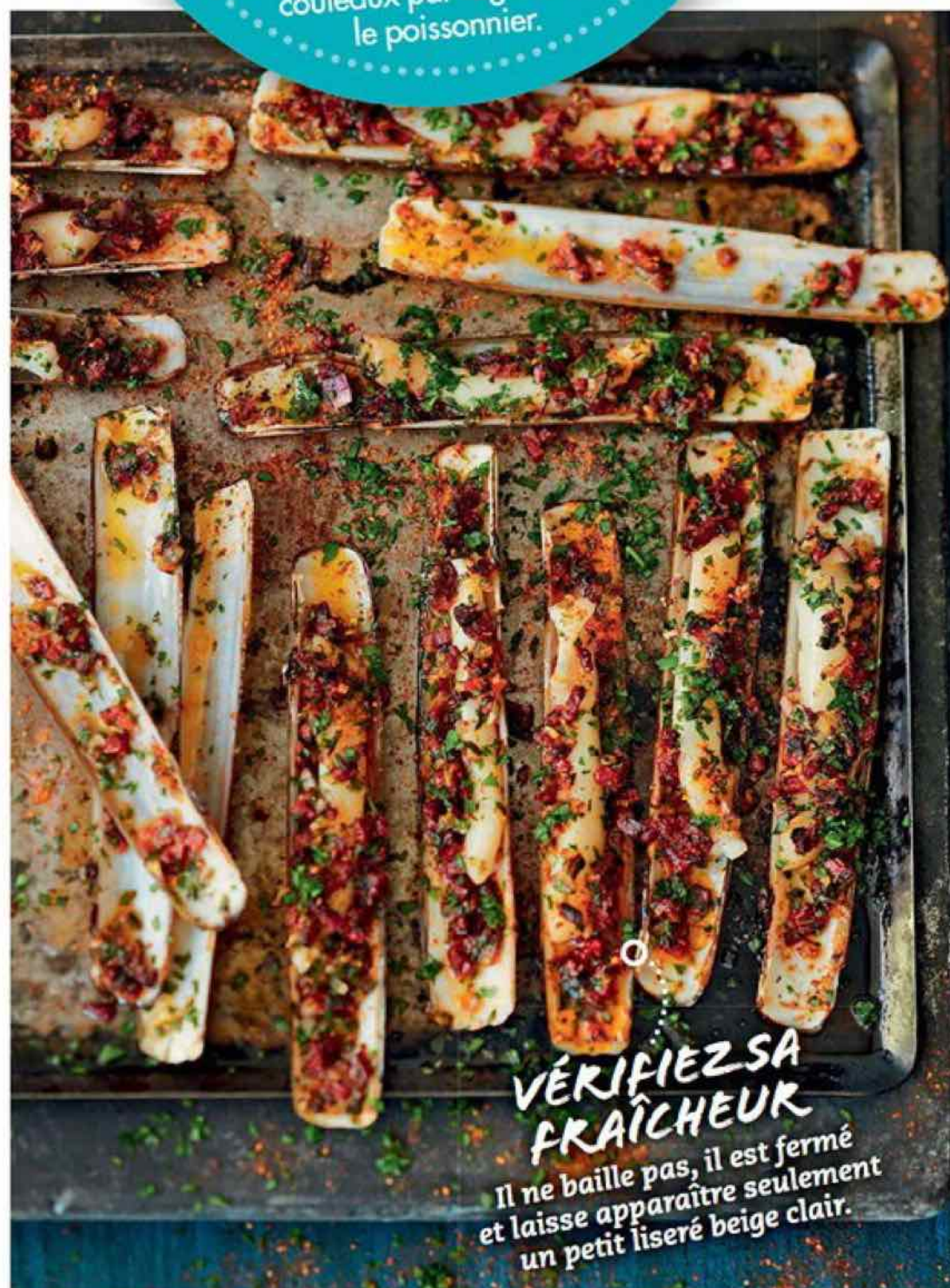
Ajoutez le garam massala dans la cocotte, avec les calamars et la saucisse en grosses rondelles. Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez la sauge, cuisez 3 min de plus. Présentez chaud, éventuellement parsemé de parmesan fraîchement râpé.



ROULEZ CALAMARS!
S'ils s'enroulent dans la poêle, ça signifie qu'ils sont tendres à souhait.

Couteaux, la bonne pêche

Par la magie d'un grain de sel qu'on dépose dans son trou, le couteau surgit. Les pêcheurs professionnels enfoncent une tige de métal entre deux trous juxtaposés, signes de sa présence sous le sable. D'autres le récoltent à la plongée, ne sélectionnant que les spécimens adultes. Cette pêche durable et sélective préserve les fonds et le renouvellement de l'espèce. On peut également acheter des couteaux par fagots chez le poissonnier.



VÉRIFIEZ SA FRAÎCHEUR

Il ne baille pas, il est fermé et laisse apparaître seulement un petit liseré beige clair.

4 PERS.



15 MIN



2 MIN



Couteaux au chorizo

- 24 couteaux dégorgés • 1 chorizo • 1 citron • 2 gousses d'ail • 4 branches de persil plat • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • gros sel.

Ouvrez les couteaux en glissant une lame le long de la jointure. Rincez-les sous l'eau froide en retirant la poche noire. Égouttez-les bien et déposez-les sur la plaque du four recouverte d'un lit de gros sel.

Ciselez le persil plat. Épluchez et émincez l'ail. Pelez le chorizo et découpez-le en petits dés. Mélangez le tout dans un récipient avec l'huile d'olive et le jus du citron. Garnissez-en les couteaux. Glissez-les 2 min sous le gril du four bien chaud et servez-les en les accompagnant de pain de seigle.

Merlans poêlés aux fruits secs

4 PERS.



15 MIN



5 MIN



- 4 merlans de ligne de 300 g • 1 citron • 2 brins de fines herbes (estragon, persil plat...) • 50 g de beurre
- 50 g d'abricots secs • 50 g de noisettes concassées
- 50 g d'amandes concassées • 5 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'extrait de vanille naturelle • sel, poivre du moulin.

Levez les filets de merlans avec une lame aiguisée ou faites-les lever par le poissonnier. Salez et poivrez-les.

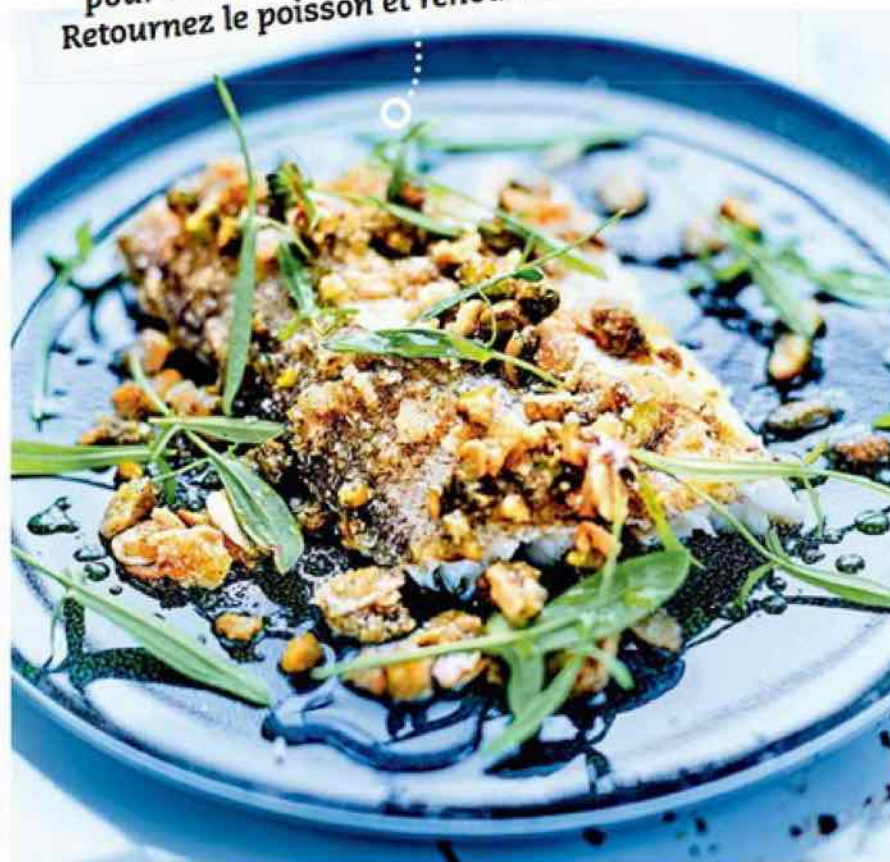
Chauffez le beurre avec l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les filets 2 min côté peau. Retournez-les et cuisez-les 2 min en les arrosant de jus de cuisson. Réservez sur des assiettes chaudes.

Déglacez la poêle avec le jus du citron et le vin. Ajoutez l'extrait de vanille, les amandes, les noisettes et les abricots émincés. Faites revenir en remuant 1 min. Rectifiez l'assaisonnement.

Versez la garniture sur les filets de merlans. Parsemez d'herbes ciselées et servez éventuellement accompagné de jeunes pousses.

COMME UN PRO

Pour lever les filets, incisez le merlan à la base de la queue et remontez jusqu'à la tête en glissant la lame du couteau sur l'arête centrale pour décoller la chair en un seul morceau. Retournez le poisson et renouvelez l'opération.



LA CUISSON JUSTE

Faites une petite incision dans la partie la plus épaisse du poisson : la chair doit se décoller facilement de l'arête.

Rouget au four, patates douces et agrumes

6 PERS.



15 MIN



55 MIN



- 1 rouget grondin d'1 kg
- 500 g de patates douces
- 1 orange bio • 2 citrons bio • 2 gousses d'ail
- 1 poignée d'oseille ou de jeunes épinards
- 15 cl de cidre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bâton de cannelle • gros sel marin • sel, poivre du moulin.

Faites écailler le rouget par le poissonnier. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur. Lavez les citrons et l'orange. Taillez-les en rondelles, recouvrez-en le poisson et ficelez-le.

Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Lavez les patates douces sans les peler. Épongez-les et découpez-les en grosses frites. Mélangez-les dans un plat à four avec l'ail émincé, 2 cuil. à soupe d'huile et 1 cuil. à café de sel. Enfournes pour 30 min.

Placez le poisson au centre du plat avec le bâton de cannelle. Arrosez du reste d'huile et du cidre. Cuisez encore 25 min. Ajoutez l'oseille rincée 3 min avant la fin de cuisson. Servez bien chaud, avec des quartiers de citron.



ALLUMEZ LE FEU

Pour une prise de
flamme rapide, utilisez
un allume-gaz plutôt
que des allumettes.

C'est l'éclade !

En pays charentais, on l'appelle
éclade ou églade. Cette sonorité n'est
pas sans évoquer la mouclade (elle aussi
charentaise et à base de moules, avec des
œufs, de la crème fraîche et du pineau).
L'éclade est une préparation toute simple
mais vraiment spectaculaire ! Au retour
de la pêche, les anciens faisaient cuire
les moules à même la terre des
marais en les recouvrant de
tiges sèches de fèves
enflammées.

Éclade de moules charentaises

6 PERS.



40 MIN



5 MIN



- 3 litres
de moules de
gros calibre
- 2 feuilles de
laurier • 2 brins
de romarin
- aiguilles
de pin.

Nettoyez les moules. Ran-
gez-les debout sur une
grande planche en bois,
la partie pointue orientée
vers le haut. Partez du cen-
tre et réalisez une spirale
en allant vers l'extérieur de
la planche et en procédant
très délicatement.

**Disposez les feuilles de
laurier** et le romarin sur les
moules et recouvrez d'ai-
guilles de pin. Enflammez
à plusieurs endroits, laissez
le feu s'éteindre et chassez
les cendres à l'aide d'un
soufflet. Posez la planche
sur la table et servez avec
du pain et du beurre.



**CRUES OU
CUITES?**

On aime les sardines presque crues, bien fermes et iodées, ou plus cuites, tendres et un peu grillées. Adaptez le temps de cuisson selon votre préférence.

4 PERS.



15 MIN



8 MIN



Sardines farcies aux pignons

- 8 grosses sardines crues
- 20 g de beurre • 3 échalotes
- 2 gousses d'ail • 4 brins de persil
- 16 feuilles de basilic • 1 cuil. à soupe de tapenade verte • 8 cuil.

à soupe de pignons • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • piment d'Espelette en poudre • sel, poivre du moulin.

Grattez les sardines et videz-les. Coupez les têtes, ôtez les arêtes centrales ou demandez à votre poissonnier de s'en charger. Lavez les filets et épongez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez-les. Réservez.

Chauffez le beurre dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile. Faites-y blondir l'ail et les échalotes pelés et émincés. Ajoutez les pignons et faites dorer 2 min. Hors du feu, ajoutez les feuilles de basilic, le persil, la tapenade verte et le jus de citron. Mélangez bien.

Chauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Étalez les filets de sardines dans un plat. Posez 1 cuil. à café de farce sur le bout le plus large et roulez les filets sur eux-mêmes. Fixez-les avec une pique et enfournez pour 5-7 min. Arrosez-les d'un filet d'huile, poudrez de piment et servez.

6 PERS.



15 MIN



45 MIN



Soupe de la mer à la tomate

- 400 g d'espadon • 1 l de moules • 250 g de crevettes roses cuites • 2 carottes primeurs
- 1 branche de céleri • 1 botte d'oignons fanes • 2 gousses d'ail • 1/2 piment rouge
- 1 feuille de laurier • 1 brin de thym • 500 g de tomates en boîte • 15 cl de vin blanc • 50 g de beurre • huile d'olive • sel • 3 grains de poivre.

Rincez le céleri et découpez-le en gros dés. Rincez les oignons et coupez-les en deux en conservant du vert sur 3 cm. Pelez l'ail et écrasez-le. Rincez les carottes et détaillez-les en rondelles. Réservez.

Chauffez le beurre dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir les carottes, les oignons, le céleri et le piment 3 min. Ajoutez l'ail

et le vin blanc. Laissez réduire de moitié.

Ajoutez les tomates, le thym, le laurier, le poivre et du sel. Laissez mijoter pendant 20 min.

Déposez l'espadon taillé en morceaux et laissez cuire 10 min. Ajoutez les crevettes décortiquées et les moules avec leur jus (rapidement ouvertes dans une sauteuse). Cuisez 1 min et servez avec un pain à l'ail.



LES TOMATES

Vous pouvez choisir des tomates fraîches bien mûres et pelées, mais la boîte, c'est pratique et les tomates, cueillies au pic de leur maturité, sont déjà pelées.

Délices de la mer

nautilus

L'indémontable Tourteau

Généreux morceaux de Crabe

Tendre chair de Crabe

L'incontournable Crabe des Neiges

Le prestigieux Crabe Royal

Mix astucieux de chair et de pattes

Le crabe des fins gourmets

Incontournable des repas de fêtes, le crabe sublime aussi vos assiettes au quotidien. Comme il existe mille façons de le déguster, Nautilus vous propose toute une gamme selon vos envies.

Vous recherchez des recettes gourmandes et une saveur authentique ? Laissez le crabe s'immerger dans vos assiettes. Il se décline en trois variétés pour

toutes vos recettes préférées : chair, morceaux ou mix de chair et de pattes ! Autant de possibilités pour revisiter vos classiques et accompagner vos rillettes, guacamoles au crabe, salades de la mer, tartes ou crabe-cakes... Bref, des trésors de nouvelles saveurs.

Vous avez sorti une nappe blanche et votre plus belle vaisselle ? Tant mieux, car les crabes les plus prestigieux feront leur entrée au centre de la table. Nautilus vous propose de déguster avec plaisir le Tourteau, le Crabe des Neiges et le

Crabe Royal, reconnus pour la générosité de leurs pattes et la saveur unique de leur chair. Petits choux au crabe, tartare crabe et saumon fumé, ou encore verrines joliment décorées... C'est à vous de jouer !

Un aliment sain et peu calorique

Le crabe est source de vitamines et de nutriments importants pour l'équilibre. C'est un aliment sain et ses vertus diététiques ne sont plus à démontrer ! Avec un apport calorique faible (environ 60 kcal/100 g), il est également riche en protéines (entre 12 et 18 g pour 100 g) et contient des minéraux tels que le phosphore et le zinc. Seule une petite précaution : gare à la mayonnaise !

EXCELLENCE ET NATURALITÉ !

Nautilus est présent dans les régions du monde qui fournissent les meilleurs crabes. Et parce que préserver les ressources de notre planète fait partie des valeurs que nous défendons, nous privilégions une pêche artisanale et respectueuse (au casier et aux filets maillants). Grâce à un savoir-faire unique, seuls les meilleurs morceaux sont sélectionnés pour assurer une qualité de crabe exceptionnelle.

Rillettes de crabe

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES



2 boîtes de chair de crabe Nautilus • 120 g
de fromage frais • 50 g de beurre mou • 1 échalote
1/2 • 1 orange non traitée • 1 botte de ciboulette
• 2 cuil. à café de piment d'Espelette

-1-
Égouttez le crabe Nautilus. Écrasez la chair à la fourchette en incorporant le fromage frais et le beurre.

-2-
Ajoutez l'échalote pelée et hachée, la moitié de la ciboulette ciselée, le zeste finement râpé et 5 cuil. à soupe de jus d'orange.

-3-
Disposez ces rillettes dans une petite terrine. Placez au réfrigérateur jusqu'au dernier moment.

-4-
Parsemez du reste de ciboulette, et de piment d'Espelette. Servez sur du pain grillé ou des feuilles d'endives.

