

Cuisine revue

1€
.99

80
recettes
pour
recevoir

IDÉAL POUR LA
BELLE SAISON

Chic, rapide
et sur
le pouce

Invitez c'est convivial !

Recevez en toute simplicité



TARTES SALÉES, sucrées,
pizzas, tapas...

Lafont
presse



DESSERTS GOURMANDS

Poire version tiramisu
• Soufflé vanille •
Financier pistache •
Glaces aux fruits...

Tous droits réservés - ISSN 1250-0040 - Octobre 2013 - N° 240 - DR 1320 PS - CAR : 1398 S - ESR : TAUPORT/POINT - 25000 - DRA : 1398 S - TIR : 52 000 - IMP : 40 000 - MUSIQUE : 20000



Viva
paella !



L11993-78 - F. 1,99 € - RD

lafontpresse.fr

Édité par Entreprendre (LAFONT PRESSE)
53 rue du Chemin Vert - CS 20056
92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél : 01 46 10 21 21

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DE LA RÉDACTION :
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire général des rédactions :
Isabelle Journeau - Tél : 01 46 10 21 21
isabelle.journeau@lafontpresse.fr

RÉDACTION : Sylvie Colombo, Michel Guy Martin,
Françoise Robert, Isabelle Goubert (ADN Médias)
et les rédactions déléguées Lafont presse.

ADMINISTRATION

DIRECTEUR COMPTABLE : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr
COMPTABLE : Alizée Dufresne - Tél : 01 46 10 21 03
alizee.dufresne@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS

DIRECTEUR : Eric Roquefort - Tél : 01 46 10 21 06
eric.roquefort@lafontpresse.fr

FABRICATION

Maquette : Delphine Belme
Imprimeur : MORDACQ (62 - Aire-sur-la-Lys)

COMMUNIQUÉ ENVIRONNEMENTALE
Origine du papier : Allemagne
Taux de fibres recyclées : 100%
Certification : PEFC - Eutrophisation : PTot 0,003 Kg/t

DIFFUSION PRESSE

Isabelle Journeau - Tél : 01 46 10 22 22
isabelle.journeau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP - Tonner (Belgique)

ABONNEMENTS

Dominique Bokry
dominique.bokry@lafontpresse.fr

Cuisine revue (France) déposé et édité par Entreprendre
SA au capital de 248 872 504 - RCS Nanterre 333 131 517
SIRET : 403 216 002 23 NAF : 5924Z SA - 53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt - Tél : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21
22 - Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies
publés dans *Cuisine revue* sans l'accord écrit de la société éditrice est
interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire
et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas
responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos
qui lui ont été adressés pour application. N° ISSN : 1635-1207.
Commission pantale : En cours. Dépôt légal à paraître

Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines
enquêtes ou reportages des sites Lafont presse.

LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont
presse

À lire sur lafontpresse.fr

Economie : Entreprendre, Crédit d'entreprise magazine, Franchise & Commerce, Manager & Réussir, Question Eco, Argent & Patrimoine magazine, Placements, Bourse magazine, Spécial Argent, Business event, Nouvel agriculteur, People : Journal de France, Intimité, Sucré, Enquêtes magazine, Dossiers enquêtes, Crime magazine, Histoires vénérés, Incroyable, Reality, Intimité Dimanche, Special People, Paris confidences, France Actualité, La une de l'actualité, Actualité de France, Histoire de France, France 2000, France 2001, France 2002, France 2003, Johnny magazine, Reines & Ross, Revers, Gothic magazine, Femmes de cœur

Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Panorama SUV, Auto magazine, Pratique Auto, Spécial Auto, Auto Suisse, Voitures classiques, Automobile verte, L'essentiel de la Moto, Tracteurs magazine, Train magazine, Le tourisme, Le magazine de l'aviation, Le droit du Drone, Sport : Le Foot, Le Foot Gadget, Le Foot Marseille, Le Foot magazine, Rugby magazine, Handball magazine, Basket, Le Sport, Le journal du sport, Sport Magazine, Football magazine, Le Sport Vélo, Le Sport Cyclisme, Le Sport Tennis, Le Sport Fitness, 1 Auto, Sport nageoire, Sport sauvage, Sport féminin, Psycho : Psychologie, L'essentiel de la Psycho, Sainte femme, Sainte revue, Sainte Info, Féminin Sainte, Pratique Santé magazine, Sainte revue Santé, Santé Nutrition magazine, Dossier santé, Santé guide, Réponse parents, Médecine douce, Médecine alternative, Santé bio, 365 jours femme, Le magazine des femmes, Féminine spécial, Maison-Déco : Maison Décorative, L'art de la décoration cuisine, Maison campagne & nature, Santé et bien-être, Santé Vie, Santé Info, Santé Bien-être, Santé sport, Santé jardin potager facile, Potager bio de saison, Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Féminin pratique, Les dessous pratiques, Pratique magazine, Bio & écologie magazine, Santé Amazone, Pêche magazine, Chasse magazine, France Evasion, Spécial Séjour, Feminin Senior, Viva Plus, Bien vivre sa retraite, Nouveau magazine.

Cuisine : Cuisine revue, Cuisine magazine, Spécial Cuisine, Vegetarian magazine, Informer, Sciences magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science, Sciences et paramédical, Science du monde, Cerveau & Intelligence, Pratique santé spécial ménage, Question de Philo, L'événement magazine, Diplomatie internationale, Informer, Spécial Céline, La Presse littéraire, Histoire magazine.

Entreprendre (Lafont presse), groupe media
coté à la bourse d'Euronext Growth
(code ALENR)

www.lafontpresse.fr



Invitez c'est convivial ! Recevez en toute simplicité

La bonne tarte à l'ancienne
04 Mille-feuilles de St Maure craquant aux figues
05 Tarte gourmande à la tomate
05 Tarte aux légumes d'été
06 Tarte fine aux pommes, romarin et rocamamour
07 Tarte provençale au fromage de chèvre
09 Tarte au bleu et poireaux
10 Tarte aux navets caramélisés

Brochettes à toutes les sauces
13 Brochettes de melon et gambas
14 Brochettes de poulet mariné à l'huile d'olive et citron
15 Brochettes d'agneau au melon

Sardines et maquereaux, duo d'été
16 Brochettes de maquereau au parmesan
17 Sardine grillée farcie à la courgette

Viva la paella
18 Paella au riz de la Calasparra
18 Paella Valencienne
20 Profitez des saveurs de l'été
22 Le soleil levant du surimi

Saveurs latines
26 Filet de truite au pastis
27 Tortilla provençale
28 Lapin grillé au curcuma
29 Terrine de truite à la provençale
29 Tarte marseillaise et sorbet sardine et citron
30 Poivrons farcis au surimi
30 Brochettes de légumes aux herbes de Provence

31 Tian de légumes au basilic
31 Lapin à la méditerranéenne

La passion des fruits d'été
32 Flan à l'abricot et orgeat
33 Salade de légumes et fruits
33 Brick de chèvre à la poire
33 Salade melon au poulet parfumé
34 Poulet aux nectarines
35 Carpaccio de saumon au pomelo
36 Jarret de veau aux pêches
40 Brochettes de lapin au sésame et mangue
43 Sorbet citron, avocat et curry

Plaisirs sucrés
44 Soufflé vanille et carrés frais bio
45 Poires version tiramisu
46 Fingers d'ananas au caramel beurre
46 Financiers pistaches et chocolat



Cuisine magazine est en kiosque
et sur lafontpresse.fr

Prochain **Cuisine**
revue

le 23 octobre 2019

Le magazine qui dit tout !

JOURNAL DE FRANCE

ENTRETIEN
EXCLUSIF

CÉLINE DION

MALGRÉ SON TRIOMPHE,
ELLE NE TROUVE PAS
LE BONHEUR...

JOHNNY

Le soulagement
de David
et Laura

EVELYNE DHELIAT

La vie
recommence

CLAUDE LELOUCH

"Les plus
belles années"



Giscard
UN DESTIN FRANÇAIS
DERNIERS SECRÉTS

"Pepe n'a jamais
été mon amant !"

La diva de la chanson
a reçu longtemps
des avances de Pepe.
À 53 ans, elle nous
avoue ses craintes et
ses espoirs.

CATHERINE
DENEUVE

Mon amour
avec Marcello

Lafont
presse

Actuellement en kiosques

ABONNEZ-VOUS

JOURNAL DE FRANCE

Merci de renvoyer le coupon accompagné de votre règlement à **Lafont presse**, 53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

- Oui, je m'abonne à **Journal de France** (12 n° + 2 n° gratuits) pour 45€ et je reçois en cadeau le dernier numéro de **Célébrité magazine**
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à **Féminin Senior** (8 n°) pour 38€ au lieu de 39,60€
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à **Stop arnaques** (8 n°) pour 23€ au lieu de 38,40€

Total commande €

Nom Prénom

Ci-joint mon règlement à l'ordre
de Lafont Presse par :

Adresse

Code postal Ville

Téléphone Date de naissance

Courriel Expire-le :

Chèque bancaire ou postal

Carte bleue Visa N° Expire-le :

.....

IMPORTANT, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire :

Signature Obligatoire :

**Lafont
presse**

www.lafontpresse.fr

Tarifs DOM-TOM étranger : + 2 € par numéro servi

Créé et
Imprimé
en France

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ou en adressant un courrier libre à Lafont presse - 53, rue du Chemin vert, 92 100 Boulogne Billancourt.

Mille-feuilles de Sainte-Maure craquant aux figues

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn

- 1 Sainte-Maure coupé en tranches • 80 g de fromage blanc • 2 blancs d'œufs • 2 c. à soupe d'herbes mélangées ciselées • 1 oignon • 10 figues séchées • 1 c. à soupe de miel liquide • 20 g de beurre • Poivre.

• Faites fondre l'oignon émincé au beurre dans une casseroles. • Ajoutez les figues grossièrement hachées, le miel, 10 cl d'eau et laissez confire 15 mn sur feu doux. • Mélangez le fromage blanc, les blancs d'œufs, les herbes et du poivre pour obtenir une pâte homogène. • Étaler la

pâte en petits ronds sur une plaque allant au four. • Faites cuire les tuiles 5 mn au four préchauffé à 180° puis laissez refroidir. • Montez les mille-feuilles en intercalant les tranches de Sainte-Maure de Touraine avec les tuiles aux herbes et la compote de figues.



Tarte gourmande à la tomate

Pour 6 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 20 mn

- 1 pâte brisée • 5 tomates • 2 c. à soupe de moutarde • 300 g de cantal • 3 brins d'estragon.

• Préchauffez le four à 210°. • Lavez et coupez les tomates en rondelles. • Coupez le cantal en lamelles. • Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. • Recouvrez d'une fine

couche de moutarde, disposez dessus les tomates coupées en rondelles puis le cantal, finissez par l'estragon. • Placez au four à 210° 20 mn. • Servez chaud.

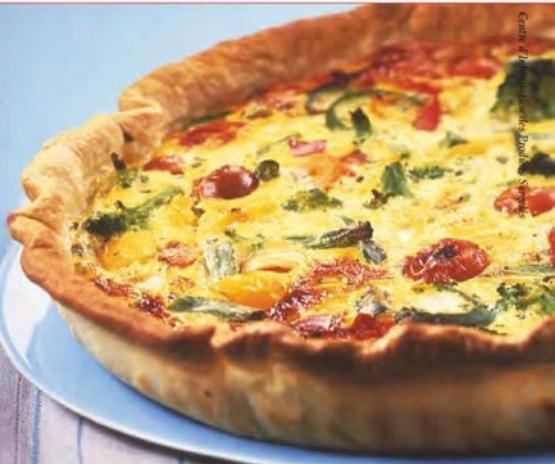
Tarte aux légumes d'été

Pour 4/6 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 40 mn

- 1 rouleau de pâte feuillettée • 25 cl de lait • 25 cl de crème liquide • 4 œufs • 140 g de fromage râpé • Légumes d'été • 2 c. à soupe de basilic ciselé • Sel, poivre.

• Au préalable, faites cuire tous les légumes à la vapeur et laissez refroidir. • Préchauffez le four à 180°. • Étalez la pâte dans un moule et piquez le fond avec les dents d'une fourchette. • Dans un saladier, cassez 2

œufs, ajoutez 2 jaunes, le lait, la crème et fouetez. • Salez, poivrez puis ajoutez le fromage râpé et les légumes complètement refroidis. • Versez cette préparation sur le fond de tarte et faites cuire 40 mn.



La bonne tarte à l'ancienne



Tartelettes à l'oseille

Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn

• 75 g de Boursin Cuisine à l'Ail et Fines Herbes • 2 pâtes brisées • 4 bottes d'oseille (200 g) • 2 c. à soupe de crème fraîche • 1 pointe de graines de cumin • 1 c. à café d'huile d'arachide • Beurre • Sel de Camargue • Poivre noir.

• Préchauffez le four à 180°. • Étalez les pâtes brisées et faites des ronds supérieurs de 1 cm au diamètre de vos moules à tartelettes. • Piquez légèrement chaque disque et placez-les à l'intérieur des moules légèrement beurrés.

• Réservez au froid. • Dans un bol, mélangez le Boursin et la crème, poivrez légèrement, ajoutez la pointe de cumin. • Faites fondre une noix de beurre et l'huile dans une casserole, glissez les feuilles d'oseille et laissez-les

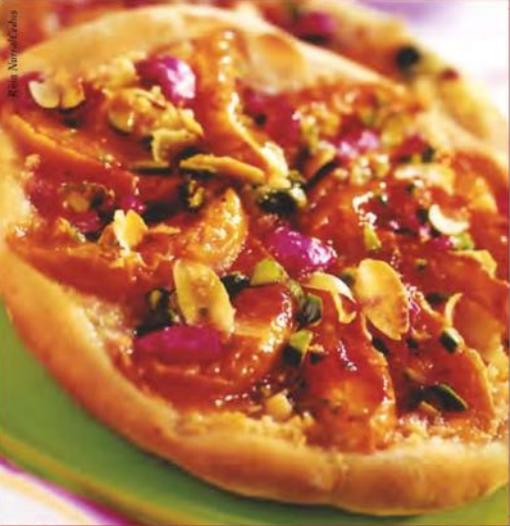
fondre légèrement, salez, poivrez et laissez refroidir. • Étalez le mélange Boursin/crème fraîche dans chaque tartelette puis recouvrez-le de feuilles d'oseille. • Glissez à four chaud 20 mn. • Servez tiède.

