

The image shows the front cover of Marmiton magazine. The title 'marmiton' is written in large, bold, yellow letters across the top half of the cover. Below the title, there is a small black and white photograph of a person's face. At the very bottom, there is some very small, illegible text.

**BOUDIN, PÂTÉ,
VENTRÊCHE...**

**FAIRE SA
CHARCUTERIE**
c'est facile

FOIRE AUX VINS: **LES BONS PLANS**

**SANDWICHES,
LUNCH BOX...**

**ON OPTE
POUR LE
*fait-maison***

NOS MEILLEURES RECETTES

NOS MEILLEURES RECETTES

Pommes & poires

Pas de quartier en cuisine

C'est le moment...
12 IDÉES À LA NOIX
et très gourmandes)

Mieux manger LE (VRAI) BON **petit déjeuner !**



SWISSE: 7,80 CHF • BELGIQUE/LUXEMBOURG: 5,40 € - RD

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND



Au cœur de
la Suisse
depuis 900 ans



Le goût suisse

www.gruyere.com



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse. +
www.fromagesdesuisse.fr

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

édito

LE PLAISIR D'APPRENDRE ET DE TRANSMETTRE

Chez Marmiton, nous sommes convaincus que cuisiner rend heureux et que le fait-maison peut changer les vies. C'est pour cela que nous sommes là pour vous accompagner au quotidien et pour vous permettre d'explorer le bonheur de cuisiner, quels que soient votre niveau, votre temps, votre budget ou votre motivation.

Parce qu'il n'y a rien de plus enthousiasmant que de se rendre compte que l'on a appris quelque chose en refermant un livre, une vidéo ou un magazine, nous essayons ici de vous en donner l'opportunité à chaque page.

Découvrez :

- des idées de recettes, qu'elles soient nouvelles ou tradi,
- quel produit est de saison,
- un mariage de saveurs auquel vous n'auriez pas pensé,
- un nouveau produit,
- des astuces pour gagner du temps ou pour réussir une recette plus facilement,
- des infos pour mieux acheter, consommer ou réduire votre impact sur la planète et plus encore...

Nous aimons vous imaginer plonger tête baissée dans notre magazine ! Nous espérons que vous en tirerez plein d'idées et que vous en ressortirez heureux. D'avoir appris des choses, d'avoir pris du plaisir à cuisiner et d'avoir régale vos papilles et celles de vos proches.



Une dernière petite chose : comme vous le faites si bien depuis que Marmiton a vu le jour, continuez à partager vos idées, vos astuces, vos recettes, mais aussi ce que vous aurez glané dans les pages qui suivent, car, en cuisine, la transmission des gestes, des savoirs et des goûts est l'une des clés pour faire perdurer le fait-maison. Et, chez Marmiton, nous sommes plus que persuadés que ce concept a de très beaux jours devant lui.

Claire et toute l'équipe Marmiton

Sommaire 49

marmiton

- 3 Édito**
- 6 Melting-pot d'infos à picorer**
- 12 Balade à Dijon**
- 16 Les expériences de l'équipe Marmiton**

17 MES COURSES MALIGNES

- 18 Courge spaghetti, anchois, roquette, perdrix, coing, pomme du Limousin**
- 28 On craque pour la pomme du Limousin**
- 31 Calendrier**

33 MA FAMILLE SE RÉGALE

- 34 Pouce, je déjeune : les plats à emporter**
- 42 1 produit, 12 recettes : les noix**
- 44 Comment lui faire aimer le céleri-rave ?**
- 46 SOS, je cuisine les moules**
- 48 J'improvise avec un reste de riz**
- 50 Nos idées rassasiantes avec des légumes**
- 52 Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Avec le chef Yoni Saada**
- 54 Les marmitons s'entraident**
- 56 De l'@stuce à l'assiette**
- 58 Shopping : l'as des fourneaux**





75



95

60 LA FOIRE AUX VINS**70 ENVIE DE BARRES DE CÉRÉALES MAISON****75 PAS DE QUARTIER POUR LES POMMES & POIRES****95 LE CAHIER MIEUX MANGER**

108



119



136

103 MES INVITÉS SONT BLUFFÉS**104** Les secrets de la cuisson à basse température**108** La charcuterie : chiche, on la fait maison !**113** Shopping thé ou café ?**114** La recette revue du chef**116** L'art de la street-food à New York**119 RETOUR EN ENFANCE****135 LE CAHIER À GARDER****136** Bien nourrir son chien & son chat**140** GoodPlanet & Marmiton : les dates limites de consommation**142** Courrier des lecteurs**145** Index des recettes



1

LES CHIPS SAINES ET GOURMANDES

Avec 35 % de matières grasses en moins, grâce à leur mode de cuisson sous pression, les chips Simply Potato sont préparées avec les meilleures variétés de pommes de terre. Avec la couleur de la bleue de Saint-Gall et de la Rote Emmaus, vous apportez couleur et saveur à votre apéritif. **Red Chips, Blue Chips, 2,49 €.**

2

Mille milliards de mille sabords

À l'heure de la collation, Delacre invite à l'aventure avec cette nouvelle collection de délicieux biscuits à déguster en famille. Pour fêter les 90 ans de Tintin (et les 50 ans de la mission

Apollo 11), chaque boîte reprend un extrait de l'album « On a marché sur la Lune ».

5 modèles à collectionner avec Tintin, Milou, le capitaine Haddock et la fusée lunaire. **6,99 € (la boîte de 400 g), 11,99 € (la boîte de 1 kg).**



3

Le plus grand marché bio de France

75 000 visiteurs sont attendus à Marjolaine, le premier salon bio de France depuis 44 ans. Rendez-vous au Parc floral de Paris du 2 au 11 novembre pour y rencontrer des acteurs de l'écoologie, du développement durable, du bien-être au naturel et de l'agriculture biologique.

Cette année, profitez des multiples ateliers découverte, comme la cuison à basse température ou les bienfaits de la bave d'escargot. Tout un programme ! 10 € l'entrée sur place, 7 € en réservant en ligne.



4

Le restaurant en toute confiance

L'allergie et l'intolérance alimentaire concernent près d'un Français sur trois.

Et, pour les personnes touchées, c'est un véritable casse-tête de trouver un lieu où se restaurer. Le site et l'application « Avec plaisir » lisent les meilleures adresses sans allergènes autour de vous. En prenant en compte une trentaine d'aliments spécifiques, la plateforme vérifie toutes les adresses avant de les publier en ligne.



ENQUÊTE

Les Français et la bière

70 %

des bières consommées par les Français sont brassées sur notre territoire.

Avec

1600

brasseries, la France est le 3^e pays européen en sites de production.

30 %

d'augmentation en 5 ans de la production issue de l'agriculture biologique.

1er

exportateur mondial de malt, la France est également le premier producteur d'orge brassicole en Europe.

D'après les chiffres des Brasseurs de France de 2018



SNCF

RENDEZ-VOUS SUR **Oui.sncf**, EN GARES, BOUTIQUES,
AGENCE DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

* D'ici 2020, SNCF transforme les trains TGV en TGV INOUï. Télépassage obligatoire par téléphone au 3635 (service gratuit + prix appels) et sur Internet. Offre valable uniquement sur les trains éligibles. TGV INOUï est une marque déposée de SNCF Mobilités. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Mobilités - 9, rue Jean-Philippe Rameau - CS 20012 - 93200 Saint-Denis Cedex - R.C.S. BOISSY 8 552 049 447 #053-000#

TGV
inOui
VOYAGEZ AVEC VOTRE TEMPS

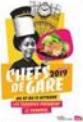
5

La cocotte sur mesure

L'accessoire indispensable de la cuisine se modernise. Seb customise sa propre Cocotte-Minute avec 896 combinaisons possibles. Du choix de la cuve, des 19 coloris pour le couvercle et les poignées, à l'ajout d'accessoires, vous pouvez opter également pour la gravure d'un joli texte ou d'un dessin. Pour rendre votre Clipo Minut' unique en quelques clics, il suffit de vous rendre sur le Net (carnet d'adresses p. 146).



6

Ceux qui m'aiment prendront le train

Du 7 au 13 octobre, venez découvrir les spécialités régionales à l'occasion de la 7^e édition des Chefs de gare. 37 stations dans toute la France mettent la gastronomie à l'honneur avec des animations et des dégustations en présence de chefs emblématiques. SNCF Gares & Connexions lance aussi son premier concours de cuisine ouvert au grand public. Lors de la grande finale, le 12 octobre à Paris, les sept meilleurs cuisiniers s'affronteront sous l'œil avisé du chef étoilé Michel Roth.

7

Sain et nomade

Parfois on est tellement pressé qu'on part de chez soi en ayant, au mieux, avalé un simple café. Midi sonne et, inévitablement, l'estomac crié faimne. On règle le problème en testant les gourdes Tack Superfood. Elles combinent lait de coco, céréales complètes, fruits mixés, cacao, café... Un petit déj express, riche en protéines, vegan, bio, sans lactose ni sucre raffiné. **1,99 € (la gourde), Brave Foods et Alterfood.**



8

LA POTION DÉSALTÉRANTE

Prenez de la limonade, ajoutez du thé glacé et vous obtenez Leamo. Cette boisson rafraîchissante, composée d'ingrédients bio, se décline en 4 parfums, avec sa recette traditionnelle au citron, au thé noir avec de la pêche, au thé vert et gingembre, et au maté, pour un petit coup de boost. Idéal pour se désaltérer tout naturellement, sans sucres ajoutés. **1,95 € (la bouteille).**



TOP

LES POISSONS MOCHES

Après les légumes oubliés, place aux poissons disgracieux. Stop à la surconsommation de saumon, on se tourne vers les mal-aimés des mers : saint-pierre, poulpe, lotte, raie... Sous leurs déhors revêches, ils font partie des poissons les plus savoureux.



FLOP

**LES SERRES BIO**

Est-il vraiment raisonnable de produire des légumes bio dans des serres chauffées ? Bien que rien n'interdise leur utilisation, le bilan carbone d'une tomate produite ainsi est catastrophique : il est 8 fois supérieur à celui d'une tomate cultivée à la bonne saison. Si vous en trouvez sur les étals hors saison... évitez-la !

Lait
Plaisirs



Affinez vos sens

Des expériences gustatives et sensorielles uniques



Plus de 70 produits laitiers d'excellence
100% français disponibles en magasins spécialisés bio

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

www.mangerbouger.fr

GoodPlanet MIAMI
LE FESTIVAL DE L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE DURABLES
07-08/09
14-15/09
21-22/09

Créer de meilleurs produits
Constituer des partenariats
Vivre autrement pour nos aliments
Rechercher parmi les meilleurs producteurs
Renouer avec la nature
Renouer avec nos productions
Consommer

Un festival très MIAM !

10

La collecte itinérante

Jusqu'à décembre, Lactel sensibilise au recyclage des bouteilles de lait en lançant l'opération RecycLait. Savez-vous qu'à peine la moitié des contenants en plastique sont triés correctement par les Français dans les poubelles jaunes alors que les bouteilles de la marque sont 100 % recyclables ?

Cette opération se déroule à Lyon, Nantes et Paris avec la mise en place de machines de consigne. Pour chaque bouteille déposée, vous repartez avec un bon de réduction.



11

C'est du plaisir en barre

Envie d'un en-cas équilibré, certifié biologique et composé seulement de sucres naturellement présents dans les fruits ? Dans sa gamme de barres Avril & May, Arnalup propose 2 savoureuses recettes sources de fibres. Riz craquant accompagné de coco ; épautre avec des éclats de noisette : chaque préparation s'accompagne d'un trait de lait de chèvre pour apporter une touche de moelleux. 2 €.



La question qui tue

Doit-on mettre les œufs au frigo ?

On nous a tellement dit qu'il fallait faire attention à conserver la chaîne du froid que nous associons instinctivement les œufs à un risque de salmonellose. Pourtant, ils se conservent très bien à température ambiante grâce à leur coquille imperméable, même si elle est poreuse. Lorsqu'ils sont pondus, les œufs sont stériles ! Toutefois, ils devront être entreposés dans un endroit frais et sec. Si vous souhaitez les mettre au frigo, laissez-les dans leur emballage sur une étagère et non dans la porte. L'ouverture et la fermeture de cette dernière les exposent à des chocs thermiques.

12

QUELLE PÂTISSERIE ÊTES-VOUS ?

Sondage réalisé en mai 2018 par OpinionWay pour le Salon de la Pâtisserie.

67 %

des Français font leurs achats dans une pâtisserie. Leurs produits préférés sont les tartes aux fruits, les gâteaux au chocolat et les éclairs.

40 %

des Français achètent des pâtisseries toutes les semaines.

55 %

des sondés réalisent cet achat pour partager un bon moment avec leurs proches.

55 %

des Français s'intéressent à la qualité et la provenance des produits, alors qu'ils ne sont que 43 % à privilégier le rapport qualité/prix.

TOUT CE QUI COMpte POUR VOUS
EXISTE à PRIX E.LECLERC

>>> DU 20 AOÛT AU <<<
>> 17 NOVEMBRE 2019 <<



AFFÛTEZ VOTRE CRÉATIVITÉ

royalvkb



POUR BÉNÉFICIER DE L'OFFRE, RECEVEZ 1 VIGNETTE TOUS LES 10 € D'ACHAT⁽¹⁾ EN MAGASIN ET SUR WWW.LECLERCDRIVE.FR OU POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT PARTENAIRE⁽²⁾.

(1) Hors presse, carburant, billetterie. (2) Signalés en prospectus, en magasin et sur www.leclercdrive.fr (3) Modalités d'obtention de la carte sur www.e.leclerc. Collecteur disponible dans les magasins participants et sur www.e.leclerc. Liste des magasins et Drive participants disponible sur www.e.leclerc. L'obtention des produits se fera uniquement à la caisse des magasins participants, hors scan achat, avec le collecteur dûment complété. Pour connaître la liste des magasins participants et les modalités, appelez **14400 E Leclerc** ou **08 92 32 42 32**.

Du lundi au samedi de 8h30 à 19h sauf les jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles de jours fériés.

À PARTIR DE

1€

L'ARTICLE



AVEC UN MINIMUM
DE 20 VIGNETTES
COLLECTIONNÉES



OFFRE RÉSERVÉE AUX PORTEURS
DE LA CARTE E.LECLERC⁽³⁾

Voir modalités et produits éligibles
à l'offre en magasin et sur www.e.leclerc

1

**POUR UNE
SAVEUR D'ANTAN**

Les plus anciens se souviennent peut-être des nonnettes, ces petits pains d'épices fourrés à la marmelade d'orange. Depuis plus de 220 ans, la maison

Mulot & Petitjean perpétue cette tradition. En visitant leur fabrique, vous découvrirez que la « pâte mère », faite de farine de froment ou de seigle, et de miel, est laissée au repos au minimum deux semaines avant d'être travaillée.

MAISON MULOT & PETITJEAN

DIJON, en route pour les DÉGUSTATIONS

Si Beaune est la capitale du bourgogne, Dijon est celle de la Bourgogne. L'Unesco a d'ailleurs inscrit son centre historique comme point de départ de la route des grands crus. En parcourant la ville, on constate que le « bien manger » et le « bien boire » se retrouvent dans chaque pierre et bâtiment.

Laissez-vous porter. Par Gwenaëlle Conraux



2 Pour la sentir monter au nez

Le verjus (jus de raisins verts), additionné de graines de moutarde brune broyées à l'aide de meules de pierre, a donné ses lettres de noblesse à la moutarderie de Dijon dès le XIV^e siècle. Dirigée par Marc Désaménien, le petit-fils du créateur, la moutarderie Fallot est la dernière entreprise à utiliser cette méthode traditionnelle. Coup de cœur gustatif pour celle au pain d'épices.

BOUTIQUE-ATELIER MOUTARDERIE EDMOND FALLOT



3 Pour goûter un fromage de caractère

Né au sein d'une communauté de religieux du village d'Époisses au début du XVI^e siècle, le fromage rouge-orangé bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée depuis 1991. Fabriqué avec du lait de vache entier, l'époisses est affiné pendant au moins quatre semaines et lavé avec une eau enrichie au marc de Bourgogne. **FROMAGERIE GAUGRY ET FROMAGERIE BERTHAUT**

4 Pour ne plus les confondre...

Sauce dijonnaise ou bourguignonne ? La première est élaborée avec de la moutarde et de la crème, tandis que la seconde est à base de vin rouge. Ne repartez pas sans avoir goûté les œufs en meurette, cuits mollets dans une sauce au vin rouge avec échalotes et lardons. Pour cela, deux adresses : L'Essentiel et l'Hostellerie du Chapeau Rouge, restaurant 2 étoiles de William Frachot. **L'ESSENTIEL ET L'HOSTELLERIE DU CHAPEAU ROUGE**





BRUT DE
DÉGUSTATION

QUAND LE CIDRE SUBLIME VOS METS

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

5 Pour bruncher dans un lieu atypique

Depuis quatre ans, tous les étés, la ville de Dijon transforme ses halles centrales en gigantesque guinguette où des chefs, parfois étoilés, se relaient pour proposer chaque dimanche de nouvelles sensations culinaires.



6 Pour savourer des plats « multiculti »

Avec son « bistrogastro », David Zuddas, étoilé dans son restaurant précédent, a obtenu cette année un Bib Gourmand. Le chef bouleverse les classiques avec ici une pointe de cuisine méditerranéenne, là une pincée de gastronomie nipponne, sans oublier malgré tout les spécialités bourguignonnes. **DZ'ENVIES**



7 Pour être royal au bar

La crème de cassis est une liqueur très sucrée apparue en 1841 à Dijon. Elle est la compagnie indispensable du roi qu'il soit royal ou non, mais aussi du communard et autres cocktails. Celle de la Maison Gabriel Boudier a reçu de nombreuses distinctions, dont celle de meilleur spiritueux au monde (International Spirits Challenge).

MAISON GABRIEL BOUDIER, MAISON VÉDRENNE ET MAISON BRIOTTET



8 Pour émerveiller son palais

Dijon est la porte d'entrée du vignoble de Bourgogne, même si c'est, bien sûr, Beaune qui bénéficie de la plus grande renommée viticole. Ses terroirs, dénommés « climats », sont inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco. Pinot noir et chardonnay sont les cépages rois des illustres gevrey-chambertin, romanée-conti, corton-charlemagne... • Jusqu'au 10 octobre, profitez des « Jeudis Vin ». À 18 h 20, tous les jeudis, visite et dégustation dans des lieux insolites de la ville. Réservations : office de tourisme de Dijon Métropole. • Retenez aussi la date du 3^e dimanche de novembre pour assister aux célèbres ventes des Hospices de Beaune. • Les 25 et 26 janvier 2020, fête de la Saint-Vincent tournante à Gevrey-Chambertin.



