

Régat
N° 91
SEPTEMBRE OCTOBRE 2019
FRANCE METRO 3,95 €
AND 4,50 € - BEL 4,60 € - CAN 7,99 \$ CAD - D 6,90 € - DOMS 4,60 € - ESP 5,50 € - ETATS-UNIS 6,95 \$ USD - GR 5,20 € - ITA 5,20 € - LUX 4,60 € - MAR 4,50 MAD - PORT 5,20 € - TUN 9,50 TND
www.regal.fr

Régat

Nouvelle formule

www.regal.fr

N° 91 SEPTEMBRE OCTOBRE 2019

VIVA
LA PASTA
ELLE NOUS
ÉPATE
ENCORE...

On a faim!
100

RECETTES POUR
UNE RENTRÉE
CRAQUANTE

NOIX,
AMANDES,
NOISETTES...
VITAMINEZ
VOS ASSIETTES

TERRINES
TENDANCE ET
BOCAUX
NOUVEAUX

ON PROFITE
DES DERNIERS
LÉGUMES
DU SOLEIL

BRIOCHES
MAISON
OUI, C'EST
POSSIBLE!

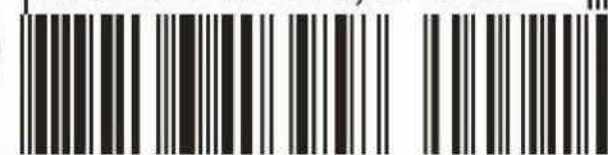
CUISINE
INDIENNE
L'APPEL DE
LA STREET FOOD

LES FOIRES AUX VINS

LES BONNES BOUTEILLES À DÉNICHER

uni
médias

M 01664 - 91 - F: 3,95 € - RD



Les mots qui rendent les gens heureux

6h-9h La Matinale

france
bleu



Ecoutez, **on est bien ensemble**

francebleu.fr

Le goût des sentiments

Pourquoi cuisine-t-on ? Deux films asiatiques d'une grande élégance donnent une réponse à cette question : *La Saveur des ramen* (d'Éric Khoo, 2018) et *The Lunchbox* (de Ritesh Batra, 2013). Le premier raconte l'histoire d'un jeune homme quittant le Japon pour Singapour, en quête des saveurs qui le ramènent à sa mère, morte quand il était adolescent. Le second, celle d'une rencontre fortuite entre une jeune épouse indienne délaissée et un homme veuf, suite à une erreur de livraison. La lunchbox qu'elle cuisine chaque jour avec soin pour son mari est livrée à un inconnu, qui devient son confident...

Dans chacun de ces films, tournés avec une extrême pudeur, les saveurs sont porteuses d'un sens caché. La caméra capte sur les visages le cheminement intérieur des émotions qui surgissent, à chaque bouchée, au moment précis où le goût percute un souvenir ou détend les fibres trop serrées des cœurs.

L'aliment, transformé en recette par des mains aimantes, parle le langage des sentiments.

Pensez-y cet automne, quand vous serez tenté, dans la précipitation de la rentrée, de faire simplement à manger. Choisissez plutôt de cuisiner.

Eve-Marie Zizza-Lalu

Rédactrice en chef





Le roi de la pasta c'est moi...



Le roi de la pasta c'est moi...



Le roi de la pasta c'est moi...



Le roi de la pasta c'est moi...



Le roi de la pasta c'est moi...

Sauces, cuisson, préparations... faites le plein d'idées p. 40



PHOTO DE COUVERTURE
TARTELETTES EN TOURBILLON DE POMME,
ROQUEFORT ET NOISETTES
RECETTE PAGE 68
© GARNIER / PHOTOCOISINE

**RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL
SUR WWW.BOUTIQUE.REGAL.FR**

Une partie de cette édition comprend : pour les abonnés : une lettre de bienvenue et une lettre de confirmation d'abonnement à RÉGAL. Pour le kiosque : un supplément qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir (dans la limite des stocks disponibles) en écrivant au service abonnements, en indiquant leurs coordonnées et leur numéro d'abonné et un encart broché fiche recettes page 131 et 134.

L'événement

Un automne aux saveurs de la Provence
En route pour la Provence, qui célèbre en grand son année de la gastronomie

Chaud

Tout ce qui bouge dans la food
Ouvertures, nouveaux produits, tendances, coups de gueule... croquez l'actu

La saison

Le George V se met au vert
Hommage au végétal

Le marché

Le cèpe et ses recettes
Le rouget barbet et ses recettes
Le raisin de table et ses recettes

Courses en tête

Produit
Vous allez aimer le tofu
Enquête
Cidres, la pomme fait vendre
Shopping
Des pâtes, oui mais

Voyage au pays des mirabelles
et du baba au rhum, sur les
traces du bon roi Stanislas.
p. 48



Vitaminez vos assiettes avec les petites graines p. 62

Tous les jours

Le roi de la pasta, c'est moi !
Réviser vos classiques et testez
les nouvelles pastas tendance

Reportage

Délices d'automne en Lorraine
Mirabelle, vins du terroir, munster...
C'est le bon moment pour les savourer

Bien dans mon assiette

Petits mais costauds
Noix, amandes, noisettes, etc.
Glissez de l'énergie partout

Week-end

Terrines et bocaux nouveaux
Terre et mer ou veggie.
Voilà des plats de saison à partager

Le plat du terroir

Le cassoulet mode d'emploi



Terrines et bocaux à partager entre amis p.72



Les secrets des brioches bien gonflées p.86

Desserts

Brioche, levez-vous !

Vous avez une âme de pâtissier ?

Allez, on vous dit tout 86

Régal en bouteilles

Foire aux vins, cuvée 2019 97

L'atelier Régal

Astuces, tours de main... on vous donne

tous nos secrets pour réussir vos recettes

comme les pros 110

L'atelier cocktails

Les cours de mixologie de Yoann Demeersseman 114

Ailleurs

Le goût de l'Inde

Salaam Bombay ! 116

Actualités commerciales 127

Carnet d'adresses 128

Index 130

9 recettes spécial goûter 131

Délices de figues 133



**ANNÉE DE LA
GASTRONOMIE
EN PROVENCE**



© REGIS CINTAS FLORES

LA PROVENCE A SI BON GOÛT

L'événement culinaire de l'année se déroule en Provence dans tout le département des Bouches-du-Rhône. Au programme : des marchés gourmands, des rencontres, des dégustations, des expositions et de grands rassemblements populaires. Cet automne, ne manquez pas l'étonnant festival de la pizza

sur le Vieux-Port, le concours des petits farcis à La Ciotat ou la grande barbecue party à Marseille...

**JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2019. TOUTES LES INFOS SUR
WWW.MPG2019.COM**

Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 31 octobre 2019



© LOUIS-LAURENT GRANDADAM

Apéro en fête : 30 idées pour picorer chic

Recettes, dressage, astuces de présentation... toutes les bonnes idées pour préparer un réveillon éblouissant.

Veggie party

Six plats irrésistibles imaginés par les champions de la cuisine végétale.

Desserts féeriques

Vous aimez les bûches de Noël, c'est par ici, vous préférez les gâteaux, c'est par ici aussi...



© DECIS CINITAS FILIOBEE

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LÀ

Pour l'ouverture officielle du festival MPG2019, le 28 juin dernier, 1000 personnes ont été invitées à participer au plus grand cours de cuisine étoilé, donné par Lionel Levy en direct sur le Vieux-Port. Retrouvez le détail du programme dans tout le département des Bouches-du-Rhône sur www.mpg2019.com

[illegible]

© LEGNA69 / ISTOCK

Entre vignes et calanques, dans le ravissant petit port de Cassis, les vendanges étoilées fêtent leurs dix ans. Trois journées dédiées à la gastronomie et aux vins de l'AOC Cassis. Au programme, des rencontres avec une cinquantaine de chefs étoilés et de talents de demain autour de cooking shows, ou de cours de cuisine et de pâtisserie. Sans oublier le marché des producteurs pour s'approvisionner en truffes, huiles d'olive, pâtes de fruits, fromages, miel et autres délices du terroir.

RENDEZ-VOUS DU 20 AU 22 SEPTEMBRE, À CASSIS

**RENDEZ-VOUS LE 28 SEPTEMBRE,
À MARSEILLE**

Participez aux masters du championnat de France de barbecue. Les Provençaux s'opposeront aux meilleures équipes nationales. L'occasion d'une barbecue party géante où chacun pourra savourer une cuisine de rue festive et conviviale explorant toutes les techniques du barbecue. **RENDEZ-VOUS DU 5 AU 6 OCTOBRE, À MARSEILLE**



© BERNHARD WINKELMANN

Pas de Provence sans petits farcis... Vous maîtrisez le sujet ? Inscrivez-vous au premier Championnat du monde des farcis. Que vous soyez amateur ou professionnel, vous pourrez défendre votre recette, salée ou sucrée, devant un jury qui testera vos créations. Il suffit de vous inscrire et de venir retirer votre panier farceur à l'office de tourisme de La Ciotat. L'heure sera aussi à la dégustation conviviale pour 10 € les deux couverts.

RENDEZ-VOUS LE 29 SEPTEMBRE, À LA CIOTAT

Lionel Levy

« J'aime l'esprit méditerranéen, j'aime quand ça s'emporte et quand ça braille ! »

Acteur majeur de l'Année de la gastronomie en Provence, le chef de l'InterContinental à Marseille raconte son engagement pour une cuisine d'invention et de partage qui s'adresse à tout le monde.

Vous avez donné le coup d'envoi du festival MPG2019 cet été. Un grand moment, non ?

Lionel Levy : Oui, à l'occasion de la nuit étoilée, j'ai eu le privilège de donner le plus grand cours de cuisine en direct sur le Vieux-Port, avec plus de mille participants ! Il y avait un écran géant pour la retransmission et une trentaine de chefs qui relayaient les gestes auprès du public. La consigne : préparer un plat gastronomique sans cuisson en trente minutes. Un vrai défi ! J'ai proposé une focaccia tartinée d'une tapenade au citron confit, cumin et pickles d'échalotes, servie avec des sardines marinées dans un mélange de vinaigre de riz, sucre et sel, puis caramélisées au chalumeau....



© REGIS CINTAS-FLORES

Vous menez encore beaucoup d'autres projets destinés à rassembler les foules...

L.L. L'été a été ponctué d'événements gastronomiques comme le 1^{er} dîner insolite sur la Digue du Large co-réalisé avec Emmanuel Perrodin. Pendant le mois de juillet, chaque mercredi, je me suis associé avec Marco Casolla, le maître des pizzas napolitaines à Toulon (La Fabbrica di Marco) pour servir des pizzas sur la terrasse de l'InterContinental... En septembre, nous allons poursuivre cette collaboration à bord d'un triporteur équipé d'un four avec des démonstrations sur le Vieux-Port. En octobre, nous servirons mille box de pique-nique haut de gamme à la Campagne Pastré (à Marseille). Et j'en oublie... Le 29 août, ce sera la deuxième édition de notre fameux festival « kouss kouss party ». Mais, cette année, j'aimerais installer des tapis sur la terrasse pour que les gens puissent manger par terre.

Votre approche du palace est très originale!

L.L. L'InterContinental est un magnifique établissement 5 étoiles avec une vue sublime sur la ville. Mais on est à Marseille, à proximité du Panier, nous avons envie de créer un lieu de rencontres et d'échanges entre les différentes cultures. Pour moi, la cuisine est un moment de convivialité et de partage. Nous faisons des barbecues tous les jeudis soir, les tables sont dressées avec des grandes nappes à carreaux dans un esprit très simple. Et le succès est là.

Que représente Marseille pour vous ?

L.L. J'ai attendu l'âge de 26 ans pour découvrir Marseille. J'ai eu un coup de foudre immédiat pour cette ville, sa luminosité, son ambiance, son brassage culturel... J'aime l'esprit méditerranéen, j'aime quand ça s'emporte et quand ça

braille ! Ce sont aussi mes origines marocaines qui parlent. J'ai retrouvé des souvenirs d'épices, des parfums, c'était une évidence. Et du côté des produits, quelle corne d'abondance !

Quelle cuisine avez-vous envie de défendre aujourd'hui?

L.L. Je me recentre sur l'essentiel. Quand on débute, on a besoin d'exister, de provoquer, de choquer même. Je suis à l'étape de la maturité. J'aime m'appuyer sur les recettes traditionnelles du bassin méditerranéen et chercher la meilleure façon de les sublimer. Je propose toujours mon milkshake de bouillabaisse qui reste un plat signature, mais je prépare aussi sur une version plus simple. Chaque poisson est cuit séparément, poché, rôti, grillé, à peine cuit, cru... pour mieux respecter les différentes textures. C'est une cuisine qui m'apporte du plaisir. Et qui, je l'espère, en donne aux convives.



© DR

[illegible]

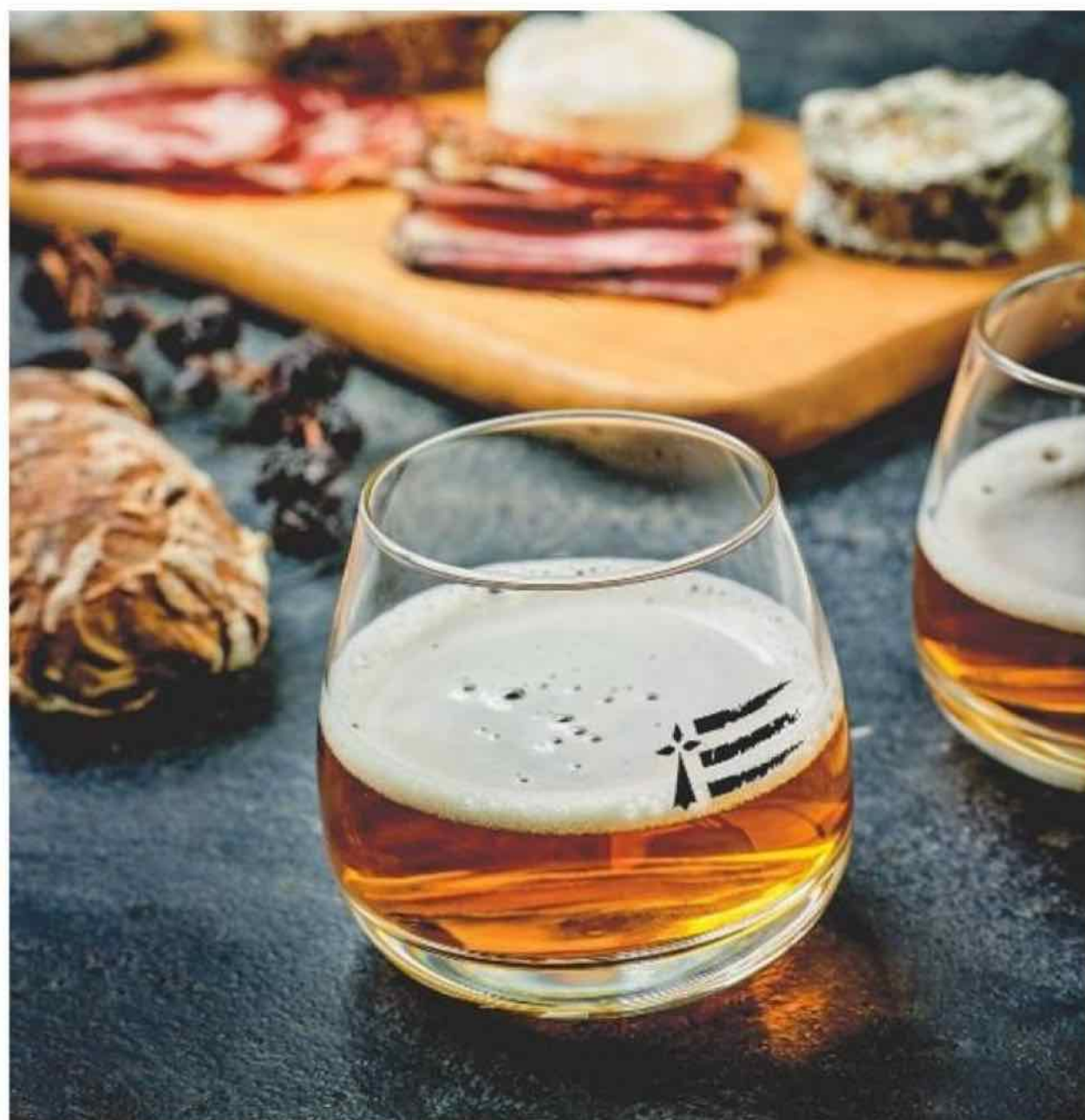
PIZZAMANIA, RETOUR AUX SOURCES

Saviez-vous que les premiers camions à pizzas ont débarqué à Marseille en 1962, avec « Jeannot le pizzaiolo » au volant ? Et que, au XIX^e siècle, les gargotes du Vieux-Port proposaient déjà des pizzas garnies de tomates provençales cuites au feu de bois ? Le festival de la pizza rend hommage à cette tradition bien ancrée. Début septembre, vingt pizzaiolos investiront le Vieux-Port de Marseille à l'occasion d'un événement populaire et festif. Dégustations, cours de « pizzas acrobatiques », conférences... Chacun aura sa part !

RENDEZ-VOUS DU 4 AU 8 SEPTEMBRE, QUAI DE LA FRATERNITÉ, À MARSEILLE

La sistroquoi...? La sistronomie !

Le cidre, ringard ?! Réveillez-vous, on est en 2019 ! Aujourd'hui, le cidre séduit une nouvelle communauté d'initiés et s'invite désormais à toutes les tables. Longtemps cantonné à la bolée vieillotte, le cidre retrouve ses lettres de noblesse avec l'arrivée des Cidres de Dégustation. Il fait son grand retour avec un tout nouveau crédo : la Sistronomie.



Tout un art de vivre !

La Sistronomie (*Sistr* veut dire *cidre en breton*) c'est l'art de déguster un bon cidre et d'y associer la bonne recette. Alors, même si le vin reste votre breuvage sacré, les Cidres de Dégustation pourraient bien vous ouvrir de nouveaux horizons.

William Wyme, Sistronome chevronné et créateur du Cidre de Dégustation Loïc Raison nous confie : « Grand amateur de whisky, j'ai développé un procédé de fermentation unique grâce à des levures utilisées dans les spiritueux. Résultat : un cidre au bouquet aromatique riche et complexe ! »

A vos marques... Prêts ? Dégustez !

Coups de Cœur



Cidre de Dégustation et Cuvée Réserve, en vente en GMS à 3,45€*

LES RECETTES QUI MATCHENT Par Gaël Orioux, Chef étoilé du restaurant Auguste à Paris.

CROUSTILLANTS DE HADDOCK

Pour 4 personnes : 400g de haddock (sans peau) / 5 feuilles de brick / 40 feuilles de verveine / 20 piques en bois / 2 litres d'huile de friture

Tailler 20 lamelles de haddock de 20g environ. Empiler les feuilles de brick et les tailler en quatre. Rouler les morceaux de haddock dans les feuilles de brick avec la verveine. Fermer à l'aide d'un petit pique en bois au milieu. Faire chauffer l'huile de friture à 200 degrés et plonger les roulés de haddock 30 secondes environ pour obtenir une jolie coloration. Egoutter et saler légèrement. Servir de suite.

À déguster avec un verre de Cidre de Dégustation !



CAMEMBERT «HÉRISSON»

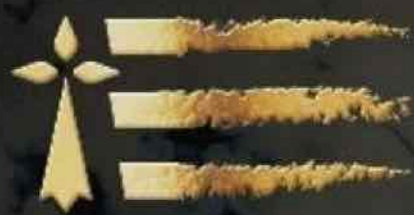
Pour 4 personnes : 1 Camembert / 2 œufs entiers / 200g de farine / ¼ de rouleau de pâte à filo / 2 litres d'huile de friture

Tailler le Camembert en 10 parts et rouler des petites boules à la main. Tailler en très fines lamelles la pâte à filo et les disposer sur une plaque. Casser les œufs et bien les fouetter. Rouler les boules de Camembert dans la farine puis dans l'œuf et renouveler 2 fois. Rouler ensuite dans la pâte à filo. Faire chauffer l'huile de friture à 200 degrés et plonger les boules pour obtenir une jolie coloration. Egoutter et servir de suite.

À déguster avec un verre de Cuvée Réserve !



* Seul le distributeur est libre de la fixation de ses prix.



Loïc Raison

CIDRIER DE CARACTÈRE



DEPUIS
1923

Cidrier de
Caractère



Loïc Raison

CIDRIER DE CARACTÈRE

— CIDRE DE —
DÉGUSTATION

AUX POMMES DOUCE-AMÈRES



BRUT DE
DÉGUSTATION

QUAND LE CIDRE SUBLIME VOS METS

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Tout ce qui bouge dans la food

Ouvertures, nouveaux produits, tendances, coups de gueule... croquez l'actu à pleines dents.

Vous avez encore faim? Suivez-nous sur facebook et instagram. TEXTE EVE-MARIE-ZIZZA-LALU ET HÉLÈNE PIOT.



UN YAM GRAND CRU

Le magazine **YAM** fête son 50^e numéro avec un hors-série exceptionnel. Au sommaire: les recettes fétiches de 50 grands noms de la gastronomie mondiale assorties de 50 recettes figurant au patrimoine national. Collector...

382 PAGES, 20 €, EN KIOSQUE ET EN LIBRAIRIES.



UNE « GRANDE » NOUVELLE...

Face à la grande plage de Biarritz, la discothèque Maona Beach est devenue « **La Grande** », un nouveau spot branché qui fait swinguer les papilles... Six échoppes déclinent plusieurs ambiances sur 350 m²: coquillages et crustacés, cuisine mexicaine, bowls hawaïens, pizzas napolitaines, etc. Top playlist garantie...

LAGRANDE-BIARRITZ.COM



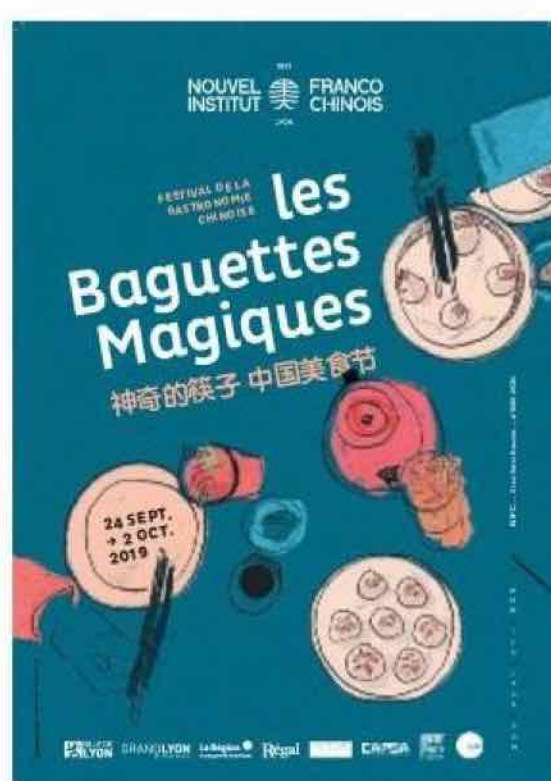
À vos baguettes!

En septembre, prenez un billet pour la Chine... en vous arrêtant à Lyon. **Le Festival Les Baguettes Magiques** s'y déroulera pour la 4^e année grâce à la formidable initiative du Nouvel Institut Franco-Chinois. Dans l'imaginaire collectif, la cuisine chinoise se réduit souvent à un bol de nems et une assiette de porc laqué. Or cette cuisine est l'une des plus variées et des plus sophistiquées au monde.

Du 24 septembre au 2 octobre, vous aurez l'opportunité de goûter cette autre Chine, en vous rendant dans l'un des 50 restaurants lyonnais qui mettront à la carte plusieurs plats de terroir chinois revisités ou en participant à

la journée portes ouvertes du 28 septembre (ateliers, démonstrations, dégustations...). Huit chefs chinois seront également accueillis en immersion dans les cuisines de restaurants partenaires. Litchée sur le gâteau, le 29 septembre, vous pourrez participer à un concours de cuisine sur le thème du thé, parrainé par le chef Alain Alexanian en partenariat avec Régal Magique, non?

IFC-LYON.COM



CHACUN SON TOUR

Loin des cyclistes en jaune, huit vendeurs de fruits et légumes habillés de vert ont réalisé cet été un tour de France en 16 étapes et en camping-car! Objectif: partager leur quotidien de primeurs et susciter des vocations. Face au succès, ils comptent bien recommencer en 2020. Suivez-les sur FB: **@TOUR DE FRANCE DES PRIMEURS**



Barre à café

Une nouvelle venue parmi les « barres infernales » signées Pralus: la « Café ». Sous sa coque croquante de café noir, elle cache un praliné légèrement parfumé au café, parsemé d'éclats croustillants de caramel au café. Un petit goût de paradis...

9,50 € DANS LES BOUTIQUES PRALUS ET SUR WWW.CHOCOLATS-PRALUS.COM



Dînez de sardines

Septembre, c'est la pleine saison de la sardine. Cherchez celles de Saint-Gilles-Croix-de-Vie, en Vendée: leur pêche est désormais inscrite à l'inventaire du Patrimoine immatériel de la France. À défaut de les trouver fraîches, essayez celles de Gendreau, la dernière conserverie locale. **WWW.MAISONGENDREAU.COM**



© DR

Takaramono, un trésor dans l'assiette

Au Japon, les assiettes sont en osmose avec les mets et les saisons... Chez **Takaramono** aussi. Alexandre Arnal, le talentueux chef de ce restaurant parisien pop new age, a signé une collaboration avec « La Compagnie Française de l'Orient et de la Chine ». Les collections de vaisselle façonnée à la main s'harmonisent avec

les créations japonisantes du chef. L'atmosphère du lieu, imaginée par Alexandre Arnal et son associé Jonathan Ouannou, DJ, en font *the place to be* à Paris.

TAKARAMONO, 3, RUE DE LA FIDÉLITÉ, 75010 PARIS.

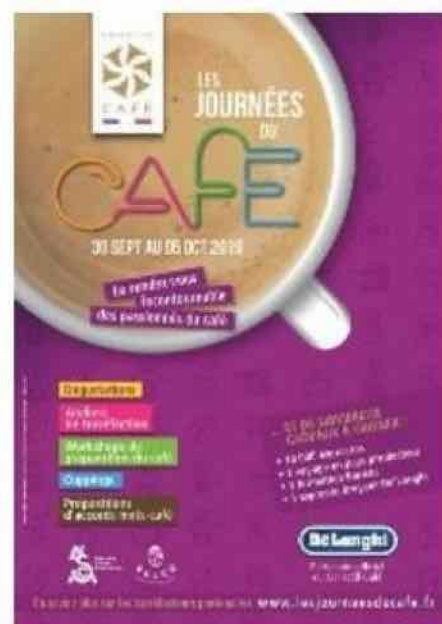
RÉSERVATION : 06 21 59 37 18. ENTRÉE-PLAT-DESSERT À PARTIR DE 30 €.

Une semaine couleur café

Du 30 septembre au 5 octobre, **Les Journées du Café** sont de retour dans toute la France. Cette semaine de fête est consacrée à la découverte d'un savoir-faire d'excellence qui implique toute la filière : importateurs, torréfacteurs, baristas, coffee shops... En quelques années, la vision du petit noir a changé, « la consommation du café en grains a augmenté de 14 % entre 2017 et 2018, les ventes de machines à café avec broyeur à grains ont bondi de 55 %, le métier de torréfacteur fait l'objet d'une nouvelle catégorie au concours MOF depuis 2018... », s'enthousiasme David Serruys, président du collectif Café, organisateur de l'événement. Au programme, des animations, des dégustations, des ateliers de torréfaction... Et de nombreux cadeaux à gagner : des espressos bien sûr, mais aussi un voyage dans un pays producteur, et surtout **un superbe expresso broyeur De'Longhi**, pour goûter indéfiniment le plaisir d'un café de terroir fraîchement moulu.

COLLECTIFCAFE.FR/

LES-JOURNEES-DU-CAFE



« **La volaille française à la baguette !** » Guettez ce logo devant vos boulangeries : c'est le signe qu'elles s'engagent à servir du poulet local dans nos sandwiches et nos salades. Un combat soutenu par le boulanger-star **Gontran Cherrier**.

TOUTES NOS ADRESSES PAGE 128

Partagez
les saveurs
authentiques



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche.

Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr



© DR

L'AMI DU BON PAIN

L'Atelier P1 (prononcez pain...) est beaucoup plus qu'une boulangerie artisanale de quartier. C'est un lieu de vie inspirant au fournil ouvert, qui renoue avec les techniques ancestrales de panification au levain naturel. Les farines sont biologiques, mais surtout issues de céréales anciennes non hybridées. Pain au levain, pain au blé rouge de Chantemerle, pain de petit épeautre, pain de riz et sarrasin... tous sont proposés à la coupe ou entier. Julien Cantenot, le fondateur, défend cette démarche stimulante qu'on a hâte de voir se multiplier comme des petits pains...

ATELIER P1, 157 RUE MARCADET, PARIS 18^E.



UN COUP DE BARRE ? KANNA'BAR

Avec sa forte teneur en protéines, le chanvre est un superaliment, qui se glisse dans ces barres énergétiques gourmandes aux saveurs fruitées: abrirot & chia, citron, chocolat-banane...

2 € LA BARRE CHEZ MONOPRIX, MONOP' ET COJEAN.



© DR

Miam, le Faham

C'est un beau roman, c'est une belle histoire, c'est une cuisine d'aujourd'hui... Kelly Rangama et Jérôme Deureese se sont mariés et ont ouvert **le Faham** à Paris en juin dernier. La candidate médiatique de Top Chef 2017 y déploie une cuisine délicate et colorée, où s'invitent les saveurs de la Réunion, son île natale. Le chef pâtissier, qui a tutoyé les étoiles et adore la Guadeloupe, joue aussi la carte de l'exotisme. Avec un sourcing en direct des îles, une salle lumineuse et une belle carte des vins, l'adresse a tout pour plaire.

LE FAHAM, 108 RUE CARDINET PARIS 17^E. FORMULES DÉJEUNER: 26 € ET 32 €. DÎNER À PARTIR DE 57 €. WWW.LEFAHAM.COM



Frechon se laisse emporter

Le succès de son jambon-beurre à la brasserie Lazare lui a donné des idées... Éric Frechon se lance dans le fast-food sous une nouvelle enseigne: **Rémoulade**. C'est la promesse de trouver des recettes fraîches à emporter chaque jour à la gare Saint-Lazare. Miam le sandwich saucisse-purée!

RÉMOULADE FORMULE DÉJEUNER: DE 9 € À 15 €, FORMULE PLANCHE APÉRO: 21 €. OUVERT DE 7 H À 20 H 30. REMOULADE.FR

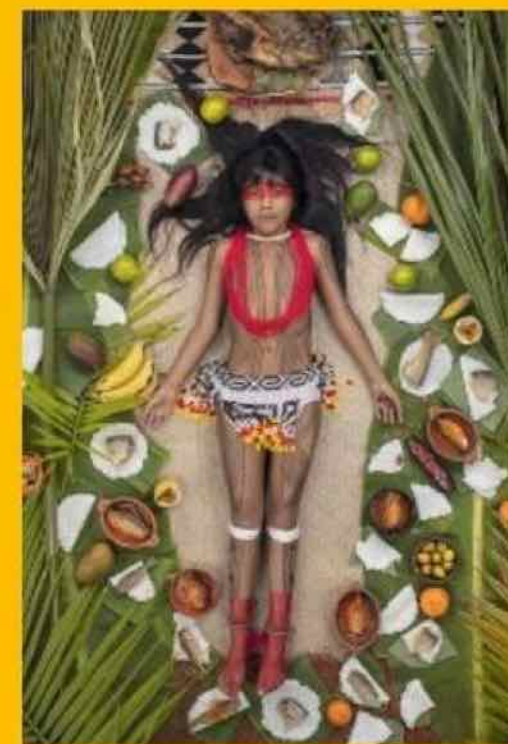


Un peu d'eau et hop, c'est prêt !

Les petits plats aux céréales Beendi sont désormais disponibles en vrac dans les magasins bio et sur le site beendi.com (à partir de 5 kg).

100 % naturels et bio, sans additifs ni conservateurs, il ne leur faut qu'un peu d'eau et 5 à 30 minutes de cuisson pour diffuser parfums et épices.

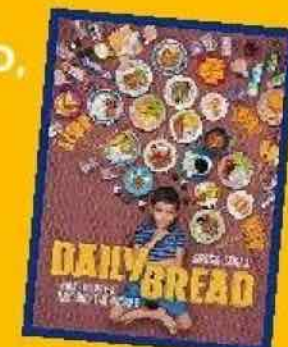
BEENDI. À PARTIR DE 3,50 € LES 250 G EN GMS.



Dis-moi ce que tu manges...

Le photographe américain Gregg Segal vient de publier un livre qui rassemble sa série de portraits sur les enfants du monde et leurs habitudes alimentaires. Saisissant !

DAILY BREAD, ÉDITIONS POWER HOUSE BOOKS, 43 €.



FOIRE D'AUTOMNE



MAISON - GASTRONOMIE - SHOPPING

25 OCT.
03 NOV.
2019

PARIS EXPO
PORTE DE
VERSAILLES
PAVILLON 7.2

Foire d'Automne est de retour,
c'est le moment de vous faire plaisir !



**2 INVITATIONS
OFFERTES***

POUR FOIRE D'AUTOMNE
AVEC LE CODE PROMO

RGLFDA19

Pour activer mon invitation :

- > Je me connecte sur foiredautomne.fr, rubrique infos pratiques, je clique sur « téléchargez votre invitation »
- > Je saisis mon code invitation : **RGLFDA19**
- > Je reçois mon invitation, valable pour 2 personnes, par e-mail. Je l'imprime ou la sauvegarde sur mon téléphone et la présente à l'entrée du salon.

| #FOIREDAUTOMNE  

Le George V se met au vert

avec Simone Zanoni

C'est une petite révolution de palace... Le restaurant George, de l'hôtel George V à Paris, régale ses clients avec les légumes du potager. Rencontre avec le chef Simone Zanoni, qui défend une cuisine méditerranéenne et responsable en accord avec la nature.

REPORTAGE EVE-MARIE ZIZZA-LALU PHOTOS EMANUELA CINO





Pas de légumes à la carte du George à Paris. Du moins pas dans l'intitulé des plats, pour se laisser la possibilité d'en changer au gré de la cueillette... Au beau milieu du potager du Domaine de Madame Elisabeth à Versailles, Simone Zanoni s'explique : « *Il y a vingt ans, c'était impensable d'aller chercher ses tomates et ses courgettes au potager pour approvisionner les cuisines d'un grand hôtel ! Aujourd'hui, je propose des cassolettes en fonction du moment et j'utilise ce qui est disponible selon les récoltes, c'est un vrai changement de système.* » Ce choix fait la différence. Non seulement parce qu'il raconte une histoire aux clients, qui peuvent s'inscrire pour une visite au jardin, suivie d'un cours de cuisine, mais aussi et surtout parce que l'inspiration culinaire naît du produit et stimule la créativité du chef.

POTAGER MODÈLE

Le potager du restaurant s'étend sur 3 000 m², avec une serre de 300 m² pour les herbes aromatiques, une serre d'hiver, 25 citronniers en provenance du lac de Garde et douze ruches. Un jardin modèle ? Presque... tout y est cultivé en pleine terre, dans une démarche plus stricte que celle du bio. Sur place, les jardiniers – des jeunes en réinsertion embauchés par le département des Yvelines – se relaient chaque jour pour entretenir et semer. Quant à la cueillette, elle est confiée au chef et à sa brigade, qui font l'aller-retour deux fois par semaine. Simone commente avec enthousiasme : « *Je suis fils de fermier, j'ai grandi parmi les poules,*

UN PARCOURS SANS FAUTE

Simone Zanoni aime les défis. Quand il quitte l'Italie pour la Grande-Bretagne à dix-huit ans, c'est un jeune chef qui veut apprendre l'anglais dont il ne parle pas un mot... Entré chez Gordon Ramsay à Londres, il restera quatre ans à la tête du restaurant 3 étoiles, puis huit ans au Trianon Palace à Versailles (2 étoiles). Depuis 2016, il dirige le restaurant Le George, pour lequel il a obtenu une étoile Michelin en 2017.

« *On ne peut pas bien cuisiner sans connaître intimement la matière première.* »

les lapins et les cochons. Pour moi, c'est un plaisir et c'est important de comprendre d'où vient ce qu'on mange. On ne peut pas bien cuisiner sans connaître intimement la matière première. Certains cuisiniers travaillent dans ce métier sans jamais avoir mis les pieds dans un jardin, c'est dommage. » En saison, la moitié des légumes provient du potager, le reste de fournisseurs du sud de la France ou d'Italie. Mais l'intérêt de Simone pour le potager ne s'arrête pas à la porte du restaurant. Chez lui, l'aventure continue. Dans sa cuisine, il a installé un potager en hydroponie Natufia. Pas les petits pots installés sous les leds, non, il s'agit d'une véritable armoire connectée, équipée d'un germeoir pour faire pousser trente-deux plants différents : tomates, salades et toutes sortes d'herbes aromatiques... le *nec plus ultra* du potager d'intérieur. Pour améliorer les performances de ce bijou high-tech, le chef est même devenu partenaire de Natufia. Un mode de vie qui concorde avec une nouvelle approche healthy, apparue comme une évidence à la quarantaine. Simone complète désormais son cher double espresso du matin par un litre de jus de gingembre-citron-menthe. Stimulant et beaucoup plus sain...

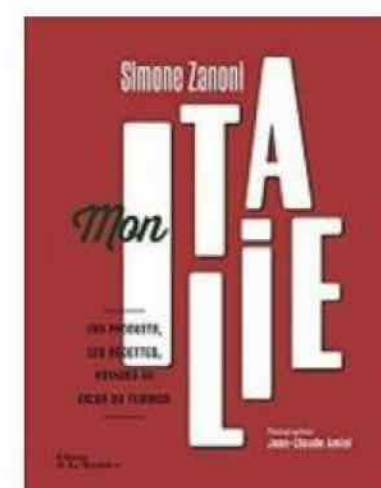


L'APPÉTIT DE CUISINER

Certains chefs cessent de cuisiner quand ils rentrent chez eux. Simone Zanolini ne fait pas partie de cette catégorie. « *Je cuisine pour les clients et je continue à cuisiner pour ma famille. C'est une manière d'exprimer l'affection que j'ai pour les autres.* » Veste noire, accent chantant, boucles brunes au tombé charmeur, Simone raconte sa passion en sculptant l'air avec ses mains, à l'italienne. Son secret pour garder les papilles aiguisées ? Aux fourneaux, il ne mange jamais avant le service, ne prend jamais un repas assis. Il se nourrit en goûtant. « *On doit commencer le service avec de l'appétit. Un chef est fait pour goûter. Cette petite faim est un stimulant, c'est le seul moyen de ne pas laisser passer une recette mal faite.* »

L'Italie de Simone

Le chef a publié fin 2018 un livre selon son cœur. Une promenade culinaire à travers 100 produits du terroir et 120 recettes, ponctuée de reportages inspirants. *Mon Italie*, aux éditions de La Martinière, 408 pages, 45 €.





Dans la collection Les Essentiels, Simone Zaroni commercialise une huile d'olive italienne. Disponible en version intense (origine Calabre) et fruitée (de Basilicate). Le chef a un faible pour la deuxième : puissante, parfumée mais délicate.



UN PALACE QUI S'INTÉRESSE À LA PLANÈTE

• Des restes de luxe :

Les trois restaurants de l'hôtel George V collaborent étroitement pour donner une deuxième vie aux produits. La crème de potiron du George est préparée avec les chutes d'anguille (peau et tête) du restaurant Le Cinq. Les pinces des fameuses « langoustines bretonnes raidies » de Christian Le Squer feront la base d'une sauce exquise pour Simone...

• Une eau filtrée et durable :

Simone ne mâche pas ses mots : « 10 % des eaux minérales ont de vraies qualités et le verre à recycler dans un restaurant représente des volumes énormes. » Il a donc opté pour AquaChiara, un système d'eau filtrée qui

peut être gazéifiée. Présentée dans des carafes élégantes, l'eau coûte 6 € par personne, quel que soit le nombre de litres consommés. Il s'agit d'un vrai service et il représente 55 000 kilos de verre économisés par an !

• Un marc de café recyclé et valorisé :

La « boîte à champignons » récupère le marc de café et s'en sert pour faire pousser des pleurotes au goût subtil, qui seront accommodés dans les cuisines du restaurant.

• Des déchets transformés en compost :

Grâce à la jeune entreprise Les Alchimistes, 80 % des déchets alimentaires sont transformés en compost et servent à fertiliser la terre du potager de Versailles...

Hommage au végétal

Simplicité et générosité sont les maîtres mots de la cuisine italienne.
Simone Zanoni y ajoute de la délicatesse et de l'élégance.
Chaque assiette est un jardin qui se contemple avant d'en croquer les fruits.

RECETTES SIMONE ZANONI PHOTOS EMANUELA CINO



**Pétales de betterave,
farce au chèvre frais**

Recette page 20

Pour plus de précision, tous les ingrédients sont exprimés en grammes. Pour les liquides, vous pouvez convertir en centilitres en sachant que 100 g = 10 cl.

30 min
+ 3h10

Franciacorta Ca' del Bosco
Cuvée prestige (Lombardie)

Tous les accords sont signés
Gabriele Del Carlo, chef
sommelier du George V.





Tenuta di Valgiano Palistorti
bianco 2016 (Lucca, en Toscane)

30 min
+ 2h20

<<< Tagliolini de courgettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN REPOS 2 H

ASSEZ FACILE

1 courgette verte • 1 courgette jaune • 4 fleurs de courgette
• 100 g de parmesan râpé • 100 g de crème liquide • 50 g de
beurre • 50 g (5 cl) d'eau • Huile d'olive • Farine pour la friture
• Sel. **POUR LES PÂTES FRAÎCHES MAISON** • 100 g de jaunes
d'œufs (environ 5 jaunes) • 165 g de farine T45.

- Préparez les pâtes fraîches en mélangeant le jaune d'œuf et la farine T45 afin d'obtenir une texture homogène, couvrez et laissez reposer 2 h au frais avant de les passer au laminoir. Taillez des tagliolini de 2 mm de large et réservez.
- Préparez la crème de parmesan. Portez à ébullition la crème liquide, retirez du feu puis ajoutez le parmesan en remuant bien pour obtenir une crème onctueuse.
- Lavez et équeutez les courgettes. Taillez-les en longue julienne de l'épaisseur des tagliolini. Roulez délicatement la fleur de courgette dans un peu de farine et faites-la frire 5 min, salez-la légèrement. Faites cuire les tagliolini dans de l'eau bouillante salée, retirez-les à mi-cuisson.
- Mettez le beurre et l'eau dans une casserole, faites chauffer et émulsionnez au fouet, ajoutez les tagliolini pour terminer la cuisson. Ajoutez la julienne de courgettes, mélangez, puis versez la crème de parmesan, enrobez d'un filet d'huile d'olive et dressez ■

Velouté de potiron et crème d'anguille >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 25 MIN INFUSION 20 MIN

FACILE

1 kg de potiron • 80 g de parmesan • 80 g de beurre demi-sel
• 40 cl de bouillon de légumes (1 cube) • 500 g de mascarpone
• 200 g d'anguille fumée • Sauge • Sel (de Maldon).

- **POUR LA CRÈME D'ANGUILLE.** Dans une casserole, faites fondre à feu doux le mascarpone avec l'anguille taillée en morceaux, coupez le feu, puis laissez infuser à couvert pendant 20 min. Filtrez pour ne conserver que le mascarpone au jus d'anguille et laissez figer 2 heures au réfrigérateur.
- Taillez le potiron en cubes. Dans une grande sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez le potiron et un peu de sel.
- Recouvrez avec un papier sulfurisé découpé au diamètre de la sauteuse et laissez mijoter jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.
- Retirez du feu, ajoutez le parmesan en morceaux et le bouillon de légumes, mixez et assaisonnez si nécessaire.
- Pour le dressage, mettez dans les assiettes une quenelle de crème d'anguille, des girolles juste sautées et quelques feuilles de sauge revenues au beurre ■

30 min
+ 45 min



Nasco di Cagliari Argiolas
bianco, tenue Iselis (Sardaigne)

20 min
+ 30 minPétales de betterave,
farce au chèvre frais

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 10 MIN MARINADE 3 H

FACILE

1 betterave jaune et 1 betterave rouge • 100 g de vinaigre de framboise • 100 g de fromage de chèvre frais • 20 g de fleur de cazette de Bourgogne (ou 20 g de noisettes broyées) • 10 g de miel • 20 g de crème liquide • 5 g de jus de citron • 20 g de pesto (basilic, ail, pignons, huile d'olive) • 20 g de pignons de pin • 50 g de sucre semoule • 25 g de beurre • Sel, poivre.