Tarte croustillante aux filets de rouget

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 35 mn

- 1 pâte feuilletée • 8 filets de rouget • 2 œufs • 1 tomate • 1 poivron rouge • 1 courgette • 1 botte de persil • 1 oignon • 1 gousse d'ail • Huile d'olive • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 200°. • Étalez la pâte avec son papier sulfurisé dans un moule à tarte. • Coupez en dés oignon, tomate et courgette. • Dans un saladier, mélangez les œufs puis incorporez l'oignon grossièrement haché, le poivron, la tomate et la courgette coupés en dés, salez, poivrez. • Versez cette préparation sur la pâte et enfournez 15 mn. • Écrasez la gousse d'ail, ajoutez 1 pincée de persil haché et 1 filet d'huile d'olive et badigeonnez-en les filets de rouget. • Sortez le moule du four, déposez-en rosace face vers le haut les filets, replacez au four et laissez cuire 20 mn. • Servez tiède.



Tarte provençale au fromage de chèvre

Pour 8 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 25 mn

- 1 chèvre bûche (environ 200 g) • 1 pâte brisée • 400 g de sauce à la provençale Maggi • 3 œufs • 6 feuilles de basilic.

• Préchauffez le four à 220°. • Coupez le fromage de chèvre en rondelles. • Dans un saladier, mélangez les œufs et la sauce à la provençale. • Déroulez la pâte dans un moule sur une feuille de cuisson. • Versez la préparation puis répartissez au-dessus les rondelles de fromage de chèvre. • Faites cuire 25 mn. • Avant de servir, saupoudrez de basilic ciselé.



Mini tartes aux abricots, pistaches et pralines

Pour 8 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 25 mn

- 400 g de pâte à pizza • 16 abricots • 80 g d'amandes en poudre • 2 c. à soupe de pistaches mondées non salées • 8 pralines • 2 c. à soupe d'amandes effilées • 8 c. à soupe de sucre en poudre • 80 g de beurre.

• Préchauffez le four à 180°. • Divisez la pâte en 8 portions égales puis étalez-les en forme de disques de 12 cm de diamètre sur le plan de travail légèrement fariné. • Disposez les disques sur la tôle du four légèrement humidifiée et saupoudrez-les d'amandes en poudre. • Lavez et essuyez les abricots, ouvrez-les, dénoyeautez-les et coupez chacun en 5 morceaux. • Répartissez en rosace sur les tartelettes. • Parsemez-les de pistaches et pralines préalablement concassé grossièrement, puis d'amandes effilées. • Déposez quelques noisettes de beurre sur chaque tartelette, saupoudrez chacune de 1 c. à soupe de sucre et faites cuire 25 mn. • Servez tiède.

Tartes fines aux pommes, romarin et Rocamadour

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 25 mn

• 4 Rocamadour • 1 rouleau de pâte feuilletée • 2 pommes golden • 2 oignons rouges • 15 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 1 branche de romarin • Poivre.

• Préchauffez le four à 180°. • Coupez les pommes en 4, ôtez le cœur et détaillez-les en fines lamelles. • Pelez les oignons et émincez-les. • Dans une grande poêle, faites suer les oignons dans le beurre puis réservez. • Placez les lamelles de pommes à dorer dans la poêle. • À mi-cuisson, ajoutez les oignons, sau-

poudez de sucre et laissez caraméliser. • Découpez 4 ronds dans la pâte feuilletée, recouvrez avec les pommes cuites, mettez quelques brins de romarin et couvrez chaque tartelette avec un Rocamadour. • Faites cuire 15 mn au four. • Avant de servir, donnez un tour de moulin à poivre.



Tarte au bleu et poireaux

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 35 mn

- 1 pâte brisée • 200 g de Bleu ou de Roquefort • 2 poireaux • 3 œufs • 20 cl de lait • Beurre • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 180°. • Étalez la pâte dans un moule sur un papier sulfurisé. • Piquez le fond de tarte avec les dents d'une fourchette, recouvrez de haricots secs et enfournez 15 mn. • Lavez soigneusement les poireaux puis émincez-les en rondelles et faites-les revenir dans une poêle avec une noix de beurre. • Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, le fromage émietté et les rondelles de poireaux, poivrez et salez modérément. • Sortez la pâte du four, enlevez les haricots et versez la préparation aux œufs. • Faites cuire au four 20 mn en surveillant la cuisson. • Servez tiède.



Tarte aux petits piments doux

Pour 6 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 25 mn

- 12 piments verts (saveur douce) • 1 pâte brisée • 2 poivrons jaunes • 2 tomates • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de cumin en poudre • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 220°. • Lavez, épépinez et coupez les piments verts et les poivrons jaunes en fines lamelles. • Lavez et coupez les tomates en dés. • Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les légumes et le cumin, salez, poivrez. • Détoulez la pâte dans un moule à tarte sur un papier sulfurisé. • Ôtez l'excès d'huile et répartissez les légumes sur la pâte. • Faites cuire à mi-hauteur 25 mn.





Tarte aux crevettes, curry et poivrons

Pour 8 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 25 mn

• 6 grosses crevettes cuites • 1 pâte brisée • 1 poivron rouge • 1 c. à café de curry • 3 œufs • 200 ml de lait • 1 c. à soupe de coriandre ciselée • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 220°. • Lavez, épépinez et coupez le poivron en lanières. • Décortiquez les crevettes. • Dans un saladier, mélangez les œufs, le

lait, le curry. • Salez, poivrez. • Déroulez la pâte dans un moule sur une feuille de cuisson. • Sur le fond de la tarte, répartissez crevettes et lanières

de poivrons, puis versez la préparation à base d'œufs. • Faites cuire 25 mn. • Avant de servir, saupoudrez de coriandre ciselée.

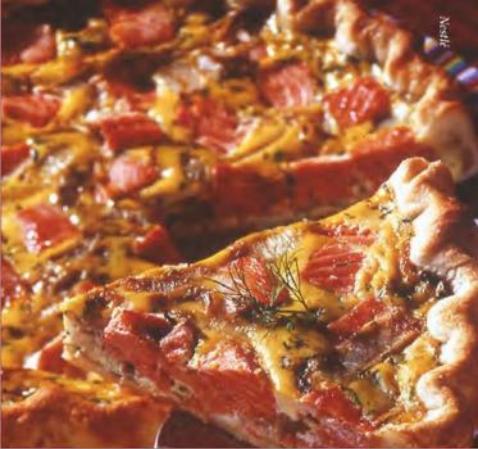
Tarte au saumon et à l'endive

Pour 8 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 35 mn

- 1 pâte feuilletée • 1 briquette de lait concentré non sucré • 350 g de saumon frais • 3 œufs • 150 g d'endives • 2 c. à soupe d'aneth effeuillé. • 1 grosse noix de beurre • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 220°. • Nettoyez et coupez les endives en lanières. • Dans une poêle, faites-les cuire 15 mn dans le beurre à feu doux. • Déroulez la pâte dans un moule à tarte sur un papier sulfurisé puis garnissez-la du saumon frais

coupé en petits morceaux et des endives en lanières. • Dans un saladier, mélangez les œufs, salez, poivrez et versez sur la tarte. • Décorez avec les feuilles d'aneth. • Faites cuire 35 mn dans la partie basse du four.



Tarte au saumon citronnée et allumettes de lardons

Pour 6 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 20 mn

- 1 pâte feuilletée • 2 pavés de saumon • 15 olives noires dénoyautées • 100 g de lardons en allumettes. • 1 pomme de terre • 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse • Zeste de 1/2 citron • 1 c. à café de cerfeuil déshydraté • 1 c. à café d'aneth déshydraté • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 220°. • Pelez et lavez la pomme de terre puis râpez-la. • Coupez les olives en 2 dans le sens de la longueur et le saumon en dés. • Déroulez la pâte sur un papier sulfurisé, placez-la sur la plaque froide du four et badi-

geonnez-la avec la crème jusqu'à 1 cm du bord. • Saupoudrez de cerfeuil, ajoutez les dés de saumon, la pomme de terre, les allumettes de lardons, les olives, saupoudrez d'aneth et du zeste de citron. • Faites cuire 20 mn.

Tarte tatin aux tomates

Pour 6 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 30 mn

- 7 tomates • 1 pâte feuilletée • 25 g de semoule de blé fine • 30 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café de romarin frais ciselé • 1 c. à café de sel • Poivre.

• Préchauffez le four à 210°. • Lavez les tomates, coupez-les en 2 puis évidez-les à l'aide d'une petite cuillère. • Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, placez les demi-tomates côté chair contre le fond de la poêle et faites cuire 5 mn à feu moyen. • Poivrez. • Dans un moule à manqué répartissez les tomates côté peau contre le fond du moule, saupoudrez de semoule et de romarin. • Déroulez

la pâte dessus et piquez à l'aide d'une pointe de couteau. • Faites cuire à mi-hauteur 25 mn. • 5 mn avant la fin de la cuisson, préparez le caramel salé. • Dans une casserole, mélangez le sucre et le sel, faites chauffer doucement jusqu'à ce que le mélange devienne liquide et légèrement doré. • Démoulez la tarte, nappez de caramel et servez.



Tarte aux petits navets caramélisés

Pour 8 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 25 mn

- 15 petits navets • 1 pâte brisée • 6 tranches de bacon • 100 ml de crème liquide • 2 œufs • 4 brins de persil • 4 c. à soupe de sucre en poudre • 50 ml d'eau • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 220°. • Coupez le bacon en lamelles. • Lavez et ciselez le persil. • Pelez, lavez et coupez les navets en 2 ou en 4 selon leur taille. • Dans une poêle, faites caraméliser les

navets avec le sucre et l'eau 5 mn. • Dans un bol, mélangez la crème, le persil et les œufs, salez, poivrez. • Déroulez la pâte dans un moule sur un papier sulfurisé, piquez-la avec les

dents d'une fourchette. • répartissez les navets et le bacon sur le fond puis versez la préparation à base d'œufs au-dessus. • Faites cuire 25 mn au milieu du four.



Brochettes à toutes les sauces !

CE MODE DE PRÉPARATION CULINAIRE, SANS DOUTE ANCESTRAL, PERMET DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS AU GRIL OU AU BARBECUE. LE TOUT DANS UN ESPRIT CONVIVIAL.

Parce qu'elles sont faciles à préparer et que petits et grands peuvent les déguster avec les doigts, les brochettes rencontrent toujours un grand succès. Grâce à l'alternance de différents ingrédients sur les piques, elles permettent de cuire simultanément plusieurs viandes et d'ajouter des légumes pour encore plus de saveurs. Toute viande, tout légume ou tout crustacé qui «tient» à la cuisson peut ainsi être «piquée» et saisi quelques minutes :

boeuf, porc, agneau, poulet, dinde, canard, noix de Saint-Jacques, crevettes, gambas, mais aussi lotte, thon, saumon, colin... Ils sont grillés tels quels ou préalablement marinés dans un mélange d'huile et d'herbes ou épices. Les légumes qui se prêtent facilement au jeu sont les tomates, poivrons, courgettes, oignons, carottes, rondelles d'épis de maïs...

Côté matériel, il suffit d'enfiler les ingrédients sur de simples tiges allant de la pique en métal à la tige de bois ou de bambou. Choisissez leur longueur en fonction du plat préparé : courtes pour un apéritif à picorer, longues pour de grosses brochettes servies en plat principal. En tout état de cause, elles doivent pouvoir résister à la chaleur du gril ou du barbecue. Si vous avez peur que le bois brûle, n'hésitez pas à poser une feuille de papier sulfurisé entre la grille et les préparations, tout en surveillant les braises !

Louise Roumieu

Quel accompagnement ?

Tout dépend de votre préparation : à base de viande blanche ou rouge, de poisson, de crustacés... De manière générale, vous pouvez miser sur un bon riz parfumé (type thaï ou basmati pour rester dans l'exotisme) ou une salade composée pour alléger une brochette de boeuf par exemple. Et puisque vous êtes au barbecue, n'hésitez pas à faire griller poivrons, aubergines ou pommes de terre en robe des champs.

Brochettes de melon et gambas

Pour 4 personnes - Préparation : 45 mn - Marinade : 30 mn - Cuisson : 5 mn - Coût : ★★★ - Difficulté : ★

1 melon de 800 g environ	8 citrons verts	frais	50 g de cassonade
2 douzaines de gambas (fraîches ou surgelées)	2 gousses d'ail	2 piments oiseaux 50 g de sucre en poudre	2 c. à soupe d'huile d'olive Sel, poivre

- **Préparez la marinade :** pressez le jus de 5 citrons verts dans un plat creux.
- Ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées en pommade, le gingembre frais râpé, un piment effrité, le sucre en poudre, le sel, le poivre et l'huile. Mélangez.
- Décorez les gambas en conservant la queue.
- Plongez-les dans la marinade et laissez-les mariner 30 mn, en les retournant de temps en temps.
- Pendant ce temps, épandez le melon en éliminant l'écorce, les graines et les fibres, puis coupez-le en dés.
- Mettez-les dans un saladier et arrosez-les avec le jus des citrons restants. Effritez le 2nd piment et mélangez. Réservez.
- Au moment de passer à table, étalez la cassonade sur une assiette.
- Prenez des brochettes en bois et alternez gambas marinées et dés de melon légèrement rouissés dans la cassonade.
- Faites cuire 4 à 5 mn à braise vive sur le barbecue, en faisant pivoter les brochettes plusieurs fois. Ne laissez ni brûler ni caraméliser.

Astuce

Servez accompagnées de riz parfumé, thaï ou basmati.

DESSERT
Tarte Fondante Espresso au Mascarpone

Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn

Difficulté : ** - Prix :

**

Pour 8 personnes

- 250 g de mascarpone
- 5 c. à soupe de Nescafé Espresso
- 200 g de Nestlé dessert
- 1 pâte sablée
- 2 blancs d'œufs
- 3 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de cacao amer

Déroulez la pâte dans un moule à tarte et faites cuire à blanc 15 minutes. Dans une casserole, faites fondre la moitié du mascarpone avec 4 c. à soupe de Nescafé Espresso. Hachez le chocolat en éclats, ajoutez-les au mascarpone et laissez fondre à feu très doux. Versez cette ganache sur le fond de tarte, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur 30 minutes. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre puis incorporez le reste du mascarpone. Mélangez doucement pour obtenir une mousse homogène. Répartissez-la sur la tarte avec une fourchette pour réaliser des pics. Placez-la au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez de cacao amer et d'une cuillère de Nescafé Espresso.

Nescafé.



Endives

Quiche aux endives

Pour 4 personnes • Préparation :

25 mn

Cuisson : 30 mn

- 6 endives ● 3 œufs ● 100 cl de crème fraîche ● 100 g de fromage râpé ● 1 pâte brisée ● Beurre ● Noix de muscade ● Sel, poivre.
- Étalez la pâte dans un moule. ● Coupez les endives en rondelles et faites-les revenir dans 2 c. à soupe de beurre 10 mn puis placez-les sur la pâte. ● Dans un bol, mélangez les œufs, la crème fraîche, la noix de muscade râpée, salez, poivrez. ● Versez cette préparation dans le moule sur les endives, parsemez de fromage râpé et placez au four à 220° 30 mn. ● Servez tiède avec une salade verte.