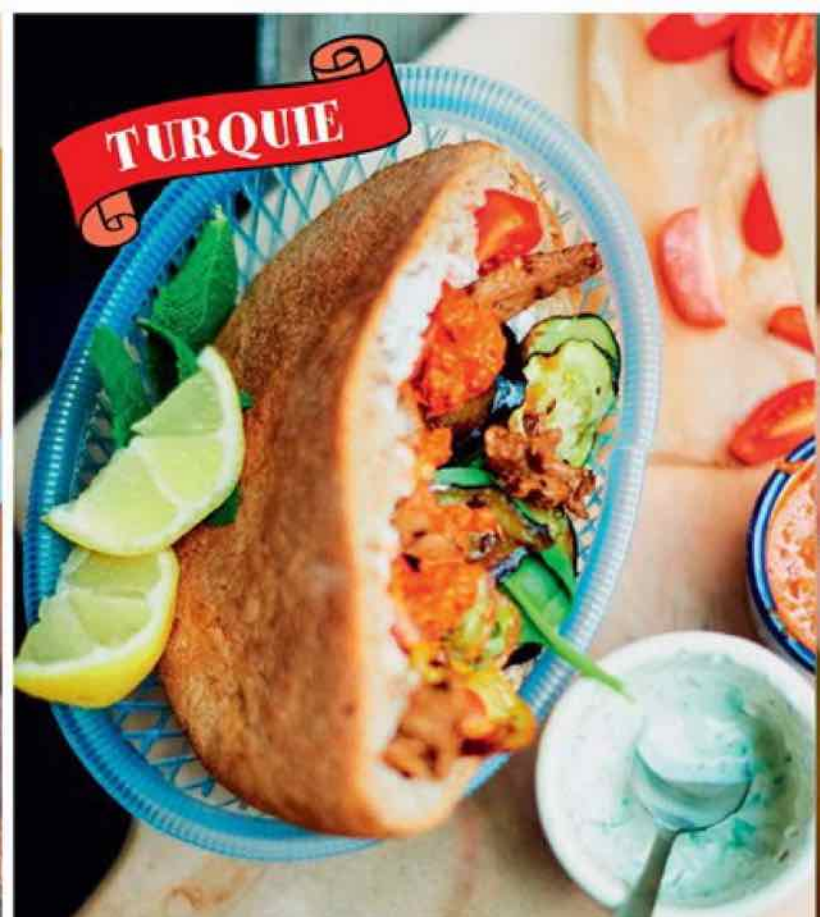


Sandwichs

Du pain et des idées venues du monde entier, c'est le déjeuner idéal à la


VIETNAM

 Recettes
pour
4 pers.

ÉTATS-UNIS

TURQUIE

Banh mi au bœuf

- 20 MIN** • 4 demi-baguettes • 350 g de rumsteck • 1/3 de concombre • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de coriandre • 1 petit morceau de piment frais • 4 cuil. à soupe de mayonnaise • 2 cuil. à soupe de sucre • 4 cl de vinaigre de riz • 1 tige de citronnelle • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café rase de 5-parfums (épices) • sel.

Émincez la viande en lamelles. Faites-les mariner 1 h dans un plat creux avec la citronnelle coupée en dés, l'ail épluché et pressé, le piment haché, la sauce de soja et le cinq-parfums.

Pelez et râpez les carottes. Versez-les dans un bol avec le vinaigre, le sucre, du sel et 5 cl d'eau. Réfrigérez.

Épongez brièvement les lamelles de viande. Faites-les sauter 2 min à feu vif dans une poêle chaude huilée.

Fendez les demi-baguettes et tartinez l'intérieur de mayonnaise. Garnissez-les de rondelles de concombre, de carottes égouttées, de viande et de feuilles de coriandre. Servez éventuellement avec un peu de sauce pour crudités.

Sandwich grilled cheese au bacon

- 15 MIN** • 8 grandes tranches de pain de mie • 8 fines tranches de poitrine fumée • 250 g de cheddar • 1 petite poignée de roquette • 2 cuil. à soupe de confit d'oignons • 80 g de beurre • 1 cuil. à café d'huile.

Râpez le cheddar. Faites dorer et croustiller la poitrine dans une poêle huilée.

Beurrez un côté des tranches de pain. Étalez le confit d'oignons sur 4 tranches, du côté non beurré. Ajoutez du cheddar, des tranches de poitrine et de la roquette. Recouvrez avec le reste des tranches de pain, beurre sur le dessus.

Pressez les sandwichs. Posez-les dans deux poêles chaudes. Couvrez et faites dorer 1-2 min par face. Ôtez le couvercle et faites cuire encore quelques minutes sur feu moyen en pressant les sandwichs avec une spatule. Servez chaud.

LES BONNS PRODUITS

Achetez le cheddar fermier chez le fromager ou remplacez-le par un bon comté. Choisissez la poitrine fumée vendue en charcuteries, bien meilleure que celle sous plastique.

Sandwich oriental à l'agneau

- 25 MIN** • 4 pitas (rayon des pains fantaisie, grandes surfaces) • 400 g d'épaule d'agneau • 1 courgette bio • 2 tomates • 1 poignée de pousses d'épinards • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe d'origan • 1 bocal de poivrons grillés à l'huile • 1 petit pot de tzatziki • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de pâte de piment.

Détaillez l'épaule d'agneau en tranches épaisses. Frottez-les avec 1 cuil. à soupe d'huile, l'origan, l'ail pelé et pressé, du sel et du poivre. Faites-les dorer 5 min dans une poêle bien chaude. Couvrez et laissez cuire encore 10 min.

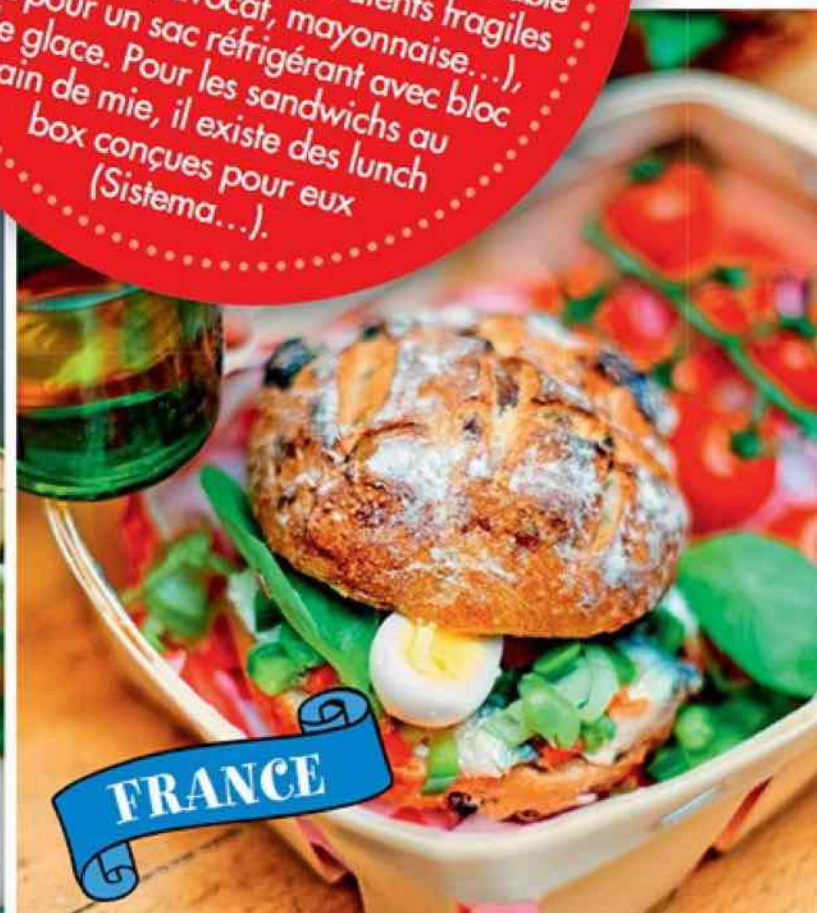
Coupez la courgette en fines tranches. Faites-les sauter 5 min sur feu vif dans le reste d'huile. Égouttez les poivrons et mixez-les avec la pâte de piment.

Chauffez les pitas dans un four doux, enveloppées de papier d'aluminium.

Découpez la viande en tranches fines. Ouvrez les pitas et garnissez-les de courgette, de fins quartiers de tomates, de tranches de viande, de purée de poivrons et de pousses d'épinards. Servez chaud, accompagné du tzatziki.

nomades

plage, en voyage ou au bureau les jours d'été.



Conditions de transport
 Votre sandwich contient du fromage ou des légumes et des ingrédients cuits ? Enveloppez-le dans du papier sulfurisé si le pain est croustillant et dans du film étirable s'il est tendre. Pour les ingrédients fragiles (saumon fumé, avocat, mayonnaise...), optez pour un sac réfrigérant avec bloc de glace. Pour les sandwiches au pain de mie, il existe des lunch box conçues pour eux (Sistema...).

20 MIN



2 H



10 MIN



Pita gyros

- 4 pitas fines • 500 g de blancs de poulet • 200 g de frites fraîches ou surgelées à cuire • 1 oignon rouge • 1 courgette jaune bio • 2 gousses d'ail • 6 brins de persil • 125 g de yaourt grec • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de thym, romarin et origan mélangés • huile de friture.

Mélangez l'huile d'olive, l'ail pressé, les herbes, le miel et du poivre. Ajoutez les blancs de poulet en dés. Laissez mariner au moins 2 h (idéalement 12 h).

Détaillez la courgette en fines rondelles. Émincez l'oignon. Mélangez le yaourt, la moutarde et du sel. Égouttez les dés de poulet. Enfilez-les sur des brochettes, salez-les. Cuisez-les 10 min au barbecue ou sur un gril en fonte huilé.

Chauffez l'huile à 180 °C. Faites-y dorer les frites. Égouttez-les et salez-les.

Réchauffez les pitas dans le four, enveloppées d'un papier d'aluminium. Roulez-les en cornet puis garnissez-les de sauce au yaourt, de dés de poulet, de courgette, de frites et d'oignon. Servez chaud.

Pain ciabatta mozzarella-salami, pesto de pistaches

15 MIN



- 4 pains ciabatta (grandes surfaces) • 12 fines tranches de salami • 2 grosses boules de mozzarella au lait de bufflonne • 2 tomates • 1 bouquet de basilic • 1 poignée de roquette • 1/2 gousse d'ail • 60 g de pistaches décortiquées • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Effeuillez le basilic. Réservez une douzaine de feuilles et mixez le reste avec l'huile d'olive, les pistaches, l'ail épluché et pressé, du sel et du poivre.

Étalez ce pesto à l'intérieur des pains ciabatta. Garnissez de rondelles de tomates et de mozzarella, de tranches de salami, de roquette et de feuilles de basilic.

L'AMI SALAMI

On l'apprécie en version saucisson italien à base de porc et de bœuf, souvent mélangés, piquant ou non. On peut aussi utiliser du salami à larges tranches souples d'origine scandinave, ou tout simplement du saucisson français.

20 MIN



3 MIN



1 H



Pan bagnat à ma façon

- 4 pains ronds individuels (Ø 20 cm) • 6 œufs de caille • 2 tomates • 4 cébettes (ou oignons fanes) • 300 g de fèves • 1/2 poivron vert • 1/2 poivron rouge • 2 brins de basilic à grandes feuilles • 2 boîtes de sardines à l'huile • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Plongez les œufs de caille dans une casserole d'eau frémissante, laissez-les cuire 3 min. Rafraîchissez-les et égouttez-les.

Écossez les fèves et éliminez la peau blanche de chaque grain. Battez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

Découpez un couvercle aux 4 pains et creusez-les légèrement. Arrosez l'intérieur avec un peu de vinaigrette. Garnissez de rondelles de tomates, de sardines, de cébettes et de poivrons émincés. Ajoutez les œufs de caille coupés en deux, les fèves et les feuilles de basilic et arrosez avec le reste de vinaigrette.

Enveloppez chaque pan bagnat dans du film et réservez-les 1 h à température ambiante, ils y gagneront en saveur.

Vendeur de jus
de grenade
sur le marché
Carmel.



Tel- les sa

Quand l'avion descend sur Tel-Aviv après le survol de la Méditerranée, on comprend pourquoi on l'appelle la "ville blanche": le contraste est saisissant avec la Grande Bleue. Tel-Aviv est un musée d'architecture à ciel ouvert, avec ses rues bordées de maisons inspirées du Bauhaus et de Le Corbusier. Le bord de mer rectiligne est ourlé de gratte-ciel. À côté de Jérusalem, la ville sainte millénaire, à moins de 70 kilomètres, c'est une jouvencelle. La "ville sans interruption" ou "qui ne dort jamais", comme on la surnomme aussi, est née en 1909. De l'ancienne cité orientale, il ne reste que Jaffa, l'ex-palestinienne, ancrée au sud. Les orangers, qui ont fait sa notoriété, ont disparu, l'orange de Jaffa est désormais cultivée ailleurs dans le pays. Avec ses nombreux parcs, les arbres qui jalonnent les avenues et ses longues promenades, c'est une cité où il fait bon respirer. La ville fait le grand écart (et le lien) entre le passé et le présent, l'Orient et le reste du monde. Sa cuisine, méditerranéenne dans son cœur, est à cette image, foisonnante et multiculturelle.

Textes et photos : Jean-Paul Frétillet

Aviv, veurs de l'Orient

Au carrefour de nombreuses traditions culinaires, la ville cultive l'hospitalité, la fête et la bonne chère. Le voyageur succombe avec délices à cette douceur de vivre.



Au premier plan, les docks du port de Jaffa, la ville ancienne. Au fond, des immeubles contemporains se dressent sur le front de mer de Tel-Aviv.



MAIS QUE MANGE-T-ON À TEL-AVIV ?



Ici, on mange du matin au soir, et jusque tard dans la nuit. La cuisine est avant tout moyen-orientale et ignore les frontières politiques, à l'image des mezze, introduction obligatoire à tout repas en Israël. Sur la table, taboulé, houmous, olives, salades d'épinards, de dattes et d'amandes, caviar d'aubergines et... pickles. Et ce n'est que l'apéritif ! L'abondance et la générosité

gouvernent cette cuisine plurielle, qui fait la part belle aux légumes. Être végétarien à Tel-Aviv n'est pas compliqué. Salades de saison, ragoût de fèves, légumes rôtis ou farcis, beignets de blettes, toujours réveillés par des épices, des herbes aromatiques et l'incontournable tahini (sauce au sésame). Sans oublier le yaourt. On se régale aussi de boulettes, comme les kebbeh (communes à toute la Méditerranée), composées de boulgour, de viande, de pignons et d'épices. On mange beaucoup avec les doigts, surtout la cuisine de rue : le sabich (sandwich), le shawarma (proche du kebab), les bagels, la chakchouka (œufs à la tomate et merguez). La table des desserts n'est pas en reste, qui croule sous le sucre, le miel, les amandes, les pistaches... et le halva, à base de crème de sésame.



L'église Saint-Pierre de Jaffa, au style néobaroque.



▲ Pause kebab pour des collégiens, à la terrasse d'un restaurant de Jaffa.

Salades cultivées en hydroponie dans une ferme située sur les toits de Tel-Aviv. ▼



Marchand d'herbes, de fruits secs et de mélanges d'épices, sur le marché Carmel.



▲ Un vin blanc issu d'un vignoble de haute Galilée, dans le nord du pays.

Sauce tomate pimentée, œuf et merguez sont les ingrédients de la traditionnelle chakchouka. ▼



3 QUESTIONS À Atalya, cheffe à domicile

■ *Comment définir la cuisine israélienne ?*
C'est presque impossible tant elle est diverse. Israël est un nouveau pays, et sa cuisine s'est construite au fil des migrations, depuis 1948, sur un territoire profondément ancré dans l'Orient. Des gens sont venus de Russie, de France, du Yémen, d'Amérique, d'Inde... de partout, et chacun est arrivé avec ses traditions, sa manière de manger et ses recettes. Du côté de ma grand-mère, on vient de Libye, et du côté de mon grand-père, de Pologne. Alors, imaginez le grand écart sur la table de shabbat entre le couscous de la Méditerranée et la carpe en gelée de l'Europe orientale !

■ *La cuisine fait-elle le lien entre les communautés ?*
C'est incontestable, et ici plus qu'ailleurs. En Orient, on adore manger et partager. Dans les cuisines juive et arabe, on trouve beaucoup de recettes en commun, presque semblables. Elles ne se distinguent que dans les détails, le choix d'un ingrédient ou d'un aromate. Nous avons la même passion pour les salades, les légumes farcis ou les pâtisseries sucrées.

■ *Y a-t-il une manière israélienne de cuisiner français ?*
Votre question est amusante. C'est vrai qu'il y a une façon plus israélienne de faire la cuisine française. On utilise l'huile d'olive à la place du beurre, le yaourt à la place de la crème fraîche, on y glisse des épices et des herbes. On y met sans doute plus de tempérament, on est moins à cheval sur le déroulé de la recette, pas comme en France. À la fin, sur la table, le plat nous ressemble.

LE PAIN DU VENDREDI... ET DES AUTRES JOURS

Le jour de shabbat, en Israël, qui commence le vendredi à 18 heures, on ne travaille pas, on ne cuisine pas, mais on mange. Il faut donc tout préparer la veille. Dans beaucoup de familles, on boulangé le challah (ou hallah), le pain de shabbat, sorte de brioche légèrement sucrée. Les recettes se transmettent de mère en fille et l'art de tresser la pâte s'apprend vite. Encore tiède, et défendu en principe puisqu'il est réservé au lendemain, le pain de shabbat est un délice aérien. À Tel-Aviv, il y a une incroyable variété de pains pour tous les jours : miches aux céréales ou au pavot, baguettes au levain et surtout pitas. Ces pains moyen-orientaux sont plus ou moins levés, en forme de galettes ou de gros chaussons, nature ou parfumés au zaatar (mélange d'épices). Pliée en deux ou ouverte en portefeuille, la pita permet de se régaler avec les doigts de houmous, de falafels, de viandes grillées, de légumes rôtis et autres délicieuses nourritures populaires.

Un commerçant dans son épicerie cinquantenaire. ▼



▲ La tomate, ingrédient roi de toutes les cuisines en Israël.