- Taillez les betteraves en fines tranches, et recoupez des pastilles régulières à l'aide d'un emporte-pièce, puis faites-les mariner dans le vinaigre de framboise pendant 3 h.
- Préparez la farce en mélangeant le fromage de chèvre, la cazette, le miel, la crème liquide, le jus de citron et un peu de sel et de poivre afin d'obtenir une pâte homogène.
- Réalisez un caramel avec le sucre et le beurre puis ajoutez les pignons de pin afin de les caraméliser.
- Pour le dressage, disposez une lamelle de betterave, posez une noisette du mélange au fromage de chèvre, recouvrez d'une autre lamelle de betterave puis décorez avec des points de pesto et quelques pignons de pin caramélisés ■



Pietradolce Archineri
Etna bianco 2018 (Sicile).

Carpaccio de tomates anciennes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN REPOS 20 MIN

FACILE

1 tomate cœur de bœuf • 1 tomate ananas • 1 tomate noire de Crimée • 1 tomate Green Zebra • 1 oignon rouge • 120 g de vinaigre de chardonnay • 20 g de sucre semoule • 10 g d'eau • 12 mini-concombres • 1 branche de basilic nain • 100 g d'huile d'olive • 75 g de vinaigre de kalamansi • Sel de Maldon.

- Réalisez les pickles d'oignon. Taillez l'oignon en fines lamelles. Dans une casserole, versez l'eau, le vinaigre de chardonnay et le sucre, portez à ébullition. Ajoutez les lamelles d'oignon, à la reprise de l'ébullition laissez bouillir 8 min. Laissez refroidir 20 min.
- Taillez les tomates en fines tranches (si possible à la mandoline). Préparez une vinaigrette bien émulsionnée avec l'huile d'olive et le vinaigre de kalamansi.
- Coupez les mini-concombres en quatre. Disposez les tranches de tomates dans les assiettes en alternant les différentes couleurs, répartissez harmonieusement la vinaigrette sur toute la surface. C'est plus facile avec un pinceau. Disposez régulièrement les mini-concombres, les pickles d'oignon et les feuilles de basilic nain. Parsemez de sel de Maldon ■

Cuisinez comme un chef

Entre une salade de tomates maison et une assiette de chef, qu'est-ce qui fait la différence ? Une sélection de produits rares qui subliment les ingrédients les plus simples.

Le vinaigre de chardonnay est élaboré avec du vin blanc cépage chardonnay qui lui donne un arôme fruité et doux.

Le vinaigre de kalamansi, aux accents acidulés entre mandarine et orange amère, est préparé avec de la pulpe de kalamansi (petit citron vert originaire des Philippines).

Les mini-concombres (ou concombres à confire) sont une variété particulière de concombre *Melothria scabra* de la taille d'une tomate cerise.

Le sel de Maldon est un sel d'exception produit depuis 1882 dans l'Essex, en Grande-Bretagne. Sa texture en paillettes feuilletées est unique.

La fleur de cazette est un petit trésor régional adopté par les chefs. Cette poudre mise au point par Alain Desboudard dans le Morvan est préparée avec de la noisette fraîche décortiquée, torréfiée puis concassée grossièrement. Sa saveur est unique.

Tous ces produits sont disponibles dans les épiceries fines de luxe ou sur les sites bienmanger.com et meilleurduchef.com

Parmigiana d'aubergines

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 30 MIN

ASSEZ FACILE

2 aubergines • 300 g de sauce tomate (voir l'atelier page 110) • 200 g de mozzarella • 1 botte de basilic • Huile pour friture • Farine pour la cuisson • Parmesan râpé • Sel, poivre.

● Lavez, épluchez et taillez les aubergines en fines tranches. Roulez-les dans la

farine puis faites frire chaque lamelle dans l'huile séparément. Enveloppez-les dans du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.

● Dans un grand moule rectangulaire, réalisez le montage avec un étage de tranches d'aubergine frites, de la sauce tomate et des feuilles de basilic.

● Recommencez plusieurs fois l'opération jusqu'à remplir le moule, enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 25 min. 5 min avant la fin de la cuisson, déposez la mozzarella hachée au couteau par-dessus puis faites gratiner en position grill. Parsemez de parmesan au moment de servir ■

40 min
+ 25 min



Le cèpe

d'août à novembre

TEXTE CYNTHIA DOS REIS

l'œil de l'expert

UN CHAMPIGNON FRAGILE

« Les cèpes d'automne (*pinicola* et *edulis*) sont des champignons de montagne. Ils se conservent mieux que ceux d'été et sont donc plus faciles à travailler. Vous pouvez les garder deux jours au frigo. D'un goût subtil, ils sont parfaits consommés crus sur un carpaccio ou une fondue de poireaux aux saint-jacques. Les cèpes d'été (*æreus* et *æstivalis*), quant à eux, se trouvent dans les plaines. Ils subissent des variations de température moins importantes, ce qui explique qu'ils mûrissent plus vite et se gardent moins longtemps (de préférence moins de 24 h). En revanche, ils ont plus de goût. Tous les cèpes ont pour avantage de garder leurs qualités lorsqu'ils sont surgelés ou séchés. »

William Trapon, gérant de Trapon Champignons à Ambert (Auvergne-Rhône-Alpes).

NUMÉRO 1

Le cèpe est le champignon le + vendu en France.

Il existe 4 grandes espèces de bolets pouvant revendiquer le statut de cèpe : le cèpe de Bordeaux (*edulis*) est le plus courant.

Ils peuvent peser de quelques grammes à 3 kilos.

À L'ÉTAT SAUVAGE

Champignon sauvage, le cèpe pousse dans les forêts et ne bénéficie donc d'aucun label. La mention « cèpe bio » ne veut strictement rien dire. Pas d'inquiétude si le chapeau présente des petits trous ou est un peu croqué, tant qu'il est ferme et ne marque pas quand vous appuyez dessus, le cèpe est de qualité.

>>> Quel avenir pour le cèpe ?

Les conditions idéales pour une bonne récolte : un hiver très enneigé, un été bien chaud et des orages en août pour créer un choc thermique. Depuis environ deux ans, la sécheresse et les changements de biotopes rendent difficile la pousse des champignons. Les cèpes vont-ils devenir une denrée rare ?

<<< Pizza aux cèpes

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

250 g de pâte à pizza • 300 g de cèpes bouchons • 200 g de mozzarella râpée • 100 g de pesto • 1 poignée de roquette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 boule de burrata • 2 c. à soupe de graines de courge • Sel, poivre noir, piment en flocons.

- **Nettoyez les champignons** et émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les champignons et faites-les cuire sur feu vif jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Égouttez-les, salez et poivrez et faites-les dorer quelques minutes à la poêle. Réservez. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
- **Étalez la pâte à pizza.** Déposez-la sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-la de pesto. Ajoutez la mozzarella et la burrata coupée en tranches, disposez les champignons sur le dessus. Parsemez de graines de courge.
- **Enfournez et faites cuire** environ 10 min. À la sortie du four, parsemez la pizza de quelques pincées de piment rouge et de roquette. Servez aussitôt ■

40 min
+ 20 min

© STUDIO KUCHNIA / PHOTOCOISINE

Omelette aux cèpes >>>

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 30 MIN

TRÈS FACILE

12 œufs • 500 g de petits cèpes • 1 gousse d'ail • ½ bouquet de persil plat • 10 cl de crème liquide • 40 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- **Nettoyez les cèpes** et coupez-les en lamelles. Pelez la gousse d'ail et émincez-la. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les champignons et faites-les revenir à feu vif en mélangeant jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Égouttez-les. Salez et poivrez et faites-les dorer quelques minutes à la poêle avec l'ail émincé. Réservez.
- **Cassez les œufs** dans un saladier. Ajoutez la crème, salez, poivrez et fouettez-les.
- **Faites chauffer le beurre dans une poêle.** Versez les œufs et laissez légèrement coaguler. Rabattez à l'aide d'une spatule les parties prises du bord vers le centre.
- **Lorsque la surface de l'omelette** est encore un peu liquide, ajoutez les cèpes et le persil, faites cuire 3 min. Repliez l'omelette et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.
- **Faites glisser l'omelette** dans une assiette ■

20 min
+ 30 min

© PLOTON / PHOTOCOISINE

9 idées recettes

pour cuisiner les cèpes

Cru, cuit, frit, gratiné, en risotto, dans les farces... il existe tant de façons d'accommoder les cèpes. Et si vous les réhydratez, n'oubliez pas d'utiliser l'eau parfumée, c'est la base d'un jus délicieux...

1. Beignets de cèpes

Pour 4 personnes. Mélangez **130 g de farine**, **1 pincée de sel** et **1 œuf**. Délayez avec **15 cl de bière**. Laissez reposer 1h puis ajoutez du **persil** et **1 pincée de piment d'Espelette**. Coupez **400 g de cèpes** en deux. Faites-les saisir 1 min. Trempez les cèpes dans la pâte, faites frire 2 min à 180 °C.



2. Risotto de cèpes

Pour 6 personnes. Émincez **300 g de cèpes**. Faites revenir les cèpes dans **de l'huile et du beurre**. Remplacez les champignons par **1 oignon** ciselé et faites-le fondre avec **de l'huile**. Ajoutez **300 g de riz arborio** et faites évaporer **15 cl de vin blanc**. Versez **75 cl de bouillon de volaille** petit à petit. Hors du feu, incorporez **25 g de beurre**, **2 c. à soupe de mascarpone**, **60 g de parmesan** et les cèpes. Servez chaud.



5. Gratin de cèpes

Pour 6 personnes. La veille, faites tremper **80 g de cèpes séchés**. Le jour J, récupérez l'eau de trempage, faites-la réduire aux 3/4. Ajoutez **10 cl de lait**, **25 cl de crème**, **de la noix de muscade** et **1 gousse d'ail** écrasée. Faites réduire de 1/3. Dans une poêle, faites dorer **1 échalote** hachée dans **du beurre et de l'huile**, puis faites sauter les cèpes hachés. Frottez un plat avec **de l'ail**, beurrez-le. Pelez et découpez **1 kg de pommes de terre en rondelles**. Disposez la moitié dans le plat et couvrez avec les cèpes. Ajoutez le reste des **potatoes de terre**. Mouillez avec la sauce. Enfouez 40 min à 170 °C (th. 5/6).



3. Tagliatelle aux cèpes

Pour 6 personnes. Faites dorer **8 cèpes** émincés. Ajoutez **du thym**, salez, poivrez. Préparez une crème d'ail en portant à ébullition **30 cl de crème liquide** et **4 gousses d'ail** hachées. À frémissement, mixez. Ajoutez les cèpes à **500 g de tagliatelle** cuites. Servez avec la crème.

4. Rôti de magrets, fruits secs et cèpes

Pour 6 personnes. Quadrillez et assaisonnez **2 magrets**. Parsemez le premier d'un mélange de **figues sèches**, **pruneaux** et **abricots secs** hachés. Recouvrez du second et ficelez comme un rôti. Cuisez 15 min à 200 °C (th 6/7). Ajoutez **un filet d'huile** et cuisez 20 min de plus avec **750 g de cèpes**, **échalotes** et **herbes**.





6. Carpaccio de cèpes aux noisettes

Pour 4 personnes. Torréfiez et hachez **20 g de noisettes**. Tranchez **4 cèpes** à la mandoline et disposez-les dans des assiettes plates. Arrosez-les d'**huile de noisette**, répartissez les **noisettes** concassées et ajoutez **quelques copeaux de parmesan**. Salez, poivrez et servez.

8



8. Blinis de polenta aux cèpes

Pour 6 personnes. Faites revenir **400 g de cèpes** en lamelles. Ajoutez **du beurre, 1 gousse d'ail écrasée et le zeste de 1/2 citron**. Préparez les **blinis** en mélangeant **75 g de polenta et 50 g de farine**. Dans un bol, mélangez **1 jaune d'œuf et 10 cl de crème liquide**. Ajoutez-les à la **polenta**. Incorporez **10 cl de lait et 1 c. à soupe d'huile**. Ajoutez **2 blancs d'œufs** en neige à la pâte. Cuisez les **blinis** sur 1/2 cm d'épaisseur. Servez avec **les cèpes et du basilic**.

9. Papardelle aux cèpes

Pour 6 personnes. Cuisez **800 g de papardelle**. Dans une sauteuse, faites revenir **1 échalote** ciselée dans **du beurre et de l'huile**. Ajoutez **600 g de cèpes**, cuisez 5 min, couvrez et remuez de temps en temps. Ajoutez **du persil**. Incorporez **les cèpes aux pâtes** avec **un peu de truffe**.

7. Agneau de Pauillac aux cèpes et châtaignes

Pour 6 personnes. Faites fondre **1 échalote** ciselée dans de l'huile.

Ajoutez **150 g de cèpes** en dés.

Déposez cette poêlée sur une **selle d'agneau**, roulez et ficelez-la comme un rôti. Faites-la dorer. Jetez la graisse avant d'entourer la viande de **gousses d'ail** en chemise. Cuisez 35 min à 220 °C en arrosant la viande.

Faites revenir **350 g de cèpes** émincés. Ajoutez-les avec **une douzaine de châtaignes**. Terminez la cuisson au four.



...+ de détails sur
regal.fr

Le rouget barbet

d'août à janvier

TEXTE CYNTHIA DOS REIS

>>> l'œil de l'expert

UNE CHAIR TRÈS FINE

« Au moment de l'achat, comme pour tous les poissons, il faut prêter attention à un ensemble de petits détails : **regardez la tête.** Elle ne doit pas être blanche, signe que le rouget n'est pas frais. Vérifiez que **les yeux sont vifs et brillants**, avec une pupille bien noire, sans opacité. La couleur des écailles est aussi importante. Elles doivent former un **camaïeu de roses-orangés avec des reflets argentés**. En Méditerranée, la teneur en sel de l'eau apporte un niveau d'oméga 3 plus élevé, ce qui change le goût et la texture du poisson. Il sera plus iodé que ceux de la Manche et sa chair, pour moi, est incomparable. »

Mathieu Chapel, président de Côté Chic, groupement de pêcheurs au Grau-du-Roi (Occitanie)

EN QUÊTE DE LABEL

Selon une enquête d'*UFC-Que Choisir*, **86 %** des poissons sur les étals sont pêchés selon des méthodes non durables ou dans des stocks surexploités.

Les méthodes de pêche sont importantes (préférez **les lignes, hameçons et filets aux dragues et aux sennes...**).

Repérez les logos « **Pêche durable** » du MSC (Marine Stewardship Council), « **France pêche durable et responsable** » et « **Pavillon France** ».

CE COQUIN DE GRONDIN

Le rouget grondin ne fait pas partie de la famille des rougets. Cependant, il est fréquent de le trouver sous cette dénomination en raison de la couleur de ses écailles. Le qualificatif « grondin » vient du grognement qu'il émet lorsqu'il se sent en danger. Cette variété est plus abondante et moins chère.

>>> une histoire d'écailles et de barbillons

Il existe deux espèces de rouget barbet : **de roche et de vase.**

Le rouget de roche se distingue par deux écailles sous les yeux, tandis que le rouget de vase en possède trois. Il se reconnaît également à sa première nageoire dorsale tachée de noir, alors qu'elle est incolore chez le rouget de vase. **La différence n'est pas facile à faire.** Mais pas d'inquiétude, si la chair du premier est plus fine, il n'y a aucun goût de vase à redouter chez le second... Tous deux vivent sur les fonds marins.



© CULTURA CREATIVE / PHOTOCUISINE

<<< Rougets farcis aux herbes et au citron

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

6 rougets préparés par le poissonnier • 1 gros citron bio

• 2 brins d'estragon • Huile d'olive • Sel, poivre.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT • 1 pomme rouge • 1 concombre

• 2 c. à soupe de jus de citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive.

● **Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).** Rincez et séchez les rougets avec du papier absorbant. Lavez et coupez le citron en demi-rondelles. Rincez et effeuillez l'estragon.

● **Disposez les rougets dans un plat** ou sur une plaque. Assaisonnez l'intérieur. Farcissez-les d'estragon et de rondelles de citron. Arrosez d'un filet d'huile. Enfourez et faites cuire 15 min.

● **Pendant ce temps,** pelez et coupez le concombre en bâtonnets. Lavez et râpez la pomme en retirant le cœur et les pépins. Mettez le tout dans un saladier. Salez, poivrez, arrosez d'huile et de jus de citron. Mélangez.

● **Servez les rougets** dès la sortie du four avec la salade fraîche pomme-concombre ■

Papillotes de rouget aux coques >>>

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN REPOS 2 H

FACILE

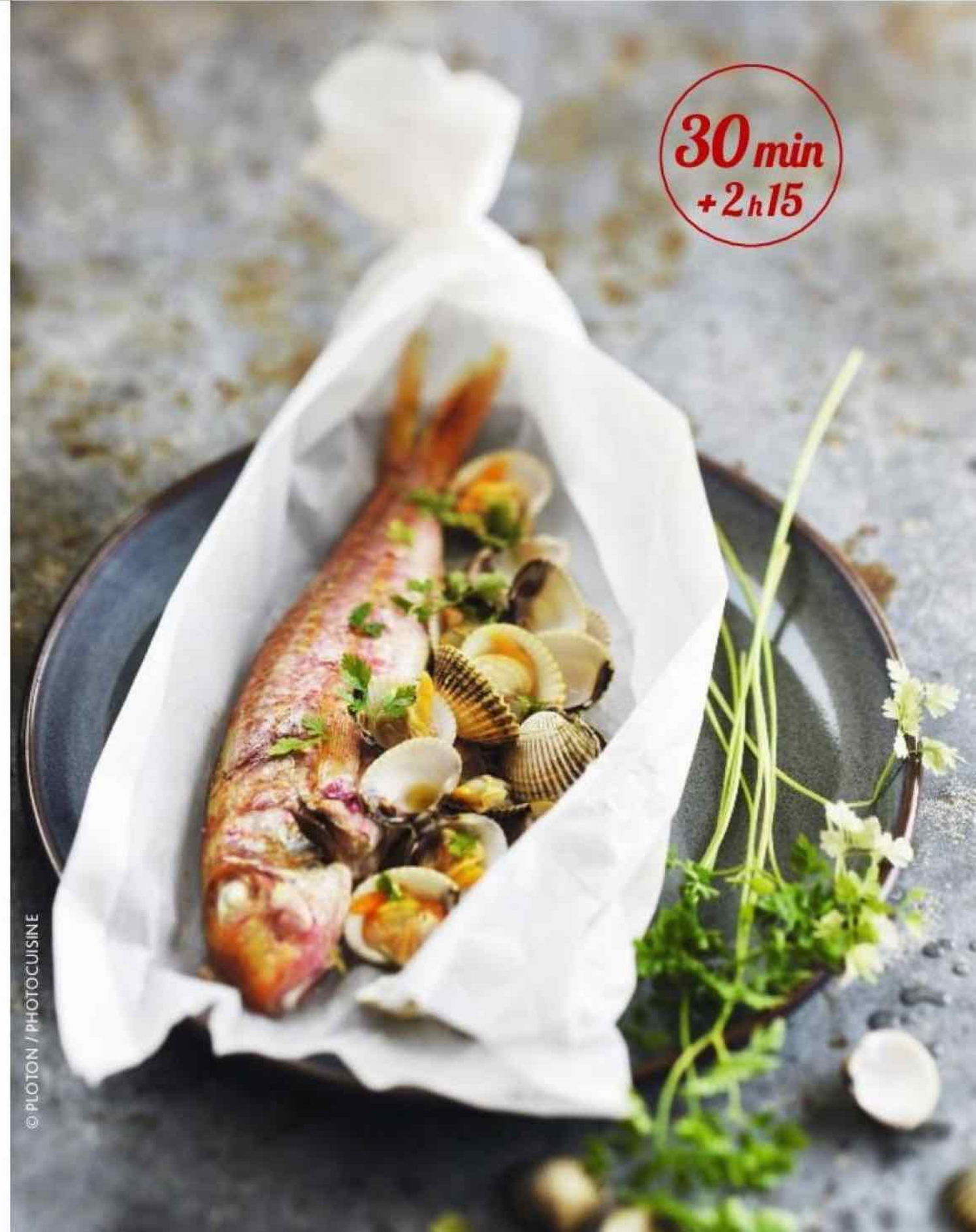
1 kg de coques • 6 rougets préparés par le poissonnier • 20 cl de vin blanc sec • 1 branche de céleri • 3 carottes fanes • 1 grosse échalote • Quelques brins de persil ou de cerfeuil • Huile d'olive • Sel, poivre.

● **Faites dégorger les coques** 2 h dans un grand saladier rempli d'eau froide salée. Récupérez-les en laissant le sable dans le fond du saladier. Rincez-les à grande eau.

● **Pelez les carottes** et l'échalote. Effilez le céleri. Émincez finement le tout. Rincez et séchez les rougets, puis assaisonnez l'intérieur. Effeuillez et hachez le persil. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

● **Découpez 6 grands rectangles** de papier sulfurisé, puis déposez au centre les coques et les rougets. Ajoutez les légumes et le persil, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile. Remontez les côtés des papillotes et arrosez de vin blanc. Fermez hermétiquement les papillotes. Disposez-les sur une plaque.

● **Enfourez et faites cuire 15 min.** Servez les papillotes directement sur les assiettes à la sortie du four ■



© PLOTON / PHOTOCUISINE

Le raisin de table

de août à début novembre

TEXTE CYNTHIA DOS REIS

l'œil de l'expert

ACHETEZ LOCAL...

« Pour avoir un raisin de qualité, il est capital de se tourner vers un produit de saison. Il me paraît **déraisonnable d'acheter des raisins entre novembre et juillet**. Il faut aussi qu'ils soient bio pour avoir la garantie de l'absence de résidus. Une IGP ou une AOC est un plus. Évidemment, tout cela va de pair avec un produit local, venant du territoire français. Ces critères sont déjà une bonne assurance pour le consommateur. Ensuite, il faut regarder le produit lui-même. Il doit avoir une **belle rafle verte** (les ramifications), non desséchée. La présence de la pruline est également un signe de fraîcheur. Il s'agit de cette petite couche blanche produite naturellement par la baie. La taille des grains, quant à elle, n'a pas une grande importance. »

Lionel Chazelle, gérant de la ferme bio

Le Mas du Gouredon à Caromb (Provence-Alpes-Côte d'Azur).

LE MATCH

Le muscat représente plus de **40 %** du volume de la production nationale. Le chasselas **20 %**.

Le Sud-Est de la France produit **75 %** des volumes de raisin de table, le Sud-Ouest en produit **25 %**.

ORIGINES ET QUALITÉ

L'AOP (Appellation d'Origine Protégée) certifie une origine et un savoir-faire pour la production de deux raisins : le muscat du Ventoux (noir) et le chasselas de Moissac (blanc). Le premier offre des grains noirs bleutés au goût musqué et très parfumé. Le second s'épanouit sur les coteaux du bas Quercy et libère un jus aux arômes de miel.

>>> Un petit grain pour l'apéritif ?

« N'hésitez pas à mettre au congélateur quelques grains de cardinal bio (un cépage noir de raisin de table). Ils ont une taille idéale pour faire office de glaçons. Votre boisson ne sera pas dénaturée par l'eau d'un glaçon traditionnel, et vous aurez le plaisir de croquer le grain, une fois votre verre fini. » **René Reynard**, président de l'AOPn raisin de table et de l'AOC Muscat du Ventoux.



30 min
+ 45 min

<<< Cocotte de cailles aux raisins, aux lardons et à la crème

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 45 MIN

ASSEZ FACILE

6 belles cailles • 2 grappes de raisins noirs de type muscat
• 200 g de poitrine fumée • 30 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile
• 40 cl de vin blanc • 25 cl de crème liquide • 2 brins de thym
• Sel, poivre.

- **Lavez et égrappez les raisins.** Salez, poivrez l'intérieur des cailles, ficelez-les.
- **Faites chauffer le beurre** et l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les cailles sur toutes les faces. Salez et poivrez. Retirez les cailles de la cocotte. Remplacez-les par les lardons. Faites-les rapidement revenir pour les colorer.
- **Versez le vin blanc** dans la cocotte et portez à ébullition en grattant le fond avec une spatule. Versez la crème liquide en remuant puis remettez les cailles. Parsemez de thym. Couvrez et faites cuire 30 min à feu doux.
- **À la fin du temps de cuisson,** ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 10 min à découvert. Servez aussitôt ■

Petits puddings briochés aux deux raisins >>>

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 À 30 MIN

TRÈS FACILE

12 tranches de pain brioché • 50 cl de lait entier • 80 g de sucre
• 3 œufs • 2 c. à soupe de rhum (facultatif) • 1 petite grappe de raisins noirs • 1 petite grappe de raisins blancs • 20 g de beurre.

- **Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).** Beurrez 6 ramequins. Rincez et égrappez les raisins.
- **Dans un saladier, fouettez les œufs** avec le sucre. Versez peu à peu le lait puis le rhum en mélangeant. Trempez les tranches de brioche dans le mélange, puis disposez-les dans les ramequins en les repliant. Glissez des grains de raisin çà et là entre les plis de la brioche.
- **Enfournez** et faites cuire 25 à 30 min. Dégustez tiède ■



20 min
+ 25 min

10 idées recettes

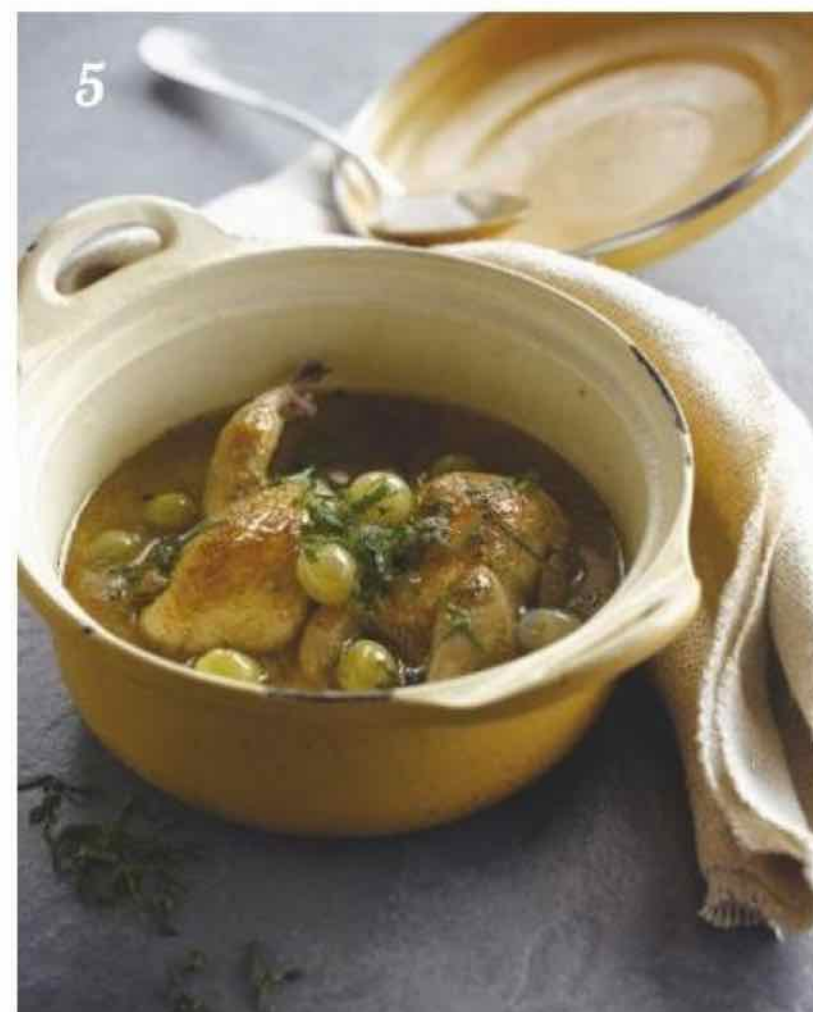
pour savourer le raisin autrement

Frais et juteux croqués nature, ces petits grains rouges ou blancs se glissent dans les plats salés et sucrés : en salade, avec des viandes mijotées, en tourte, en tarte ou en focaccia...



1. Salade de quinoa aux raisins et aux amandes

Pour 6 personnes. Faites cuire **300 g de quinoa**. Ciselez **1 bouquet de ciboulette**. Coupez les grains d'une grappe de raisin en deux, épépinez-les. Faites torréfier **50 g d'amandes** éfilées. Préparez la vinaigrette avec **de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre**. Ajoutez le quinoa, les raisins, la ciboulette et les amandes. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



5. Cailles aux raisins blancs

Pour 6 personnes. Farctissez **6 cailles** avec un mélange de **300 g de foies de volaille** hachés, **60 g de noixettes** concassées et torréfiées, **60 g de raisins secs et de la sauge**. Fermez-les. Dans une cocotte, faites revenir les cailles dans de l'huile et du beurre. Ajoutez **1 c. à soupe de fond de volaille**, déglacez au **vin blanc**. Ajoutez **300 g de raisin, du thym**, couvrez et enfournez 45 min à 200 °C (th. 6/7).

2. Filet mignon rôti, poires et raisins

Pour 4 personnes. Ficelez, huilez et assaisonnez un **filet mignon**. Disposez autour **les gousses d'une tête d'ail** en chemise, enfournez 15 min à 210 °C (th. 7). Versez **10 cl de Noilly Prat** dans le plat, roulez le filet dedans. Disposez **4 poires pelées et 200 g de raisin** autour.

Ajoutez **du poivre et des feuilles de sauge**. Enfournez de nouveau 20 min en mélangeant de temps en temps.



3. Salade d'automne poire et raisins

Pour 6 personnes. Coupez en deux des **grains de raisin**. Pelez, coupez **2 poires** en lamelles. Concassez **40 g de noix**. Répartissez dans les assiettes **quelques pousses de salade, les fruits et 300 g de foie-gras mi-cuit** en tranches. Arrosez d'une vinaigrette à la moutarde, à l'huile de tournesol et au vinaigre de noix.

4. Tartines de vieux-bruges et raisins

Pour 6 personnes. Émincez les grains d'une grappe de raisin. Ôtez les pépins. Répartissez **du fromage vieux-bruges** sur des tranches de **pain de campagne toastées**. Arrosez de **sirop de Liège**. Recouvrez des raisins. Servez aussitôt.





6. Gâteau de semoule aux raisins

Pour 6 personnes. Portez **50 cl de lait** à ébullition, ajoutez **100 g de semoule fine** et faites épaissir. Laissez tiédir, ajoutez **3 œufs battus**, **60 g de sucre**, **3 c. à soupe de rhum** et de l'**extrait de vanille**. Disposez **200 g de raisin** sur une **pâte sablée précuite**. Versez la **semoule**, cuisez 30 min à 180 °C (th. 6).

7. Focaccia au raisin et au romarin

Pour 6 personnes. Préparez une focaccia avec **400 g de farine**, **1 c. à soupe de sel**, **25 g de levure fraîche** et **3 c. à soupe d'huile d'olive**. Laissez-la reposer 1h. Étalez-la et recouvrez de **romarin ciselé**. Faites des trous et glissez-y des **grains de raisin**. Cuisez 20 min à 210 °C.



9. Tarte streusel aux raisins

Foncez une **pâte sablée** dans un moule beurré. Faites un streusel avec **50 g de beurre tempéré**, **50 g de sucre**, **75 g de farine** et de la **cardamome**. Parsemez **40 g d'amandes moulues** et **250 g de raisin** dans le fond de tarte. Ajoutez le streusel. Cuisez 30 min à 160 °C (th. 5/6).

8. Tarte aux raisins caramélisés

Pour 4 personnes. Mélangez **2 c. à soupe de lait**, **1 c. à soupe de Maïzena**, **25 g de sucre**, **30 g de poudre d'amande**, du **quatre-épices** et **1 œuf**. Versez sur une **pâte brisée**. Cuisez 15 min à 180 °C (th. 6). Faites un caramel avec **100 g de sucre**, **10 cl de nectar de raisin** et de la **cannelle**. Ajoutez-y **500 g de raisin**. Répartissez sur la tarte.



10. Tourte ajourée aux raisins rouges

Pour 6 personnes. Réalisez une pâte avec **250 g de farine**, **180 g de beurre**, **1 pincée de sel**, **20 g de sucre**, **1 jaune d'œuf** et **2 cl d'eau**. Divisez le pâton en deux. Laissez reposer au réfrigérateur 1h dans du film alimentaire. Étalez les 2 boules de pâte, foncez le moule avec l'une. Parsemez de **poudre d'amande** et répartissez **650 g de grains de raisin**. Ajoutez l'autre pâte avec un emporte-pièce et recouvrez la tarte. Pincez les bords, saupoudrez de **sucre**. Cuisez 45 min à 180 °C (th. 6).

...+ de détails sur
regal.fr

courses en tête

PRODUITS • ENQUÊTE • SHOPPING



La production française
de soja est d'environ
4,62
millions de tonnes
par an,

dont
80 à 90 %
sont destinés à nourrir le bétail.

En 2014,
4 Français sur 10

ont acheté des produits
à base de soja,
et le marché connaît
depuis une croissance
importante.

Vous allez aimer le tofu !

LA PROTÉINE VÉGÉTALE CENSÉE REMPLACER NOTRE STEAK FAIT SOUVENT GRISE MINE. TEXTURE, PRÉPARATION, CUISSON... ON VOUS DIT TOUT POUR VOUS RENDRE FOUS DE TOFU. TEXTE ET PHOTOS CAMILLE OGER

Le tofu est un produit frais totalement végétarien et très riche en protéines. Il est préparé à base de soja jaune, une légumineuse courante en Extrême-Orient, qui sert aussi à réaliser la sauce soja ou le miso. Les fèves de soja sont hydratées puis pressées pour obtenir un lait végétal blanc cassé. Différents types d'agents coagulants sont ensuite ajoutés à ce « lait » pour le raffermir et obtenir un produit solide plus ou moins souple et dense. Il peut s'agir de chlorure de magnésium, naturellement présent dans l'eau de mer, ou de sulfate de calcium, entre autres. Ces additifs sont sans danger pour la santé. En Chine, au Japon et en Asie du Sud-Est, on trouve des centaines de tofus, aux formes et aux couleurs étonnamment variées. En France, le choix est plus restreint mais le nombre de produits ne cesse d'augmenter d'année en année.

Chacun son style

Tofu ferme

Le lait de soja caillé peut être pressé dans un moule pour obtenir un produit analogue au fromage appelé tofu ferme. Selon la quantité d'eau extraite lors du pressage, on obtient différents degrés de fermeté : tendre, mi-ferme, ferme, très ferme, extra-ferme... Le tofu dit « pressé », le plus dense de tous, est une spécialité chinoise disponible dans les épiceries asiatiques. On le trouve sous forme de blocs, de feuilles ou de filaments à consommer comme des nouilles.

Tofu soyeux

Le tofu soyeux est préparé d'une façon identique au yaourt ferme : le coagulant est ajouté au lait de soja directement dans un moule, sans jamais être agité. Le tofu soyeux n'est pas pressé ; il est très

riche en eau et donc peu calorique. Il doit son nom à sa texture, qui peut être d'une exquise finesse.

Tofu frit

Il existe de nombreux types de tofus frits. Dans les magasins bio, on trouve une version sous forme de « steaks » souvent marinés. Dans les épiceries asiatiques, le tofu frit peut se présenter comme des petits cubes légers dont l'intérieur est soufflé, des blocs uniquement frites en surface, de fines tranches frites plusieurs fois jusqu'à développer une texture spongieuse... Tous ces produits absorbent très bien les marinades.

Tofu fumé

Le tofu frais fumé (généralement au bois de hêtre) est largement disponible dans

GARANTIS SANS OGM

La production et l'importation de soja en France sont strictement contrôlées. On ne peut utiliser pour l'alimentation humaine que des fèves garanties sans OGM. Les tofus chinois, japonais et autres, importés en France sont eux aussi garantis sans OGM. On trouve également de nombreux produits à base de soja bio, mais bio ne veut pas forcément dire bon, et inversement !

les épiceries bio et même les supermarchés. Sa saveur particulière en fait un très bon substitut à la viande. Il remplace les lardons à merveille. On peut aussi en faire un hachis (50 % tofu nature et 50 % tofu fumé) pour la bolognaise, les farcis et autres.

Tofu aromatisé

Beaucoup de Français reprochent au tofu sa fadeur, car il n'est ni gras, ni salé, ni sucré. On trouve donc de plus en plus de tofus aromatisés prêts à l'usage : au citron, aux olives, à la sauce soja, aux herbes de Provence... Certains sont encore plus élaborés et contiennent même des morceaux de légumes, noix et autres.

Tofu lacto-fermenté

Nature ou aromatisé, le tofu lacto-fermenté est disponible dans les magasins bio. Il se rapproche de la feta car il a pris un goût salé et acidulé en fermentant dans une saumure. Il est particulièrement riche en vitamines et probiotiques et donc très bon pour la santé. D'autres types de tofus fermentés sont disponibles dans les épiceries chinoises. Leur saveur étant nettement plus forte, on les utilise en petites quantités, comme des condiments végétariens.

COMMENT LE CUISINER ?

Tofu ferme : Cru, braisé, frit, sauté, bouilli, grillé.

Tofu tendre : Cru, émietté, mixé, bouilli, en friture, soupes et ragoûts.

Tofu soyeux : Cru, mixé, en smoothies, sauces, desserts, soupes et ragoûts.



LES ASTUCES DES PROS

Quelques gestes simples permettent de changer le goût et la texture du tofu.

- **Il est recommandé de le raffermir** avant de le poêler, de le griller ou de le braiser. On obtient alors une texture bien plus dense et plus proche de celle de la viande, qui tient mieux à la cuisson. Enveloppez votre bloc de tofu dans plusieurs épaisseurs de papier absorbant et pressez-le entre deux assiettes pendant environ 1 heure.
- Le tofu frais, quel que soit son degré de fermeté, absorbe très mal les marinades. Il est facile d'y remédier. **On peut le faire frire, en bloc ou en morceaux**, dans une poêle sèche ou huilée. La croûte dorée qui se formera en surface sera très absorbante.
- On peut également **congeler le tofu**. Une fois décongelé et légèrement pressé, il s'imprégnera de sauce, de bouillon ou de tout autre liquide avec une facilité déconcertante et pourra donc être mariné, braisé, etc.
- Enfin, on a tendance à couper le tofu en cubes, mais on peut s'en servir bien différemment. Il peut être **haché, brouillé, râpé, mixé** jusqu'à former une crème... On peut l'employer en substitut à la viande, au fromage, aux œufs ou au yaourt selon sa texture, et en faire aussi bien des steaks que des sauces, des flans ou des gâteaux.

LE GOÛT DU TOFU

Le goût du tofu est discret ; on y retrouve la saveur délicate des fèves de soja, qui rappelle la noisette. L'agent coagulant choisi peut ajouter une touche d'amertume (dans le cas du chlorure de magnésium) ou de douceur (sulfate de calcium). Ne contenant normalement pas de sel, de sucre, d'épices ou autres, le tofu a l'avantage d'être une base neutre pour toutes sortes de recettes, sucrées ou salées.



TOUT SUR LE TOFU

Grande voyageuse et passionnée par l'Asie, notre collaboratrice Camille Oger publie une anthologie du tofu.



Fabrication, usages, préparation, culture... elle lève le voile sur un univers culinaire. Un livre superbement illustré et riche de 175 recettes, pour tout savoir sur ce produit encore méconnu et mal exploité. **Tofu l'anthologie, de Camille Oger, 384 pages, Éditions La Plage, 29,95 €. Parution le 11 septembre 2019.**

courses en tête

PRODUITS • ENQUÊTE • SHOPPING



© CIDRES DE FRANCE

LE CIDRE

en quête d'un nouvel eden

FINI LES CRÊPES, LA BRETAGNE ET LES GRAND-MÈRES. MARIÉ AUX SUSHIS, AUX BURGERS OU AUX BOWLS, LE CIDRE EST DEvenu LA DERNIÈRE TENDANCE DE TOUS LES BARS BRANCHÉS... VRAI TOURNANT OU FEU DE PAILLE ?

TEXTE **HÉLÈNE PIOT**

Laissez-nous deviner. Appie, Sassy, Mauret, Fils de Pomme. Vous ne connaissez pas ces marques ? Alors vous n'avez fréquenté aucun festival (de musique, de théâtre, de danse), ni aucune terrasse branchée cet été. Impossible, sinon, de passer outre : plus aucun lieu de sortie digne de ce nom ne saurait lancer un événement sans l'un de ces cidres. Oui, oui, le cidre, cette boisson naguère liée à tout jamais aux effigies de Bigouden sur fond de forêt de Brocéliande. Bien décidée à bousculer ces codes, une jeune génération est apparue, chamboulant le paysage des pommes en à peine trois ans. Souvent des fils de bonne famille, après des études en école de commerce et en communication. Quasiment aucune fille (depuis Ève, il semblerait qu'elles se méfient un peu des pommes). Comme leurs aînés, les nouveaux-venus ont deux ennemis communs : la saisonnalité (en dehors de la Chandeleur et de l'Épiphanie, la consommation chute) et le régionalisme (le cidre est essentiellement consommé là où il est produit,

ou dans les crêperies bretonnes). Deux écueils qui expliquent que le marché soit en berne depuis 2015. Mais les jeunes loups ont flairé l'énorme potentiel que constitue une boisson qui coche toutes les « bonnes cases » des vertus phares du moment : le bio (dans plus d'un quart des vergers français), le faible degré d'alcool, le « basse-calories » (avec une moyenne de 60 calories par verre de 15 cl, soit, à volume égal, deux fois moins que le vin et quatre fois moins qu'un cocktail) et même... l'amour des moches, puisque toutes les pommes peuvent être utilisées, pourvu qu'elles soient saines. Aucun risque d'avoir à écarter ou jeter des fruits disgracieux !

Artisanal, canaille et bobo

Les bars branchés sautent sur l'aubaine : un produit français, terroir, voire locavore, faible en alcool et à forte marge ! Il a les mêmes atouts que les bières artisanales, qui font un carton depuis cinq ans. Canailles ou bobo, toutes les enseignes s'y sont mises. Vu cet été sur la carte de Durand Dupont,

LE CIDRE FAIT SALON

Le tout premier salon international entièrement consacré au cidre va ouvrir à Caen en janvier. Les 16 et 17 janvier seront réservés aux professionnels, et le 18 janvier dédié au grand public. 130 exposants sont attendus, dont un tiers d'étrangers. Conférences, animations, dégustations... Plus d'infos : www.cidreexpo.com

SUSHI, PASTA ET CROQUE-MADAME

L'interprofession des Cidres de France a sollicité l'infatigable chef étoilé Thierry Marx pour lui souffler des idées.

Le chef a imaginé quatre accords : pâtes aux gambas rôties, avec un cidre moelleux et fruité ; sushis, avec un cidre généreux et structuré ; croque-madame, avec un cidre savoureux et équilibré ; et galette et desserts, avec un cidre sec et charpenté. Dix jeunes chefs et influenceurs vont lui succéder tout au long de l'année, en participant à des « battles » de recettes. Seul hic ? La plupart des cidres, industriels et vendus en GMS, n'indiquent en rien sur leurs étiquettes un profil (moelleux, équilibré, charpenté). Les mentions doux, brut, demi-sec, etc. ne renseignent que sur l'équilibre entre alcool et sucres...



© CIDRES DE FRANCE

le Baptiste (5 cl de VSOP, 2 cl de jus de citron, 2 cl de sirop d'érable, 1 trait de bitter, complétez avec du cidre). Délicieux et surprenant, dans le monde très ouaté du Cognacais.

Se démarquer à tout prix

Reste une question cruciale : comment se démarquer sur un marché détenu à 80 % par deux grands groupes : Agrial (marques Loïc Raison, Écusson, La Mordue, Kerisac...) et Les Celliers associés (Val de Rance) ? Le reste étant atomisé entre une quarantaine de cidriers de taille moyenne, et environ 200 producteurs qui transforment leurs propres pommes. Un packaging détonnant ne fait pas tout. Certains s'essayent au hard cider (voir encadré), d'autres visent le poiré, un « cidre » de poires. La grande majorité des nouvelles marques en ont d'ailleurs une version dans leur gamme. Mais si chacune tente de se trouver un créneau, toutes en sont conscientes : dans un pays aussi gourmand que la France, aucun succès ne sera durable si le goût n'est pas au rendez-vous.