Féminin senior

SPECIAL
ETE

MINCIR APRÈS 50 ANS

Les astuces qui marchent

TENSION

Les bons moyens de se régler

PLACEMENTS

Miser sur un studio en bord de mer

EVELYNE DHELIAT

Les secrets de sa forme, au fil du temps

REVENUS RETRAITE

Loger un étudiant à domicile

PLUS BELLE LA VIE

« N'ayez plus peur de vivre »
par Catherine Bensaid

Lafont
presse

c'est positif !



CERVEAU
Les réflexes prévention par le Dr Bourre

TEMPS LIBRE
Des festivals en France

ENVIE DE BAINS
Relax et tonique

ANTI-DOULEUR & ANTI KILOS
Essayer l'hypnose

CHEVEUX BLANCS
Un air de séduction

Les aliments à bannir

Je prends soin de mon ventre

20 solutions sur-mesure pour ne pas grossir et avoir une bonne flo
intestinale.

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon d'abonnement rempli à Lafont Presse
53 rue du Chemin Vert - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

OUI, je m'abonne à Féminin Senior et le recevrai chez moi (8 numéros dont 2 numéros gratuits au prix de 29 € sur 2 ans)

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____ Ville : _____
Code Postal : _____ Date de naissance : _____
Téléphone : _____ Courriel : _____

□ Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont Presse
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

ou par carte Bancaire visa

N° : _____

expire fin _____

emplaire (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) _____

Féminin
Senior

signature :

Sedis France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger :
+ 2 € par envoi international.

Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui nous concernent, les reciffer et vous opposer à la transmission. Avertissement de vos coordonnées en cochant la case ci-contre si ou en adressant un courrier

à En cadeau, je recevrai
Féminin Psycho et de Santé Info*

* dans la limite des stocks disponibles.



Brochettes de poulet mariné à l'huile d'olive et au citron

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 10 mn
Réfrigération : 2h - Coût : ★★ - Difficulté : ★

4 filets de poulet
1 citron jaune
20 cl d'huile d'olive vierge extra

- Coupez le poulet en dés d'environ 2 cm et disposez-les dans un plat.
- Pressez le citron et ajoutez le jus dans le plat.
- Ajoutez l'huile d'olive, l'estragon, salez et poivrez.
- Couvrez de film alimentaire et placez au frais au moins 2h.
- Lorsque le poulet est mariné, piquez les cubes sur des brochettes.
- Saisissez-les au barbecue ou à la poêle à feu vif.

Astuce

Servez avec des quartiers de citron.

Brochettes d'agneau au melon

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 6 à 10 mn
Marinade : 30 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

1 melon de 800 g environ
4 citrons
2 gousses d'ail
3 branches de menthe fraîche
100 g de sucre en poudre
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Sauce à la menthe :
30 g de beurre
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de féculle de maïs
250 ml de lait
Feuilles de menthe
Sel
Poivre

- **Préparez la marinade :** pressez le jus de 2 citrons dans un plat creux. Ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées en purée, les feuilles de menthe finement ciselées, la moitié du sucre en poudre, le sel, le poivre et l'huile d'olive. - Mélangez bien.
- Coupez l'agneau en cubes de 3 à 4 cm de côté, mettez-les dans la marinade et faites macérer au frais jusqu'à utilisation, en retournant 2 ou 3 fois.
- Pendant ce temps, préparez le melon en éliminant l'écorce, les graines et les fibres. Coupez-le en gros dés.
- Mettez les dés de melon dans une assiette creuse, saupoudrez-les du reste de sucre en poudre et arrosez-les avec le jus des 2 autres citrons.
- Mélangez et réservez au frais 30 mn.
- **Préparez la sauce à la menthe :** dans une casserole, faites fondre le beurre sur feu doux, ajoutez la farine et la féculle de maïs en tournant vivement pour obtenir un mélange lisse. Versez le lait en fouettant pour éviter la formation de grumeaux. Salez et poivrez. Pendant la cuisson, remuez de temps en temps pour éviter la formation d'une peau à la surface de la sauce. Ajoutez quelques feuilles de menthe en fin de cuisson. Réservez au chaud.
- Au moment du repas, égouttez les cubes de viande de la marinade et enfilez-les sur des brochettes, en les alternant avec les dés de melon également égouttés.
- Faites cuire 6 à 10 mn à braises vives sur le barbecue, en faisant pivoter les brochettes plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, mais encore rosées à cœur.
- Dégustez aussitôt les brochettes avec la sauce à la menthe servie à part.

Caroline Martin/CEDUS





ASTUCE

Avant de le faire cuire, pocher, bouillir, papilloter ou griller, plongez le maquereau dans l'eau froide.

dit là son dernier mot. Cette petite maligne, farcie d'oignon et de persil se cuite aussi en papillote et se frire dans une pâte à beignets.

Régal de maquereau

Cousin du thon, le maquereau se reconnaît à son corps fusiforme recouvert de minuscules écailles. Son dos bleu acier ou vert irisé est zébré de noir sur toute sa longueur, qui peut aller jusqu'à 35 cm. Riche en oméga 3, inutile de boudier son plaisir. Quand vient l'été, les bancs de maquereaux viennent se nourrir de crustacés sur les côtes, de Dunkerque à la

Sardines grillées farcies à la courgette, au citron et à la menthe fraîche

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 5 mn

• 8 sardines • 2 courgettes • Zeste de citron • 1 bouquet de menthe • Huile d'olive • Piment d'espelette • Fleur de sel • Poivre.

• Coupez les courgettes et le zeste de citron en petits dés. • Ciselez la menthe. • Mélangez le tout, salez, poivrez. • Farcissez les sardines préalablement vidées, évidées et débarrassées de leur arête centrale de ce mélange. • Faites cuire au grill à 2/3 de la hauteur pendant 5 mn. • Au sortir du four, saupoudrez d'un peu de piment d'espelette. • Servez chaud en entrée ou en plat, accompagné d'une salade.

Méditerranée. C'est là que les pêcheurs les attendent pour enchanter nos assiettes estivales.

► **Au frais :** Sa chair excellente a le mérite de se faire remarquer en marinades et rillettes. Ces dernières, très prisées, sont simples à réaliser. Après avoir poché les filets de maquereau dans un court-bouillon épice, enlevez la peau, broyez la chair avec une crème fromagère, assaisonnez à votre goût de moutarde, citron, vin blanc, vinaigre, sel et poivre. Avec une salade de roquette, c'est le succès garanti ! Le maquereau aime aussi marinier dans le vin blanc avec carottes, tomates, échalotes et estragon émincés.

► **Au chaud :** Avec une chair aussi savoureuse, facile de s'accommoder de mille façons. Au four, au court-bouillon, au grill, en papillote, le maquereau invite à la création culinaire. Un indice ? Il adore les épices. Frit aux graines de sésame, juste frottés de sel et de poivre dans une pâte à beignet légère, ces morceaux se dégustent avec une sauce Nuoc Man et s'accompagnent d'aubergines et courgettes. ■

Virginie Legourd

Haché menu de maquereau frais à l'estragon

Pour 6 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 5 mn

• 1 kg de maquereaux frais • 2 bottes d'estragon frais • 20 cl d'huile d'olive • 150 g de tomates cerise • Vinaigre balsamique • 10 cl de crème liquide • 30 g de moutarde forte • 30 g de moutarde à l'ancienne • 1/2 baguette rassie • Pluches de cerfeuil.

• Faites lever les maquereaux en filets, sans peau et sans arête. • Coupez-les en petits dés, réservez. • Hachez l'estragon. • Coupez les tomates cerise en petits dés. • Mélangez délicatement les maquereaux avec l'estragon, la tomate, l'huile d'olive et assaisonnez. • Montez la crème chantilly, ajoutez les moutardes et assaisonnez. • Coupez la baguette en longues tiges, badigeonnez-les avec un peu d'huile d'olive puis faites toaster au four. • Répartissez le haché menu au centre de chaque assiette. • À l'aide de 2 cuillères, confectionnez des quenelles de crème puis déposez-les sur chaque haché et disposez harmonieusement quelques baguettes croustillantes par-dessus. • Décorez d'une belle pluchette d'estragon, entourez d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.



Sardines et maquereaux, duo marin d'été

Voici venue la saison de dame Sardine et Sieur Maquereaux. Leur chair naturellement savoureuse se prête aux menus sans "casse-tête".

Sardine et Maquereau sont dans un bateau, Sardine tombe à l'eau... Pas de doute, ces deux-là forment un couple idéal. Libérés de leur boîte de conserve, ils se laissent déguster à toutes les sauces. Saison oblige, ils aiment se dorner les écailles, grillés au four ou au barbecue. Et pour lutter contre la chaleur, les deux tourtereaux se rafraîchissent en salade ou se mangent crus. Stars

incontestées des étalages des poissonniers, n'essayez pas de leur résister.

Divines sardines

Fraîches et vives avec leurs flancs argentés aux reflets bleu vert et leur petit gabarit de moins de 20 cm, on les repère vite. Leur chair fine, légèrement grasse, est riche en phosphore et en vitamines. Cuites ou crues, leur goût si particulier

séduit les papilles. Elles s'accompagnent de pommes de terre en robe de chambre ou d'un gazpacho bien frappé.

► **Au frais :** Juste en filets, salée au sel de mer, crue et fraîche sans pour autant être glacée, la sardine révèle toute sa saveur sur du pain et du beurre. Mariné dans un jus de citron et un peu d'huile d'olive, quelques éclats d'ail et une branche de thym, la voici prête à enchanter vos salades.

► **Au chaud :** Dame Sardine, la divine, est une coquette. Elle plaît aux plats colorés, tons poivrons, tomates et citrons. Elle devient vite la vedette des



brochettes. Préalablement vidée, écaillée et tranchée par votre poissonnier, tout juste badigeonnée d'huile d'olive, saupoudrée de sel et de poivre, la voilà qui s'acquaine. Alternant entre morceaux de poivrons grillés et rondins de courgettes, 5 mn suffisent au grill pour en faire un plat gourmand. Mais elle n'a pas



Brochettes de maquereau au parmesan

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 20 mn

- 4 maquereaux levés en filets ■ 200 g de parmesan râpé
- 2 aubergines ■ 4 courgettes ■ 1 poivron rouge ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre.

■ Rincez les filets de maquereaux sous l'eau, épongez-les, salez, poivrez, saupoudrez de parmesan, piquez-les sur une brochette et déposez-les sur une plaque de cuisson huilée. ■ Faites cuire à four très chaud 5 mn. ■ Coupez en morceaux aubergines, courgettes et poivrons. ■ Faites chauffer dans une poêle chaude légèrement huilée les poivrons 10 mn puis ajoutez courgettes et aubergines et laissez dorer encore 10 mn. ■ Réservez. ■ Sortez les brochettes du four, disposez-les sur le lit de légumes et saupoudrez de Parmesan.

Paella au riz de Calasparra

Pour 6 personnes • Préparation : 40 mn • Cuisson : 20 mn

cette préparation.

► **Paella Valencienne** : À Valence, berceau de la paella, on la prépare avec du poulet, des escargots et des fruits de mer, assortis de tous les légumes.

► **Paella Mixte** : Complète, elle allie poissons, viandes et fruits de mer.

► **Paella Végétarienne** : Vous l'aurez compris, ni viande ni poisson ! La paella végétarienne se compose de riz, de légumes et d'épices. Carottes, poivrons, céleris, haricots vert, pois... pas de règle précise en ce qui concerne les légumes, c'est à vous de faire votre choix en écoutant vos papilles.

Un plat convivial

La paella est incontestablement une préparation à partager que l'on savoure en famille ou entre amis. Pour une paella authentique, il est indispensable d'utiliser le plat typique qui a donné son nom à cette préparation. La particularité de cette spécialité espagnole est qu'elle se prépare et se déguste directement dans le plat. Ainsi la grande poêle très large, épaisse et peu profonde, munie de deux poignées, rappelle les patellas romaines, utilisées pour faire les offrandes aux dieux. Les convives s'installent autour pour déguster le festin. Chacun assaisonne la partie du plat qui se trouve devant lui d'un léger jus de citron, et le repas peut commencer. À la cuillère pour le riz, à la

• 600 g de riz de Calasparra • 1 poulet coupé en morceaux • 12 gambas • 12 moules • 3 blancs de calamars en rondelles • 2 tomates émincées • 1 poivron vert émincé • 250 g de haricots verts plats • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 oignons hachés • 4 gousses d'ail • 1 c. à café de pimenton (paprika) • 1 pincée de pistils de safran • Eau • Sel.

• Faites ouvrir les moules à feu vif. • Faites sauter les gambas puis les calamars 2 mn à la poêle. • Faites chauffer l'huile et faites-y revenir les morceaux de poulet, ajoutez tomates, poivrons, ail, oignons et haricots verts, saupoudrez le tout de pimenton et mouillez aussitôt avec 1 litre 1/3 d'eau. • Portez à ébullition et ajoutez le sel, le safran puis le riz en pluie et faites cuire 10 mn puis réduisez à feu moyen et continuez la cuisson pendant 10 mn jusqu'à absorption du liquide. • 5 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les gambas, les moules et les calamars.



main pour les viandes et crustacés, on la mange à même le plat. Alors cet été, laissez-vous emporter par les saveurs méditerranéennes aux accents de soleil et d'épices. Pour conserver une note espagnole, accombez votre repas d'un vin sec

d'Utiel ou de Requena. Les vins d'Utiel sont parmi les plus mûrs et les plus puissants de la région de Valence. Blancs, rosés ou rouges, ces Appellations

Contrôlées donnent du caractère à votre repas et parfument votre palais de saveurs robustes et fruitées.

Florence Fabrer

La fideua marinière : une variante originale

Originaire de la ville de Gandia dans la province de Valence, la Fideua est une variante de la paella. Le riz, principal ingrédient du plat traditionnel espagnol, y est remplacé par des pâtes ou des vermicelles. Elle se cuisine comme la paella avec du poisson, des fruits de mer ou de la viande, le tout assorti de légumes tels que haricots verts, poivrons, carottes et petit pois.



Viva la Paella !

Pour un été aux couleurs méditerranéennes, où se mêlent partage et convivialité, impossible de passer à côté du plat traditionnel espagnol : la Paella.