L'huile d'olive israélienne est réputée pour être très ardente. ▼



Édifiée en 1924, la Pagoda House arbore un style très éclectique.



▲ La Chorale, d'Ofra Zimbalista, sur un balcon du boulevard Rothschild.

Une variété de délicieux falafels à la viande, sur le marché Carmel. ▼





LES KIOSQUES DE TEL-AVIV

La ville en compte environ une douzaine, situés aux carrefours des grandes avenues bordées d'arbres et d'allées piétonnes. Ce sont des "cabanes" ouvertes, un peu comme des pergolas avec des auvents, où sont placés des tables et des tabourets. On y vient pour siroter un café, se restaurer d'un sandwich ou d'un sushi, lire un journal et bavarder. Le week-end, les kiosques sont pris d'assaut, alors les clients s'installent sur les bancs alentour, équipés d'une tablette pour y poser

la tasse ou le verre de bière. La première "cabane" a été construite en 1910, sur le boulevard Rothschild. Elles se sont multipliées, puis, à partir de 1990, sont tombées en désuétude, sans doute à cause des événements. Depuis quelques années, ces kiosques renaissent. Ils sont le symbole de la douceur de vivre dans une ville où l'on aime flâner et prendre son temps. Les Telaviviens n'ont pas trouvé de meilleur remède contre la fatalité de l'Histoire.



CE QUI NOUS FAIT CRAQUER

■ LES GRENADES

Sur les plages de Tel-Aviv, petits et grands se désaltèrent de jus de grenade. En Israël, ce fruit est aussi populaire que les oranges ou le raisin. Quand la grenade est lourde avec, à l'intérieur, ces graines rouges agglomérées, elle promet d'être riche en jus. On en fait également du vin et de la bière.

■ LE TAHINI (OU TEHINA)

Lorsque la fabrication est traditionnelle, les graines de sésame, grillées ou non,

sont écrasées entre deux meules de pierre. Il en résulte une crème très grasse et parfumée dont les Israéliens font grand usage pour aromatiser le houmous, apprêter des sauces avec du yaourt et fabriquer le halva (avec de la semoule fine), une pâtisserie dont on devient très vite dépendant (surtout quand elle est truffée de pistaches...).

■ LES FALAFELS

Tout comme le fameux houmous, les falafels sont incontournables au Moyen-Orient, avec la tradition de

la friture pour les seconds. Ces deux plats typiques de la cuisine de rue sont parfois mélangés avec le tahini dans un pain pita. Les falafels sont des petites quenelles frites de purée de pois chiches agrémentée d'ail, d'oignons, de coriandre et d'épices.

■ LE KRANTZ

Ce gâteau à pâte levée est l'un des plus populaires d'Israël. Facile à réaliser, il est originaire d'Europe de l'Est. D'un aspect torsadé, luisant, marbré de noir quand il est au chocolat, il peut aussi contenir du



fromage frais ou des graines de pavot. Tendre et gourmand, on le déguste comme une viennoiserie fraîche sortant du four.

Le théâtre national
Habima, fondé à l'origine
à Moscou, en 1918.



◀ Une assiette de houmous avec des pois chiches et de la sauce tahini sur le bord.

Cuisine de rue, boulettes de viande et poulet mariné grillé. ▶



▶ L'Oranger suspendu de Jaffa, une installation artistique de Ran Morin.

Oranges et avocats, deux produits phares d'Israël, ici sur le marché Carmel. ▶

MANGER EN FRANCE COMME À TEL-AVIV À PARIS

■ **Sabah.** Une épicerie "œcuménique" au cœur de Belleville. On y trouve des produits kasher et halal.

■ **Sacha Finkelsztajn - La Boutique jaune.** Traiteur et pâtisseries yiddish à tomber, rue des Rosiers.

EN PROVINCE

■ **Au Falafel.** Pour déguster shawarma, houmous avec pignons de pin, falafels... dans ce restaurant marseillais d'inspiration israélienne au décor contemporain.

EN LIGNE

■ **Babaganoush.fr.** Produits kasher ou non, souvent bio, vins d'Israël et d'ailleurs et tous les ingrédients pour réussir un repas de shabbat.

■ **Worldofjudaica.fr.** On y trouve des produits d'épicerie "made in Israël", épices, biscuits, confiseries, etc.

■ **Wyne.com.** Site spécialisé dans les vins kasher offrant une sélection de crus d'Israël.





C'est au Hummus HaCarmel que l'on déguste le meilleur houmous de la ville.

CARNET DE ROUTE

COMMENT Y ALLER

► **Avec El Al**, la compagnie nationale (plusieurs vols par jour). Prévoyez d'arriver 3 heures avant le départ à l'aéroport car les contrôles de sécurité sont très tatillons. Ce qui est rassurant. Ce faisant, on est moins sévère sur la qualité du siège et du service à bord... Paris/Tel Aviv sur El Al, à partir de 313 €.

OÙ SÉJOURNER ?

► **Hôtel Dan Panorama**. Un hôtel immense, les pieds dans l'eau, comme il en existe de très nombreux dans la baie de Tel-Aviv. Les chambres sont spacieuses, avec un balcon sur lequel on peut goûter le coucher du soleil sur la Méditerranée. Environ 230 € la nuit.

► **Link Hotel & Hub**. Ambiance jeune, hôtel contemporain à la déco épurée, grandes chambres lumineuses, situation idéale proche à pied des lieux de la vie nocturne. Environ 150 € la nuit.

LIEUX GOURMANDS

► **D' Shakshuka**. À Jaffa, on y sert de délicieuses viandes à la broche et chakchoukas à la tripolitaine. L'adresse est réputée pour son décor de vieilles casseroles suspendues au plafond et sa citronnade. La nourriture est kasher, donc le jour de shabbat, cela ne désemplit pas.

► La boulangerie "Aboulafia".

La famille de Said Aboulafia est dans la boulange depuis 1879 et la braise des fours à pains ne s'arrête jamais. Nuit et jour, on vient acheter ses pitas. Le boulanger israélo-arabe est connu dans toute la ville et les employés portent un tee-shirt avec l'inscription "Les Juifs et les Arabes ne sont pas ennemis".

► **Mapu Restaurant**. Le chef Nir Tsuk donne une belle illustration de la nouvelle cuisine israélienne : dressage contemporain et mélange audacieux de saveurs. Service toujours généreux.

► **Meshek Barzilay**. Un restaurant vegan et bio, ô combien créatif et gourmand ! Le chef nous convertirait presque... Les plats, colorés et parfumés, sont accompagnés de vins israéliens bio avec une belle âme.

► **July**. Cuisine méditerranéenne d'inspiration égyptienne, le chef, avec ses drôles de lunettes, surveille de près ses grandes marmites d'où il sort des plats mijotés familiaux et épicés sacrément délicieux !

► **Hummus HaCarmel**. Nichée au cœur du marché Carmel, décor baroque de synagogue et tables en bois pour cette petite cantine qui respire la quiétude et distribue des assiettes de houmous à se damner.

► **Albert's Confectionary**. Une pâtisserie sans chichi et dans son jus. Le décor n'a sans doute pas changé depuis son ouverture, en 1935. L'essentiel est ailleurs, notamment dans les gâteaux au massepain selon la recette d'Albert Yehuda, venu

de Thessalonique. Avidé de plus de modernité ? The Urban Bakery ou Lehamim Bakery.

► **Pour davantage d'adresses**, on vous recommande le guide *Tel-Aviv*, collection Le Voyageur affamé, éd. Menu Fretin, 8,90 €.

LES MARCHÉS

► **Le marché Carmel**. C'est le souk alimentaire de Tel-Aviv. Allez-y très tôt pour déambuler en toute quiétude entre les étals qui fourmillent de couleurs. Après 8 heures, c'est une cohue indescriptible et un vacarme sans nom. Ce marché couvert est structuré en corporations alimentaires : les légumes, les viandes, les poissons... On y trouve beaucoup de marchands d'épices et d'herbes aromatiques. En s'y promenant, on comprend pourquoi ici, c'est "la terre promise", c'est un vrai pays de cocagne. Autour du marché, il y a foultitude de cafés et de petits restaurants, car le lieu devient très couru.

► **Le marché Sarona**. Une halle moderne avec des petits restaurants à thème et des vendeurs de fromage, de vin, de fruits et légumes... et de viande. La visite du quartier vaut surtout pour les anciennes fermes des Templiers allemands du XIX^e siècle encore debout. Au sous-sol de l'une d'elles se trouve un hallucinant bar à whiskys.



SANS LACTOSE



BEURRE À PART

Cette brioche est traditionnellement servie le vendredi, soir de shabbat. Sans beurre, elle se déguste lors d'un repas qui contient de la viande.

6 PERS.



25 MIN



3 H



25 MIN



Challah, brioche tressée aux graines de sésame

- 500 g de farine • 21 g de levure de boulanger fraîche (1/2 cube) • 50 g de sucre
- 5 cl d'huile neutre • 1 œuf + 1 jaune
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame blanc
- 1/2 cuil. à café de sel.

1 ÉMIETTEZ la levure dans 1/2 verre d'eau tiède et mélangez. Tamisez la farine dans un saladier avec le sucre et le sel. Creusez un puits et incorporez l'huile, l'œuf battu en omelette et la levure diluée. Mélangez jusqu'à obtenir une boule. Pétrissez cette pâte 8-10 min et couvrez-la d'un linge propre. Laissez gonfler 3 h dans un endroit tiède.

2 FAITES CHAUFFER le four à th. 6 (180 °C). Pétrissez rapidement la pâte et divisez-la en trois parts égales. Roulez-les sur le plan de travail pour obtenir 3 boudins de même longueur et façonnez une tresse.

3 POSEZ la tresse de pâte sur une plaque antiadhésive. Badigeonnez le dessus du jaune d'œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau à l'aide d'un pinceau de cuisine. Parsemez de graines de sésame. Enfourez et laissez cuire la brioche 25 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

6 PERS.



25 MIN



20 MIN



Knafeh aux amandes et aux pistaches

- 300 g de kadaïf (cheveux d'ange orientaux, épicerie orientale) • 250 g de fromage akkaoui (épicerie libanaise) ou de mozzarella
- 100 g de beurre • 175 g de sucre en poudre
- 40 g de pistaches concassées • 40 g d'amandes concassées • 2 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger.

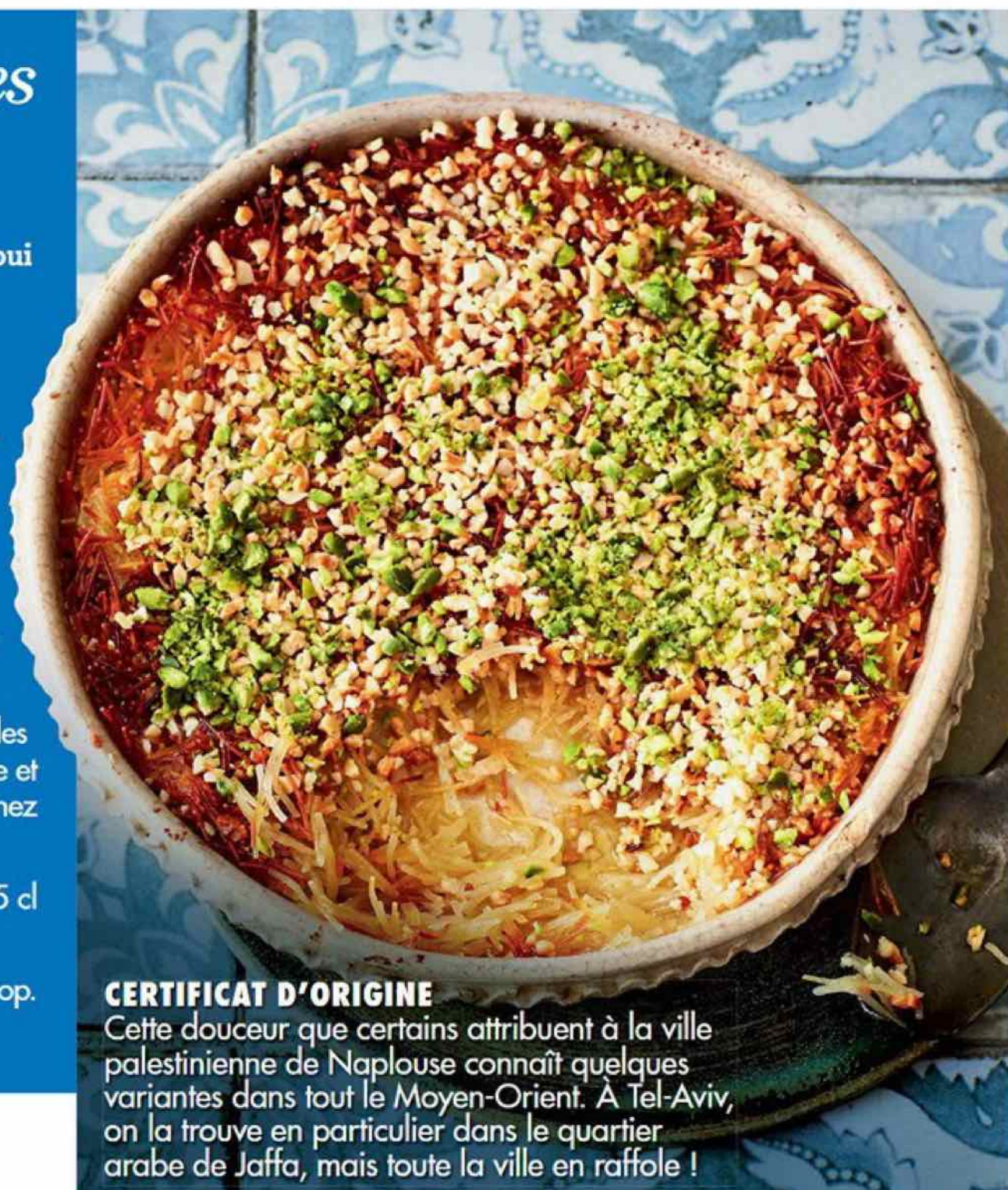
1 CHAUFFEZ le four sur thermostat 6-7 (200 °C). Mixez le kadaïf par à-coups pour réduire les filaments en vermicelles courts. Transvasez dans un saladier et arrosez de beurre fondu. Mélangez soigneusement à la main.

2 RÉPARTISSEZ un tiers du mélange dans un moule antiadhésif et tassez avec un verre.

3 DÉCOUPEZ la mozzarella en lamelles et épongez-les avec du papier absorbant. Répartissez dans le moule et recouvrez du reste de kadaïf. Tassez à nouveau. Enfourez pour 20 min, jusqu'à ce que la surface soit dorée.

4 PRÉPAREZ le sirop. Faites bouillir le sucre avec 15 cl d'eau. Versez l'eau de fleur d'oranger hors du feu.

5 RETIREZ le knafeh du four et arrosez-le aussitôt de sirop. Parsemez-le de pistaches et d'amandes. Servez tiède.

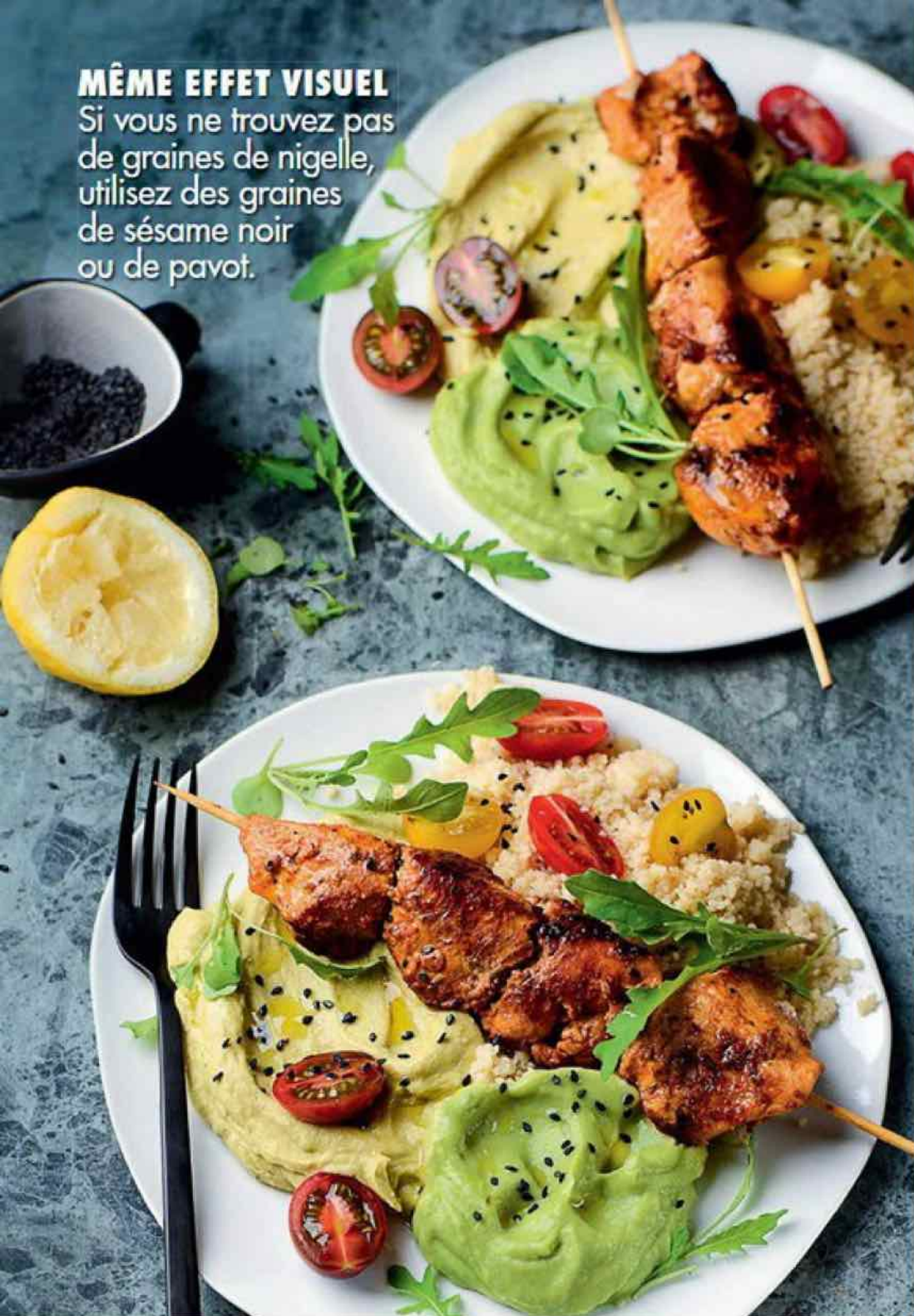


CERTIFICAT D'ORIGINE

Cette douceur que certains attribuent à la ville palestinienne de Naplouse connaît quelques variantes dans tout le Moyen-Orient. À Tel-Aviv, on la trouve en particulier dans le quartier arabe de Jaffa, mais toute la ville en raffole !