9 Pour fondre de plaisir

C'est juste à côté de Dijon que le « Steve Jobs de la chocolaterie », comme on le surnomme, a installé son atelier, il y a près de 35 ans. Meilleur Ouvrier de France chocolatier-confiseur, récompensé par de nombreux awards du chocolat, primé des « Incontournables du chocolat français », entre autres, Fabrice Gillotte propose des gammes variées et innovantes de chocolats, biscuits, macarons... À ne pas manquer : le coffret Couleurs de Bourgogne et ses 16 chocolats aux ganaches et gelées de fruits rouges de Bourgogne absolument incomparables. Testé et approuvé par Claire !



Lindt

EXCELLENCE



FRAMBOISE INTENSE

L'accord délicat et acidulé



« Un chocolat noir d'une infinie profondeur. De délicats éclats de framboise intense et acidulée. Succombez à la douce puissance de cet accord parfait. »
Les Maîtres Chocolatiers Lindt.

LINDT EXCELLENCE. L'ULTIME PLAISIR. SI FIN. SI INTENSE.

www.lindt.com



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

l'équipe Marmiton L'A FAIT

Alice a mangé dans le noir

En juillet, j'ai réservé avec des amis une table pour un repas dans le noir.

Le tout se passait sous un dôme et chaque table avait un serveur attribué pour nous aider en cas de catastrophe à table. On était vraiment curieux de ce repas. Pendant qu'on goûtait les plats, une personne demandait à la salle si l'on savait ce que l'on mangeait. Et parfois on peut être vraiment trompé par ses sens : par exemple, à un moment, on était certain de manger de la viande blanche... C'était un gratin de courgettes !

Les plus Cela permet de se concentrer pleinement sur les autres sens notamment l'odorat et le toucher.

C'est donc un autre rapport à l'assiette. On est aussi moins déconcentré par l'environnement extérieur, cela permet de vivre plus intensément le moment du repas.

Les moins Manger dans le noir sans se tacher, sans se louper avec son verre de vin ou d'eau... relève de l'exploit technique. Je suis de nature assez maladroite et ça m'a stressée une bonne partie du repas.



CLAIRE A TRESSÉ DES TAWACHIS

Q'est-ce que c'est, me direz-vous ? Les tawashis, ce sont des éponges d'origine japonaise. Pourquoi sont-elles ultra tendance ? Parce que vous pouvez les tresser à partir de tissus de récup' ! Zéro déchet, elles se lavent très facilement au lave-linge et donnent une seconde vie à vos tee-shirts, collants ou chaussettes. Qu'à cela ne tienne, j'avais quelques chaussettes trouées, je me suis donc lancée.

COMMENT FAIRE ? D'abord découper des « tranches » de chaussettes d'environ 1 cm. J'obtiens des anneaux (avec 3 chaussettes fines j'ai pu faire un tawashi de 8 cm de côté).

- Je prends ensuite ma planche en bois sur laquelle j'ai à demi enfonce 5 clous de chaque côté (j'ai donc 4 côtés, 5 clous de chaque, légèrement espacés les uns des autres). Je prends un anneau de chaussette que je vais attacher sur 2 clous opposés...
- Tout ça est très compliqué, il y a des tutos sur YouTube très bien faits :)
- Mais en gros, on va mettre des anneaux de chaussettes dans un sens puis on va placer ceux qui les croisent de façon à ce qu'ils passent au-dessous puis au-dessus des précédents... et je sens que je vous perds, voici une photo.



- Ensuite, on retire un bout de chaussette du clou et on va venir rentrer les autres bouts les uns dans les autres jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. On fait un nœud et on a même un restant de boucle pour le suspendre.

- Bref vous l'avez déjà compris, ce n'est pas grâce à moi que vous saurez tresser un tawashi mais j'espère que c'est grâce à moi que vous allez essayer.

- Déjà parce que c'est très sympa (activité à faire avec les enfants, je dis ça, je dis rien), parce que ça permet de récupérer des linges troués ou abîmés qui auraient fini à la poubelle et parce que c'est super agréable à utiliser. Ça mousser bien, ça lave et surtout ça se lave... car soyons honnête, qui passe son épingle à la machine ici ?



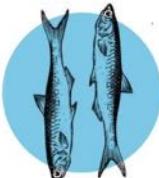
VERDICT: • Vous l'aurez compris, je vous encourage vivement à adopter un tawashi (à ne pas confondre avec les tamagotchis ;)!.

MES *courses* MALIGNES

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



LACOURGE
SPAGHETTI



L'ANCHOIS



LAROQUETTE



LE COING



LA POMME
DU LIMOUSIN



LA COURGE SPAGHETTI

Ce légume-fruit original vient mettre un peu de fantaisie dans vos plats au début de l'automne...

J'ai tout bon

Dans la famille des courges, je me fais remarquer avec ma chair filandreuse qui ressemble à des spaghetti une fois cuite. On me surnomme d'ailleurs « le spaghetti végétal », en appréciant que je sois peu calorique et généreuse en bétacarotène, en vitamines du groupe B, en manganèse, fer et calcium.

Pleine saison :
de septembre
à octobre

Prix moyen :
3,20 €



Poids moyen
2 kg

C'est qui la plus belle ?

On me reconnaît de loin avec ma forme ovale et la couleur jaune orangé de ma peau. Je dois être bien lourde en main, ferme et sans meurtrissure. Quant à mon écorce, veillez à ce qu'elle soit ferme plutôt que luisante. C'est un signe de maturité. Mon pédoncule et une partie de la tige, qui contribuent à ralentir la déshydratation, doivent être en place. Cela facilite une plus longue conservation, jusqu'à deux mois dans un endroit frais.

Comment je m'habille ?

Je me consomme toujours cuite. Commencez par me brosser avant de me précuire à l'eau, à la vapeur, au four ou au micro-ondes. Vous pourrez ensuite me couper en deux pour récupérer ma chair qui se détache facilement en longs filaments.

Mon best of

Al dente ! Je m'accommode comme de vrais spaghetti, en sublimant chaque préparation : carbonara, bolognaise, au pesto ou avec un filet d'huile d'olive. Je suis également la reine des gratins, beignets, galettes ou tempuras. Pour l'apéro vous pouvez récupérer mes graines et les faire sécher.

T'es ma copine

Je copie les pâtes dans les associations gagnantes. Mariez-moi avec la tomate, les oignons, l'ail, la roquette ou le poivron. Je suis en osmose avec le poireau et les épinards et je m'imprégne avec délice du basilic, de la sauge ou du thym. Quant aux fromages, emmental, parmesan et gruyère en tête, ils me font fondre !

Vous me faites une petite place ?

Semez mes graines en mai, récoltez-moi à l'automne... Je pousse facilement, à condition de me protéger du gel et de m'offrir une terre riche. Loin d'être envahissants, mes pieds vous donneront entre deux et cinq courges, en fonction des conditions climatiques.

EN CUISINE • • •

La chair de la courge spaghetti possède un goût neutre, assez peu parfumée et une texture ferme qui permet de la substituer aux spaghetti dans la plupart des recettes.

À LA POÉLÉ

Un filet d'huile d'olive dans une poêle où vous ajoutez de l'ail, des oignons, du persil et des lardons, avant de faire sauter vos spaghetti maison.

EN SOUPE

Elle joue le rôle de vermicelle, cuite avec du poireau et des oignons.

SUCRÉE-SALÉE

Elle s'imprégne du jus d'un agrume ou se fait cuire avec des quartiers d'orange pour un mariage des plus doux.

100 % COURGES

Rien ne vous empêche de la combiner avec d'autres variétés de courges.





Courge spaghetti à la crème et aux lardons

POUR 4 PERSONNES

• PRÉPARATION 10 MIN

• CUISSON 40 MIN

■ 200 g de lardons

■ 1 courge spaghetti (environ 2 kg)

■ 2 oignons

■ 25 cl de crème fraîche épaisse

■ 100 g de parmesan ■ Sel et poivre

Faites cuire la courge spaghetti entière, 30 minutes, dans une Cocotte-Minute ou 1 heure dans une casserole d'eau bouillante.

Une fois bien cuite, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, ôtez les graines, récupérez la chair à l'aide d'une fourchette et laissez-la s'égoutter dans une passoire.

Dans une poêle, faites revenir les lardons et les oignons pelés et émincés. Ajoutez les spaghetti de courge et la crème. Salez, poivrez et saupoudrez de parmesan. Servez bien chaud.

L'ANCHOIS

Ce hors-d'œuvre gourmand, fleuron de la cuisine méditerranéenne, regroupe sous son terme générique plusieurs espèces de petits poissons.

J'ai tout bon

Je ne suis pas très grand, entre 10 et 20 cm, mais en revanche, mes variétés sont nombreuses. Le plus courant ? L'anchois commun ou d'Europe. Celui de Collioure et celui au sel de mer Ligurie possèdent tous deux une IGP. La surpêche a malheureusement fait de moi une espèce menacée et c'est bien dommage car je suis précieux sur le plan nutritionnel. Je fais partie des poissons gras, riches en oméga 3.

C'est qui le plus beau ?

Frais, je me trouve alors entier et reste le plus souvent dans ma caisse d'origine, tant je voyage mal et ne supporte pas la glace. Je dois présenter des flancs bien brillants, un dos joliment coloré et l'œil vif du poisson qui vient de sortir de l'eau. Plus je suis clair, moins je suis frais. Je me conserve au maximum 24 heures au frigo. Mais, entre nous, je me fais rare sur les étals du poissonnier.

Comment je m'habille ?

Je suis fragile et apprécie peu les manipulations. Je ne m'écaille pas. Il vous suffit de me couper la tête et de me presser doucement pour évacuer les intestins. Ensuite, lavez-moi et séchez-moi. Je me fais doucement frire, poêler ou marinier.

Mon best of

Je suis l'ingrédient star de l'anchoyade ou de la bagna cauda (comme on dit du côté du piémont italien), où ma sauce sublime les légumes crus. J'enchaîne les apéros, sur des tartines de pain grillé avec des poivrons et des tomates séchées, sans parler de mes délicieuses tartinades au beurre. Les Niçois me savourent écrasé en pïsalat. Souvent préparé en escabèche, je me fonds dans les salades, me glisse sur les pizzas et rends les pâtes irrésistibles.

T'es mon copain

J'invite à ma table mes amis du Sud pour des soirées aux accents méditerranéens. L'olive, la caprè, la tomate cerise, l'aubergine, le basilic et le citron sont des habitués de mes recettes préférées.

Pleine saison :
D'août à octobre

Prix moyen :
3 € le kg



COMMENT DESSALER SES ANCHOIS ?

Le plus souvent, vous trouverez des anchois en conserve ou semi-conserve. Mis à part l'anchois à l'huile qui peut s'utiliser directement, dessaler reste un passage obligé pour les anchois au sel, les filets à la saumure ou au vinaigre, avant de les préparer.

- Commencez par rincer les anchois sous l'eau claire.
- Vous pouvez, si vous le souhaitez, retirer l'arête médiane de chaque poisson.
- Dans un récipient, versez, au choix, de l'eau, du lait ou du vinaigre de vin, et 5 fois la quantité d'anchois.
- Placez-y les filets pendant 30 minutes (jusqu'à 1 heure pour des anchois entiers). Le temps de dessalement dépend évidemment de la taille des poissons et de leur quantité. Plus vous les laissez tremper, moins ils seront salés. Tout est ensuite une question de goût !
- Prenez soin, pour finir, de bien les égoutter et de les sécher.

Pissaladière

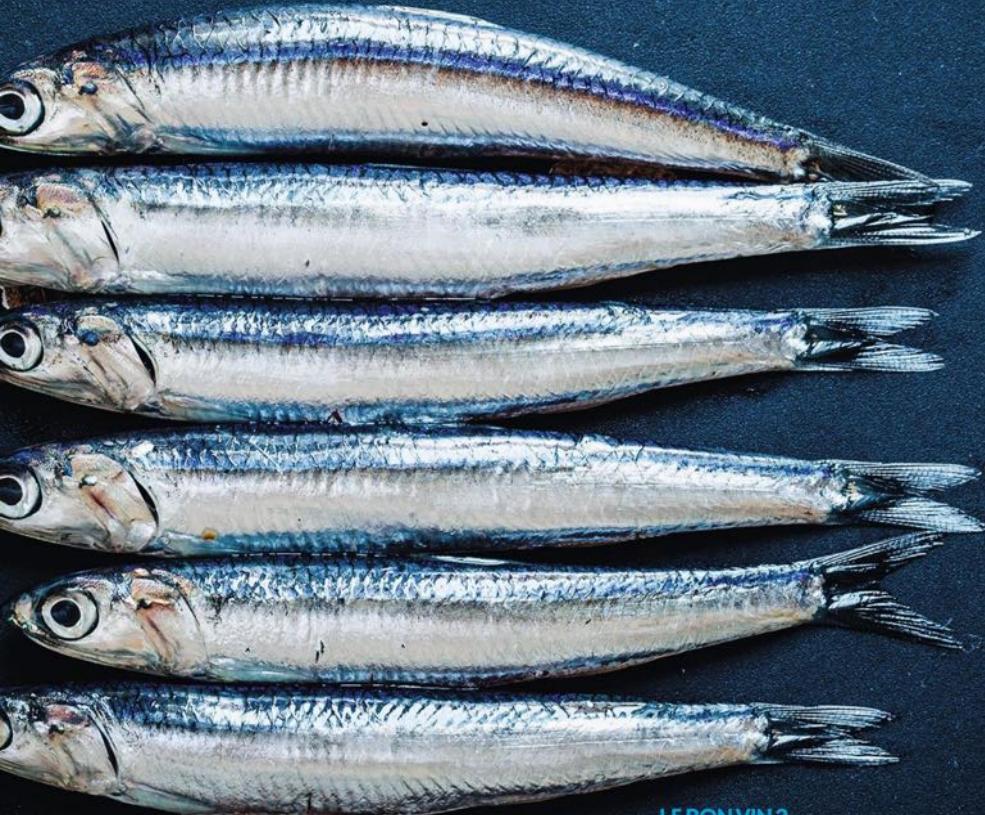
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

- 4 oignons ■ 8 olives noires ■ 1 gousse d'ail ■ 1 rouleau rectangulaire de pâte feuilletée
- 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et émincez les oignons. Pelez et pressez l'ail. Faites revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Déroulez la pâte sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et piquez-la à la fourchette. Placez une seconde plaque dessus (pour l'empêcher de gonfler) et enfournez pour 5 minutes.

Sortez la pâte cuite du four. Étalez dessus les oignons et l'ail dorés, répartissez les filets d'anchois et les olives. Remettez au four pour environ 10 minutes. Surveillez la cuisson pour obtenir une pâte croustillante.



LE BON VIN ?

Le goût très intense de mes filets fumés et salés exige un vin puissant, doté d'une belle acidité pour m'adoucir, et d'une note minérale pour s'accorder en parfaite harmonie. Un vin blanc du Roussillon, un vin espagnol, comme le Jerez ou la manzanilla, viendront rehausser les recettes méditerranéennes pour me mettre en valeur.

LA ROQUETTE

Trésor de la cuisine italienne, elle torpille les habitudes culinaires pour mettre du piquant dans l'assiette.



Pleine saison :
De mai à octobre
Prix moyen :
180 € pour 100 g

J'ai tout bon

Mes jolies feuilles dentelées, au goût un peu poivré et légèrement amer, font partie de la famille des crucifères. Véritable concentré d'antioxydants, de vitamines K et B9, je possède des propriétés dépuratives, antifongiques et même aphrodisiaques, paraît-il !

C'est qui la plus belle ?

Deux variétés se partagent la vedette, dont la roquette sauvage qui a une saveur moins prononcée. Choisissez de préférence mes petites feuilles qui sont plus tendres et plus étroites, donc moins fibreuses. Les plus âgées iront plutôt à la cuisson. Je dois présenter un beau vert sans tache ni flétrissement, tout en étant à la fois fine et plutôt ferme. Fragile, je ne me conserve pas plus de deux jours au frigo dans un linge mouillé ou un sachet fraîcheur.

Comment je m'habille ?

Je connais le sort de toute salade qui se respecte : lave et essore. J'avoue que si je peux faire cuire, j'ai tendance à perdre un peu ma saveur. Je vous conseille alors, pour vos soupes et vos ragoûts, de me rajouter en fin de cuisson.

Mon best of

En salade, je suis un mets simple et raffiné que goûtent les amateurs de sensations piquantes. Je me glisse facilement dans les sandwichs et viens traditionnellement ajouter de la verdure à une pizza ou un plat de pâtes. Mon pesto est un must et je deviens une herbe aromatique unique pour relever une soupe ou un gratin.

T'es ma copine

Je me marie à merveille avec les tomates, les aubergines, le fenouil, les coeurs d'artichaut ou les pommes de terre. Je compose une garniture parfaite pour les viandes et les poissons et accompagne avec classe un fromage de chèvre ou une tranche de jambon cru.



DANS TOUS SES ÉTATS

Elle parfume la cuisine du Sud dans un bouquet de recettes variées...

- Elle peut remplacer le basilic dans le pesto.
- En salade, sa saveur corsée apprécie le sucré-salé, notamment avec la fraise ou l'orange.
- On la retrouve mélangée dans le mesclun, un assortiment de salades.
- Ses graines peuvent s'utiliser comme condiment.
- À Naples, vous pourrez la goûter en liqueur dans le Rucolino.
- En Italie, on la sert avec le bresaola, une viande de bœuf séchée.
- Au Portugal, les feuilles sont bouillies pour accompagner viandes et poissons, avec un filet d'huile d'olive.
- En Turquie, on la fait cuire avec du boulghour, des oignons, de l'huile et de la pâte de piment.
- En Egypte, elle se glisse dans un ragoût de fèves.

L'HUILE D'OLIVE

Un parfum d'Italie

On prolonge l'été avec de belles salades de tomates, de la mozzarella fraîche... et toujours un filet d'huile d'olive. Une bonne occasion de s'intéresser de plus près aux huiles italiennes qui s'invitent de plus en plus à table. Zoom avec l'un des leaders du marché, Costa d'Oro.