Classique de la cuisine espagnole, la paella tient son nom de la poêle à deux anses, paella, dans laquelle on la prépare. Original et complet, ce plat séduit par son aspect coloré et festif, qui illustre et représente le pays comme aucun autre. De tradition familiale, la paella est le plat le

plus populaire de la gastronomie espagnole. Originaire de Valence, elle se décline suivant les régions et se prépare de plusieurs façons. Le riz, le safran et l'huile d'olive sont les éléments de base indispensables à un plat réussi. On les associe ensuite à des ingrédients divers et variés selon les goûts. Ainsi, crevettes, moules, poulet, homard, langouste, lapin, pois, haricots vert et bien d'autres peuvent la composer.

ASTUCE

Laissez la paella reposer avant de la servir pour que l'alchimie des saveurs fasse son œuvre.



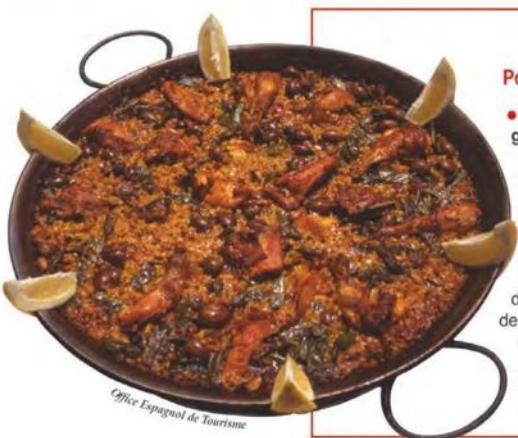
Éventail de paella

Essentiellement composé de riz, ce plat tient son secret de ses grains isolés, secs et tendres à la fois. Cette texture unique se marie à des recettes flexibles, qui

s'adaptent à vos envies et à vos préférences :

► Paella Marinera :

Entièrement dédiée à la mer, cette paella contient uniquement poissons et fruits de mer accompagnés des légumes traditionnels à



Paella Valencienne

Pour 6 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 25 mn

- 600 g de riz • 480 g de lapin • 600 g de poulet • 24 escargots • 180 g de tomates râpées • 180 g de haricots plats • 180 g de haricots blancs • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Safran • 1 c. à café de piment doux en poudre • Sel • Colorant jaune de riz • Eau.

- Faites chauffer l'huile d'olive avec un peu de sel puis faites cuire à feu doux poulet et lapin jusqu'à ce qu'ils soient dorés. • Ajoutez les deux sortes de haricots et faites frire quelques minutes avant d'ajouter les tomates. • Ajoutez le piment en poudre et versez rapidement de l'eau (2,5 à 3 l). • Portez à ébullition puis ajoutez les escargots préalablement nettoyés et bouillis. • Versez le safran, le sel et le colorant jaune. • Après 15 mn de cuisson, répartissez le riz dans tout le plat et laissez cuire à feu vif 6 mn. • Réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que le riz soit à point.



Que les amateurs de fromages de chèvres se rassurent, l'été reste la

saison où ils sont au meilleurs de leur forme. ■
Séverine Germain

Ail, de l'officine à la cuisine

Yves Aprigliano

Ancienne plante médicinale et condimentaire, l'ail a voyagé depuis l'Asie Centrale pour pouvoir se retrouver sur les tables européennes. Blanc, rose ou violet, cette plante est récoltée de mai à juin pour être

commercialisée à partir de la fin juillet sous l'appellation d'ail sec, souvent présentée sous formes de tresses.

► **Pour le choisir.** Les bulbes doivent être bien dodus, fermes, sans germe ni tache. Il est également important que la

ASTUCE Pour ceux qui recherchent de l'ail un peu plus doux, il existe une variété, l'ail à tondre, que l'on trouve surtout dans la cuisine japonaise.

Nectarine, un fruit qui donne la pêche

Longtemps considérée comme issue du croisement d'une pêche et d'une prune, la nectarine serait en fait le résultat d'une mutation génétique d'une pêche duveteuse. Fruit à noyau à la peau lisse rouge pouvant être marbrée de jaune, elle se décline en différentes variétés blanches ou jaunes. Au cours du XVII^e siècle, les Français voient débarquer une autre variété à peau lisse, le brugnon, mais la nectarine reste à ce jour la préférée. En effet, son noyau adhérant plus à la chair du fruit, la dégustation en est ainsi plus agréable.

► **Pour la choisir.** Assez fragile, il est recommandé de l'acheter encore ferme et de la consommer rapidement.

► **Pour la préparer.** Elle ne nécessite aucune préparation particulière si ce n'est d'être comme tous les fruits soigneusement lavée.

► **Dégustation.** Le plus souvent consommée crue, il arrive qu'elle soit coupée en tranches pour accompagner une salade de fruits ou un sorbet.

ASTUCE

Pour les conserver plus longtemps elles doivent être placées dans le bac à légumes du réfrigérateur et sorties au fur et à mesure pour les laisser mûrir à température ambiante.



pelure soit intacte.

► **Pour le préparer.** Pour éviter la mauvaise haleine et les problèmes de digestion, il est préférable de retirer le germe vert qui se trouve au centre de la gousse.

► **Dégustation.** Cru ou cuit, l'ail aromatise de nombreuses préparations. L'aioli, la tapenade, la rouille et le gigot d'agneau sont quelques-unes des recettes incontournables.



Profitez des saveurs de l'été

Après de longs mois d'attente, l'été est enfin arrivé, même si le soleil toujours aussi capricieux cache parfois le bout de son nez. Heureusement, le marché n'attend pas qu'il brille pour nous proposer des produits frais typiques de cette saison.



En juillet, grillez la sardine

Très nombreuses dans les eaux tempérées de la Méditerranée et de l'Atlantique Orientale, ce poisson de haute mer navigue toujours en bancs serrés. Mesurant une vingtaine de centimètres, la sardine est reconnaissable à sa robe argentée bleue, verte et turquoise et à sa mâchoire particulièrement saillante. Très présente sur les étals des ports français, espagnols et portugais, elle fait partie de ces poissons semi-gras riches en protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments.

► **Pour les choisir.** Assez fragile, elles doivent être très fraîches au moment de l'achat. Comme pour tous ses congénères venus de la mer, il faut qu'elles aient l'œil vif, bombé et que les écailles scintillent. En revanche si leurs ouïes tournent au brun, que leur abdomen est mou, que leurs écailles tombent et que leur odeur est forte, il est déconseillé de les acheter.

► **Pour les préparer.** Si elles n'ont pas été nettoyées par le poissonnier, elles doivent être vidées, lavées, soigneusement écaillées et séchées sur du papier absorbant.

► **Dégustation.** En gratin, farcies ou frites les sardines se dégustent de bien des manières. Mais en cette période estivale, c'est grillées qu'elles sont encore le plus appréciées. Une fois préparées, il ne reste plus qu'à les placer sur la grille d'un barbecue 2 minutes de chaque côté. Elles peuvent aussi être enveloppées de papier aluminium et placées sous les braises une bonne dizaine de minutes, pour être dégustées façon papillote.

ASTUCE

Pour que les sardines aient encore plus de goût lorsqu'elles sont grillées au barbecue, il suffit de les laisser reposer sur un lit de gros sel ou de les tremper dans l'huile juste avant la cuisson.

Contrairement à l'atmosphère qui s'alourdit de jours en jours, les assiettes se font de plus en plus légères. Très apprécié des amateurs de fruits et de légumes, l'été est l'occasion pour les étals des primeurs de se couvrir de nombreuses variétés. Ainsi, côté légumes on peut compter sur les carottes, céleris branches, tomates, haricots verts, pâtiſſons et autres cucurbitacées pour prendre la place des asperges, choux-fleurs et épinards. En ce qui concerne les fruits, les nouveaux venus sont encore plus nombreux. En effet, l'été est pour les fruits des vergers français et européens le moment de faire leur grand show. Ainsi melons, pêches, nectarines, cerises, fraises, abricots, groseilles, figues, framboises... viennent donner couleurs et saveurs aux marchés.

Du côté de chez notre ami le boucher, les choses changent aussi. Bien que juillet soit propice aux viandes rouges à griller, barbecue oblige, c'est aussi le moment,



surtout vers la fin du mois, de voir ce qui se passe chez les viandes blanches. En effet, poulet, lapin et canard sont à l'honneur

Et chez le fromager ?

Ce n'est pas parce qu'il commence à faire de plus en plus chaud qu'il faut oublier notre bon cher vieux fromage. Dans ce domaine aussi les produits font peau neuve. Oubliez Munster, époisses et Mont-d'or et laissez vos tables se couvrir de Saint-Nectaire, de fourme d'Ambert, de Bleu d'Auvergne ou de Cantal.



ASTUCE

Essayez-le en tempura. Trempez un doigt de surimi dans un mélange de farine, de poudre à lever instantanée (poudre à pâte) et d'eau glacée. Quelques minutes à haute friture et c'est délicieux, servi avec une petite sauce à base de soya et de gingembre.

traiter immédiatement pour le transformer en surimi dans ses cales. Le Joseph Roty part chaque année pour des campagnes de pêche de 120 jours sans escales, de décembre à mars. Les hommes se relaient à bord à des cadences infernales pour pêcher le merlan bleu, élément de base du surimi. Il faut environ 100 tonnes de poisson pour fabriquer 15 tonnes de surimi de base. Il ne s'écoule pas plus de 5 heures entre la sortie des poissons de l'eau et la congélation du produit fini.

Qualité et fraîcheur irréprochable

La fabrication du surimi se déroule en deux temps. Aussitôt pêchés, les meilleurs poissons sélectionnés sont étrétis et vidés. Finement découpés puis lavés à l'eau douce et froide, les filets sont conservés à -30°C. Traité de cette façon, le poisson ne perd rien de ses protéines. Cette pâte blanche obtenue constitue la matière première du surimi. Chaque fabricant élaboré ses propres recettes en variant les proportions des ingrédients qu'il ajoute. Blancs d'œufs, farine, huile végétale, sel sont les principaux éléments

et de couleurs différentes. Il faut savoir qu'une seule et même espèce de poisson est utilisée pour un cycle de fabrication. Quant au type de poisson, il peut varier selon la population et la région, et provient pour l'essentiel de la surproduction. Par exemple, les filets de merlans bleus, jugés trop petits, sont très

peu consommés par les Français. Ils se transforment alors en surimi de base, celui qui n'a pas encore subit de transformation.

Voyage en mer

L'arrivée du surimi n'a pas enjoué les foules. Montré du doigt, dénigré comme tous les produits issus des

technologies industrielles, son mode de fabrication a longtemps paru suspect pour les consommateurs. Pourtant, derrière ce côté très industriel se cache un aspect bien méconnu. Si la France est le premier producteur, c'est surtout parce qu'elle possède le seul chalutier européen capable de pêcher le poisson et de le

Le soleil levant du Surimi

Directement importé du japon, le désormais célèbre et incontournable surimi signifie "chair de poisson". Autrefois consommé nature, il s'intègre désormais dans toutes les salades et certaines recettes lui sont entièrement dédiées.



Surimi et caviar d'olives noires

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : -

- 2 boîtes de médaillons de surimi (300 g) • 200 g d'olives noires dénoyautées • 4 anchois • 1 gousse d'ail écrasée • 1 jus de citron.

• Hachez le plus finement possible les anchois et la gousse d'ail, puis hachez au couteau les olives noires. • Placez-les dans un bol avec les anchois et l'ail. • Ajoutez la moitié du jus de citron. • Goûtez l'assaisonnement et ajustez du jus de citron en fonction de vos envies. • Disposez les médaillons de surimi sur une assiette de présentation ou un petit plateau. • A l'aide d'une petite cuillère à café, dressez sur le centre des médaillons le caviar d'olives en rond ou en petites quenelles. • Servez très frais avec un petit vin blanc d'Alsace. • Dégustez.

Opération marketing ou simple promotion culturelle d'un aliment importé d'ailleurs ? Le surimi s'est imposé dans les assiettes et son succès ne faiblit pas. Il se consomme désormais à toutes les sauces et accompagne les aliments les plus improbables dans un mélange de saveurs originales. Qui, parmi les femmes de marins japonais, aurait pu imaginer une telle réussite pour un produit à la base très simple ? Depuis près de quatre siècles, ces épouses dévouées fabriquent le surimi en mélangeant plusieurs chairs de poisson à du sel pour être cuits à la vapeur. Le "Kamaboko" était alors consommé en gâteau ou en pain, tranché et trempé dans un assortiment de sauces. Aujourd'hui encore, neuf

familles japonaises sur dix consomment couramment le surimi. Cette tradition culinaire s'est depuis largement occidentalisée. La France est d'ailleurs très friande du produit. Premier producteur avec 40.000 tonnes par an, l'hexagone en est aussi le premier consommateur.

Surimi version XXI^e siècle

Aujourd'hui, la fabrication n'a guère changé même si les méthodes se sont un peu modernisées. La préparation est essentiellement composée de colin d'Alaska, de brème de mer, de merlan bleu de hokkaido ou de sardine. Les filets sont lavés, hachés, et aromatisés. La pâte ainsi obtenue est reconstituée pour lui donner toute une série de formes, de textures

Un produit de dépannage par excellence

Le surimi est un produit déjà cuit, prêt à être servi et consommé. On peut le mélanger à de la mayonnaise, à la sauce salade et l'utiliser dans des sandwichs. Passer dans un robot, il s'utilise pour farcir des crêpes, des légumes ou tartiner des tranches de pain pour offrir des toasts originaux en apéritif. Les enfants adorent les bâtonnets, surtout par leur côté pratique. En brochettes, confectionnées avec des cubes de fromage, le surimi est irrésistible. Aussi bon chaud que froid, il accompagne à merveille les pâtes, les pizzas et les fajitas. Sa saveur délicate, légère et parfumée se marie à de nombreux aliments.

Cuisine magazine

Cuisine+ magazine

1€
.99



Spécial
buffets d'été

Apéro : le nouveau dîner chic

Des recettes faciles
qui font un tabac.



sur le pouce
Quiche lorraine
façon bistro

Idéal pour inviter



Gourmand

Paris-Brest
aux framboises,
c'est délicieux !

Brochettes
à toutes les
sauces

Tartes sucrées
et salées

Pâte à choux
et éclairs
au chocolat



Tartines et tapas
partie



Temps de lecture 20 min - Janvier/Février 2010 - N° 124

Lafont
presse

c'est positif !

En kiosques ou sur lafontpresse.fr



Consommation

Le surimi se conserve jusqu'à deux mois au réfrigérateur avant ouverture et quatre jours une fois l'emballage ouvert.

incorporés à la base. Arômes de crabe ou de langouste, extraits naturels ou encore paprika (pour la fameuse couleur orangée) font parties des variantes. À l'arrivée, le surimi se compose de 50% de pulpe de poissons et le reste d'éléments additionnels. Il contient en plus plusieurs additifs et plus de sodium que les fruits de mer : sorbitol, sucre, polyphosphate, eau... La pâte obtenue est ensuite cuite à la façon d'une pâte à

crêpe dans un four à vapeur, puis découpée en tranches, en bâtonnets ou en miettes.