MÊME EFFET VISUEL

Si vous ne trouvez pas de graines de nigelle, utilisez des graines de sésame noir ou de pavot.



4 PERS.



25 MIN



1 H



20 MIN



Poulet mariné, couscous et houmous

• 700 g de cuisses de poulet désossées, coupées en morceaux • 200 g de couscous israélien (gros grains)
• 250 g de tomates cerises • 1 gros avocat • 1 citron bio
• 3 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de houmous (rayon traiteur frais) • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
• 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à café de coriandre moulue • 1 cuil. à s. de graines de nigelle (facultatif).

1 BATTEZ 2 cuil. à s. d'huile dans un saladier avec 2 gousses d'ail pressées, le zeste râpé et le jus d'1/2 citron. Ajoutez coriandre, paprika, sel et poivre. Mélangez avec le poulet. Couvrez, réfrigérez 1 h.

2 FAITES CUIRE le couscous comme indiqué sur le paquet, de 5 à 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le et rincez-le à l'eau fraîche. Coupez les tomates en deux. Mélangez-les avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez le couscous égoutté, un trait de jus de citron et mélangez soigneusement.

3 MIXEZ La chair de l'avocat avec 1 gousse d'ail écrasée, le reste de jus de citron, du sel et du poivre. Incorporez le houmous.

4 ENFILEZ les morceaux de poulet sur des piques et cuisez-les 5 min par face sur le gril. Présentez-les sur des assiettes. Ajoutez du couscous en salade et du houmous à l'avocat. Parsemez de graines de nigelle et éventuellement de jeunes pousses, puis servez aussitôt.

4 PERS.



20 MIN



30 MIN



15 MIN



Aubergines grillées et yaourt aux herbes

• 4 petites aubergines • 1 grenade • 2 gousses d'ail
• 6 brins de persil plat • 6 brins de menthe fraîche
• 2 yaourts • 4 cuil. à s. d'huile d'olive • 2 cuil. à s. de vinaigre • 1 cuil. à s. de ras-el-hanout.

1 RINCEZ bien les aubergines et coupez-les en deux. Entaillez la chair en croisillons et badigeonnez-les de vinaigre. Parsemez de sel et laissez dégorgier pendant 30 min, faces tranchées retournées sur du papier absorbant.

2 FOUETTEZ les yaourts avec l'ail pressé, la moitié des herbes ciselées, du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur.

3 CHAUFFEZ le gril du four. Épongez les aubergines, badigeonnez-les de la moitié de l'huile et poudrez-les de ras-el-hanout. Placez-les sur la lèche-frite tapissée de papier de cuisson, face coupée vers le haut. Placez les aubergines à 25 cm du gril, faites-les cuire entre 15 et 25 min, jusqu'à ce que leur chair soit colorée et tendre à cœur. Laissez-les tiédir dans le four éteint.

4 COUPEZ la grenade en deux. Tapez la coque avec une cuillère en bois pour récupérer les graines. Arrosez les aubergines avec le reste d'huile et salez-les un peu. Garnissez-les des graines de grenade et du reste d'herbes finement ciselées. Servez aussitôt, accompagné de la sauce au yaourt fraîche.

PLUS GOURMAND

Au moment de servir, garnissez les aubergines d'un filet de mûsse de grenade (magasins bio ou épicerie orientale).



...verrines dessert

Un joli récipient tout en transparence et beaucoup d'idées à dévorer à la petite cuillère.

1 Bel italien

Faites griller 4 cuil. à s. d'**amandes effilées** 2 min à sec dans une poêle. Placez 1 boule de **glace vanille** dans 4 tasses. Arrosez d'un filet de **sirop d'érable** et de 40 cl de **café fort** bien chaud. Parsemez d'amandes effilées et de **chocolat** râpé.

LE PLUS Un dessert prisé des Italiens qui y ajoutent une larme de liqueur d'amande : l'amaretto.

2 Abricots meringués

Cuisez 25 **abricots** dénoyautés dans une casserole avec 1 sachet de **sucre vanillé** 10 min à couvert. Concassez 1 ou 2 **meringues** du pâtissier. Montez 4 verrines en alternant des couches d'abricots et de meringue. Présentez décoré de quelques **fleurs de lavande** non traitées.

LE PLUS Sublimez vos verrines avec un peu de chantilly nappée d'un filet de coulis de cassis.

3 Charlottes choco framboises

Faites fondre 150 g de **chocolat** et 50 g de **beurre**. Ajoutez 3 jaunes d'**œufs** puis 3 blancs montés en neige. Passez 8 **biscuits à la cuiller** coupés en deux dans

la longueur rapidement dans du **coulis de framboises**. Tapissez-en le bord et le fond de 4 verrines et coulez le chocolat au centre. Placez une nuit au réfrigérateur. Parsemez de **fruits rouges** et servez.

LE PLUS Faites un coulis maison en mixant 200 g de framboises crues avec 20 g de sucre glace et 1 cuil. à soupe de jus de citron.

4 Figs et spéculoos

Faites dorer 8 **figues** coupées en quatre et poudrées d'1 sachet de **sucre vanillé** dans une poêle avec 20 g de **beurre**. Répartissez un peu de **glace au nougat** et 4 **spéculoos** émiettés dans 4 verrines, surmontez des figues chaudes et servez aussitôt.

LE PLUS Rincez bien les figues, éliminez leur pédoncule mais conservez leur peau qui contient la majorité des antioxydants du fruit.

5 Yaourts glacés au melon

Pelez et épépinez 1 **melon**, coupez-le en dés dans une jatte et placez-les 2 h au congélateur. Mixez-les bien gelés avec 5 cuil. à soupe de **yaourt grec**, 3 cuil. à soupe de **jus d'orange** et 1 cuil. à soupe

6 Fraises-coco

Faites cuire 150 g de **fraises** coupées en dés 10 min avec 25 g de **sucre roux**. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'**eau de rose**. Répartissez 200 g de **fromage blanc** et 125 g de fraises coupées en morceaux dans 4 verrines. Versez le coulis. Montez 20 cl de **crème de coco** très froide en chantilly. Incorporez 20 g de **sucre** et les zestes d'1 **citron vert bio**. Ajoutez sur le dessus des verrines.

LE PLUS On peut remplacer le fromage blanc par des desserts au lait de coco.

de **miel liquide**. Répartissez aussitôt ce mélange glacé dans 4 verrines. Décorez de **calissons** et de dés de melon frais.

LE PLUS Les calissons, délicieuse confiserie d'Aix-en-Provence à base de melon confit et d'amandes, existent en version mini. Ils sont parfaits pour la déco des desserts.



SANS LACTOSE

7 Semoule aux pêches

Chauffez 40 cl de **lait d'amande**. Versez 50 g de **semoule fine** de blé pour dessert et 50 g de **sucre**. Faites épaissir 2 min à feu doux. Versez dans 4 verrines. Taillez 4 **pêches** pelées en lamelles. Placez-les avec leur jus sur la semoule refroidie.

LE PLUS Privilégiez un sucre roux, à la saveur légèrement caramélisée.

8 Crème de rose

Portez à frémissements 40 cl de **lait**. Ajoutez 25 g de **fécule de maïs** diluée dans 10 cl de lait froid et 35 g de **sucre**.

Faites épaissir sur feu doux en remuant. Ajoutez 2 cuil. à s. d'**eau de rose**. Versez dans 4 verrines. Réfrigérez. Couvrez de **coulis de fraises** juste avant de servir.

LE PLUS Pour une note croquante, parsemez de 20 g de pignons ou de pistaches mondées, poêlés 1 min.

9 Fruits à la verveine

Faites bouillir 25 cl d'eau avec 30 g de **sucre** et 10 feuilles de **verveine** 5 min. Laissez refroidir, filtrez. Coupez 1/2 **melon**, 8 **fraises**, 2 **pêches** et 2 **kiwis** en cubes puis 12 grains de **raisin** en deux. Répartissez dans 4 verrines. Arrosez de sirop à la verveine. Réservez au frais.

LE PLUS On décline ce dessert sur une couleur : framboise + fraise + pastèque + cerise ; melon + abricot + mangue + fruit de la passion.

10 Perles du Japon citron

Portez à ébullition 1 l de **boisson de soja vanillée**. Versez 4 cuil. à s. de **perles du Japon**, cuisez à frémissements 12 min. Hors du feu, ajoutez 4 cuil. à s. de **lemon curd**. Versez dans 4 verrines. Laissez refroidir. Répartissez les zestes d'1 **citron vert** bio et 10 feuilles de **menthe**.

LE PLUS Le tapioca (semoule fine) ou les perles du Japon (calibre supérieur) apportent facilement du moelleux et de la consistance à vos soupes, smoothies et desserts.

11 Fontainebleau aux mûres

Laissez égoutter 12 h au frais 300 g de **faisselle** dans une passoire tapissée d'un linge. Le jour du service, montez 20 cl de **crème liquide** froide en chantilly avec 25 g de **sucre**. Incorporez délicatement à la faisselle. Montez 4 verrines en alternant des couches de fontainebleau et de **gelée de mûre**. Terminez par des **mûres**.

LE PLUS Mélange aérien de crème et de fromage blanc, le fontainebleau se nomme aussi bellifontain.

12 Forêt-noire minute

Cuisez 10 min 600 g de **cerises** dénoyautées. Ajoutez 40 g de **sucre**, 1 cuil. à s. bombée de **Maïzena** et le jus d'1/2 **citron**, remuez 2 min. Réservez. Émiettez du **gâteau au chocolat** dans 4 verrines, ajoutez les cerises, leur sirop et de la **chantilly**.

LE PLUS Brownie, cookies ou reste de gâteau maison serviront de base à cette alléchante improvisation.

13 Banoffee glacé

Répartissez 2 **bananes** coupées en rondelles et **citronnées** dans 4 verrines. Recouvrez d'1 boule de **glace caramel** puis d'1 cuil. à s. de **confiture de lait** (rayon pâtes à tartiner). Parsemez de **pop-corn**.

LE PLUS On aime ce dessert anglais express, à refaire avec de la glace au chocolat ou à la confiture de lait.

14 Chaud-froid de prunes

Posez 16 **prunes** dénoyautées et coupées en deux sur une plaque. Arrosez-les du jus d'1 **orange** et poudrez de 2 cuil. à s. de **sucre roux** mêlé à 3 pincées de **cannelle**. Enfournez pour 15 min à th. 6 (180 °C). Répartissez les prunes dans 4 verrines et ajoutez 1 boule de **glace coco**. Servez parsemé de **noix de coco râpée**.

LE PLUS Quetsches, reines-claude, prunes rouges sont parfaites pour ce dessert simple mais gourmand.

15 Neige de fraises

Chauffez 5 cl de **crème liquide**, le jus d'1/2 **citron**, 150 g de **fraises** mixées et 20 g de **sucre**. Versez sur 120 g de **chocolat blanc** râpé, mélangez avec 15 cl de crème liquide. Réfrigérez 3 h. Battez cette crème en chantilly. Versez en verrines à la poche à douille. Décorez de fraises.

LE PLUS Ajoutez du basilic ciselé pour la touche de couleur et surtout pour la belle alliance de saveurs.

Mais qu'est-ce qui fait courir les foodistas ? Voici un tour d'horizon de quelques lubies qui mettent en émoi la planète Food. On adhère ou pas ?

C'est quoi snobismes ?



1 Grignoter des insectes à l'heure de l'apéritif

La dernière tendance, c'est de grignoter des petites bêtes à six pattes à la place des cacahuètes et des chips. Pour passer à l'acte, direction Nature & Découvertes, qui propose un coffret composé de grillons, criquets et molitors croustillants à souhait. Si manger des insectes est à la mode dans les dîners chics, c'est oublier que

depuis toujours l'humanité se délecte d'environ 1 700 espèces. Au Nigeria, les abeilles enrobées de chocolat sont une véritable délicatesse ; en Corée, les vers à soie pochés se vendent par boîtes entières... Riches en fer, protéines et calcium, faibles en graisses et rapides à se reproduire, les insectes ont décidément tout bon. Vous reprendrez bien un dernier ver ?

2 Ne jurer que par Yuka

Comment ça, l'huile d'olive est mauvaise ? Eh oui, c'est Yuka qui le dit ! Utilisée en France par neuf millions de personnes : on scanne le code-barres d'un produit et l'appli indique l'impact positif ou négatif de ce produit sur la santé. Cela peut être très utile : on élimine des aliments bourrés d'additifs nocifs. Mais quand Yuka devient parole d'évangile, on est tenté d'écarter de bons produits comme une excellente huile d'olive, sous prétexte qu'elle est estampillée rouge par le système de notation. En cause : sa teneur en gras... "Tout dépend combien on en absorbe par semaine, car le rythme des consommations n'est pas pris en compte par cette appli. Pourtant, il est fondamental", nous met en garde Laurent Chevallier, docteur en nutrition. Il faudrait donc qu'on ait un petit peu de jugeote !



3 MANGER ROUMAIN

Le dernier resto à faire du buzz à Paris ? Ibrik, une table vouée aux bons petits plats roumains. Après le ceviche péruvien, le soba nippon et le gua bao taïwanais, c'est au tour des sarmale (feuilles de chou fermenté farcies de porc et de bœuf) et du mititei (boulettes de viande grillées) de faire saliver les gourmets. Ibrik propose une cuisine pas si éloignée de notre célèbre pot-au-feu, et c'est très bon.

4 Citer ses producteurs

Les légumes viennent de chez Annie Bertin, les fromages sont signés Barthélemy et le bœuf Desnoyer. Pas de doute, on est dans un resto branché. Derrière une carte qui abuse du "name dropping" (énumération de noms, en français) se cache souvent un chef qui, à une autre époque, aurait été publicitaire, agent de mannequins, galeriste d'art contemporain... Faire de la cuisine parce que c'est dans l'air du temps, ça ne nous met pas vraiment l'eau à la bouche. Alors, mieux vaut passer notre chemin.

ces nouveaux



5 FAIRE SES COURSES DANS UN FOOD COURT

Un food quoi ? Ces halles gastronomiques new look poussent comme des champignons dans les grandes métropoles. Le dernier food court qui a été créé est situé au sous-sol des nouvelles Galeries Lafayette Champs-Élysées. Cet espace de restauration rapide de haute volée rassemble dans un même lieu des tables d'hôtes, une épicerie ultrafine et des corners triés sur le volet. On y glane aussi bien du caviar Kaspia que des chocolats d'Alain Ducasse ou des tartes au citron de chez Stohrer. C'est chic et c'est cher, mais c'est délicieux.

6 Virer paléo

Des "Crocs-Magnon !"

Manger comme les chasseurs-cueilleurs il y a 2,5 millions d'années (sans sucre ni produits laitiers) afin de croquer la vie à pleines dents, c'est ce que promet le nouveau régime paléo. Cette drôle de lubie de nantis revient à se limiter aux viandes et à certains végétaux (baies en tête), mais aussi à bannir les céréales et les légumineuses. C'est dommage de faire une croix sur les lentilles et autres excellentes sources de protéines si bon marché !



7 S'IMPROVISER VIGNERON

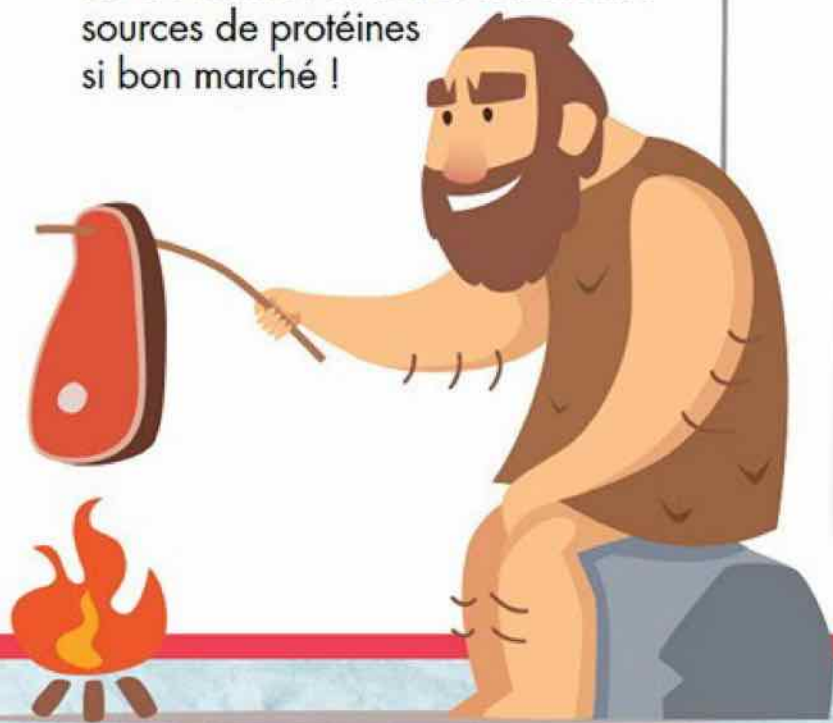
L'idée de servir un vin maison à ses invités n'est pas de concurrencer les grands châteaux bordelais, mais d'élever ses propres crus pour son plaisir, après avoir foulé le raisin à l'ancienne (avec les pieds !). Selon Christian Chervin, auteur de l'ouvrage *Je fais mon vin* (éditions Hachette Pratique), il suffit de peu de choses : "Pour 15 litres, comptez 20 kilos de raisin mûr, un fût en plastique et des levures. En trois semaines, votre vin primeur est prêt à être dégusté." Et si on essayait ?