à Neuilly : un spritz normand à base de liqueur de Saint-Germain, cidre rosé et appletiser (jus de pomme pétillant). Mais aucun lieu ne pourra rivaliser avec la cave à cidres du Breizh Café, à Paris, dans le très branché quartier Montorgueil. Il recense pas moins de 70 cidres ! Tous dûment sélectionnés par la papesse du genre, Carine Bigot, sommelière renommée. Mieux encore, Robin Le Texier, un grand nom de la mixologie venu de Saint-Malo, a été recruté au printemps dernier pour remuer du shaker au sous-sol du Breizh Café, dans le bar caché sous les voûtes de pierre. À son actif, sept cocktails au cidre qui affolent déjà le tout-Paris.

Des mariages audacieux

À leur tour, très attentives à cette montée en gamme qui rend le cidre enfin fréquentable, les grandes marques de spiritueux n'hésitent plus à s'afficher avec lui. Le cognac Rémy Martin, vénérable maison bientôt tricentenaire qui a placé l'année 2019 sous le signe du cocktail, propose ainsi



Cocktail Le Baptiste, de Rémy Martin.

© RÉMY MARTIN

>>> Cidre, cider, quelle différence ?

Le cidre est un produit traditionnel, dont la fermentation est spontanée, et la fabrication proche de celle du vin. Une bouteille de 75 centilitres contient entre 10 et 12 pommes fraîches et rien d'autre. C'est la durée de la fermentation qui permet d'obtenir des cidres doux, bruts ou extra-bruts, et des degrés d'alcool différents.

Le cider, lui, résulte d'un processus plus proche de la bière, avec une fermentation contrôlée. À l'étranger, il est réalisé à partir de concentré de pommes (parfois seulement 30 % du produit final), d'eau, de sucre et parfois d'arômes. En France, il est plus souvent réalisé à partir de pommes fraîches. Son taux d'alcool, autour de 6°, est plus élevé que celui du cidre.

SEULEMENT 4 AOC

Après Cornouaille et Domfront en 1998, le Cotentin a obtenu la sienne en 2016, et l'AOC Perche va bientôt voir le jour. Bonne nouvelle, car elles seules garantissent l'interdiction de

la pasteurisation, de la chaptalisation et de la gazéification, donc une production vraiment artisanale. Mais elles ne concernent que 5 % des cidres français...



LOÏC RAISON

Des étoiles et des pommes.

L'inventeur de la sistronomie cible des chefs acquis à la cause bretonne, sans pour autant brandir le drapeau Breizh, trop clivant. Exemple : Gaël Orioux. Solide, le gaillard étoilé de la très chic rue de Bourgogne (Paris 7^e) a des attaches dans les Côtes-d'Armor, mais il a passé toute son adolescence et sa vie d'adulte à Paris. « Breton, mais pas trop », comme il se définit en rigolant.

NOTRE PRÉFÉRÉ :
LE DÉGUSTATION.

APPIE

Bon chic bon genre

Étiquettes sobres, guinguette au bassin de La Villette à Paris, festivals à Chamonix, en Normandie mais aussi fête de l'Huma : les cinq ex-étudiants de l'université Paris-Dauphine visent les jeunes bobos en goguette.

NOTRE PRÉFÉRÉ :
L'EXTRA-BRUT.

FILS DE PØMME

Le filon flibustier provoc'

Un nom qui fait réagir, une lointaine lignée d'officiers de marine, une production 100 % bio et locale (toutes les pommes viennent d'un rayon de 100 km autour de la cidrerie).

NOTRE PRÉFÉRÉ :
LA COQUETTE, AUX FLEURS DE SUREAU ET D'HIBISCUS.

LA MORDUE

Tous crocs dehors

Leader de la catégorie hard-cider, cette marque née en 2017 joue sur une identité graphique façon tatouage, et séduit les barmen avec des cocktails au goût de pomme marqué.

NOTRE PRÉFÉRÉ :
L'ORIGINAL.

MAURET

Le bad boy venu du Nord

La marque entend « électriser la tradition ». Son site s'ouvre sur un clip façon grand banditisme, poker et jolies filles. Un univers original, plus proche du whisky que du cidre. Derrière, on trouve des pommes normandes pressées dans l'Oise, et deux Lillois qui ont eu un déclic en Australie, où la pomme fermentée coule à flots. Vendu uniquement à la pression et en bouteilles de 33 cl, chez les cavistes, le cider Mauret comprend 18 % de... poire.

NOTRE PRÉFÉRÉ :
L'EXTRA-BRUT BIO, À 6,6 %.

RÉCOLTONS L'AVENIR

Quand Leclerc s'essaye au bio

Leclerc a créé au printemps cette marque de cidre composé de pommes issues de vergers français en conversion vers l'agriculture biologique. Fabriqué par Les Celliers et Associés, la coopérative des Côtes-d'Armor qui réalise

Val de Rance, il est vendu 1,85 € les 75 cl, soit 2,47 € le litre. Suffisant pour aider les agriculteurs à se convertir au bio ?

ÉCUSSON

Bio, mais pas longtemps

Pour fêter ses 100 ans en 2019, la marque phare a lancé une version bio en édition limitée, issu de pommes normandes. Une initiative louable.

SASSY

Le précurseur

C'est l'une des premières marques à s'être singularisée, dès 2014. Auto-proclamée impertinente, la marque s'est affichée, cet été, sur tous les festivals de musique chic de Paris et du Grand Ouest : Cabourg, Étretat, Saint-Malo, Hossegor...

NOTRE PRÉFÉRÉ :
L'INIMITABLE.

VAL DE RANCE

Tout pour la bouteille

La coopérative développe deux gammes en parallèle. Avec Perle de Cidre, la marque vise clairement la fête et le marché du champagne, dont il reprend tous les codes. Bouteille incolore, collerette noir et or, visuel design... Avec « Envie de... » : grillades & salades, apéritifs et tapas, elle propose de passer à table, hors crêperie.

NOTRE PRÉFÉRÉ : PERLE DE CIDRE FRUITÉ.

LE CIDRE FRANÇAIS EN CHIFFRES

9 000 hectares de vergers
(soit le plus grand d'Europe).

856 395 hl
de cidre produits en 2018.

1 000 variétés
de pommes.

30 % des vergers français
convertis en bio en 2022.

1,3 kilo de pommes utilisées
pour 1 litre de cidre.



QUEL TAUX D'ALCOOL ?

Cidre doux : moins de 3 % d'alcool

Demi-sec : autour de 4 %

Cidre brut : environ 5 %

Cidre extra-brut : 5 à 6 %.

Valfleurir BIO

CERTIFIÉ BIO PAR ECOCERT DEPUIS 1999

« Tendres à l'intérieur,
snackées à l'extérieur,
Sympa ! »

Camille

« Originales !
J'aime bien
ce mélange
d'épices »

Julien

« Oui c'est
naturel
et bon ! »

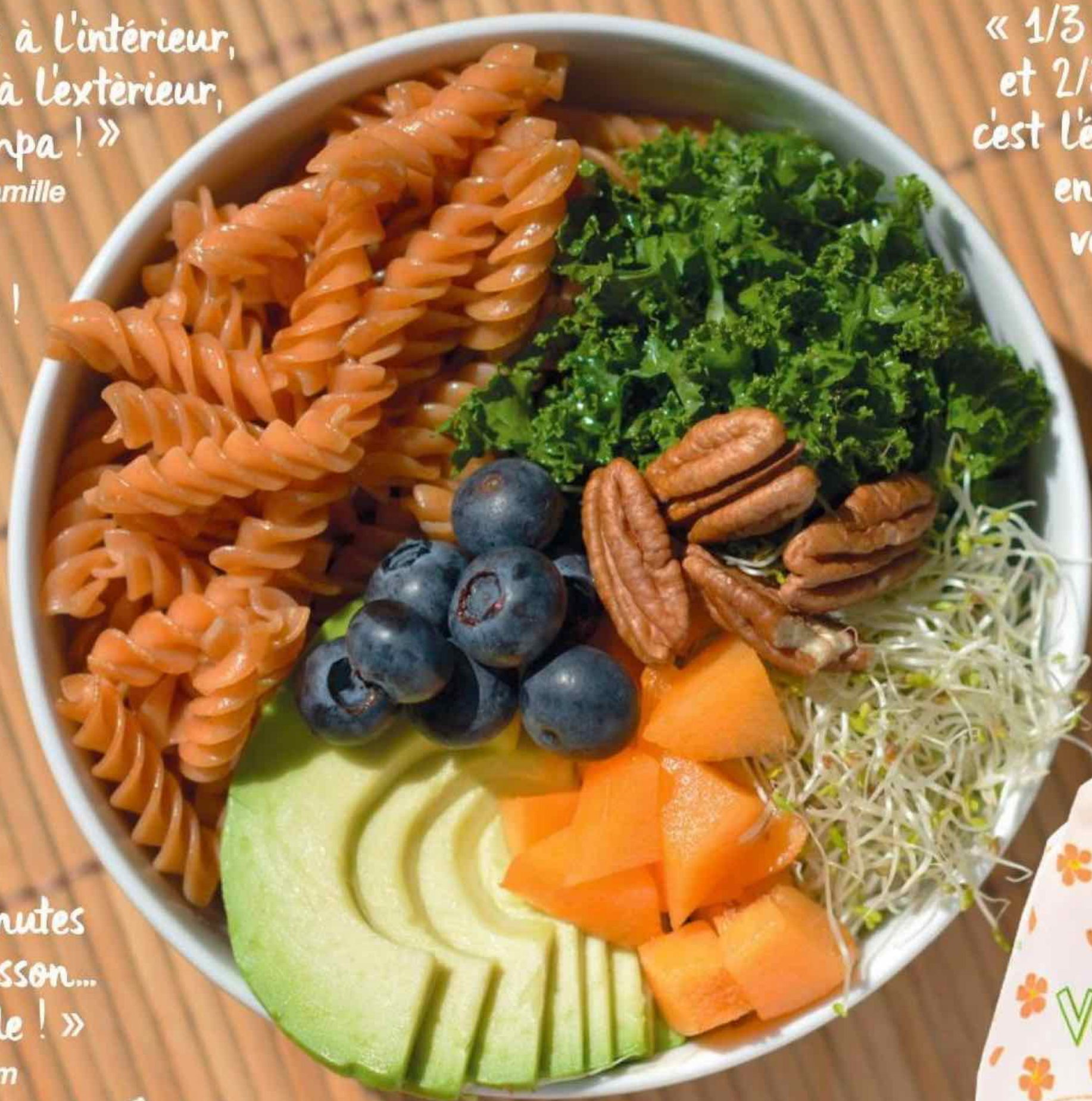
Chloé

« 3 minutes
de cuisson...
Rapide ! »

Tom

« 1/3 légumineuses
et 2/3 de céréales,
c'est l'équilibre idéal
en protéines
végétales »

Marie



Goûtez
la vie!

BOUTIQUE
www.valfleuri.fr



courses en tête

PRODUITS • ENQUÊTE • SHOPPING



Des pâtes, oui mais...

TORSADES AUX LÉGUMINEUSES, MACARONIS À CUISSON RAPIDE OU PASTAS ARTISANALES... LE RAYON DES PÂTES EST EN ÉBULLITION. UN PETIT TOUR DANS LES RAYONS POUR ÊTRE INCOLLABLE SUR LES NOUVEAUTÉS ?

TEXTE FRANÇOISE DABADIE

La bataille fait rage entre l'italien **Barilla**, roi du spaghetti al dente, et le leader français **Panzani**, filiale de l'espagnol Ebro. Le premier renouvelle le design de la pasta, le second bouleverse leur fabrication. À Panzani, la trouvaille des coquillettes incollables, même en sur-cuisson, grâce à un séchage étudié par pics de température. À lui encore, l'invention de la cuisson en 3 minutes : des pâtes fines à l'épaisseur réduite, copiées par toutes les marques. Tandis que Barilla fête ses 50 ans en France et garde en réserve sa gamme Pronto sortie au Canada, à cuisiner au poêlon façon *one pot pasta*. Le combat se joue aussi sur la qualité du blé dur. Barilla se fournit en épis italiens et nord-américains tandis que Panzani s'approvisionne à 95 % en blé français (très protéiné) et **Lustucru** à 100 %. Précurseur, le savoyard **Alpina** pousse l'exigence plus loin avec une filière nationale équitable sans résidu de pesticides et via un réseau d'agriculteurs bio en Camargue et en Midi-Pyrénées. La marque des consommateurs **C'est qui le patron ?!** lui a confié l'élaboration de ses torsades.

Les artisans pastiers

La production automatisée et le séchage express des pâtes affadissent leur goût. L'inverse du travail des artisans qui perpétuent un laminage à froid sans fortes pressions. Ces maîtres pastiers pratiquent un séchage doux à 45°C qui raffermirait la texture en épanouissant les saveurs. Les pionniers français comme le stéphanois **Cornand**, le provençal **Lazzaretti** ou le berrichon **Pâtes Fabre** ont fait des émules. Le chef William Ledeuil se ravitaille chez **Les Maîtres de Mon Moulin** dans l'Aude tandis que le vosgien **Pasta Délices** ne cesse d'élargir son offre. Les agriculteurs fabricants de pâtes à la



ferme, eux, créent un 2^e débouché à leur récolte de blé. Quant aux semi-artisans italiens qui travaillent à plus grande échelle, ils ont trouvé leur place dans les supermarchés, en conciliant rendement et qualité : **Rummo** avec ses généreux spaghettonis, **Garofalo** et ses pastas di Gragnano IGP désormais disponibles en bio.

Les pâtes en mode veggie

Si Don Patillo revenait, l'icône de pub des années 80 en perdrait son latin. Que choisir entre les torsades aux lentilles corail ou les

nouvelles tagliatelle aux haricots edamame ? Ces trésors de protéines donnent un coup de jeune aux légumineuses. Surfant sur la vague du végétal, les gammes au maïs et au riz sans gluten se développent, même si leur indice glycémique (67) est plus élevé que celui des pâtes au blé (55). Les spaghettis multi-céréales font le plein de fibres comme ceux que va lancer **Granoro**, enrichis en bêta-glucane d'orge réputé anticholestérol. Au rayon traiteur, **Priméal** se distingue avec le semi-frais : de moelleux tortellinis précuits que l'on stocke au placard.

>>> **NOTRE SÉLECTION****Penne rigate à l'épeautre bio**

Le top des pâtes à base d'épeautre cultivées en Ombrie. Souples et sans patine collante. Goûtez-les froides en salade, vous serez bluffés.

FELICETTI, MONOGRANO 5,50 € LES 500 G, PROTÉINES : 12 G. EN ÉPICERIES FINES.

**Tagliatelle aux haricots azuki bio**

Rose tendre après cuisson, ces nouvelles pâtes font leur effet. Elles ont un léger goût de marron, à peine sucré, et se tiennent bien.

FIBRILLI, 3,70 € LES 200 G, PROTÉINES : 36 G. EN MAGASINS BIO.

**Tagliatelle au blé et quinoa bio**

Une bonne odeur de blé pour ces pâtes avec une touche de quinoa (10 %), fabriquées à froid en les repliant plusieurs fois.

PÂTES FABRE, 3,60 € LES 250 G, PROTÉINES : 12,3 G. EN ÉPICERIES FINES ET MAGASINS BIO.

**Cannellonis aux œufs**

Laminées sans être brusquées, ces pâtes fermes en bouche accrochent bien la sauce et ne se dessèchent pas au four.

RUMMO, 2,50 € LES 250 G, PROTÉINES : 14 G. EN GMS.

**Gnocchis aux épinards**

Non farineux, ces gnocchis dodus (aux épinards, pommes de terre et semoule) gardent leur moelleux, dorés à la poêle.

GIOVANNI RANA, 2,80 € LES 270 G, PROTÉINES : 7,2 G. EN GMS.

>>> **Ouvrez l'œil**

- **Vérifiez le taux de protéines** des pâtes au blé (12 g à 14 g), en bio sans engrais azotés (11 g à 13 g).
- **Méfiance avec le moule en bronze** des pastas «à l'ancienne». Les industriels les utilisent aussi pour leur gamme premium.
- **Fuyez les pâtes «premier prix»** issues de blé du Canada, de Turquie ou de Pologne.
- **Regardez le poids indiqué.** Des paquets que l'on évalue à 500 g ne pèsent parfois que 400 g.
- **Décodez le jargon marketing.** Panzani a lancé en 2015 des pâtes sèches «qualité pâtes fraîches», qui contiennent 9 % d'œufs et sont pétries et façonnées comme des pâtes fraîches. Comparez avec les «pâtes aux œufs» de la concurrence qui en contiennent 19 % pour un prix similaire. Et faites votre choix.
- **Si vous choisissez des pâtes complètes, elles doivent être bio** (l'enveloppe du blé concentre les pesticides).

**DES IDÉES ÉPATANTES****FINI LA CUISSON !**

Alpina a créé pour les chefs des mini-pâtes réhydratables à l'eau froide (grâce à leur porosité). Pas mollassonnes et au goût inchangé. Magique, on les veut vite !

**PANZA PAILLE**

Des pailles en pâtes (Panzani) pour barmen, solides pendant 1h dans une boisson froide. Ne pas recycler, sauf si vous aimez les spaghettis au mojito.

PASTAS EN 3D

Chanceux, ces Italiens qui vont pouvoir imprimer des pâtes en 3D grâce à Barilla. Formes, couleurs et saveurs, tout sera personnalisable.





PETITS CALCULS POUR FAIRE BONNE MESURE

>>> **Comptez** 75 à 100 g de pasta par personne (petit ou grand appétit, entrée ou plat principal).

>>> **Salez** méthodiquement : 10 g de gros sel pour 100 g de pâtes dans 1 litre d'eau. Faites vos calculs...

>>> **Voyez « grand »** en utilisant une grande casserole (2/3 personnes) et passez au faitout dès 4 personnes !

>>> **Patiencez** jusqu'à la franche ébullition (à gros bouillons depuis 1 bonne minute au moins) avant de plonger les pâtes.

Le roi de la pasta c'est moi...

Plat simple et familial par excellence, les pâtes touchent au sublime quand on leur prodigue les soins qu'elles méritent : cuisson juste, sauces mijotées, mariages heureux... Même les versions sans gluten n'y résistent pas. Mamma mia !

RECETTES, RÉALISATION, STYLISME MARION CHATELAIN PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM
MERCİ À EMERY POUR LES CARRELAGES

LES SECRETS D'UNE BONNE CUISSON

>>> **Remuez** dès le début (pendant aussi, de temps en temps) pour une cuisson homogène et éviter que les pâtes ne collent à la casserole.

>>> **Tempo al dente** : ôtez 1 à 2 minutes au temps de cuisson indiqué sur le paquet ou 4 minutes si les pâtes finissent de cuire dans la sauce.

>>> **Rincez** les pâtes sans gluten sous l'eau puis rajoutez un filet d'huile pour éviter qu'elles ne collent entre elles.



LES ASTUCES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

>>> **Faites préchauffer l'eau** dans une bouilloire : idéal pour gagner du temps !

>>> **Gardez un verre d'eau de cuisson** des pâtes, à ajouter à la sauce en dernière ligne droite (cela permet de la lier plus efficacement... merci l'amidon !).

>>> **Servez dans un plat préchauffé** ou des assiettes chaudes (les pâtes refroidissent rapidement).

>>> **Préparez à l'avance** les sauces, bouillons, farces, etc. Les pâtes cuiront *al dente* pendant que la sauce réchauffe, et finiront leur cuisson directement dedans, pour en capter tous les arômes, ce qui fera toute la différence !

La base



12 feuilles de lasagnes



600 g de coulis de tomates



400 g de chair à saucisses



1/2 fenouil



3 branches de céleri
avec fanes



25 min
+ 55 min

Lasagnes, sauce al ragù

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 55 MIN

TRÈS FACILE

... **ET AUSSI** • 1 grand verre de bon vin rouge (plutôt corsé, français ou italien) • 2 oignons rouges • 1 carotte • 1 boîte de concentré de tomates • 2 c. à soupe de thym (frais si possible) • Quelques branches de persil • Parmesan • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

● **Épluchez les oignons et hachez-les.** Ôtez les fanes des branches de céleri et réservez-les. Rincez la carotte, pelez-la puis détaillez-la avec le fenouil et le

céleri en petits dés. Émiettez la chair des saucisses.

● **Faites chauffer un peu d'huile** dans une grande casserole ou une sauteuse pour y faire rissoler les légumes à feu moyen pendant 10 à 12 min. Ajoutez la chair à saucisses et remuez vivement le temps qu'elle ne rende plus d'eau (10 min environ).

● **Versez le vin rouge et remuez bien.** Ajoutez ensuite le coulis, le concentré de tomates, le thym, puis laissez mijoter le

tout à feu doux pendant 25 à 30 min, en remuant de temps en temps. Salez et poivrez selon votre goût.

● **Brisez les lasagnes grossièrement** puis faites-les cuire « al dente » dans un grand volume d'eau salée, selon les indications du paquet. Répartissez-les dans les assiettes en alternant lasagne et sauce. Dégustez avec les fanes de céleri et le persil ciselés et un peu de parmesan ■

La base

200 g
de conchiglioni4 tranches
de truite fumée

150 g de brocolis



200 g de ricotta



35 min
+ 25 min

ÇA MARCHE AUSSI

Vous n'avez pas de conchiglioni ?
Cette farce se glissera parfaitement
entre plusieurs feuilles de lasagnes.

Conchiglioni farcis à la truite fumée, ricotta et brocolis

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 35-40 MIN CUISSON 25-30 MIN

FACILE

... ET AUSSI • Quelques feuilles de menthe
• 1 citron jaune • Huile d'olive • Fleur de sel
et poivre du moulin.

● **Pour la cuisson des conchiglioni :**
faites chauffer une grande casserole ou
un faitout d'eau salée et plongez-y les
pâtes pour 7 min. Égouttez-les puis
rincez-les à l'eau froide et séchez-les
sur du papier absorbant.

● **Pour la farce, découpez la truite**
en petits dés et ciselez la menthe.
Zestez le citron puis pressez-le pour
en récupérer le jus. Dans une casserole
d'eau bouillante, plongez les brocolis
6 min. Égouttez-les soigneusement,
laissez tiédir quelques minutes puis
hachez-les.

● **Faites préchauffer le four à 200 °C**
(th. 6/7). Mélangez les brocolis avec la

ricotta, la truite fumée, la menthe, 3 c. à
soupe d'huile d'olive, le zeste et le jus du
citron. Salez et poivrez selon votre goût.

● **Farcissez les pâtes** de ce mélange puis
disposez-les dans un plat à gratin.
Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et
enfournez pour 10 min. Passez en mode
gril et laissez les pâtes encore 3 à 5 min,
le temps qu'elles soient légèrement
dorées sur le dessus ■

30 min
+ 45 min

La base



400 g de
papardelle



200 g de
lentilles cuites



150 g de
tofu fumé



800 g de coulis
de tomates



1 bel
oignon

Papardelle, sauce bolognaise veggie

POUR 4-6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 45-50 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • 2 carottes • 3 gousses d'ail
• 1 morceau de parmesan • Huile d'olive
• Basilic • Fleur de sel et poivre du moulin.

● **Préparez les ingrédients de la sauce :**
épluchez l'oignon et l'ail puis hachez-les.
Rincez les carottes, pelez-les puis
détaillez-les avec le tofu en petits dés.
Égouttez les lentilles.

● **Dans une grande casserole** ou une
sauteuse, faites revenir à feu moyen,
dans un filet d'huile, les dés de carottes,
ail et oignon pendant 8 à 10 min.
Versez le coulis, poivrez généreusement
puis laissez mijoter à découvert pendant
20 min, en remuant régulièrement.
Ajoutez le tofu, les lentilles cuites,
et cuisez à feu doux quelques minutes.

Incorporez 50 g de parmesan râpé,
mélangez bien puis réservez au chaud.
● Faites chauffer un grand volume d'eau
salée pour y cuire les papardelle *al dente*
selon les indications du paquet.
Répartissez-les dans les assiettes et
nappez de sauce chaude avant de servir.
Dégustez avec du basilic frais et du
parmesan râpé ■

La base

350 g de
pipe rigate40 cl de
crème épaisse160 g de
pecorino râpé2 citrons
bioPoivre
5 baies25min
+ 20min

QUESTION DE GOÛT

Ouvrez votre frigo avant d'acheter du pecorino. Vous avez du parmesan, du manchego, de la tome ou même du gorgonzola ? C'est délicieux aussi...

Pipe rigate, sauce fromage, citron et poivre

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • Quelques feuilles de basilic
• 2 poignées de feuilles de roquette
(facultatif) • Huile d'olive • Fleur de sel.

• **Zestez les citrons puis pressez-les** pour en récupérer le jus. Ébouillantez les zestes quelques secondes puis égouttez-les. Râpez 125 g de pecorino en conservant le reste pour l'assaisonnement. Passez quelques grains de poivre au

pilon ou au moulin pour récupérer 2 à 3 c. à soupe de poivre fraîchement moulu.

• Versez la crème dans une grande casserole puis mélangez-la avec les jus et zestes de citron, et le poivre moulu. Faites-la chauffer puis incorporez le fromage et mélangez bien pour le faire fondre. Réservez au chaud.

• Faites cuire les pâtes *al dente*, dans un grand volume d'eau bouillante salée, en

enlevant 2 min au temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en gardant un petit verre d'eau de cuisson.

• Versez les pâtes dans la casserole avec le verre d'eau et mélangez sur feu doux en les enrobant bien de sauce.

• Répartissez-les dans des assiettes chaudes, salez selon votre goût puis dégustez avec un peu de basilic ciselé et quelques pousses de roquette ■

30 min
+ 12 min

La base



200 g de nouilles de riz



3 tranches de lard fumé



5 cm de gingembre



2 poireaux



2 échalotes



Nouilles sautées à l'asiatique

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 12 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • Huile de sésame. **POUR LA SAUCE** • 4 pincées de piment rouge • 3 c. à soupe de jus de citron vert • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 poignée de coriandre • Quelques brins de ciboulette • Fleur de sel et poivre du moulin.

Lavez et épluchez les poireaux, détaillez-les en rondelles. Enlevez la couenne du lard puis détaillez-le en larges lardons. Pelez le gingembre et l'échalote avant de les émincer finement.

● **Dans une poêle antiadhésive**, faites revenir 8 min environ à feu doux les échalotes avec le gingembre et les rondelles de poireau. Passez à feu moyen, ajoutez les lardons et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez.

● **Pour les nouilles** : versez de l'eau bouillante légèrement salée sur les nouilles de riz et laissez-les tremper 2 min pour qu'elles ramollissent légèrement. Passez-les sous l'eau avant

de les assaisonner avec 2 c. à soupe d'huile de sésame.

● **Préparez la sauce en émulsionnant** vivement tous ses ingrédients avec 1 c. à soupe d'huile de sésame. Ciselez la coriandre et la ciboulette.

● **Dans la poêle, ajoutez les nouilles** de riz pour les réchauffer en mélangeant encore 1 min avec les légumes et la sauce. Servez bien chaud, parsemé de coriandre et de ciboulette ■

20 min
+ 20 min

La base



350 g de fusilli au maïs & riz



250 g de champignons



250 g de potiron

UN NOUVEAU MONDE

Pâtes aux lentilles corail, maïs, pois chiches, sarrasin, riz ou pois cassés... à vous d'explorer la planète des pastas sans gluten! Le secret? Les faire réchauffer dans un bouillon.

Fusilli de maïs & riz en bouillon d'automne

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20-25 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • 2 cubes de bouillon de volaille • 2 c. à soupe de pâte miso (aka miso ou hatcho miso en rayons asiatiques) • 8 tranches de viande des Grisons (ou jambon cru) • Huile de noisette • Fleur de sel et poivre du moulin.

● **Préparez le bouillon** en délayant les cubes et le miso dans 75 cl d'eau. Lavez les légumes puis détaillez les

champignons en lamelles et le potiron en dés. Coupez la viande des Grisons en petits morceaux.

● **Dans un faitout, faites dorer les légumes** à feu vif 4 à 5 min puis recouvrez-les de bouillon et laissez mijoter 8 à 10 min à feu doux environ. Réservez.

● **Faites cuire les fusilli al dente**, dans un grand volume d'eau bouillante salée, en

enlevant 2 min au temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les puis mélangez-les avec 2 c. à soupe d'huile de noisette.

● **Réchauffez les pâtes dans le bouillon** pendant 2 min puis coupez le feu et ajoutez la viande des Grisons. Poivrez selon votre goût, salez si besoin (attention, le miso est déjà salé), et dégustez bien chaud ■



La base



350 g de penne



60 cl de lait
de coco



5/6 poivrons grillés
en bocal



3 carottes

25 min
+ 40 min

Penne mijotés à l'indienne

POUR 4-6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • 2 cubes de bouillon de légumes • 2 oignons • 2 c. à soupe de curry en poudre • 2 c. à soupe de cumin en poudre • 1 citron • 1 petit bol d'amandes effilées • ½ botte de menthe • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

● **Épluchez les oignons et émincez-les.** Rincez les poivrons puis détaillez-les en lanières. Rincez les carottes, pelez-les puis détaillez-les en demi-lunes. Faites dorer les amandes à sec dans une poêle antiadhésive.

● **Pour le bouillon,** faites revenir les oignons et les carottes dans un faitout à feu doux avec un peu d'huile (8 à 10 min) puis haussez à feu moyen et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez le lait de coco, et quand il est chaud, émiettez les cubes de bouillon dedans. Remuez bien puis ajoutez enfin les épices, les poivrons, le zeste et le jus de citron, puis poursuivez la cuisson à feu doux pour que cette préparation épaississe légèrement (12-15 min environ). Réservez au chaud.

● Faites cuire les pâtes *al dente*, dans un grand volume d'eau bouillante salée, en enlevant 4 min au temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en conservant un petit verre d'eau de cuisson.

● Versez les pâtes dans le faitout avec le verre d'eau et mélangez sur feu doux encore 3 à 4 min en les enrobant bien de sauce.

● Répartissez les pâtes dans des assiettes chaudes, salez et poivrez selon votre goût puis dégustez avec quelques amandes grillées et un peu de menthe ciselée ■

Délices d'automne en Lorraine

Vous connaissez la Lorraine par la quiche ? Attaquez-la par le dessert ! Mirabelle à son apogée et royal baba au rhum, mais aussi truffes, munster, vins des côtes de Meuse et de Toul... Cap à l'Est, vous ne passerez pas seulement par la Lorraine, vous y poserez vos sabots.

REPORTAGE GWENAËLLE LEPRAT PHOTOS DELPHINE CONSTANTINI



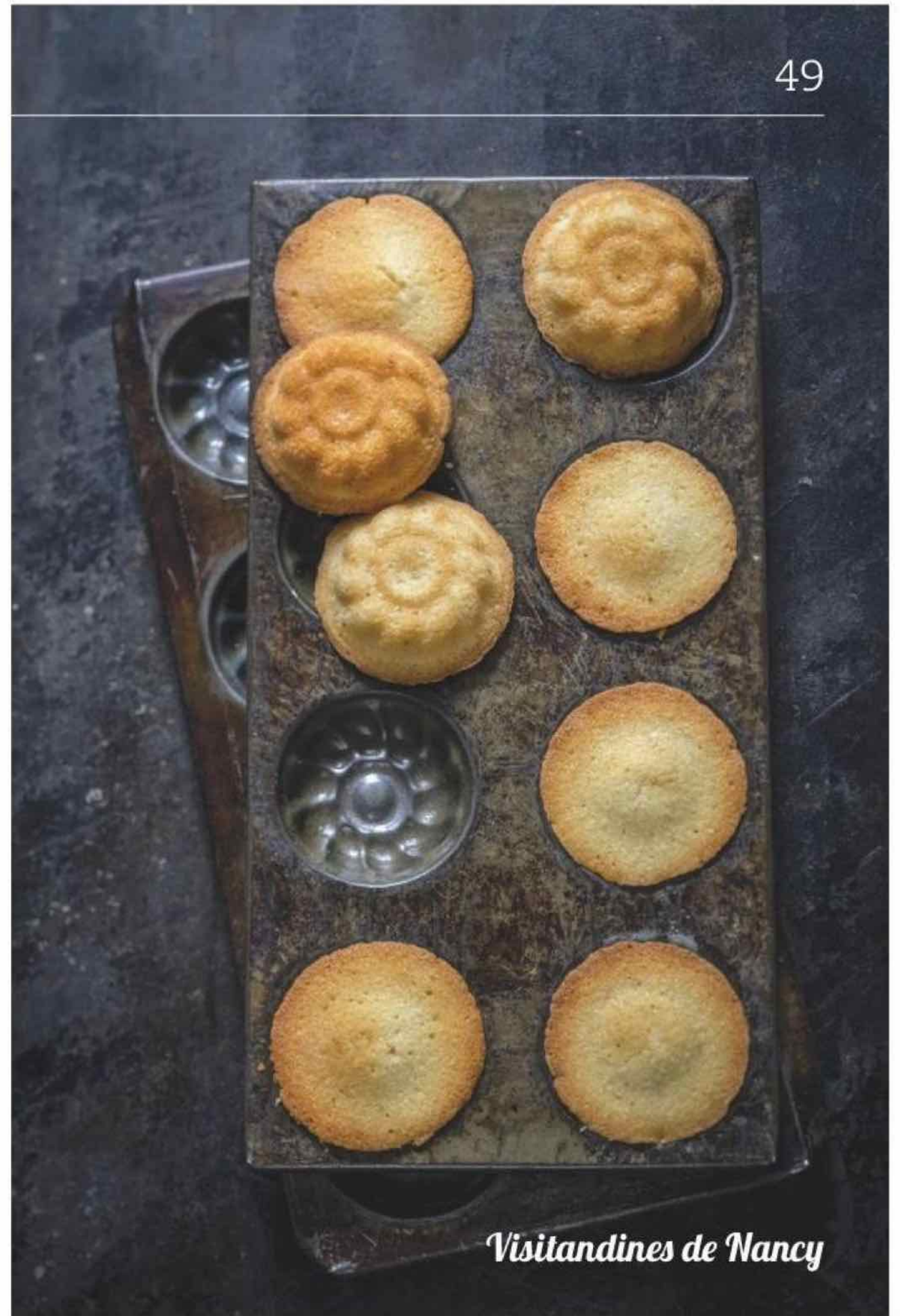
30 min
+ 25 min

Quiche lorraine

>>> recette page 56



Un côtes-de-meuse blanc :
le chardonnay du Domaine de Muzy,
ample et délicatement boisé.



Visitandines de Nancy

Dites « Lorraine » et aussitôt surgit l'image d'une mirabelle dorée et juteuse, suivie de près par celle du célèbre baba qui a conquis la France, grâce au coup de génie du roi Stanislas. Pourtant on aurait tort de réduire la région à ses images d'Épinal... Proche de l'Alsace et parfois même dans l'ombre de sa voisine – avec qui elle partage son goût pour les plats généreux, le munster et les eaux-de-vie – la Lorraine revendique une identité forte qui justifie un voyage culinaire à elle toute seule.

Premier représentant des douceurs du terroir et fier de l'être, Fabrice Gwizdak. Talentueux et jovial, le boulanger-pâtissier remporte tous les suffrages à Nancy. Avec son fils Maxime, il déploie un éventail de babas, brioches, palmiers, madeleines de Commercy et visitandines à se damner. Passionné et volubile, il vous apprendra que le grand peintre Claude Gellée, dit « le Lorrain » (il est né à Chamagne), était cuisinier de métier et a inventé la pâte feuilletée !

Fabrice avait pour ami un autre enfant du pays, Jean-Pierre Coffe. Ensemble, ils ont remué ciel et terre pour faire valoir les spécialités lorraines. C'est en

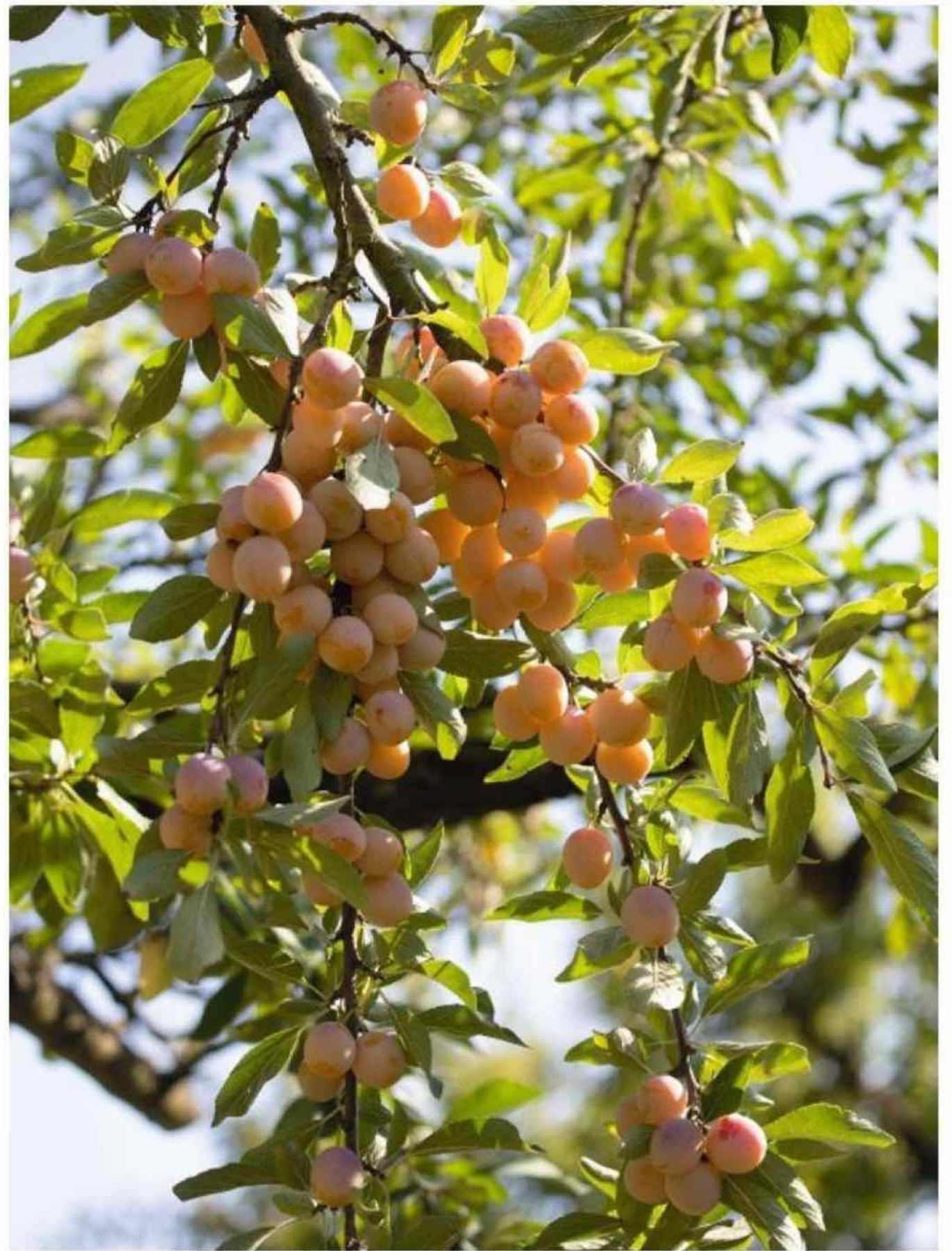
hommage à l'animateur qu'il a d'ailleurs lancé le Concours de la quiche lorraine de la Fête de Nancy, avec la fédération de la boulangerie. « *La quiche est un bon symbole de savoir-vivre local* », s'enthousiasme celui qui fulmine contre les versions galvaudées du supermarché. « *Si on est pressé, on achète la pâte, et il suffit de mélanger le lard, les œufs, la crème, les trois produits fermiers. C'est délicieux, pas coûteux, et tellement facile !* »

Des vergers aux ceps de vigne

En fin pâtissier, Fabrice se bat aussi pour sauver de l'oubli le « melon de Lunéville », et faire connaître l'abricot « pêche de Nancy », un gros fruit très sucré, désormais à l'abri au Verger conservatoire de Roville-aux-Chênes. Mais l'emblème incontesté du renouveau des vergers, c'est la mirabelle de Lorraine, « *d'un beau jaune qui s'abricote au soleil* ». Elle y est enracinée depuis le XV^e siècle. Il y a trente ans, deux cents jeunes agriculteurs ont misé sur sa modernité. Grâce à eux, ce terroir, riche de quelque 400 000 mirabelliers, a été le premier en France à décrocher une IGP pour un fruit frais, en 1996. Afin de le respecter encore mieux, et d'encourager la biodiversité, les producteurs gardent désormais les sols

Créé par les sœurs de l'ordre de la Visitation au Moyen Âge

à Nancy, ce petit gâteau à base d'amandes, blanc d'œuf et beurre noisette est l'ancêtre du financier suisse, qui a pris la forme d'un lingot. Fabrice Gwizdak les prépare dans d'anciens moules qu'il a chinés. Chaque apprenti doit pouvoir les réussir comme le gâteau lorrain, une spécialité à l'eau-de-vie de mirabelle devenue mythique.



**Au Domaine de Muzy,
en contrebas
de la vigne qui grimpe**

à flanc de coteau,
le verger en biodynamie de
Véronique et Jean-Marc
Liénard croule sous les fruits :
après les cerises aigres
de Montmorency arrivent
quetsches, poires Williams
et mirabelles de Nancy.
Vendues fraîches, celles-ci
sont aussi transformées en
nectar ou en eau-de-vie,
formidable de finesse
et de richesse aromatique
après distillation en alambic
de cuivre.



**Côté vins, le couple, épaulé
par ses deux fils,** qui ont

séjourné au Chili et en Nouvelle-
Zélande, produit des côtes-
de-meuse IGP en biodynamie.
À la différence des côtes-de-
moselle et des côtes-de-toul,
cette appellation inclut le
chardonnay, cépage blanc de
ces vins effervescents comme en
Champagne, toute proche.
Au Domaine de Muzy, les cuvées
2018 de blanc Auxerrois et de vin
gris Terre Amoureuse sont déjà
en bouteille. Pour les pinots noirs,
pinots gris et chardonnays 2018,
attendez la fin de l'année...





*Compotée de fraises,
mousse au chocolat, sorbet basilic,
meringue à la fraise*

>>> Voir la recette sur www.regal.fr

« Au cœur de la forêt du Parc régional des Vosges du Nord, je cherche à lier créativité, poésie et gourmandise. » Fabien Mengus

enherbés. Une particularité qui les distingue des autres cultures de mirabelles.

Au Domaine de Muzy, dans les côtes de Meuse, Véronique Liénard et son mari, Jean-Marc, ont réussi ce pari arboricole. Passés progressivement à l'agriculture biodynamique, ils déclinent la prune d'or sous toutes ses formes: nature, en nectar, crème et, bien évidemment, eau-de-vie! Ils sont aussi viticulteurs car la vigne, dont le passé lorrain remonte à l'Antiquité, s'épanouit sur les mêmes terres que le petit fruit. Décimée au début du XX^e par le phylloxéra, celle-ci prospère sur trois zones désormais très limitées: les côtes de Meuse, de Toul, et de Moselle. S'ils ont tardivement décroché une appellation IGP ou AOC, leurs vins sont désormais dignes des meilleures tables. Le plus connu a longtemps été le côtes-de-toul gris Pelure d'oignon, un rosé élaboré avec du gamay, du pinot noir et de l'auxerrois. Ce dernier cépage, un raisin blanc utilisé dans les assemblages de bien des régions, notamment l'Alsace depuis le XIX^e, est typiquement lorrain. Fièremment revendiqué aujourd'hui, il est aussi travaillé seul. Quant à la Méthode traditionnelle, il s'agit d'un vin champa-

gnisé, issu de la seconde fermentation d'un vin tranquille en bouteille. Il en existe d'excellents!

Munster, brie et gros lorrain...

D'autres spécialités semblent exister de toute éternité... Tel le carré de l'est ou carré de Lorraine, un fromage label Rouge à pâte molle à croûte fleurie. Ou le munster géromé (déformation de Gérardmer), version vosgienne du munster alsacien. Démoulé et salé, il est lavé, retourné en cave tous les deux jours, et affiné trois semaines au minimum. Sa pâte devient souple et onctueuse, et sa forte odeur contraste avec une saveur agréable et très fine.

Vous serez plus surpris par la présence du brie de Meaux, ancêtre des fromages à pâte molle à croûte fleurie, déjà célébré du temps de Charlemagne. Son appellation AOC s'étend des portes de Paris au cœur du département lorrain. 70 % de sa production sont fabriqués en Meuse, pratique qui remonte au début du XX^e siècle, alors que Paris manquait de lait.

De leur côté, les frères Marchand, fromagers affineurs à Nancy et bien au-delà, ont retrouvé la recette du gros lorrain, le plus grand fromage français à pâte

Chef et propriétaire de L'Arnsbourg, à Baerenthal, Fabien Mengus

(ci-dessus) n'est pas un inconnu dans la région: de 2005 à 2016, il a fait briller deux étoiles au restaurant Le Cygne, à dix minutes de là, côté Alsace. À L'Arnsbourg, il en a obtenu une dès 2017, quelques mois après son arrivée. Aux côtés de son épouse, Laure, en salle, il sublime le terroir local avec générosité. Nul doute qu'une deuxième étoile devrait rapidement suivre. Quant au Cygne, Fabien y propose désormais une cuisine plus simple, récompensée d'un Bib gourmand.