Un produit sain et frais

Grâce à sa haute teneur en protéine et son faible taux en glucides et en lipides, le surimi est un aliment qui possède un réel intérêt nutritionnel et diététique avec seulement 82 calories pour 100 grammes. Il représente aussi un complément intéressant en vitamine B12 et en phosphore. En revanche, il est riche en sodium et doit donc être consommé avec modération par les gens qui souffrent d'hypertension artérielle. Mais dans la majorité des cas, le surimi reste un aliment bénéfique pour la croissance des enfants, la ligne et l'équilibre des plus grands. Il sait conjuguer plaisir des papilles à de nombreuses vertus nutritionnelles. De quoi agrémenter les recettes de l'été avec goût. ■

Nathalie Macoux



Surimi pimenté en ravioles d'ananas

Pour 4 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : -

- 180 g de surimi en miettes ou râpé • 1 ananas • 1 orange • 1 pamplemousse • 1/2 c. à café de purée de piment (rayon asiatique des grandes surfaces) • 80 g de sucre • Poivre.

- Retirez la peau de l'ananas sans laisser les yeux noirs. • Coupez-la en fines tranches, afin d'obtenir un carpaccio. • Comptez 4 ravioles par personnes (donc 16 tranches au total). • Faites chauffer une poêle et saupoudrez de 1 c. à soupe de sucre. • Quand le sucre commence à fondre et devient caramel, disposez 3 ou 4 rondelles d'ananas à cuire en fonction de la taille de votre poêle. • Laissez cuire 10 à 15 secondes sur chaque face. • Débarrassez sur une feuille de papier sulfurisé. • Réitérez l'opération pour toutes les tranches. • Râpez le quart des zestes d'une orange et d'un pamplemousse et placez-les dans un bol avec le râpé ou les miettes de surimi. • Ajoutez la purée de piment et mélangez le tout. • Placez au centre de chaque rondelle 1 c. à café de ce mélange, puis repliez en 2 la tranche d'ananas. • Disposez sur une assiette 4 ravioles et servez avec un riz parfumé ou un riz thaï. • Dégustez.



Maki de légumes au surimi et au saumon fumé

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : -

- 150 g de surimi râpé ou en miettes • 80 g de saumon fumé (2 tranches) • 1 jus de citron • 2 tiges de citronnelle fraîche • 10 g de gingembre frais (1 c. à soupe de gingembre en pot) • 3 c. à soupe d'eau • 1/2 (ou 60 g) yaourt ou de fromage blanc • 600 g de carottes • 600 g de courgettes • 5 cl de lait de coco • 3 c. à soupe d'huile de colza • Poivre • 30 sticks en bois.

- Lavez les courgettes et épluchez les carottes. • Levez à l'économe ou à la mandoline de longues lamelles de légumes, dans le sens de la longueur. • Réservez-les de côté au frais.
- Dans un mixeur, placez 1 tranche de saumon, 1/2 du surimi, 2 c. à soupe de lait de coco, le yaourt et 2 c. à soupe de jus de citron. • Mixez le tout. • Débarrassez dans un bol. • Coupez le saumon restant en petits dés, ajoutez-le au mélange avec le reste du surimi. • Composez de petites boules de 2 cm de diamètre avec le mélange, posez-les à une extrémité

- d'une lamelle de légumes et roulez-les. Recommencez avec toutes les lamelles de légumes. • Pour plus de facilité lors de la dégustation, insérez un stick en bois dans les lamelles pour éviter le déroulement. • Pour la sauce, hachez finement le gingembre et la citronnelle. • Placez-les dans un bol. • Ajoutez le lait de coco restant, le reste du jus de citron, l'huile de colza, sel et poivre. • Fouettez la sauce pour que la texture devienne onctueuse. • En fonction de vos goûts,谐monisez la sauce en ajoutant soit du citron pour plus d'acidité, soit du lait de coco pour plus de douceur.

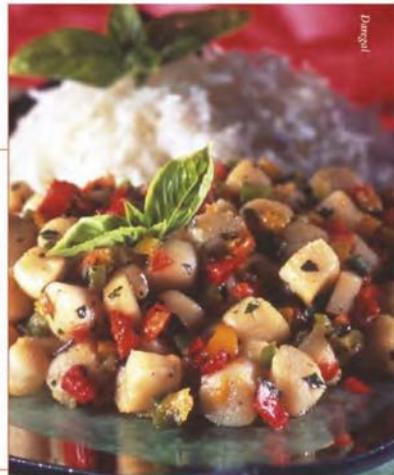
Pétoncles sautés aux trois poivrons

Pour 4 personnes • Préparation : 5 mn • Cuisson : 8 mn

- 500 g de pétoncles • 1 litre de lait demi écrémé • 1 c. à soupe de basilic ciselé • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

• Faites mariner les pétoncles dans le lait pendant 1 heure. • Égouttez-les puis essuyez-les sur du papier absorbant. • Coupez les poivrons en très petits dés. • Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis faites-y revenir

les poivrons. • Salez, poivrez et laissez compoter 5 mn. • Ajoutez les pétoncles, mélangez délicatement et laissez cuire 3 mn. • En fin de cuisson, saupoudrez de basilic. • Servez accompagné d'un riz basmati ou de tagliatelles fraîches.



Petits légumes farcis

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 35 mn

- 4 petites tomates • 4 petites pommes de terre • 4 petites courgettes rondes • 100 g de chair à saucisse • 1 cube de bouillon de volaille • 200 ml d'eau chaude • 2 escalopes de poulet • 1 œuf • 1 c. à soupe de persil ciselé • Beurre • Sel.

• Pour la farce, mixez le poulet avec la chair à saucisse, le persil et l'œuf, salez légèrement. • Lavez les tomates et les courgettes. • Découpez le dessus, creusez-les à l'aide d'une petite cuillère. • Taillez la chair en petits dés puis ajoutez-la à la farce. • Épluchez les pommes de terre. • Découpez également le des-

sus, creusez-les, taillez la chair et ajoutez-la à la farce. • Préchauffez le four à 210°. • Farcissez les légumes puis déposez-les dans un plat à gratin. • Disposez 1 noisette de beurre sur chaque légume puis versez le bouillon de cube préalablement dissout dans l'eau chaude. • Faites cuire au four 35 mn.



Tortilla provençale

Pour 6 personnes • Préparation : 5 mn • Cuisson : 30 mn

- 1 sachet pour tarte à la Provençale Maïzena • 5 œufs • 2 c. à soupe de chapelure fine • 2 c. à café de basilic ciselé • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 175°. • Huilez un moule à manqué anti-adhésif. • Versez le contenu du sachet dans un saladier, ajoutez les œufs, mélangez avec une fourchette puis poudrez de chapelure et mélangez de nouveau. • Ajoutez la gousse d'ail préalablement passée au presse ail, le basilic ciselé, salez, poivrez et mélangez une dernière fois. • Versez le contenu du saladier dans le moule et glissez-le dans le four. • Laissez cuire 30 mn. • À la sortie du four, laissez refroidir la tortilla 5 mn dans son moule avant de la démouler puis de la retourner sur un plat de service. • Servez tiède ou froide, accompagnée d'une salade assaisonnée à l'huile d'olive et au vinaigre de Xérès.



Saveurs latines



Filet de truite au pastis

Pour 2 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 15 mn

- 1 filet de truite de 400 à 500 g • 2 tomates • 3 c. à soupe de pastis • 2 c. à soupe de crème fraîche • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 4 brins de persil • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 250°C. • Hachez finement la gousse d'ail et le persil. • Découpez les tomates en petits dés. • Dans un petit bol, mélangez à l'aide d'un fouet le pastis à la crème fraîche et à l'huile d'olive. • Découpez 2 grandes feuilles d'aluminium, posez le filet de truite, côté peau, sur la face brillante en son milieu. • Nappez le filet de truite de la

préparation, parsemez-le de dés de tomates, d'ail et de persil, salez et poivrez. • Fermez la papillote à l'aide de la seconde feuille d'aluminium, en recouvrant la chair de la truite de sa face brillante. • Pliez hermétiquement les feuilles d'aluminium. • Faites cuire 15 minutes au four. • Dès que la papillote est bien gonflée, vous pouvez déguster.

Terrine de truite à la provençale

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 15 mn

- 400 g de truite en filets • 2 fenouils • 80 g de tomates séchées • 20 olives de Nice
- 1 bouquet de basilic • 1 c. à soupe de graines de fenouil • 1 c. à soupe de parmesan • 6 feuilles de gélatine • Sel, poivre du moulin.

• Faites chauffer 1 litre d'eau salée avec les graines de fenouil, portez à ébullition 5 mn. • Lavez les fenouils et émincez-les finement. • Retirez la casserole du feu et faites pocher les filets de truite et le fenouil émincé 10 mn. • Retirez la truite et le fenouil puis passez le jus de cuisson pour retenir les grains. • Ajoutez les feuilles de gélatine préalablement trempées 5 mn dans l'eau froide. • Ciselez le basilic, hachez l'ail et émincez finement 6 olives et les tomates séchées. • Chemisez un moule à cake avec

du film étirable. • Déposez 1 couche de gélatine de 5 mm au fond du moule et laissez prendre quelques minutes au réfrigérateur. • Eeffeuillez la truite et disposez une première couche. • Salez, poivrez, ajoutez le fenouil, les tomates, le parmesan, les pignons et le basilic. • Continuez avec une seconde couche de truite, puis versez le reste de gélatine jusqu'en haut du moule. • Placez la terrine 8 heures au réfrigérateur. • Servez avec une petite salade de roquette, quelques olives et du parmesan râpé.



Tarte marseillaise et sorbet sardine citron-vert

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 15 mn

- 1 pâte feuilletée • 8 filets de sardine • 1 poivron rouge • 1 aubergine • 2 tomates • 1 courgette • 1 douzaine d'olives noires • 1 oignon • 5 cl d'huile d'olive • 20 cl de sorbet sardine (ou citron vert ou autre parfum au choix)

• Taillez les poivrons, les courgettes et les aubergines en tranches et faites-les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive. • Salez et poivrez puis gardez au frais. • Coupez les oignons en quartiers, effeuillez-les, faites-les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive, salez, poivrez puis gardez au frais. • Faites cuire la pâte feuilletée au four (180°) entre deux plaques après l'avoir piquée. • Taillez des carrés de 11 cm de

côté dans le feuillettage. • Montez les tartes fines avec 1 lanière de chaque légume et 2 tranches de tomates. • Coupez les filets de sardine en 2 et faites-les colorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive, salez, poivrez. • Repassez un peu la tarte au four. • Déposez sur chaque tarte 4 morceaux de sardines et 4 olives noires. • Placez sur des assiettes de services et posez au centre 1 boule de sorbet.

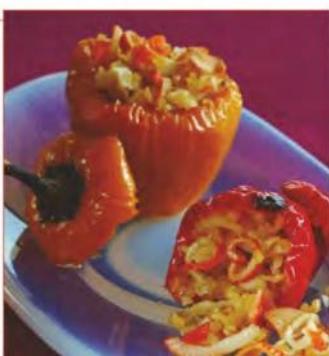
Poivrons farcis au surimi

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn

- 150 g de surimi en bâtonnets • 12 minis poivrons (couleur au choix) • 1 c. à café de boulgour • 1 échalote • 40 g de pignons de pain concassés • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 bouillon cube de légumes • Sel, poivre.

• Préchauffez le four à 190°C. • Placez le boulgour dans un saladier avec un peu de sel puis versez de l'eau bouillante (40 cl) pour le faire gonfler. • Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans 2 c. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les pignons de pain, le surimi, le boulgour. • Salez, poivrez. • Ajoutez 1 cube de bouillon de légumes émietté, versez 1 verre

d'eau, le vinaigre balsamique et laissez réduire 5 mn à feu doux. • Coupez la tête des poivrons, évidez-les puis farcissez-les du mélange surimi-boulgour. • Placez les poivrons dans un plat allant au four puis versez le reste de l'huile sur les poivrons, enfournez et faites cuire au four à 180°C 30 mn. • Servez avec une salade de mâche.



Lapin grillé au cumin

Pour 4 à 6 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 12 mn

3 épaules de lapin • 3 morceaux de râbles de lapin tranchés • 1 c. à soupe de cumin en poudre • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 3 citrons • 1 ou 2 étoiles d'anis • Sel, poivre.

- Dans un récipient, versez l'huile, le jus des citrons et l'anis, salez, poivrez.
- Ajoutez le cumin puis mélangez.
- Déposez les morceaux de lapin et laissez-les mariner 10 mn.
- Égouttez-les puis faites-les cuire sur un grill

bien chaud mais pas trop près de la braise 6 mn de chaque côté (ou au four traditionnel, en position grill).

- Servez avec un taboulé à la menthe et à la coriandre bien frais.

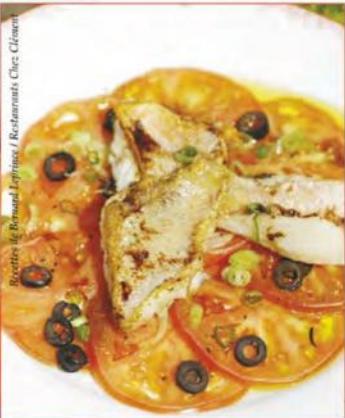


Tian de légumes au basilic

Pour 6 personnes • Préparation : 35 mn • Cuisson : 35 mn

• 3 tomates (environ 350 g) • 1 Noix de Saveur Basilic Huile d'Olive Maggi • 2 grosses pommes de terre (environ 350 g) • 1 courgette (environ 200 g) • 1 poivron jaune • 1 gros oignon • 100 g de fromage de chèvre en bûche • 5 c. à soupe de chapelure • 2 c. à soupe d'huile d'olive.

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez les tomates, le poivron et la courgette et coupez-les en rondelles.
- Pelez, lavez et coupez les pommes de terre et l'oignon en fines rondelles.
- Coupez le fromage de chèvre en rondelles.
- Dans votre plat à gratin, alternez les rondelles de légumes et de fromage.
- Dans une poêle, faites tiédir l'huile, ajoutez la chapelure et la Noix de Saveur puis mélangez jusqu'à ce que la noix soit bien fondue.
- Répartissez la chapelure sur les légumes et faites cuire le tout au four 35 mn.



Rascasse rôtie en filet, carpaccio de tomates Riviera

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 10 mn

• 4 beaux filets de rascasse de 160 g • 4 grosses tomates • 10 cl d'huile d'olive • 1 petite botte d'oignons blancs • 5 cl de vinaigre balsamique • Olives noires dénoyautées • Poivre mignonnette.