A l'instar de nos voisins italiens et espagnols, en France, on raffole aussi de l'huile d'olive, que ce soit en filet sur une salade ou pour cuire une viande. Riche en vitamine E antioxydante, elle figure bien souvent dans nos ingrédients. Mais comment s'y retrouver ? Il en existe à tous les prix... et de toutes les qualités. Avec son rang de deuxième producteur mondial, l'Italie tire son épingle du jeu. Costa d'Oro y est devenu, le troisième producteur, avec 40 000 tonnes d'huiles commercialisées dans plus de 100 pays.

Des huiles 100 % Italiennes

Située au cœur de l'Italie, dans le berceau de l'huile italienne, Costa d'Oro est née au milieu des oliviers de la région d'Ombrie. Son nom est d'ailleurs une façon de rendre hommage à cette nature généreuse et inspirante. Costa d'Oro a mis en œuvre tout son savoir-

faire pour vous proposer ses produits phares, comme L'Italiano Fruttato, une huile d'olive extra vierge 100 % italienne, bien sûr. Les olives sont récoltées à bonne maturité, ce qui lui confère un goût fruité vert et un parfum aux notes herbacées.

Les huiles non filtrées

Une autre des spécificités de certaines huiles Costa d'Oro est qu'elles sont non filtrées. Elles ont un aspect un peu trouble mais aussi un goût plus marqué. C'est le cas d'Il Grezzo, au bon goût fruité qui relève tous les plats.

L'exigence de transparence

Le site Oliocostadoro.fr permet au consommateur, sur les références L'Italiano Fruttato et Il Grezzo, de retrouver l'oliveraie, la date de récolte ou de broyage des olives en scannant le QR code sur la bouteille ! Un système unique de traçabilité qui assure une transparence à 100 %.

LES 5 ASTUCES POUR BIEN LA CHOISIR

- 1 Savoir quel usage on va en faire (cuisson, assaisonnement, type de plat...).
- 2 Lire attentivement l'étiquette pour connaître la provenance des olives et le lieu de production.
- 3 Savoir quel goût on cherche : plutôt vert ? Plutôt mûr ?
- 4 Goûter avant d'acheter si on le peut, sinon miser sur une petite bouteille avant d'en acheter une plus grande.
- 5 Toujours privilégier de l'huile d'olive extraite à froid et vierge extra pour s'assurer de sa bonne qualité.

L'analyse d'Erik Carteau, oléologue

Comment sont sélectionnées les variétés d'olives et leurs provenances pour faire les huiles Costa d'Oro ?

Les variétés d'olives sont sélectionnées en fonction de leurs goûts, de leur arôme et des différents fruits que l'on désire obtenir. La maturité au moment de la récolte aura également une très grande influence sur le goût final.



Qualité et traçabilité sont les maîtres mots ?

Oui, la qualité et la traçabilité permettent d'assurer un goût remarquable et une sécurité maximale. Sur les références 100 % italiennes, la traçabilité est claire et facilement vérifiable par tout le monde. Quant à la qualité, le goût en sera son meilleur ambassadeur....

Quelles sont les différences d'extraction et d'arômes entre L'Italiano Fruttato et Il Grezzo, deux références phares de Costa d'Oro ? Il n'y a aucune différence au niveau de l'extraction en tant que telle. La distinction

se fait après l'extraction. Il Grezzo ne sera tout simplement pas filtré, contrairement à L'Italiano Fruttato. Les nuances d'arômes sont liées aux variétés des olives choisies, à leur origine, ainsi qu'à leur maturité. L'huile non filtrée présentera plus de naturalité, le produit sera brut.

Chacune a donc été pensée pour plaire aux différents goûts et utilisations des consommateurs ?

Oui, à chaque huile son utilisation, son goût, ses arômes. Comme la palette d'un peintre, les différentes variations de fruité sauront relever vos plats.



LA PERDRIX

La finesse de sa chair est appréciée par les gourmets, goûtant les qualités de ce petit oiseau qui se savoure, souvent, lors de grandes occasions.

J'ai tout bon

Les chasseurs me connaissent bien sous le nom de gélinotte huppée. Je suis le gibier à plumes le plus répandu en Amérique du Nord. En France, vous trouverez surtout deux espèces : la perdrix grise et la rouge. Je reste un oiseau de petite taille, entre la caille et le faisан. Petit, mais très riche en protéines, en fer, en calcium et en phosphore, et trois fois moins gras que le poulet.

C'est qui la plus belle ?

Pour vous assurer de ma fraîcheur, une fois chassée, vérifiez que je garde un bec souple, des plumes bien adhérentes et que mes yeux ne soient pas cercrés de rouge. Mes pattes vous donnent une indication sur mon âge. Si elles sont écailleées et d'un joli gris cendré, je suis adulte. Jaunes et sans écailles, vous avez affaire à un perdreau, qui a moins d'un an. Je ne me conserve pas plus de deux ou trois jours au frigo, bien emballée dans du papier mousseline.

Comment je m'habille ?

Je réclame une cuisson à point ! Pour vous faciliter la tâche, la tradition, en France, reste de ne cuire que les ailes et la poitrine. Je peux être ensuite rôti au four, à la broche, cuite en cocotte, en prenant soin de bien m'arroser du jus de cuisson pour ne pas me laisser m'assécher. Le perdreau, plus tendre, préférera être rôti.

Mon best of

Dans mes classiques, je suis souvent cuisinée avec du chou et du lard. Ma chair savoureuse permet toutes les fantaisies côte sauce. En escabèche, à la bourgeoise, à la bourguignonne, à la catalane... Je peux aussi tout simplement me glisser dans une salade composée ou remplacer la viande de boeuf dans les recettes de lasagnes.

T'es ma copine

Je fonds avec le chou, les haricots verts ou les lentilles. Les raisins ou les abricots secs, les amandes et les noix entrent volontiers dans la composition de ma farce. Je suis en parfaît accord avec les champignons sauvages, comme les cèpes ou les girolles.

Pleine saison :
D'octobre à janvier

Prix moyen :
9 € pour une perdrix rouge

Poids moyen
530 g



LE COING

Ce délicieux fruit d'automne a un parfum d'enfance associé aux tartines de confiture. Une vraie gourmandise qui se cuisine aussi bien dans les recettes sucrées que salées.

J'ai tout bon

Mes qualités nutritionnelles et ma faible teneur en sucre vont vous en boucher un coin ! Particulièrement riche en fibres, notamment en pectine, je suis l'ami des intestins sensibles. Dire que je faisais partie des fruits oubliés... Pourtant, je suis cultivé depuis plus de 4 000 ans. En Grèce antique, j'étais connu sous le nom de poire de Cydonie. Et il est vrai que la ressemblance avec cet autre fruit pousse parfois à la confusion sur les étals.

EN CUISINE

Loin de se résumer à la marmelade, il fait des merveilles dans les recettes méditerranéennes.

Sur le marché français, on trouve essentiellement trois variétés qui possèdent les mêmes propriétés et la même tenue à la cuisson.

- En Iran et en Turquie, il se laisse farcir d'agneau pour un duo fondant.
- En Grèce, on préfère l'associer avec du porc dans une recette traditionnelle de « hoirino me kydonia » (porc aux coings).

• Il parfume délicatement les tajines et s'allie harmonieusement aux fruits secs.

• Dans le Sud-Ouest, si la cerise noire est reine, on n'hésite pas à ajouter une pointe de gelée de coing au fromage de brebis.

• Sa pâte

accompagne, elle aussi, très bien un fromage de chèvre légèrement affiné.

C'est qui le plus beau ?

Une fois cueilli, je ne mûris plus. D'où l'importance de me choisir avec soin ! Je dois présenter une belle couleur jaune sans tache ni meurtrissure. Ferme au toucher, vous vous apercevez que je suis recouvert d'un léger duvet. Je dégage un parfum fort mais agréable. Vous pouvez me conserver deux à trois semaines dans un endroit frais, où je m'emploierai à embaumer l'air de doux effluves.

Comment je m'habille ?

Ma chair est tellement dure que je ne me consomme que cuit. Pour m'éplucher facilement, commencez par me frotter sous l'eau avec une brosse pour faire partir mon duvet, avant de me mettre au four ou de me préparer à la vapeur. Une fois refroidi, vous pouvez ôter ma peau, me couper en deux pour retirer le cœur et mes pépins.

Mon best of

Ma saison est courte, mais ma confiture et ma gelée, les must have du petit déjeuner, sont là pour vous réconforter toute l'année. En compote ou cuit dans une salade de fruits, je compose un dessert très léger. Je me savoure également poché avec du chocolat ou du vin, comme une poire. J'accompagne avec élégance le gibier et la viande blanche, particulièrement la volaille.

T'es mon copain

Avec la pomme et la poire, mes acolytes habituels, on finit souvent en complot. Je me réjouis d'avance quand des épices, comme la vanille, la cannelle ou le gingembre, viennent rajouter leurs petits grains de douceur. Je sais également sublimer l'agneau ou la volaille pour aciduler leur saveur.

Vous me faites une petite place ?

Je suis le fruit du cognassier, qui mesure en moyenne 3 à 8 mètres de hauteur. Originaire d'Iran, j'apprécie la douceur méditerranéenne. Je me suis acclimaté en Europe et je me cultive volontiers dans les petits vergers du Sud-Est ou du Nord-Est de la France.



Pleine saison :
D'octobre à novembre

Prix moyen :
3 € le kg

LA POMME DU LIMOUSIN

Un grand cru pour cette golden delicious cultivée sur un terroir d'exception...

Bêta-carotène
21,4 ug
pour 100 g

J'ai tout bon

Introduite par les Romains dès l'Antiquité sur les hauts plateaux du Limousin, je me suis non seulement bien adaptée, mais épanouie en altitude. Ce n'est pas pour me lancer des fleurs, mais je suis la seule pomme en France à avoir obtenu, dès 2007, la certification AOP.

C'est qui la plus belle ?

Mon appellation est un gage de qualité. On me repère du premier coup d'œil avec ma forme légèrement allongée et ma robe jaune, dotée d'une face un brin rosée. Très parfumée, je dois être ferme, avoir une peau lisse qui dégage un parfum agréable.

Comment je m'habille ?

Je suis aussi bonne crue que cuite pour me plier à toutes vos envies culinaires. Au four, à la poêle, à la casserole, la seule condition est de ne pas me chauffer trop longtemps, car je reste fragile, même si j'ai une bonne tenue à la cuisson. Et, bonne nouvelle, comme je ne reçois aucun traitement phytosanitaire après cueillette, je peux me savourer avec la peau pour que vous puissiez profiter de mes antioxydants.

Mon best of

Par où commencer tant je suis incontournable ? En compote, tarte, au four servie ensuite avec une boule de glace à la vanille, dans un strudel... J'accompagne les viandes blanches ou le poisson avec gourmandise pour rehausser leur saveur d'une petite note sucrée.

T'es ma copine

En osmose totale avec la cannelle, la vanille, la cardamome et la menthe fraîche, j'obtiens un franc succès avec la noix du Périgord et accompagne les fruits toutes catégories, en bon basique culinaire. Ma saveur parfumée enchante également le boudin noir et les fromages à pâte molle.



Poids moyen
150 g

Pleine saison :
D'octobre à fin juillet

Prix moyen :
2,5 € le kg

UN TRÉSOR

Sa production reste confidentielle et délimitée sur une centaine de communes, qui doivent composer avec l'altitude et le climat. Le terroir du Limousin, qui bénéficie d'un sol bien drainé, permet de cultiver une pomme au goût équilibré entre sucre et acidité.

UN PEU DE HAUTEUR

Les pommes profitent de l'altitude des vergers pour mûrir en offrant un croquant unique, tout en restant bien juteuses. Les conditions géographiques renforcent également leur aptitude à la conservation.

UNE COULEUR QUI ÉVOLUE

La spécificité de la pomme du Limousin reste sa jolie couleur rosée sur une de ses faces. Elle est le fruit de l'alternance entre des nuits fraîches et des journées chaudes qui influencent ainsi la partie la plus exposée au soleil.



Beignets aux pommes du Limousin

POUR 4 PERSONNES

- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 2 H
- 2 pommes du Limousin AOP
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 10 cl de bière
- 2 c. à soupe de sucre + 10 g
- 2 c. à soupe de rhum ambré
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel
- Huile de pépins de raisin pour la friture
- Sucre glace

Pelez, évidez et citronnez les pommes. Coupez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Réunissez les rondelles de pomme dans une boîte hermétique, saupoudrez-les de 2 cuillerées à soupe de sucre et arrosez-les de rhum. Réservez au réfrigérateur au minimum 2 heures.

Disposez la farine en puits dans un petit saladier et déposez au centre le jaune d'œuf (réservez le blanc), la pincée de sel et la bière. Fouettez pour obtenir un mélange homogène.

Montez le blanc d'œuf en neige avec les 10 g de sucre en poudre. Incorporez ce blanc monté au mélange précédent.

Chauffez l'huile de pépins de raisin à 170 °C.

Essuyez les rondelles de pommes et enrobez-les de pâte à frire.

Déposez-les délicatement dans l'huile chaude (pas plus de 3 à la fois). Retournez-les à mi-cuisson puis réservez sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.



ON CRAQUE POUR LA POMME DU LIMOUSIN

Croquante, juteuse et subtilement équilibrée, elle régale les papilles de l'entrée au dessert. Très empreinte de son terroir, elle fait la fierté des producteurs locaux : elle est la seule en France à avoir décroché une AOP. Depuis ses vergers, Patrice Blanchet nous raconte son travail autour de ce fruit à la saveur unique.

Reportage de Marine Couturier



EN CHIFFRES

100 communes

répertoriées
dans la zone de
production pomme
du Limousin AOP

2 800 hectares de
vergers exploités par
300 pomiculteurs

100 000 tonnes de
pommes prétendant
à l'AOP cueillies
chaque année par
5 000 saisonniers

Ouand vient la fin de l'été, la pomme du Limousin se pare de ses plus belles couleurs. Il n'en faut pas plus pour illuminer ce paysage façonné par les Romains pendant l'Antiquité, avec l'implantation des pommiers venus du Moyen-Orient. Siècle après siècle, ils ont prospéré sur les plateaux bien drainés du Haut-Limousin jusqu'à l'arrivée, dans les années 1950, de la golden. Sur ce sol fertile, cette variété s'est épandue, donnant des pommes aux qualités gustatives uniques. Ici, en terre limousine, elle est érigée en art de vivre et fait l'objet de toutes les attentions. Les 300 producteurs de pommes de la région veillent à la qualité de ce fruit croquant... mais également craquant !

Le choix de la pomme

À Bois-Vicomte, dans la Haute-Vienne, les vergers de Patrice Blanchet, protégés par des filets anti-grelle, bordent la route départementale. Sur cette exploitation familiale de 40 hectares, l'agriculteur en accorde un quart aux pommiers. « Avant moi, mon père et mon grand-père se consacraient exclusivement à l'élevage ovin et à la vache limousine, typique de la région. De mon côté, je travaillais en tant que salarié dans un grand

verger de 80 hectares. J'ai commencé à introduire des pommiers ici en 1992. » Lorsqu'il reprend l'ensemble de l'exploitation en 2000, il décide d'abandonner l'élevage, qui ne lui permet pas de vivre, pour s'adonner à la culture de la pomme et des céréales.

En arpentant son domaine, Patrice Blanchet raconte avec passion son métier, en lien étroit avec le Syndicat des producteurs d'AOP pomme du Limousin. Délivrée en 2007, l'appellation requiert un caractère unique : aucune autre pomme en France n'en bénéficie. C'est elle qui rythme toutes les étapes de production et fixe la seule variété autorisée, la golden. L'AOP délimite aussi la zone de production par l'altitude des vergers (de 300 à 500 m) et la géologie (socle cristallin). Son territoire s'étale sur quatre départements : Corrèze, Creuse, Dordogne et Haute-Vienne.

Vigilance constante

Pour s'assurer de la qualité de ses pommes, Patrice Blanchet porte à ses vergers une attention toute particulière, de la sortie de l'hiver jusqu'au moment de la cueillette. « La base essentielle du métier d'arboriculteur repose sur un énorme travail d'observation. Cela est d'autant plus vrai ici, car la golden est une variété sensible à la tavelure, une maladie des arbres causée

5 manières de bien...

1 La choisir : pour une pomme juteuse et goûteuse, on la prend ferme et parfumée, avec une peau lisse et sans taches noires.

Les ruches au pied des arbres contribuent au bon rendement des vergers.



2 La conserver : elle se garde une semaine environ à température ambiante ; ou 5 semaines environ dans un endroit frais (bac à légumes du réfrigérateur ou cave aérée à l'abri de l'humidité).

Les pommiers nécessitent des soins tout au long de l'année.



3 L'accompagner en apéro : présentée sur des pics en alternance avec du bacon, du boudin noir ou du boudin blanc, elle fait un très bon amuse-bouche sucré-salé.

4 La décliner en salade : avec son côté croquant, elle trouve parfaitement sa place dans une salade composée. Elle se marie notamment très bien avec un fromage de caractère, comme le beaufort, des gésiers de canard confits, quelques feuilles de mâche et des pignons grillés.

5 Lui trouver une place au dessert : elle est idéale pour une bonne tarte aux pommes qui garde de l'allure une fois sortie du four.

par un champignon. « Pour l'aider à parer aux coups de froid, des sondes installées dans le sol envoient, en cas de gel, des alertes sur son smartphone. Et quand vient le moment de la floraison, à la fin du mois d'avril, le pomonaïste dispose dans ses vergers des capsules remplies de phéromones afin de limiter les accouplements de papillons dont le ver aime se nourrir de la chair des fruits. » La surveillance a pour but de trouver un équilibre entre ce qui est nuisible et ce qui est utile », explique l'exploitant, qui ne travaille pas en bio mais s'en approche. « Pour l'heure, je ne peux pas me passer de traitement fongicide pour lutter contre la tavelure, mais pour le reste, je suis favorable à tout ce qui peut aller dans le sens de la biodiversité. » Ainsi, de grandes haies renfermant de nombreux auxiliaires de culture bordent son domaine, des nichoirs à mésanges sont installés un peu partout, et le producteur bénéficie du label « Bee Friendly ». Grâce à la présence de ruches à proximité des arbres fruitiers, la nature fait son œuvre. Les abeilles contribuent à la pollinisation des pommiers et donc à leur rendement. Quand le mois de septembre

est bien avancé et que les pommes ont atteint une coloration blanc-vert, une trentaine de saisonniers investissent les lieux pour ramasser entre 500 et 600 tonnes de fruits. Certains affichent une petite couleur rosée sur la face la mieux exposée, une spécificité des pommes produites en altitude et exposées à des alternances de nuits fraîches et de journées chaudes.