8 Bannir le sucre

Quelle mouche à miel a piqué les membres toujours plus nombreux de la mouvance "zéro sucre" ? Si le fait de bannir le sucre blanc de l'alimentation a des avantages indéniables (perte de poids, plus d'énergie, joli teint...), faire la chasse à tous les apports de sucre frise la bêtise. Certains vont même

jusqu'à consommer zéro fruit, sous prétexte qu'ils contiennent du fructose. "Quelle idée de se priver d'une bonne source de vitamines, de potassium et de fibres, s'empare le nutritionniste Laurent Chevallier. Le vrai souci, ce n'est pas le sucre naturel, mais les sucres ajoutés et tous les jus et sodas industriels."



1 Tropical

Un mug en bambou pour siroter des boissons hot.

To Go Flowers Bahia, H 14 cm, 7 €, Maisons du Monde.

2 Fleuries

Des assiettes en mélamine, pétillantes pour faire vibrer la cuisine de plein air.

Narcisse, Ø 21 et 26 cm, 4,90 € et 5,90 €, Habitat.

3 Ingénieux

Le kit parfait pour cuisine nomade : tire-bouchon/ouvre-bouteille, couteau cranté, éplucheur en acier et hêtre, planche à découper et linge de cuisine en microfibre.

59 € l'ensemble, Opinel.

4 Marin

Des couverts à salade en mélamine pour déjeuner au bord de l'eau.

Riviera Bright, L 30 cm, 10 € les 2, Zak! Designs.

5 Élégante

Bel effet martelé pour cette carafe à couvercle en plastique transparent.

Flint, cont. 1,6 l, 16 €, La Redoute Intérieurs.

6 Gourmand

Un sac isotherme en coton et polyester au joli dessin naïf de cornet de glace.

Lunch, L 20 x P 11 x H 15 cm, 2 €, magasins C'est deux euros.

7 Pastel

Bonne idée : des boîtes à bento en bambou et mélamine pour transporter en toute sécurité salades et autres mets fragiles.

L 19,8 cm, 18 €, sur le site de Greengate.



Chic, on part en pique-nique

Une nappe jetée sur l'herbe ou le sable, une jolie vaisselle, pas trop fragile. Le temps est revenu des déjeuners en pleine nature.





8 Compact

Un set de couverts en inox au manche magnétique pour les réunir dans leur étui en silicone.

17,95 €, Joseph Joseph, Nature & Découvertes.

9 Glamour

Un panier en osier complet avec assiettes, couteaux, fourchettes, cuillères, gobelets, ouvre-bouteille, salière, poivrière et nappe pour 4 personnes.

Montmartre, L 44 x P 30 x H 28 cm, 89 €, sur le site Delamaison.

10 Rayonnant

Un bol à couvercle en mélamine et bambou pour transporter et servir ses préparations culinaires avec élégance.

Ø 15 cm, 10 €, Zara Home.

11 Protégé

Une cloche alimentaire et son plat en bambou pour maintenir éloignés les intrus volants et rampants.

Ø 20 cm, 6,90 €, dans les boutiques Muy Mucho.

12 Verdoyante

Une nappe jetable aux motifs à grands ramages, en papier certifié FSC.

220 x 138 cm, 4,25 €, dans les magasins Hema.

13 Gracieux

Malin, un porte-bouteille à bandoulière en coton et cuir pour le transport de nos boissons préférées.

Iona Colombo, H 30,5 cm, 23 €, La Cerise sur le Gâteau.

14 Tout en un

Un set de pique-nique en bambou : 4 assiettes, 4 gobelets et 1 plateau antidérapant, fermeture par une bande silicone.

Fresco, L 23 x P 23 x H 14 cm, 70 €, Ekobo.

Le charme des

Ils sont beaux, variés, légers, vitaminés... Et, incroyable, ils sont même bons ! En été plus qu'à tout autre moment de l'année, on fait le plein de légumes.



LE BROCOLI

Avec sa jolie forme d'arbre miniature, il charme l'œil avant les papilles. On le consomme peu cuit, car il est délicieux quand il est légèrement croquant.

Pour choisir le meilleur. Très ferme, c'est tout ! Et si vous avez une bonne vue, vérifiez que les minuscules boutons floraux qui le composent sont bien fermés. Si ce n'est pas le cas, il présente des reflets jaunes. Hé oui, le brocoli est une fleur !

Astuce cuisine. À l'eau ? Bof... Préférez la cuisson à la vapeur ou faites sauter ses petits bouquets à la poêle. Vous n'aimez pas trop son goût de chou ? Cuisinez-le à l'asiatique avec de l'ail, du gingembre, du piment et un peu d'huile de sésame.

Les mariages savoureux. Dès les beaux jours, il se glisse dans les salades et aime la compagnie de la viande des Grisons, des amandes, des pommes de terre, du haddock, des noix... Faites-le essayer aux enfants avec des pâtes fraîches et une sauce au fromage. Ça passera tout seul !

On l'adore en terrine d'une belle couleur vert émeraude, rehaussé avec des câpres et quelques olives noires.

Il est bon pour la santé. Très riche en antioxydants, en sulforaphanes et en glucosinolates, le brocoli fait partie des meilleurs légumes pour la prévention des cancers et des maladies cardio-vasculaires.

LES AUBERGINES

Elles sont presque absentes des étals l'hiver, mais signent vraiment la cuisine estivale. À la parmigiana pour les grandes tablées ou en caviar pour l'apéritif avec les copains.

Pour choisir les meilleures. Il faut les acheter peu mûres, c'est-à-dire pas trop foncées, sans taches brunes et plutôt petites pour qu'elles aient peu de graines. Celles à peau rayée sont douces et parfumées, tandis que les blanches sont très fondantes.

Astuce cuisine. Elles absorberont moins d'huile si vous précuisez les tranches 3 min au micro-ondes. Sinon, huilez-les à l'aide d'un pinceau de cuisine et faites-les griller.

Les mariages savoureux. Elles aiment l'agneau, tous les légumes du soleil, l'oignon, le sésame, le thym et la sauce de soja.

On les adore en beignets, soit deux rondelles d'aubergine garnies de mozzarella, puis panées et frites. Un délice avec un filet de jus de citron et de la fleur de sel.

À la vapeur, c'est le bonheur !

Ça va se transformer en éponge ? Pas du tout ! Sitôt cuites et tendres, on les assaisonne, encore chaudes, d'huile à la ciboulette et à la coriandre, d'ail, de gingembre et de sauce de poisson.



LES HARICOTS VERTS

Quel plaisir de goûter ceux qui poussent près de chez nous, tout frais et bien moins chers que ceux du Kenya ou du Maroc !

Pour choisir les meilleurs. Ils doivent être bien raides et se casser net. La plupart des variétés n'ont plus de fils. Au moment de les préparer, testez leur éventuelle présence sur deux ou trois haricots. Reste une question de goût et

d'habitude pour le calibre, d'extra-fin à moyen.

Astuce cuisine. Ils sont plus appétissants quand ils restent bien verts ! Pour garder leur couleur, égouttez-les sitôt cuits et plongez-les dans de l'eau avec des glaçons. Le froid va fixer la chlorophylle.

Les mariages savoureux. Avec toutes les viandes rôties. Ils se marient

aussi avec les champignons, les pommes de terre sautées, le fromage de chèvre, les noisettes grillées, le cerfeuil et la crème fraîche.

On les adore à l'apéro, grillés au parmesan. Rapidement cuits à l'eau, ils sont huilés et parsemés de fromage et de chapelure avant de passer sous le gril du four.

Haricots verts... oui, mais jaunes ! Un peu oubliés, les haricots beurre, d'un délicat jaune pâle ont une saveur plus douce. Ils sont superbes en mélange avec leurs cousins verts, notamment en salade avec de l'ail et du persil.



légumes d'été



LE FENOUIL

Humm, ce petit goût anisé ! Voilà un légume qui a suffisamment de caractère pour réinventer nos recettes d'été.

Pour choisir le meilleur. Repérez le plus beau : il doit avoir un feuillage bien vert, une peau sans taches et un talon fraîchement coupé. Préférez deux petits bulbes plutôt qu'un gros, car ils seront plus tendres et pas fibreux.

Astuce cuisine. Coupez-le en huit et passez-le quelques secondes au robot. Vous obtiendrez une sorte de grosse semoule croquante, parfaite dans des salades composées ou des verrines.

Les mariages savoureux. Braisé avec des lardons jusqu'à ce qu'il dore un peu, c'est le meilleur compagnon des poissons. Cru, il apprécie l'anchois, le poisson fumé, l'orange, l'oignon rouge, le parmesan et la mimolette.

On l'adore coupé fin à l'aide d'une mandoline et présenté en carpaccio avec des lamelles de jambon ibérique et un petit filet d'huile d'olive.

Osez l'originalité. Faites confire le fenouil dans un sirop à l'orange et au gingembre, puis présentez-le accompagné d'une glace à l'amande. Essayez-le aussi en crumble avec des pommes. C'est vraiment surprenant !

LE CONCOMBRE

Composé à 96 % d'eau, il est très rafraîchissant et peu calorique. Une portion de 150 g équivaut à un verre d'eau. À retenir pour composer les repas d'été des enfants et des personnes âgées, qui sont sensibles à la déshydratation.

Pour choisir le meilleur.

Le hollandais, une variété courante, est long et lisse, sans amertume. Plus il sera mince et petit, moins il contiendra de graines. Des extrémités bien fermes témoignent de sa fraîcheur.

Astuce cuisine. On n'a pas besoin d'évider le concombre hollandais, car il n'a pas de

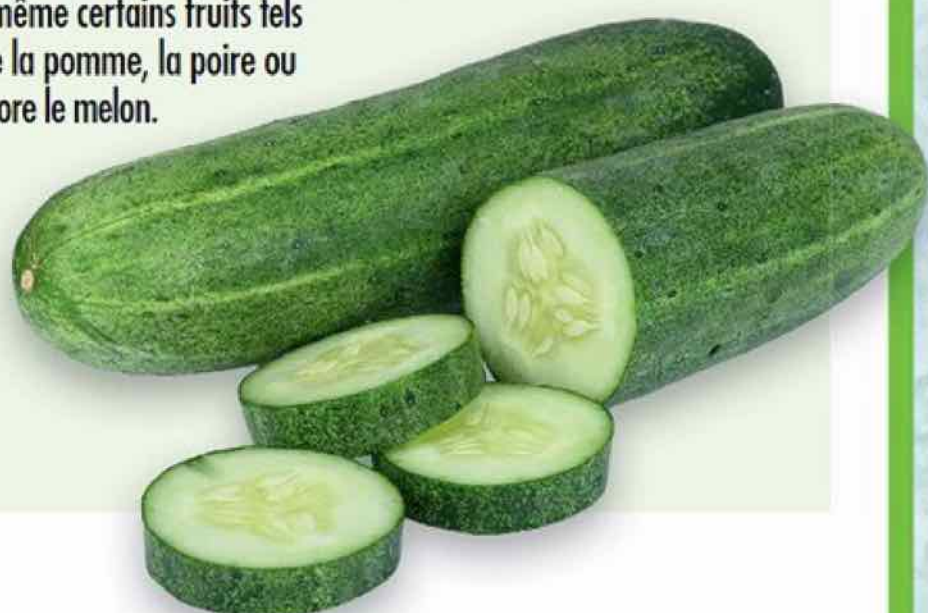
graines, seulement des traces de graines formées d'un gel comestible. Et comme il n'est pas amer, inutile de le faire dégorger. Sa peau parfumée peut être consommée.

Les mariages savoureux.

Frais et croquant, il va bien avec le saumon fumé et le crabe, les fromages de chèvre et même certains fruits tels que la pomme, la poire ou encore le melon.

On l'adore dans les cocktails, par exemple en jus dans un Mojito tendance ou dans un Pimm's Cup, frais et plus léger en alcool.

Une variété rebelle. Dans le Midi subsiste le concombre épineux, une variété ancienne. Il est bien plus goûteux et a gardé une légère amertume.



LES POIVRONS

Ils sont verts ou rouges le plus souvent, mais ces dernières années ils se parent aussi de jaune, de orange, de blanc, de brun et même de violet. Voilà de quoi préparer des salades divinement colorées et très riches en vitamine C.

Pour choisir les meilleurs. Verts, ils sont croquants, juteux et frais, parfaits en salade. Rouges, ils sont plus charnus, plus sucrés et se prêtent bien à la cuisson. Guettez

sur les étals les variétés longues et bicornues chez les producteurs de légumes anciens, car elles sont particulièrement savoureuses.

Astuce cuisine. Ils sont beaucoup plus digestes sans la peau. Pour la retirer, vous avez le choix des armes ! L'éplucheur peau fine (très simple), le chalumeau de cuisine qui leur donne un petit goût grillé ou le micro-ondes pendant 5 min, après les avoir emballés dans du film alimentaire.

Les mariages savoureux. Ils font vraiment des merveilles avec les œufs, mais particulièrement avec le poulet, les brochettes de bœuf, l'ail, la feta, les cébettes, les olives et le cheddar.

On les adore en pesto, d'abord grillés, puis mixés avec de l'huile, du parmesan, des pignons et des feuilles de basilic.

Naturellement légers. Les poivrons rôtis au four relâchent un jus épais et soyeux qui laisse penser qu'ils sont arrosés d'huile d'olive. Il suffit d'ajouter de l'ail et du basilic pour qu'on les croit bien assaisonnés.



La belle saison

Savoureux et désaltérants, on les aime tels quels mais pourquoi ne pas profiter de leur abondance pour les cuisiner ? Et si on craque pour eux dans les desserts, ils peuvent aussi nous surprendre dans des recettes salées inédites.

LES FRAMBOISES

Riches en minéraux, notamment en potassium, en vitamine C et en fibres, les framboises sont à la fois sucrées et acidulées. Ce "fruit rouge" présente également quelques variétés blanches, jaunes, oranges ou noires.

Pour choisir les meilleures.

Préférez-les charnues, d'aspect velouté, avec des grains intacts. Et surtout, réservez-leur le haut du panier pour ne pas risquer de les écraser, car elles sont très fragiles.

Astuce cuisine. Pour accompagner une glace à la vanille, passez quelques framboises brièvement à la poêle dans un peu de beurre salé.

Les mariages savoureux. Un régal avec du chocolat, des biscuits sablés, de la chantilly, du chèvre frais, du fromage blanc, de la ricotta, du mascarpone, de la vergeoise, de la crème anglaise, du melon, du vinaigre de vin, de la menthe et du champagne.

On les adore écrasées et mélangées dans du vinaigre balsamique blanc et de l'huile d'olive pour assaisonner une salade de tomates au basilic.

Gelée irratable. Optez pour des fruits très frais. En effet, leur pouvoir gélifiant diminue vite après la récolte.



LES PÊCHES

Naturellement sucrées, elles sont riches en vitamines et en antioxydants. Nectarines et brugnons ont la peau lisse et brillante. Le noyau du brugnon adhère à la pulpe du fruit alors que celui de la nectarine se détache aisément.

Pour choisir les meilleures. Ni la variété ni la couleur de la chair, jaune ou blanche, n'influent vraiment sur leur saveur. C'est l'odeur qui doit vous guider. Elles doivent être bien parfumées et légèrement souples en surface.

Astuce cuisine. Pour éplucher une pêche, le mieux est de la diviser en quatre puis de la peler avec le côté non tranchant d'une lame. Utilisées comme garniture, on ajoute les fruits dans le plat quelques minutes avant la fin de la cuisson, poêlés dans un peu de beurre ou pochés.

Les mariages savoureux. On n'hésite pas à les associer avec les tomates, les carottes, le basilic, la menthe, le thym, le romarin, la vanille, les zestes d'agrumes bio, les fruits secs, la volaille, les viandes blanches ou les poissons.

On les adore en dessert au barbecue, soit cuites par moitiés, soit emballées dans du papier d'aluminium avec un peu de beurre et de sucre.

Une variété tardive. En septembre-octobre, essayez la pêche de vigne, douce et fondante, des coteaux du lyonnais et de la vallée du Rhône.

LES FIGUES

Violettes, noires, blanches ou vertes, il en existe une centaine de variétés qui sont toutes bonnes, voire même excellentes si elles sont mûres à point. Onctueuses et douces, parfois acidulées, les figues sont riches en fibres et en calcium.

Pour choisir les meilleures. Elles doivent être souples, surtout près du pédoncule, mais pas molles, charnues et bien parfumées, un gage de maturité idéale.

Astuce cuisine. Inutile de les éplucher pour les cuire au four ou à la poêle. On les coupe tout simplement en deux ou en quatre.

Les mariages savoureux. C'est un délice avec le magret de canard, le filet mignon de porc, la queue de lotte, le jambon de Parme, la tomme de vache ou de brebis, le fromage blanc, mais aussi avec la glace (à la vanille, au nougat), le miel, le beurre salé, la pâte d'amande, la cannelle et la menthe.

On les adore farcies.

Il suffit d'inciser le pédoncule en croix, d'écarter les coins et d'évider un peu de chair pour garnir les figues comme

on le souhaite (foie gras, fromage de chèvre et miel, pâte d'amande...). Pour des préparations chaudes ou froides, sucrées ou salées.

Le dessus du panier.