- Taillez les rascasses en tronçons de 80 g.
- Dans une grande assiette, répartissez harmonieusement de fines tranches de tomates.
- Émincez finement la botte d'oignons blancs et sa verdure.
- Émincez les olives noires dénoyautées.
- Faites cuire la rascasse à la poêle avec

un peu d'huile d'olive 10 mn.

• Versez un cordon d'huile olive sur les tomates, un peu de poivre mignonnette, l'oignon blanc botte émincé, les olives noires émincées et quelques gouttes de vinaigre balsamique.

• Posez dessus la rascasse et servez.

Lapin à la méditerranéenne

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 45 mn

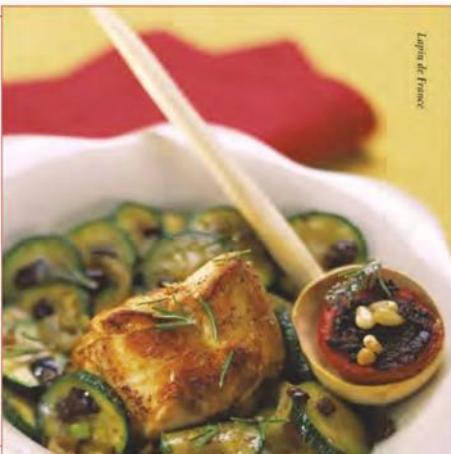
• 4 demi râbles de lapin • 4 courgettes • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 2 c. à café d'herbes de Provence • 2 c. à soupe d'olives noires coupées en dés • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 4 tomates grappe • 1 petit pot de tapenade • 2 c. à soupe de pignons de pin • Sel, poivre.

- Coupez les courgettes en rondelles sans les peler.
- Coupez la gousse d'ail en petits dés.
- Pelez les oignons et coupez-les en lamelles.
- Dans une cocotte, faites revenir les râbles de lapin 5 mn de chaque côté dans un peu d'huile d'olive pour qu'ils soient bien dorés.
- Réservez.
- Versez les courgettes, l'ail, les olives noires et

les herbes de Provence dans la cocotte puis faites revenir 5 mn à feu vif.

• Ajoutez les râbles, salez, couvrez et laissez cuire 20 mn à feu doux en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

• Servez les tomates grappe coupées en 2, recouvertes de tapenade et de quelques pignons de pin puis cuites 20 mn dans un four préchauffé à 200°C.





Brochettes de légumes grillés aux herbes de provence

Pour 4 personnes • Préparation : 8 mn • Cuisson : 12 mn

• 1 courgette • 3 poivrons (rouge, vert, jaune) • Tomates cerise • Oignons violets et blancs • 4 gousses d'ail • 1 dl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de jus de citron • Graines de sésame • Sel aux herbes de Provence • Poivre.

• Coupez les légumes en quartiers ou en rondelles assez épaisses. • Piquez-les sur les brochettes et badigeonnez-les d'huile. • Faites griller les légumes 12 mn. • Pour la sauce au sésame, foute-

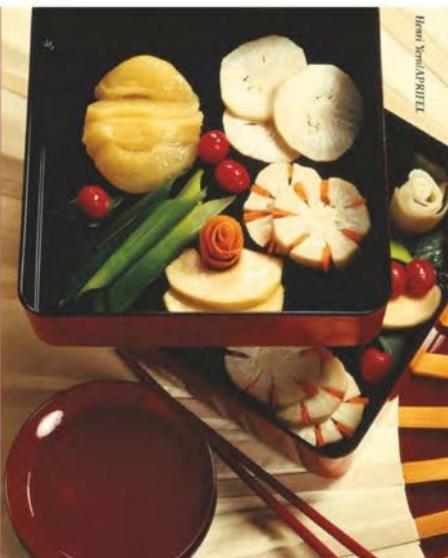
tez l'huile d'olive avec le jus de citron, ajoutez le sel aux herbes de Provence, le poivre et les graines de sésame. • Arrosez les légumes grillés avec la sauce juste avant de servir.

Salade de légumes et de fruits

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 2 h

• 1 radis noir • 1 carotte • 1 poire • 1 pomme • 1 poireau • 50 g de cerises • 1/2 c. à soupe de sucre • 3 c. à soupe de sucre • 1/2 c. à café de vinaigre de cidre • 3 tasses d'eau • Sel.

• Grattez et pelez la carotte. • Coupez-en une partie en bâtonnets. • Coupez l'autre partie à l'aide de l'économe en fines lanières, de manière à former une fleur. • Épluchez, rincez, égouttez le radis. • Découpez-le en rondelles. • Incisez-le 8 fois et introduisez dans chaque entaille 1 bâtonnet de carotte. • Saupoudrez les rondelles de radis de 1/2 c. à café de sucre et de 1 pincée de sel. • Laissez dégager 20 mn. • Pelez la poire et la pomme, coupez-les en lamelles. • Faites blanchir quelques minutes le poireau. • Coupez-le en lanières. • Pour la sauce, mélangez le vinaigre, le sel, le sucre et l'eau. • Laissez macérer les fruits et les légumes dans ce sirop pendant 2 à 3 heures. • Servez accompagné de cerises.



Hervé Soule/PINEL

PL Vidal/Soprad



Bricks de chèvre à la poire

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 3 mn

• Épluchez et taillez les poires en petits cubes. • Faites-les fondre à la poêle dans le beurre. • Une fois fondues, ajoutez les graines de cumin. • Laissez refroidir. • Écrasez le fromage de chèvre à la fourchette dans un bol avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et les poires au cumin. • Coupez les feuilles de brick en 2, déposez un peu de préparation dessus puis pliez-les délicatement en portefeuille. • Cuisez les bricks 3 à 4 mn au four préchauffé thermostat 8. • Servez aussitôt avec de la salade croquante.

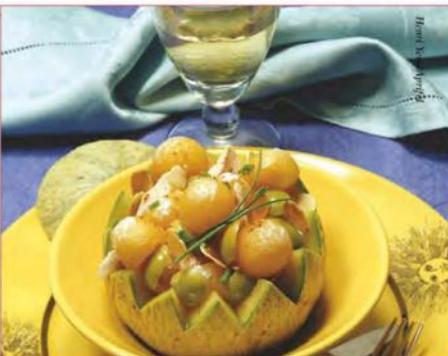
Salade de melon au poulet fumé

Pour 4 personnes • Préparation 15 mn • Cuisson : -

• 2 melons • 2 blancs de poulet fumé • Olives vertes • 2 c. à soupe de fromage blanc • 1 citron • 1 pincée de paprika • 80 g d'amandes effilées grillées • Sel, poivre.

• Coupez les melons en deux. • Débarrassez-les de leurs graines. • Formez des billes de melon avec une cuillère parisienne. • Versez dans un saladier. • Ôtez la peau du poulet puis émincez finement. • Mélangez-le au melon. •

Agrémentez de quelques olives vertes. • Assaisonnez d'un fromage blanc allongé du jus d'un citron, agrémenté de paprika, sel et poivre. • Agrémentez d'amandes effilées grillées. • Servez très frais en entrée.



Hervé Vidal/Soprad

La passion des fruits d'été



Flan à l'abricot et à l'oréat

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 40 mn

- 12 abricots • 20 g de beurre • 50 cl de lait • 5 œufs • 50 g de crème fraîche • 150 g de sucre en poudre • 80 g de farine • 3 c. à soupe de sirop d'oréat • 2 c. à soupe d'amandes effilées.
- Coupez les abricots en 2 et ôtez les noyaux.
- Faites fondre le beurre dans une poêle. • Quand il est de couleur dorée, faites revenir les abricots pendant 10 mn à feu moyen.
- Arrosez de sirop d'oréat et laissez tiédir.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. • Versez dans une terrine 100 g de sucre, la farine, la crème fraîche, les jaunes d'œufs et 15 cl de lait. • Mélangez puis versez progressivement le reste du lait en remuant avec un fouet.
- Dans un autre récipient, montez les blancs en neige tout en saupoudrant des 50 g de sucre restant. • Quand ils sont bien fermes, incorporez délicatement à la crème à flan.
- Beurrez un plat allant au four. • Répartissez les abricots poêlés sur le fond et versez la crème à flan dessus. • Mettez à cuire 30 mn dans un four préchauffé à 180°C.
- Saupoudrez d'amandes effilées 10 mn avant la fin de cuisson. • Laissez refroidir.

Carpaccio de saumon au pomelo

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Marinade : 1 nuit • Cuisson : -

- 2 pomelos • 600 g de filet de saumon frais • 1 c. à soupe de baies roses • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • Piment de Cayenne • Sel.

• Pelez les pomelos à vif puis détailliez-les en fins quartiers. • Escalopez très finement le filet de saumon (ou demandez au poissonnier). • Disposez les fines tranches de saumon dans un plat légèrement creux. • Arrosez-les du jus d'un citron puis parsemez-

les de baies roses. • Salez. • Aromatisez au piment de Cayenne en poudre. • Couvrez de pomelos. • Arrosez d'huile d'olive. • Laissez mariner au réfrigérateur une nuit, couvert de film plastique. • Servez très frais accompagné de blinis chauds.



Hervé This/Agence

Travers de porc à l'ananas frais

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 40 mn

- 800 g de travers de porc • 1 ananas frais • 2 oignons • 2 c. à soupe de moutarde • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à café de curry • Sel, poivre.

• Coupez l'ananas en 2 cez-les. • Répartissez-les dans la hauteur (de la base vers le plumelet). • Évidez-le en faisant glisser la pointe d'un couteau entre la chair et la peau. • Quadrillez la chair pour la prélever ensuite à la cuillère. • Prenez garde à ne pas percer la peau. • Garnissez le fond d'un plat à four (plat à gratin ovale) de chair d'ananas. • Épluchez les oignons puis émin-

cez-les. • Répartissez-les ensuite sur le lit d'ananas. • Séparez les travers de porc au couteau puis enduisez-les uniformément d'un mélange miel/moutarde/curry. • Disposez-les dans le plat. • Salez, poivrez. • Glissez au four 35 à 40 mn (Th. 7). • Regarnissez la coque de la préparation. • Servez bien chaud accompagné de riz indien ou thaïlandais.



Filet mignon de porc au cassis

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 20 mn

- 250 g de cassis • 1 gros filet mignon de porc • 2 échalotes • 1 c. à soupe de cassonade • 1 c. à soupe d'huile • 2 verres de Bordeaux blanc • 1,5 kg de pommes acidulées • 1 noix de beurre • Sel, poivre.

• Faites dorer le filet mignon en cocotte dans un fond d'huile à feu vif. • Ajoutez le sucre et faites caraméliser la viande sur toutes ses faces. • Versez ensuite le cassis. • Réservez-en quelques grains pour la décoration. • Salez, poivrez. • Laissez mijoter 20 mn à feu doux. • Servez le filet mignon émincé accompagné de cubes de pommes sautés au beurre et décoré de quelques grains de cassis frais.



Hervé This/Agence

Poulets aux nectarines

Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 1 h

- 1 poulet fermier de 1,5 kg coupé en morceaux • 8 nectarines mûres • 4 échalotes • 100 g de lardons • 20 cl de vin blanc sec • 3 c. à soupe d'huile • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 3 branches de persil plat • 50 g de beurre • 20 g de sucre en poudre • Noix de muscade • Sel, poivre du moulin.

• Ébouillantez 2 nectarines, ouvrez-les, dénoyeautez-les et coupez-les en dés pour le fond de sauce. • Pelez et émincez finement les échalotes. • Faites chauffer l'huile dans une cocotte. • Faites dorer les morceaux de poulet de tous côtés, puis retirez-les et remplacez-les par les échalotes et les lardons. • Faites blondir puis ajoutez les dés de nectarines et faites rissoler quelques minutes ensemble. • Réintroduisez les morceaux de poulet dans la cocotte, mouillez avec le vin blanc. • Ajoutez le thym, le laurier et le persil, salez et poivrez, puis râpez un soupçon de noix de muscade. • Mélangez et couvrez. • Laissez mijoter 45 mn

sur feu doux en mélangeant de temps en temps. • Pendant ce temps, lavez les autres nectarines, ouvrez-les, dénoyeautez-les et coupez-les en petits quartiers. • Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir les quartiers de nectarines pendant quelques minutes, puis saupoudrez-les de sucre en poudre. • Faites-les rissoler jusqu'à caramelisation, sans les laisser se défaire en compote. • Égouttez soigneusement. • En fin de cuisson, mettez les nectarines dans la cocotte sur le poulet et faites mijoter 5 mn maximum. • Servez dans la cocotte ou dans un plat, après avoir éliminé le thym, le laurier et le persil.



Mousse de Roquefort montée en poires, fruit flambé au Gaillac doux

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

- 300 g de Roquefort • 1/2 l de Gaillac doux • 8 poires Abatte • 4 citrons • 6 noix du Périgord AOC • 100 g de sucre • 20 cl de crème fraîche.

• Montez le Roquefort en mousse bien ferme avec la crème. • Pelez 4 poires. • Découpez-les en tranches de 1 cm. • Évidez chaque tranche. • Citronnez-les. • Dressez en intercalant une tranche de poire, une couche de crème de Roquefort. • Reconstituez ainsi 4

poires. • Réservez au froid. • Découpez les 4 autres poires non pelées. • Tranchez-les dans le sens de la longueur. • Cuisez-les dans le vin réduit puis flambez-les. • Dressez et nappez de sauce. • Parsemez les poires flambées et le cordon de sauce de miettes de Roquefort.



Mini soufflé aux framboises et son sorbet

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 30 mn

- 1 l de sorbet fruits rouges, citron vert ou melon • 5 œufs • 150 g de framboises • 100 g de sucre en morceaux • 1/3 de litre de lait • 50 g de féculle • 30 g de beurre • 1 verre à porto de liqueur de framboises • 1 noisette de beurre • 4 c. à café de sucre en poudre.

• À l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de sorbets. • Réservez-les au congélateur. • Lavez et mixez les framboises. • Dans une casserole, faites bouillir la moitié du lait et le sucre en morceaux. • Délayez la féculle dans un bol avec le reste de lait. • Hors du feu, versez ce mélange dans la casserole et remuez. • Reposez sur feu doux pour faire épaissir. • Donnez un bouillon ou deux puis retirez du feu. • Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. • Ajoutez à la préparation la purée de framboises, puis le beurre et

4 jaunes d'œufs un à un et hors du feu. • Laissez refroidir. • Préchauffez le four th 7 (210°C). • Battez les blancs en neige ferme. • Ajoutez la liqueur à la préparation puis incorporez les blancs en soulevant la masse. • Beurrez 4 petits moules à soufflé et saupoudrez-les de sucre en poudre, refiez l'excédent. • Versez la préparation jusqu'à 1 cm du bord. • Faites cuire 30 mn sans ouvrir la porte du four. • Ouvrez progressivement la porte du four en quelques minutes. • Servez aussitôt avec les sorbets bien froids.