Le lac de Madine et les étangs de Lachaussée

comptent parmi les étendues poissonneuses du Parc naturel régional de Lorraine. Ils sont classés en réserve naturelle et réputés pour la Fête du poisson, car ils regorgent de perches, de brochets, de carpes et de sandres. Le Domaine du Vieux Moulin, ancienne abbaye reconvertie en lieu d'insertion par le travail (Esat), abrite un élevage piscicole, un restaurant et une boutique. Philippe Monchieri (ci-contre) veille à une production 100 % respectueuse de l'environnement.



« Metz aux campagnes magnifiques, rivières aux ondes prolifiques, coteaux boisés, vignes de feu, cathédrale toute en volute (...) »

Paul Verlaine

Ces blondes d'Aquitaine au pâturage ont été choisies très jeunes pour être élevées comme des reines

par Alexandre Polmard, boucher à Saint-Mihiel de père en fils depuis six générations. Leur alimentation est complétée par du foin, des céréales, du colza et du lin. Très recherchée, leur viande est disponible dans les boucheries-restaurants Polmard à Nancy et à Paris. La Maison Drapier en fait un hamburger irrésistible.





molle et à croûte lavée. Ils ont relancé la fabrication de pièces de 5 kg et 33 cm de diamètre, dont l'affinage s'étire jusqu'à cinq mois. Fort en bouche, à la fois plus fruité et fondant que le munster, il se consomme aussi bien frais que chaud.

Quand l'histoire s'invite à table

Les chefs cuisiniers ont l'habitude de se plonger dans les casseroles, moins dans les archives historiques ! Yvain Rollot y a pourtant trouvé le concept de son restaurant ouvert en 2002 : À la Table du Bon Roi Stanislas. Érudite, gourmet, curieux des produits du Nouveau Monde, ce roi de Pologne, devenu duc de Lorraine et beau-père de Louis XV, fit de Lunéville un petit Versailles, et de Nancy une ville raffinée... Le pâtissier Nicolas Stohrer, qui débuta à son service et suivit sa fille devenue reine de France, inventa les bouchées à la reine et le baba au rhum inspiré, dit-on, par les conseils du roi. Ce gâteau, qui dérive d'une brioche traditionnelle polonaise au safran, fut d'abord arrosé de vin de Malaga, et servi avec une crème pâtissière, des raisins secs de Corinthe et des raisins frais... Yvain Rollot fait revivre ces recettes historiques en nous laissant assez d'appétit pour le fameux baba !

Or noir et eaux claires

Le saviez-vous ? Au XVII^e, la Meuse était la première région productrice de truffes en France. D'où la présence d'une Maison des truffes, à Boncourt-sur-Meuse, dédiée aux professionnels et au public, avec ses sorties découvertes et son marché hebdomadaire le samedi. La truffe *mesentericum*, dite truffe de Meuse ou noire de Lorraine, a un goût puissant, et un parfum de réglisse et d'amande. À la Ferme de Navi, Marc et Lydie Billon ont tout misé sur elle et sur celle de Bourgogne. Dans leur plantation de cinq hectares, ils animent des démonstrations de cavage avec deux chiens au tempérament opposé.

Tout se passe ensuite dans l'atelier de cuisine et dégustation, ouvert dès la mi-septembre pour la saison de la truffe. Nous avons testé trois recettes simplissimes et délicieuses : un beurre, une petite purée, et un brie de Meaux truffés. Leurs spécialités vont du sel truffé aux terrines, en passant par un délicieux mix truffe-mirabelle pour chèvre ou foie gras. Et si vous trouvez les plats un peu trop généreux, puisez du réconfort dans les eaux régionales : Hépar, Vittel ou Contrexéville... À apprécier dans un verre signé Saint-Louis ou Baccarat, s'il vous plaît !

Le talentueux Morgan Fady et sa femme, Anne-Claire,

ont ouvert leur table dans une ancienne imprimerie, à Fontenoy-La-Joûte. Un village situé entre la manufacture Baccarat et le château de Lunéville. Dans un décor sans chichis, le jeune chef prouve qu'on peut n'être que trois en cuisine et faire des merveilles avec des plats faits maison, frais et sans gluten, aussi gourmands qu'inventifs. Pas de carte pour éviter le gaspillage : on choisit entre plusieurs formules découverte (de 14 à 54 €), et les accords mets-vins sont proposés au verre.



Le chef Yuain Rollet (ci-dessus) est le meilleur ambassadeur du roi Stanislas, fait duc de Lorraine en 1737. Son restaurant, À la Table du Bon Roi Stanislas (ci-contre), a réussi à symboliser la formidable ouverture de ce territoire aux influences culinaires de l'Europe de l'Est comme du Nouveau Monde. Sous les gravures d'époque, goûtez les bouchées à la reine Marie Leszczynska, le filet d'omble au fenouil et groseilles, ou le canard aux griottes compotées... Tout est frais, léger, goûteux dans l'assiette.



La trufficulture regagne du terrain depuis 2000. Si la variété *melanosperum* est bien présente, la plus courante est la *mesentericum*, ou truffe de Meuse. Ses arômes puissants à dominante d'amande résistent bien à la cuisson. À la Ferme de Navi, le trufficulteur Marc Billon (ci-dessus, à droite) anime avec sa femme, Lydie, de formidables ateliers cuisine. Grâce à un procédé breveté, une partie de leur collecte est lyophilisée et vendue sous forme de pétales secs.



Travailler la tradition dans la modernité, c'est la signature de la Maison Drapier, où le chef Serge Deloyer (ici avec son second, Nicolas Herbin) prépare notamment le fuseau lorrain en tartare, paré de saucisson à l'ail des ours. Le fuseau est un saucisson fumé ancestral, souvent récompensé, qui a l'avantage d'être une charcuterie... maigre ! Les propriétaires du restaurant protègent le secret du soufflé glacé à la mirabelle, mais ils vous emmènent volontiers en « escapade mirabelle » l'été et, dès octobre, en « week-end truffé ».

Chlodnik, salade de pétales de fleurs

Recette d'Yvain Rollot, À la Table du Bon Roi Stanislas à Nancy

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

1 grosse betterave rouge crue (250 g environ) • 1 concombre • 25 cl de yaourt crémeux • 1 botte d'aneth • 5 cl de vinaigre parfumé • Sel • 10 g de sucre • mesclun • jeunes feuilles de betterave (facultatif).

EN ACCOMPAGNEMENT • Des fleurs comestibles selon la saison.

- Épluchez et râpez la betterave. Mettez-la dans une casserole, couvrez d'eau, salez et mettez à cuire à feu doux pendant 20 min environ.
- Pendant ce temps, hachez l'aneth, épluchez et râpez finement le concombre.
- Mixez la betterave râpée

dans son jus avec le vinaigre et le yaourt crémeux. Ajoutez le concombre et l'aneth. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du sucre. Placez au froid.

- Servez le chlodnik bien frais, accompagné d'une salade mélangée (mesclun, feuilles de betterave, fleurs comestibles) ■

TOUCHE CROQUANTE

Le chef sert cette soupe de betterave et concombre avec une fine tuile croquante au pavot.



Un vin blanc de Moselle:
la cuvée Les Gryphées du Château de Vaux,
aux notes de fleurs blanches et d'agrumes.

15 min
+ 20 min



Quiche lorraine

Recette de Fabrice Gwizdak,
Maison Gwizdak, Nancy

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

POUR 300 G DE PÂTE BRISÉE • 200 g de farine • 80 g de beurre • 1 pincée de sel • 60 g d'eau.

POUR L'APPAREIL • 20 cl de lait • 10 cl de crème fraîche • 50 à 100 g de lard fumé • 3 œufs • Sel, poivre • Une pincée de noix de muscade.

- Préparez la pâte brisée. Laissez-la reposer 1 h. Préchauffez le four à 180 °C (th.6).
- Coupez le lard en petits morceaux, et faites revenir vos lardons dans une poêle. Cassez les œufs dans un récipient creux. Battez-les. Versez dessus le lait et la crème, puis mélangez à nouveau. Ajoutez les lardons dorés et la noix de muscade. Salez, poivrez.
- Beurrez un moule. Étalez la pâte, et placez-la dans le moule. Versez la préparation sur le fond de pâte. Enfournuez 25 min à 170 °C (th. 5/6).
- Servez la quiche lorraine froide avec une salade en entrée, ou tiède en plat principal ■



Filet de sandre, julienne de légumes, sauce à la truffe

Recette de Serge Deloyer,
Maison Drapier, Lac de Madine

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

4 pavés de sandre de 170 g, avec la peau et sans arête • 12 pommes de terre charlotte.

POUR LA JULIENNE DE LÉGUMES

• 1 poivron rouge • 200 g de courgettes
• 140 g de carottes • 100 g de poireaux
• 100 g de céleri • 100 g d'oignons • 1 noix de beurre • Sel et piment d'Espelette.

POUR LA SAUCE • 50 g de truffe

• 60 g d'échalote • 25 cl de crème liquide
• 30 g de beurre • 20 cl de vin pétillant.

- Cuisez les pommes de terre à la vapeur et réservez-les.
- Taillez tous les légumes en julienne. Faites-les cuire rapidement avec une noisette de beurre pour obtenir une texture croquante. Si besoin, versez un peu d'eau, ajoutez du sel et du piment. Réservez.
- Ciselez les échalotes et la truffe. Mettez le vin dans une casserole avec les échalotes, faites réduire. Versez la crème et laissez à nouveau réduire jusqu'à obtenir une consistance nappante. Ajoutez la truffe, puis le beurre. Mélangez bien, assaisonnez et retirez aussitôt du feu.
- Poêlez les filets de sandre 3 min de chaque côté, et réservez au chaud.
- Dressez le sandre dans chaque assiette sur la julienne de légumes. Servez avec la sauce et les pommes de terre ■



Tarte aux mirabelles

Recette de Catherine Lœvenbrück,
Château de Choley, Choley-Ménillot

POUR 6/8 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

500 g de mirabelles de Lorraine bien mûres. **POUR LA PÂTE BRISÉE** • 300 g de farine • 150 g de beurre ou de margarine • 1 pincée de sel.

POUR LA MIGAINE (L'APPAREIL)

• 1 ou 2 œufs (selon la taille de la tarte)
• 2 bonnes c. à soupe de crème fraîche
• 65 g de sucre (selon le goût)
• 1 trait d'eau-de-vie de mirabelle de Lorraine (facultatif).

- Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). Lavez vos mirabelles. Coupez-les en 2 en retirant les noyaux.
- Avec un couteau, taillez grossièrement la matière grasse en cubes pour l'amollir. Placez la farine et le sel dans un plat creux, ajoutez les cubes, et malaxez rapidement avec les mains (on ne veut pas faire une pâte sablée). Ajoutez de l'eau jusqu'à former une belle boule. Aplatissez la pâte avec la paume de la main, puis pliez-la en quatre avant de l'étaler au rouleau. Placez-la sur le fond de tarte.
- Pour la migaine, mélangez bien tous les ingrédients. Goûtez pour vérifier s'il y a assez de sucre. En option, ajoutez un trait d'eau-de-vie de mirabelle.
- Disposez les mirabelles, en les faisant se chevaucher légèrement, la partie ouverte sur le dessus. Nappez avec la migaine. Placez au four, environ 20 min ■

20 min
+ 2h15

LE BON DOSAGE

Comme un baba grand format s'imbibe moins facilement, versez du sirop au tokay dans une saucière pour que chacun en arrose plus librement sa portion. À la Table du Bon Roi Stanislas, les babas sont servis avec une crème fouettée peu sucrée, et une glace au safran.

Babas au tokay

Recette d'Yvain Rollot, À la Table du Bon Roi Stanislas à Nancy

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN LEVÉE 2 H CUISSON 15 A 40 MIN SELON LE MOULE
USTENSILES 1 GRAND MOULE À MANQUER OU PLUSIEURS PETITS OU MINIS

FACILE

POUR LA PÂTE • 250 g de farine • 10 g de levure de boulanger • 90 g de sucre • 10 cl de lait • 3 œufs • 130 g de raisins secs • 1 c. à soupe de sucre • 1 pincée de sel • 10 g de beurre pour le moule • 0,2 g de safran (1 dose) trempé dans un peu d'eau tiède (facultatif).

POUR LE SIROP • 1 bouteille de tokay (vin hongrois) • 120 g de sucre semoule • 120 g de sucre roux.

● Diluez la levure dans le lait tiède avec une cuillère de sucre. Laissez

reposer 20 min environ. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).

● Dans le bol d'un robot, mélangez la farine, le reste de sucre, le sel. Incorporez la levure, puis les œufs, et le safran (facultatif). Travaillez le tout 10 min avec le crochet du batteur. Ajoutez les raisins secs, et mélangez encore 5 min.

● Remplissez un moule beurré à un tiers de hauteur. Couvrez et laissez lever dans un endroit tiède. Quand la pâte arrive au bord du moule,

placez au four. Laissez cuire 15 min dans des moules bouchon, 20-25 min en moules individuels standards, ou 40 min pour un grand moule en couronne. Les babas doivent être bien dorés. Laissez refroidir. Démoulez. Si vous les faites à l'avance, réservez-les dans une boîte métallique.

● Pour le sirop : faites bouillir 33 cl d'eau avec le sucre. Hors du feu, ajoutez le tokay. Versez sur les babas. Laissez refroidir avant de servir ■

Douceurs lorraines

chez les Sœurs Macarons

Créée en 1793 au cœur de Nancy, la Maison des Sœurs Macarons est une véritable institution. Le pâtissier Nicolas Genot nous a ouvert les portes de son atelier, où l'on confectionne les fameuses bergamotes...



« *Des blancs d'œufs, du sucre et des amandes de Provence, c'est tout ce que l'on peut révéler de la recette des macarons de Nancy...* »

Nicolas Genot

La Lorraine est liée à l'histoire de la bergamote. Ce petit agrume à l'écorce jaune et au parfum subtil, cultivé en Calabre (au sud de l'Italie), est rapporté depuis le Moyen Âge par les pèlerins. On le retrouve dans les collections du jardin botanique Jean-Marie Pelt à Villers-lès-Nancy, mais aussi sur les étals en janvier. Les Lorrains l'utilisent dans la recette de leurs crêpes Suzette.

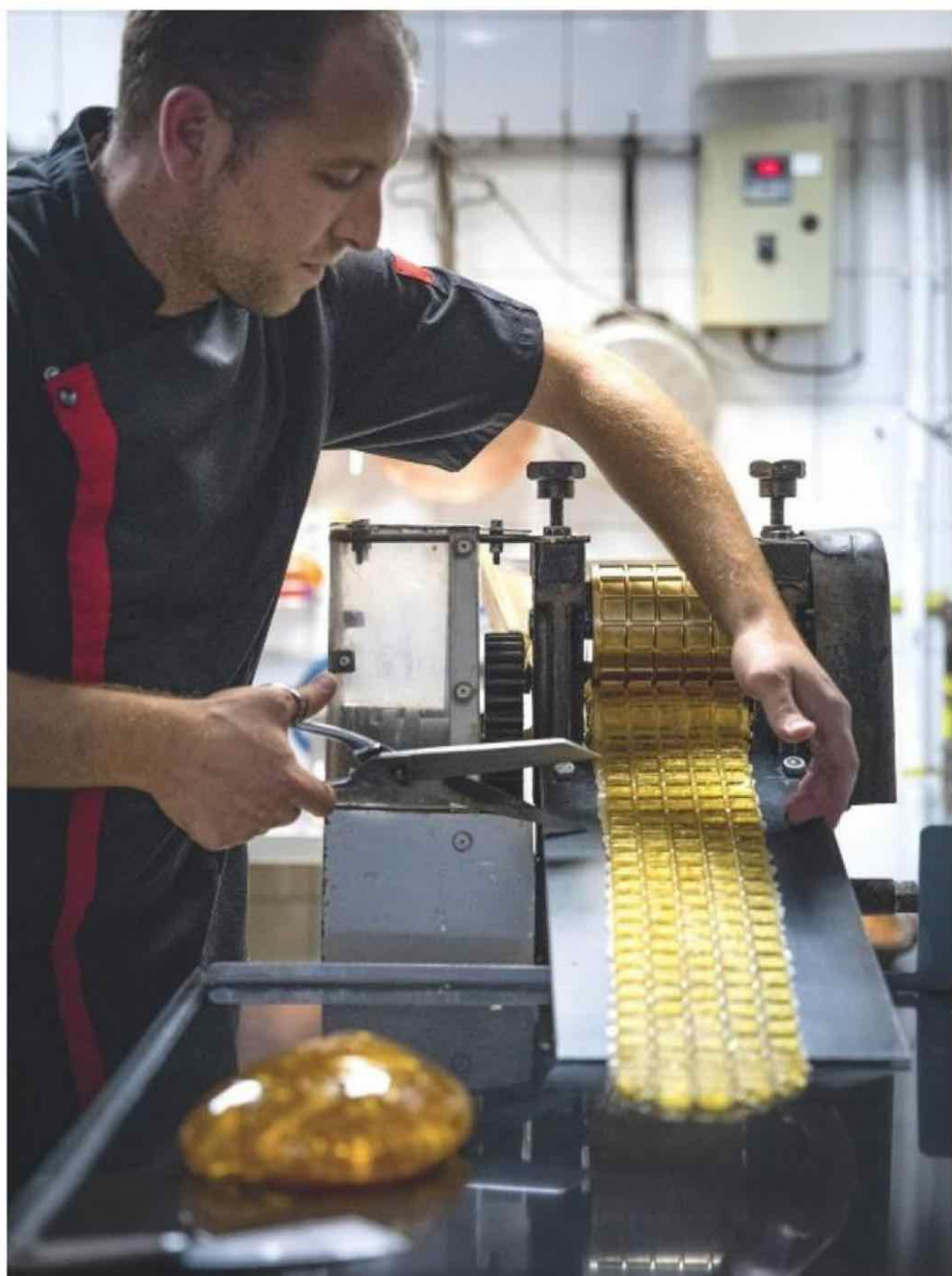
Tous les Nancéiens le disent, le vrai macaron est de Nancy... Il n'a qu'une seule coque, plate à la surface craquelée, et il est composé d'un délicat mélange de blanc d'œuf, de sucre et d'amandes de Provence qui lui donne une texture aérienne et un petit goût d'amande torréfiée... La recette originale est arrivée en France à la Renaissance, dans les bagages de Catherine de Médicis. Les religieuses du couvent des Dames du Saint-Sacrement, qui n'ont pas le droit de consommer de viande, en font alors leur ordinaire. À la Révolution, deux d'entre elles, recueillies par un médecin, popularisent leur spécialité et deviendront célèbres sous le nom de Sœurs Macarons... Quatre siècles plus tard, l'enseigne est la première entreprise à avoir été reconnue « Entreprise du patrimoine vivant » et le

pâtissier Nicolas Genot cultive toujours le secret. S'il veut bien révéler les ingrédients, il prépare toujours la macaronade à l'abri des regards.

Et les bonbons, c'est tellement bon

La recette des bergamotes de Nancy, elle, n'exige pas autant de précautions. Créé en 1857, ce petit bonbon carré, mélange de sucre cuit et d'essence naturelle de bergamote, est aussi beau que bon. Sa fabrication se fait toujours dans les règles de l'art (voir ci-contre). La Maison des Sœurs Macarons décline aussi la mirabelle sous forme de cakes, de pâtes de fruit – avec un cœur d'eau-de-vie de mirabelle – sans oublier les fameux babas imbibés d'eau-de-vie, vendus dans des petits pots en verre pour voyager plus facilement. L'identité régionale est inscrite dans les gènes de la maison...

Bonbon translucide et ambré, la bergamote de Nancy, délicatement parfumée à l'huile essentielle de bergamote, se déguste tout au long de la journée, mais les Lorrains l'adorent surtout en fin de repas avec le café. Première confiserie à avoir décroché une Indication géographique protégée (IGP) en 1994, elle n'a pas de grand secret de fabrication... Rien n'est plus simple : le sucre est d'abord cuit « au cassé » (150 °C) dans un chaudron en cuivre avec de l'eau et du sirop de glucose. Une fois retiré du feu, le confiseur ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de bergamote de Calabre, et mélange délicatement pour préserver toute la saveur de l'agrumes.



Le confiseur coule ensuite le mélange sur une table

de refroidissement pour abaisser la température entre 60 et 70 °C. En pliant plusieurs fois la pâte en quatre pour la refroidir, il forme des pâtons qu'il passe ensuite un par un dans un laminoir. Le sucre cuit et tiédi ressort sous forme de plaques, tels des raviolis. Une fois refroidies sur le marbre, celles-ci se cassent facilement pour libérer les carrés. Il faut alors les ébarber pour les rendre bien lisses et translucides. Rangées en fûts à l'abri de l'humidité, les bergamotes sont prêtes à être empapillotées.



Les bons plans

approuvés par  **BOTTIN GOURMAND**

Fromages, bières, vins, spécialités du terroir...
Des artisans et des producteurs passionnés nous
livrent le meilleur de la Lorraine. Suivez le guide.

Marie de Metz, la présidente des buveuses de Lorraine (1), tient L'Épicerie du goût avec sa nièce en plein cœur de Nancy. Femme de tête à la carrière tonitruante de cadre sup dans l'agro-alimentaire, elle a tout quitté pour rentrer au pays. Son pedigree de dégustatrice chevronnée donne du prix à ses moindres coups de cœur. Outre ses 90 références de bières, dont La Châouette, on y déniché toutes les spécialités et douceurs de Lorraine, du sel des salines d'Einvillle au sauté de porc au brie de Meaux, en passant par les terrines à la mirabelle et les madeleines de Commercy...
L'Épicerie du goût. 4, place Vaudémont, 54400 Nancy. Tél. 03 83 20 28 21.



Laurent Kobler (ci-dessous, avec son fils, Valentin) (2) a été le premier à proposer une **bière artisanale bio** de Lorraine: La Châouette. Il «microbrasse» depuis vingt ans. Ensemble, ils travaillent les circuits courts: l'orge vient de la coopérative Probiolor (54), le houblon bio de Cuvry (57), et le malt d'Allemagne, en attendant l'ouverture d'une micro-malterie lorraine. Pur malt, haute fermentation, finement houblonnées et épicées, ni filtrées ni pasteurisées, ces bières présentent une vraie singularité.
Brasserie La Châouette, 22 route nationale, 54380 Saizerais. Tél. 06 29 08 15 90.



Les frères Marchand (ci-dessus, Patrice) (3), crémiers puis fromagers affineurs de renom depuis des générations, ont leur QG sur le marché couvert de Nancy, ainsi que des fromageries dans toutes les villes alentour. Ils tiennent également un restaurant à Nancy, Les Frères Marchand, qui décline cinq ambiances et espaces différents: La Bibliothèque, Le Jardin d'Hiver, Le Salon, Le Bar à Fromages et Le Winstub.
Place Henri-Mengin, 54000 Nancy. Tél. 03 83 36 72 98.



LES SPÉCIALITÉS

**MAISON GWIZDAK
PAIN & GÂTEAUX**
19, RUE RAUGRAFF,
54000 NANCY
WWW.GWIZDAK.FR

**FERME DE NAVI
TRUFFES**
55300 BISLÉE.
WWW.FERMETRUFFIERE.DENAVI.COM

**DOMAINE DU VIEUX MOULIN
POISSONS D'ÉLEVAGE & PRODUITS FERMIS**
ÉTANGS DE LACHAUSSÉE
3, RUE DU CHÂTEAU
55210 LACHAUSSÉE
ETANG-DE-LACHAUSSEE.COM

**DOMAINE DE MUZY
VINS & MIRABELLES**
3, RUE DE MUZY, 55160 COMBRES-SOUS-LES-CÔTES.
WWW.DOMAINEDEMUZY.FR

**CHÂTEAU DE VAUX
VINS DE MOSELLE**
4 PLACE SAINT-RÉMI
57130 VAUX.
WWW.CHATEAUDEVAUX.COM

**DOMAINE LAROPPE
VINS DES CÔTES DE TOUL**
54200 BRULEY
WWW.DOMAINE-LAROPPE.FR

**PLUS D'INFOS SUR
LE TOURISME DANS
LE GRAND-EST :**
WWW.TOURISME-LORRAINE.FR

Carnet pratique

**À LA TABLE DU BON ROI
STANISLAS**
7, RUE GUSTAVE-SIMON
54000 NANCY
TABLESTAN.FR

**BOUCHERIE-
RESTAURANT POLMARD**
7 RUE STANISLAS,
54000 NANCY
WWW.POLMARD-BOUCHERIE.COM

MAISON DRAPIER
22 RUE CHARLES-DE-
GAULLE, 55210 HEUDI-
COURT-SOUS-LES-CÔTES
WWW.HOTEL-LAC-MADINE.COM

L'ARNSBOURG
18 UNTERMÜLLTHAL
57230 BAERENTHAL
WWW.ARNSBOURG.COM

L'IMPRIMERIE
54122 FONTNOY-
LA-JOÛTE
RESTAURANT
LIMPRIMERIE.COM



À une époque où la verrerie d'art vient de Bohême,

Louis XV accorde à l'évêque de Metz le droit de produire du verre en 1764. C'est le début de l'histoire de Baccarat, simple village sur un flanc des Vosges, riche en bois pour alimenter les fours. Aujourd'hui, 15 MOF verriers et graveurs et 3 Meilleurs apprentis de France travaillent dans ces ateliers de réputation mondiale. La Lorraine, aux terres riches en silice, compte aussi les cristalleries Saint-Louis et Daum.



Catherine Loevenbrück, la présidente de la coopérative de Mont-Le-Vignoble, devant une superbe cuve en inox thermo-régulée de 1 000hl. Les huit vignerons des côtes de Toul partagent les chais d'une maison lorraine traditionnelle, dotée d'une cave semi-enterrée. Les raisins viennent de presque tous les terroirs du vignoble des côtes de Toul. Un éventail qui permet au chef de cave d'élaborer des vins de caractère sous l'AOC côtes-de-toul, décrochée en 1998: des gris, blanc, pinot noir, et un mousseux « La cuvée crinoline ». Ils sont souvent récompensés au Concours général agricole de Paris. Catherine a fait ses premières vendanges en 1991 après s'être installée sur le domaine avec son mari. Elle tient une table d'hôtes qui vaut le détour au Château de Choley, sa délicieuse maison de famille. **Château de Choley, 54200 Choley-Ménillot. chateaudecholey.squarespace.com**

LES RESTAURANTS

TOYA

Une vue époustouflante et une cuisine fraîche et créative en diable. Loïc Villemin a décroché 1 étoile. **FAULQUEMONT (57) TOYA-RESTAURANT.FR**

LA TABLE

Dans un bâtiment historique, le chef (1 étoile) revendique la plus grande liberté entre rustique et raffiné, local et exotisme.

À L'HÔTEL LA CITADELLE, 5, AVENUE NEY, METZ (57) WWW.CITADELLE-METZ.COM

LE MIRABELLIER

Une bonne cuisine de grand-mère assortie de beaux vins régionaux. **6, RUE DU FAISAN, METZ (57) WWW.LE-MIRABELLIER-METZ.COM**

CHÂTEAU D'ADOMENIL

Cyril Leclerc dirige avec brio la plus belle table de Lorraine (1 étoile). **RÉHAINVILLER (54) WWW.ADOMENIL.COM**

L'AUBERGE SAINT-WALFRID

Le chic d'une table 1 étoile dressée avec la cristallerie Saint-Louis. Le second de Stéphane Schneider, Matthieu Otto, a décroché le titre de Bocuse d'Or France 2017. **58, RUE DE GROSLIEDERSTROFF, SARREGUEMINES (57). WWW.STWALFRID.FR**

LES BOUTIQUES

FRANCK FRESSON

Franck Fresson, Meilleur Ouvrier de France pâtissier et Meilleur Chocolatier de France pour le Club des croqueurs de chocolat, surprend avec ses tartes à l'ail noir, au sudachi (un agrume) et au yuzu. **17 RUE DU GRAND-CERF, METZ (57) WWW.FRESSON-CHOCOLATIER-PATISSIER.FR**

LE PETIT FRANÇAIS

Un caviste passionné spécialisé dans les vins bios et naturels. **1, RUE DES HUILIERS, METZ (57) WWW.LE-PETIT-FRANCAIS.FR**

BOUCHERIE HUMBERT

Frédéric Riffaud, MOF, cultive avec toute son équipe le savoir-faire artisanal du boucher-charcutier-traiteur.

8, RUE DU GRAND-CERF, METZ (57) WWW.HUMBERT-ERIC.FR

CHARCUTIER LE MARVILLOIS

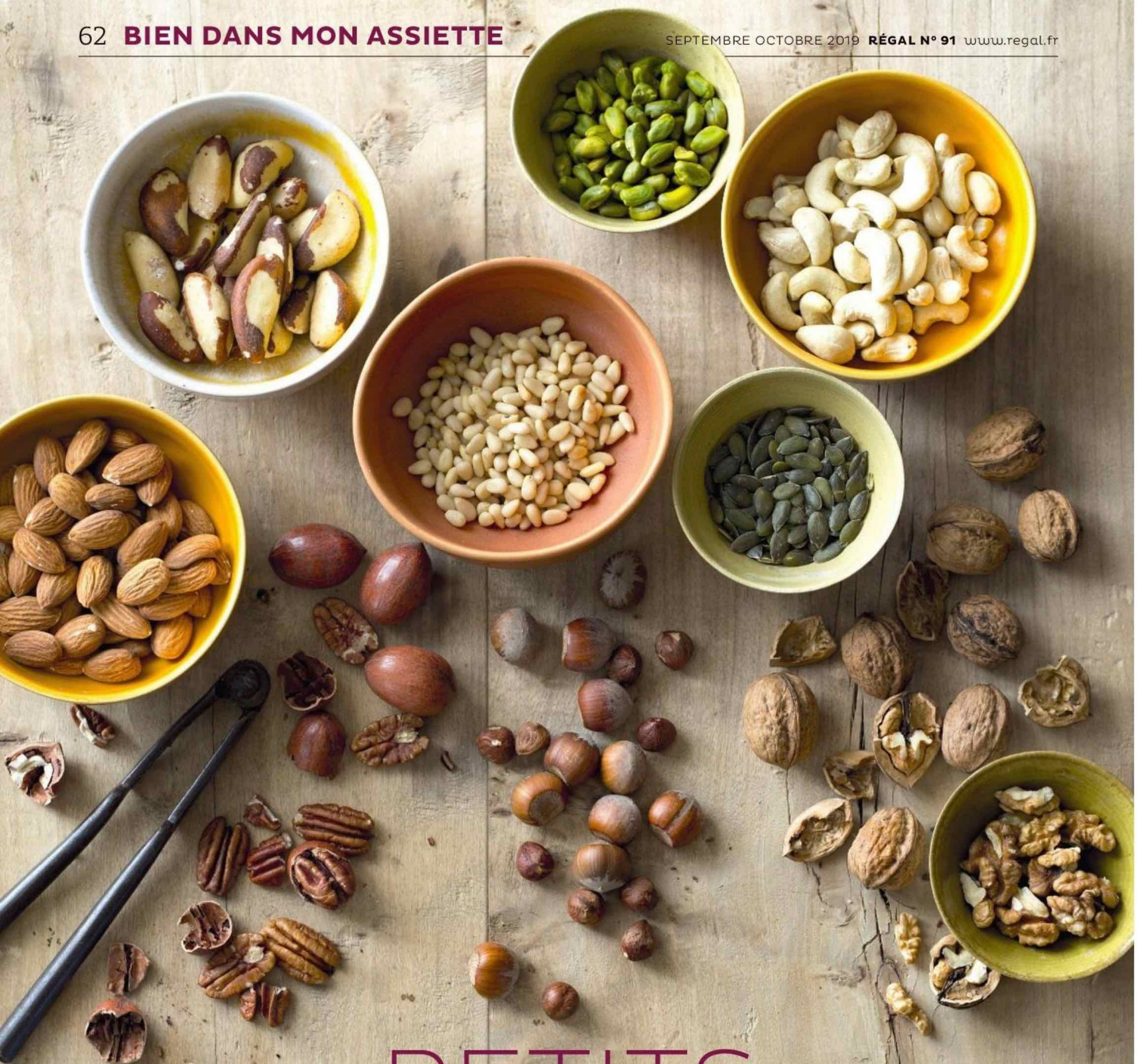
Pour le fuseau, le saucisson lorrain... parce qu'on ne repart pas de Lorraine sans avoir goûté ses spécialités charcutières!

6, RUE IRÉNÉE-LEROY, SAINT-JEAN-LÈS-LONGUYON (54) LEMARVILLOIS.FR

LE MARCHÉ COUVERT DE METZ

Un incontournable pour les amoureux des belles villes qui souhaitent dénicher des spécialités dans l'ambiance extrêmement vivante d'un marché.

PLACE DE LA CATHÉDRALE, METZ (57), TOUS LES JOURS SAUF DIMANCHE WWW.TOURISME-METZ.COM



PETITS MAIS COSTAUDS

Noix, noisettes, amandes, pignons... les oléagineux se glissent dans toutes nos recettes. Bon gras, nutriments, fibres, protéines, ils sont parfaits pour équilibrer une alimentation moins riche en viande. Allez, on craque et on les croque illico!

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION MANUELLA CHANTEPIE
PHOTOS FABRICE BESSE

L'ATOUT SANTÉ

Parfait à l'heure de l'apéro ou pour saupoudrer sur vos salades, légumes et soupes. À conserver dans une boîte en verre ou en métal. Le plastique ramollit le granola.

RÉCETTE PRÊTE EN...
25
min

GRANOLA SALÉ

POUR 1 POT DE 250 G

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 15 MIN

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez grossièrement **50 g de noix de cajou**, **50 g d'amandes**, **50 g de graines de courges**, mélangez-les avec **50 g de flocons d'avoine** et ajoutez **1 c. à café de garam masala**, **1 c. à soupe rase de graines de fenouil**, **1 c. à soupe d'huile d'olive**, **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**, du sel, une **pointe de piment**, **½ blanc d'œuf**.
- Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé, étalez le mélange de manière uniforme et enfournez 15 min ■

L'ATOUT SANTÉ

Des noix de cajou bourrées de minéraux à la place des graisses animales. Une alternative intéressante pour limiter l'acidité si vous êtes sujet aux maladies inflammatoires.

PRÉPARATION RAPIDE EN...
10 minFROMAGE VEGAN
AUX NOIX DE
CAJOU

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN
SANS CUISSON REPOS 2 H

● **La veille**, faites tremper **120 g de noix de cajou** dans de l'eau tiède. **Le jour même**, égouttez, rincez puis mixez avec **2 c. à soupe de jus de citron**, **1,5 c. à soupe de vinaigre de cidre**, **1 c. à soupe rase de levure maltée**, **1 c. à café de pâte miso**, **1 c. à café d'ail en poudre** et **1 c. à soupe d'huile de noix**.

● Dans une casserole, faites bouillir **10 cl d'eau** 1 min avec **1 c. à café rase d'agar-agar** en remuant, puis versez sur le mélange avant de mixer à nouveau le tout.

● Huilez légèrement un petit moule ou récupérez le panier plastique d'une ricotta ou faisselle, versez le contenu puis réservez 2 h minimum au réfrigérateur. Démoulez, saupoudrez de 1 c à soupe de fleurs séchées pour salades ou de l'origan sec, du poivre, du piment... ■

PLUS OU MOINS FERME

Vous voulez un fromage à tartiner ? Ne mettez pas d'agar-agar. Un fromage encore plus ferme ? Ajoutez 1 c. à café d'agar-agar.

Patates douces rôties au bleu et aux noix

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 45 MIN

FACILE

4 petites patates douces • 120 g de bleu
• 50 g de noix • Ciboulette • Poivre
• Huile d'olive • Pousse d'épinards.

● Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
Hachez grossièrement les noix. Lavez
les patates douces avec une brosse à

légume puis essuyez-les. Glissez
les patates sur des brochettes pour
une cuisson plus homogène. Placez-
les dans un plat et enfournez 35 min.

● Sortez le plat, baissez le four à
180 °C (th. 6), retirez les brochettes
puis fendez les patates douces en

deux sans aller jusqu'au bout, insérez
des morceaux de bleu, ajoutez les noix
hachées et enfournez 10 min.

● Poivrez les patates douces,
parsemez de ciboulette, versez un filet
d'huile d'olive et accompagnez d'une
salade de pousses d'épinards ■

10 min
+ 45 min

L'ATOUT SANTÉ

La noix est très riche en minéraux et en vitamines B1 et B6, utiles pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. Achetez-les avec leurs coques et conservez-les au frais.

lavez l'assort classique avec

35 min
+ 45 min

 Un pinot noir d'Alsace ou un gamay du Beaujolais, des vins rouges croquants, fruités et légers.

L'ATOUT SANTÉ

Les graines de courge ont des propriétés diurétiques, et sont parfaitement indiquées pour prévenir les troubles urinaires. Elles sont également bénéfiques pour l'intestin.

Crozets à la crème de potimarron, champignons et graines de courge

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 45 MIN

FACILE

200 g de crozets • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 échalotes • ½ potimarron (300 g) • 1 cube de bouillon de volaille • 100 g de girolles • 100 g de shiitakes • 2 c. à soupe de purée d'amande • 100 g de comté râpé • 25 g de graines de courge • Persil • Sel et poivre.

• Dans une casserole, sur feu doux, faire revenir les échalotes hachées dans l'huile d'olive, ajoutez les

champignons, laissez cuire 15 min, salez et poivrez. Retirez du feu et réservez.

• Lavez puis coupez le potimarron en cubes sans l'éplucher, ajoutez-les dans la casserole avec le bouillon cube puis couvrez d'eau à hauteur. Cuisez à couvert et à feu moyen 20 min.

• Au terme de la cuisson, incorporez la purée d'amande, le comté râpé et mixez.

• Faites cuire les crozets à l'eau salée pendant 10 min. Dans une poêle, sur feu moyen, faites torréfier les graines de courge à sec pendant quelques minutes, réservez.

• Égouttez les crozets, mélangez-les à la crème de potimarron, ajoutez les champignons, les graines de courge et parsemez de persil haché. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez aussitôt ■

Tarte crue aux figes

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN SANS CUISSON

TRÈS FACILE

POUR LE FOND DE TARTE • 5 dattes (Deglet Nour) • 100 g de noix du Brésil • 70 g de pistaches • 1 c. à soupe rase de noix de coco râpée • 1 c. à café de graines de sésame • 1,5 cl de sirop d'agave.

POUR LA CRÈME • 15 cl de lait d'amande • 2 cl de sirop d'agave • 3 c. à soupe de graines de chia • 4 à 5 figes fraîches.

● Mixez les dattes dénoyautées avec les noix du Brésil, les pistaches, la noix de coco, le sésame et le sirop d'agave. Si le fond de tarte est trop sec, ajoutez 1 c. à soupe d'eau au mélange. Huilez le fond d'un moule amovible et étalez la pâte avec le bout des doigts. Réservez au réfrigérateur.

● Mixez les graines de chia puis ajoutez le lait d'amande, le sirop d'agave et mixez à nouveau. Versez la crème obtenue sur le fond de tarte.
● Coupez les figes en 4 quartiers ou en rondelles et disposez-les sur la tarte, réfrigérez avant de servir ■

L'ATOUT SANTÉ

En matière de sélénium, la noix du Brésil est la première sur le podium ! Et une seule noix fournit l'apport quotidien recommandé. Alors, pourquoi s'en priver ?



Un kéfir de fruit, une boisson pétillante, crue, fermentée avec des grains de kéfir et des fruits séchés.

30 min

L'ATOUT SANTÉ

La noisette est dans le top 3 des fruits secs pour sa capacité antioxydante. Elle contient beaucoup d'acides gras monoinsaturés, favorisant la diminution du mauvais cholestérol.

30 min
+ **35 min**



Appellation loupiac ou cérons, des vins moelleux de Bordeaux, délicats et suaves en bouche.

Tartelettes en tourbillon de pomme, roquefort et noisettes

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 35 MIN

TRÈS FACILE

• 2 pâtes brisées • 6 pommes type Golden • 150 g de roquefort • 50 g de noisettes • 4 œufs • 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse • Sel, poivre.

• Déroulez les pâtes brisées. Découpez 3 disques dans chacune et garnissez des moules à tartelette. Piquez les fonds à la fourchette. Réservez au frais.

• Lavez les pommes, coupez-les en deux dans le sens de la hauteur puis retirez le cœur et les pépins. Détaillez-les ensuite en fines lamelles au couteau ou à la mandoline. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
• Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez la crème, du sel et du poivre. Mélangez à la fourchette. Répartissez le mélange sur les fonds de tarte.

Garnissez-les ensuite de lamelles de pommes, en rangées successives et en commençant par l'extérieur.

• Émiettez le roquefort sur le dessus, parsemez de noisettes concassées. Enfourniez et faites cuire 30 min.

• Sortez les tartelettes des moules et déposez-les directement sur la grille du four 5 min de plus pour que les fonds soient bien croustillant ■

Baklava au chocolat et noix de pécan

POUR 8 À 10 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 35 MIN REPOS 24 H USTENSILE MOULE 18 X 28 CM

ASSEZ FACILE

100 g d'amandes • 200 g de noix de pécan • 100 g de beurre + 80 g pour les feuilles de filo • 125 g de chocolat noir • 50 g de sirop d'érable + un peu pour servir • 14 feuilles de filo.

● Mixez grossièrement les amandes et les noix de pécan. Faites fondre 100 g de beurre avec le chocolat en morceaux. Dans un récipient, mélangez ces deux préparations puis incorporez le sirop d'érable jusqu'à obtenir une pâte homogène.

● Faites fondre les 80 g de beurre restant puis, avec un pinceau, beurrez un moule rectangulaire. Découpez les feuilles de filo aux dimensions du moule. Placez une première feuille et badigeonnez de beurre fondu, procédez de la même manière pour chaque feuille. Une fois sept feuilles en place, ajoutez la préparation chocolatée et tassez de manière uniforme sur la totalité du moule puis recouvrez des sept autres feuilles en badigeonnant comme précédemment.

● Avec un couteau pointu bien coupant, prédécoupez des parts en losanges ou cubes. Enfournez à 180 °C (th. 6). Sortez le baklava quand il est bien doré au bout de 35 min.
● À la sortie du four, arrosez le baklava d'un peu de sirop d'érable. laissez reposer jusqu'au lendemain.
● Avec un couteau, suivez le tracé pour découper les parts. Se conserve 3-4 jours sans réfrigération ■



L'ATOUT SANTÉ

De tous les fruits oléagineux, la noix de pécan est la plus riche en matière grasse (70 % de sa composition totale), mais il s'agit de bons gras... Alors n'hésitez pas.

30 min
+ 35 min



Un vin rouge aux arômes épicés de la vallée du Rhône, à base de grenache, syrah ou mourvèdre.

Gâteau sans gluten au chocolat, huile d'olive, pignons et romarin

POUR 6-8 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 40 MIN USTENSILE MOULE 22 CM DE Ø

TRÈS FACILE

3 œufs • 125 g de poudre d'amande
• 140 g de sucre blond de canne • 10 cl
d'huile d'olive fruitée • 40 g de cacao
en poudre • 10 cl d'eau chaude • 60 g
de pignons torréfiés • ½ c. à café de
bicarbonate • 1 pincée de sel • 1 grande
ou 2 branches de romarin • Sucre glace.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Huilez le moule avec un peu d'huile

d'olive. Retirez les feuilles de
la branche principale du romarin
puis hachez-les.

● Dans un bol, mélangez le cacao avec
l'eau chaude, ajoutez le romarin,
mélangez bien et réservez.

● Dans un récipient, fouettez les œufs,
le sucre et l'huile d'olive. Tout en
mélangeant, ajoutez le cacao puis
la poudre d'amande, le bicarbonate

et le sel, mélangez bien pour obtenir
une pâte homogène.

● Réservez 20 g de pignons
puis incorporez le reste dans la
préparation, versez dans le moule
puis enfournez 40 min. Laissez
refroidir un peu avant de démouler.

● Ajoutez les pignons réservés
sur le gâteau, saupoudrez de sucre
glace ■

25 min
+ 40 min

L'ATOUT SANTÉ

Le pignon est un
champion du phosphore.
Un nutriment qui joue un rôle
essentiel dans la formation et
la solidité des os, puisqu'il
fonctionne en binôme
avec le calcium.



Un vin rouge 100 % carignan,
le cépage roi du Languedoc
qui rappelle la garrigue.