Peu juteuse et bien sucrée, violette avec des rayures noires, la figue de Solliès, dans le Var, bénéficie d'une AOP.



des fruits



LES PRUNES

Leur pleine saison se situe entre fin juillet et septembre. On se régale au fil des mois des juteuses reines-claude, des prunes bleues, comme les quetsches, ou des mirabelles délicatement parfumées.

Pour choisir les meilleures.

Elles sont souples mais pas molles et bien odorantes. Leur peau est lisse et sans taches. Le petit voile clair (la pruine), une cire produite par le fruit pour se protéger de la chaleur, est un gage de fraîcheur, mais certaines variétés en sont naturellement dépourvues.

Astuce cuisine. Coupez-les en deux, dénoyautiez-les et faites-les

rôtir pendant une vingtaine de minutes à four th. 5-6 (160 °C).

Les mariages savoureux.

Les prunes s'accordent avec la volaille, le porc, le magret de canard, le lapin, les courgettes, la rhubarbe, le miel, la ciboulette, la sarriette, la cannelle et la cardamome. Elles ont un petit faible pour le gewurztraminer d'Alsace !

On les adore légèrement dorées au

four puis garnies de fromage de chèvre frais et de ciboulette.

Les gages de qualité. Il en existe deux pour les prunes : le label Rouge pour les reines-claude et une IGP (Indication géographique protégée) pour les mirabelles de Lorraine.



LES ABRICOTS

Juteux et doux, ils font partie des fruits les plus riches en vitamine A. De nombreuses variétés se succèdent sur les étals au fil de l'été, avec par ordre d'apparition le rouge du Roussillon, le kioto, l'orangé de Provence, le bergarouge et le "gros" bergeron.

Pour choisir les meilleurs.

Plutôt qu'à la coloration, qui arrive avant la maturité du fruit et ne garantit en rien sa saveur, fiez-vous à des abricots charnus, souples au toucher et surtout bien parfumés.

Astuce cuisine. Des abricots moelleux ? Faites-les revenir quelques minutes à la poêle ou cuisez-les un petit quart d'heure en papillotes. Pour les garder un peu fermes, optez pour la cuisson à la vapeur.

Les mariages savoureux.

Ils aiment les saveurs de la mâche, des épinards, des viandes et des poissons fumés, du porc, du canard (laqué au sirop d'abricot, par exemple), du foie gras, de l'huile d'olive, du quinoa, du basilic, du thym, de la menthe, du romarin, de la verveine, de la réglisse et de la badiane.

On les adore en tartare avec des fruits rouges un peu acides et un jus au basilic.

Le dessus du panier.

L'abricot rouge du Roussillon, l'un des plus parfumés, a une AOP (Appellation d'origine protégée). Il est idéal tel quel et pour les confitures.

LA PASTÈQUE

Peu sucrée, gorgée d'eau, généreuse en vitamines et en antioxydants, la pastèque est le fruit le plus rafraîchissant qui soit. Les nombreuses variétés commercialisées se valent question saveur, même les versions "sans pépins".

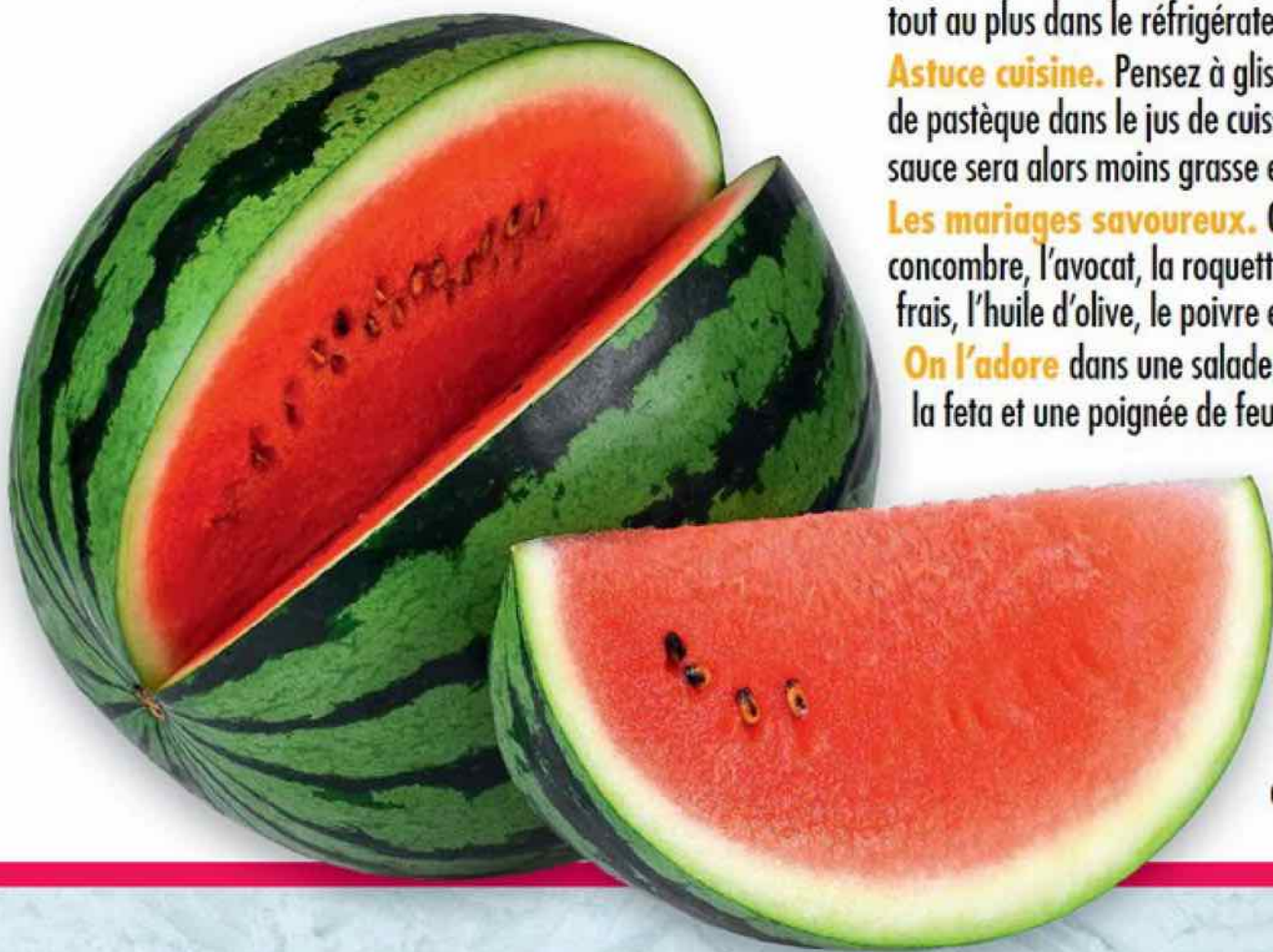
Pour choisir la meilleure. Si vous l'achetez entière, préférez-la bien lourde et ferme, avec une écorce lisse et brillante. En tranche, veillez à ce que la chair soit bien rouge. Une fois découpée puis emballée dans du film alimentaire, elle se conserve une petite semaine tout au plus dans le réfrigérateur.

Astuce cuisine. Pensez à glisser quelques morceaux de pastèque dans le jus de cuisson de l'agneau. Votre sauce sera alors moins grasse et plus épaisse.

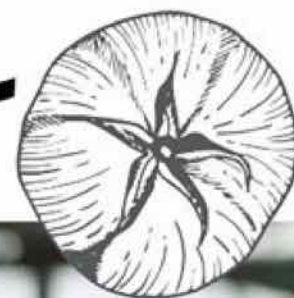
Les mariages savoureux. On l'apprécie avec le concombre, l'avocat, la roquette, le melon, les fromages frais, l'huile d'olive, le poivre et la menthe.

On l'adore dans une salade sucrée-salée, avec de la feta et une poignée de feuilles d'épinards.

La bonne idée. Ne jetez pas les pépins ! Lavés et séchés, revenus quelques minutes à la poêle et légèrement salés, vous les dégusterez agréablement à l'apéritif.



Le secret des légumes qui ont du goût



Aux Sorinières, à 6 km au sud de Nantes, région traditionnelle de maraîchage, poussent petits pois, carottes, haricots, tomates... sur 2500 m² de sols vivants, sous serre et en plein champ. De plus, ils sont cultivés à la main et sans aucun traitement.

→ **Quel est votre secret pour produire d'aussi beaux et bons légumes ?**

J'entame ma neuvième saison comme maraîcher, et je dirais que je commence un peu à maîtriser l'activité. C'est un métier où l'on est tout le temps dans l'observation et l'expérimentation. Surtout quand on a fait le choix de n'utiliser aucun traitement, quoi qu'il arrive, et donc que l'on risque de perdre une récolte. C'est un travail au jour le jour, guidé par la météo et la plante. Il faut être très concentré, enraciné, *grounder*, comme disent les Québécois. Et pas seulement de temps en temps, mais toute la saison. Une sorte de marathon de plusieurs mois pour produire de beaux légumes qui auront du goût.

→ **Un maraîcher est donc d'abord un fin observateur ?**

Dans notre activité, tous les sens sont mobilisés. Quand j'entends un bourdonnement, je dresse l'oreille : s'il est différent de celui émis par une abeille charbonnière, amie des végétaux, je me dis que c'est peut-être un frelon asiatique, et qu'il y a danger. On regarde les plantes, on les touche, et surtout, on goûte. C'est un métier d'instinct, rien n'est programmé. J'aime bien faire le parallèle avec le cuisinier. Et puis il y a le coup de patte. À partir du même sachet de graines, dix maraîchers différents donneront des légumes différents. C'est passionnant, et on ne court pas le risque de l'uniformisation.



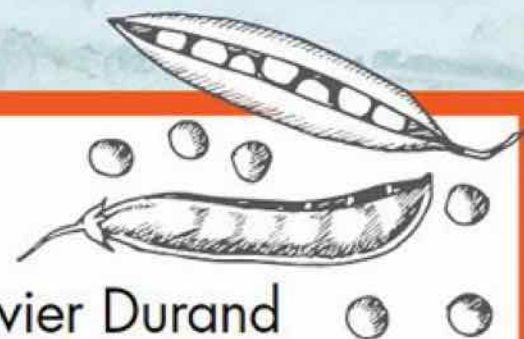
"Produire de bons légumes est un métier d'instinct."
Olivier Durand

→ **Quelle est l'influence du terroir ?**

Je parlerais plutôt de sol, et avant tout, de sol vivant. Quand je me suis installé, je faisais comme tout le monde, j'utilisais un tracteur, je travaillais la terre, je la labourais avant chaque semis. Puis, progressivement, j'ai réduit la mécanisation, jusqu'à la supprimer, pour arriver à un travail uniquement à la main. D'abord parce que le tracteur, c'est bruyant et polluant. Ensuite, parce que je voulais tout recentrer autour de l'humain. Par ailleurs, en ne labourant plus, on redonne de la vie aux sols. Je n'ai jamais eu autant de vers de terre, c'est très bon pour leur fertilité et le rendement des plantes. Ça permet d'optimiser les surfaces et de faire du maraîchage sur

mes

Maraîcher dans la région nantaise, Olivier Durand produit des légumes au goût fabuleux. Un savoir-faire fruit de l'expérience et d'une expérimentation permanente.



VARIÉTÉS ANCIENNES CONTRE VARIÉTÉS MODERNES

Pour Olivier Durand, ce n'est pas le bon débat. Il y a d'excellentes variétés modernes. Si elles peuvent être décevantes en bouche, c'est souvent à cause de la manière dont elles ont été cultivées (hors sol, par exemple, avec la quête essentielle d'un rendement élevé) et surtout récoltées. Cueillir à maturité est essentiel. C'est à ce stade que le légume concentre le plus de saveurs. Mais, à maturité, il est fragile et doit donc être cueilli avec soin, vendu et consommé dans les plus brefs délais. Avec les systèmes industriels, fruits et légumes sont récoltés avant maturité afin d'être plus résistants au transport et de voyager plus loin. Les séjours dans les chambres frigorifiques, puis le choc des températures avec la mise en rayon en supermarché, n'arrangent rien. C'est pourquoi il est si difficile de trouver de bons fruits et légumes dans la grande distribution. On a plus de chance de les dénicher sur le marché, sur les étals des vrais maraîchers (et non des revendeurs, qui se fournissent auprès des grossistes) ou dans les circuits courts, comme en Amap, basées sur la proximité. C'est aussi la garantie d'acheter des fruits et des légumes au cœur de leur saison.



au changement climatique. L'an dernier, on a eu un record d'ensoleillement en juillet : 300 heures, contre 200 pour la normale saisonnière. À la fin du mois, les tomates étaient épuisées tant elles avaient travaillé. On a alors observé que les pieds associés à une culture de haricots avaient beaucoup mieux résisté, car le haricot formait une sorte de canopée protectrice pour la tomate. C'est donc une expérience que nous allons renouveler.

→ Légumes cultivés sous serre ou en plein champ, quel est le meilleur système ?

À Nantes, sans la serre, nous ne pourrions avoir des tomates qu'à la fin du mois de juillet. Grâce à la serre, et sans chauffage, j'insiste sur ce point, nous pouvons récolter nos premières tomates fin mai. Ce n'est pas seulement une question économique. En plein champ, il est très compliqué de faire pousser la tomate sans traitement. Prenons le mildiou, par exemple, l'un de ses plus féroces ennemis, c'est un champignon qui se développe quand la feuille reste humide plus de six heures, avec une température supérieure à 22 °C. En extérieur, c'est impossible à maîtriser, mais dans une serre, si. On arrose quand on est sûr que la luminosité permettra un séchage

mesure, un peu comme de la haute couture. On travaille sur des planches plus petites, on va planter des haricots ou des salades au pied des tomates, par exemple. Cela nous donne plus de liberté et de marge de créativité. D'autre part, plus un sol est couvert, plus il est vivant. C'est aussi bon d'un point de vue agronomique.

→ Finalement, un sol vivant ne demande pas plus de travail et fournit un bon rendement ?

Oui, car l'idée est de vivre de notre métier. On peut faire la plus belle tomate du monde, si on n'en produit qu'un kilo par pied, on ne gagne pas sa vie. Il faut donc concilier le rendement et le goût. C'est aussi un moyen de s'adapter

du feuillage en moins de six heures. Et ainsi, on n'a plus de problème de mildiou. C'est pareil pour les ravageurs, il est plus facile de les contrôler sous une serre qu'en plein champ. Un dernier point important pour avoir des légumes goûteux : le stress de la plante. Il faut parfois la faire souffrir et ne pas l'arroser pour l'obliger à travailler davantage et à aller chercher les éléments nutritionnels dont elle a besoin dans le sol. On sait que la saveur d'un légume est fortement liée à sa concentration en sels minéraux. Donc, si la plante pousse trop vite parce qu'elle est trop arrosée, elle sera gorgée d'eau et aura moins de goût. Or la culture sous serre nous permet, ici aussi, de mieux gérer ce stress nécessaire de la plante.

Naturelle

Fabriquée en France, sans conservateur ni additif, voici une sauce très bien réalisée. On aime son côté peu sucré et son délicat goût fumé. Idéale en accompagnement de grillades, elle fait également bonne figure en marinade. Seul bémol, son prix un peu élevé, mais justifié.

Sauce Barbecue, Bremond 1830, 5,80 € les 280 g (20,71 € le kilo), sur le site de la marque et dans les épiceries fines.



Originale

Venue tout droit du Texas, cette sauce dénote avec sa consistance épaisse et ses petits morceaux d'ananas et de raisins ! Le goût fumé est assez prononcé sans être trop fort et les épices sont bien présentes. Parfaite pour les marinades ou en accompagnement d'une viande grillée.

Bar-B-Que Sauce, Roadhouse, 9,30 € les 538 g (17,28 € le kilo), sur le site Bien Manger.



Plus ou moins épicées, avec ou sans "goût fumé", ces sauces aigres-douces sont souvent trop sucrées et bourrées d'additifs. Une seule se démarque vraiment.

La sauce barbecue



Correcte

Leader incontesté sur le marché du ketchup avec sa bouteille souple reconnaissable entre toutes, Heinz propose une sauce barbecue à la texture assez épaisse et à un prix mini... mais à la saveur trop discrète. Les inconditionnels de la marque l'apprécieront dans un hamburger.

Classic Barbecue, Heinz, 1,69 € le flacon de 260 g (6,50 € le kilo), en GMS.

Trop sucrée

On a soigneusement cherché le goût des tomates et du poivre... mais c'est surtout le sucre qui domine dans cette sauce. Vérification faite, l'eau apparaît en tête dans la liste des ingrédients et la recette contient sucre, sirop de sucre caramélisé et moult additifs ! Point positif, elle est présente dans de nombreuses enseignes.

Sauce Gourmet barbecue au poivre doux, Amora, environ 2 € le pot de 224 g (8,92 € le kilo), en GMS.



Sans surprise

Assez épaisse, cette sauce se défend plutôt bien côté saveur. Elle s'accordera avec un filet de poulet grillé ou donnera une touche d'originalité à un cake au jambon. Dommage que la liste d'ingrédients soit aussi riche en additifs en tous genres ! Petit plus : son prix imbattable.

Sauce barbecue classique, Rustica, Marque Repère, 0,85 € le flacon de 280 g (3,03 € le kilo), chez E. Leclerc.

Bio

Riche en purée de tomates, cette sauce cumule aussi les sources de glucides (sirop de riz, caramel, sucre de canne) et s'avère plus salée que ses concurrentes. Bonne nouvelle toutefois, la liste des ingrédients (assez courte) est dénuée d'épaississants et autres acidifiants.

Sauce BBQ, Danival, 3,80 € les 330 g (11,51 € le kilo), en magasins bio.



Couper menu



On craque pour ces accessoires bien pratiques qui épluchent, émincent, râpent ou dénoyautent en un tour de main tous les fruits et légumes de l'été.



Redoutablement efficace

Futée, cette mandoline offre 3 épaisseurs de découpe (fine, moyenne et épaisse) et sa rampe rainurée permet une glisse optimale. Le tout en toute sécurité, grâce au poussoir qui protège les doigts. À vous, les salades de concombre et les gratins de courgettes.