Aumônière de pêche à la frangipane

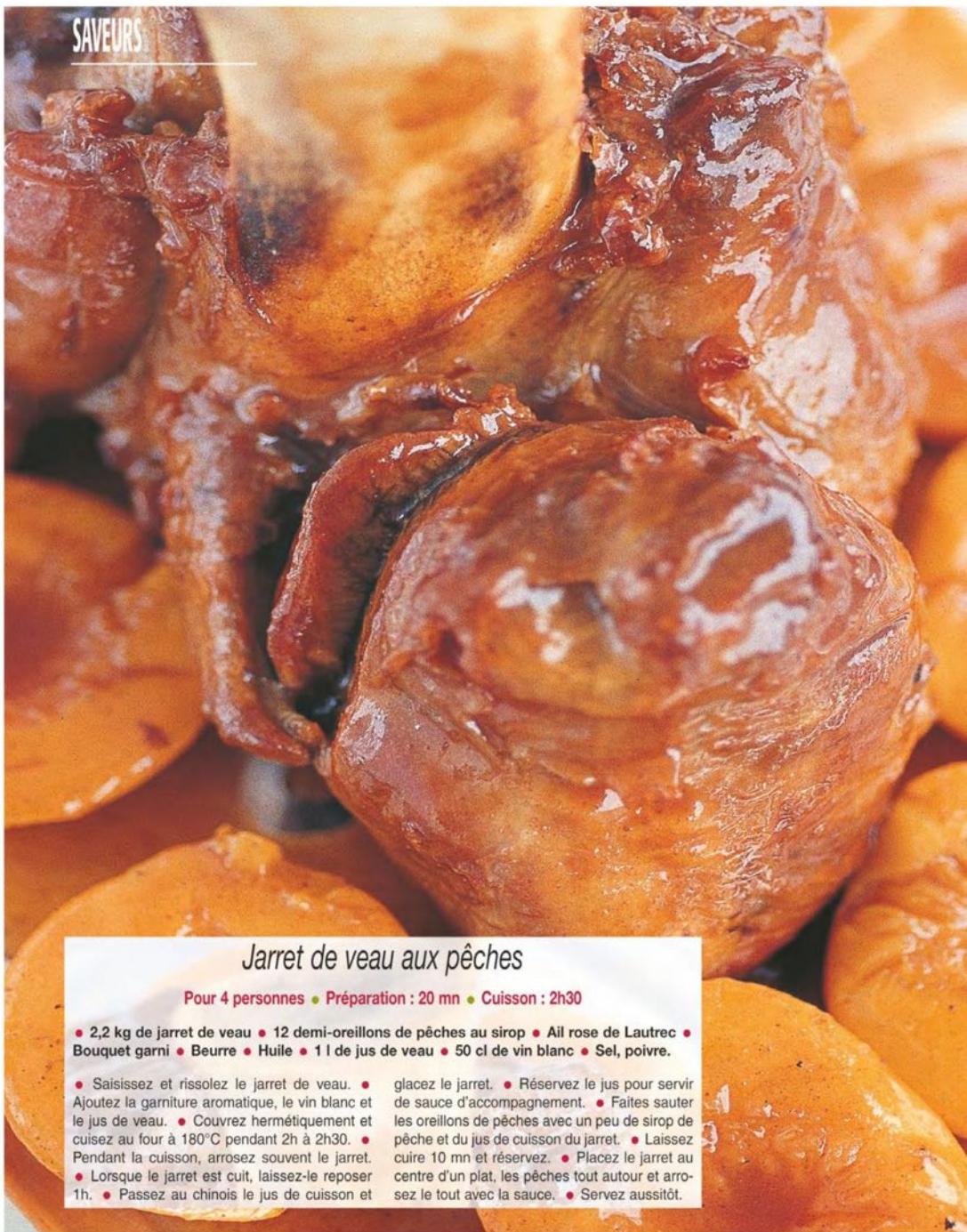
Pour 6 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 20 mn

- 3 pêches jaunes • 3 pêches blanches • 2 c. à soupe de cassonade • 1 sachet de frangipane instantanée • 125 g de farine • 1 c. à soupe de sucre • 2 œufs • 25 cl de lait • 1 c. à soupe d'huile pour la poêle.

• Dans un saladier, mettez la farine, le sucre, les œufs et le lait pour préparer la pâte à crêpes. • Mélangez vigoureusement avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte bien fluide. • Laissez reposer 20 mn. • Pendant ce temps, préparez la pâte à frangipane, selon les indications portées sur le sachet. • Épluchez les pêches et coupez-les en lamelles épaisses. • Dans un plat à gratin, disposez la moitié des lamelles de pêches. •

Recouvrez de pâte à frangipane puis d'une dernière couche de lamelles de pêches. • Saupoudrez de cassonade. • Enfournez à four chaud (175°C) et laissez cuire 20 mn. • Sortez du four et laissez tiédir. • Faites des crêpes et réservez-les. • Garnissez chaque crêpe de la préparation pêche et frangipane, puis fermez celles-ci pour former des aumônières. • Servez tiède.





Jarret de veau aux pêches

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 2h30

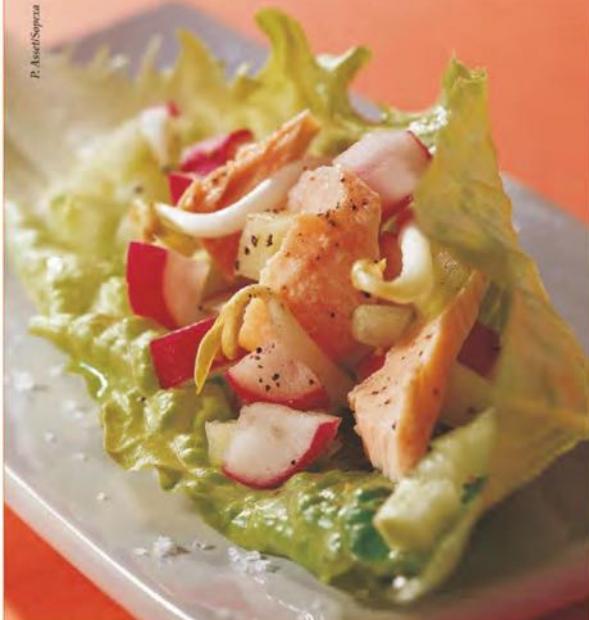
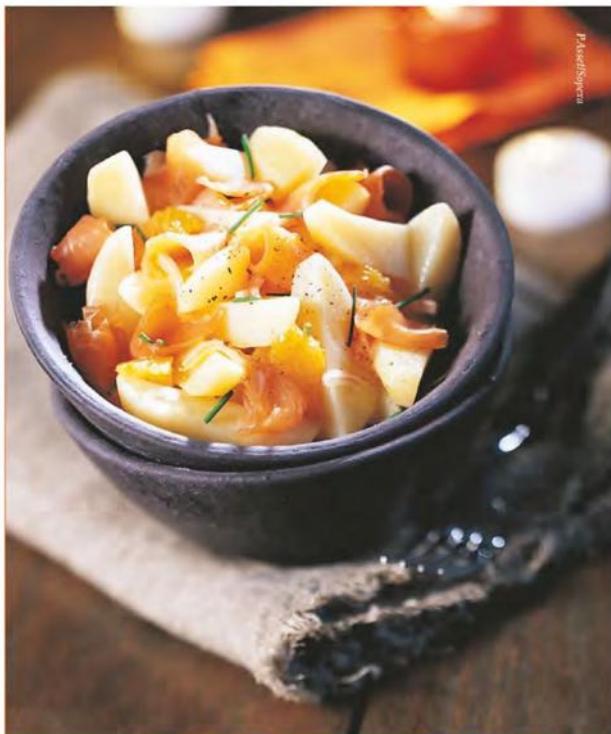
- 2,2 kg de jarret de veau • 12 demi-oreillons de pêches au sirop • Ail rose de Lautrec • Bouquet garni • Beurre • Huile • 1 l de jus de veau • 50 cl de vin blanc • Sel, poivre.

- Saisissez et rissolez le jarret de veau. • Ajoutez la garniture aromatique, le vin blanc et le jus de veau. • Couvrez hermétiquement et cuisez au four à 180°C pendant 2h à 2h30. • Pendant la cuisson, arrosez souvent le jarret. • Lorsque le jarret est cuit, laissez-le reposer 1h. • Passez au chinois le jus de cuisson et glacez le jarret. • Réservez le jus pour servir de sauce d'accompagnement. • Faites sauter les oreillons de pêches avec un peu de sirop de pêche et du jus de cuisson du jarret. • Laissez cuire 10 mn et réservez. • Placez le jarret au centre d'un plat, les pêches tout autour et arrosez le tout avec la sauce. • Servez aussitôt.

Entrée**Salade tiède de truite aux agrumes****Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn •****Cuisson : 15 mn**

- 200 g de truite fumée • 800 g de pommes de terre à chair ferme • 3 oranges
- 2 échalotes • 1 c. à soupe de ciboulette ciselée • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de gros sel • Poivre, sel.

• Pelez les pommes de terre et coupez-les en 4 ou 8 selon la taille. • Plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. • Portez à ébullition et faites cuire 10 mn. • Égouttez. • Détaillez 2 oranges en suprêmes (quartiers sans peau ni pépins). • Épluchez et ciselez l'échalote. • Détaillez la truite en lanières. • Versez dans un saladier les pommes de terre tièdes, la truite, les suprêmes d'oranges, l'échalote et la ciboulette. • Pressez le jus de la dernière orange et faites réduire le jus de moitié dans une petite casserole. • Coupez le feu puis ajoutez l'huile d'olive sans cesser de remuer. • Versez la sauce sur la salade. • Salez et poivrez. • Mélangez et servez tiède.

**Entrée****Salade de truite fraîcheur****Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn •****Cuisson : 10 mn**

- 400 g de filets de truite sans peau • 1 romaine • 1 botte de radis • ½ concombre
- 50 g de pousses de soja • 1 citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de graines de sésame • Fleur de sel • Poivre du moulin.

• Lavez la romaine. • Essorez-la délicatement et choisissez 4 grandes feuilles bien craquantes en forme de barquette. • Portez 2 l d'eau salée à ébullition. • Retirez la casserole du feu et faites pocher les filets de truite pendant 10 mn. • Eeffeuillez les filets et laissez refroidir à température ambiante. • Lavez soigneusement tous les légumes. • Émincez les radis en très fines rondelles et le concombre en petits dés. • Préparez la vinaigrette en émulsifiant le jus de citron. • Salez et poivrez. • Placez sur chaque assiette une grande feuille de romaine. • Disposez à l'intérieur les filets de truite effeuillés, les rondelles de radis, les dés de concombre et les pousses de soja. • Arrosez d'un filet de vinaigrette. • Servez aussitôt avec quelques graines de sésame.



Cocktail Le centaure

Pour 1 personne •

Préparation : 10 mn •

Cuisson : -

- 3 cl de cognac •
- 6 cl de Canada dry •
- 1 cl de jus de citron vert
- 1 trait d'Angostura
- 2 c. à café de sucre roux • 5 feuilles de menthe.

- Écrasez les feuilles de menthe et le sucre roux.
- Déliez-le tout avec le jus de citron dans un verre à mélange.
- Ajoutez le cognac, le Canada dry et la glace pilée.
- Mélangez bien le tout.
- Versez le cocktail dans un verre tumbler (de forme droite et haute).
- Ajoutez pour finir un trait d'Angostura.
- Servez bien frais.

Cocktail Le ceylon

Pour 1
personne •

Préparation :

5 mn •

Cuisson : -

2 cl de cognac
• 6 cl de Thé
vert très frais
• 1 cl de sirop
de canne.

- Versez dans un verre long drink le cognac.
- Ajoutez le sirop de canne puis le thé vert.
- Mélangez avec une cuillère.
- Décorez le verre avec une tranche de citron vert.
- Servez bien frais.



Lapin

Brochettes de lapin sauce barbecue

Pour 4 personnes •

Préparation : 10 mn •

Cuisson : 10 mn

- 400 g de filet de lapin ● 200 g de foies de lapin ● 2 bottes d'oignons ● 1 c. à soupe de moutarde ● Sauce barbecue prête à l'emploi ● Poivre et sel.

- Coupez les filets de lapins et les foies en cubes. ● Ôtez la tige verte des oignons et coupez-les en 2. ● Mélangez la moutarde et les 10 cl d'huile d'olive. ● Mettez les cubes à mariner. ● Piquez sur chaque brochette 2 cubes de filets de lapin, 1 cube de foie et 1 demi-oignon. ● Mettez les brochettes à cuire 5 mn de chaque côté sur le barbecue ou sous le grill du four en les retournant à mi-cuisson. ● Servez avec la sauce barbecue.



Lapin

Brochettes de lapin au sésame et dés de mangue

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn

• Cuisson : 15 mn

- 8 filets de lapins ● 200 g de graines de sésame ● 1 mangue ● 10 petits oignons grelots ● 3 c. à soupe de farine ● 1 œuf ● 1 bocal de chutney à la mangue ● Poivre et sel.

- Dédoublez vos filets de lapin. ● Enfilez-les sur des petites brochettes de bois. ● Salez et poivrez la chair. ● Passez-les successivement dans la farine, dans l'œuf battu puis dans les graines de sésame. ● Pelez votre mangue. ● Coupez la chair en tournant autour du noyau. ● Taillez-la en cubes. ● Pelez les oignons grelots et coupez-les en 2. ● Confectionnez des petites brochettes en alternant mangue et oignons. ● Étalez vos petites brochettes sur la lèchefrite de votre four recouvert de papier sulfurisé. ● Enfournez dans un four préchauffé à 200°C. ● Laissez cuire 15 mn. ● Retournez à mi-cuisson. ● Servez avec du chutney de mangue.