L'ATOUT SANTÉ

Choisissez des amandes entières nature, avec la peau et non salées, pour profiter de tous leurs bienfaits : minéraux, bons gras, mais aussi fibres, dont elles sont riches.

30 min
+ 1h40



Une clairette-de-Die, pour ses notes de jus de raisin frais, d'amande et son faible taux d'alcool.

Tarte aux raisins noirs et blancs, crème d'amande

POUR 6/8 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN REPOS 1 H CUISSON 40 MIN USTENSILE MOULE 24 CM DE Ø

FACILE

600 g de raisins blancs et noirs • 25 g d'amandes entières.

LA PÂTE SUCRÉE • 190 g de farine • 70 g de sucre glace • 1 petit œuf • 100 g de beurre à température ambiante • 20 g de poudre d'amande • 1 pincée de sel.

LA CRÈME D'AMANDE • 100 g de beurre à température • 100 g de sucre glace • 100 g de poudre d'amande • 1 œuf.

● Dans la cuve d'un robot, mélangez

la farine, le sucre glace, la poudre d'amande, le sel et le beurre en morceaux. Une fois le mélange devenu sableux, incorporez l'œuf et actionnez le robot quelques secondes.

● Enveloppez la boule obtenue dans un film et réservez au réfrigérateur 1 h. Hachez grossièrement les amandes entières, réservez.

● Préparez la crème, dans la cuve d'un robot ou avec un batteur. Mélangez le

beurre, le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf.

● Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6) en chaleur tournante.

Lavez, égrainez et séchez bien les raisins. Étalez la pâte sucrée et garnissez un moule à tarte. Versez la crème d'amande, déposez les grains de raisins et parsemez d'amandes concassées. Enfourez 30 à 40 min ■

Terrines et bocaux nouveaux

Les soirées d'automne sont plus fraîches, l'appétit s'aiguisé et l'on sent monter une irrésistible envie de terrines. À savourer avec un éventail de pickles, chutneys et autres conserves à l'huile. Allez, vous reprendrez bien une petite tranche de bonheur ?

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME AUDREY COSSON ASSISTÉE DE ADA DESCHANEL
PHOTOS EMANUELA CINO

GRANDES TABLEES

Sortez les olives, les câpres, un plateau de fromages, un pain de campagne au levain, une bonne bouteille... la fête peut commencer.



30 min
+ 1h05

Ajvar de poivrons au paprika fumé et au citron confit

POUR 1 BOCAL DE 500 G ENVIRON PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 05

FACILE

1 aubergine • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 1 citron confit • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la pita • 1 c. à soupe de paprika fumé + un peu pour la pita • Sel, poivre du moulin • 4 pitas pour servir.

● Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez l'aubergine et les poivrons sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Faites-les dorer en les retournant de ¼ de tour toutes les

15 min pendant 1 h environ. Une fois qu'ils sont bien dorés, retirez-les du four et placez aussitôt les poivrons dans un sac plastique et refermez-le. Attendez 5 min, ouvrez le sac et, sans vous brûler, retirez facilement la peau et les graines des poivrons.

● Découpez sa chair en lanières. Découpez l'aubergine en deux et prélevez la chair. Placez la chair des aubergines et des poivrons dans un bol. ● Découpez le citron confit en petits

dés, épluchez, dégermez et ciselez l'ail et ajoutez-les dans le bol. Ajoutez l'huile d'olive, le paprika, salez, poivrez, mélangez et réservez.

● Déchirez la pita pour obtenir des morceaux, placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez-les d'huile d'olive et d'un peu de paprika fumé. Salez, poivrez et enfournez pour 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez avec l'ajvar ■



30 min
+ 1h50



Un sauvignon blanc
qui permettra aux arômes
du fenouil de s'exprimer
pleinement. Touraine ou Sancerre.

Pain aux deux saumons (frais et fumé) et aux graines de fenouil

POUR 6/8 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 50 MIN REPOS 1 H

FACILE

500 g de cœur de saumon frais • 200 g de saumon fumé en tranches • 3 œufs • 20 cl de crème fraîche entière liquide • 5 branches d'estragon • 5 branches de citronnelle • 2 c. à soupe de graines de fenouil • Sel, poivre du moulin.

POUR LA MAYONNAISE AU SAFRAN

1 œuf • 1 c. à café de moutarde • 20 cl d'huile de tournesol • 1 trait de vinaigre de cidre • ½ c. à café de safran en poudre • Sel, poivre du moulin.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et placez un bain-marie. Découpez le saumon frais et fumé en morceaux grossiers. Placez-les dans le bol d'un mixeur avec les herbes effeuillées, les graines de fenouil, les œufs, la crème, salez, poivrez et mixez sans trop insister, il est important de conserver des morceaux. Versez dans un moule à cake, placez-le dans le bain-marie et enfournez pour 50 min. Retirez le pain de saumon du four, laissez refroidir à

température ambiante avant de placer au réfrigérateur pendant 1 h.

● **Au moment de servir, préparez la mayonnaise.** Placez le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol et fouettez. Ajoutez l'huile en petit filet tout en fouettant pour faire prendre la mayonnaise. Une fois toute l'huile incorporée, ajoutez le vinaigre, le safran, salez, poivrez et fouettez. Servez le pain de saumon découpé en tranches avec la mayonnaise ■

PATIENT OU IMPATIENT ?

Vous pouvez les déguster tout de suite ou les conserver dans des bocaux fermés pendant 1 semaine.



30 min
+ 20 min

<<< Chutney d'aubergines à la grenade

POUR 2 BOCAUX DE 225 G ENVIRON
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

TRÈS FACILE

1 belle tomate ancienne • 2 petits piments oiseaux • 2 grandes aubergines • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 6 gousses de cardamome • 1 c. à café de gingembre en poudre • 4 bâtons de cannelle • Le jus de 1 citron • 5 cl de vinaigre de framboise • 5 cl de mélasse • 200 g de cassonade • Les graines d'½ grenade.

- Équeutez la tomate et découpez-la en cubes. Ciselez les piments oiseaux. Découpez les aubergines en petits cubes avec leur peau. Faites-les dorer sur toutes leurs faces dans une sauteuse avec l'huile d'olive, en procédant en plusieurs fois si besoin.
- Ajoutez le reste des ingrédients sauf les graines de grenade, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 à 20 min tout en mélangeant de temps en temps. Retirez du feu, ajoutez les graines de grenade et mélangez.
- Retirez la cannelle, versez dans des bocaux préalablement stérilisés et refermez-les hermétiquement. Servez ce chutney avec un plateau de fromages ou pour agrémenter un sandwich, parsemé d'herbes, comme du basilic ■

Rillettes de maquereau aux kumquats >>>

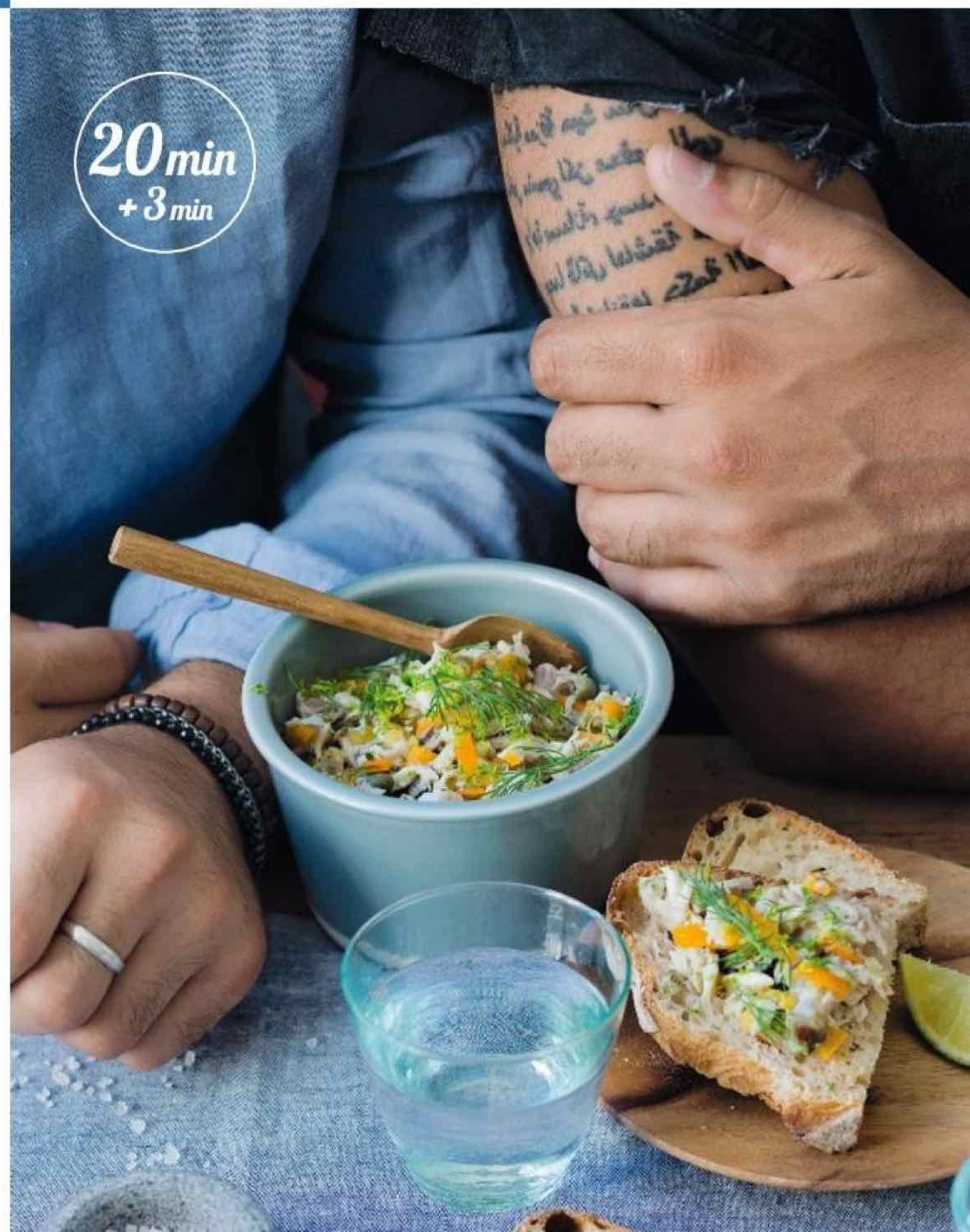
POUR 2 BOCAUX DE RILLETES
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 3 MIN

TRÈS FACILE

3 maquereaux levés en filets, sans la peau et désarêtés • 20 g de câpres en bocal • 6 kumquats • Le jus et le zeste d'1 citron vert • 1 c. à café d'huile d'olive • ¼ de botte d'aneth • Sel, poivre du moulin • Pain et quelques quartiers de citron vert pour servir.

- Passez les filets sous l'eau et séchez-les soigneusement. Égouttez et concassez les câpres, découpez les kumquats en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec 1 petit filet d'eau. Déposez 4 filets et faites-les chauffer pendant 3 min. Retirez-les du feu, placez dans un saladier et émiettez grossièrement leur chair avec une fourchette. Laissez refroidir.
- Découpez les derniers filets en tout petits cubes et ajoutez-les dans le saladier. Ajoutez le jus et le zeste de citron vert, les câpres, l'aneth effeuillé et ciselé, les kumquats, salez, poivrez, mélangez, versez dans des bocaux ou terrines et réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- À déguster sur des tranches de pain avec des quartiers de citron vert ■

20 min
+ 3 min





20 min
+ 5 min

POUR UNE BONNE CONSERVATION

Stérilisez les bocaux : plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante, et laissez-les dans l'eau à gros bouillons pendant 10 à 15 min.

Pickles de raisins aux baies de genièvre et au romarin

POUR 2 BOCAUX DE 50 CL **PRÉPARATION** 20 MIN **CUISSON** 5 MIN

TRÈS FACILE

500 g de raisin noir, rouge ou rosé • 25 cl de vinaigre de cidre • 35 cl de riesling • 300 g de cassonade • 15 baies de genièvre • 4 branches de romarin.

● Versez le vinaigre, le riesling et le sucre dans une casserole et portez à ébullition pendant 5 min en mélangeant

pour bien dissoudre le sucre.

● Lavez le raisin, découpez des petites grappes et répartissez-les avec les baies de genièvre et le romarin effeuillé dans des bocaux préalablement stérilisés. Versez dessus le liquide chaud et refermez hermétiquement.

● Vous pouvez servir ces pickles pour accompagner une viande blanche, une terrine, un pâté ou du fromage.

● Vous pouvez déguster ces pickles immédiatement ou les conserver durant 1 année. Une fois les bocaux ouverts, conservez-les au réfrigérateur pendant 1 à 2 semaines maximum ■

Pressé de daube provençale aux carottes et aux olives

POUR 6/8 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 3 H REPOS 1 NUIT

ASSEZ FACILE

1,2 kg de paleron de bœuf • 2 oignons
• 2 gousses d'ail • 1 botte de carottes
• 40 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile
d'olive • 20 g de farine • 1 bouteille de vin
rouge de Provence • 200 g de pulpe de
tomates • 300 g d'olives noires
dénoyautées + quelques-unes pour
décorer • 1 bouquet garni • L'écorce
d'1 orange bio non traitée (sans le blanc)
+ quelques zestes pour décorer • Sel,
poivre du moulin.

● Découpez le paleron en gros cubes.
Épluchez et hachez l'ail et les oignons
grossièrement. Lavez et épluchez les
carottes.

● Dans un grand faitout, faites fondre
le beurre dans l'huile d'olive. Une fois
noisette, ajoutez l'oignon, l'ail et enfin
la viande et faites-la dorer sur toutes
ses faces. Ajoutez la farine et
mélangez aussitôt, laissez torréfier
2 min puis couvrez de vin et versez la
pulpe de tomates. Ajoutez le bouquet
garni, l'écorce de l'orange,
assaisonnez et portez à ébullition.
Baissez le feu, couvrez et laissez
mijoter pendant 3 h. Déposez les
carottes sur la viande au bout de 2 h.
● Égouttez le bœuf et les carottes et
découpez les carottes en deux dans
leur longueur. Tapissez le fond de la

terriner de moitiés de carottes. Versez
par-dessus une couche de viande
effilochée, puis faites une couche
d'olives disposées en ligne, et répétez
l'opération autant de fois que
nécessaire pour remplir la terrine.

● Tassez bien et posez un poids
pendant que la terrine refroidit.
À température ambiante, filmez-la
puis placez-la au réfrigérateur
pendant toute une nuit.

● Démoulez la terrine, décorez-la de
zestes d'orange, d'herbes et d'olives
restantes et servez avec de la
moutarde à l'ancienne et des
cornichons, par exemple ■

40 min
+ 3h

RECETTE À COMMENCER...
la
veille!



Un vin rouge de Provence
ou des Côtes du Rhône
à la robe noire profonde
et aux arômes intenses.

Pas à pas... *Le pâté en croûte aux pistaches et aux noix*

Ce grand classique de la cuisine française a le vent en poupe. Si vous ne remportez pas le titre de champion du monde avec cette recette inspirée par Guy Martin, du moins suscitez-vous l'admiration de toute la table!



POUR 6/8 PERSONNES

PRÉPARATION 1 H 20 CUISSON 45 MIN

REPOS 4 H

ASSEZ FACILE

POUR LA PÂTE • 300 g de farine • 40 g de poudre d'amande • 1 pincée de sel • 150 g de beurre + 10 g pour le moule • 2 œufs • 1 jaune d'œuf.

POUR LA GARNITURE • 300 g de sauté de veau • 300 g d'échine de porc désossée • 15 cl de vin blanc • 5 cl de porto • 1 c. à café de mélange 4 épices • 150 g de cerneaux de noix • 160 g de pistaches décortiquées et non salées • 400 g de palette de porc • 200 g de foie de veau • 25 cl de bouillon de volaille • 4 feuilles de gélatine • Sel, poivre du moulin.

● Découpez le sauté de veau et l'échine de porc en cubes et faites-les mariner avec le vin blanc, le porto et les 4 épices au réfrigérateur pendant 2 h. **1**

● Dans un grand saladier, mélangez la farine, la poudre d'amande et le sel. Ajoutez le beurre à température ambiante coupé en petits dés et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sablée. Ajoutez les œufs entiers et continuez de mélanger, toujours à la main, pour obtenir une pâte lisse et homogène. Formez une boule, filmez et placez au réfrigérateur. **2**

● Hachez la pistache et les noix torréfiées et découpez le reste des viandes en morceaux. Placez dans un bol, ajoutez la viande marinée et bien égouttée et mélangez le tout. Assaisonnez bien.

● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez un rectangle de la taille du moule et réservez-le. Avec le reste de pâte, foncez le moule beurré en prenant soin de laisser dépasser 1 cm de pâte de chaque côté. **3**

● Garnissez le fond de pâte avec la farce de viande et noix, en tassant bien. **4**

● Rabattez les bords de la pâte sur la garniture. Badigeonnez le rebord de jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau et posez par-dessus le rectangle de pâte réservé. **5**

● Appuyez avec les doigts pour souder les bords puis ajoutez éventuellement des décorations faites avec les chutes de pâte. Percez 1 trou sur le dessus et introduisez-y un petit morceau de papier sulfurisé enroulé pour former une cheminée. Badigeonnez le dessus du pâté avec le reste du jaune d'œuf et enfournez pour 45 min. **6**

● Sortez du four et laissez refroidir complètement. Mettez la gélatine à tremper 10 min dans de l'eau froide, puis faites-la fondre dans le bouillon chaud et versez-la par la cheminée. Placez au réfrigérateur pendant 2 h puis démoulez ■

1h20
+ 4h45



Un vin rouge jeune, léger et fruité.
Beaujolais ou bourgogne ?
Gamay ou pinot noir ?

25 min
+ 2h20RECETTE À COMMENCER
la veille!

Un vin rouge 100 % syrah
un peu charpenté, en
appellation saint-joseph
ou vin de pays d'oc.

Pâté de campagne aux noisettes et à la sauge

POUR 6/8 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 2 H 20 REPOS 24 À 48 H

FACILE

500 g de gorge de porc • 200 g de foie de porc • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de sauge + quelques feuilles pour servir • 2 œufs • 70 g de noisettes décortiquées et torréfiées + quelques noisettes pour servir • 15 cl de crème fraîche liquide entière • 10 g de sel • 1 g de poivre du moulin • Crépine de porc.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez les viandes en cubes de

5 cm de côté. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail et découpez-les en quartiers. Effeuillez la sauge. Mixez le tout grossièrement dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la crème fraîche, les œufs, les noisettes concassées grossièrement, assaisonnez et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

● Versez le mélange dans une terrine, recouvrez de crépine et faites cuire au bain-marie pendant 20 min. Baissez

ensuite le four à 150 °C (th. 5) et prolongez la cuisson pendant 2 h.

● Sortez la terrine du four, glissez la lame d'un couteau, qui doit ressortir presque sèche. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson. Laissez la terrine refroidir à température ambiante et placez-la ensuite au réfrigérateur pendant 24 à 48 h. Servez avec les feuilles de sauge et les noisettes concassées restantes ■

Petites boules de labneh maison à l'huile, à la ciboulette et aux baies roses

POUR UNE VINGTAINES DE BOULETTES ENVIRON PRÉPARATION 30 MIN REPOS 1 NUIT SANS CUISSON

FACILE

500 g de yaourt grec • ½ c. à café de sel
• 4 c. à soupe de ciboulette ciselée
• 4 c. à soupe de baies roses • Huile d'olive extra vierge • Pain pour servir.

● **La veille**, mélangez le yaourt et le sel dans un saladier. Versez-le dans une passoire recouverte d'un tissu étamine ou de 2 ou 3 feuilles de papier absorbant qui se chevauchent et

placez un bol en dessous. Laissez s'égoutter au réfrigérateur pour 1 nuit.

● **Le jour même**, le yaourt doit avoir pris la consistance d'un cream cheese. Prélevez un morceau de 15 g de fromage et roulez-le entre la paume de vos mains pour former une boule. Faites de même pour tout le yaourt.

● Concassez finement les baies roses dans un mortier. Ciselez finement la

ciboulette. Roulez les boules dans les baies roses écrasées et dans la ciboulette ciselée pour les recouvrir entièrement et placez-les au frais 1 h.

● Placez-les dans un bocal et versez de l'huile d'olive à hauteur. Servez à l'apéritif avec du pain, de la pita en morceaux et d'autres petits antipasti. Vous pourrez les conserver dans leur bocal fermé pendant 1 semaine ■

30 min
+ 1 nuit

*Champignons des bois
à l'huile et au thym*

>>> recette page 110

RECETTE À COMMENCER...
la veille!

PLUS DOUX

Pour atténuer le goût très prononcé des baies roses et le croquant des grains, vous pouvez les frotter et ne garder que la peau.

Le cassoulet

mode d'emploi

VEGANS, S'ABSTENIR. UN BON CASSOULET NE VA PAS SANS COCHON, CONFIT DE CANARD ET SAUCISSES... ESTIMEZ-VOUS HEUREUX D'EN FAIRE LE TOUR AU DÉJEUNER OU AU DÎNER. IL Y A 150 ANS, C'ÉTAIT LE GOÛTER DU DIMANCHE !

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME **JULIE SCHWOB** PHOTOS **JEAN-BLAISE HALL**



LOÏC BIENASSIS,
HISTORIEN
À L'INSTITUT
EUROPÉEN
D'HISTOIRE ET
DES CULTURES DE
L'ALIMENTATION
(IEHCA)

À CHACUN SA RECETTE

En 1938, le grand cuisinier Prosper Montagné (1865-1948), originaire de Carcassonne, écrivait : « [Le cassoulet] de Castelnaudary (l'ancêtre, le chef de file) se prépare avec, comme bases nutritives : le porc frais, le jambon, le jarret de porc, le saucisson et les couennes fraîches ; celui de Carcassonne avec en plus de ces éléments, le gigot de mouton raccourci, et, à la maison, les perdrix ; celui de Toulouse, avec, toujours en plus (...) : le lard de poitrine, la saucisse de Toulouse, le mouton (collet ou poitrine désossés) et le confit d'oie ou de canard. » Avant d'ajouter qu'en pratique « un peu partout, le cassoulet, qui n'est en somme qu'une succulente estouffade de porc et de mouton aux haricots blancs, se prépare avec de la viande de porc (...), du mouton et du confit d'oie ou de canard. »

Commençons par le haricot. Venu des Amériques, il est sans doute cultivé en Languedoc dès la fin du XVI^e siècle. Au XVIII^e siècle, il y est bien implanté.

Pour autant, il ne figure pas parmi les ingrédients de la *cassola*, présentée par les dictionnaires languedociens de l'époque comme étant tout à la fois une terrine et une recette : la soupe à base de riz, de gruau ou de lentilles, et de viande (lard ou mouton), cuite au four (dans une *cassola* donc). De là dérive le mot cassoulet. Il s'impose en Lauragais dans la première moitié du XIX^e siècle, au plus tard, pour désigner un type particulier de *cassola* à base de haricots. Pour les autres ingrédients, il y a fort à parier qu'ils variaient considérablement.

Pas de viande à l'état solide

Au cours des années 1850-1860, le plat commence à gagner quelque réputation à Paris, sans y être toutefois consommé. En 1867, le gastronome Charles Monselet publie la lettre d'une de ses connaissances, un certain G. Boué. Elle nous donne peut-être la première recette connue de cassoulet. Y est décrite une cuisson préparatoire des haricots avec du saucisson, du jambon maigre, de l'oie confite et des fines herbes. On ôte les viandes tandis que les haricots sont mis dans une tourtière à couvercle avec du jus de volailles, de cailles, de perdreaux et un coulis de jambon. On enfourne puis « par sept ou huit fois, on retire le cassolet (sic), afin de l'arroser de ces mêmes jus qui (...) produisent à la surface du plat, non pas un gratin, mais une sorte de gluten onctueux aux teintes dorées. » En clair, il n'y figure « jamais un atome de viande à l'état



solide ». Si le cassoulet vient des campagnes, le nom de Castelnaudary lui est très vite associé. Pour autant, dès 1868 le cuisinier Urbain Dubois propose, dans son ouvrage *Cuisine de tous les pays*, à la fois un « Cassolet de Castelnaudary » et un « Cassolet à la mode de Carcassonne ». Outre des différences dans les étapes de préparation, le premier comprend une cuisse et une aile d'oie confites ainsi qu'un petit saucisson tandis que le second emploie du gigot de mouton, une perdrix, du petit salé et du saucisson fumé. En 1889, le *Dictionnaire universel de cuisine* de Joseph Favre relève que « Toulouse, Castelnaudary et Carcassonne ont la spécialité de ce mets ».

Au XX^e siècle, le cassoulet devenant une institution locale et nationale, les querelles quant à sa vraie recette sont allées crescendo. Des viandes aux types de haricots en passant par les matières grasses à employer, il est vrai que les motifs de discorde ne manquent pas...



Le cassoulet de Castelnaudary

Recette page 85

LA CASSOLE

La cassole est un récipient en terre cuite, vernissé à l'intérieur. Contrairement au métal, la terre cuite de la cassole assure une diffusion uniforme de la chaleur et permet une cuisson lente en évitant les surchauffes et le risque « d'accrocher » au fond du plat. Elle peut être utilisée aussi bien dans un four à sole que dans un four électrique classique.

1h
+13h



Un vin rouge du Sud-Ouest
aux tannins appuyés : madiran,
buzet, cahors...





L'INTERVIEW DE JEAN-LOUIS MALÉ

Le Grand Maître de la confrérie du cassoulet de Castelnaudary ne plaisante pas avec la recette du terroir. Attention aux querelles de voisinage...

PROPOS RECUEILLIS PAR JULIE SCHWOB

Régal : Qu'est-ce qu'une confrérie et à quoi sert-elle ?

Jean-Louis Malé : C'est une réunion amicale de professionnels et de bénévoles défendant une spécialité œno-gastronomique. Les confréries existent depuis les Romains.

R : Comment est organisée la confrérie du cassoulet de Castelnaudary ?

J.-L. M. Il y a trois grands groupes dans la confrérie :

- **Les chevaliers**, ce sont des membres actifs et bénévoles, qui donnent toute leur énergie à faire valoir et à faire connaître notre recette traditionnelle de cassoulet. Ils portent l'habit et la médaille de la confrérie.
 - **Les pairs** : ce sont des professionnels du cassoulet de Castelnaudary : fabricants, traiteurs, restaurateurs... ce sont les garants du savoir-faire. Ils portent également l'habit et la médaille.
 - **Les dignitaires** : ce sont des personnes de la société civile, des membres d'honneur que l'on intronise en leur remettant une médaille de la confrérie.
- Pour être membre de la confrérie, il faut être parrainé par l'un de ses membres et accepté par le Grand Conseil.

R : Quelle est la spécificité du cassoulet de Castelnaudary ?

J.-L. M. Le mot « cassoulet » vient de la cassole, le contenant dans lequel il cuit. Et la cassole a, depuis les origines, été fabriquée par les potiers de Castelnaudary avec de la terre d'Issel, une argile particulièrement résistante à la chaleur. Le cassoulet de Castelnaudary est donc LE cassoulet originel.

R : En quoi est-il meilleur ?

J.-L. M. Il n'utilise que des produits de haute qualité de notre terroir : les haricots lingots du Lauragais, les cuisses de canard confit, le porc et la saucisse de porc dite « de Toulouse ». Il n'y a pas d'artifice : pas de



tomate et encore moins de concentré de tomate, pas de chapelure cache-misère. Sa belle couleur brune et sa croûte craquante proviennent uniquement de sa cuisson longue, faite en cassole. D'autres régions ont repris notre recette et l'ont adaptée à leur terroir. Mais ce sont des « seconds couteaux ».

R : Quels sont vos conseils à nos lecteurs pour faire un bon cassoulet ?

J.-L. M. S'équiper d'une cassole, suivre notre recette traditionnelle... et être patients ! La durée de cuisson fait toute la différence. S'ils ne trouvent pas de haricots du Lauragais, les remplacer par des haricots lingots de Vendée mais éviter surtout les haricots tarbais, qui se réduiraient en purée en fin de cuisson. Et puis vos lecteurs sont les bienvenus à Castelnaudary. Chaque année, la dernière semaine d'août se tient la fête du Cassoulet : là ils pourront goûter et se faire leur propre idée !

CHOISISSEZ LE VÔTRE

- **Le cassoulet toulousain :** en plus du confit de canard, on ajoute généralement de l'agneau et des tranches de saucisson à cuire. Après avoir rissolé les viandes, on verse de la pulpe de tomate dans le jus de cuisson pour plus de douceur. Il peut également être recouvert d'une couche de chapelure arrosée de graisse de canard que l'on fait dorer au four pour former un glacis croustillant.
- **Le cassoulet de Carcassonne :** en plus du confit de canard, on peut ajouter de la perdrix dans les viandes.
- **Le cassoulet de Pierre Perret :** dans la famille du célèbre chanteur, le cassoulet se fait avec des haricots tarbais, de la pulpe et du concentré de tomate et des cuisses d'oie confites.



LES ASTUCES DES PROS

- Si vous choisissez un jarret comme garniture de viande, remplacez la carcasse de poulet par les os et la couenne du jarret dans votre bouillon.
- Pour éviter qu'ils ne soient indigestes, il est important de blanchir 5 min les haricots dans de l'eau bouillante avant de les cuire dans le bouillon.
- Si vous avez préparé le cassoulet à l'avance, réchauffez-le dans la cassole pendant 1 h 30 à 150 °C (th. 5), en ayant pris soin de rajouter un peu de bouillon ou d'eau à hauteur des haricots pour qu'ils soient à nouveau mouillés.

Cassoulet au porc et confit de canard de Castelnaudary

POUR 8 PERSONNES RÉHYDRATATION 8 H PRÉPARATION 1 H CUISSON 5 H USTENSILES 1 CASSOLE

FACILE

POUR LA CUISSON DES HARICOTS

• 800 g de haricots lingots • 1 carcasse de poulet • 500 g de couenne de porc • 3 carottes • 2 oignons • 1 c. à soupe rase de sel fin • 1 c. à café rase de poivre.

POUR LA GARNITURE • 80 g de lard salé

cuit • 4 cuisses de canard confites coupées en deux • 2 c. à soupe de graisse de canard • 500 g de saucisse de Toulouse coupée en 8 tronçons • 400 g de viande de porc

(dans le jarret, l'échine, l'épaule ou la poitrine) coupée en 8 morceaux • 3 gousses d'ail pelées et écrasées grossièrement.



la préparation



● **La veille** faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide (au moins 3 fois leur volume d'eau) pendant 8 h minimum.

● **Le jour même**, préparez le bouillon. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Pelez et coupez les oignons en quartiers. Coupez la couenne de porc en lanières. Versez 4 l d'eau froide dans une casserole, ajoutez la carcasse de poulet, la couenne, les carottes et les oignons. Salez, poivrez. Portez à ébullition et

laissez mijoter à couvert pendant 1 h.

● **Videz l'eau de réhydratation** des haricots puis blanchissez-les pendant 5 min dans un grand volume d'eau bouillante non salée et égouttez-les.

● **Filtrez le bouillon à la passoire fine** et réservez les couennes. Ajoutez les haricots blanchis dans le bouillon et faites-les cuire 1 h à petits bouillons. Les haricots doivent être souples mais rester entiers.

● **Pendant la cuisson des haricots**,

préparez les viandes. Dans une grande sauteuse, dégraissez les morceaux de confit à feu doux, et conservez la graisse. Laissez-les dorer quelques instants puis réservez-les. Dans cette même sauteuse, faites dorer les saucisses puis réservez-les et saisissez également les morceaux de porc de chaque côté pour qu'ils soient bien dorés.

● **Égouttez les haricots**, conservez le bouillon au chaud et à couvert. Détaillez le lard salé et mélangez-le aux haricots.



le montage



● **Procédez au montage du cassoulet dans la cassole.** Commencez par tapisser le fonds de la cassole avec la couenne de porc cuite.

● **Ajoutez 1/3 des haricots.** Répartissez les morceaux de confits et de porc cuit, les viandes puis le reste des haricots. Ajoutez les gousses d'ail.

● **Déposez les morceaux de saucisse**

dorés. Enfoncez-les légèrement dans les haricots pour qu'on les devine en surface du cassoulet.

● **Versez le bouillon** à hauteur des ingrédients dans la cassole. Si besoin, ajoutez un peu d'eau chaude pour que le bouillon couvre juste les haricots. Salez, poivrez. Répartissez la graisse de canard fondu à la surface du cassoulet.

● **Faites cuire au four à 150 °C (th. 5)** pendant 3 h. Pendant la cuisson, une légère « croûte » marron dorée se forme. Il faudra l'enfoncer plusieurs fois de suite puis poursuivre la cuisson. Si le dessus des haricots sèche il faut arroser d'un peu de bouillon ou d'eau supplémentaire. Le cassoulet se sert bouillonnant dans la cassole ■

Brioche, levez-vous !

Toutes chaudes sorties du four, les brioches maison ont un délicieux goût de victoire. Pétrissage, pousse, repos, façonnage... impossible de sauter une étape dans ce processus magique qui transforme la pâte en miracle dodu et gonflé. Chiche !

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS AMÉLIE ROCHE

Brioche aux pralines roses

Une incroyable brioche remplie de généreuses pralines concassées comme la fameuse Praluline créée par Auguste Pralus - **Recette page 90.**

LES TEMPS INDiquÉS DANS LES RECETTES NE TIENNENT PAS COMPTE DU TEMPS DE PRÉPARATION ET DE POUSSE DE LA PÂTE.

Brioche feuilletée au sucre

POUR 6 BRIOCHES FEUILLETÉES **PRÉPARATION** 30 MIN **RÉFRIGÉRATION** 3 X 20 MIN **POUSSE** 1 H **CUISSON** 8 À 10 MIN

DÉLICAT

POUR LA PÂTE • 600 g de pâte à brioche nature (Voir pages 88 et 89).

POUR LE FEUILLETAGE ET LA GARNITURE

• 200 g de beurre • 100 g de sucre grains.

POUR LE MOULE • 20 g de beurre.

USTENSILES • 6 moules individuels.

• Étalez la pâte en un carré de 20 cm de côté. Coupez le beurre en plaques d'1/2 cm. Juxtaposez-les pour former

un carré de 14 cm. Posez le beurre au centre de la pâte comme pour un feuilletage classique. Recouvrez de pâte pour enfermer le beurre. Réalisez 3 tours portefeuille en laissant reposer la pâte 20 min au réfrigérateur entre chaque tour.

• Étalez la pâte en un rectangle de 3 mm d'épaisseur. Saupoudrez de sucre grains. Roulez la pâte sur

elle-même dans la longueur pour former un long boudin.

• Coupez 6 tronçons de pâte de 8 cm de long environ. Déposez-les dans les moules préalablement beurrés. Laissez pousser 1 h pour que la pâte double de volume.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire 8 à 10 min jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée ■

30 min
+ 2 h 10

POUR TOUT
SAVOIR SUR
LA LEVURE
ET LES TEMPS
DE POUSSE,
RENDEZ-VOUS
EN PAGE 112

Une infusion bio
Jardin d'enfance,
Palais des Thés,
aux accents acidulés
de fraise et de rhubarbe.



Pas à pas... *La pâte à brioche classique*

Les bons gestes et les petits secrets pour réaliser une pâte à brioche légère, gourmande et bien gonflée, comme celle du boulanger.



PRÉPARATION 1H POUSSÉ 1H À 1H30 REPOS 1H À 1 NUIT

POUR LA PÂTE • 350 g de farine T55
• 200 g de beurre froid coupé en petits dés
• 40 g de sucre • 20 g de lait • 15 g de levure fraîche ou 1 sachet (8 g) de levure sèche du boulanger • 4 œufs • 5 g de sel.

POUR LES AROMATISATIONS

À LA CANNELLE OU AU MÉLANGE

4 ÉPICES • Ajoutez 3 c. à soupe de cannelle en poudre dans la farine.

À LA VANILLE • Coupez 1 gousse de vanille en deux, grattez les grains et ajoutez-les dans le bol avec les œufs.

AU PRALIN

• Ajoutez 100 g de pralin avec la farine.

AU GRUÉ DE CACAO

• Ajoutez 75 g de grué dans la farine.

POUR LA DORURE • 1 jaune d'œuf légèrement délayé par 1 c. à soupe d'eau.

POUR LES MOULES • 30 g de beurre fondu à badigeonner sur les parois des moules.

• Délayez la levure dans le lait tiédi. Si vous utilisez de la levure sèche, écrasez les grains pour qu'ils se dissolvent complètement. **1**

• Versez la levure délayée dans le batteur, ajoutez la farine, puis le sucre et le sel.

• Ajoutez les œufs. Il est préférable d'utiliser des œufs bien froids pour que la pâte ne s'échauffe pas trop. **2**

• Travaillez la pâte au crochet en vitesse 1, jusqu'à ce qu'elle forme une boule et se décolle complètement des parois.

• Incorporez, petit à petit, le beurre froid coupé en petits dés tout en pétrissant en vitesse 2, légèrement plus rapide.

• Pétrissez pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que la pâte se décolle complètement du bol et soit homogène. **3**

• Déposez la pâte sur le plan de travail

légèrement fariné et faites une boule. **4**

• Replacez la pâte dans un saladier légèrement fariné et recouvrez-la d'un tissu humide. Laissez-la à température ambiante (> 22 °C) pendant 1 h à 1 h 30, la pâte doit doubler de volume. **5**

• Lorsque la pâte a gonflé, il faut la dégazer : travaillez-la au poing puis laissez-la tomber sur le plan de travail légèrement fariné plusieurs fois de suite pour chasser le gaz carbonique. **6**

• Replacez-la dans le saladier, filmez-la et placez-la au moins 1 h, voire une nuit, au réfrigérateur. Cela facilitera le façonnage de la pâte et permettra aux saveurs de se développer.

• Façonnez la pâte bien fraîche selon la taille de votre moule en évitant de trop la réchauffer entre vos mains.

TEMPÉRATURES & TEMPS DE CUISSON

- **Les grosses pièces** se cuisent à 160 °C (th. 5/6), généralement entre 30 et 40 minutes.
- **Les petites pièces** individuelles cuisent à 180 °C (th. 6), entre 8 et 10 minutes.
- **Si vos brioches colorent trop vite**, placez un papier aluminium sur la surface en deuxième partie de cuisson.
- **Pour obtenir des brioches bien gonflées de façon homogène**, placez vos moules sur une plaque de cuisson et non sur la grille du four. La plaque concentrera la chaleur dans la partie inférieure du moule et augmentera le développement des brioches.



DES BRIOCHES BELLES ET BRILLANTES

>>> Dorez la pâte avant la cuisson.

Lorsque la brioche a bien gonflé, badigeonnez la pâte de dorure au pinceau (jaune d'œuf). Pour plus de brillance, badigeonnez une seconde fois la pâte à 5 min d'intervalle.

>>> Badigeonnez vos brioches de sirop.

Réalisez un sirop de sucre en mélangeant 70 g de sucre et 50 g d'eau dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez refroidir complètement. À la sortie du four, lorsque vos brioches sont encore chaudes, badigeonnez-les avec ce sirop. Vous pouvez également aromatiser le sirop avec des graines de vanille ou de la fleur d'oranger.

Pas à pas... Les petites brioches à tête

Le tour de main pour façonner les fameuses petites brioches à tête rondes avec ou pour les enfants...

PRÉPARATION 30 MIN POUSSÉ 1 H

- Badigeonnez vos moules à brioche de beurre fondu. **1**
- Coupez la pâte en morceaux de 40 g. Roulez-les avec la paume de la main, sur le plan de travail, pour obtenir des petites boules régulières. **2**
- Avec le plat de la main, étirez les boules de pâte pour obtenir des tronçons de 5 cm de longueur environ.
- Avec le tranchant de la main, appuyez au 2/3 de la pâte en faisant rouler la pâte sur elle-même pour marquer la tête,

sans aller jusqu'à la couper. **3**

- Placez la pâte dans le moule, le corps en dessous et la tête au-dessus. Avec votre index, appuyez entre la tête et le corps de la brioche jusqu'à toucher le fond du moule, pour que la pâte soit bien stable et la tête bien droite. **4**

- Faites pousser les brioches 1 h minimum à température ambiante jusqu'à ce qu'elles doublent de volume puis badigeonnez-les de dorure avant de les faire cuire.



LA PÂTE À BRIOCHE SANS GLUTEN

Pour de bons résultats, utilisez un mélange du commerce aux proportions idéales en farines et en gommes, ce qui permet à la brioche de bien se développer sans retomber à la cuisson. Vous pouvez aussi faire vos propres mélanges. >>> Voir l'atelier Régál spécial brioches page 112.



30 min
+ 1h30

<<< Brioches aux pralines

POUR 2 BRIOCHES PRÉPARATION 30 MIN
POUSSE 45 MIN À 1 H CUISSON 30 MIN

ASSEZ FACILE

POUR LA PÂTE • 600 g de pâte à brioche (Voir pages 88 et 89).
POUR LA GARNITURE • 300 g de pralines roses concassées.

- Étalez la pâte bien fraîche au rouleau à pâtisserie pour obtenir un carré de 1,5 cm d'épaisseur et de 20 cm de côté environ.
- Versez les pralines au centre et repliez les angles du carré vers le centre pour emprisonner les pralines.
- Avec votre rouleau, étalez la pâte pour obtenir un rectangle. Pliez la pâte en portefeuille comme pour une pâte feuilletée (vous venez de faire un tour double).
- Étalez à nouveau en un rectangle et répétez l'opération 2 fois (vous aurez fait 6 tours en tout).
- Partagez la pâte en deux. Boulez les pâtes. Placez-les sur la plaque de cuisson à bonne distance pour qu'elles puissent lever. Laissez pousser 45 min à 1 h.
- Faites cuire 30 min au four préchauffé à 150 °C (th. 5) ■

CONSEIL Feuilleté la pâte procure une mie très serrée, caractéristique de ces brioches. Si vous souhaitez une pâte plus levée comme un Saint-Genix, faites un seul tour pour bien emprisonner les pralines.

Brioche roulée aux fruits secs, noix de pécan et sirop d'érable >>>

POUR 1 BRIOCHE PRÉPARATION 30 MIN
RÉHYDRATATION 15 MIN POUSSE 1 H CUISSON 40 MIN

ASSEZ FACILE

POUR LA PÂTE • 700 g de pâte à brioche bien fraîche (Voir pages 88 et 89). **POUR LA GARNITURE** • 75 g de raisins blonds • 70 g d'abricots moelleux • 5 cl d'Ice tea à la mangue • 5 cl de sirop d'érable • 70 g de noix de pécan hachées grossièrement.

POUR LE MOULE • 20 g de beurre. **POUR LA DORURE** • 1 jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau. **USTENSILE** • 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre.

- Hachez finement les abricots. Versez l'Ice tea dans une casserole, portez à ébullition et retirez du feu. Ajoutez les raisins secs et les abricots, laissez-les se réhydrater pendant 15 min puis égouttez-les. Beurrez le moule au pinceau.
- Étalez la pâte en rectangle de 40 cm x 30 cm, sur 3 mm d'épaisseur environ. Badigeonnez au pinceau de sirop d'érable, parsemez de noix de pécan et ajoutez les fruits secs égouttés.
- Roulez la pâte dans la longueur pour former un boudin serré. À l'aide d'un couteau de chef, découpez 8 à 10 tronçons de brioche roulée de 5 à 7 cm de largeur. Déposez-les dans le moule en commençant par le centre. Couvrez d'un linge humide et laissez pousser pendant 40 min à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lorsque la brioche a bien gonflé, badigeonnez-la délicatement de dorure. Arrosez de 2 c. à soupe de sirop d'érable. Faites cuire 40 min environ ■



30 min
+ 1h55

LES TRUCS ET ASTUCES DES PROS DE LA BRIOCHE

POUR ACTIVER LA LEVURE

Après avoir mélangé la levure émiettée et le lait tiède à 25-30 °C (surtout pas plus, au risque d'annuler les effets de la levure), laissez reposer ce mélange 10 min avant de commencer la recette.

POUR FAVORISER LA POUSSE

Préchauffez toujours votre four à 40 °C (en mode étuve, si vous en avez un) pendant la préparation de la pâte. Lorsque le four est à température, éteignez-le puis glissez le bol de pâte recouvert d'un linge humide bien essoré à l'intérieur du four encore chaud. Puis laissez lever la pâte dans le four éteint le temps indiqué.

Brioche à tête

Pour avoir de petites brioches moelleuses à la mie bien filante, il est primordial de bien respecter les temps de pousse et de cuisson. **Voir page 88 et 89.**

30 min
+1h10



L'infusion au curcuma tonique
de Pukka Herbs, élue « Meilleur
produit bio » 2019.