Une couleur particulière

« La coloration des pommes pose problème car, pour les clients, la golden doit être bien jaune. C'est pourtant quand elle est entre blanc et vert que la pomme du Limousin doit être consommée : elle est croquante, juteuse, et l'équilibre entre sucre et acidité est parfait. » Pour conserver cette saveur unique, deux camions s'acheminent quotidiennement, en période de cueillette, vers la coopérative, pour y déposer la récolte du jour. Là, elles sont stockées au froid, puis calibrées, brossées, séchées et mises sur des plateaux pour être distribuées majoritairement en France et en Europe, du 15 octobre au 31 juillet. Ensuite, il n'y a plus qu'à croquer !



C'est de saison

SEPTEMBRE • OCTOBRE

LES FRUITS

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Cardon
- Carotte
- Céleri
- Cèpe
- Chicorée
- Chou
- Concombre
- Courgette
- Crosne
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Giroille
- Haricot blanc
- Haricot vert
- Laitue
- Mâche
- Mais
- Navet
- Oignon
- Oseille
- Patate douce
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Potiron
- Rutabaga
- Salsifis

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

DANS LES BOIS

Si l'on trouve cèpes, pieds-de-mouton, girolles, rosés-des-prés sur les étals des marchés à l'automne, le plus amusant et le moins cher est de les ramasser soi-même dans les bois. Selon les années et les conditions climatiques ils arrivent plus ou moins tôt dans la saison. Les amateurs éclairés savent reconnaître chaque espèce mais, pour les débutants, préferez chasser les champignons qu'on ne peut pas confondre, comme la girolle, qui ne ressemble à aucun autre ou demandez l'avis d'un spécialiste.

PLEINE
SAISON

Plumes et poils

La saison des lièvres, faisans, perdrix, chevreuils, sangliers commence maintenant dans toute la France. On les considère souvent comme des viandes d'exception, que l'on réserve aux repas de fêtes. La bonne idée : achetez-les dès à présent chez le boucher et congelez-les pour la fin d'année quand les prix ont tendance à grimper.



MA famille se RÉGALE

**NOURRIR LA FAMILLE AU QUOTIDIEN, C'EST UN DÉFI
PERMANENT, SURTOUT QUAND ON A PEU DE TEMPS
ET QUE L'ON A ENVIE QUE ÇA PLAISE À TOUT LE MONDE!**

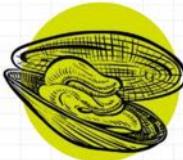
Improviser avec des restes, faire adopter à sa tribu les légumes et les légumineuses, cuisiner en moins de temps qu'il ne faut pour le dire... Mais aussi penser au goûter et à la pause déjeuner du lendemain...
Ne vous inquiétez pas, on a plein d'idées pour ça :-)



12 recettes
à la noix



Il détestait
le céleri-
rave ?
Ça, c'était
avant...



SOS, je cuisine
des moules



J'improvise
avec des
restes de riz



40 idées
avec les
légumes
complets

POUCE ! JE DÉJEUNE

CERTES, LE TEMPS EST COMPTÉ... Et souvent nous avalons un sandwich en 3 minutes sur un coin de table. Avec quelques recettes simples, il est pourtant possible de manger bon et équilibré tout en se faisant plaisir. Par Juliette Romance

Même au boulot, le repas, en France, c'est sacré ! Seuls 14 % d'entre nous déjeunent à leur poste de travail, contre 25 % dans les pays anglo-saxons¹⁰. Un mauvais calcul car, sous prétexte de produire plus, ces salariés zélés seraient, au final, moins efficaces. En outre, nous partageons volontiers notre déjeuner avec des collègues, lorsque nos voisins anglais avalent leur sandwich devant l'écran. Cette pause est donc un facteur de cohésion sociale et d'entreprise.

800 calories à répartir

C'est l'apport moyen nécessaire à la mi-journée. Évidemment, la répartition de ces calories est capitale.

Car 800 calories, ça peut être un poke bowl bourré de vitamines et d'anti-oxydants, mais aussi une tarte au citron de 200 g !

Les excès de sucres rapides agissent sur la glycémie et les glucides en surdose ralentissent la digestion, avec un effet soporifique (pâtes, riz, pommes de terre...).



Trop léger, une mauvaise idée

Les calories ingérées dans la journée ont toutes les chances d'être éliminées car on est actif. Ensuite, l'énergie mobilisée pour la concentration nécessaire à l'activité professionnelle est vite épuisée, avec coups de barre et fringales à la clé. Enfin, soumis à la restriction calorique, le corps enclenche son programme de stockage et favorise la transformation des aliments en graisses. La petite salade light a donc des effets pervers, y compris sur le poids.

La bonne combinaison

Légumes, fruits, produits laitiers, protéines, féculents et céréales doivent trouver leur place au déjeuner. Mais où dénicher tout ça ? Soit dans sa lunch box savamment préparée à la maison, soit en misant sur les très tendance bowls et autres bibimbaps, qui combinent à peu près tout, à commencer par des superaliments.

Consommer dans l'ordre

Une étude anglaise¹⁰ démontre que, sans rien changer à sa consommation, on peut réduire l'impact d'un repas sur la glycémie. Pour cela, il faut commencer par manger les crudités (légumes) avec les protéines, puis les glucides (féculents et céréales, pain). La glycémie est alors réduite de 30 % par rapport à l'ordre inverse. Réservez les fruits pour la collation du matin ou le goûter de l'après-midi. Donc, on n'oublie pas de picorer dans l'ordre ! Pour un sandwich ou un burger, l'exercice devient certes un peu épineux...

¹⁰ Étude Happiness Index, Wrike, nov. 2018.

¹¹ NutritionJr, nov. 2017 (BMJ Open Diabetes Research & Care).

REPÈRES

Personne ne se balade avec sa balance pour peser ses aliments et donc l'apport de son repas. La solution ? Une petite évaluation visuelle : 1 portion de légumes doit pouvoir remplir une main ouverte, 1 portion de protéines (viande, poisson) n'excède pas la taille de la paume, tout comme le pain (morceau de baguette ou tranche épaisse), et 1 portion de féculent (riz, pâtes) représente le volume du poing fermé.

Si vous préférez retirer la peau du kaki, placez-le 2 heures au réfrigérateur, il gagnera en fermeté.



Salade d'automne au kaki

POUR 2 PORTIONS • PRÉPARATION 15 MIN

- 1 petit kaki (à chair ferme) ■ 100 g de mâche ■ ½ de betterave rouge crue (petite)
- 12 cerneaux de noix ■ 2 c. à café d'huile de noix ■ 1 c. à café de graines de grenade
- 1 c. à café de vinaigre de cidre ■ Sel et poivre

Lavez le kaki et émincez-le. Rincez la mâche et essorez-la doucement. Épluchez la betterave et taillez-la en fines tranches ou en bâtonnets.

Préparez la vinaigrette dans un bol en commençant par le sel, le poivre, le vinaigre puis l'huile. Mélangez et réservez

dans un petit récipient hermétique facile à emporter.

Déposez les ingrédients harmonieusement dans 2 récipients à emporter : mâche, betterave, kaki, grenade, noix.

Au moment de manger, arrosez d'un filet de vinaigrette à l'huile de noix.

*Préparez ce plat
la veille pour que toutes
les saveurs se mélangent
dans la lunch box.*



Poulet grillé à la mangue et coleslaw

POUR 2 PORTIONS

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN
MARINADE 30 MIN

- 2 blancs de poulet fermier sans peau
- 1 mangue
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- ¼ bouquet de coriandre
- ½ citron vert (jus)
- 5 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de sauce sriracha
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 pincée de curry
- Sel et poivre

POUR LE COLESLAW

- 2 carottes
- ½ oignon rouge
- ½ citron (jus)
- ¼ de chou blanc
- 20 g de yaourt à la grecque
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à café de vinaigre de cidre

Coupez les blancs de poulet en cubes. Pelez, puis hachez l'échalote et l'ail. Mélangez-les avec le miel, la sauce soja, l'huile d'olive, la sauce sriracha, la coriandre et le jus de citron. Versez dans un saladier avec les cubes de poulet. Mélangez bien. Filmez et faites mariner 30 minutes au frais.

Préparez le coleslaw. Pelez, puis râpez les carottes. Émincez le chou en fines lamelles. Épluchez l'oignon, taillez-le en lamelles. Versez toutes les crudités dans un saladier. Ajoutez le jus de citron, la mayonnaise, le yaourt et le vinaigre. Salez et poivrez. Mélangez et conservez au frais.

Pelez la mangue. Dénoyez-la et coupez sa chair en dés. Chauffez l'huile de sésame avec le concentré de tomate et le curry dans une sauteuse ou un wok. Versez les morceaux de volaille et la marinade, ajoutez un filet d'eau et faites cuire 10 minutes en remuant continuellement. Salez, puis versez les dés de mangue et le lait de coco. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

Réunissez le coleslaw, le poulet et sa garniture de mangue dans une lunch box. Dégustez tiède ou froid.

Tacos végétariens aux mirabelles de Lorraine

POUR 2 PORTIONS • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 12 MIN

- 1 oignon rouge ■ 1 gousse d'ail ■ ½ poivron rouge
- 100 g de mirabelles de Lorraine fraîches ou surgelées
- 1 petit piment jalapeño ■ 6 brins de persil ■ 125 g de halloumi
- 60 g de yaourt à la grecque ■ 2 tortillas au maïs
- 1 filet d'huile d'olive ■ ¼ c. à café de cumin ■ Poivre

Pelez l'oignon et coupez-le en quartiers. Rincez le poivron et taillez-le en lamelles en ôtant les parties blanches. Coupez les mirabelles en deux et dénoyez-les. Pelez et émincez la gousse d'ail.

Faites revenir l'oignon dans une poêle, avec de l'huile d'olive, 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le poivron, les mirabelles et l'ail, puis faites cuire 5 minutes. Saupoudrez de cumin, mélangez et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Réservez.

Coupez le halloumi en 4 belles tranches puis faites-les revenir 8 minutes dans une poêle à feu vif. Retournez les morceaux à mi-cuisson.

Déposez 1 cuillerée de yaourt à la grecque sur chaque tortilla et étalez-la. Disposez sur chacune d'elles 2 tranches de halloumi, des lamelles de poivron, quelques mirabelles et des morceaux d'oignon. Poivrez, parsemez de feuilles de persil ciselées et de quelques rondelles de piment jalapeño.





Rolls au poulet et épinards

POUR 2 PORTIONS

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

- 150 g de blanc de poulet cuit (ou les restes d'un poulet rôti)
- 200 g d'épinards frais
- 4 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Baies roses
- Sel et poivre

Battez les œufs en omelette et mettez-les à cuire dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Posez l'omelette entière sur une assiette.

Lavez les feuilles d'épinard, ôtez si nécessaire la nervure centrale. Coupez les feuilles en morceaux puis mettez-les à cuire 1 à 2 minutes dans une poêle chaude.

Mélangez les épinards et le poulet émincé, et déposez sur l'omelette. Ajoutez quelques baies roses. Roulez l'omelette sur elle-même et découpez des tronçons de 2 cm d'épaisseur.

Placez chaque roll, bien serré, dans un récipient adapté et conservez au frais avant d'emporter et de déguster.

Salade complète à emporter

POUR 2 PORTIONS • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

- 1 filet de poulet fermier (200 g)
 - 1 carotte ■ 1 gousse d'ail ■ 1 oignon rouge
 - 4 feuilles de salade verte ■ 2 feuilles de chou kale
 - Quelques feuilles de chicorée rouge ou d'endive
 - Quelques feuilles de menthe ■ 100 g de nouilles de riz cuites
 - 1 c. à soupe de cacahuètes grillées salées
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Épices à tandoori
- POUR LA VINAIGRETTE** ■ 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 1 c. à café d'huile de sésame grillé ■ Sel et poivre

Lavez les légumes, épéchez-les (enlevez la nervure centrale du chou kale) et taillez-les selon votre préférence (la carotte en tagliatelles, la chicorée et le kale en fine chiffonnade, l'oignon en rondelles...).

Hachez l'ail. Coupez le poulet en lanières. Dans une poêle, mettez l'huile d'olive à chauffer et faites-y revenir l'ail haché. Ajoutez les lanières de poulet. Saupoudrez-les d'épices à tandoori en remuant pour bien les enrober. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 10 minutes.

Préparez la vinaigrette dans un bol : mélangez les ingrédients

en commençant par le sel et le poivre, puis le vinaigre et enfin les huiles. Versez dans un récipient hermétique. Écrasez grossièrement les cacahuètes.

Déposez la salade, puis les nouilles de riz, dans deux bocaux à couvercle, comme ceux pour les conserves. Répartissez ensuite harmonieusement les légumes taillés et le poulet, puis parsemez de menthe ciselée et de cacahuètes écrasées.

Au moment de déguster, secouez le récipient de vinaigrette pour l'émulsionner. Versez-en un peu dans chaque bocal. Mélangez bien et dégustez.



Du 3 septembre au 29 décembre 2019⁽¹⁾

Luminarc est chez Netto

**PROFITEZ
D'UNE COLLECTION
QUI DÉBOÎTE !**



Tous les 10€ d'achat et/ou
pour l'achat d'un produit partenaire

=
**1 VIGNETTE
EN CAISSE**

Avec 20, 25 ou 30
vignettes collectionnées⁽²⁾

1€⁽³⁾
la boîte⁽³⁾



POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR. Suggestion de présentation. (1) Selon horaires et jours d'ouverture des magasins participants. Liste disponible sur www.netto.fr. (2) Recevez en caisse une vignette pour chaque tranche d'achat de 10 € (hors presse, livres, gaz et carburant) et/ou pour tout achat de produit partenaire signalé en magasin, sur livret mensuel et sur prospectus. (3) Voir modalités et produits éligibles à l'offre dans le collecteur disponible sur le présentoir et en caisse des magasins participants.

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 €. Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15.

netto.fr

Netto LE DISCOUNTER
QUI FAIT LA DIFFÉRENCE



Taboulé à la menthe

POUR 2 PORTIONS

**PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 5 MIN
RÉFRIGÉRATION 1 H**

- $\frac{1}{2}$ grenade
 - 6 feuilles de menthe fraîche
 - 2 branches de persil frais
 - 120g de boulgour
 - 1c. à café de graines de sésame
- POUR LA SAUCE**
- 1 citron (jus) ■ 1c. à soupe d'huile d'olive
 - $\frac{1}{4}$ c. à café de moutarde forte
 - Mélange 5 baies du moulin ■ Sel et poivre

Battez au fouet dans un bol, le jus du citron avec l'huile d'olive, la moutarde et 1 pincée de mélange 5 baies. Salez et poivrez.

Préparez le boulgour selon les indications du paquet. Ciselez le persil et la menthe. Détachez les grains de la grenade.

Réunissez, dans un saladier ou un récipient à emporter, le boulgour, le persil, la menthe et la grenade. Ajoutez la sauce et mélangez délicatement.

Couvrez d'un film transparent et placez au moins 1 heure au réfrigérateur. Mélangez plusieurs fois avant de déguster. Au dernier moment, saupoudrez de graines de sésame.

Sandwich au lapin façon banh mi

POUR 2 PORTIONS PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

- 300g de râble de lapin ■ 1 concombre ■ 1 carotte
 - 1 oignon vert ■ 1c. à soupe de jus de citron vert
 - Quelques feuilles de coriandre fraîche
 - 1 baguette de pain ■ 4c. à soupe de sauce soja
 - 2c. à soupe de vinaigre de riz ■ 2c. à café de sucre
 - 1c. à café de gingembre frais ■ 1c. à café d'huile de sésame
 - $\frac{1}{4}$ c. à café de pâte de piment ■ Sel et poivre
- POUR LA MAYONNAISE**
- 1 jaune d'œuf ■ 1c. à café de moutarde ■ 10 cl d'huile de colza
 - 1 filet de vinaigre ■ Paprika

Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez la sauce soja, le jus de citron, la pâte de piment, 1 cuillerée à café de sucre, le gingembre, la coriandre ciselée et l'huile de sésame. Roulez les râbles de lapin dans cette marinade.

Déposez les morceaux de lapin, bien imbiber, dans un plat allant au four et enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir à couvert. Efflochez les râbles.

Préparez la mayonnaise : mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Salez et poivrez. Saupoudrez de paprika puis fouettez en versant peu à peu l'huile en filet. Une fois la mayonnaise bien montée, ajoutez le vinaigre.

Pelez la carotte et le concombre, coupez-les en julienne. Pelez et émincez l'oignon vert.

Mélangez les lanières de carotte, le vinaigre de riz, le sucre restant et le sel dans un ravier.

Coupez le pain en deux à l'horizontale sans détacher complètement les deux parties. Tartinez l'intérieur de la moitié de mayonnaise.

Répartissez le lapin sur la base du pain. Garnissez de concombre, de carotte, d'oignon vert et de quelques feuilles de coriandre. Coupez la baguette en deux et dégustez à la pause dej' !



Parsemez
de quelques graines
de grenade.



Recette sponsorisée par **Herta**

Buddha bowl escalope soja & blé, carotte, salade, mangue, avocat

POUR 2 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 10 MIN

- 2 escalopes Soja & Blé Le bon Végétal® Herta® ■ 1 petite mangue ■ 1 petit avocat ■ ½ concombre
- 1 petite carotte ■ 2 poignées de salade ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 4 c. à soupe de jus de citron
- 2 yaourts au soja ■ 1 c. à café de moutarde ■ 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de sel et de poivre

Épluchez les fruits et les légumes. Coupez l'avocat en lamelles et arrosez-le de 2 cuillères à soupe de jus de citron. Coupez le concombre et la mangue en dés. Râpez la carotte. Ciselez la ciboulette et la salade.

Fouettez le yaourt au soja avec le jus de citron restant, la ciboulette, le miel et la moutarde. Salez et poivrez.

Répartissez les ingrédients dans les assiettes en les séparant bien.

Faites cuire les escalopes selon le mode d'emploi et coupez-les en lamelles. Répartissez sur chaque assiette. Nappez de sauce au yaourt.