Poisson

Petits fours farcis à la truite fumée, vodka et poivre vert

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn •

Cuisson : 8 à 10 mn

- 300 g de truites fumées ● 1 c. à café de poivre vert ● 5 cl de vodka ● 1 c. à soupe de mascarpone ● Œufs de truite ● Aneth ● 2 pâtes feuilletées.
- Étalez l'une des pâtes prêtées à l'emploi. ● À l'aide d'un emporte pièce découpez des cercles de 5 cm de diamètre. ● Réservez la moitié des cercles et évidez l'autre moitié à l'aide d'un emporte pièce de 3 cm pour obtenir des anneaux. ● Collez chaque cercle évidé sur un cercle plein à l'aide d'un pinceau humidifié. ● Dorez au jaune d'œuf. ● Étalez la seconde pâte. ● Découpez des cercles de 5 cm de diamètre. ● Placez-les dans des petits moules à tartelette. ● Piquez-les avec une fourchette. ● Dorez-les au jaune d'œufs. ● Enfournez-les 10 mn à 180° en surveillant la cuisson. ● Mixez les filets de truite fumée avec 5 cl de vodka, 1 c. à soupe de mascarpone et 10 grains de poivre vert. ● Remplissez les petits fours avec cette préparation. ● Décorez la moitié avec des œufs de truite, l'autre moitié avec des grains de poivre. ● Ajoutez des brins d'aneth. ● Servez aussitôt.

Poisson

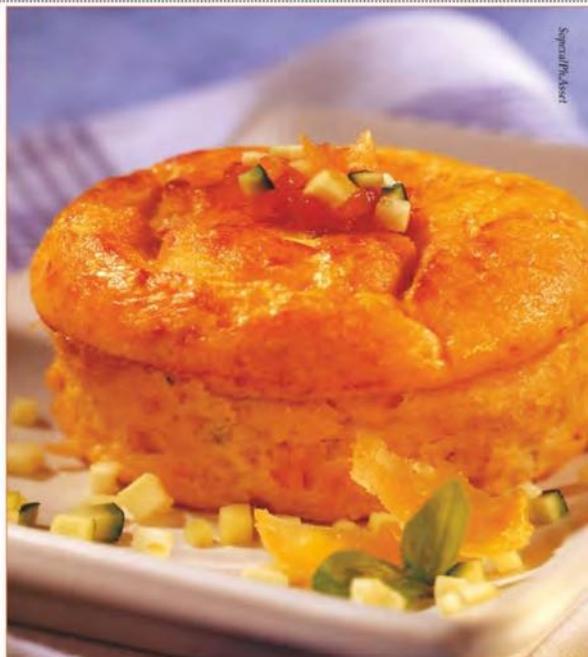
Petits cake à la truite fumée, courgette et mimolette vieille

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn •

Cuisson : 35 mn

- 300 g de truite fumée ● 1 courgette ● 1 citron
- 4 œufs ● 1 botte de ciboulette ● 25 g de beurre
- 20 g de farine ● 50 g de mimolette vieille ● Poivre et sel.

● Préchauffez le four à 180°. ● Mixez la truite fumée avec le jus de 1/2 citron. ● Salez, poivrez. ● Ajoutez de la ciboulette ciselée et la courgette coupée en très petits dés. ● Faites fondre 25 g de beurre dans une petite casserole. ● Ajoutez de la farine. ● Laissez reposer quelques secondes en remuant avec une cuillère en bois. ● Ajoutez 20 cl d'eau avec le jus du 1/2 citron. ● Continuez de faire cuire à feu doux 2 mn en remuant constamment pour obtenir une crème couvrante. ● Retirez du feu et mélangez la crème à 4 œufs battus en omelette. ● Incorporez la chair de la truite. ● Mixez les dés de courgette. ● Ajoutez 50 g de mimolette râpée. ● Versez la préparation dans 4 moules à soufflés ou 4 ramequins anti-adhésifs. ● Enfournez 30 à 35 mn environ. ● Démoulez dès la sortie du four. ● Servez tiède avec des copeaux de mimolette, ciboulette et dés de courgettes.



Sorbet

Sorbet citron vert, avocat et curry

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn •

Cuisson : -

- 1/2 litre de sorbet citron vert • 4 avocats
- 4 pincées de curry • 1 citron • 1 pincée de piment de cayenne • Feuilles de basilic
- Sel.

• Formez des boules de glace citron vert à l'aide d'une cuillère à glace. • Déposez-les sur une plaque et mettez-les au congélateur. • Pelez les avocats. • Versez quelques gouttes de jus de citron sur une moitié des avocats pelés. • Mettez l'autre moitié dans le bol d'un mixeur. • Ajoutez le piment de cayenne et du sel. • Donnez 3 à 4 pulsions pour réduire l'avocat en purée grossière. • Mettez au frais. • Découpez le reste des avocats en tranches fines. • Versez quelques gouttes de jus de citron sur les lamelles. • Déposez la purée d'avocats dans les coupelles. • Ajoutez les lamelles d'avocats et les boules de sorbet citron vert. • Saupoudrez de curry. • Décorez de feuilles de basilic. • Servez aussitôt.



Sorbet

Sorbet citron vert et saumon fumé

Pour 4 personnes •

Préparation : 10 mn •

Cuisson : -

- 1/2 litre de sorbet citron vert • 4 belles tranches de saumon fumé
- Quelques brins d'aneth
- Poivres mélangés.

• Formez des boules de sorbet citron vert à l'aide d'une cuillère à glace. • Mettez-les au congélateur jusqu'au moment de servir. • Déposez les tranches de saumon fumé dans les assiettes de service. • Ajoutez-les boules de sorbet au citron vert. • Décorez de pluches d'aneth. • Poivrez. • Servez aussitôt.





Mousse

Mousse de poires à l'anis étoilé

Pour 6 personnes • Préparation : 30 mn • Réfrigération : 1h30

- 300 g de poires au sirop • 1 briquette de 20 cl de lait concentré non sucré • 1/2 c. à café de poudre d'anis étoilé (badiane) • 60 g de sucre en poudre • Jus de 1/2 citron.

- Versez le contenu de votre briquette dans un saladier. • Placez-le 30 mn au réfrigérateur. • Mixez les poires au sirop avec le sucre. • Mélangez le coulis de poires avec la poudre d'anis. • Montez le lait en mousse à l'aide d'un batteur électrique. • Ajoutez le citron tout en continuant de battre. • Incorporez délicatement la mousse de lait au coulis de poires à la badiane. • Versez dans les coupes ou ramequins. • Placez-les directement 1 heure au réfrigérateur.

Mousse

Mousse aux 2 citrons

Pour 4 personnes • Préparation : 8 mn • Réfrigération : 1h30

- 3 citrons verts • 2 citrons jaunes • 1 briquette de 20 cl de lait concentré non sucré • 100 g de sucre en poudre • 100 ml d'eau.

- Versez le lait dans un saladier et placez-le 30 mn au réfrigérateur. • Lavez les citrons. • Râpez le zeste de 2 citrons verts. • Coupez 1 citron jaune et 1 citron vert en rondelles. • Faites bouillir dans une casserole l'eau, 80 g de sucre, le jus de 1/2 citron jaune et le zeste des citrons verts. • Plongez dans le sirop en cours de cuisson 4 rondelles de citrons jaunes et 4 rondelles de citrons verts. • Retirez-les. • Laissez refroidir et ajoutez le sucre en restant hors du feu. • Montez le lait en mousse. • Ajoutez le jus de 1/2 citron. • Incorporez petit à petit la mousse de lait dans le sirop de citrons refroidi. • Servez dans des coupes et décorez de rondelles de citrons. • Placez 1h au réfrigérateur.



Poires version tiramisu



Plaisirs sucrés

Aimé de tous, le dessert appelle aux souvenirs gustatifs d'enfance, à ses gâteaux ou compotes de grand-mère que l'on aimait tant. En utilisant des produits sains et naturels, cette conquête des saveurs authentiques est encore possible...

Rien de plus facile que de mettre son dessert à la mode du bio. En effet, farine, lait, œufs, beurre mais aussi miel, sucre, café, chocolat et tous les fruits ont leur déclinaison biologique. Ces produits fabriqués dans le plus pur respect de la nature, sans emploi de produits chimiques, permettent de renouer avec le goût des pâtisseries d'antan. Tartes, gâteaux et entremets réalisés à base de produits bio mettent ainsi les papilles en éveil pour retrouver la saveur des bonnes choses. Mais le bio n'est pas qu'un goût. C'est aussi une

éthique et la satisfaction de perpétuer un mode de vie respectueux de la planète.

ASTUCE

Pour identifier les produits bio en magasin, apprenez à repérer les deux logos : l'estampille AB, pour Agriculture biologique, et le logo communautaire représentant l'épi de blé entouré d'étoiles permettant aux consommateurs d'identifier avec certitude les aliments contenant au moins 95% d'ingrédients bio.

Le bio a toute sa place à l'heure du dessert, puisqu'il est aujourd'hui possible de réaliser des pâtisseries et des entremets 100% biologiques via le vaste éventail d'ingrédients disponibles sur le marché. De la levure aux pépites de chocolat en passant par la vanille liquide, la poudre de noisettes et les aides culinaires diverses et variées, tout se décline en biologique. La

Elle & Vire

Soufflé vanille et carrés frais bio



Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn

Cuisson : 8 à 12 mn - Coût : ★ Difficulté :

200 ml de lait bio	1 c. à soupe de miel bio	120 g de blancs d'œufs
40 g de Maizena	1 gousse de vanille bio	70 g de sucre semoule

- Préchauffez le four à 240°C (Th.8).
- Dans une casserole, faites chauffer jusqu'à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue en 2 et le miel.
- Ajoutez alors la Maizena puis faites cuire sur feu doux tout en remuant pendant 5 mn.
- Hors du feu dans un saladier, ajoutez les 3 carrés frais bio à l'appareil et fouettez la crème jusqu'à son refroidissement complet afin
- de lui donner une texture lisse.
- Chemisez les moules à soufflé avec du beurre puis du sucre semoule.
- Montez les blancs en neige ferme en incorporant progressivement le sucre semoule, puis ajoutez cette préparation à la crème aux carrés frais.
- Remplissez chaque moule à soufflé à hauteur puis enfournez pendant 8 à 12 mn.
- Servez dès la sortie du four.

Astuce

Pour augmenter le plaisir visuel et gustatif, saupoudrez votre délicieux dessert de sucre glace ou de poudre de noix de coco.

Poires version tiramisu

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn

Repos : 24h - Coût : ★ Difficulté : ★

1 boîte de poires bio au sirop	500 g de mascarpone
4 jaunes + 6 blancs d'œufs bio	2 cafés bio très corsés Spéculos
80 g de sucre glace	50 g de confiture de lait bio

- Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre, incorporez le mascarpone.
- Battez les blancs en neige très ferme.
- Incorporez délicatement les blancs dans le mélange mascarpone.
- Détaillez les poires en cubes.
- Dans 4 verres, déposez 1 c. de confiture de lait.
- Trempez les biscuits dans le café et tapissiez le fond des verrines.
- Recouvrez d'une couche d'appareil à la moitié, en alternant avec les poires et recommencez l'opération.
- Saupoudrez de cacao et réservez au frais.

Astuce

Pour une saveur de fruit encore plus prononcée, remplacez le café par le sirop des poires.

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

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

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Fingers d'ananas au caramel beurre vanillé

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn - Coût : ★ - Difficulté :

2 petits ou 1 gros ananas bio	2 c. à soupe de sucre roux bio	de caramel liquide bio
1 c. à soupe de curry		2 gousses de vanille
4 c. à soupe de beurre bio	2 c. à soupe	bio

- Préparez les ananas : ôtez la peau à l'aide d'un couteau à lame fine puis retirez les «yeux» à la surface.

- Taillez le fruit en cubes de 1,5 cm de largeur environ. Passez-les délicatement dans le curry.

- Embrochez sur de grandes piques en bois.

- Faites chauffer dans une poêle antiadhésive à feu vif 2 c. à soupe de beurre.

Astuce

Pour une présentation originale, embrochez les fruits dans des gousses de vanille séchées. Servez ce dessert avec des bâtonnets de pain d'épices.

Déposez les brochettes, parsez de sucre.

- Réduisez le feu et faites dorer 3 à 4 mn de chaque côté.

- Préparez le caramel

vanillé : ouvrez des gousses de vanille dans la longueur et prélevez les graines.

- Versez-les dans une petite casserole avec 2 c. à soupe de beurre bio. Faites ensuite fondre très légèrement pendant quelques secondes. Ajoutez le caramel liquide en fouettant bien pour lier le tout.

- Présentez ces «fingers» nappés de la sauce vanillée.



St Hubert

Financiers pistaches aux éclats de chocolat

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn

Coût : ★ - Difficulté :

100 g de beurre bio	3 œufs bio	40 g de farine bio
100 g de sucre roux bio		2 c. à soupe de pépites de chocolat bio
40 g de pistaches bio non salées	1 pincée de sel fin	

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

- Faites fondre le beurre à feu doux. Réservez.

- Réduisez les pistaches en poudre.

- Dans un saladier, fouettez les blancs d'œufs, le sel et le sucre jusqu'à ce que la meringue soit mousse.

- Ajoutez le beurre tiédi, la farine et la poudre de pis-

taches sans cesser de fouetter. La pâte doit être bien lisse.

- Incorporez enfin les pépites de chocolat. Remuez de nouveau.

- Versez le tout dans des moules à financiers en silicone.

- Enfournez environ 15 mn.

- Démoulez de suite et dégustez-les tièdes ou froids.

Astuce

Pour des financiers encore plus moelleux, ajoutez 1/2 c. à café de miel biologique dans la préparation.



redécouverte des aliments naturels peut alors être à l'origine d'une nouvelle approche du dessert... Pourquoi ne pas se lancer dans les tartes et les gâteaux à l'ancienne ? La redécouverte des saveurs authentiques est la source d'une création infinie.

En optant pour des fruits et des ingrédients bio, vous redonnez à vos desserts les goûts authentiques de l'enfance tout en ayant l'assurance de vous nourrir de produits sains. Les fruits, toujours de saison, sont plus petits et irréguliers que leurs cousins cultivés



avec des produits chimiques mais ont aussi bien plus de goût ! Une bonne tarte aux pommes bio n'a rien à voir avec celle confectionnée avec les fruits moins savoureux et standardisés que l'on retrouve aujourd'hui, hélas, un peu partout. C'est aussi l'occasion de redécouvrir des variétés rares ou anciennes, sources de nouvelles saveurs. Du côté des ingrédients de base comme la farine, les œufs, le sucre, le chocolat... l'agriculture biologique offre la satisfaction de réagir contre la «malbouffe» en optant pour une alimentation respectueuse des animaux et de la nature. Vous donnez l'exemple et en plus vous vous régalez !

Hélène Lepelletier



CRÉATEUR DE VOYAGES
SUR MESURE EN ASIE

L'Asie du Sud Est

ET VOUS,
VOUS PARTEZ QUAND?

Vos experts français présents sur place vous accompagnent dans la conception de votre séjour sur mesure en Asie.

Une excursion offerte avec le code promo* « LA02 ».
Retrouvez toutes nos destinations en Asie sur le site :

azygo.com

*conditions sur www.azygo.com