Mandojunior, 39,90 €, Tupperware.

Ingénieux

Qui ne s'est jamais trouvé désemparé devant une pastèque à découper? Robuste (sa lame est en acier inoxydable), cet appareil très malin permet de détailler la chair d'une pastèque ou d'un melon en bâtonnets ou en cubes réguliers, pour une présentation très appétissante et bien pratique.

Découpe pastèque, 15 €, Mathon.



Petit mais tranchant

Ce couteau en acier inoxydable est muni d'un manche ergonomique qui offre une excellente prise en main. Sa lame, enrichie par un processus de durcissement par la glace et spécialement tranchante, est idéale pour couper courgettes, nectarines et aubergines. Une valeur sûre.

Couteau à légumes, 8,95 €, Zwilling.



Le temps des cerises

Avec ce dénoyateur, fini les noyaux dans les clafoutis ou les tartes aux cerises! Il suffit de remplir la partie supérieure de l'appareil de fruits et d'appuyer sur le poussoir. Le noyau tombe dans le bac prévu à cet effet et le fruit ne termine pas en bouillie!

Dénoyateur à cerises, Leifheit, 23 €, dans les grandes surfaces et vente en ligne.



Julienne parfaite

Facile à manipuler grâce à sa poignée ergonomique, cette râpe, munie d'une lame dentelée ultra affûtée, possède un tranchant remarquable. Vous réaliserez de savoureux woks et salades en tout genre.

Râpe à julienne Série Gourmet, 29,95 €, Microplane.

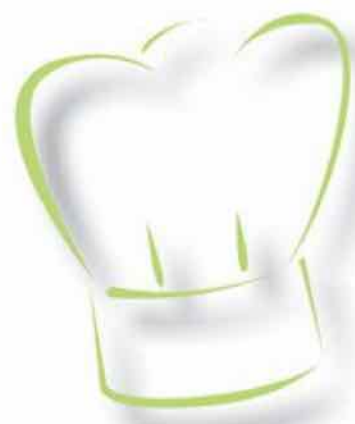


Éplucheur malin

Grâce à sa lame dentelée, cet ustensile nouvelle génération épluche avec efficacité et sans les abîmer, tomates, poivrons, pêches ou tout autre fruit ou légume à peau fine. Petit plus, sa lame pivotante convient aussi bien aux droitiers qu'aux gauchers.

Éplucheur peaux fines Elios, 9 €, Mastrad.





Actualités commerciales

St Hubert Végétal®

Convaincue des bienfaits du végétal sur la santé et l'environnement, St Hubert® propose depuis plus de 35 ans des alternatives végétales au beurre. Et depuis 2005, St Hubert® se développe sur les alternatives végétales aux desserts et à la crème. Pour réveiller vos papilles, découvrez St Hubert Végétal® BIO Abricot et sa petite pointe de peps à la vraie purée de fruits.

Une recette respectueuse de la nature et de l'environnement aux fruits mixés. PMC* : 2,05 €



Sanpellegrino

Sanpellegrino PESCA + tea, difficile de résister à cette alliance savoureuse qui associe le jus de délicieuses pêches cultivées sous le soleil d'Italie à la saveur subtile du thé noir, le tout dans une version légèrement pétillante. Et si cette boisson était la meilleure façon de s'offrir une parenthèse de gourmandise en toute SERENI-THE ?

PMC* : 3,49 € - Pack de 6 x 25cl



Bret's

Pour séduire les grands, mais aussi les petits, Bret's décline en 2019 ses chips bio nature en un multipack 6x25g, un format ultra pratique. Des pommes de terre bio, de l'huile de tournesol issue de l'agriculture biologique et du sel marin de Guérande. Croustillantes, finement salées, au bon goût de pomme de terre, elles sont aujourd'hui incontournables pour les sorties scolaires, les pique-niques et les voyages en famille !

PMC* : La chips
Bio Nature 6 x 25 g :
3,09 €
www.brets.fr



Grillon d'Or

De nouvelles saveurs sont disponibles dans la gamme Krounchy Grillon d'Or : un Krounchy Fraise Chocolat Noir pour les plus gourmands et un Krounchy Hibiscus Coco qui vous invite à voyager dès le petit-déjeuner ! A découvrir en magasin spécialisé bio.

www.grillondor.bio



Refeel Kombucha

La boisson dont tout le monde parle en ce moment ? Le kombucha bien sûr ! On succombe à la version bio et délicieuse qu'en propose la marque française Refeel Kombucha à travers cette infusion de thé vert Sencha infusé à froid dans laquelle a fermenté une symbiose de levures et de micro-organismes. Trois fois moins sucré qu'un soda traditionnel, cette boisson légèrement pétillante est déclinée en 3 saveurs absolument irrésistibles pour varier les plaisirs.

Gingembre & Citron,
Menthe Poivrée,
Myrtille & Fleur de Sureau
Bouteille 33 cl, PMC* : 2,90 €



*Prix Moyen Conseillé

Daunat fraîcheur

Moderne et gourmande, la nouvelle gamme Salad Bar de Daunat réinvente la salade à composer : des ingrédients soigneusement sélectionnés et séparés pour garantir fraîcheur et qualité. La recette d'une pause déjeuner réussie.

PMC* de 4,39 € à 4,59 € - Salad Bar de Daunat,
5 recettes à découvrir sur www.daunat.com



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

BOISSONS



Vivifiant

Provenant d'Extrême-Orient, le kombucha est une boisson fermentée à base de thé sucré. Artisanal, 100 % bio, il se décline en six parfums : gingembre, cerise-hibiscus, cassis-fleur de sureau, thé vert-jasmin, agrumes-curcuma et menthe-citron vert.

So Kombucha, 2,50 € les 250 ml, en magasins bio.

Ça pétille

Pour ceux qui préfèrent se désaltérer avec des bulles, cette eau pétillante à base d'arômes naturels est sans additif et sans sucre, ni édulcorant, ni arôme artificiel. Elle se décline en trois parfums.

Wat Water, grenade, framboise et cassis, citron et citron vert ou menthe et concombre, 1 € les 33 cl, en exclusivité chez Monoprix.



Élixir de jouvence

Ce smoothie 100 % bio offre une texture onctueuse et gourmande. Il est élaboré à partir de fraises et de framboises mixées avec des pommes, de la fleur d'oranger et du lait de coco.

PAF, 5 € les 245 ml ou 35 € le coffret de 7 jus (en ligne), dans les magasins bio.



Plaisirs rafraîchissants

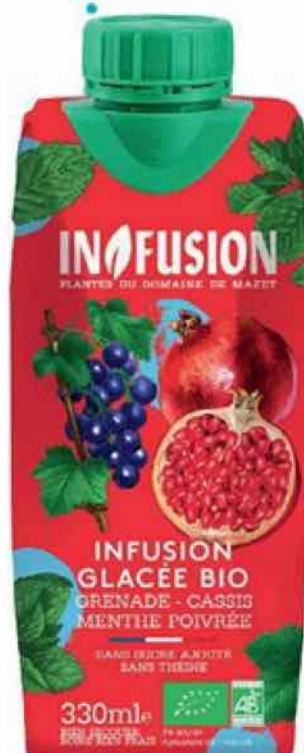
Foin des sodas ! Cet été, on craque pour ces boissons originales, 100 % naturelles et qui désaltèrent tout en nous faisant du bien.



Étonnant

Avec ses vrais morceaux de pulpe d'aloë vera fraîchement récolté, cette boisson bio est une expérience gustative très étonnante à l'effet "waouh !". Rafraîchissante, cette recette, sans conservateur ni colorant, est un vrai régal à boire.

Éloa, litchi, grenade, citron et l'Original, 2,40 € les 500 ml, 4 € la bouteille d'1,2 l, dans les grandes surfaces.



Au bonheur des herbes

Ces infusions de plantes médicinales cévenoles et de fruits certifiés bio sont sans additif et sans arôme (ou élément) artificiel. Exemptes de sucres ajoutés, elles existent en versions détoxifiante, drainante et relaxante.

In Fusion, 1,90 € les 330 ml, mag. Naturalia, Monoprix, Franprix et Carrefour City.



Ça coule de source

Pour notre plus grand plaisir, l'eau minérale se parfume d'extraits de plantes et de fruits : concombre, menthe et basilic, ou citron, pamplemousse et romarin. Et pour ne rien gâcher, elle est sans conservateur ni additif. Sans sucre, elle n'affiche que 3 calories par verre (25 cl).

Volvic Essentiel Bio, 1,60 € la bouteille de 0,75 cl, dans les grandes surfaces.



Ultrafrais

On connaissait leurs bouillons salés pour réchauffer l'hiver. Cet été, vous allez craquer pour leurs délicats bouillons fruités à boire très frais. Une recette à la grenade pour se rafraîchir, mêlant arômes et légèreté.

Bú bouillons, à partir de 3 € la bouteille de 25 cl, en épicerie fines et magasins bio.



Par Anne Inquibert

Barbecue, plancha, dehors ou dedans, voici les nouveaux appareils qui transforment les repas d'été en partie de plaisir.

Griller ou



MODULABLE

À table ou lors d'une garden party, Victor est toujours à son aise ! Inséré dans un chariot mobile, qui porte sa bouteille de gaz, **ce module plancha s'extraît de l'habitacle pour s'installer sur une table.** Mieux, sa plaque Thermicore sort elle aussi de sa carcasse pour cuisiner directement sur des foyers au gaz, électrique ou à induction. Ses dimensions

lui permettent même d'entrer dans un four, pour cuire une volaille entière ou un gratin, par exemple, et de finir la soirée au lave-vaisselle. Grâce aux avantages de son matériau ultraléger (un mix composite et Inox multicouches) qui monte rapidement en température, la chaleur est uniformément répartie sur toute la surface au revêtement antiadhésif.

Victor, plancha gaz, 2 brûleurs, 2,5 kW, plaque Thermicore seule, surface de cuisson 43 x 35 cm, 150 €. Plancha posable, 62 x 37 x 21 cm, 250 €, avec trolley aluminium, 82,5 x 85 x 52,5 cm, 400 €, Barbecook.

GRIL ET MIJOTEUSE

On est loin du grand barbecue de jardin, mais ce grill de table est un petit outil bien pratique pour improviser un repas à l'intérieur ou sur une terrasse dès que le soleil fait son apparition. Compact, il se compose d'**éléments**

superposés pouvant s'enlever pour aller au lave-vaisselle, grill compris, grâce au thermostat extractible. Parmi les bonnes idées, on citera les résistances intégrées à la grille, qui évitent aux graisses de brûler, ces dernières

s'écoulant dans le bac de récupération situé en dessous. Malin aussi le couvercle en verre qui, posé sur le bac, transforme l'objet en mijoteuse, également bien utile avec la fonction maintien au chaud.



Barbecue électrique de table Réf. GTA 440, 2000 W, surface de cuisson 40 x 30 cm, laque en fonte d'aluminium avec revêtement antiadhésif (sans PFOA), température de cuisson réglable jusqu'à 230 °C, température ajustable 5 niveaux (dont maintien au chaud), 70 €, Siméo.

BRUT DE COFFRAGE...



... mais bien carrossé. Apparemment dénué de toute sophistication, ce barbecue nomade semble revenir au basique quasi préhistorique ! **Grâce à sa bandoulière, il se transporte facilement.** Installé sur son couvercle en liège retourné, qui fait office de socle isolant, ce bento géant en acier contient tout ce qu'il

faut, hormis le charbon que l'on déverse dans la cuve avec quelques cubes allume-feu. Une fois ceux-ci enflammés, on repose la grille. La régulation se fait manuellement en tournant le barbecue sur son socle, bien conçu pour ouvrir et fermer plus ou moins les événements. Reste à récupérer le tout après usage.

Leo, barbecue nomade de table charbon, acier carbone et liège, design Pieter Roex, manches silicone amovibles, Ø 35 x H 22 cm, 199 €, Berghoff.

snacker?



SANS FUMÉE

bien plus facile à nettoyer que des fils métalliques. Le rayonnement latéral évite de laisser brûler les graisses qui tombent au fond. D'où l'absence de fumée, donc moins d'odeurs et moins de risques cancérigènes. Simple également à utiliser, grâce à un seul bouton marche arrêt, et une seule température : 230 °C.

Cette forme pyramidale résulte d'une technologie brevetée : au lieu d'être placées en bas, les résistances

infrarouges sont intégrées dans les parois latérales légèrement inclinées et protégées par un verre trempé lisse

Barbecue électrique infrarouge Avance HD6370, 1660 W, fonction maintien au chaud, grille en aluminium antiadhésive et bac amovibles lavables au lave-vaisselle, surface de cuisson 35 x 20 cm, 52,4 x 36,79 x 16,10 cm, 250 €, Philips.

MI-GRIL, MI-PLANCHÀ

Entre les deux, votre cœur balance ? Pas besoin de trancher, cet appareil électrique s'érige en conciliateur. À gauche la plancha, à droite le grill. Du lourd, en fonte massive d'aluminium avec deux résistances intégrées. Ce qui permet de retirer la plaque pour la nettoyer au lave-vaisselle,

de même que le pare-graisse et le tiroir collecteur qui, grâce à l'inclinaison de la plaque, recueille les sucs de cuisson. Chaque zone est chauffée indépendamment de l'autre. Deux autres déclinaisons existent : tout plancha (QPL 665, 200 €) et combi avec deux plaques doubles zones interchangeables, grill et plancha (QPL 700, 250 €).

Plancha grill QPL 670, 2300 W, surface de cuisson 50 x 30 cm, plaque en fonte d'aluminium avec résistances intégrées, amovible, poignées thermo-isolées, 2 thermostats indépendants avec 6 niveaux de température par zone, 63,5 x 15,5 x 38 cm, 200 €, Riviera & Bar.



ET EN PLUS, IL FUME !

Les inconditionnels du charbon vont être ravis, ce best-seller s'enrichit d'une nouvelle fonction : le fumage. On le savait déjà capable, grâce à son couvercle, de rôtir comme un four à chaleur tournante, le voici doté d'une plaque de diffusion spécifique et d'un nouveau système de ventilation qui, à basse température (un réglage spécial est prévu), permet de fumer pendant plusieurs heures un jambon ou un saumon par exemple. Le couvercle pivotant est articulé par une charnière à ouverture facile et un support iGrill intégré permet de brancher le thermomètre connecté pour contrôler les opérations à distance.

Master Touch GBS Premium E-5770, cuve et couvercle acier émaillé, système de nettoyage one-touch pour vider proprement le bac à cendres, grille Ø 57 cm, avec roues en plastique thermodurci résistant aux intempéries, 65 x 100 x 76 cm, 380 €, Weber.

Une délicieuse vague rose

Aujourd'hui, toutes les régions de France proposent des rosés. C'est le vin des vacances, mais pas seulement. Voici dix bonnes bouteilles qui savent se tenir à table !

Du rose le plus pâle à la robe la plus fuchsia, les rosés nous en font voir de toutes les couleurs dès les premiers beaux jours. S'ils ont d'abord conquis les femmes, les hommes leur ont emboîté le pas sans faire d'histoires ! Aujourd'hui, la France s'est taillée une place de choix sur ce segment : c'est la première productrice, mais également la première consommatrice de rosés, et elle a réussi à développer un savoir-faire encore inégalé. Car sous ses atours charmeurs, le rosé reste un vin techniquement délicat à bien vinifier. Mais au fait, c'est quoi au juste un bon rosé ? C'est d'abord un vin qui doit être digeste, vif sans être agressif, soyeux et éventuellement doté d'une complexité d'arômes qui le rend digne des grands vins blancs ou rouges. Enfin, à l'éternelle objection des grincheux qui affirment que "ce n'est ni un blanc ni un rouge, donc que c'est un pur produit marketing sans intérêt", nous leur répondons avec cette jolie sélection. Non seulement le rosé est un vin, mais en plus il a le don de mettre de bonne humeur et de s'accorder facilement avec presque tous les plats.

RAYONNANT

Il sent déjà la plage, les pique-niques et les copains. Assez simple, fruité, bien sûr, il a tous les codes pour se faire inviter : léger, friand et parfumé aux petits fruits rouges et aux bonbons anglais, il ne va pas chercher midi à 14 h pour sonner le moment de trinquer, avec une assiette de charcuteries.

IGP pays d'Oc 2018, Les Pieds dans l'eau..., Alma Cersius, 5,25 €, sur le site Vinatis.



STYLÉ

Cette création est super bien calibrée. L'étiquette et les parois de la bouteille, qui laissent apparaître des creux et des reliefs, sont une véritable réussite. Elle est décorative, mais pas que... Simple, avec un goût de fruits blancs et exotiques, ce vin a tous les atouts. À servir sur des fruits de mer ou des sushis.

IGP Méditerranée 2018, Du Kif, Châteaux et Vignobles en Provence, 8 €, chez les cavistes.



RÉJOUISSANT

Sous sa robe pâle, ce rosé cache une bonne charpente. Savoureux, il évoque des petits fruits rouges frais et évolue en finale vers des saveurs rafraîchissantes d'agrumes. Vif et croquant, il se marie à merveille avec des grillades de poissons ou sur un avocat au crabe.

AOC Ventoux 2018, Ceresia, Amédée, 4,90 €, dans les GMS.



CHARMANT

Un rosé comme on les aime : tout en délicatesse et parfumé aux petits fruits rouges et au yuzu. Il est bien balancé entre vivacité et texture soyeuse. On aime la pointe d'amertume élégante en finale. À découvrir en accompagnement d'une focaccia, d'une pizza ou encore d'une salade de quinoa aux légumes.

IGP côtes-de-thongue 2018, Domaine Montrose, 7,90 €, chez les cavistes Le Repaire de Bacchus.



FÉMININ

Conçu pour les filles, mais aussi pour tous ceux qui aiment les vins légers : ses arômes de framboise et de pamplemousse le rendent gourmand. Légèrement acidulé, il est tendre et très digeste. À boire avec une tarte saumon-épinards ou sur des rougets grillés.