**Contrairement à ce que
pourrait laisser penser
le titre de cet article,
ces idées valent**

le détour ! Elles n'ont
qu'un objectif : faire sortir
ce fruit sec de sa coquille
pour vous donner envie
de le cuisiner, de l'apéro
jusqu'au dessert.

Par Claire Debruille

12 RECETTES À LA NOIX

1 SAUCE EXQUISE Mixez 1 grossièrement 20 cerneaux de noix avec 6 cornichons, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à soupe de câpres et 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre. Ajoutez 10 cl d'huile d'olive en filet en émulsionnant bien. Délicieux avec le pot-au-feu, de la volaille, des poireaux vapeur, un bouillon ou simplement une bonne tranche de pain grillé.

2 BISCUITS APÉRO AUX NOIX Mélangez 200 g de farine avec 80 g de parmesan, 1 cuillerée à soupe rase de levure chimique et un peu de poivre. Ajoutez 100 g de beurre demi-sel mou et malaxez jusqu'à l'obtention d'une sorte de sable. Incorporez 1 œuf, 100 g de cerneaux de noix concassés et 60 g d'olives noires hachées. Lorsque vous obtenez une boule de pâte, étalez-la au rouleau sur 4 mm d'épaisseur environ. Découpez en biscuits ronds ou en bâtonnets à faire cuire 25 minutes à 160 °C. Dégustez froid.

3 NOIX CARAMÉLISÉES AUX ÉPICES Mélangez ¼ de cuillerée à café de poivre avec la même quantité de cannelle, de curry, de curcuma et d'anis vert puis ajoutez ½ cuillerée à café de sel. Faites torréfier à sec dans une poêle 250 g de cerneaux de noix sur feu moyen pendant 1 minute. Poussez les noix sur le côté et saupoudrez le fond de la poêle de 2 cuillerées à soupe de sucre. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et laissez caraméliser avant d'en enrober les noix. Saupoudrez des épices et mélangez rapidement. Laissez refroidir sur une feuille de papier sulfurisé.

4 PÂTES OU GNOCCHIS AUX NOIX Voici un mélange exquis avec une sauce au gorgonzola ou du beurre de sauge. Les noix, ajoutées au dernier moment, apporteront une touche de croquant et leur saveur inimitable. Comptez au moins 6 cerneaux par personne.

6 TARTE AUX NOIX Faites légèrement caraméliser 100 g de sucre. Hors du feu, ajoutez 30 cl de crème fraîche, 3 cuillerées à soupe de miel et 3 jaunes d'œufs. Incorporez 200 g de cerneaux de noix concassés. Étalez sur une pâte à tarte sablée ou brisée. Enfournez pour 30 minutes de cuisson à 180 °C. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, décorez avec des cerneaux de noix.

5 TARTINADE AUX NOIX Mixez 50 g de cerneaux de noix avec 3 cuillerées à soupe d'huile de noix et 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre. Ajoutez 1 à 3 cuillerées d'eau jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Placez au réfrigérateur et dégustez frais sur des toasts ou des feuilles d'endive en saison.

7 POMMES DE TERRE AU FOUR

À LA PÂTE DE NOIX Mixez 80 g de cerneaux de noix avec 80 g de sucre, 50 g de beurre, 1 pincée de sel et 20 g de farine jusqu'à obtenir une pâte granuleuse. Coupez des pommes de terre en deux, évidez-les puis répartissez la pâte de noix dans les cavités. Enfournez pour 40 minutes à 180 °C. Aussi délicieux avec des poires (réduisez la cuisson de moitié).

8 BISCUITS AUX NOIX Mélangez 250 g de farine avec ½ cuillerée de bicarbonate de soude et 100 g de sucre roux. Ajoutez 1 œuf entier et 125 g de beurre mou. Malaxez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporez 200 g de noix grossièrement broyées. Roulez la pâte sous la forme de boudins, placez au congélateur au moins 15 minutes puis découpez des tranches de 5 mm d'épaisseur. Espacez-les sur une plaque à four et enfournez pour 15 minutes de cuisson à 200 °C. Laissez refroidir avant de croquer !



9 BOISSON VÉGÉTALE AUX NOIX Cette recette calquée sur celle du lait d'amande est tout simplement magique ! Faites tremper 100 g de cerneaux de noix dans de l'eau à température ambiante toute une nuit. Rincez, égouttez puis mixez avec 75 à 100 cl d'eau minérale. Filtrez plusieurs fois dans une étamine. Mettez dans un contenant ébouillanté et égoutté puis conservez au réfrigérateur. Le résidu contenu dans l'étamine peut être ajouté à des gâteaux, cookies ou autres pâtisseries.

10 GÂTEAU MOELLEUX

Vous avez déjà remplacé une partie de la farine par des amandes en poudre ? Eh bien, là, c'est le même principe, mais avec des noix moulues. Ça donne un gâteau périgourdin, et c'est vraiment très bon. 150 g de noix moulues, 150 g de sucre, 125 g de farine, 4 œufs, 20 cl d'huile, 1 sachet de levure chimique, 1 cuillerée à soupe de rhum : mélangez et enfournez pour 45 minutes de cuisson à 180 °C.

11 PÂTE D'AMANDE EN HABIT DE NOIX Roulez en boule un morceau de pâte d'amande de la taille d'une petite noix. Écrasez la boule entre deux cerneaux de noix... et c'est tout ! Bon, si vous trouvez ça trop rapide, vous pouvez aussi préparer votre propre pâte d'amande.)

12 PÂTE DE NOIX AU RHUM OU À LA CHARTREUSE Réduisez 160 g de cerneaux de noix en poudre avec 80 g de sucre glace. Ajoutez 1 blanc d'œuf et 1 cuillerée à café de rhum ou de chartreuse verte. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Mettez au réfrigérateur pendant 1 heure. Formez des boules de la taille d'une noix.

Il détestait le CÉLERİ-RAVE ? Ça, c'était avant...

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

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

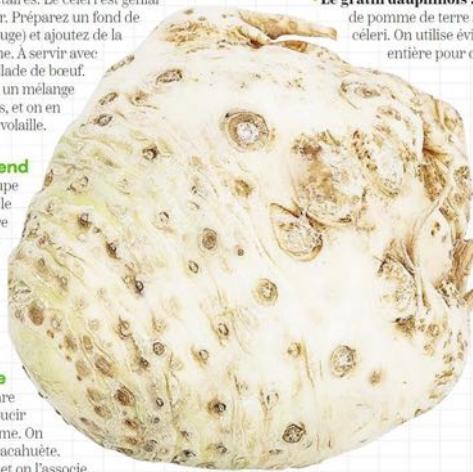
IL EST MOCHÉ ! VRAI. Une grosse boule crevassée, boutonneuse et chevelue. Une sale tête quoi...

ÇA SENT FORT. VRAI. Le céleri contient des substances très aromatiques, piquantes et anisées, qui peuvent dominer tout un plat.

ÇAPIQUE. VRAI ET FAUX. Cru, oui, mais la sensation est tout de même modérée. Cuit, le piquant est franchement atténué.

On le cuisine

- **En brandade :** ce légume rustique remplace très bien les pommes de terre. On mélange céleri cuit et morue émiettée et on écrase le tout longuement sur feu doux en incorporant une bonne dose d'huile d'olive. Un quart d'heure sous le gril et c'est prêt.
- **En sauce :** spécial refractaires. Le céleri est génial pour épaisser sans alourdir. Préparez un fond de sauce corsée (poivre, vin rouge) et ajoutez de la purée de céleri et de la crème. À servir avec un rôti de porc ou une grillade de bœuf.
- **En farce :** on la prépare avec un mélange céleri, pomme, noix grillées, et on en farcit une canette ou autre volaille.



Faut-il vraiment en manger ?

Ultra économique et parfumé, ce légume est un modèle sur le plan diététique. Light, c'est une source de vitamines (K en particulier) et de minéraux variés, dont le phosphore et le potassium. Il contient des substances réputées anticancéreuses, anti-inflammatoires et antioxydantes. Attention, les personnes allergiques aux pollens peuvent y être sensibles.

On le transforme

- **En purée :** on la prépare avec du lait et coco pour adoucir la saveur forte du légume. On y ajoute du beurre de cacahuète.
- **En rösti :** on le râpe cru et on l'associe avec des dés de chorizo, de l'oignon et de la mozzarella râpée. On ajoute de l'oeuf et un peu de Maïzena pour faire tenir le tout. À cuire au four (10 minutes environ).
- **En mac & cheese :** on ajoute à cette spécialité américaine (macaronis au cheddar) des bâtonnets de céleri fondants. Et on intègre une lichette de fromage bleu pour relever le traditionnel cheddar.

On le parfume

- **Dans un mijoté :** on l'ajoute, coupé en cubes, autour de sœurs d'agneau confites, pour qu'il se gorge de leur jus. Ça marche aussi pour le bourguignon, l'osso buco... Mais on l'incorpore une quarantaine de minutes avant la fin car une cuisson prolongée peut le rendre amer.



Chez Blédina, nous sommes plus de 1000 personnes à nous lever chaque matin avec l'envie de transmettre l'amour des bonnes choses à tous les bébés.

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



Plus de 250 pour éveiller les papilles de bébé!



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



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



On mange mieux quand on est CURIEUX. blédina

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

SOS je cuisine des MOULES

- **À la casserole :** 1 kg de moules cuits en 4 à 5 minutes. Versez les dans une garniture bien chaude (persillade déglacée au vin et remuez sans cesse jusqu'à ce que toutes les coquilles soient ouvertes. À servir aussitôt...
- **Au four :** une fois cuites dans un faitout, on les farcit ou on les pane et on enfourne sous le gril pour 3 à 4 minutes.
- **À la poêle ou au wok (à préférer) :** la méthode est la même qu'à la casserole sauf que la cuisson est un peu plus longue.
- **À la plancha :** faites-les cuire 5 minutes en remuant puis arrosez de vin blanc, crème, jus de citron + aromates et n'excéder pas 2 minutes de cuisson supplémentaire.
- **En papillotes :** entières et bien emballées, avec vin blanc et aromates. Pas plus de 7 minutes.

On évite...

- **De jeter l'eau de cuisson :** elle concentre leur parfum.
- **De les réchauffer :** entières, elles sont délicieuses froides, assaisonnées à l'huile d'olive allée et pimentée. Parfait pour l'apéritif. Chaudes, il faut les hacher ou les mixer, et les inclure dans un appareil à quiche, une sauce pour des pâtes...


QUELLES VARIÉTÉS FRANÇAISES ?

Les moules de bouchot, petites perles noires et goûteuses, sont élevées sur des gros pieux de bois (chêne, châtaignier) et balayées par les marées. Elles sont reconnues Spécialité traditionnelle garantie (STG) et labellisées AOP pour celles

de la baie du Mont-Saint-Michel. On élève les moules de bouchot de la Manche à l'Aquitaine. Celles de Bouzigues, dans l'Hérault, sont charnues, iodées et riches en goût. Grillées, braisées, farcies, elles se déclinent facilement en cuisine.

Elles donnent à l'automne un petit air de vacances.

Issus le plus souvent de la mytiliculture (mignon non ?), les moules cuisent en un clin d'œil. Et c'est le problème ! Une cuisson mal ajustée les rend quasiment immangeables !

Par Juliette Romance

Gare à la conservation

Cruel, on les garde dans un saladier couvert d'un torchon humide. Pas plus de 48 heures. Cuites, il faut les décoquiller et les placer dans un récipient hermétique. À consommer dans les 24 heures. Toute moule cassée ou qui ne se referme pas lorsque l'on tapote la coquille doit être jetée.

Les championnes côté santé

Ce sont des alliés de choc pour équilibrer les apports dans une alimentation variée. Protéines de qualité, oméga 3, vitamines A, B, C, D et E, fer, phosphore, sélénium...

On les associe

- **Au fromage :** c'est le bleu qui fait le meilleur mariage.
- **Au curry :** délicieux, mais à ne pas surdosser...
- **Aux échalotes :** une alliance sûre. On n'oublie pas la petite gousse d'ail hachée qui va bien.
- **Aux herbes et condiments :** si le persil est l'arôme traditionnel, la coriandre, le thym frais, la ciboulette, l'aneth, le gingembre, la citronnelle, le piment peuvent s'inviter.

LA BONNE DOSE

Comptez minimum 500 g par personne.

Carottes de la baie du Mont-Saint-Michel

MERVEILLES DE LA NATURE



UN LIEU D'EXCEPTION POUR DES CAROTTES D'EXCEPTION...

45 producteurs cultivent la Carotte dans la baie du Mont-Saint-Michel et perpétuent leur savoir-faire depuis près de 60 ans...

Une culture réalisée dans des sols riches situés au niveau de la mer qui garantissent fraîcheur et qualité
à ces carottes au goût plutôt doux et sucré.



J'improvise avec des RESTES DE RIZ

Une plâtrée de riz, le lendemain, c'est sec, ça colle. Un amas compact qui ne fait pas très envie... Pourtant, une fois bien rincé, c'est parti pour un recyclage qui peut même se révéler gastronomique. Par Juliette Romance

Pour les gourmets

Un risotto express : faites dorer des oignons à la poêle, déglacez au vin (blanc ou rouge), ajoutez le riz, une poêlée de champignons, un peu de bouillon, du parmesan et de la crème.

Une soupe complète : une base de bouillon, du blanc de poulet effiloché, des légumes al denté, des aromates (gingembre, citronnelle, épices...) et ça fait un plat complet et parfumé.

Pour les créatifs

Une terrine : ce n'est pas forcément beau mais c'est sacrément bon ! On mélange le riz, des œufs, une garniture de crevettes, oignons nouveaux, légumes sautés, chorizo, parmesan et plein d'herbes. Le tout cuit, couvert et à four moyen, une trentaine de minutes. À servir froid avec un chutney de tomate.
Un dessert ou un goûter : ajoutez du chocolat fondu, du sucre ou du miel, quelques fruits et le tour est joué.

LA SOLUTION ONE POT

Cette spécialité américaine consiste à cuire tous les ingrédients en même temps : riz ou pâtes + légumes + bouillon et on passe à table en un clin d'œil. Avec des féculents déjà cuits, c'est encore plus rapide... Ajustez la taille des légumes au temps de cuisson (carottes en dés, courgettes en cubes). Chauffez 1 cuillerée d'huile dans une casserole et faites revenir oignon et lamelles de blanc de poulet. Ajoutez ensuite les légumes, couvrez de bouillon à hauteur et faites mijoter 15 minutes. En fin de cuisson, versez le reste de riz et poursuivez la cuisson 5 minutes.



Pour les petits

Un rata lyonnais : du riz, des champignons, des quenelles de veau coupées en rondelles, de la béchamel et du gruyère. On fait chauffer le tout dans une casserole. Carrément régressif.

Des boulettes : des œufs, de la mozzarella râpée (mettez-la 15 minutes au congélateur avant, c'est plus simple), de la purée de tomate, du parmesan et du riz. On roule en boulettes et on couvre de chapelure puis on met au frais avant de faire doré.

Pour les affamés

Une omelette : du riz, des herbes, des œufs et du curry. Ça cuît en quelques minutes et c'est parfait avec une salade.

Une farce : afin d'éviter une texture trop compacte, il faut agrémenter le riz de légumes riches en eau comme des champignons, des courgettes ou du potiron. On en garnit les légumes que l'on a sous la main et c'est prêt en 20 minutes.

Pour les flemmards

Un poke bowl : disposez-le dans un bol en compagnie de légumes grillés, feta, poisson mariné, avocat, fruits, baies... Assaisonnez avec l'huile d'olive, sauce soja, vinaigre de riz et miel.

Un riz cantonal : faites cuire une omelette puis coupez-la en lanières. Chauffez de l'huile de sésame dans un wok, versez le riz, l'omelette, des petits pois (cuits), du jambon blanc effiloché et de la coriandre. Laissez revenir le tout quelques minutes.

Princesse Amandine®
légère • fondante • savoureuse

**Enchantez
votre
quotidien !**

Salade de Princesse Amandine®

Recette pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : environ 15 minutes

Ingédients

- 500 g de pommes de terre Princesse Amandine®
- 2 pommes vertes
- 1 citron
- 1 oignon rouge
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- 16 œufs de caille
- 1 botte de radis
- 1 botte de cerfeuil

Recette

Éplucher et cuire les pommes de terre Princesse Amandine® dans un cuiseur vapeur. Réserver.

Tailler une julienne (bâtonnets) de pommes vertes et verser un demi jus de citron dessus. Réserver.

Couper les radis en fines tranches, hacher le cerfeuil, découper l'oignon en fines lamelles, couper délicatement les pommes de terres en rondelles.

Cuire les œufs de caille. Les rafraîchir puis les couper en deux.

Dans un saladier, ajouter un demi jus de citron, 3 c à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et les fruits et légumes avec le cerfeuil. Remuer délicatement.

Dresser et décorer de cerfeuil.

Bonne dégustation !



Ça change des patates !

Retrouvez vos recettes préférées sur
princesseamandine.fr

40 IDÉES RASSASIANTES

PETITS POIS



Velouté de petits pois :
petits pois, échalotes, ail,
beurre, bouillon de légumes,
ciboulette, persil



Petits pois à la française :
petits pois, lardons fumés,
oignons blancs nouveaux,
coeurs de sucrine, beurre,
bouillon de volaille



**Pennes au jambon et petits
pois :** petits pois, pennes,
jambon cuit, oignon,
crème fraîche, parmesan



Quiche aux petits pois : pâte
brisée, petits pois, œufs,
bûche de chèvre, ciboulette



Riz cantonais : petits
pois, riz, œufs, sauce
soja, oignons nouveaux,
saucisse de Morteau.