POUR
TRANSFORMER
LES RESTES
DE BRIOCHES
EN DESSERTS
IRRÉSISTIBLES,
RENDEZ-VOUS
EN PAGE 112

30 min
+ 1h12

Kanelbullar

POUR 6 KANELBULLAR PRÉPARATION 30 MIN POUSSE 1 H CUISSON 12 À 15 MIN

ASSEZ FACILE

POUR LA PÂTE • 600 g de pâte à la cannelle bien fraîche (Voir pages 88 et 89). **POUR LA GARNITURE** • 50 g de beurre pommade • 50 g de sucre roux • 2 c. à café de cannelle moulue • 2 c. à soupe de sucre grains.

POUR LA DORURE • 1 jaune délayé avec 1 c. à soupe d'eau.

- Préparez la garniture en mélangeant le beurre, le sucre et la cannelle. Étalez la pâte en rectangle sur 3 mm d'épaisseur. Badigeonnez-la de beurre à la cannelle. Repliez la pâte sur elle-même en portefeuille.
- Coupez 6 lanières de 3 cm de largeur. Coupez chaque lanière en deux dans la longueur sans aller jusqu'au bout. Tressez les 2 brins de

- pâte puis enroulez comme un escargot.
- Déposez sur la plaque de cuisson. Laissez pousser de 30 min à 1 h, à température ambiante, jusqu'à ce que les kanelbullar doublent de volume.
- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Badigeonnez les kanelbullar de dorure. Saupoudrez de sucres grains. Faites cuire 12 à 15 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés ■

40 min
+ 1h40



Un thé vert aux agrumes

Thé de l'Orangerie, Dammann Frères
à la bergamote et au jasmin.

Brioche à effeuiller aux oranges et citrons confits

POUR 1 GROSSE BRIOCHE PRÉPARATION 40 MIN POUSSE 1 H CUISSON 40 MIN

DÉLICAT

POUR LA PÂTE • 700 g de pâte à brioche bien fraîche (Voir pages 88 et 89).

POUR LA GARNITURE • 150 g de marmelade d'oranges amères • 50 g d'écorces d'oranges et de citrons confits.

USTENSILE • 1 moule à cake de 25 cm de long, 8 cm de diamètre, 6 cm de haut.

● Coupez les écorces confites en très fines lamelles. Prélevez 50 g de pâte

et étalez-la très finement avec un rouleau à pâtisserie en suivant la forme du fond de votre moule. Garnissez le fond du moule comme un fond de tarte.

● Étalez le reste de la pâte à brioche en un carré de 40 cm de côté. Avec un couteau de chef, découpez 25 carrés de 8 x 8 cm. Tartinez-les de marmelade puis répartissez les écorces confites.

● Superposez les carrés de pâte en pile puis placez-les à l'horizontal dans le moule à cake. Recouvrez d'un linge humide et laissez pousser 1 h à température ambiante.

● Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Faites cuire 40 min, en surveillant la cuisson. Recouvrez d'une feuille si la surface colore trop vite. Démoulez sur une grille et laissez refroidir ■

35 min
+ 1h30

Babka au chocolat et au pralin

POUR 2 BABKAS DE 18 CM DE LONG PRÉPARATION 35 MIN RÉFRIGÉRATION 30 MIN POUSSE 30 MIN CUISSON 30 MIN

DÉLICAT

POUR LA PÂTE • 700 g de pâte à brioche au pralin (Voir pages 88 et 89).

POUR LA GANACHE AU CHOCOLAT

• 180 g de chocolat au lait • 100 g de beurre • 1 pincée de muscade en poudre.

POUR LE SIROP • 80 g d'eau • 70 g de sucre. **USTENSILES** • 2 moules à cake de 18 cm de long.

● Préparez la ganache en faisant fondre le chocolat avec le beurre au

bain-marie. Ajoutez la noix de muscade. Laissez refroidir sans figer.

● Étalez la pâte en un rectangle de 40 cm x 30 cm. Badigeonnez-la de ganache et roulez-la sur elle-même. Placez ce boudin au frais 30 min.

● Coupez le boudin de pâte en deux dans la longueur. Tressez les deux brins de pâte.

● Divisez la tresse en deux pour former 2 babkas. Déposez-les dans

les moules beurrés. Laissez pousser 30 min à 1 h à température ambiante pour que la pâte double de volume.

● Faites cuire au four préchauffé à 170 °C (th. 5/6) pendant 30 min.

● Pendant ce temps, préparez le sirop en versant l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition et laissez refroidir complètement.

● À la sortie du four, badigeonnez les babkas de sirop ■

Tarte briochée pommes-cranberry

POUR 1 GROSSE BRIOCHE PRÉPARATION 40 MIN REPOS 40 MIN POUSSE 40 MIN CUISSON 30 MIN

DÉLICAT

POUR LA PÂTE • 1 pâte briochée à la vanille bien fraîche (Voir pages 88 et 89). **POUR LA GARNITURE** • 2 pommes Pink Lady • 1 jus de citron • 20 cl + 5 cl de sirop de cranberry • 50 g de cranberries moelleuses ou séchées. **POUR LA DORURE** • 1 jaune d'œuf dilué dans 1 c. à soupe d'eau. **USTENSILE** • 1 moule à génoise de 25 cm de diamètre.

● Lavez les pommes puis coupez-les en tranches fines. Placez-les dans une

jatte avec le jus de citron et le sirop de cranberry. Filmez la jatte et placez-la au réfrigérateur. Laissez mariner pendant 30 min.

● Étalez la pâte à brioche en un rectangle de 1 cm d'épaisseur et coupez-la en bandes de 4 cm de large. Placez 10 min au réfrigérateur.

● Disposez des tranches de pommes les unes à la suite des autres sur chaque bande de pâte puis enroulez les bandes garnies sur elles-mêmes

en escargots. Juxtaposez ces escargots de pâte les uns à côté des autres dans le moule. Laissez pousser 40 min à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume et remplisse le moule.

● Préchauffez le four à 160 °C (th 5/6). Faites cuire 30 min environ. Vérifiez avec un couteau que le centre de la brioche est bien cuit. À la sortie du four, badigeonnez la brioche du reste de sirop de cranberry ■

40 min
+ 1h50



Un thé glacé raffiné

oolong & camomille d'Anne-Sophie Pic
entre thé vert et thé noir aux arômes floraux.

BORDEAUX

Il y a tant
à découvrir



Les nuits fraîches et les chaudes journées du Bordelais permettent
à nos vins d'exprimer toute leur finesse et leur élégance.

VINS DE

BORDEAUX

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



Foires aux vins

Cuvée 2019

Fini, le temps où les foires aux vins se résumaient à quelques grands bordeaux noyés dans un océan de médiocrité. Plus éclectiques et pertinentes chaque année, leurs sélections s'inspirent des cavistes et font la part belle aux tendances du moment : nature, vegan, pépites méconnues, vins du monde... Prêts pour l'édition 2019 ?

PAR SÉBASTIEN DURAND-VIEL ET DAVID COBBOLD AVEC HÉLÈNE PIOT

QUOI DE NEUF EN 2019 ?

- **Du bio partout.** Tous circuits confondus (grande distribution, cavistes, internet), ce secteur occupe chaque année une part plus importante et parfois exclusive des catalogues.

- **Le label HVE, pour Haute Valeur Environnementale.** Nous vous l'expliquons dans Régal n° 90 (juillet-août 2019), cette certification n'est ni bio, ni biodynamique, ni vegan,

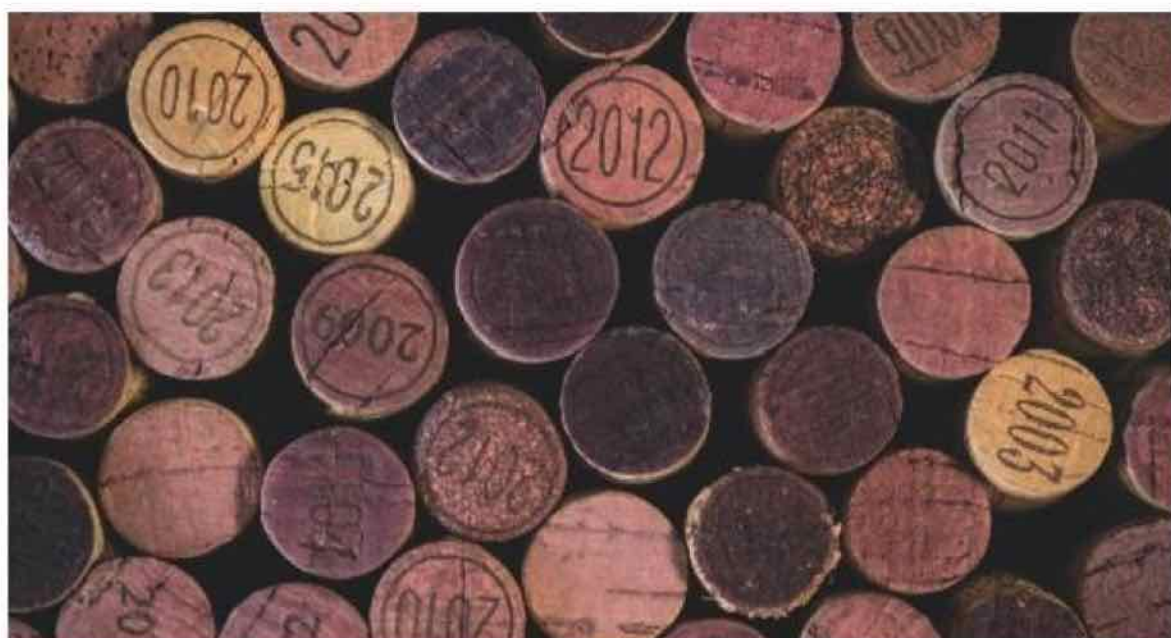
ni « nature », mais elle mesure la performance environnementale globale d'une exploitation sur des critères précis : préservation de la biodiversité, sauvegarde des ressources en eau et faible recours aux produits de synthèse. C'est l'exploitation tout entière qui est certifiée, non les produits. En janvier, plus de 1 500 exploitations viticoles ou agricoles étaient engagées dans la démarche : un nombre qui double chaque année.

- **Les cépages « résistants ».** Conçus pour leur résistance aux maladies (aux champignons notamment), et donc peu sujets aux traitements, ils sont peut-être meilleurs pour la santé mais ces muscaris, souvignier ou autre cabernet-jura ne nous ont pas éblouis. Une petite vingtaine d'entre eux sont autorisés en vins de France et dans certaines IGP du Sud-Ouest, du Languedoc du Bordelais. À suivre...

>>> sélection

Bordeaux

Haut-médoc, blaye... faites-vous plaisir, tous les millésimes récents sont agréables.



Château Grand Désir,
Héloïse, bordeaux 2018.

Rouge. Le bordeaux de pique-nique. 4,50 €, Casino.



Léo de la Gaffelière,
Série limitée, bordeaux 2015.

Rouge. Le « petit » bordeaux qui décoiffe.

4,99 €, Carrefour Market.



Le Petit Courseille,
Les Copains, vin de France 2016. **Rouge.** Gourmand et pas compliqué. 5 €, Veepee.



Le B par Maucailou,
bordeaux supérieur 2015.

Rouge. La belle affaire.

5,90 €, WineandCo.



Château Gigault, blaye-côtes-de-bordeaux 2016.

Rouge. Le bordeaux convivial. 6,50 €, Leclerc.



Château Peyroulet,
bordeaux supérieur 2017.

Rouge. Épicé et mentholé.

BIO 6,50 €, Casino.



Château Bonneau,
haut-médoc 2016. **Rouge.**

Belle rondeur, prêt à boire.

9,30 €, Leclerc.



Belle Amie de Paloumey,
haut-médoc 2015. **Rouge.**

Le classicisme bordelais.

9,95 €, Carrefour.



Château du Moulin Rouge,
cru bourgeois, haut-médoc 2017. **Rouge.**

Un médoc au top. 9,99 €, Intermarché.

QUELS MILLÉSIMES ACHETER ?

- **Alsace.** Oubliez les 2016, croquez dans les blancs 2017, rares mais frais, et faites le plein de 2018, une année pléthorique qui a donné de formidables blancs, mûrs et aromatiques.
- **Bordeaux.** Malgré les gelées et la grêle, depuis 2015, toutes les années sont recommandables. Mention spéciale pour 2016.
- **Bourgogne et Beaujolais.** Il y a eu très peu de 2016 (gelées), foncez sur les excellents 2017 et surtout 2018.
- **Corse.** On se régale des 2018, parfumés, à boire jeunes, plus frais et charmeurs que les 2017 et plus souples que les 2016.
- **Jura.** De très beaux 2018, après plusieurs difficiles années de vaches maigres.
- **Loire.** 2018 est au top : des blancs parfumés et souples, des rouges mûrs et juteux, bien plus généreux en volume que 2017, qui reste une belle année.
- **Provence et Languedoc-Roussillon.** Préférez 2017 à 2018, une année plus inégale.
- **Rhône.** Dans le sud, les rouges 2016 sont puissants et plus structurés que les 2017 et 2018, chaleureux et gourmands. Dans le nord, la palme revient aux 2015 et 2017, des années de belle garde.
- **Savoie.** 2017 a donné peu de raisins (en raison du gel) mais de très bons vins dans les deux couleurs. 2018 restera dans les annales comme une année exceptionnellement chaude pour la région : on se jette sur les rouges issus de la mondeuse en particulier.
- **Sud-Ouest.** 2016 et 2018 sont deux belles années, à préférer à 2017.

♥
coups de cœur



Un beau bordeaux de soif ?

Château L'Angevin, LesSensCiel, bordeaux 2018.
Rouge. 5,90 €, Auchan.



Un grand liquoreux à moins de 10 € ?

Les Coteaux de la Rame, sainte-croix-du-mont 2017. Blanc. 6,95 €, magasins U.



Château de Francs,
Les Cerisiers, francs-côtes-
de-bordeaux 2016. Rouge.

Il a tout d'un grand.
9,99 €, Intermarché.



Château du Taillan,
haut-médoc 2016. Rouge.

La classe médocaine.
12,50 €, iDealwine.



Château Puygueraud,
francs-côtes-de-bordeaux
2016. Rouge.

Juteux et mentholé.
13,50 €, Chateaufort.



La Sémillante de Sigalas,
bordeaux 2014. Blanc.

Savoureux et langoureux.
13,90 €, Chateaufort.



Les Grands Chênes,
médoc 2016. Rouge.

À mettre en cave pendant 5 ans.
14,40 €, Carrefour Market.



Château Fourcas Hosten,
Lustrac, 2008. Rouge.

Le charme de la maturité.
14,90 €, WineandCo.



Petit Cormeil, saint-émilion
2018. Rouge. Le bordeaux sans
soufre. 16,80 €, Nicolas.



Les Hauts du Tertre,
margaux 2015. Rouge.

L'élégance des margaux.
21,90 €, Casino.

SEPT COUPS DE Foudre À MOINS DE 35 €

Les grands vins de garde, et les bordeaux en particulier, ne sont plus les vedettes des foires aux vins, mais si vous êtes amateurs ou en mal d'idée cadeau pour Noël, ne passez pas à côté, surtout dans les grands millésimes que sont 2015, 2016 et 2017. Il y a de vraies belles opportunités de s'offrir de grands ou très grands vins de garde, sans y laisser sa chemise. Voici quelques pépites qui vous donneront à coup sûr de grandes émotions dans le futur : le Château Jean Faure, saint-émilion grand cru 2016 (33 €, Carrefour), le Château Meyney, saint-estèphe 2017 (23,50 €, Auchan), le Château Sénéjac, haut-médoc 2016 (14,80 €, millesimes.com), le Château Fonbadet, pauillac 2017 (27,90 €, Auchan), Les Hauts du Tertre, margaux 2015 (21,90 €, Casino), le Château Simard saint-émilion grand cru 2017 (15,95 €, chez U). Et s'il ne devait y en avoir qu'un : l'exceptionnel Château Haut-Marbuzet, saint-estèphe 2017 (33,90 € chez Intermarché et Auchan) !



Champagne

sélection
>>>

Il y a des offres intéressantes dans les grandes marques, mais ces trois-là sont de belles découvertes.



Demilly de Baere, blanc de noirs, champagne.

Blanc. Prix raisonnable pour ce très bon champagne. 17,95 €, Magasins U.



Fleury, BN brut, champagne. Blanc.

Pour les fêtes de fin d'année. **BIO** 32 €, Biocoop.

>>> coup de cœur ♥



Un bon champagne à prix époustouflant ?

La cuvée Prestige de Nicolo & Paradis. 15,60 €, Twil.

>>> sélection Rhône & Provence

Grâce à une météo plus clémente que dans les vignobles du nord, ces deux régions produisent un grand nombre de vins bio.



Domaine de Sareval,
côtes-du-rhône-villages
Valréas 2018. Rouge.

Pour les chipolatas. 4,29 €, Lidl.



Domaine Aubert, grignan-les-adhémar 2017. Rouge. Puissant et solaire. 4,30 €, Intermarché.



Rémy Ferbras, Les Villages du Rhône, côtes-du-rhône-villages Visan 2018. Rouge.

Joyeux, ample et fruité. 5,09 €, Netto.



Domaine Rose Dieu,
côtes-du-rhône-villages
Sainte-Cécile 2018. Rouge.

Le côtes-du-rhône de rêve. 5,70 €, Auchan.



Tardieu-Laurent,
côtes-du-rhône 2018. Rouge.

Le bon rouge de tous les jours. 5,95 €, Carrefour.



Romain Duvernay, Clos des Mûres, côtes-du-rhône-villages Visan 2017. Rouge.

L'incontournable du barbecue.

BIO 5,99 €, Cdiscount.



La Belle Étoile, Domaine Lafond, côtes-du-rhône 2018. Rouge. Des épices et du soleil. **BIO** 6,50 €, Le Comptoir des Vignes.



Jean-Luc Colombo,
Les Collines de Laure,
IGP méditerranée 2016.

Blanc. Du fruit plein pot. 6,93 €, Le Petit Ballon.



Monge Granon, Tradition, clairette de Die. Blanc. Douceur et finesse. **BIO** 6,99 €, Auchan.



Domaine du Chêne, syrah, IGP collines-rhodaniennes 2018. Rouge. Une syrah de soif. 7 €, Veepee.



Domaine du Camp Revès,
côtes-du-rhône-villages
Gadagne 2016. Rouge.

Le parfait rouge d'automne.

BIO 7,20 €, Nicolas.

LES MILLÉSIMES À GARDER

Si la plupart des vins sont conçus pour être bus dans leur jeunesse, certains méritent de vieillir en cave plusieurs années, à l'abri de la lumière, à température constante (de 10 à 14 °C) et dans une atmosphère humide (70 % et plus) comme il se doit. Il faut parfois savoir être patient...

- **Bordeaux.** 2009 et 2010 peuvent être débouchés, mais peuvent aussi attendre. Les plus beaux 2015, 2016 et 2017 sont des millésimes de garde.

- **Rhône.** 2015 et 2017 dans les appellations du nord (cornas, côte-rôtie). 2015 et 2016 dans le sud (châteauneuf-du-pape, gigondas...).

- **Bourgogne et Beaujolais.** Les 2017 et 2018 rouges les plus concentrés (premiers et grands crus en Bourgogne, moulin-à-vent ou morgon). Les grands blancs de Bourgogne 2018.

- **Champagne.** Gardez les millésimes 2008 et 2012.

- **Alsace.** Les meilleurs rieslings 2018.

- **Loire.** Les chenins blancs 2017 et 2018 (savennières...).





>>> coups de cœur ♥



Un côtes-du-rhône aux allures de châteauneuf-du-pape ? **Le Coudoulet de Beaucastel**, côtes-du-rhône 2017. 19,70 €, Nicolas.



Un grand rouge au pays du rosé ? L'exceptionnel **Clos de l'Ours**, Le Chemin, côtes-de-provence 2016. 21,60 €, millesime.com.



Une appellation exceptionnelle à prix accessible ? Une pépite du nord de la vallée du Rhône, le côte-rôtie **Les Lauzières de Tardieu-Laurent** 2017. 27,50 €, Auchan.



BIO



BIO



BIO



BIO



BIO



BIO

Domaine des Cèdres, IGP Pays du Gard 2018. Rouge.

Une bombe de fruits.

BIO 6,95 €, Biocoop.

Chaume Arnaud, côtes-du-rhône 2018. Rouge. Du coffre et du plaisir. **BIO** 9,90 €, Biocoop.

Clos des Mourres, Grains de Mourres, côtes-du-rhône-villages 2018. Rouge.

Du jus de fruits. **BIO** 9,95 €, Biocoop.

Cave de Tain, Mouvement Perpétuel, crozes-hermitage 2018.

Rouge. Une belle syrah sans soufre. 9,99 €, Lidl.

Tardieu-Laurent, Les Ramades, crozes-hermitage 2018. Blanc. Tendre et charmeur. 11,30 €, Auchan.

Mas de Libian, Nestor, côtes-du-rhône 2018. Rouge.

Un côtes-du-rhône ébouriffant.

BIO 11,50 €, Biocoop.

Gabriel Meffre, Cinq Terres, Instants rares, gigondas 2017. Rouge. Un beau rouge d'hiver. 12,49 €, Lidl.

Domaine Simian, Les Clefs du Caladas, châteauneuf-du-pape 2017. Rouge.

Assez musclé pour le gibier.

BIO 21,50 €, Casino.

Château Vannières, bandol, 2018. Rosé. Le rosé de caractère. 12,95 €, Casino.

Château Gigognan, Le Clos du Roi, châteauneuf-du-pape 2016. Rouge. Parfait pour une côte de bœuf. **BIO** 24,99 €, Twil.



>>> sélection Sud-Ouest

Coincée entre le prestigieux Bordelais et le très moderne Languedoc-Roussillon, cette région viticole est injustement méconnue. Dommage : elle offre de magnifiques rapports qualité-prix.



Domaine d'Aula, IGP côtes-de-gascogne, 2018. Rosé.

Le rosé de soif. 3,50 €, Casino.



Colombelle, Émotion, IGP côtes-de-gascogne 2018. Blanc.

Vif et fringant.

4,70 €, Nicolas.



Château Baudare, cuvée Prestige, fronton 2016. Rouge.

Les charmes du cépage négrette. 4,99 €, Carrefour et Carrefour Market.



Les 3 Lièvres, gaillac 2016. Rouge.

Rouge de caractère, parfait pour les grillades.

BIO 5,50 €, Casino.



Madiran, Domaine de Lourou, madiran 2012. Rouge.

Un millésime parfaitement à point. 5,50 €, Casino.



Cahors, Château La Reyne, Grand Vin, cahors 2018. Rouge.

Le cahors traditionnel. 5,95 €, Leclerc.



Château de Cèdre, cuvée Racines, cahors 2017. Rouge.

Le cahors nouvelle vague.

BIO 6,90 €, Magasins U.



Domaine de l'Ancienne Cure, Grains d'Or, monbazillac 2016. Blanc.

Miel, agrumes, fruits secs : miam. BIO 8,95 €, Leclerc.



Guy Cuisset & Fils, Helios, IGP périgord 2018. Rouge.

Charnu et jubilatoire. 8,40 €, Biocoop.



Domaine Bru Baché, jurançon 2017. Blanc.

Moelleux, mais joliment vif.

BIO 9,95 €, Casino.



Mas des Périé, Les Escures, cahors 2018. Rouge.

Un cahors à tomber.

BIO 11,95 €, Chateaufort.

>>> sélection

Jura & Savoie

Ces deux vignobles sont très peu présents en foires aux vins. Raison de plus pour se ruier sur ces pépites !



Domaine des 13 Lunes, savoie apremont 2017.

Blanc. Le cépage jacquère au top. BIO 10,50 €, Lavinia.

Stéphane Tissot, Les Gravières, arbois 2015. Blanc.

Un jura d'exception. BIO 28 €, iDealwine.



>>> coups de cœur



Le rouge de Savoie que l'on n'est pas près d'oublier ?

L'arbin-mondeuse de Fabien Trosset, 2018.

7,95 €, magasins U.



Le bourgogne de vos rêves ? Le hautes-côtes-de-nuit

Les terres de Philéandre de David Duband, 2017.



Un beaujolais qui tiendra dix ans ? Le délicieux **moulin-à-vent de Richard Rottiers, 2018.**

15,99 €, Biocoop.

>>> sélection **Bourgogne**

Comme chaque année, les blancs sont mieux représentés que les rouges. N'ayez pas peur des petits prix, il y en a d'excellents.

Baronne de Saint-Jean, mâcon

Azé 2018. Rouge. Le rouge d'apéro. 4,66 €, Auchan.

Domaine des Tourterelles, viré-clessé 2017. Blanc.

Le blanc pas compliqué. 6,93 €, Netto.

Domaine Chêne, cuvée Prestige, mâcon la roche-vineuse 2018. Blanc.

Le chardonnay d'apéro. 6,99 €, Auchan.

Famille Mariller-Gaillard, viré-clessé 2017. Blanc. Très bon plan pour la Bourgogne. 6,99 €, Lidl.

Château de Loché, mâcon-loché 2017. Blanc. Frais et fruité. 8,20 €, Nicolas.

Domaine Thierry Mothe, chablis 2018. Blanc. Pour les fruits de mer. 8,50 €, Intermarché.

Clotilde Davenne, Reflets de France, saint-bris 2018. Blanc. Parfait avec des huîtres. 8,50 €, Carrefour.

Domaine Le Virollys, viré-clessé 2018. Blanc. Généreux et fruité. 8,99 €, Intermarché.

Domaine Michel Bouzereau et fils, bourgogne aligoté 2014. Blanc. Pour se réconcilier avec l'aligoté. 10,50 €, Chateaunet.

Louis Max, bourgogne pinot noir 2015. Rouge. Le BBB : bon bourgogne bio. **BIO** 10,90 €, Twil.

Domaine Sorine, Vieilles Vignes, santenay 2017. Rouge. Un bourgogne bien typé. 13,30 €, Veepee.

Chablis, Domaine Droin, chablis 2017 Un chablis exceptionnel. 15,90 €, millesime.com

Les Frères Muzard, Vieilles Vignes, santenay 1^{er} cru les cabottes 2017. Rouge. Pour les belles notes de cerises du pinot noir. 19,95 €, Leclerc.

>>> sélection

Beaujolais

Du vin de soif au morgon à garder dix ans, cette région sait tout faire.



J.-M. Aujoux, Les Grands Cras, morgon 2018. Rouge. Un cru de beaujolais à petit prix. 4,99 €, Netto.

Domaine Bel Avenir, Grand Guinchay, chénas 2017. Rouge. Un grand bol de fruits. 7,95 €, Magasins U.
Jamais sans mon Gamay, beaujolais-villages 2018. Rouge. Un beaujolais de rêve pour les charcuteries. 8,95 €, Carrefour.

Domaine de la Tour du Bief, moulin-à-vent 2018. Rouge. Le rouge de grillades. 9,70 €, Auchan.

Domaine de la Grosse Pierre, chiroubles 2018. Rouge. Un gamay parfait. 10 €, Lavinia.
Domaine Jean-Marc Burgaud, morgon côte du py 2017. Rouge. Le morgon à se damner. 20,70 €, Le Repaire de Bacchus.

>>> sélection Languedoc

L'offre est pléthorique, comme toujours.
Mention spéciale pour le site internet Veepee
qui a particulièrement bien sourcé ses vins.



Jean-Claude Mas,
Nature en Héritage,
sauvignon, IGP oc 2018. Blanc.
Bluffant pour un tout petit prix.

BIO 3,99 €, Lidl.



Fleur de Bagatelle,
saint-Chinian 2018. Rouge.
Un bon languedoc de soif.
4,99 €, Cdiscount.



Domaine de la Borie Blanche,
Terroirs d'altitude, minervois
2018. Rouge. Chaleureux et
gourmand. 6,29 €, Monoprix.



Petit Marquis de Pennautier,
chardonnay, IGP oc 2018.
Blanc. Un beau chardonnay
du sud. 6,40 €, Nicolas.



Domaine Guilhem,
Prestige, IGP oc 2018. Blanc.
Chamu et sensuel.
BIO 7,99 €, Naturalia.



Bertrand Mireille,
Le Soleil d'Éva, terrasses-
du-larzac 2017. Rouge.
Souple et épicé.



BIO 8,50 €, Biocoop.
La Mélodie de l'âme,
Cueilleur d'arôme, languedoc
2018. Rouge. Digeste et friand.
8,50 €, Veepee.



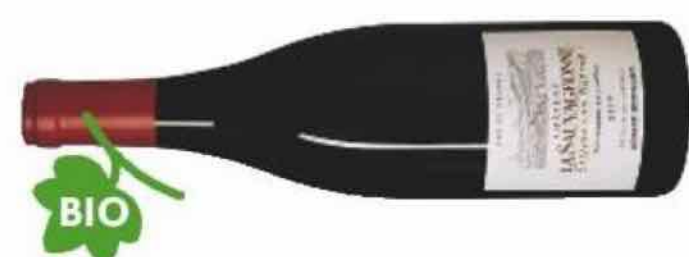
La Mélodie de l'âme,
Conter Fleurette,
IGP hérault 2018. Blanc.
Souple et tendre. 8,50 €, Veepee.



Clos Bagatelle,
saint-chinian 2018. Blanc.
Fin et sudiste. 8,50 €, Veepee.



Domaine Magellan,
languedoc 2015. Rouge.
Charme et volupté.
8,70 €, Le Repaire de Bacchus.



Château La Sauvageonne,
cuvée Les Ruffes, terrasses-
du-larzac 2017. Rouge.
Le chant des cigales.
BIO 8,95 €, Leclerc.

IL EST PAS NATUREL, MON VIN ?

Nature, bio, biodynamie, vegan... Certains types de
vins sont encadrés par la loi, d'autres non.

- **Les vins certifiés bio** (AB, logo européen, Nature et Progrès) sont issus de raisins cultivés sans molécules de synthèse. Ils font l'objet d'un cahier des charges rigoureux.
- **Les vins réalisés en biodynamie** (labels Demeter ou Biodyvin) sont soumis à des règles plus contraignantes. La vigne est cultivée avec des préparations issues de matières végétales, minérales ou animales appliquées selon un procédé, un dosage et un calendrier précis. En cave, le cahier des charges interdit ou restreint l'usage de certains produits pendant la vinification.
- **Les vins vegan** doivent faire l'économie de tout produit d'origine animale (qu'il soit bio ou non) dans leur conception. Pas de cheval de labour, pas de fumier pour enrichir les sols, etc. Attention, tous les organismes certificateurs ne sont pas sérieux. Even Vegan est l'un de ceux auxquels vous pouvez faire confiance les yeux fermés.
- **Les vins « nature » ou « naturels »** relèvent d'une philosophie, mais pas d'un cahier des charges ni d'une certification. Dans l'esprit, ce sont des vins plus bios que bio, sans produits de synthèse ni adjuvants, vinifiés au plus près du raisin, peu manipulés, pas (ou peu) soufrés, ni filtrés. Ces vins, dits parfois « vivants », sont aussi les plus fragiles car très peu protégés (par le soufre notamment) : mieux vaut manipuler les bouteilles le moins possible, les garder impérativement au frais (moins de 14°C), à l'abri de la lumière et, une fois ouverts, les finir rapidement car ils s'oxydent plus vite que les autres.





Domaine de Fabrègues, Le Cœur, languedoc-pézenas 2016. Rouge. Charmeur et juteux. 8,99 €, Cdiscount.



Clos Constantin, Les Polissons, terrasses-du-larzac 2018. Rouge. Un languedoc croquant de fruits. **BIO** 9,35 €, Lavinia.



Mas Centeilles, Sot-l'y-Laisse, minervois 2017. Rouge. Un languedoc raffiné. 9,95 €, Magasins U.



Domaine Ermitage du Pic Saint-Loup, pic-saint-loup 2016. Rouge. Le goût du Sud. 9,95 €, Chateaufort.



Les Combes Cachées, cuvée les 3 Écus, minervois-la-livinière 2015. Rouge. Une pépite en Languedoc. 14 €, Le Petit Ballon.

GÉRARD BERTRAND : L'HOMME À SUIVRE

Excellent ambassadeur d'une région, le Languedoc, connue pour ses rouges et de plus en plus pour ses rosés (16 % de la production, et non 30 % comme indiqué dans le *Régale* de l'été, erratum !), Gérard Bertrand est à la tête d'un empire : 15 domaines, 900 hectares de vignes (en biodynamie), une importante activité de négoce, pour une production estimée à 15 millions de bouteilles exportées chaque année partout dans le monde. Une success story en cours d'écriture qui nous intéresse parce que ses vins sont proposés par la plupart des enseignes, mais surtout parce qu'ils possèdent un atout incomparable : leur fiabilité à toute épreuve. Nous avons goûté une dizaine de cuvées sans trouver une seule fausse note ! Les amoureux du Languedoc n'auront donc qu'à piocher les yeux fermés dans sa gamme, qui respire le soleil et la modernité, avec des vins faciles à boire et à aimer, à des prix d'une sagesse exemplaire. Que demander de plus ?

>>> sélection Roussillon

Plus d'un tiers des vins que nous avons sélectionnés dans cette région sont bio. Quand les vignerons soignent la terre autant que les consommateurs, pourquoi se priver ?



Domaine Cazes, Trilogy, côtes-du-roussillon-villages 2017. Rouge. Du soleil en bouteille. **BIO** 5,50 €, Casino.

Mas Amiel, Prodiges, côtes-du-roussillon, 2018. Rouge. Le rouge universel. **BIO** 6,50 €, Magasins U.



Gérard Bertrand, Tautavelissime, côtes-du-roussillon-villages Tautavel 2016. Rouge. La générosité du Roussillon. 6,99 €, Intermarché.



Château Saint-Roch, Chimères, côtes-du-roussillon-villages 2017. Rouge. Du caractère à revendre. 7,90 €, Magasins U.



Olivier Pithon, The Pop of Dop, IGP côtes-catalanes 2018. Rouge. Le vin de copains. **BIO** 10,90 €, Biocoop.



Mas Amiel, Vintage, maury VDN 2015. Rouge. Un vin doux naturel très séduisant. 15,38 €, Twil.



Domaine de la Rectorie, Côté Mer, collioure 2017. Rouge. Un grand du Sud. 16,95 €, Casino.

>>> coup de cœur ♥



Un vin de 40 ans au top ? **Le rivesaltes 1979 de Marc Parcé.** Un bonheur tout en douceur. 29,95 €, Carrefour.

>>> sélection **Loire**

Emprise, anjou 2017.
Blanc. Un blanc désaltérant.
4,99 €, Auchan.



Les Frères Couillaud,
L'Envol Chardonnay,
IGP val-de-loire 2018. Blanc.
Souple et aromatique.
4,99 €, Cdiscount



Famille Bourgrier,
Confidences, chinon 2018.
Rouge. Souple et gouleyant.
6,95 €, Nicolas.



Domaine de la Roche, touraine
2018. Blanc. Un sauvignon
lumineux. 7,50 €, Lavinia.



Nicolas Pointeau, Version
Chenin, chinon 2018. Blanc.
Un amour de chenin.
7,95 €, Magasins U



Le Jardin des Anges,
touraine sauvignon 2017.
Blanc. Souplesse et parfums.
BIO 8,30 €, Le Comptoir
des Vignes.



Léna Filliatreau, Vieilles
Vignes, saumur-champigny
2018. Rouge. Un loire croquant.
8,75 €, Auchan.



Le Claux Delorme, valençay
2018. Blanc. Le sauvignon blanc
au top. 8,79 €, Monoprix.



Henry Marionnet, Première
Vendange, touraine gamay
2018. Rouge.



Juteux et affriolant. 8,95 €,
Carrefour et Carrefour Market.
Domaine Levron & Vincenot,
Le Clos des Varennes,
saumur-champigny 2018.
Rouge. Friand et acidulé.
BIO 8,95 €, Casino.



Domaine Robert Sérol, Éclat
de granite, côte-roannaise
2018. Rouge. Du fruit à foison.
BIO 9,95 €, Chateaunet.



Domaine Arnaud Lambert,
Les Perrières, saumur 2018.
Blanc. Le chenin de gastronomie.
11,40 €, millesime.com



Domaine Curot, sancerre 2018.
Blanc. Aromatique et
désaltérant. 11,60 €, Veepee.

>>> sélection **Alsace**

Louis Hauler, Brut Prestige, crémant d'Alsace.

Blanc. Le crémant passe-partout. 6,49 €, Auchan.



Charles Frey, Granit, alsace riesling 2018. Blanc.

Un riesling décoiffant. BIO 8,95 €, Casino.



Cattin, Sauvage, crémant d'Alsace brut. Blanc.

Le plaisir des bonnes bulles bio. BIO 9,49 €, Cdiscount.



Domaine André et Lucas Rieffel, alsace pinot blanc
2017. Blanc. Un pinot blanc en finesse. 9,90 €, Lavinia.



Un muscadet qui décoiffe ? Celui du **Château**
Thébaud, Domaine de la Fruitière 2015.
9,95 €, Carrefour.



Un bon pinot noir à tout petit prix ? Le vin de
France des **Complices de Loire, Le Temps des**
Merises, 2018. 4,50 €, Auchan.



L'inconnu qui éblouit ? Magnifique virée en Crète
avec le blanc **Daphni du Domaine Lyrarakis,**
2018. 14,80 €, Le Repaire de Bacchus.



L'étranger inattendu ? Escapade dans le grand sud
portugais avec l'**Alentejo de Fita Preta.**
10 €, Le Repaire de Bacchus.

>>> sélection Vins du monde



Cimarosa, sauvignon blanc, marlborough 2018.
Blanc. Une pépite néo-zélandaise. 4,99 €, Lidl. **Rioja, Viña Eguia, rioja 2018. Rouge.** Un excellent voyage low cost. 5,80 €, Leclerc. **Quinta de Ventozelo, Reserva, douro 2014. Rouge.** Un grand rouge sec au pays du porto. 9 €, WineandCo. **Maçanita, douro 2018. Blanc.** Ample et floral. 9,80 €, Le Repaire de Bacchus. **Tenacity Shiraz, australie 2016. Rouge.** Le classique australien. 10,99 €, Monoprix. **Terre di Marca, Extra Dry, prosecco. Blanc.** Savourez-le pour lui-même, pas en spritz! **BIO** 10,99 €, Monoprix. **Senza Alibi Pettrini, montepulciano d'abruzzo 2017. Rouge.** Fringant et fruité. **BIO** 12 €, Twil. **Fritz Haag, riesling Trocken, moselle 2017. Blanc.** Droiture et minéralité. 12 €, iDealwine. **Fontanafredda, barbera d'alba 2017. Rouge.** La grande classe piémontaise. 12,49 €, Monoprix.

tous les vins
sont dans
sa nature.



DÉCOUVREZ NOS 32 APPELLATIONS
SUR WWW.VINSVALDELOIRE.FR

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

>>> à vos **agendas !**

Que vous soyez plutôt grandes surfaces, cavistes de quartier ou vente en ligne, voici une synthèse de nos meilleures trouvailles, avec quelques suggestions en plus. Ouvrez l'œil, certaines enseignes commencent leurs ventes sur Internet bien avant les magasins.

EN MAGASINS**Auchan Du 24 septembre au 8 octobre (sur auchan.fr à partir du 10/09)**

Baronne de Saint-Jean, mâcon azé, 2018 • **Domaine Rose Dieu**, côtes-du-rhône-villages Sainte-Cécile, 2018 • **Louis Hauller**, Brut Prestige, crémant d'Alsace • **Léna Filliatreau**, Vieilles Vignes, saumur-champigny, 2018 • **Monge Granon**, Tradition, clairette de Die, Emprise, anjou, 2017 • **Domaine de la Tour du Bief**, moulin-à-vent, 2018 • **Tardieu-Laurent Les Ramades**, crozes-hermitage, 2018 • **Château Meyney**, saint-estèphe, 2017 • **Château Fonbadet**, pauillac, 2017 • **Haut-Marbuzet**, saint-estèphe, 2017 • **Château Tour de Pressac**, saint-émilion grand cru, 2015 • **Château Pressac**, saint-émilion grand cru, 2017 • **Château la Fleur de Bouard**, lalande-de-pomerol, 2016 • **Château Belle-Vue**, haut-médoc, 2017 • **Château Labégorce**, margaux, 2017 • **Gérard Bertrand**, côtes-du-roussillon les aspres, 2015 • **Castel d'Agly**, maury, 2017.

Biocoop Du 3 septembre au 19 octobre

Domaine des Cèdres, IGP pays-du-gard, 2018 • **Olivier Pithon**, The Pop of Dop, IGP côtes-catalanes, 2018 • **Bertrand Mireille**, Le Soleil d'Eva, terrasses-du-larzac, 2017 • **Chaume Arnaud**, côtes-du-rhône, 2018 • **Mas de Libian**, Nestor, côtes-du-rhône, 2018 • **Clos des Mourres**, Grains de Mourres, côtes-du-rhône-villages, 2018 • **Guy Cuisset & Fils**, **Helios**, IGP périgord, 2018 • **Fleury**, blanc de noirs, champagne brut • **Richard Rottiers**, moulin-à-vent, 2018 • **Laurent Harbard**, crozes-hermitage, 2017.

Carrefour Du 10 au 23 septembre (Carrefour hypers) et du 20 septembre au 6 octobre (Carrefour Market)

Jamais sans mon Gamay, beaujolais-villages, 2018 • **Léo de la Gaffelière**, Série limitée, bordeaux, 2015 • **Les Grands Chênes**, médoc, 2016 • **Clotilde Davenne**, reflets de France, saint-bris, 2018 • **Henry Marionnet**, Première Vendange, touraine gamay, 2018 • **Belle Amie de Paloumey**, haut-médoc, 2015 • **Château Baudaire**, cuvée Prestige, fronton, 2016 • **Tardieu-Laurent**, côtes-du-rhône, 2018 • **Charles Frey**, Granit, alsace riesling, 2018 • **Jean-Baptiste Adam**, Les Natures, alsace riesling, 2017 • **Famille Brocard**, chablis 1^{er} Cru, kimmeridgien, 2018 • **Lycée Viticole**, beaune 1^{er} cru montée, 2017 • **Château Montfollet**, Pégase, blaye-côtes-de-bordeaux, 2016 • **Eric Beaumard**, Ma petite Parcelle, beaumes-de-venise, 2018 • **Tardieu-Laurent**, crozes-hermitage, 2018 • **Jeunes Pousses de Raymond-Lafon**, sauternes, 2017.

Casino Du 3 au 15 septembre

Les 3 Lièvres, gaillac, 2016 • **Domaine Cazes**, Trilogy, côtes-du-roussillon-villages, 2017 • **Domaine de la Rectorie**, Côté Mer, collioure, 2017 • **Domaine Bru Baché**, jurançon, 2017 • **Domaine d'Aula**, IGP côtes-de-gascogne, 2018 • **Château Vannières**, bandol, 2018 • **Domaine Levron & Vincenot**, Le Clos des Varennes, saumur-champigny, 2018 • **Madiran**, Domaine de Lourou, madiran, 2012 • **Château Grand Désir**, Héloïse, bordeaux, 2018 • **Château Peyroulet**, bordeaux supérieur, 2019 • **Domaine Simian**, Les Clefs du Caladas, châteauneuf-du-pape, 2017 • **Les Hauts du Tertre**, margaux, 2015 • **G Verdi**, malvasia spumante brut • **Domaine Brocard vieilles vignes**, chablis, 2018 • **Etienne Bailly**, chiroubles, 2018 • **Domaine Saint**

Antoine des Échards, bourgogne-hautes-côtes-de-beaune, 2018 • **Olivier Foucher**, menetou-salon, 2018 • **Terre de Vau**, saint-nicolas-de-bourgueil, 2016.

Intermarché**Du 10 au 29 septembre 2019**

Domaine Thierry Mothe, chablis, blanc, 2018 • **Domaine Le Virollys**, viré-clessé, blanc, 2018 • **Domaine Aubert**, grignan-les-adhémar, rouge, 2017 • **Gérard Bertrand**, Tautavelissime, côtes-du-roussillon-villages tautavel, 2016 • **Château du Moulin Rouge**, cru bourgeois, haut-médoc, 2017 • **Château de Francs**, Les Cerisiers, francs-côtes-de-bordeaux, 2016 • **Château Haut-Marbuzet**, saint-estèphe, 2017 • **Château Trimoulet**, saint-émilion grand cru, 2015 • **Château Haut-Simard**, saint-émilion grand cru, 2010 • **Réserves les Lambrusques**, pic-saint-loup, 2018 • **La Souco**, côtes-du-rhône-villages visan, 2016 • **Domaine de la Madone**, fleurie, 2018.