Côtes-de-provence 2018, Graine de Fille, Aegerter, 6,90 €, dans les grandes surfaces.



FRUITÉ

Avec sa robe éclatante et ses arômes francs de framboise, de fraise et de cerise, ce vin nous met déjà en appétit. La bouche ronde, souple et charnue est marquée par un côté tendre qui lui donne beaucoup de charme. On l'imagine tout de suite avec un melon au jambon de Parme ou un clafoutis aux cerises.

Rosé d'Anjou 2018, La Cotelte, Domaine des Saulaies, 5,45 €, sur le site du domaine.

DÉMOCRATIQUE

L'étiquette donne le ton : un vrai vin d'apéritif, joyeux et gouleyant. Les petits fruits rouges comme la fraise des bois défilent en premier, suivis par des arômes d'agrumes. Simple, fruité, sans chichis et à un prix tout doux. À essayer sur une tartine de chèvre chaud ou sur des rillettes de saumon.

Vin de France 2018, Liberté, Rosé Fraternité, Rhonéa, 5,60 €, cavistes.



AUTHENTIQUE

Une robe rose comme l'aurore, un nez marqué de fruits exotiques et de pêche blanche. Quant à la bouche, elle coule toute seule, fruitée, souple et désaltérante. Ce vin accompagne un cake aux olives, une pissaladière, mais aussi toutes les tartes estivales.

Corbières 2018, L'Esprit de Saint-Jean, Vignerons de Cascastel, 7,50 €, sur le site de la cave.

HISTORIQUE

La plus ancienne des appellations de rosés de France, située non loin d'Avignon, produit des vins fins et délicats. Dans cette cuvée, les fruits rouges mûrs et les épices sont au rendez-vous. Complexe, souple et charnu, il sera parfait pour accompagner une soupe de poissons ou des blancs de poulet grillés.

Tavel 2017, E. Guigal, 10,50 €, sur le site Vinatis.



BON ENFANT

Après le rouge et le blanc, voici le rosé, élaboré avec un grand savoir-faire dans le beau cru de Cérons par la famille Perromat. Fraise des bois, framboise et pêche de vigne déboulent sur la langue. Une bonne tenue et une finale fruitée achèvent de nous convaincre. À proposer avec des travers de porc grillés ou un dos de cabillaud aux petits légumes.

Bordeaux rosé 2018, La Quille, Château de Cérons, 9,90 €, cavistes.

Complètement givrées !

Défilé de parfums pour les glaces de cet été. Voici les toutes dernières tendances de l'année. À vous de goûter !



Pur fruit

Fabriquée avec 60 % de litchis, ce sorbet est vraiment réussi. Délicat et parfumé, c'est une irrésistible invitation au voyage. Sorbet plein fruit litchi, L'Angély's, 5 € le bac de 500 g, magasins E. Leclerc.



Du caractère

Un sorbet d'un appétissant rose-orangé, à la texture fondante et aux parfums d'orange. Tout en fraîcheur et sucré à merveille, il séduit les papilles.

Sorbet orange sanguine, Amorino, à partir de 12 € le bac de 550 ml à emporter, dans les boutiques Amorino.

Vegan

Une glace avec 100 % d'ingrédients d'origine végétale et sans produits laitiers. Onctueuse, avec un bon goût de noisette, voilà de quoi se faire plaisir.

Noisette vegan, Thiriet, 4,50 € le pot de 500 ml, dans les magasins Thiriet.



Ultragourmande

Une crème glacée au caramel, un coulis au caramel salé et des inclusions de biscuits chocolat et brownies. Une alliance de saveurs et de textures qui en fait un véritable dessert.

Caramel Brownie Party, Ben & Jerry's, 5,75 € le pot de 500 ml, en grandes surfaces.



Régressive

Cette glace étonnera à coup sûr ! Avec son côté tendre et cotonneux, rehaussée par des petits cristaux de sucre, on croirait croquer dans une barbe à papa de fête foraine.

Glace barbe à papa, 5 € le pot de 460 ml, La Manufacture des Belles Glaces, dans les grandes et les moyennes surfaces.

Bio

En portion individuelle, ce sorbet à la mangue ravira les amateurs de fruits exotiques. Les parfums de mangue bien mûre explosent littéralement en bouche.

Sorbet plein fruit, Mangue Alphonso, Franprix, 2,05 € le pot de 100 ml, dans les magasins Franprix.



Véritable tentation

On craque pour cette onctueuse crème glacée à la cacahuète, associée à des petits copeaux de chocolat noir croquants. Un pur instant de bonheur qui ne devrait pas s'arrêter.

Crème glacée cacahuète, copeaux de chocolat, Picard, 2 € le pot de 95 g, dans les magasins de surgelés Picard.





**En léguant au
Secours Catholique,
poursuivez le combat
contre la pauvreté**

Émilie dans son nouveau logement

Aide au logement, réinsertion sociale et professionnelle, lutte contre l'isolement, action internationale... : depuis 70 ans, le Secours Catholique se bat sur tous les fronts de la pauvreté. En léguant tout ou partie de vos biens au Secours Catholique – Caritas France, vous transformerez le fruit de votre vie en actions solidaires, concrètes et durables, au bénéfice de milliers de personnes démunies.

Le legs au Secours Catholique, rien n'arrête la générosité.



DEMANDE D'INFORMATION

Complétez et retournez ce coupon à : Secours Catholique - Corinne Gorret - 106 rue du Bac - 75341 Paris Cedex 07

☐ **Je souhaite recevoir votre brochure d'information sous pli confidentiel, gratuitement et sans engagement.**

☐ Mr ☐ Mme ☐ Mlle

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. (facultatif) : _____ E-mail. (facultatif) : _____ @ _____



Pour en savoir plus ou
POUR UN CONSEIL PERSONNALISÉ,
contactez
Corinne GORRET,
au **01 45 49 71 08**
ou par mail :
corinne.gorret
@secours-catholique.org



Conformément à la loi informatique et liberté du 06/01/1978, vous pouvez accéder aux informations vous concernant ou les modifier en contactant le Secours Catholique – Caritas France.

Index

JUILLET-AOÛT 2019

15 idées de salades d'été	46	Délices du goûter aux courgettes	26	Épaule d'agneau à l'ail et palets de polenta	49
15 idées de verrines dessert	76	Paillassons de courgettes	24	Fajitas au poulet	52
Nos coups de cœur		Salade de courgettes crues	26	Gratin de penne	
Cheesecake à la brousse et aux griottes	11	Tarte saumon, courgettes et feta	27	aux épinards et à la menthe	52
Keftas d'agneau, sauce aux herbes et wasabi	5	Tarte spirale aux courgettes	25	Pêches rôties au miel	54
Roulés d'aubergines au jambon cru	6	Tempura de fleurs de courgettes	28	Petits flans de poisson au curry	48
Smoothie framboise-myrtille et betterave	4	Fruits rouges		Salade de haricots verts	55
Soupe de fraises-tomates et glace à l'amande	7	Brownie caramel-framboises	42	Sorbet au melon et poivre noir	53
Spaghettis palourdes-citronnelle	10	Clafoutis coco-fruits rouges	42	Tarte oignon, olives et anchois	51
Tartelettes amandines, figues et miel	8	Cobbler aux cerises	41	Terrine de légumes au parmesan	54
Tarte pastèque et sirop de rose	12	Coupe de fruits rouges	38	Poissons, crustacés...	
Tartines au thon, crème d'artichauts	9	Gravlax en salade fruitée	40	Calamars à la saucisse fumée	59
Toasts au tofu et à la courgette	13	Rosbif d'été	39	Couteaux au chorizo	59
Apéro		Salade rouge au bleu, miel-citron	43	Éclade de moules charentaises	61
Cake aux poires et au roquefort	19	Tiramisu aux framboises	40	Merlans poêlés aux fruits secs	60
Caviar d'aubergines	18	Tomates		Rouget au four et patates douces	60
Mini empanadas au thon	19	Boulettes aux 2 viandes, sauce tomate-citron	33	Salade de coques	58
Petits cannelés au chorizo	18	Clafoutis aux tomates cerises	35	Sardines farcies aux pignons	62
Rillettes de lapin aux abricots	18	Duos cocktail rouge-vert	32	Soupe de la mer à la tomate	62
Verrines de houmous de cœurs de palmiers	19	Pickles de tomates vertes aux anchois à l'huile	30	Assaisonnements	
Snacking		Tartes fines aux tomates	34	Béarnaise aux herbes fraîches	56
Banh mi au bœuf	64	Tatins aux tomates, marmelade d'oranges au thym	32	Mayo light au fromage blanc	56
Pain ciabatta mozzarella-salami, pesto de pistaches	65	Tomates confites à la crème de mozza	33	Red cumin	56
Pan bagnat à ma façon	65	Tomates farcies	31	Sauce aioli sans œufs	57
Pita gyros	65	Barbecue		Sauce moutarde et miel	56
Sandwich grilled cheese au bacon	64	Coquelets marinés à l'estragon	22	Vinaigrette au citron et zaatar	57
Sandwich oriental à l'agneau	64	Côtelettes grillées à la libanaise	20	Vinaigrette jus de poulet, balsamique et pistaches	57
Stars de l'été		Keftas, semoule à l'orange	22	Vinaigrette piquante	57
Courgettes		Pitas au jambon et provolone	22	Smoothies	
Beignets de courgettes et éclats de noisettes	28	Poitrine de porc, sauce barbecue	21	Fruits rouges et lait d'amande	44
		Grandes tablées		Shake pastèque, tomate et gingembre	45
		Crumble aux pêches et sucre muscovado	49	Smoothie carottes à la menthe	44
		Échine grillée aux aubergines	50	Super vert	45
				Voyage à Tel-Aviv	
				Aubergines grillées, yaourt aux herbes	75
				Challah, brioche tressée aux graines de sésame	74
				Knafeh amandes et pistaches	74
				Poulet mariné, couscous et houmous	75

Notre carnet d'adresses

Aix&terra, la table épicerie : Prado shopping 3e étage, 41 Bd Michelet, 13008 Marseille Amorino : amorino.fr Au Falafel : 5 rue Lulli, 13001 Marseille Baba Ganoush : babaganoush.fr Barbecue : barbecue.com Berghoff : berghoffworldwide.com Bien Manger : bienmanger.com Bouchara : bouchara.com Bu Bouillons : bubouillons.fr Cave Robert & Marcel : robertetmarcel.com C'est deux euros : cest2euros.com Conforama : conforama.fr Cookut : cookut.com Coté Table : 05 56 69 68 68 Dan Panorama Hotel : danhotels.com Delamaison : delamaison.com Domaine des Saulaies : domainedessaulaies.fr Dr Shakshuka : Beit Eshel St 3, Tel-Aviv El Al : elal.com Fruttini by MO : fruttinibymo.fr Greengate : greengate.dk Habitat : habitat.fr Hema : hema.com Hummus HaCarmel : HaCarmel St 11, Tel-Aviv In Fusion : infusion-company.com Jow : jow.fr July restaurant : Malan St 42, Tel-Aviv La boulangerie de Saïd Aboulafia : Yefet St 7, Tel-Aviv La Cerise sur le Gâteau : lacerisesurlegateau.fr Lagrange : 04 78 86 40 40 La Petite Boulangerie Jaune : 27 Rue des Rosiers, 75004 Paris L'Appétisserie : lappetisserie.com La Redoute Intérieurs : laredoute.fr L'atelier V : latelierv.fr La Tourangelle : latourangelle.fr Le Comptoir de Mathilde : lecomptoirdemathilde.com Le marché Carmel : HaCarmel St 48, Tel-Aviv Le marché Sarona : Aluf Kalman Magen St 3, Tel-Aviv Le Repaire de Bacchus : lerepairedebacchus.com Lillet : drinksandco.fr Link hotel & hub : link-ty.com Maison Brémont 1830 : mb-1830.com Maisons du Monde : maisonsdumonde.com Mapu Restaurant : Mapu St 9, Tel-Aviv Mastrad : mastrad-paris.fr Mathon : mathon.fr Meshek Barzilay : Ahad Ha'Am St 6, Tel-Aviv et meshekbazilay.co.il/en Microplane : microplane-brandshop.com Monbento : monbento.com Muy Mucho : muymucho.fr Nature & Découvertes : natureetdecouvertes.com Oliviers & Co : oliviers-co.com Opinel : opinel.com PAF : lesjuspaf.bio Pâtisserie Albert : matalon St 36, Tel-Aviv Philips : www.philips.fr Riviera & Bar : riviera-et-bar.fr Sabah : 71 boulevard de Belleville, 75011 Paris Siméo : simeo.tm.fr So Kombucha : so-kombucha.com Thiriet : thiriet.com Tupperware : tupperware.fr/connect Vinatis : vinatis.com Vignerons de Cascastel : cascastel.com Weber : weber.com Worldofjudaica : worldofjudaica.fr Wyne : wyne.com Zak! Designs : zak-designs.fr Zara Home : www.zarahome.com Zwilling : fr.zwilling-shop.com

CRÉDITS PHOTOS

En couverture Photocuisine/Swalens. CVF : Lhomme/Leteure, p. 39 ; Madani/Clavel, p. 19 ; Madani/Mosnier, p. 18, 19(2) ; Mallet/Morin, p. 49 ; Roche/Frechon, p. 28 ; Rouvrais, p. 48 ; Rouvrais/Karsenty, p. 40 ; Rouvrais/Mosnier, p. 3, 18, 38. DR : p. 4 à 13, 78(1). Frétillet : p. 3, 66 à 73, 86-87. Istock : p. 23, 36(1), 45(1) ; 78-79(3), 82 à 85, 86-87(3), 88(2), 94-95(1). Madani/Bavart : p. 40. Marielle/Gault : p. 4. MCI : Lhomme, p. 6. MCL : Boutin/Solal, p. 52. Mondadori Press : p. 53 ; Tabozzi, p. 30-31, 34. Photocuisine : Amiel, p. 11 ; 60(2) ; Balme, p. 56-57 ; Bilic, p. 33 ; Carnet, p. 49 ; Deslandes, p. 13 ; Fénat, p. 76 ; Hussenot, p. 24 ; Kettenhofen, p. 32 ; Ploton, p. 18, 32, 33, 62 ; Studio, p. 46 ; Swalens, p. 27 ; Toopitsin, p. 42. Prismapix : Marielle/Gault, p. 7. SP : 14 à 17, 36, 80-81, 88(6), 89 à 96. Stockfood : Gorobina, p. 3, 35, 43 ; Hendey, p. 8 ; Hoersch, p. 74 ; Leoni, p. 12 ; Schall, p. 75 ; The White Ramekins, p. 74 ; Wischniewski, p. 75 ; /Bauer Syndication, p. 42 ; /Great Stock I, p. 44(4) ; 54 ; /Unzer Verlag, p. 26. Sunray Photo : Foodies, p. 62 ; /Appétit/Hrbkova, p. 5 ; Kucera, p. 25, 28 ; /Saveurs/Balme, p. 3, 9, 20 à 22, 55, 64-65 ; Cino, p. 51 ; Czerw, p. 54 ; Guedes, p. 10 ; Hrbkova, p. 52 ; Japy, p. 41 ; Lhomme, p. 26, 50, 58, 61 ; Mallet, p. 59 ; Viel, p. 59.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse,

92624 Gennevilliers - Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50.

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 - Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PM PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex

Téléphone : 01 73 05 45 45

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605).
Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} SR (6594) et Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneur (6608).
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587).
Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilyne Clarac (6863).
Sybille Joubert (6768) et Aurélie Godin (6816), chefs de rubrique ; Marion Poirat, community manager (5791).
Fabrication : Yann Saunier (6859).
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, V. Bouvart, C. de Cointet, F. Dalbera, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, A. Inquimbert, T. Kemptner, F. Lagrange, C. Lamontagne, N. Renaud, P. Roumégoux, S. Scelles, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Suzanne, J. Tercaets, B. Vigot Lagandré, L. Zombek.
Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188)
Directrice Exécutive Adjointe : Anouk Kool (4949)
Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)
Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseaux (6456)
Équipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). Directrice Exécutive adjointe innovation : Virginie Lubot (6448). Directrice déléguée Creative Room : Viviane Rouvier (5110). Directrice de projet : Elodie Davrin (6443). Responsables planning : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Dellac (6490).
Directeur marketing études et communication : Charles Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Grolée. Directeur délégué digital : David Folgueira (5055).
Directrice des études éditoriales : Isabelle Demailly (5338). Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes : Bruno Recurt. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard. Chef de groupe marketing : Marion Salomon. Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascale Socquet.
Directeur de la publication : Rolf Heinz
Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)
Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr
Abonnement Cuisine Actuelle + Cuisine Actuelle HS (8 N°) : 58,80 €.



Photogravure : Allo Scan.
Imprimé en Allemagne : Prinovis Dresden, Meinhofstraße, 01129 Dresden

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : P_{tot} 0,005 kg/To de papier. Distribution : Presstalis.

ISSN : 09893091. Commission paritaire :

n° 0124 K 84150. Création

janvier 1991 © 2019 Prisma

Media. Dépôt légal : juillet 2019

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par
AUDIPRESSE

L'OR

GOÛTEZ
L'EXCELLENCE

EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM



L'OR, sans doute le meilleur café du monde

HEUREUSEMENT, LE BIO NE POUSSE PAS QUE DANS LES ARBRES.



Toujours le même savoir-faire et la même qualité,
avec des ingrédients bio, comme le blé bio de notre
farine issu à 100% de nos campagnes françaises.

www.stmichelbio.fr

STJOHNS - St Michel Biscuits SAS - RCS Blois 421 019 951 - capital social 3 530 100€ - 2 bd de l'Industrie - Contres - 41700 Le Contreux-en-Sologne - Crédits photo : Boris Zanon / Agence Patricia Lucot



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. RDV SUR WWW.MANGERBOUGER.FR