FÈVES



Salade de fèves : jeunes
fèves, ciboulette, moutarde,
huile d'olive, vinaigre
balsamique blanc



Soupe froide de fèves :
jeunes fèves, fanes
de radis, cébettes, huile
d'olive, noix de muscade



Spaghettis aux fèves :
spaghettis, fèves, anchous,
pecorino romano, oignons
nouveaux, ail, basilic, huile
d'olive



Falafels aux fèves :
fèves sèches, oignon,
ail, persil, huile de friture,
farine, levure, curmin



**Carré d'agneau aux
fèves :** carré d'agneau,
pommes de terre, fèves,
ail, thym, huile d'olive

HARICOTS VERTS



Haricots verts sautés :
haricots verts, huile
d'olive, ail, persil, beurre,
bicarbonate de soude



Haricots verts à l'italienne :
haricots verts, tomates, huile
d'olive, oignon, ail, persil



Salade de haricots verts :
haricots verts, pommes
de terre, thon à l'huile,
œufs, olives noires



Soupe de haricots verts :
haricots verts, poireau, oignon,
échalote, céleri branche,
carotte, bouillon de poulet,
huile d'olive, huile de courge



Tarte aux haricots verts :
haricots verts, pâte
feuilletée, jambon blanc,
gruyère, moutarde, œufs,
crème fraîche

FLAGEOLETS



Salade artichauts flageolets :
flageolets, artichauts,
anchois, huile d'olive



Soupe de flageolets :
flageolets, poireaux,
carotte, échalote,
saucisse de Morteau



**Salade de pouple
et flageolets :** flageolets,
pouple, tomates cerise,
jus de citron, câpres,
persil, huile d'olive



Cassoulet aux flageolets :
flageolets, cuisses de canard
confites, saucisses
de canard, carottes, ail, gras
de canard, céleri, lard



**Sauté de porc
aux flageolets :**
flageolets, saute de porc,
pommes de terre,
lardons, oignons, thym

AVEC DES LÉGUMES

LENTILLES VERTES



Salade de lentilles vertes : lentilles vertes, betterave rouge, feta, persil, vinaigre, huile d'olive, miel, noix



Soupe de lentilles : lentilles vertes, échalote, carotte, curcuma, paprika, curcuma, bouillon de légumes, chorizo, yaourt nature



Petit salé aux lentilles : lentilles vertes, petit salé, saucisses de Montbeliard, carottes, oignons, ail, beurre, bouquet garni



Lentilles aux saint-jacques : lentilles vertes, noix de saint-jacques, poireau, lardons, oignon, miel, whisky, crème fraîche



Dahl balls : lentilles vertes, oignons, ail, piment, coriandre, curcuma, curcuma, miso, son d'avoine, huile d'olive, sésame

POIS CHICHES



Salade de pois chiches : pois chiches, oignon, curcuma, paprika, harissa, vinaigre balsamique, huile d'olive, persil



Hourmous : pois chiches, ail, huile d'olive, piment de Cayenne, curcuma, paprika, sumac, gingembre, jus de citron



Curry de pois chiches : pois chiches, boîte de tomates, carotte, piment oiseau, ghee, graines de moutarde, curcuma, ail, garam masala



Foie gras végétal : pois chiches, échalote, huile d'olive, vin blanc, armagnac, lait de coco, huile de tournesol, cannelle, baie rose, poudre de cépes, paprika doux, curcuma, agar-agar



Pois chiches grillés : pois chiches, curcuma, piment, huile d'olive

POIS CASSÉS



Purée de pois cassés : pois cassés, oignon, bouquet garni, crème fraîche, beurre



Salade de pois cassés : pois cassés, échalote, huile, vinaigre balsamique, moutarde, persil



Soupe aux pois cassés : pois cassés, jambon cuit, oignon, ail, céleri, comté, bouillon de légumes, laurier



Quiche aux pois cassés : pois cassés, pâte brisée, fromage blanc, œufs, curry, aneth, noix, fromage de brebis



Pois cassés et côte d'agneau : pois cassés, côte d'agneau, beurre, ail, oignon, bouillon de légumes, crème, noix de muscade, lardons

HARICOTS SECS



Chili con carne : haricots rouges, oignons, viande de bœuf hachée, tomates, ail, piment, laurier, curcuma, origan, huile d'olive



Fajitas au poulet : poivrons, haricots rouges, blanc de poulet, oignon, huile d'olive, origan séché, piment, tortillas



Riz aux haricots noirs : riz long grain, haricots noirs, oignon, ail, poivron, curcuma, paprika, thym, laurier, huile d'olive, tomates concassées



Haricots coco et escalope de dinde : haricots coco, escalopes de dinde, oignon, ail, tomate, thym, persil, bouillon de poule



Haricots à la fiorentina : haricots blancs, ail, oignon, romarin, huile d'olive, épinards frais, tomates pelées, parmesan



QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

Marmiton et le chef Yoni Saada ont la réponse ! Des recettes pour

4 personnes, prêtes en moins de 30 minutes (cuisson comprise), avec peu d'ingrédients et un minimum d'ustensiles. C'est ce que nous vous proposons du lundi au jeudi ! Qu'est-ce qu'on dit ? Merci ;-)

LUNDI

Riz perse

- 600 g de saumon ■ 1 petite botte de carottes ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 350 g de riz ■ Herbes aromatiques (thym, persil, aneth...) ■ Sel

Rincez le riz pour que l'amidon ne se développe pas pendant la cuisson. Faites-le cuire 8 à 9 minutes dans de l'eau bouillante salée en ajoutant la gousse d'ail entière à l'eau de cuisson.

Faites chauffer une poêle et faites-y cuire le saumon sur la peau. Finissez la cuisson à couvert avec une assiette. Réservez. Pelez et émincez les oignons et les carottes, puis faites-les cuire dans la poêle où a cuitt le saumon.

Ciselez les herbes de votre choix. Égouttez le riz et ajoutez-le aux légumes. Ajoutez les herbes hors du feu. Servez avec le saumon.

ASTUCE DU CHEF : pour une cuisson homogène du saumon et pour que le gras rentre dans la chair, pratiquez 3 entailles au niveau de la peau.



MARDI

Raisins marinés et mozzarella

- 150 g de raisins frais ■ 4 oignons nouveaux ■ ½ bouquet d'estragon ■ 4 boules de mozzarella (1 par personne) ■ 3 tranches de pain rassis ■ 40 g de fruits secs (amandes + noisettes) ■ Huile d'olive ■ Vinaigre balsamique ■ Fleur de sel

Retirez les grains de raisin des grappes. Taillez le pain en cubes. Emindez les oignons nouveaux et poélez-les avec le pain, un peu d'huile d'olive et de la fleur de sel. Le pain doit avoir une légère coloration et une texture plutôt moelleuse. Réservez.

Torréfiez à sec dans une poêle les amandes et les noisettes. Ajoutez les grains de raisin. La cuisson est parfaite quand ils ont bien éclairci.

Réunissez les deux préparations et répartissez le tout dans 4 assiettes. Ajoutez 1 boule de mozzarella par assiette. Saupoudrez d'estragon effeuillé. Assaisonnez avec 1 filet de vinaigre balsamique et 1 filet d'huile d'olive.



MERCREDI

Pennes all'arrabbiata

- 16 olives noires ■ 2 gousses d'ail ■ Quelques feuilles de basilic ■ 100 g de parmesan en copeaux ■ 500 g de pennes ■ 1 boîte de tomates pelées concassées ■ 1 c. à soupe de harissa ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

Préparez la sauce tomate : pelez les gousses d'ail, écrasez-les et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées et la harissa. Salez et poivrez.

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, le temps indiqué le paquet. Égouttez-les et mettez-les dans la sauce. Ajoutez les copeaux de parmesan, les olives et le basilic ciselé.



JEUDI

Courgettes farcies

- 6 courgettes ■ 2 oignons ■ Quelques brins de persil ■ 1 œuf ■ 1 pot de crème ■ 50 g de parmesan ■ 200 g de pain rassis ■ 30 g d'amandes concassées ■ Huile d'olive

Préchauffez le four à 200 °C et placez le plat dedans (cela permet d'avoir une cuisson uniforme et plus rapide). Rincez les courgettes. Eminnez-en 2. Coupez les autres en deux dans la longueur. Videz le cœur à l'aide d'une cuillère.

Préparez la farce : pelez et émincez les oignons. Faites revenir dans une poêle huilée les cours de courgette, les courgettes taillées et les oignons. Mouillez le pain rassis avec la crème et mélangez-le à la farce. Ajoutez les amandes concassées. Ciselez dessus le persil (vous pouvez évidemment utiliser des herbes séchées). Ajoutez l'œuf et le parmesan. Farcissez les courgettes et enfournez pour une dizaine de minutes.



ASTUCE DU CHEF : on met les pâtes dans la sauce et pas la sauce sur les pâtes !



Réveillez vos plats
en toute simplicité !

Sans additifs

Fabriquée en
Normandie



Au basilic
frais infusé

Fluide et légère



Inspirée d'une technique de chefs, notre crème légère & basilic infusé est confectionnée en mélangeant de l'huile infusée de basilic à de la savoureuse crème légère... et c'est tout !

Facile à utiliser, elle agrémentera tous vos plats en sauce, pâtes, quiches, etc... pour régaler toute la famille !

Tous nos produits & nos recettes sur www.elle-et-vire.com

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

LES MARMITONS S'ENTRAIDENT

C'EST L'AVANTAGE D'UNE COMMUNAUTÉ, ON EST JAMAIS À COURT

D'IDÉES, la preuve avec tous les bons conseils (et astuces) que vous vous échangez sur notre groupe fermé « Cuisinez pour moins de trois euros, mangez bon et pas cher avec Marmiton » sur Facebook.

QUESTION

Bonjour, habituellement c'est un problème que l'on rencontre avec des enfants, mais ce coup-ci c'est pour moi ! Je n'aime pas les légumes ou très peu, auriez-vous des astuces pour me faire réussir à en manger ? 😊

RÉPONSES

Pour dissimuler les légumes, je cuisine des lasagnes à la bolognaise revisitées : une couche de viande, une couche de pâte, une couche de chou-fleur bêchamel... Et on recommence ! Ça marche à tous les coups !

Je réalise des muffins chocolat courgette pour mes enfants antilégumes 😊

Des légumes sous forme de beignets avec des petites sauces où on peut les tremper ! Grâce à cette astuce, j'ai réussi à faire manger à mon homme et mes deux garçons des brocolis, du chou-fleur, des oignons...

Si vous voulez plus d'astuces ou aider la communauté des marmitons, rejoignez-nous sur notre groupe fermé ! Nous publierons ici à chaque numéro, vos meilleures astuces.

QUESTION

Auriez-vous des idées de ce que je peux faire avec du mascarpone ? Sauf du tiramisu, car je n'aime pas ça.

RÉPONSES

Une sauce tomate basilic ail et mascarpone 😊

De la glace aux spéculoos et mascarpone

Des whoopies 😊

Pour l'apéritif, je réalise des petits choux farcis au mascarpone et aux épices.

Des rillettes de thon en mélangeant le pot de mascarpone avec une boîte de thon naturel émietté. Il faut ajouter un oignon blanc frais finement ciselé, du jus de citron et un peu de ciboulette. À étaler sur du pain, c'est délicieux ! 😊

VOUS ÊTES LES PROS DE L'ANTIGASPI

Nombreux sont les marmitons qui s'échangent de bonnes astuces pour limiter/éviter le gaspillage alimentaire. Cela peut commencer en magasin ou en fin de marché, où certains proposent des cagettes antigaspillage pour les fruits et les légumes qui commencent à faire grise mine.

- **Je garde les feuilles**, les fanes et les tiges de légumes au congélateur pour les utiliser en soupe une fois que j'en ai suffisamment.

- **Je garde les tiges** de ma botte d'oignons blancs pour les salades, l'omelette, la faisselle, les rillettes de sardines.

- **Pour réaliser des cubes de bouillon de légumes maison**, rien de plus simple : gardez vos épiluchures de légumes et congelez-les au froid à mesure dans une boîte congélation. Lorsque celle-ci est pleine, mixez le tout et versez dans une casseroles avec un fond d'eau en ajoutant de l'ail, de l'oignon, des herbes aromatiques et assaisonnez. Faites chauffer jusqu'à obtenir une purée bien épaisse. Retirez du feu et répartissez dans des bacs à glaçons puis mettez au congélateur. Il n'y a plus qu'à en sortir si besoin !



HERTA

Bon et équilibré au quotidien



Longtemps boudées, légumineuses et céréales font leur grand retour dans l'assiette. Que ce soit pour suivre un régime alimentaire, par souci de varier leurs menus ou par curiosité, de plus en plus de consommateurs se tournent vers des alternatives aux protéines animales.

Pois chiche, fèves, lentilles... Il y a encore quelques années, on aurait tordu le nez en les voyant en cuisine. Aujourd'hui, que ce soit à la carte des restaurants ou dans les rayons des supermarchés, les légumineuses sont omniprésentes. Falafels, houmous, dhal de lentilles... Les Français s'emballent pour la cuisine végétale. Et il n'y a pas que les légumineuses qui ont la cote : les céréales également. Boulgour, quinoa, sarrasin, elles sont nombreuses à s'être incrustées dans nos cuisines. Pourquoi un tel emballement ? D'abord par souci de varier son assiette ! On sait que le « mieux-manger » passe par la diversité. C'est de là qu'est né notamment le flexitarisme. Le principe : réduire sa consommation de produits d'origine animale et notamment viande et poisson. Seulement voilà, si, sur le papier, c'est bien, en cuisine, c'est une autre

histoire. On ne sait pas toujours quoi faire et, surtout, on n'a pas toujours le temps. Deux freins auxquels répond la gamme Le bon Végétal® d'Hertha.

Une famille qui ne cesse de grandir

Lancée seulement en 2010, la gamme Le bon Végétal® s'étoffe avec pas moins de 18 références (bientôt 19 !). La gamme se compose exclusivement de produits pratiques, pensés pour le quotidien, équilibrés et surtout gourmands. Le tout pour s'adapter aux différents modes de vie alimentaires des consommateurs, en demande de repas composés notamment de protéines végétales, combinant légumineuses, céréales et légumes. Pari gagnant puisqu'ils ont été plus de 2,5 millions d'acheteurs en 2018. On y trouve aussi bien des boulettes, des effilochés, des steaks végétaux (à glisser dans des salades, des gratins, des burgers...) que des galettes ou encore des falafels. Et, toujours dans un souci de manger équilibré.

Le plein de protéines

C'est l'autre enjeu de la cuisine végétale : nous apporter des protéines végétales, que l'on ne consommerait pas assez, selon le PNNS (Programme national nutrition santé). Il faudrait que notre consommation de protéines se compose pour moitié de protéines végétales. Or, nous n'en sommes qu'à 35 %. Pour un bon équilibre dans notre assiette végétale, on ne doit pas hésiter à associer des céréales avec des légumineuses (par exemple, 90 g de semoule avec 50 g de pois chiches). Les protéines contiennent notamment des acides aminés dits « essentiels » que le corps ne fabrique pas : on les trouve seulement dans la nourriture. Outre les protéines, on trouve également dans les produits de la gamme Le bon Végétal® des fibres et des glucides complexes qui prolongent la sensation de satiété. Autant de bons points pour l'organisme.



La bonne huile

Tous les produits de la gamme Le bon Végétal® sont faits avec de l'huile de colza ou de l'huile de tournesol. Toutes deux contiennent des acides gras insaturés. Et l'huile de colza est particulièrement intéressante pour sa teneur en oméga 3 et oméga 6 (des acides gras essentiels).



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

DE L'@STUCE À L'ASSIETTE

RENDEZ-VOUS AVEC JULIETTE DELACROIX*,
CUISINIÈRE, COMÉDIENNE, GRANDE VOYAGEUSE ET FAN
DE MARMITON, qui partage avec vous ses astuces.

Aujourd'hui, elle nous explique comment bonifier un plat de viande avec quelques gestes tout simples.

4 manières de sublimer la viande

1 CHAIR BIEN TENDRE

Pour les plats mijotés, laisser tremper au préalable les morceaux de viande dans de l'eau gazeuse. Le CO₂ de l'eau va attendrir la viande et aider à sortir les impuretés lors de la cuisson. Cela permet également de faire sortir le sang restant.

2 ASTUCES POT-AU-FEU

Faire cuire dans un bouillon ou non dans l'eau (préparer une bonne quantité pour faire cuire la viande) en la préparant la veille. Ne pas faire bouillir car cela ferait rétracter la viande et elle deviendrait plus sèche. Dégraisser en laissant refroidir une première fois le pot-au-feu avant de le réchauffer.

L'ASTUCE INTERNAUTE : UN RÔTI DE PORC SAVOUREUX

Avant la cuisson, je fais tremper le rôti dans du lait accompagné de feuilles de laurier et de quelques branches de romarin. Ensuite, pendant la cuisson, j'arrose de temps en temps d'1 ou 2 cuillerées de bouillon de légumes et je gratte régulièrement le fond de la cocotte pour récupérer les sucs.

par Catherineedu77

3 BLANC DE POULET PAS SEC

Pour que les cubes de poulet ne se dessèchent pas à la poêle, les fariner à la Maïzena avant cuisson. Des poulets bien dorés et très tendres garantis !

4 SECRETS DE CUISSON

Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures à l'avance pour qu'elle revienne à température ambiante. Une fois la cuisson terminée, retirer la viande du four, la recouvrir de papier aluminium et la laisser reposer sur une planche pendant un temps égal au temps de cuisson. Ce temps de repos est essentiel, il permet à la viande de se détendre et au jus de bien se répartir dans la viande. Ces astuces sont surtout valables pour la viande rouge.

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

LE POIREAU DE Normandie

UN TERROIR UNIQUE, UNE SAVEUR AUTHENTIQUE

AOP POIREAU DE NORMANDIE - Syndicat des producteurs d'Avoine de Pois - 50000 SAINTE-LÂ - SIREN 497 762 941



Le Poireau de Normandie est un légume de qualité reconnu grâce :

- A sa production dans des zones littorales où le climat tempéré océanique garantit les conditions idéales de croissance pour la qualité du poireau
- Au savoir-faire des producteurs et aux techniques culturales utilisées qui permettent d'obtenir des poireaux avec un fût droit, long en blanc et un feuillage vert/bleuté
- Au climat qui permet une disponibilité continue d'août à avril/mai



REGION
NORMANDIE



L'as des fourneaux

SI L'ÉTÉ EST ENCORE UN PEU LÀ,
ON COMMENCE TOUT DE MÊME
À RANGER PLANCHA ET BARBECUE
ET À REVENIR EN CUISINE.
POUR SE FACILITER LA VIE,
VOICI LE MUST DES OUTILS
DE CUSSION.