Leclerc Du 1^{er} au 13 octobre et à partir du 3 septembre sur le site www.macave.leclerc

Rioja, Viña Eguía, rioja, rouge, 2018 • **Cahors**, Château La Reyne, Grand Vin, cahors, 2018 • **Château Gigault**, blaye-côtes-de-bordeaux, 2016 • **Domaine de L'Ancienne Cure**, Grains d'Or, monbazillac, 2016 • **Château La Sauvageonne**, cuvée Les Ruffes, terrasses-du-larzac, 2017 • **Château Bonneau**, haut-médoc, 2016 • **Les Frères Muzard**, Vieilles Vignes, santenay 1^{er} cru les cabottes, 2017 • **Hermanos Lurton**, toto, 2018 • **Maison Dominici**, Les Trois Puechs, languedoc-pézenas, 2018 • **Mas Amiel**, Pur Schiste, côtes-du-roussillon, 2018 • **La Différence**, La Racine Carrée, côtes-du-roussillon-villages, 2018 • **Château de Chantegrive**, Caroline, graves blanc, 2018 • **Michel Goubard**,

givry, 2017 • **Château Courac**, côtes-du-rhône laudun, 2016 • **L'Indomptable de Cigalus**, IGP oc, 2017 • **Château l'Hospitalet**, Le Réserve, la clape, 2018 • **Château Rigaud**, Vieilles Vignes, puisseguin-saint-émilion, 2018.

Le Repaire de Bacchus**Du 9 septembre au 9 octobre**

Domaine Magellan, languedoc, 2015 • **Maçanita**, douro, 2018 • **Domaine Jean-Marc Burgaud**, morgon côte du py, 2017 • **Henriot**, Brut Souverain, champagne Bollinger, Grande Année, champagne, 2007 • **Semper Cuntentu**, vin de France, 2017 • **Domaine Costeplane**, Arboussède, IGP cévennes, 2017 • **Pierre-Jean Villa**, Jardin Suspendu, condrieu, 2016 • **Touriga Vai Nua**, alentejo, 2018 • **Tan Natural Terra Remota**, emporda, 2017 • **Cave de Lugny**, Les Chenaudières, bourgogne, 2016 • **Domaine de la Taille aux Loups**, Clos du Hochet, montlouis, 2017 • **Manenti**, Frapato, Sicile, 2017 • **Estancia del Silencio**, jumilla, 2017 • **Domaine des Carabiniers**, côtes-du-rhône, 2018.

Lidl À partir du 06/09

Jean-Claude Mas, Nature en Héritage, sauvignon, IGP oc, 2018 • **Gabriel Meffre**, Cinq Terres Instants Rares, gigondas, 2017 • **Famille Mariller-Gaillard**, viré-clessé, 2017 • **Domaine de Sareval**, côtes-du-rhône-villages valréas, 2018 • **Cave De Tain**, Mouvement Perpétuel, crozes-hermitage, 2018 • **Cimarosa**, sauvignon blanc, marlborough, 2018.

Magasin U Du 24 septembre au 5 octobre

Demilly de Baere, blanc de noirs, champagne • **Nicolas Pointeau**, Version Chenin, chinon, 2018 • **Château de Cèdre**, cuvée Racines, cahors, 2017 • **Mas Centeilles**, Sot-y-Laisse, minervois, 2017

• **Château Saint-Roch**, Chimères, côtes-du-roussillon-villages, 2017
 • **Domaine Bel Avenir**, Grand Guinchay, chenas, 2017 • **Mas Amiel**, Prodige, côtes-du-roussillon, 2018
 • **La Belle Étoile**, Domaine Lafond, côtes-du-rhône, 2018 • **Antoine de la Farge**, Première Lune, menetou-salon, 2018 • **Drapeaux de Floridene**, graves, 2016 • **Château Saint-Roch**, muscat de Rivesaltes, 2018 • **Domaine F. Engel**, alsace pinot gris SGN, 2015
 • **Château de l'Engarran**, Les Gravières, grès-de-montpellier, 2016
 • **Château Saint-Roch**, Chimères, côtes-de-roussillon-villages, 2017
 • **Domaine de la Baquière**, La Massia, corbières, 2018 • **Château Haut-Maurac**, médoc, 2016 • **Château Beauregard Ducasse**, graves, 2017
 • **Domaine des Carabiniers**, côtes-du-rhône, 2018 • **Les Vieilles Vignes du Père Martin**, brouilly, 2018
 • **Famille Amirault Grosbois**, Le Bourg, chinon, 2018 • **Nicolas Reau**, La Vie est Belle, anjou, 2018 • **Thierry Germain**, La Corde, saumur-champigny, 2018 • **David Duband**, Les Terres de Philéandre, bourgogne-hautes-côtes-de-beaune, 2017.

Monoprix Du 9 au 27 octobre
Le Claux Delorme, valençay, 2018
 • **Fontanafredda**, barbera d'alba, 2017
 • **Domaine de la Borie Blanche**, Terroirs d'altitude, minervois, 2018
 • **Tenacity Shiraz**, rouge, australie, 2016 • **Terre di Marça**, Extra Dry, prosecco • **Le Petit cab**, anjou, 2018 • **Maria Bonita**, lua cheia em vinhas velhas, vinho verde, 2017
 • **Kuentz Bas**, alsace riesling, 2018
 • **Kuentz Bas**, alsace pinot gris, 2016
 • **Henry Pellé**, menetou-salon, 2018
 • **Domaine des Bernardins**, muscat-de-beaumes-de-venise, 2018
 • **Domaine Pelaquié**, tavel, 2018.

Nicolas

Du 11 septembre au 15 octobre
Domaine du Camp Revès, côtes-du-rhône-villages gadagne, 2016
 • **Château de Loché**, mâcon-loché, 2017 • **Petit Corneil**, saint-émilion, 2018 • **Colombelle**, Emotion, IGP côtes-de-gascogne, 2018 • **Petit Marquis de Pennautier**, Chardonnay, IGP oc, 2018 • **Famille Bourgrier**, Confidences, chinon, 2018
 • **Jean-Victor Senner**, collection

privée, alsace gewurztraminer, 2016
 • **Joseph Drouhin**, pouilly-vinzelles, 2017 • **Les Moulins de Turquant**, saumur-champigny, 2017 • **Château Tour Pibra**, pauillac, 2014.

SUR INTERNET

Twil

Du 7 septembre au 17 octobre
Mas Amiel, Vintage, maury VDN, 2015 • **Louis Max**, bourgogne pinot noir, 2015 • **Senza Alibi Petrini**, montepulciano d'abruzzo, rouge, 2017
 • **Château Gigognan**, Le Clos du Roi, chateaneuf-du-pape, 2016 • **Sarget de Gruaud-Larose**, saint-julien, 2016
 • **Nicolo Paradis**, prestige, champagne
 • **Domaine Gueguen**, chablis, 2018
 • **Domaine des Marrans**, Clos du Pavillon, Fleurie, 2017 • **Pieuré La Chaume**, Orfeo, vdp de vendée, 2006.

Teepee (ex-Vente privées)

À partir du 4 septembre
La Mélodie de l'âme, Cueilleur d'arôme, languedoc, 2018 • **Domaine Sorine**, Vieilles Vignes, santenay, 2017
 • **La Mélodie de l'âme**, Conter Fleurette, IGP hérault, 2018 • **Clos Bagatelle**, saint-chinian, 2018
 • **Le Petit Courselle**, Les Copains, vin de France, 2016 • **Domaine Curot**, sancerre, 2018 • **Domaine du Chêne**, Syrah, IGP collines-rhodaniennes, 2018 • **Doudet Naudin**, mercurey, 2017
 • **Guy méa**, brut tradition, champagne.

WineandCo

Du 28 août au 7 octobre
Quinta de Ventozelo, Reserva, douro, 2014 • **Château Fourcas Hosten**, listrac, 2008 • **Le B par Maucaillou**, bordeaux supérieur, 2015 • **Bauchet**, cuvée Origine Brut, champagne
 • **Jean-Baptiste Adam**, Les Natures, alsace riesling 2017 • **Vino Zorzal**, Garnacha, navarra, 2017 • **Les Darons par Jeff Carrel**, languedoc, 2017
 • **Alain Jaume**, Les Gélinittes, ventoux, 2017 • **Têtes Cuvées**, Tête Red, vin de France • **Bertrand et Vincent Marchesseau**, Poids Plume, bourgueil, 2018 • **Quinta de Ventozelo Reserva**, douro, 2014
 • **Château Peyrabon**, haut-médoc, 2015.

Cdiscount

Du 5 au 30 septembre
Cattin, Sauvage, crémant d'alsace brut • **Cattin, Sauvage**, alsace gewurztraminer, 2018 • **Romain Duvernay**, Clos des Mûres, côtes-du-rhône-villages visan, 2017 • **Les Frères Couillaud**, L'Envol • **Chardonnay**, IGP val-de-loire, 2018 • **Fleur de Bagatelle**, saint-chinian, 2018
 • **Domaine de Fabrègues**, Le Cœur, languedoc-pézenas, 2016 • **Domaine Chevalier**, ladoix, 2017 • **Château La Freynelle**, bordeaux, 2018 • **Domaine Besancenot**, Les Mariages, beaune 1^{er} cru, 2017.

Chateanet

Du 6 au 29 septembre
Château Puygueraud, francs-côtes-de-bordeaux, 2016 • **Domaine Robert Sérol**, Éclat de granite, côte-roannaise, 2018 • **Domaine Ermitage du Pic Saint-Loup**, pic-saint-loup, 2016 • **Mas des Périé**, Les Escures, cahors, 2018
 • **Domaine Michel Bouzereau et Fils**, bourgogne aligoté, 2014 • **La Sémillante de Sigalas**, bordeaux, 2014 • **Clos de Boutes**, Le Plurie, costières-de-nîmes, 2018
 • **Clos Marie**, L'Olivette, pic-saint-loup, 2017 • **Domaine Combier**, crozes-hermitage, 2017 • **Domaine Claude Lafond**, La Raie, 2018.

iDealwine

Du 10 septembre au 1^{er} octobre
Château du Taillan, haut-médoc, 2016 • **Stéphane Tissot**, Les Gravières, arbois, 2015 • **Fritz Haag**, riesling Trocken, moselle, 2017 • **Marcel Lapierre**, morgon, 2017 • **Château d'Aiguilhe**, castillon-côtes-de-bordeaux, 2016 • **Château Guiraud**, sauternes, 2016 • **Denis Mortet**, Mes Cinq Terroirs, gevreys-chambertin, 2016 • **Domaine des Roches Neuves**, Insolite, saumur, 2015 • **Mas Jullien**, Le Trescol, IGP pays-de-l'aveyron, 2016 • **Taylor's**, Vintage, porto, 2009.

Lavinia

Domaine André et Lucas Rieffel, alsace pinot blanc, 2017 • **Domaine de la Grosse Pierre**, chiroubles, 2018
 • **Domaine des 13 Lunes**, savoie apremont, 2017 • **Clos Constantin**, Les Polissons, terrasses-du-larzac, 2018 • **Domaine de la Roche**, touraine, 2018 • **Château Moulin**

Pey-Labrie, canon-fronsac, 2009
 • **Ami**, bourgogne, 2017 • **Domaine Antoine-Marie Arena**, San Giovanni, patrimonio, 2018 • **Domaine du Pas de l'Escalette**, Les Petits Pas, terrasses-du-larzac, 2018 • **Domaine Arretxea**, Punpa, vin de France, 2018
 • **Maison Stéphan**, vin de France, 2018.

Le petit Ballon

Du 3 au 30 septembre
Jean-Luc Colombo, Les Collines de Laure, IGP méditerranée, 2016
 • **Les Combes Cachées**, cuvée les 3 Ecus, minervois-la-livinière, rouge, 2015 • **Domaine du Chalet Pouilly**, pouilly-fuissé, 2016 • **Brut Platine 1^{er} cru Nicolas Maillard**, champagne • **Château Jean-Pierre Gausson**, bandol, 2006 • **Copain comme...** Aujoux, comté-tolosan, 2017 • **Baigorri**, reserva, rioja, 2010.

millesime.com

Du 4 au 29 septembre 2019
Chablis, Domaine Droin, chablis, 2017 • **Domaine Arnaud Lambert**, Les Perrières, saumur, 2018
 • **Château Sénéjac**, haut-médoc, 2016
 • **Château Haut-Charles**, Fronsac, 2016
 • **Domaine François Lumpp**, A Vigne, givry 1^{er} cru, 2016 • **Clos de L'Ours**, Le Chemin, côtes-de-provence, 2016
 • **Domaine Nicolas Boiron**, côtes-du-rhône, 2016.

ET AUSSI...

Franprix

Du 18 septembre au 6 octobre

Naturalia

Du 11 au 30 septembre

Naturéo

Du 9 au 22 septembre

Netto

Du 3 au 15 septembre

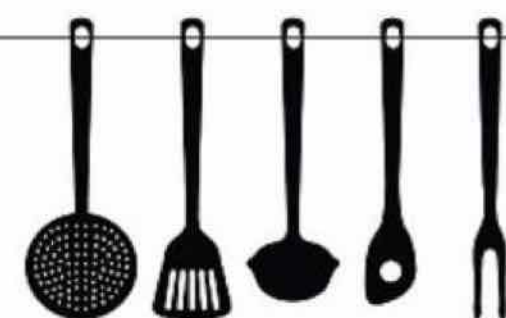
Le Comptoir des Vignes

Du 15 septembre au 15 octobre

Leader Price

Du 3 au 15 septembre

l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...

les recettes salées



1

Sauce tomate express

POUR 1 BOCAL DE 250 G

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 20 À 30 MIN

TRÈS FACILE

1 boîte de tomates entières pelées de 250 g • 1 oignon • 1 filet d'huile d'olive • 1 brin de thym • ½ feuille de laurier • ¼ c. à café de grains de cardamome.

● Épluchez et émincez l'oignon. Dans une casserole, faites-le colorer avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates avec le laurier, le thym et la cardamome, laissez mijoter pendant 20 à 30 min sur feu doux jusqu'à évaporation du jus. Salez et poivrez. Retirez le laurier et le thym. Laissez refroidir ■

> Recette

Parmigiana d'aubergine p. 21



2

Pâte à pizza

POUR 2 PIZZAS

PRÉPARATION 10 MIN REPOS 2 H

SANS CUISSON

FACILE

350 g de farine • 18 cl d'eau tiède • 2 c. à soupe de levure de boulanger sèche • 1 c. à café de sucre • 1 c. à soupe de lait • 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 c. à café de sel.

● Dans un saladier, mélangez la levure avec l'eau tiède et le sucre. Tamisez la farine par-dessus, puis ajoutez le lait, l'huile et le sel.
● Pétrissez la pâte pendant 10 min à la main ou dans la cuve d'un robot. Couvrez et laissez reposer 2 h ■

> Recette

Pizza aux cèpes p. 23



3

Champignons des bois à l'huile et au thym

POUR 2 BOCAUX DE 500 G ENVIRON

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 15 MIN

REPOS 1 SEMAINE

FACILE

500 g de champignons des bois (girolles, cèpes, etc.) • 45 cl de vinaigre de vin blanc • 45 cl de vin blanc sec • 3 gousses d'ail • 1 c. à café de poivre noir • 1 c. à soupe de sel • 4 branches de thym • 1 feuille de laurier • 50 cl d'huile d'olive extra vierge.

● Nettoyez et séchez soigneusement les champignons après les avoir débarrassés de leurs pieds terreux.
● Dans une casserole, faites frémir le vinaigre et le vin. Ajoutez les gousses d'ail entières, le sel, le poivre, et le thym. Baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant 15 min. Plongez les champignons dans ce mélange 5 min avant la fin. Retirez-les avec le thym à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant. Laissez-les sécher complètement.
● Placez les champignons dans des bocaux préalablement stérilisés avec les branches de thym et le laurier. Versez l'huile d'olive dessus et refermez hermétiquement.
● Vous pouvez les déguster au bout de 1 semaine. Ils se conservent dans leur bocal fermé pendant 3 mois ■

> Recette Voir p. 81

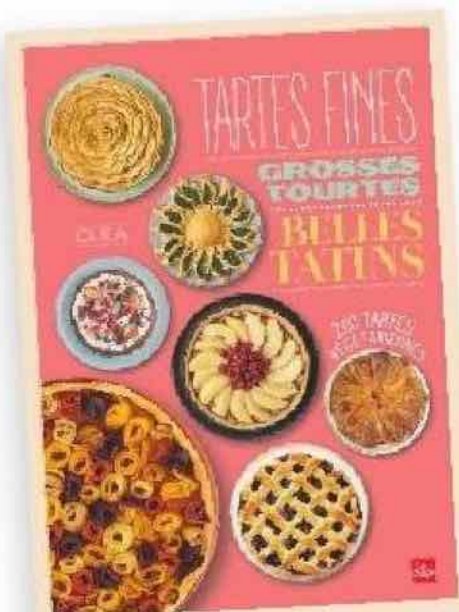
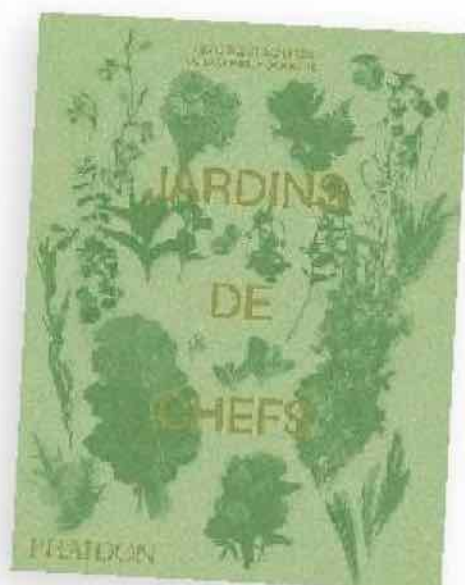
PLUS DE RECETTES ET DE CONSEILS SUR REGAL.FR

les livres

Des étoiles dans le potager

Le jardin de chef n'est plus une curiosité, c'est un phénomène de grande ampleur, qui essaime dans le monde entier. Ce livre, magnifiquement illustré, offre une succession de portraits de chefs qui racontent leur aventure au plus près de la nature. Leurs recettes audacieuses et saines illustrent l'inventivité de cette nouvelle cuisine végétale directement inspirée du potager.

Jardins de chefs, Histoire et recettes de la graine à l'assiette, 256 pages, Éditions Phaidon, 35 €.

**Envie de tartes**

Cléa est une star de la cuisine veggie, bio et saine. Son nouvel ouvrage

sur les tartes va rapidement devenir un indispensable. Vous y trouverez les essentiels pour toutes les pâtes de base, une foule d'astuces, ainsi qu'une large déclinaison par produit à savourer au fil des saisons. En tout, 200 recettes qui vont vous dissuader pour toujours (ou presque) d'acheter une pâte prête à cuire...

Tartes fines, grosses tourtes et belles tâtins de Cléa, 252 pages, Éditions La Plage, 24,95 €.

Ils vont adorer!

Un livre pensé par des parents, pour et avec leurs enfants... Les recettes sont ultra-gourmandes et végétariennes pour changer du jambon-purée de la rentrée. Les chapitres sont en accord avec les rythmes de vos chères têtes blondes : cuisine du quotidien, recette de fête, lunch-box, snacks et boissons... Sans oublier des idées pour faire participer les enfants et des variantes pour les adultes.

Green Kitchen pour les kids de David Frenkiel & Louise Vindahl, 208 pages, Éditions Alternatives, 20 €.



On cuisine
ensemble
tous les jours
à 10h

98.5 Metz
100.5 Nancy

l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...

spécial brioches



© AMÉLIE ROCHE

La pâte à brioche sans gluten

POUR 1 PÂTE

PRÉPARATION 1 H REPOS 1 H À 1 NUIT

DÉLICAT

- 400 g de farine Mix Pan de la marque Schär • 8 g de levure déshydratée
- 170 g (17 cl) de lait • 50 g de sucre
- 5 g de sel • 2 œufs • 100 g de beurre.

● Procédez de la même façon que pour la brioche traditionnelle (voir page 88) en laissant bien réhydrater la levure dans le lait tiède pendant 10 min ■

Pour de bons résultats de pousse et de développement des brioches, il est préférable d'utiliser un mélange du commerce qui allie farines sans gluten (maïs, lupin, riz, coco, etc.) et gommes (gomme arabique ou de guar) dans des proportions idéales, ce qui permet à la brioche de bien se développer sans retomber à la cuisson. Ensuite, vous pourrez faire vos propres mélanges en utilisant majoritairement de la farine de riz, de la farine de coco et de la fécule de maïs... et de la gomme arabique.



© CHRISTINE FLEURENT

La brioche perdue

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

- 4 à 8 tranches de brioches sèches
- 2 œufs • 30 cl de lait • 1 sachet de sucre vanillé • 30 g de beurre.

EN GARNITURE • Au choix du coulis de fruits, du sirop d'agave, du sirop d'érable, de la crème fouettée, une boule de glace...

- Dans une jatte, battez les œufs en omelette, ajoutez le lait et le sucre vanillé. Ajoutez les tranches de brioche sèche. Laissez-les se réhydrater quelques minutes. Faites fondre le beurre dans la poêle, ajoutez les tranches de brioches, faites dorer de chaque côté. Servez immédiatement avec la garniture de votre choix ■



© AMÉLIE ROCHE

Les mini-puddings à la brioche

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

RÉHYDRATATION 10 MIN

CUISSON 15 À 20 MIN

TRÈS FACILE

- 250 g de brioche sèche • 3 œufs • ½ l de lait • 20 g de sucre • ½ gousse de vanille
- 20 g de beurre fondu pour les moules.

EN GARNITURE • Au choix 100 g de raisins secs, cranberries séchées, amandes concassées, pistaches, pépites de chocolat, sucre grains, gruë de cacao...

- Fouettez les œufs, le sucre, la vanille et le lait dans une jatte. Effilochez la brioche et ajoutez-la. Mélangez bien et réhydratez 10 min.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez les moules. Répartissez la préparation dans les moules en les remplissant aux ¾. Ajoutez un peu de garnitures de votre choix sur les puddings. Faites cuire 10 à 15 min selon la taille de vos moules. Les puddings gonflent et se développent à la cuisson.
- Dégustez tiède ou froid avec de la crème anglaise, un sorbet ou un coulis de fruits ■

PLUS DE RECETTES ET DE CONSEILS SUR REGAL.FR



POURQUOI DES TEMPS DE POUSSE ?

➤ **Il est important de respecter 2 temps de pousse. La 1^{re} pousse :** Après la fabrication de la pâte, cette 1^{re} pousse permet à la levure de se nourrir du sucre et de la farine et à la pâte de dégager du gaz carbonique. Si la température de la pièce n'est pas suffisante, chauffez votre four quelques minutes à 30 °C puis placez-y votre pâte. Attention à ne pas dépasser 30 °C, sinon le beurre va fondre. Lorsque la pâte a bien poussé, le dégazage est nécessaire pour que la pâte retrouve sa fermeté.

➤ La 2^e pousse ou apprêt :

Une fois la brioche façonnée et mise en moule, cette 2^e pousse active la fermentation : les levures sont détruites et la pâte emprisonne les bulles de gaz. Une étape nécessaire pour une brioche légère.

➤ **Des temps de pousse trop courts** donnent des mies trop denses et indigestes. Trop longs, ils procurent souvent un goût acide aux brioches.

BONS CONSEILS ET ERREURS À NE PAS COMMETTRE

Texte **Julie Schwob**

QUELLE LEVURE UTILISER ? ET COMMENT ?

➤ **La brioche nécessite d'utiliser de la levure dite « de boulanger »** et non de la levure chimique comme pour les gâteaux. Il existe principalement 3 levures de boulanger : la fraîche, la sèche active et la sèche instantanée.

➤ **La levure fraîche**, vendue en cube ou en vrac, se conserve au réfrigérateur jusqu'à une dizaine de jours maximum. Elle peut être congelée, emballée dans un film bien hermétique pour éviter qu'elle ne se réhydrate. À utiliser rapidement après décongélation.

➤ **Les levures sèches** sont fabriquées à partir de levure fraîche, dont on retire toute trace d'humidité. Elles peuvent se conserver jusqu'à 2 ans. Comme elles sont deux fois plus concentrées que la levure fraîche, un sachet de 8 à 10 g

de levure sèche suffit pour 20 g de levure fraîche.

➤ **Les levures fraîche et sèche active** s'utilisent réhydratées dans 1 à 2 c. à soupe d'eau ou de lait tiède. La levure sèche instantanée s'incorpore directement dans la farine.

➤ 3 erreurs à ne pas commettre :

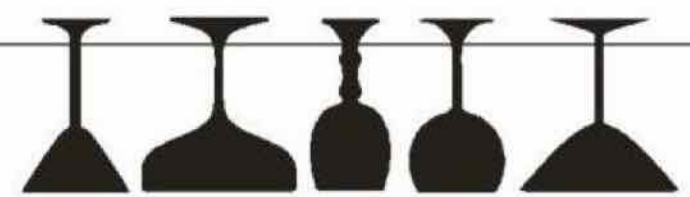
- ne pas utiliser de l'eau ou du lait trop chauds, au risque de tuer la levure et d'empêcher le développement des brioches ;
- toujours bien diluer la levure, pour qu'aucun grain ne subsiste dans la pâte ;
- ne pas mettre le sel en contact avec la levure car celui-ci la tue. Ajoutez le sel après la farine et non directement sur la levure.

➤ **Les magasins bio** vendent également de la levure déshydratée sans gluten pour les intolérants, qui fonctionne très bien.

BRIOCHEZ ENCORE...

Vous voulez devenir un as de la brioche ? Complétez vos connaissances avec le livre de Régis Garnaud. Le chef du site 750 g détaille 30 recettes traditionnelles et inventives en pas à pas. *Passion brioche*, Les Editions culinaires, 160 pages. 19 €.

l'atelier Cocktails



LES COURS DE MIXOLOGIE DE YOANN DEMEERSSEMAN

Vin, cidre, porto... Et si on les mariait en cocktails ? Une habitude moins répandue en France qu'à l'étranger, mais qui fait toujours un effet waouh. C'est la saison du raisin et des pommes, on se lance ?

CINQUIÈME VOLET : LE FRUIT EST DANS LE VERRE

YOANN DEMEERSSEMAN

Mixologue hors pair, Yoann a créé le premier CQP (Certificat de qualification professionnelle) barman du monde de la nuit. Son livre, *Mon Cours de cocktails*, s'adresse tout autant aux professionnels qu'aux amateurs éclairés. À travers leçons, exercices, rappels historiques et recettes gourmandes (grenadine maison, bourbon infusé au bacon, réduction de jasmin...), les fans de cuisine vont se régaler. *Mon cours de cocktails en 12 semaines chrono*, Éditions Dunod, 208 pages, 19,90 €.



© DR

REDÉCOUVREZ COBBLERS ET SANGAREES

En France, on a tendance à penser que le vin, boisson noble par excellence, se boit pur, pour lui-même, sans autre ingrédient. C'est dommage : on peut réaliser de surprenants cocktails avec de bons vins rouges de bordeaux, comme le Black Navy punch au rhum vieux, cointreau, bitter et jus d'orange, ou le New York sour, un whiskey sour revisité (à retrouver dans le livre de Yoann Demeersseman). En revanche, les vins de liqueur, porto ou sherry, sont souvent utilisés. Ce sont les stars des cobblers et des sangarees, des cocktails servis sur glace pilée. Boissons rafraîchissantes, elles étaient très populaires aux États-Unis jusqu'à la fin du XIX^e et méritent d'être redécouvertes.

Le cobbler est apparu aux États-Unis au début du XIX^e siècle. Ses ingrédients : vin de liqueur, sucre en poudre, quartiers d'orange ou de citron. Il est décoré de fruits de saison et servi avec deux pailles (en carton ou en inox). En théorie, il se prépare directement au verre, mais croyez-moi, il est bien meilleur préparé au shaker. Originaire des Antilles britanniques, **le sangaree**, lui, se prépare dans un verre à vin sur glace pilée et comporte toujours un spiritueux, du sucre, un vin muté ou un apéritif à base de vin. Il est garni de noix de muscade râpée.

LE SHERRY COBBLER

> Origine

Ce long drink est l'un des cobblers les plus populaires. Il est faiblement alcoolisé et très accessible. Le sherry (également appelé jerez ou xérès) est un vin espagnol qui se trouve au rayon des vins étrangers ou chez les cavistes. Il faut le choisir dans la catégorie fino, pour qu'il développe pleinement ses arômes d'amande fraîche et de pomme verte. À défaut, il peut facilement se remplacer par un vin blanc du Jura, de cépage savagnin, qui possède la même palette aromatique et un titre alcoolique plus faible (le sherry affiche généralement 16 % vol.).

> Ingrédients

- 120 ml de sherry fino
- 3 bons quartiers d'orange fraîche
- 1 bonne c. de sucre en poudre blanc
- Pour la déco : 1 tranche d'orange fraîche ou confite, quelques fruits rouges.

> Méthode

Remplissez la grande timbale de votre shaker de glaçons jusqu'aux deux tiers. Dans la petite timbale, écrasez les quartiers d'orange avec le sucre afin d'en extraire un maximum de jus. Ajoutez le sherry. Ajustez les 2 parties du shaker, secouez vivement une dizaine de secondes et filtrez dans un verre à vin rempli de glace pilée. Complétez de glace pilée si nécessaire, décorez et servez aussitôt avec 2 pailles.

> Variantes

Porto cobbler : 80 ml de porto tawny (Andresen), 3 quartiers d'orange fraîche, 1 bonne c. de sucre en poudre.
Bianco cobbler : 80 ml de vermouth blanc (Routin), 3 quartiers de citron jaune non traité, 1 c. à mélange de sucre en poudre. Décorez d'agrumes frais et de menthe fraîche.





> Le brandy sangaree revisité

LE BRANDY SANGAREE REVISITÉ

> Ingrédients

- 45 ml de cognac VSOP (Martell)
- 5 ml de sirop de sucre
- 25 ml de porto rouge tawny (Andresen)
- Noix de muscade râpée

> Méthode

Mélangez délicatement le cognac, le sirop et le porto dans un verre à vin, remplissez de glace pilée, mélangez de nouveau. Terminez en râpant un peu de noix de muscade.

> Variantes

White Sangaree : 45 ml de rhum épicé bien parfumé (Element 8 Exotic Spiced), 15 ml de sirop de fleur de sureau, un trait de vermouth sec. Pour la déco : gingembre frais, zeste d'orange, noix de muscade râpée. Versez le rhum et le sirop sur la glace pilée, remuez quelques secondes à l'aide d'une cuillère à mélange, ajoutez de nouveau de la glace pilée et terminez par le vermouth. Décorez et servez aussitôt avec 2 pailles.



CIDER PUNCH

> Origine

La plus ancienne famille de boissons composées connue (voir *Régat* n°90, juillet-août) a pour variante les cups, des long drinks servis dans une carafe dans laquelle on laisse généralement macérer les fruits. On les complète au dernier moment avec du cidre frais, du vin effervescent ou du soda. Le cidre est peu exploité dans les recettes modernes. C'est regrettable, car il est très intéressant à travailler en cocktail : c'est un produit léger, fruité et porté sur la fraîcheur.

J'ai découvert le cider punch en 2009 dans le livre de Jerry Thomas, *How to Mix Drinks or The Bon Vivant's Companion*. Il est simple à réaliser, faiblement alcoolisé, idéal pour les dernières soirées de l'été.

> Ingrédients

Pour une dizaine de personnes

- 250 ml de sherry fino
- 110 g de sucre en poudre
- Le jus d'un citron fraîchement pressé
- Noix de muscade
- 750 ml de cidre brut frais (Manoir d'Apreval)
- 60 ml de cognac VS
- 1 pain de glace (gros morceau de glace)
- Pour la déco : écorces de citron jaune, pelure de concombre.

> Méthode

Préparez la décoration de vos verres (citron et concombre). Dans un punch bowl (ou un joli saladier), versez le sherry, le sucre et le jus de citron. Râpez la noix de muscade, remuez quelques secondes puis complétez de cidre frais. Ajoutez le pain de glace puis terminez par le verre de cognac, décorez et servez aussitôt.



**Pakoras d'oignon
et pois chiches,
chutney à la menthe**
Recette page 126

LE GOÛT DE L'INDE **SALAAM BOMBAY !**

TEXTE **EMMANUEL GUILLEMAIN D'ÉCHON** PHOTOS REPORTAGE **FABIEN CHARUAU**
PHOTOS RECETTES **CATHERINE MADANI**



Thomas Zacharias (ci-dessous), chef exécutif de The Bombay Canteen (ci-dessus) joue adroitement avec les codes de la cuisine indienne tout en servant des produits locaux. Le café Madras, institution bombayenne inchangée depuis 79 ans, a ouvert une épicerie (ci-contre) où l'on trouve toutes les tendances culinaires du moment.



Vous êtes plutôt street food, cafés tradi, grands restaurants ou crabe face à la mer ? La ville la plus peuplée d'Inde vous offre tout cela et plus encore. Prêts pour des spaghettis de pois chiches, une cervelle de chèvre au curry ou un verre de vin blanc du Maharashtra ?

Les Bombayens aiment à dire que, dans une même rue de leur ville, on peut trouver l'hôtel particulier ultra-moderne d'un milliardaire et l'échoppe ambulante d'un marchand de pav bhaji, cette version locale du hamburger où le steak est remplacé par une galette de pommes de terres et les pickles par des piments grillés. La mégapole trépidante fourmille de ces petits temples de la cuisine familiale, repaires ancestraux des traditions culinaires qui ont nourri la ville depuis des décennies, tout en étant à la pointe de la mode et de l'invention culinaire.

La journée, indiscutablement, commence par une dosa masala bien croustillante au Café Madras ou au Mysore, deux ambassades locales de la cuisine du sud de l'Inde, végétarienne et parfumée. Cette galette de riz cuite à la plancha est garnie avec toutes sortes de légumes, plus ou moins épicés, puis servie avec un chutney de coco et un bouillon de légumes – la variété des accompagnements est infinie. Elle se déguste avec un café ou un bon chaï, ce thé indien agrémenté d'un nuage de lait très british et d'un mélange d'épices ►



Ci-dessus, au marché aux épices de Lalbaug, on peut composer ses propres mélanges. En haut à droite, Joshi Budhakaka est un musée vivant de la confiserie. Depuis plus de deux siècles, le succès de son « mahim halva », une douceur qui évoque le chocolat blanc, ne se dément pas.



dont le gingembre, la cannelle et la cardamome. Il y a toujours quelque chose d'hypnotisant dans son service, surtout dans les petits stands du coin de la rue, que l'on repère aux grands mouvements du serveur qui mélange le thé avec son petit pot de fer blanc. Au Café Madras, certains réguliers viennent tous les matins depuis plusieurs décennies, parfois de l'autre bout de la ville ! C'est qu'ils savent y retrouver une cuisine à la qualité et au prix immuables. Son patron, Devavret Kamath, petit-fils du fondateur, n'oublie pas de vivre avec son temps : dans l'épicerie qu'il a ouverte juste à côté, on trouve un éventail de toutes les tendances culinaires modernes appliquées à l'Inde (chocolat cru, huile de coco bio, pâtes de quinoa et produits vegans d'excellente qualité). Autre institution qui vaut le détour à Mahim, la boutique de Joshi Budhakaka, une institution bicentenaire spécialisée dans le mahim halva. Cette confiserie à base de fécule de blé germé évoque le chocolat blanc, et se parfume au safran et à la cardamome, avec quelques pistaches ou amandes pour le croquant.

NOUVELLE CUISINE INDIENNE

Pour le déjeuner, rendez-vous dans le quartier des affaires, à Lower Parel, où The Bombay Canteen offre la meilleure « nouvelle cuisine indienne » de la ville, avec une carte toujours mouvante : taco à l'indienne au porc vindaloo, salade d'avoine aux grains de blé grillé et de grenade, ou le facétieux « gulab nut », un hybride entre le baba au rhum et le gulab jamun.





20 min
+ 5 min

<<< Pakoras aux épinards et aux oignons

POUR UNE DIZAINE DE PAKORAS

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 5 MIN

FACILE

150 g de farine de pois chiches • 1 oignon • 125 g d'épinards
• 2 cm de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de curry
• 1 c. à café de curcuma • 1 l d'huile de friture.

- Lavez, séchez et hachez très grossièrement les épinards. Épluchez et émincez l'oignon. Râpez le gingembre et hachez la gousse d'ail.
- Dans un saladier, mélangez les épinards, les oignons, le gingembre, l'ail et les épices. Incorporez petit à petit la farine de pois chiches, puis mouillez avec 10 cl d'eau de façon à amalgamer tous les ingrédients.
- Faites chauffer l'huile dans une petite casserole ou une friteuse. Formez des boulettes avec le mélange d'épinards et d'oignons, et faites-les frire dans l'huile une par une en les retournant pour qu'elles dorent de chaque côté. Déposez-les au fur et à mesure sur un papier absorbant.
- Servez avec un raïta (1 yaourt, ½ tomate, quelques dés de concombre, 1 oignon nouveau) et du thé parfumé aux épices chaï ■

Brochettes d'espadon au curry >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN MARINADE 2 H CUISSON 25 MIN

FACILE

800 g d'espadon • 2 c. à soupe de curry • 1 c. à café de piment en poudre • 20 cl de lait de coco • 3 petites échalotes violettes • Quelques feuilles de menthe • Sel, poivre.

- Coupez l'espadon en gros cubes. Mélangez le lait de coco avec le curry et le piment et faites-y mariner les morceaux de poisson. L'idéal est de mettre le tout dans un sac de congélation bien fermé au réfrigérateur pendant 2 h. Secouez le sac de temps en temps pour bien imbiber les morceaux.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Retirez le sac du réfrigérateur. Posez les échalotes épluchées sur une plaque de cuisson et enfournez pour 15 min.
- Insérez les cubes de poisson sur des brochettes. Posez celles-ci sur la plaque chaude avec les échalotes, salez-les et retournez-les au bout de 4 min.
- Servez chaud, accompagné de feuilles de menthe hachées et de riz basmati ■



20 min
+ 2 h 25



Les cafés parsis, tenus par des émigrés iraniens et leurs descendants, sont une autre grande tradition de Bombay. On vient y prendre le café avec une petite tranche de pain brioiché. Ici au Kyani, les prix sont très modiques mais, à côté de la porte, le patron veille toujours sur la caisse.



On peut ensuite reprendre la route vers le centre : Fort, le vieux quartier colonial, est idéal pour une promenade digestive. Pause post-prandiale avec un petit café au lait et son « bun maska », une brioche tartinée de beurre, plaisir typique de ces vieux cafés parsis, ouverts par des réfugiés iraniens au début du siècle dernier. « Ici, le passé est vivant, pas en photo », déclare fièrement Shokri Farokh, patron du café Kyani, fondé en 1904, depuis son poste infail- lible, assis devant la caisse et à côté de la porte. Le temps semble suspendu pour lui, comme pour ses clients, dans le souffle poussif du ventilateur hors d'âge qui préside à leurs débats. Le porte-mon- naie, lui, respire : même si vous poussez jusqu'à prendre un plat, comme la délicieuse cervelle de chèvre au curry du café Military, ou une cuisse de poulet frite, l'addition se montera entre 50 et 150 roupies maximum (0,6 à 2 euros)...

Les amateurs de grand air dégusteront plutôt une glace à la mangue sur la grande plage de Chowpatty ; c'est là, à la fin du festival de Ganesh (cette année, le 12 septembre), qu'une foule en délire vient immerger de gigantesques statues du dieu à tête d'éléphant dans l'océan. ▶



30 min
+ 10 min



Bhel puri

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 10 MIN

FACILE

2 pommes de terre moyennes • 1 oignon rouge • 2 tomates • 100 g de riz soufflé • 50 g de vermicelles (facultatif) • 20 g de cacahuètes • Le jus de ½ citron • 1 c. à soupe d'huile neutre • ½ c. à café de curcuma • ½ bouquet de coriandre • Poivre de Cayenne. **POUR LE CHUTNEY VERT** • 1 bouquet de feuilles de coriandre • 1 cm de gingembre frais pelé • 1 pincée de piment vert • 1 c. à soupe de jus de citron. **POUR LE CHUTNEY ROUGE** • 4 gousses d'ail • 2 c. à café de piment rouge en poudre • 1 c. à café de sauce de tomate ou de ketchup • Sel. **POUR LA SAUCE À LA MANGUE** • ½ mangue • 1 c. à soupe de sucre brun • 1 pincée de piment rouge en poudre • 1 pincée de cumin • 1 cm de gingembre frais pelé.

● Faites cuire les pommes de terre. Faites griller légèrement le riz soufflé dans une poêle avec un peu d'huile. Faites griller un peu les vermicelles préalablement cassés et assaisonnés de curcuma et de poivre de Cayenne.

● **Préparez le chutney vert** : mixez les épices et la coriandre dans un petit robot, ajoutez le jus de citron et un peu d'eau. Réservez.

● **Préparez le chutney rouge** : pelez les gousses d'ail, mixez-les avec le piment, la sauce de tomate, un peu de sel et un peu d'eau selon la consistance désirée. Réservez.

● **Pour la sauce à la mangue**, mixez les ingrédients. Réservez.

● Coupez les pommes de terre en dés ainsi que les tomates et hachez

l'oignon. Mélangez dans un bol avec le jus du citron puis ajoutez le riz soufflé, les vermicelles, les cacahuètes et la coriandre hachée. Mélangez le tout et dégustez rapidement afin de garder le croquant du riz soufflé. Servez avec les chutneys au choix. Vous pouvez ajouter des haricots de soja cuits ou crus et germés. Servez avec des chapatis ■

On peut trouver les vermicelles cassés ou « sev » dans les « Bombay mix » avec des lentilles ou des noix, surtout en Grande-Bretagne, mais aussi dans les épiceries indiennes en France. Ces vermicelles sont à base de farine de pois chiches, assaisonnés de curcuma et de poivre de Cayenne. Ils se font frire dans l'huile.



Épices et fruits secs à gogo dans ce magasin gujarati du quartier Buleshwar. Ci-dessous, le très chic et raffiné The Table, restaurant d'inspiration californienne et QG du Tout-Bollywood. Ci-contre, Bademiya offre aux noctambules les meilleurs kebabs et grillades de la ville.



LE PARADIS DES ÉPICES

Si, malgré tout, un creux à l'estomac se dessine en fin d'après-midi, c'est à Elco qu'il faut traîner, ou dans les ruelles de Buleshwar, non loin du Collier de la reine, autre nom de la grande baie du sud-ouest de la ville. Là, une foule dense se presse chez les marchands gujaratis pour acheter vêtements, livres et épices, notamment les mélanges parfumés qu'on sert à la fin du repas, ou les spaghettis frits de pois chiches qui accompagnent des plats comme le sev puri ou le paani puri, un petit chou craquant farci aux lentilles, pois chiches ou pommes de terre, plongé dans une sauce verte et saupoudré de coriandre hachée. Une alternative délicieuse et moins « sur le pouce » : Soam, tout près de Chowpatty, un temple de la cuisine gujaratie, qui pratique avec raffinement le mélange sucré-salé.

STREET FOOD ET PLATS FUSION

Mais, à Bombay, on vient presque naturellement à la street food : dans cette ville tentaculaire, elle offre une ponctuation colorée et

rafraîchissante, tout comme les innombrables temples, églises et mosquées. À chaque coin de rue ou presque, on y trouve le meilleur remède à la chaleur : une assiette de fruits ou une noix de coco fraîche, coupée à la demande, grâce à quelques coups bien placés d'un couteau qui ressemble à une lame de rasoir géante. Autre petit bonheur quotidien : le verre de jus de canne à sucre. Les amateurs apprennent à repérer à l'oreille le bruit caractéristique de la roue crantée qui écrase la canne fraîche pour en extraire un nectar incroyablement doux et parfumé. Le soir, on peut déguster à Mahesh un bon crabe, choisi au poids, ou bien casser la tirelire au très chic The Table, à deux pas de la Porte de l'Inde. C'est ici que les stars de Bollywood se régaler de plats fusion en sirotant un chenin blanc de Nashik, l'un des meilleurs – et injustement méconnus – vignobles du Maharashtra. Pour finir, après un cocktail dans un des nombreux bars de Kala Ghoda, le quartier branché et arty, on n'oubliera pas un dernier kebab chez Bademiya, où même à deux heures du matin il y a encore la queue. Et penser aux mille douceurs qui nous attendent demain encore... ■

VOIR NOS ADRESSES PAGE 128

Petites aubergines farcies à la noix de coco

Recette de Pabu Singh Purohit du restaurant Soam

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 MIN

ASSEZ FACILE

8 gros oignons nouveaux • 8 petites aubergines rondes (épicerie asiatiques)
• 1 c. à soupe de graines de moutarde noires • 1 c. à soupe de graines de cumin
• 2 c. à soupe d'huile neutre.