Par Amanda Schrepf



1 ASIATIQUE Un wok en acier carbone aussi pratique qu'esthétique, antiadhérent et tous feux même induction. Wok Nomade, 39,90 € (Ø 31 cm). **Beka.**

2 DURABLE Composée d'aluminium 100 % recyclé, cette poêle possède un revêtement titanium hautement résistant sans plomb, sans cadmium et sans PFOA. Gamme Resource, 37,99 € (Ø 26 cm). **Tefal.**

3 VINTAGE Une casserole en aluminium pressé

joliment cuivré, pour tous feux et induction. Casserole tendance cuivrée, 12,99 € (Ø 18 cm). **Sitram.**

4 CHIC Une sauteuse en Inox 18/10, garantie sans PFOA et parfaitement antiadhérente. Sauteuse chef, 195 € (3,3 l). **Le Creuset.**

5 TOUT-EN-UN Un ustensile pour cuire à la vapeur, à l'eau et frire ! Équipé d'une passoire/panier intégrée, cet outil est multifonction. Combo casserole, 170 € (5 l). **Mastrad.**

ON DÉBALLE TOUT !



+ de 90%
d'ingrédients
laitiers

27 SAVEURS
SANS
CONSERVATEUR
COLORANT
ARÔME ARTIFICIEL
AJOUTÉS

FABRIQUÉ
EN FRANCE
DANS LE
JURA



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

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



Découvrez tous nos engagements sur www.apericube.fr

Apéricube
L'Apéro à pleins cubes

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

LES FOIRES AUX VINS D'AUTOMNE

VOICI REVENU LE TEMPS DE REMPLIR VOS CAVES SANS VOUS RUINER. avec des crus que vous avez déjà goûters, aimés, et d'autres que vous avez l'opportunité de découvrir.

Cette brève sélection, présentée par enseigne, n'est qu'un aperçu de ce que vous pourrez voir en rayons ou en ligne, mais elle est propre à satisfaire tous les goûts et ménager toutes les bourses. par Florent Leclercq



Les authentiques d'Auchan

Les foires aux vins s'y tiennent du **24/09 au 06/10** et à partir du **10/09** en ligne.
L'accent est mis sur l'expression originale des grands vignobles.



SUD-OUEST

Saint-Mont blanc 2016,
Le Passé authentique,
Plaimont. 3 cépages,
gros manseng, petit
courbu et arrufiac,
issus des 3 terroirs de
l'appellation, composent
ce vin vif, fruité et gras en
bouche, avec des notes de
pamplemousse,
peche blanche et litchi.

Idéal à l'apéritif, sur des sushis, des
poissons fins ou encore des viandes
blanches en sauce. **5,99 €.**



BEAUJOLAIS

Morgan côte du Py 2018,
Les Vieilles vignes du
Père Martin. Planté sur
les sols les plus réputés
de Morgon et élaboré
par une famille de
viticulteurs rugbymen,
ce pur gamay donne un
vin sombre et généreux,
avec des notes de fruits
rouges mûrs, fumées et
épicées. Il s'accorde au mieux avec des
viandes rouges grillées et relevées.
7,65 €.



RHÔNE

Crozes-hermitage
2015, Domaine Philippe
et Vincent Jaboulet.

Tiré d'excellentes
vignes de syrah par le
fils et le petit-fils de
Paul Jaboulet, célèbre
producteur de la vallée du
Rhône, ce cru à la
robe et aux saveurs de
fruits noirs, frais, ample et
prêt à boire, avec des notes animales, de
régisse et de poivre, se marie aux viandes
rouges et petit gibier. **12,95 €.**



BORDEAUX

Saint-émilion grand cru
2015, Château Tour de
Pressac. Assemblage
traditionnel de merlot
(70 %), cabernet franc et
cabernet sauvignon avec
un soupçon de carménère.
Il offre un nez expressif de
fruits noirs, fleurs et bois
exotiques, et une bouche

pleine, ronde et harmonieuse. À déguster
sur des viandes rouges ou blanches.
15,95 €.



BOURGOGNE

Givry premier cru
2018, La Brûlée,
Domaine Masse. Ce pur
pinot noir, élaboré par
Fabrice Masse, jeune
vigneron déjà renommé,
se distingue parmi ses
pairs par sa densité et sa
minéralité. Une pintaide
ou même un canard, un

brie, voire un camembert chaud, vont
goûter sans retenue ses arômes fruités
et torréfiés prolongés par sa longue
finale. **17,99 €.**



CHAMPAGNE

Veuve Émile brut
premier cru. Plusieurs
fois médaillé d'or au
concours mondial de
Bruxelles, ce premier
cru venu de la côte des
Blancs et composé aux
deux tiers de chardonnay
se montre délicatement
effervescent, vif sans excès,
équilibré en bouche avec des arômes de
fleurs printanières et de fruits secs et une
belle finale légèrement épicée et miellée.
Idéal à l'apéritif. **18,99 €.**

Les bons crus de Carrefour

Les foires aux vins ont lieu du **10 au 23/09** dans les hypers et du **20/09 au 06/10** dans les Markets. Les vignerons indépendants sont mis en avant.

**LOIRE**

Muscadet sèvre-et-main 2018, Clos Les Montys, Jérémie Huchet.

Les vieilles vignes de melon de Bourgogne, bientôt certifiées bio, confèrent à ce muscadet fin et aromatique, élevé 6 mois sur lies fines, des notes de fleurs blanches et fenouil, une bouche ample et fraîche et une finale iodée. S'apprécie sur des fruits de mer et, d'ici quelques années, sur des crustacés et des poissons en sauce. **4,95 €.**

**BORDEAUX**

Blaye-côtes-de-bordeaux 2018, Intense, Château Montfollet. Assemblage

de merlot et cabernet sauvignon élaboré sans ajouter de soufre et élevé en cuves, ce vin se présente gorgé de fruits, avec un nez de mûres et cassis, et une bouche intense et veloutée. Il fera merveille avec des viandes blanches, de savoureux plats de pâtes ou des fromages fins. **5,95 €.**

**LOIRE**

Saint-nicolas-de-bourgueil 2017, Closerie des Hirondelles. Pur

cabernet franc vinifié en bio et élevé en cuves bois, il développe un beau bouquet floral et livre des notes intenses de fruits rouges. Il accompagne au mieux des viandes blanches, des fromages à pâte pressée ou un dessert de fruits rouges. **7,95 €.** **2^e bouteille à moitié prix (Carrefour Market).**

**RHÔNE**

Beaumes de Venise Grands Bastides 2018

Tardieu-Laurent. Fruit de grenache (80 %) et syrah sur des terroirs d'altitude et d'un élevage délicat, ce vin d'une appellation trop méconnue offre un nez expressif de fruits rouges et noirs et d'épices avec des parfums de garrigue et une bouche souple et fraîche aux tanins fondants. Servir sur des grillades, plats méditerranéens ou cuisine asiatique. **8,95 €.**

**ROUSSILLON**

Côtes-du-roussillon 2016, Carrières, Mas Arniel. Assemblage

de grenache (44 %), carignan et syrah, élaboré avec soin et élevé partiellement en foudres, aux arômes de fruits rouges, mûre et cerise noire, avec une touche minérale, frais, fruité et velouté en bouche. Il épouse idéalement une pièce de boeuf, du gibier ou des plats en sauce. **15,95 €.**

**ITALIE**

Passito di Pantelleria 2017, Carole Bouquet. Sur cette île volcanique au sud de la Sicile, les vignes de zibibbo

résistent au vent mais le soleil donne les grains et en concentre le jus. Ce vin moelleux très séduisant, au nez intense de fleurs et de fruits confits, savoureux et long en bouche, se déguste à l'apéritif, sur des bleus, au dessert... ou seul. **28,50 € (Carrefour Market).**

Caves d'exception, Comtés d'exception



Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

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

JuraFlore
Fort des Rousses

LE TEMPS EST GOURMAND

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

Les « incroyables » de Leclerc

Les foires aux vins y sont organisées du **01 au 13/10**, et dès le **03/09** pour certains vins sur leur site dédié. On y trouve une sélection exigeante et renouvelée de bouteilles retenues pour leur qualité élevée et leur prix raisonnable.

**LANGUEDOC**

Faugères 2017, **La Chapelle, Château des Estanilles**. Composé de syrah et grenache cultivés en bio sur sol de schistes, élevé partiellement en foudres, c'est un vin gourmand, frais et fruité. Son nez de violette, réglisse et fruits rouges et sa bouche

équilibrée et charnue aux tanins ronds s'accordent à des grillades, fromages savoureux ou charcuteries. **7,65 €.**

**LOIRE**

Chinon 2018, **Vieilles Vignes, Domaine de La Morandiére**. Le jus des vieilles vignes de cabernet franc, vinifié en douceur, donne un cru aromatique, structuré et harmonieux, au nez intensément fruité de fruits rouges mûrs, avec des notes de vanille et d'épices, rond et long en bouche. Il s'épanouit sur des viandes blanches, des fromages fins, des desserts de fruits rouges... **7,90 €.**

**LOIRE**

Menetou-salon blanc 2018, **Les Petites Plantes, Domaine des Coteaux**. Pur sauvignon élevé 6 mois sur lies fines, il se montre riche au nez, avec des arômes de fruits blancs, de citron et de fruits exotiques, avec une pointe minérale, puis sec, vif et fruité en bouche. Il s'apprécie à l'apéritif, sur des fruits de mer, poisson grillé, poulet au citron, des légumes cuisinés ou du chèvre. **8,50 €.**

**ALSACE**

Grand cru Schoenenburg Riesling 2015, **Château de Riquewihr**. Un grand cru aussi succulent qu'accessible. Il offre un nez intense et complexe, riche de notes fruitées et épiciées et d'une pointe d'encens, et une bouche ample et ciselée avec une belle finale vive et épiceée. À déguster sur fruits de mer, poissons savoureux, cuisine asiatique ou desserts aux fruits. **9,25 €.**

**BORDEAUX**

Saint-estèphe cru bourgeois 2015, **Château Plantier Rose**, Assemblage de merlot, cabernet sauvignon et petit verdot, élevé en partie en barriques, qui offre un bouquet intense de petits fruits rouges et une bouche opulente avec des tanins riches et ronds. Il peut se bonifier dix ans et se marier heureusement à des viandes grillées, un gratin de légumes ou des fromages savoureux. **14,90 €.**

**BOURGOGNE**

Santenay premier cru 2017, **Les Crabottes, Vieilles Vignes, Les Frères Muzard**. Tiré du pinot noir, vinifié et élevé avec précaution, c'est un vin épataant du talent des Muzard. Son nez de fruits rouges (griottes et cassis) et de violette, et sa bouche gourmande aux tanins ronds, longue et subtilement boisée, se surpassent en compagnie de viandes rouges, grillades ou fromages fins. **19,95 €.**

BORDEAUX



Il y a tant
à découvrir

Chaque jour, chacun de nos 5800 vignerons œuvre
pour créer des vins avec son propre style.

VINS DE

BORDEAUX

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

Les affaires de Lidl

Les foires aux vins y prennent place à partir du **04/09** et se terminent... dès que tout a été écoulé par le magasin. Comme à son habitude, l'enseigne présente des bouteilles à des prix qui défient la concurrence.

**Languedoc**

Limoux rouge 2018, Le Plateau, Château Plan Pujade. Les vignobles Paul Mas proposent cet assemblage de merlot, syrah et cabernet sauvignon bien équilibré, assez charmeur, souple et rond en bouche. Ses arômes expressifs de prune et fruits rouges, avec des notes de moka et de vanille, vont bien avec les viandes rouges rôties ou en sauce, les mets mijotés et les fromages affinés. **5,99 €.**

**Loire**

Vouvray brut, Les Rochères, Domaine de Montfort. Elaboré à partir du chenin avec prise de mousse en bouteille préservant toutes ses qualités, il présente des bulles vives et abondantes et un nez intense avec des notes de fruits jaunes mûrs. Frais et fruité en bouche, doté d'une finale onctueuse aux fins arômes de miel, il se déguste à l'apéritif ou sur des desserts. **5,99 €.**

**Bourgogne**

Pouilly-vinzelles 2018, Vincent Baron et Fils. Ce pur chardonnay élevé en fûts se révèle expressif au nez, avec une pointe épicee et toastée, et se montre ample, riche et charnu en bouche, avec des notes de tilleul, miel et cannelle. Jeune, il se plaît avec des poissons grillés et, au bout de quelques années, accompagne joliment des volailles et viandes blanches. **9,75 €.**

**Rhône**

Crozes-hermitage 2018, Mouvement perpétuel, Cave de Tain. Cette pure syrah sans ajout de soufre présente des arômes intenses de fruits rouges et noirs mûrs, avec une note de violette. La bouche fraîche, harmonieuse et savoureuse libère des tanins fins et une finale fruitée. De l'agneau, une pintade ou des plats mijotés lui feront bonne compagnie. **9,99 €.**

**Rhône**

Gigondas 2017, Instantes Rares, Cinq Terres, Gabriel Meffre. Composée de grenache, syrah et mourvèdre, cette cuvée désuète délivre des arômes de fruits rouges et noirs mûrs, avec une pointe d'épices. On la retrouve en bouche dans une finale enjouée qui relève une matière veloutée. Idéal sur des viandes rouges en sauce, un gigot de 7 heures ou des fromages à pâte molle. **12,49 €.**

**Bordeaux**

Pauillac cru bourgeois 2016, Château Plantey. Tiré par moitié de cabernet sauvignon et de merlot, élevé 1 an en cuves et barriques, ce pauillac de bon aloi révèle un nez de cassis et mûre, avec une pointe de vanille, et une bouche ample, droite et équilibrée aux tanins fins et fermes, avec une finale tendue. Il s'exalte sur un carré d'agneau, une poêlée de cépes ou un pigeonneau. **15,99 €.**

Les pépites de Monoprix

Les foires aux vins s'y installent du **09 au 27/10**. Le choix offert démontre une belle obstination à dénicher des bouteilles rares sans être onéreuses.



BORDEAUX

Petit Soleil 2014, Château Le Pin Beausoleil.
Tiré de vignes de merlot de 20 ans et bénéficiant d'un sol remarquable en bordure de la Dordogne, il se révèle à la fois fin et généreux, gourmand et harmonieux, pour un épantan rapport qualité-prix. Ses arômes intenses de fruits rouges et ses tanins veloutés s'apprécient sur un gigot d'agneau, un rôti de veau... **7,99 €.**



SUD-OUEST

Côtes-de-gascogne 2018, Tannat, Lionel Osmin et Cie. Le cépage de Madiran fait aussi des merveilles en Gascogne voisine. 100 % tannat, sans soufre ajouté, ce vin dévoile des notes de fruits noirs, de confiture de mûres et d'épices sur des tanins enrobés. Il fait un formidable compagnon pour des viandes rouges et des plats épices. **9,89 €.**



CHAMPAGNE

Irroy extra brut. Seconde marque de la maison Taittinger, Irroy bénéficie de son savoir-faire. Alliant pinot noir, pinot meunier et chardonnay, cette cuvée se distingue par son fruité (raisin frais, mirabelle et pêche), sa fraîcheur, sa droiture et sa finale sur les agrumes. Idéal à l'apéritif sur les huîtres et autres coquillages. **22,89 €.**

ON PENSE AUSSI AU PETIT BALLOON

On le retrouve à la fois sur le Net et dans ses deux boutiques parisiennes (Saint-Lazare et Commerce). Sa foire aux vins s'étend du 03 au 30/09. Trois bouteilles ont retenu notre attention

- **Languedoc** – La Clape 2017, Classique blanc, Château d'Anglès.
- **Languedoc** – Minervois 2015, La Livinière, Les 3 écus, Les Combes Cachées.
- **Espagne** – Rioja Reserva 2010, Baigorri.



DÉCOUVREZ NOS 32 APPELLATIONS SUR WWW.VINSVALDEOIRE.FR

Les trouvailles d'Intermarché

Les foires aux vins s'y déroulent du **10 au 29/09**. Les sélections opérées au cœur des régions révèlent de belles bouteilles qui gagnent à être connues.



SUD-OUEST

Domaine Laougué, **2016, Madiran**. Cet assemblage dominé par le tannat, avec cabernet franc et cabernet sauvignon, se montre à la fois structuré et élégant, expressif au nez avec des notes de cassis et myrtille, rond et savoureux en bouche. Il donne son meilleur sur des charcuteries, volailles goûteuses, grillades ou fromages de brebis. **4,99 €.**



SUD-OUEST

Bergerac 2015, Tour des Gendres, Primo de Conti. Le malbec associé au merlot (60 %), cultivés tous deux de longue date en bio, donne ce vin remarquable et plus qu'abordable. À la fois gourmand et dense, avec des notes de fruits rouges et d'épices, et une bouche fraîche et harmonieuse aux tanins enrobés, il excelle sur les viandes grillées ou rôties, l'agneau en particulier, et les fromages savoureux. **5,99 €.**



RHÔNE

Saint-Joseph 2018, Terres de Schistes. Ce cru du nord de la vallée du Rhône offre, dans un très bon millésime, un épatait rapport qualité-prix. Tiré de la syrah, il se montre expressif au nez, avec des arômes généreux de fruits rouges et d'épices, et ample en bouche, avec des tanins fins. Il accompagne agréablement des viandes, plats en sauce, volailles goûteuses... **9,95 €.**



BORDEAUX

Saint-émilion grand cru 2010, Château Haut-Simard. C'est l'occasion de découvrir sans se ruiner le savoir-faire d'Alain Vauthier, propriétaire du mythique Château Ausone. Merlot et cabernet franc vinifiés et élevés traditionnellement composent un vin ferme, bien charpenté, aux tanins élégants et notes de fruits rouges, de grillé et d'épices. Sur viandes rôties ou en sauce. **15,50 €.**



CHAMPAGNE

Tradition brut Delagne. Tiré de pinot meunier (60 %), pinot noir et chardonnay, doté d'une belle et fine effervescence, il offre un excellent rapport qualité-prix. Ses arômes de petits fruits frais, fruits secs et beurre, ses notes grillées et épicées et sa bouche ample et persistante s'apprécient d'autant plus qu'il est servi sur des poissons en sauce, volailles blanches ou pâtisseries. **16,99 €.**



BORDEAUX

Sauternes grand cru classé 2009, Château Filhot. Dans ce millésime solaire, ce blanc moelleux de renom, fruit du sémillon et du sauvignon avec une pointe de muscadelle, souvent primé, se révèle puissant et complexe, avec des notes d'agrumes confits, de raisins de fruits secs et une finale sur l'abricot. Se déguste seul, sur des bleus ou des desserts de fruits jaunes ou d'amandes. **21,50 €.**

*Nouvelles bouteilles,
même saveur!*



AUSSI
EN BOUTEILLES
75 CL.