POUR LA FARCE • 75 g de noix de coco râpée fraîche • 1 c. à café de curcuma
• 1 c. à café de piment en poudre • 1 c. à soupe de coriandre en poudre • 1 c. à soupe de sucre • ½ bouquet de coriandre fraîche hâchée • Le jus de ½ citron • Sel.

● Incisez en croix jusqu'à la moitié les oignons et les aubergines. Mélangez tous les ingrédients de la farce et remplissez-en délicatement les oignons et les aubergines à l'endroit de leur incision (réservez un peu de farce pour la sauce).

● Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites-y revenir les graines de moutarde avec les graines de cumin. Quand les graines de moutarde commencent à éclater, ajoutez les légumes farcis et un peu d'eau.

Couvrez et laissez cuire environ 10 min. Ajoutez la farce réservée. Poursuivez la cuisson 10 min jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

● Vous pouvez aussi ajouter des noix de cajou mixées dans la farce, pour la rendre plus épaisse et crémeuse. Dans ce cas, gardez 25 g de noix de coco fraîche à saupoudrer ■

Vous pouvez remplacer le piment par du paprika, vous aurez la couleur et le goût en sera plus doux.

20 min
+ **25 min**





Chana jor garam

POUR L'APÉRITIF, À GRIGNOTER...

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 30 MIN

TRÈS FACILE

1 boîte de pois chiches • 1 c. à café de garam masala • ½ c. à café de poivre de Cayenne ou de paprika • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à soupe d'huile neutre • 3 oignons nouveaux • ½ bouquet de coriandre • 1 citron vert.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un bol, mélangez les pois chiches avec les épices et l'huile. Étalez le mélange sur la plaque du four en une seule couche.
- Laissez cuire les pois chiches 25 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés et deviennent un peu croustillants. Remuez à mi-cuisson. Hachez les oignons nouveaux et la coriandre.
- À la sortie du four, laissez refroidir, ajoutez les oignons émincés et la coriandre hachée, puis arrosez avec le jus de citron. Vous pouvez ajouter des dés de tomate ■

Pav bhaji

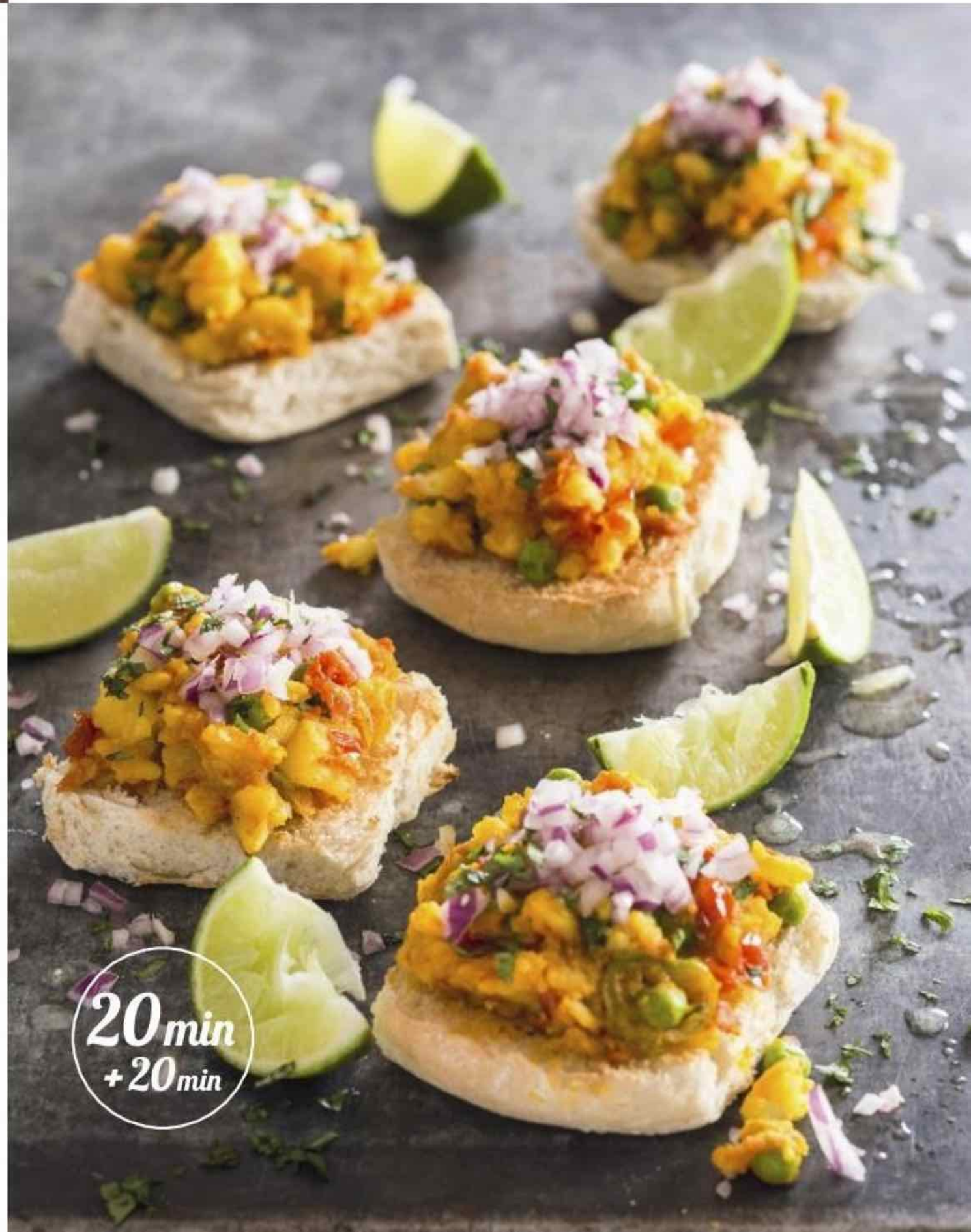
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

TRÈS FACILE

2 grosses pommes de terre • 3 tomates type cœur de bœuf • 200 g de chou-fleur • 100 g de petits pois • 1 c. à café de curcuma • 1 petit piment rouge • 1 c. à café de coriandre moulue • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Quelques feuilles de coriandre • ½ oignon rouge • Le jus de ¼ de citron vert • 4 petits pains à hamburger • 20 g de beurre • Sel.

- Faites cuire les pommes de terre 20 min dans l'eau bouillante. Retirez leur peau. Lavez et coupez les tomates en cubes. Épluchez et hachez l'oignon.
- Faites blanchir le chou-fleur 10 min dans l'eau bouillante, puis les petits pois 5 min. Écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette, ainsi que les pommes de terre.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle avec les épices et le piment, ajoutez les tomates en cubes et 10 cl d'eau. Laissez fondre quelques minutes à feu doux.
- Ajoutez les légumes, mouillez avec un peu d'eau, salez et réchauffez le tout. Ajoutez les feuilles de coriandre hachées à la fin.
- Pendant ce temps, toastiez et beurrez les pains. Répartissez le mélange sur chacun des pains, saupoudrez avec l'oignon haché, la coriandre et le jus de citron. Dégustez aussitôt ■



PARENTS

Parce qu'il y a mille façons de l'être

+ DE
DÉ-
CRYPT
TAGES

COMPLICE
SANS
TABOU



AU +
PRÈS DES
TENDANCES

NOS BONNS
PLANS
POUR SE
FACILITER
LA VIE

+ DE
VOUS

Le nouveau Parents
chez votre marchand de journaux

PARENTS.fr





LES SURPRISES DU MARCHÉ

À The Bombay Canteen, on utilise toute la palette des produits locaux : (de haut en bas et de gauche à droite) la kantola, ou courge épineuse, légèrement amère, avec des graines croquantes, idéale pour des chips de légumes. Le pavillon tacheté, l'un des nombreux poissons du golfe de Bombay, idéal en curry. L'amaranthe rouge, en saison pendant la mousson, donne sa légère amertume et sa fraîcheur végétale aux salades, elle peut aussi être sautée avec des épices. Les tomates vertes sont un ingrédient classique pour un bon chutney, elles sont délicieuses rôties au four avec du piment vert. Une perche de l'océan Indien. Le gombo, ou « lady finger », est mangé à toutes les sauces.



Pakoras d'oignon et pois chiches, chutney à la menthe

Recette de Thomas Zacharias, chef exécutif de The Bombay Canteen

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

TREMPAGE 1 NUIT CUISSON 5 MIN

FACILE

300 g de pois chiches • 150 g d'obione faux-pourpier (chips de mer) ou de salicornes • 1 oignon moyen • 15 g de petits piments verts • 10 g de gingembre frais • 10 g de feuilles de curry • 1 pincée d'asafoetida (*épice très utilisée en Inde, disponible sur pankaj-boutique.com*) • 1 pincée de curcuma en poudre • 3 c. à soupe de graines de cumin torréfiées • 1,5 c. à soupe de farine de pois chiches ou de farine complète • 1 pincée de sel • 1 pincée de sucre en poudre • Huile de friture. **POUR LE CHUTNEY** • 200 g de coriandre fraîche • 200 g de menthe fraîche • 10 g de piments verts • 15 cl de jus de citron • 40 cl d'huile neutre • Sel et sucre à volonté.

- **La veille**, laissez les pois chiches tremper toute une nuit dans de l'eau.
- **Le jour même**, égouttez et passez rapidement au mixeur, de manière à conserver des petits morceaux. Hachez grossièrement l'oignon et les feuilles de curry ; hachez plus finement les piments et le gingembre. Mélangez avec le reste des ingrédients et les pois chiches mixés. Formez des boulettes de 25 g environ. C'est plus facile avec les mains humides. Faites frire les boulettes dans de l'huile chaude.
- **Pour le chutney**, mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une sauce épaisse et lisse ■

Un pinot noir touché par la grâce

C'est à Beaune, au cœur du vignoble de Bourgogne, qu'est élevé le pinot noir Couvent des Visitandines. Entre structure et élégance, ce vin doté d'une robe rubis intense offre des notes gourmandes de fruits rouges. Idéal avec du petit gibier, une volaille fermière, une viande grillée, un canard au poivre vert, un plateau de charcuterie ou des fromages affinés.

À partir de 7,10 €.



La crème des crémant

Les crémant Wolfberger sont issus de sols calcaires et de vieilles vignes particulièrement adaptées à l'élaboration de vins de garde. Millésimés, ils portent la marque de leur terroir et du climat de l'année tout en exprimant fraîcheur et complexité grâce à un assemblage harmonieux de cépages alsaciens. Le brut Millésimé 2016 se distingue par sa bulle fine et sa robe jaune doré élégante. Parfait pour l'apéritif comme pour le repas, de l'entrée au dessert.

Une valeur sûre à 9,50 € en GMS.



Le côtes-de-provence vous attend

Située aux Arcs-sur-Argens, au cœur de l'appellation côtes-de-provence, la Maison des Vins est un lieu unique pour les amateurs. Vous y trouverez 800 références de vins issues des 280 producteurs de l'AOC. Une équipe de professionnels du vin vous accompagne. Dégustation hebdomadaire, ateliers, initiation à l'œnologie... faites-vous plaisir !

Plus d'infos sur maison-des-vins.com

Un Marius peut en cacher un autre

Marius Bernard, qui joue depuis toujours la carte de la qualité, prend le nom de Marius « L'épicerie inspirée » et se refait une beauté. Cette entreprise familiale propose une gamme de produits premium fabriqués localement et sans additifs pour se régaler : conserves de légumes, condiments, sauces, aromates, épices, cuisinés et conditionnés dans les ateliers de Saint-Chamas (Bouches-du-Rhône).

marius-bernard.fr



L'huile Intense de Terra Delyssa, aromatique et fruitée

La marque tunisienne Terra Delyssa lance une nouvelle huile d'olive vierge extra : « Intense ». Préparée avec la variété d'olive Chetoui, espèce très rare en provenance du nord de la Tunisie, elle développe des arômes plus fruités et ronds, sans amertume marquée. Elle se marie parfaitement avec des salades, antipasti, viandes rouges ou poissons grillés.

6,48 € la bouteille de 750 ml et 6,80 € en bio. Disponible en GMS.



Tendres madeleines

Beurre AOP Charente-Poitou, sel fin de l'île de Ré, sans colorant ni huile de palme... Fabriquées à Pons, en Charente-Maritime, ces six recettes de madeleines Maison Colibri sont exquises. Entre celles aux pistaches, à la framboise, au sirop d'érable et éclats de noix de pécan et celles dont la coque de chocolat noir est moulée à la main, difficile de ne pas engloutir tous les paquets d'un coup !

À partir de 3,15 € le paquet de 250 g.

En GMS et sur maison-colibri.com



L'événement

MPG2019 Un automne aux saveurs de la Provence p. 6 à 7

- **Le Chef Lionel Levy.** Hôtel InterContinental, 1, place Daviel, 13002 Marseille
marseille.intercontinental.com
- **La Fabbrica di Marco.** 27 Rue Paul Lendrin, 83000 Toulon
www.lafabbricadimarco.com

Chaud

Tout ce qui bouge dans la food p. 10 à 12

- **La Grande.**
lagrande-biarritz.com
- **Nouvel institut franco-chinois.**
ifc-lyon.com
- **Pralus.**
www.chocolats-pralus.com
- **Maison Gendreau.**
www.maisongendreau.com
- **Takaramono.**
3, rue de la Fidélité, 75010 Paris
Tél. 06 21 59 37 18
- **Collectif Café.**
collectifcafe.fr
- **Atelier P1.**
157, rue Marcadet, 75018 Paris
- **Le Faham.**
108, rue Cardinet, 75017 Paris
www.lefaham.com
- **Rémoulade.**
remoulade.fr

La saison

Le George V se met au vert p. 14 à 21

- **Le George.**
Hôtel George V, 31, avenue George-V, 75008
legeorge.com

Courses en tête

Cidres, la pomme fait vendre p. 34 à 36

- **Breizh Café.**
breizhcafe.com
- **Cidre expo.**
www.cidreexpo.com
- **Cidres de France.**
www.cidresdefrance.fr
- **Loïc Raison.**
www.loicraison.fr
- **Appie.**
appie.fr
- **Fils de pomme.**
fils-de-pomme.com
- **La Mordue.**
www.lamordue.fr
- **Cidre Mauret.**
www.cidremauret.fr
- **Récoltons l'avenir.**
www.e-leclerc.com
- **Écusson.**
www.cidre-ecusson.com
- **Sassy.**
www.maison-sassy.com
- **Val de Rance.**
www.valderance.com

Le reportage

Délices d'automne en Lorraine p. 48 à 61

- **Château de Vaux.** 57130 Vaux.
chateaudevau.com

Ailleurs

Le goût de l'Inde, Salaam Bombay ! p. 116 à 126

- **Café Madras.** 38 B, Circle House, King's Circle Near Maheshwari Udyan, (quartier Matunga East)
- **Joshi Budhakaka.** Mahim Halva 6, Kapad Bazaar, Near Bombay Scottish (quartier Mahim)
- **The Bombay Canteen.** Process House, Kamala Mills Compound, SB Marg, Near Radio Mirchi Office (quartier Lower Parel)
- **Kyani & Co.** JSS Road, Jer Mahal Estate, Opposite Metro Cinema (quartier Marine Lines)
- **Café Military.** Ali Chamber, Tamrind Lane (quartier Fort)
- **Soam.** Sadguru Sadan, Opposite Babulnath Temple (quartier Chowpatty)
- **Mahesh Lunch Home.** 8 B, Cawasji Patel Street (quartier Fort)
- **The Table.** Kalapesi Trust Building, Near Hotel Suba Palace, CS Maharishi Marg (quartier Colaba)
- **Bademiya.** Tulloch Road, Apollo Bunder (quartier Colaba)



PAPARDELLE,
SAUCE BOLOGNAISE VEGGIE
recette page 43

1 AN D'ABONNEMENT

**soit plus de 65 %
de réduction !**

& LE SET DE 2 POÊLES EN CÉRAMIQUE



À vous la cuisine
saine et gourmande!

Le set de 2 poêles anti-adhérentes,
pour une cuisson sans matière grasse,
compatibles tous feux sauf induction.
24 et 28 cm de diamètre.

+ simple, + rapide, abonnez-vous en ligne sur : www.boutique.regal.fr
ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Régál - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

1 ☐ **OUI, J'OFFRE** 1 an d'abonnement à **RÉGAL** (6 n^{os} + 1 hors-série)
+ le set de 2 poêles au prix de 23,90 € au lieu de ~~67,15 €~~ (1).

J'indique les coordonnées du bénéficiaire

☐ M^{me} ☐ M. Nom : * mentions obligatoires

Prénom :

Tél. | | | | | | | | | | Date de naissance | | | | | | | | | |

E-mail :

Adresse :

..... Code postal | | | | |

Ville : RPRG91

(1) Prix de vente au numéro : 6 n° + 1 hors-série = 28,65 €. Set de 2 poêles d'une valeur de 38,50 € (livré dans un délai de 4 semaines maximum). Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019 dans la limite des stocks disponibles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019

Date et signature
OBLIGATOIRES :

N^0

Date d'expiration M M A A

(1) Prix de vente au numéro : 6 n° + 1 hors-série = 28,65 €. Set de 2 poêles d'une valeur de 39,50 € (livré dans un délai de 4 semaines maximum). Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019 dans la limite des stocks disponibles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019 dans la limite des stocks disponibles. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias – DPO – 22 rue Letailleur 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur www.kiosque.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au **0 9 69 32 34 40** (appel non surtaxé). Régali est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960 - R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR3822104183, filiale de Crédit Agricole SAS. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, i comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Peo's magazine, Secrets d'Histoire et Yummy Pets.

Entrées

Ajvar de poivrons au paprika fumé et au citron confit 73
 Chana jor garam 124
 Pain aux deux saumons (frais et fumé) et aux graines de fenouil 74
 Pakoras aux épinards et aux oignons 119
 Pakoras d'oignon et pois chiches, chutney à la menthe 126
 Pâté de campagne aux noisettes et à la sauge 80
 Pâté en croûte aux pistaches et aux noix 78
 Pav bhaji 124
 Rillettes de maquereau aux kumquats 75

Salades

Bhel puri 121
 Chlodnik, salade de pétales de fleurs 55
 Granola salé 63
 Salade d'automne poire et raisins 30
 Salade de quinoa aux raisins et aux amandes 30

Plats

Agneau de Pauillac aux cèpes et châtaignes 25
 Beignets de cèpes 24
 Blinis de polenta aux cèpes 25
 Brochettes d'espadon au curry 119
 Cailles aux raisins blancs 30
 Carpaccio de cèpes aux noisettes 25
 Carpaccio de tomates anciennes 20
 Cassoulet au porc et confit de canard de Castelnaudary 85
 Cocotte de cailles aux raisins, aux lardons et à la crème 29
 Conchiglioni farcis à la truite fumée, ricotta et brocolis 42
 Crozets à la crème de potimarron, champignons et graines de courge 66
 Filet de sandre, julienne de légumes, sauce à la truffe 56
 Filet mignon rôti, poires et raisins 30
 Focaccia au raisin et au romarin 31
 Fusilli de maïs & riz en bouillon d'automne 46
 Gratin de cèpes 24
 Lasagnes, sauce al ragu 41
 Omelette aux cèpes 23
 Nouilles sautées à l'asiatique 45
 Papillotes de rouget aux coques 27
 Papardelle aux cèpes 25
 Papardelle, sauce bolognaise veggie 43
 Parmigiana d'aubergines 21
 Patates douces rôties au bleu et aux noix 65
 Penne mijotés à l'indienne 47
 Pétales de betterave, farce au chèvre frais 20
 Petites aubergines farcies à la noix de coco 123
 Pipe rigate, sauce fromage, citron et poivre 44
 Pizza aux cèpes 23

Pressé de daube provençale aux carottes et aux olives 77
 Quiche lorraine 56
 Rôti de magrets, fruits secs et cèpes 24
 Rougets farcis aux herbes et au citron 27
 Risotto de cèpes 24
 Tagliatelle aux cèpes 24
 Tagliolini de courgettes 19
 Velouté de potiron et crème d'anguille 19

Les basiques

Pâte à brioche classique 88
 Pâte à brioche sans gluten 112
 Pâte à pizza 110
 Sauce tomate express 110

Accompagnements

Champignons des bois à l'huile et au thym 110
 Chutney d'aubergines à la grenade 75
 Petites boules de labneh maison à l'huile, à la ciboulette et aux baies roses 81
 Pickles de raisins aux baies de genièvre et au romarin 76
 Tartines de vieux-bruges et raisins 30

Desserts

Babas au tokay 57
 Babka au chocolat et au pralin 94
 Baklava au chocolat et noix de pécan 69
 Brioche à effeuiller aux oranges et citrons confits 93
 Brioche perdue 112
 Brioche roulée aux fruits secs, noix de pécan et sirop d'érable 90
 Brioches aux pralines 90
 Brioches feuilletées au sucre 87
 Fromage vegan aux noix de cajou 64
 Gâteau de semoule aux raisins 31
 Gâteau sans gluten au chocolat, huile d'olive, pignons et romarin 70
 Kanelbullar 92
 Mini-puddings à la brioche 112
 Petites brioches à tête 89
 Petits puddings briochés aux deux raisins 29
 Tarte aux mirabelles 56
 Tarte aux raisins caramélisés 31
 Tarte aux raisins noirs et blancs, crème d'amande 71
 Tarte briochée pommes-cranberry 95
 Tarte crue aux figues 67
 Tarte streusel aux raisins 31
 Tartelettes en tourbillon de pomme, roquefort et noisettes 68
 Tourte ajourée aux raisins rouges 31

Cocktails

Brandy sangaree revisité 115
 Cider punch 115
 Sherry cobbler 114

LES PRODUITS

Abricots secs 24 Agneau 25 Amandes 30, 47, 63, 69, 71, 112 Anguille 19 Aubergines 21, 73, 75, 123 Basilic 20, 21, 25, 43, 44
 Betterave 20, 55 Bière 24 Bleu 65 Blinis 25 Brocolis 42 Burrata 23 Cacao en poudre 70 Cailles 29, 30 Carcasse de poulet 85
 Carottes 27, 41, 43, 47, 56, 77, 85 Céleri 27, 41, 56 Cèpes 23, 24, 25 Chair à saucisse 41 Champignons 46, 110 Châtaignes 25
 Chèvre 20 Chou-fleur 124 Conchiglioni 42 Concombre 27, 55 Coques 27 Couenne de porc 85 Courgette 19, 56 Cranberries 95
 Crépine de porc 80 Crozets 66 Cuisses de canard 85 Dattes 67 Échine de porc 78 Épinards 65, 119 Espadon 120 Estragon 27
 Fenouil 41 Feuilles de lasagne 41 Figs 67 Figs sèches 24 Filet mignon 30 Foie de porc 80 Foie de veau 78 Foies de volaille 30
 Foie gras 30 Fusilli 46 Girolles 66 Gorge de porc 80 Haricots lingots 85 Kumquats 75 Lait de coco 47 Lard fumé 45, 56 Lard salé 85
 Lentilles 43 Magrets de canard 24 Mangue 121 Maquereaux 75 Mascarpone 19, 24 Mini-concombres 20 Mirabelles 56
 Mozzarella 21, 23 Nolly Prat 30 Noisettes 25, 30, 68, 80 Noix 30 Noix de cajou 63, 64 Noix de pécan 69, 90 Noix de muscade 24, 56
 Nouilles de riz 45 Orange bio 77 Pain brioché 29 Paleron de bœuf 77 Palette de porc 78 Parpardelle 25, 43 Patates douces 65
 Penne 47 Pecorino 44 Petits pois 124 Pipe rigate 44 Poire 30 Poireau 45, 56 Pois chiches 124, 126 Poitrine fumée 29 Poivrons 47, 56, 73
 Polenta 25 Pommes 27, 68, 95 Pommes de terre 24, 56, 121, 124 Potimarron 66 Potiron 19, 46 Pruneaux 24 Quinoa 30 Raisin 29, 30, 31, 71, 76
 Raisins secs 30, 57 Rhum 31 Ricotta 42 Riz arborio 24 Riz soufflé 121 Roquefort 68 Rouget 27 Sandre 56 Saucisse de Toulouse 85
 Saumon 74 Semoule 31 Shiitakes 66 Tagliatelle 24 Tofu fumé 43 Tokay 57 Tomates 20, 75, 121, 124

Régaluni
médias

Bimestriel n° 91 - septembre octobre 2019

Une publication du groupe

Président Bertrand Corbeau

Directrice générale, directrice de la publication

Nicole Derrien

Assistante Marine Lalire

Contactez
le service clients abonnement

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi

Par e-mail : service.clients@uni-medias.com

Par courrier : Uni-médias - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex 2

Pour vous abonner : www.boutique-regal.fr

**RÉDACTION**

Rédactrice en chef Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Social media editor Suzanne Méthé

Chef de rubrique Hélène Piot

Secrétaire de rédaction Emmanuel Rongières d'Usseau

Rédactrice - styliste Pauline Guillet

Rédactrice Estelle Defouloy

Développement Jean-Michel Maillet

Directeur commercial réseau Jean-Luc Samani

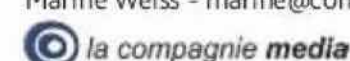
PUBLICITÉ

Régie publicitaire Olivier Meinvielle

La Compagnie Media

Christian Tribot - chtribot@lacompaniemedias.fr

Marine Weiss - marine@comccom.fr



AUDIOVISUEL - COMMUNICATION Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING Perrine Albrieux

Développement technique Mustapha Omar

Insight data Alain Languille

MARKETING CLIENT Carole Perraut

Responsable relation clients Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES Christelle Yung

FINANCES Nadine Chachuat

Comptabilité Nacer Aït Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS Jean-Luc Bourgeas

Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau

Supply chain Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux

Nicolas Pigeaud, Damien Thizy

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Belgique Sprl

Tél. : 070/233 304. Fax : 070/233 414.

abobelgique@edigroup.org, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP SA. Tél. : 022/860 84 01. Fax : 022/348 44 82.

abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS SAS

Directrice de la publication Nicole Derrien

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72.

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

Imprimeur AGIR GRAPHIC

BP 52 207, 53022 Laval Cedex 9 - www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,016 kg/T

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1123 K 85734

Dépôt légal août 2019

Distribution Presstalis



© Uni-médias 2019. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-médias 2019, sauf indication contraire.

BEURRE DE CACAHUËTES

© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD



PÂTE DE PISTACHES

© BALME / PHOTOCUISINE



PÂTE À TARTINER PRALINÉ-NOISETTES

© GARNIER / PHOTOCUISINE



9 RECETTES SPÉCIAL GOÛTER

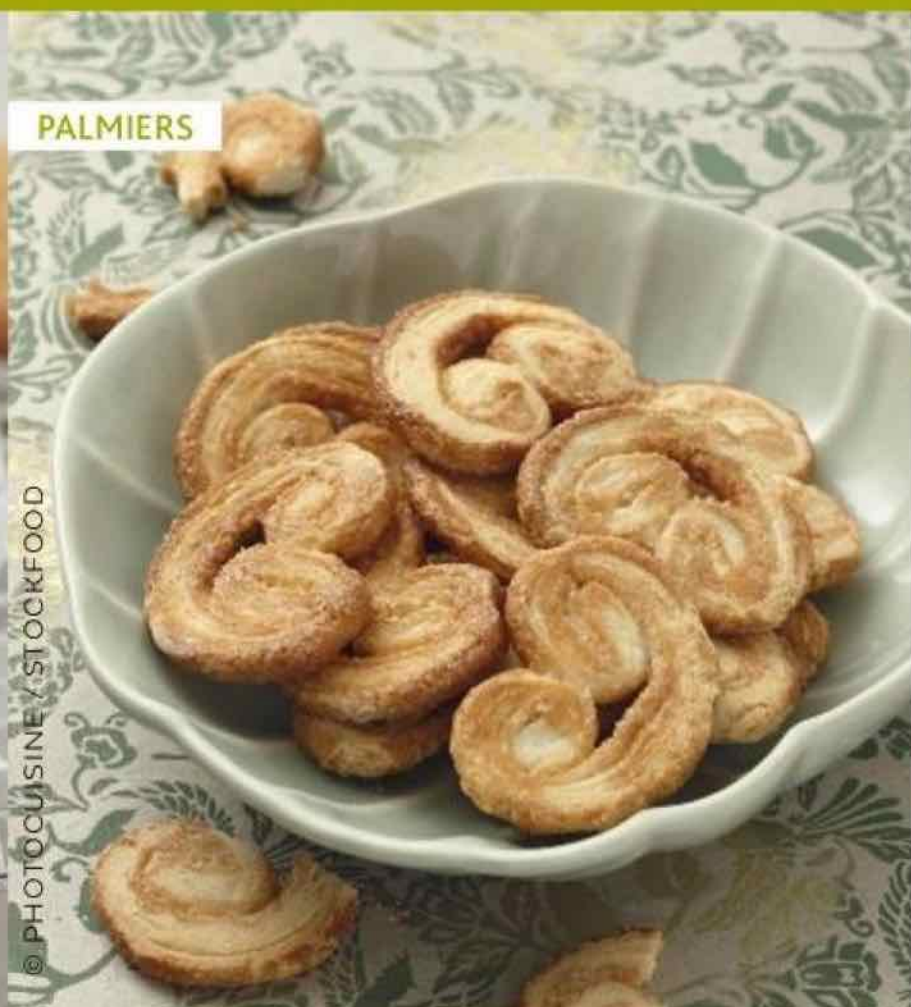
FINANCIERS

© NUDRA / PHOTOCUISINE



PALMIERS

© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD



COOKIES À L'AVOINE, BANANE ET NOISETTES

© PLOTON / PHOTOCUISINE



POUR LES GRANDS ET LES PETITS

CAKE MARBRÉ CHOCOLAT-VANILLE

© FÉNOT / PHOTOCUISINE



CAKE AU CITRON ET AU PAVOT

© BRU / PHOTOCUISINE



BROWNIES

© GARNIER / PHOTOCUISINE



Pâte à tartiner praliné-noisettes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

100 g de pâte de praliné noisette • 60 g de chocolat noir pâtissier • 200 g de chocolat au lait pâtissier • 100 g de lait concentré non sucré • 3 c. à soupe d'huile de noisette.

● Cassez les deux chocolats en morceaux. Mettez-les dans un saladier avec le lait concentré. Posez le tout sur un bain-marie frémissant et faites fondre en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation lisse.

● Versez le chocolat fondu dans la cuve d'un robot. Ajoutez la pâte de praliné et l'huile. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

● Débarrassez la pâte dans un bocal, refermez avec un couvercle. Réservez au frais ■

Régal n° 91

Pâte de pistaches

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

60 g de pistaches décortiquées non salées • 15 g de poudre de pistaches • 30 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe d'huile douce (pistache, amande ou olive).

● Dans une petite casserole, versez 2 c. à soupe d'eau et 30 g de sucre. Portez à ébullition sans remuer. Surveillez la température à l'aide d'un thermomètre de cuisson, jusqu'à ce qu'elle atteigne 121°C.

● Ajoutez les pistaches entières dans la casserole, remuez rapidement hors du feu.

Régal n° 91

Beurre de cacahuètes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

450 g de cacahuètes décortiquées non salées (sans peau) • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • 2 c. à soupe de sucre • ½ c. à café de sel.

● Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez les cacahuètes sur une plaque à pâtisserie. Faites-les griller 10 min. Laissez tiédir quelques minutes hors du four.

● Placez les cacahuètes dans le bol d'un robot, ajoutez l'huile. Mixez par tranche de 1 min, en raclant les bords de la cuve à chaque fois.

Régal n° 91

9 RECETTES SPÉCIAL GOÛTER

Cookies à l'avoine, banane et noisettes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 À 12 MIN

500 g de flocons d'avoine • 150 g de farine de blé type 55 • 125 g de cassonade • 100 g de beurre mou • 50 g de noisettes (avec la peau) • 30 g de bananes séchées • 1 œuf entier • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel.

● Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Coupez les bananes séchées en morceaux. Concassez les noisettes.

● Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre et la cassonade. Ajoutez la farine et la levure tamisées ensemble, les flocons d'avoine, les bananes, les noisettes et le sel. Incorporez enfin l'œuf et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

● Façonnez des boules avec le mélange. Aplatissez-les légèrement. Disposez les cookies bien espacés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 10 à 12 min puis laissez refroidir les cookies sur une grille ■

Régal n° 91

Palmiers

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CONGÉLATION 15 MIN
CUISSON 15 MIN

250 g de pâte feuilletée en bloc • 40 g de sucre • 40 g de cassonade.

● Farinez légèrement le plan de travail et la pâte feuilletée, étalez-la en formant un rectangle de 30 cm sur 20 cm. Humectez très légèrement la pâte à l'aide d'un pinceau. Mélangez le sucre et la cassonade dans un bol, puis parsemez la pâte feuilletée avec la moitié du mélange.

● Rabattez la partie inférieure jusqu'au centre, puis faites de même en repliant la partie supérieure jusqu'au centre. Repliez encore une fois en deux.

● Placez la pâte 15 min au congélateur, afin qu'elle durcisse. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

● Découpez la pâte en tranches de 1 cm d'épaisseur. Passez chaque tranche dans le mélange de sucres réservés. Disposez les palmiers, en les espaçant, sur une feuille de papier cuisson.

● Enfournez et faites cuire 15 min, en surveillant la coloration. Laissez les palmiers refroidir sur une grille ■

Régal n° 91

Financiers

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 15 À 20 MIN

150 g de sucre glace • 150 g de beurre • 125 g de poudre d'amandes • 125 g de farine • 5 blancs d'œufs • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel.

● Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7). Coupez le beurre en dés. Mettez-le dans une petite casserole. Faites chauffer sur feu moyen jusqu'à obtenir une belle couleur noisette.

● Tamisez le sucre glace, la farine et la levure au-dessus d'un saladier. Ajoutez le sel, la poudre d'amandes et les blancs d'œufs émulsionnés à la fourchette, mélangez.

Régal n° 91

POUR LES GRANDS ET LES PETITS

Brownies

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
REPOS 2 H
CUISSON 25 À 30 MIN

200 g de chocolat noir pâtissier • 150 g de sucre semoule • 125 g de beurre demi-sel + 20 g pour le moule • 2 c. à soupe de farine + 20 g pour le moule • 4 œufs entiers • 40 g de cerneaux de noix • 40 g de cerneaux de noix de pécan • 1 c. à soupe de sucre glace.

● Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Concassez grossièrement les noix. Faites fondre le beurre demi-sel avec le chocolat cassé en morceaux, au bain-marie ou au micro-ondes.

● Laissez tiédir le mélange quelques minutes, ajoutez le sucre puis les œufs, un par un, en fouettant bien entre chaque ajout. Incorporez enfin la farine puis les noix.

● Versez la pâte dans un moule carré préalablement beurré et fariné. Enfournez et faites cuire 25 à 30 min. Laissez refroidir avant de démouler.

● Au moment de servir, découpez le brownie en carrés. Saupoudrez-les d'un voile de sucre glace ■

Régal n° 91

Cake au citron et au pavot

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 45 À 50 MIN

200 g de farine • 150 g de sucre • 100 g de beurre à température ambiante • 2 œufs • 1 gros citron • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à café de bicarbonate alimentaire • 5 cl de lait • 2 c. à soupe de graines de pavot • 2 pincées de sel.

● Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé. Râpez finement le zeste du citron puis pressez-le.

● Dans un saladier, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

● Ajoutez la farine, le bicarbonate et la levure tamisées ensemble, puis les œufs, le lait, le zeste et le jus de citron, les graines de pavot et le sel. Mélangez soigneusement entre chaque ajout.

● Versez la préparation dans le moule à cake. Enfournez et faites cuire 45 à 50 min. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau dans le gâteau, elle doit ressortir sèche.

● Laissez le cake tiédir 10 min, puis démoulez-le sur une grille ■

Régal n° 91

Cake marbré chocolat-vanille

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 30 À 35 MIN

150 g de farine • 125 g de beurre demi-sel fondu • 2 c. à soupe de lait • 75 g de cassonade • 75 g de sucre en poudre • 1 sachet de levure chimique • Les graines de 1 gousse de vanille • 4 œufs • 100 g de chocolat noir pâtissier.

● Préchauffez à 180°C. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

● Fouettez les jaunes et les sucres pour les blanchir. Ajoutez le beurre, le lait. Incorporez la farine et la levure en mélangeant délicatement pour

obtenir une pâte homogène.

● Séparez la pâte en 2. Dans l'un des saladiers, incorporez la vanille. Dans l'autre bol, incorporez le chocolat fondu (au bain-marie ou au micro-ondes).

● Montez les blancs en neige fermes. Incorporez-en la moitié à la pâte à la vanille, et l'autre moitié dans la pâte au chocolat. Travaillez les pâtes délicatement à la spatule.

● Dans un moule à cake beurré et fariné, versez une couche de pâte à la vanille. Ajoutez une couche de pâte au chocolat, puis de pâte à la vanille, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfournez 30 à 35 min environ. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez tiédir avant de démouler ■

Régal n° 91

Rég

MAGRETS DE CANARD
AUX FIGES ET AUX ÉPICES

© PLOTON / PHOTOCUISINE



Délices de figes

Rég

TARTE AUX FIGES
À LA CRÈME D'AMANDE

© PLOTON / PHOTOCUISINE

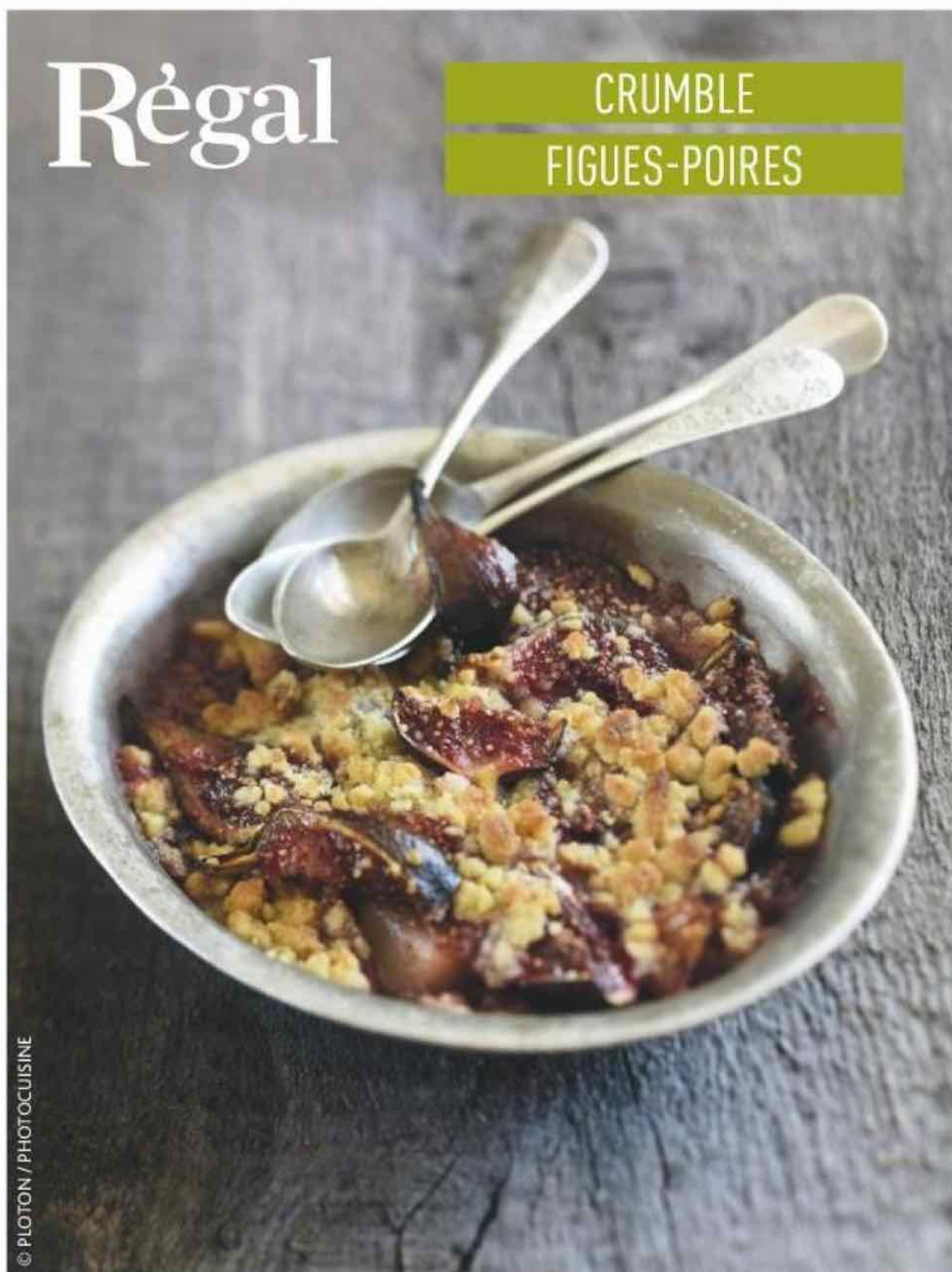


Délices de figes

Rég

CRUMBLE
FIGES-POIRES

© PLOTON / PHOTOCUISINE



Délices de figes

Rég

CLAFOUTIS AUX FIGES

© PLOTON / PHOTOCUISINE



Délices de figes

TARTE AUX FIGUES À LA CRÈME D'AMANDE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 À 30 MIN

12 figues • 60 g de beurre mou + 40 g pour les bricks • 60 g de poudre d'amande • 60 g de sucre • 6 feuilles de brick carrées • 20 cl de crème liquide • 2 œufs.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre les 40 g de beurre. Recoupez les feuilles de brick à la dimension d'un moule carré ou rectangulaire. Badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Superposez-les et garnissez le plat.
- Lavez les figues et coupez-les en deux. Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre mou, les œufs, le sucre et la poudre d'amande. Ajoutez peu à peu la crème en fouettant.
- Versez la crème dans le plat. Disposez les figues. Enfourez et faites cuire 25 à 30 min. Dégustez tiède ou froid ■

Délices de figues

MAGRETS DE CANARD AUX FIGUES ET AUX ÉPICES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

3 magrets de canard • 18 belles figues • 3 c. à soupe de miel liquide • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • 3 étoiles de badiane • 3 c. à café de 4 épices • Sel, poivre.

- Lavez, séchez les figues et coupez-les en quartiers. Incisez la graisse des magrets. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, saisissez les magrets côté graisse pendant 3 min, puis videz le gras rendu, retournez-les et faites-les cuire 3 min supplémentaires.
- Baissez le feu, saupoudrez la viande de 4 épices et prolongez la cuisson 6 min en les retournant à mi-cuisson. Retirez les magrets de la poêle et réservez-les sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium.
- Faites fondre le miel dans la poêle. Ajoutez les étoiles de badiane et les figues et faites-les cuire 5 min en les retournant délicatement de manière à ce qu'elles soient bien enrobées de miel. Retirez-les. Versez le vinaigre et déglacez à feu vif 1 min en grattant les sucs avec une spatule en bois.
- Coupez les magrets en tranches, disposez-les sur les assiettes, salez et poivrez. Ajoutez les figues, puis arrosez de la sauce. Servez immédiatement ■

Délices de figues

CLAFOUTIS AUX FIGUES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 25 À 30 MIN

12 belles figues fraîches • 60 g de farine • 60 g de poudre d'amande • 60 cl de lait • 4 œufs • 150 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 30 g de beurre pour les plats.

- Beurrez des plats à gratin individuels. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez les figues, coupez-les en quartiers. Répartissez-les dans les plats.
- Versez la farine et la poudre d'amande dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis incorporez les œufs entiers. Fouettez bien en ajoutant le lait petit à petit jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Versez la pâte dans les plats sur les figues. Enfourez et faites cuire 25 à 30 min.
- Sortez les clafoutis du four et laissez tiédir avant de servir ■

Délices de figues

CRUMBLE FIGUES-POIRES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 30 MIN

600 g de poires • 400 g de figues fraîches • 100 g de cassonade • 100 g de beurre + 20 g pour le plat • 60 g de farine • 50 g de poudre d'amande.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à gratin. Rincez les figues et coupez-les en quartiers. Épluchez et épépinez les poires. Coupez-les en dés. Répartissez les fruits dans le plat.
- Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine, la cassonade, le beurre bien froid coupé en dés et la poudre d'amande, afin d'obtenir une préparation sableuse.
- Parsemez les fruits de pâte à crumble en l'effritant du bout des doigts. Enfourez et faites cuire 30 min. Servez chaud ou tiède ■

Délices de figues



VOUS INVITE À
METTRE LES PETITS PLATS
DANS LES GRANDS
ET LES PAPIERS DANS
LE BAC DE TRI.

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



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



GOÛTEZ L'EXCELLENCE

EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM



L'OR, sans doute le meilleur café du monde