Forte d'une tradition bâtie sur 6 générations de brasseurs au service de la qualité et du savoir-faire, la Brasserie Lefebvre vous propose des bières spéciales et non-filtrées. Découvrez l'ensemble de la gamme sur www.brasserielefebvre.be

BRASSERIE
LICORNE
BRASSEURS DE CARACTÈRES

Exclusivement distribuées en France par Brasserie Licorne: infos@brasselerlicorne.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

DES CÉRÉALES GOURMANDES, POINT BARRE !

GOURMANDES, ÉNERGÉTIQUES ET FACILES À TRANSPORTER, LES BARRES DE CÉRÉALES SONT LE MUST DE LA RENTRÉE. EN PLUS, C'EST TROIS FOIS RIEN À FAIRE, PROMIS !



Barres d'avoine et pignons à la mangue

POUR 6 BARRES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 15 MIN

REPOS 10 MIN

- $\frac{1}{2}$ mangue ■ 1 citron
- 150 g de flocons d'avoine complets
- 50 g de pignons de pin
- 10 figues séchées
- 8 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les figues séchées en tout petits morceaux (ou hachez-les). Râpez finement le zeste du citron et pressez son jus.

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les pignons, les morceaux de figues et l'extrait de vanille. Ajoutez ensuite le jus et les zestes de citron, puis le sirop d'agave. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une sorte de pâte. Laissez reposer 10 minutes à température ambiante afin que les flocons d'avoine gonflent.

Versez la préparation sur 1 cm d'épaisseur dans des empreintes en silicone rectangulaires. Posez le moule sur une plaque. Tassez bien à l'aide d'une cuillère. Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

Pelez, dénoyauiez et coupez la mangue en fines lamelles. Assemblez les barres de céréales deux par deux, en intercalant une lamelle de mangue. Maintenez le tout avec une bande de papier sulfurisé et un peu de ficelle de cuisine. Dégustez aussitôt.

Barres au chocolat, noisettes et dattes

POUR 10 BARRES • PRÉPARATION 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 12 H

- 400 g de dattes dénoyautées ■ 150 g de flocons d'avoine ■ 60 g de noisettes concassées
- 25 g de cerneaux de noix ■ 60 g de noix de coco râpée ■ 30 g de graines de chia ■ 20 g de cacao en poudre
- 4 c. à soupe de miel

Mixez les noisettes et les noix dans le bol d'un blender. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, la noix de coco râpée et les graines de chia. Réservez.

Dénoyez les dattes et placez-les dans le bol du blender. Mixez jusqu'à ce qu'elles forment une boule. Ajoutez la préparation précédente à base de noisettes, noix, flocons d'avoine, noix de coco et graines de chia et mixez à nouveau quelques secondes.

Incorporez enfin le cacao en poudre et le miel et mixez à nouveau pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène.

Déposez la pâte dans un moule rectangulaire. Étalez-la bien et pressez-la à la main. Placez le moule au réfrigérateur pendant 12 heures minimum. Le lendemain, coupez les barres et démoulez-les. Conservez au frais.





Barres de céréales aux pistaches et raisins

POUR 8 BARRES • PRÉPARATION 5 MIN

• CUISSON 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 3 H

- **250 g** de flocons d'avoine ■ **150 g** de miel ■ **120 g** de pistaches nature
- **100 g** de raisins secs ■ **75 g** de pétales de maïs soufflés nature
- **20 g** de graines de sésame blanc ■ **75 g** de sucre brun
- Huile ■ 1 pincée de sel fin

Chemisez un moule à grain rectangulaire de papier cuisson. Huilez le papier à l'aide d'un papier absorbant ou d'un pinceau.

Versez le miel, le sucre et le sel dans une petite casserole à fond épais. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que tout le sucre soit complètement fondu.

Versez ensuite les flocons d'avoine, les pistaches, les pétales de maïs, les graines de sésame et les raisins

secs. Remuez jusqu'à obtention d'un mélange parfaitement homogène.

Versez le mélange dans le moule et tassez soigneusement. Placez un papier cuisson huilé dessus et ajoutez un poids (un autre moule de la même taille avec du poids dedans par exemple) pour que le tout se tienne parfaitement après cuisson. Placez 3 heures au réfrigérateur. Découpez les barres et conservez-les au frais ou dans une boîte hermétique.

Barres de céréales aux canneberges et aux noix

POUR 6 BARRES

PRÉPARATION 10 MIN

REPOS 30 MIN

CUISSON 30 MIN

- **1** banane bien mûre
- **2** blancs d'œufs
- **160 g** de flocons d'avoine
- **70 g** de canneberges séchées
- **45 g** de graines de tournesol
- **30 g** de noix
- **10 g** de graines de courge
- **10 g** de graines de sésame
- **2,5 cl** de sirop de yacon
- 1 pincée de sel
- Muscade en poudre

Préchauffez le four à 180 °C. Concassez finement les noix. Dans un saladier, versez les flocons d'avoine, les graines de tournesol, de courge, de sésame, les noix concassées et les canneberges séchées.

Ajoutez les deux blancs d'œufs, la banane épluchée et écrasée avec le dos d'une fourchette et le sirop de yacon. Mélangez jusqu'à ce que les céréales, noix et fruits soient bien amalgamés.

Saupoudrez d'un peu de muscade en poudre puis ajoutez 1 pincée de sel. Mélangez de nouveau puis versez le tout dans le moule carré chemisé de papier cuisson.

Tassez et égalisez la surface à l'aide d'une spatule. Enfournez pour 30 minutes. Après cuisson, laissez refroidir complètement avant de couper vos barres.



ON PEUT AVOIR DU CARACTÈRE,
ÊTRE UNE FORCE DE LA NATURE...



antarès®
— Rustique et Naturelle ! —

... ET AVOIR BON GOÛT !

RUSTIQUE ET FIÈRE DE L'ÊTRE !

Une vraie pomme de jardin sucrée, légèrement acidulée et juteuse, aussi bonne crue que cuite !

NATURELLE !

Produite à 100% dans des vergers écoresponsables du Val de Loire pour de respect des hommes et de la planète.



@MAPOMMEANTARES
WWW.MAPOMMEANTARES.FR

LE VERGER DE LA BLOTTIÈRE

Le Verger de la Blottièrre
La Blottièrre - St Georges des Gardes
49120 Chemillé en Anjou
www.levergerdelablottiere.fr

Vergers
Responsables
Label Qualité
des Productions de France

Du 23 septembre au 20 octobre

**JOUEZ
AVEC ANTARÈS® ET
ANGRY BIRDS**
COPAINS COMME COCHONS

Au cinéma le 16 octobre

RDV sur www.mapommeantares.fr

© 0 02019 Rovio. 0 02019 SPAI





Barres au riz soufflé et au chocolat

POUR 12 BARRES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 3 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H

■ 150 g de beurre ■ 200 g de chocolat noir pâtissier ■ 120 g de riz soufflé ■ 150 g de sucre glace

Cassez le chocolat en morceaux. Coupez le beurre en dés.

Mettez l'ensemble dans un saladier supportant la chaleur. Posez-le sur un bain-marie frémissant et faites fondre tout en mélangeant.

Ajoutez le sucre glace et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement lisse. Ajoutez le riz soufflé et mélangez délicatement.

Verser le mélange dans un moule tapissé de papier sulfurisé et laissez refroidir à température ambiante. Entreposez ensuite 1 heure minimum au réfrigérateur. Coupez en carrés au moment de servir.

Recettes aux **POMMES** et POIRES

VOICI POMME ET POIRE, DEUX FRUITS EN APPARENCE ANODINS QUI SE RÉVÈLENT POURTANT ÊTRE DE PRÉCIEUX ALLIÉS EN CUISINE.

Elles n'ont pas un visage mais plusieurs, grâce à leurs multiples variétés qui vous permettent de les consommer presque toute l'année, d'apprécier une gamme très large de saveurs et de textures ou encore de les préférer crues ou cuites. Mais ce n'est pas tout. Pomme et poire sont également deux complices qui aiment enfiler leur tenue de camouflage (généralement pas discrète du tout) pour s'aventurer dans vos plats salés. Tenez-les donc à l'œil, ces deux-là n'ont pas fini de vous montrer de quoi elles sont capables !



Tarte aux poires et au comté



Pomme de terre hérisson, pomme et thym



Pétale de pomme en feuilleté



Gâteau poire et yaourt

POMMES ET POIRES

Elles sont à croquer !

C'est maintenant qu'elles sont les meilleures. Fraîchement cueillies, elles concentrent leurs saveurs dans une chair bien mûre et sucrée. Mais chacune a ses atouts. Hop, hop, on se lance en cuisine. Par Juliette Romance

LES POMMES

Les variétés

D'un bout à l'autre de la saison vont se succéder des pommes très différentes. Certaines, volonté des consommateurs oblige, sont disponibles toute l'année... La plus précoce est la golden. Si elle est discrète, c'est pourtant de loin la plus consommée et elle reste la valeur sûre. Arrivent les reinettes, l'estar, la granny-smith et la gala, des variétés qui s'invitent facilement en cuisine, tout comme les plus tardives boskoop, braeburn et Pink Lady. L'idared et la fuji clôturent la période de récolte.

- Pour les salades composées, tartares et tartimandes : la star reste la granny-smith, que l'on peut râper. On peut préférer les colorées et plus douces Pink Lady ou gala, en conservant la peau.
- Pour les cuissons musclées ou en sauce : choisissez des fruits à chair ferme et qui gardent de la tenue, comme l'estar ou la reinette grise du Canada. La règle : ne pas excéder 30 minutes de cuisson, sauf lorsqu'elles sont entières.
- Pour les desserts, comme les tarte ou les pommes au four : misez sur des variétés dont la chair devient onctueuse tout en conservant une certaine tenue. La championne ? La reinette grise du Canada. Mais les concurrentes sont nombreuses : Pink Lady, boskoop ou braeburn sont parfaites également pour tous les types de pâtisseries.
- En compote, smoothie, ou pour une mousse : la fuji est le choix futé.
- La bonne idée : glissez 2 ou 3 pommes coupées en morceaux dans le bouillon d'un mijote. Les fruits vont compoter et épaisseur le jus, tout en apportant un léger parfum et une touche de sucre au plat.

Côté nutrition

Ce n'est pas une fable, la pomme possède un réel effet coupe-faim, mais si on la mâche longuement. Ce fruit contient de puissants antioxydants (polyphénols), dont une grande partie est concentrée dans la peau. Tout comme la vitamine C. C'est pourquoi il est important de conserver la peau. Les fruits bio sont donc tout indiqués.

FILE DANS TA CHAMBRE !

La récolte de ces fruits s'étale généralement de la fin de l'été jusqu'en novembre. Pour alimenter les étales, les plus tardifs sont conservés en chambre de stockage, dans des conditions particulières (froid, atmosphère contrôlée, faible taux d'oxygène). Ils « hibernent » parfois de longs mois dans ces chambres étanches. Contremaire aux idées reçues, certaines pommes et poires de garde (golden, conférence) s'y bonifient, un peu comme le vin.

LES POIRES

Les variétés

La précoce est la guyot, à la chair à la fois ferme et fondante. Elle est suivie par la plus réputée de nos poires, la williams, puis le beurré hardy, une valeur sûre à croquer ou à cuisiner. Autres piliers des recettes, la comice et la conférence. Cette dernière, peu fragile, juteuse et parfumée, sera présente longtemps sur les étales. Pour les gourmets, la président héron est à retenir car c'est une poire aux arômes surprenants, qui apporte une touche singulière aux recettes crues-salées notamment. On n'oublie pas la passe-crassane, généreuse en chair et en goût, et l'Angelys, une poire tardive de grande qualité gustative.

- Pour les pocher : on fait honneur à la délicieuse williams, dont la saison est assez courte. La martin sec ou l'Angelys peuvent la remplacer. Pour les colorer intensément, faites-les pocher la veille et laissez-les baigner dans un sirop aromatisé toute la nuit.
- Pour les rôtir ou les faire confire : dans le jus d'une volaille, misez sur la comice, qui a une très bonne tenue à la cuaison. Le bon réflexe : les ajouter entières dans le plat.
- Pour qu'elles fondent dans une pâtisserie ou sous une pâte à crumble : choisissez la polyvalente et économique conférence.
- Pour un chutney ou une compote : choisissez votre variété favorite car, riches en eau, les poires sont toutes adaptées à ces préparations. Mais testez la passe-crassane, étonnante dans un chutney grâce à sa texture granuleuse si unique.

Côté nutrition

La richesse de la poire en minéraux et oligoéléments très variés est assez exceptionnelle. Potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, sélénium... Le fruit concentre aussi de la vitamine C, des vitamines du groupe B et de la provitamine A. Sa forte teneur en eau (plus de 80 %), la rend plus désaltérante que la pomme.



*Pommes et poires sont
des fruits « climactériques ».
Leur particularité est de
continuer à mûrir après avoir
été récoltés précocement.*



Salade poire, noisette et bleu

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN

- 250 g de roquette
- 2 poires
- $\frac{1}{2}$ citron (jus)
- $\frac{1}{2}$ radis noir
- 250 g de fourme d'Ambert
- 60 g de noisettes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- $\frac{1}{2}$ c. à café de piment en poudre
- Sel et poivre

Lavez et essorez la roquette. Faites griller les noisettes quelques minutes à sec dans une poêle. Pelez et coupez le radis noir en rondelles fines. Lavez les poires sans les pelier, coupez-les en tranches fines et arrosez-les de jus de citron. Émiettez le fromage.

Dans un saladier, mélangez le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez la roquette, les rondelles de radis et de poire. Mélangez.

Dressez la salade sur un grand plat de service. Ajoutez le fromage émietté et les noisettes sur le dessus. Donnez quelques tours de moulin à poivre et parsemez de piment. Servez aussitôt.

Galettes de saumon et salade de quinoa et pomme

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 25 MIN

- 800 g de filet de saumon sans peau
- 4 pommes granny-smith ■ 1 oignon rouge ■ 1 citron (jus)
- 1 petit bouquet d'herbes (menthe, coriandre, aneth)
- 1 œuf ■ 300 g de quinoa ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

Rincez le quinoa. Faites-le cuire selon les instructions du paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir. Rincez le saumon et épandez-le. Coupez-le en petits cubes. Rincez les herbes, séchez-les délicatement et effeuillez-les. Pelez l'oignon et émincez-le.

Réalisez dans la cuve d'un robot le saumon, l'oignon, la moitié des herbes, 100 g de quinoa, l'œuf, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Façonnez 12 galettes avec vos mains humides. Réservez au frais.

Pelez et épépinez 2 pommes.

Mixez-les finement. Lavez les pommes restantes, coupez-les en bâtonnets puis arrosez-les de jus de citron.

Faites chauffer un filet d'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Cuisez les galettes de saumon en deux fois, 6 à 8 minutes sur chaque face. Salez et poivrez.

Dressez le quinoa et les croquettes dans les assiettes. Ajoutez une belle cuillère de purée de pomme, les bâtonnets de pomme et le reste d'herbes. Servez aussitôt.



Tarte aux poires et au comté

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 35 MIN

POUR LA PÂTE: ■ 2 brins de thym ■ 120 g de beurre mou ■ 200 g de farine

POUR LA GARNITURE: ■ 2 poires williams rouges ■ 2 œufs entiers + 2 jaunes

■ 25 cl de crème ■ 60 g de comté ■ Noix de muscade ■ Sel et poivre

Mettez la farine dans une jatte avec 1 pincée de sel et le thym émietté. Faites un puits, ajoutez 100 g de beurre et pétrissez en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Formez une boule et étalez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Réservez 1 heure au frais.

Préchauffez le four à 180 °C. Placez la pâte sur un moule à tarte bien beurré. Coupez l'excédent de pâte et piquez le fond à la fourchette. Recouvrez la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et de poids de cuisson.

Enfournez pour 10 minutes. Laissez tiédir.

Lavez les poires, coupez-les en quartiers puis retirez les coeurs. Taillez les poires en lamelles et réservez-les.

Dans un grand bol, battez les œufs entiers avec les jaunes. Ajoutez le comté râpé et la crème. Salez modérément et poivrez généreusement. Ajoutez quelques pincées de noix de muscade. Versez la préparation sur la tarte. Rangez harmonieusement les morceaux de poire par-dessus. Enfournez pour 25 à 30 minutes. Servez chaud accompagné d'une salade verte.



ETTOQUE!

Pour les gourmets, transformez le comté en sauce. Faites mijoter le comté dans le crème entière liquide à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaisse et nappez-en la tarte avant de servir.

Rôti de porc au thym et à l'ail, panais, pomme et poire

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

■ 1 rôti de porc de 800 g (bardé et ficelé) ■ 4 brins de thym ■ 2 panais ■ 2 gousses d'ail ■ 1 poire ■ 1 pomme
■ 1 citron (jus) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de cassonade ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les panais et taillez-les en deux dans la longueur. Épluchez la poire et la pomme, coupez-les en quartiers.

Placez les fruits, les légumes et les gousses d'ail non épluchées dans un plat allant au four. Aspergez quelques gouttes de citron par-dessus. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile puis saupoudrez 1 cuillerée à soupe de cassonade. Salez et poivrez.

Frottez le rôti de tous côtés avec 2 brins de thym. Salez et poivrez. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive puis colorez la viande 2 minutes de chaque côté.

Placez le rôti dans le plat avec la garniture. Déglacez la poêle avec un peu d'eau puis versez les sucs de cuisson et le thym sur la viande. Enfournez pour 40 minutes en retournant la garniture de temps en temps. Arrosez d'un peu d'eau si nécessaire.



Pomme de terre hérisson, pomme et thym

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

- 6 grosses pommes de terre ■ 3 pommes rouges ■ 6 brins de thym
- 40 g de beurre ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Poivre 5 baies du moulin
- Fleur de sel

Préchauffez le four à 210 °C.

Lavez les pommes de terre puis incisez-les dans le sens de la largeur à intervalles réguliers en veillant à ce qu'elles restent entières.

Lavez les pommes. Coupez-les en deux puis retirez les coeurs. Taillez-les en lamelles fines. Intercaliez-les entre les lamelles

de pomme de terre. Parsemez les pommes de terre de thym. Saupoudrez de fleur de sel et de poivre 5 baies.

Disposez les pommes de terre dans un plat allant au four. Arrosez-les d'huile d'olive et déposez le beurre en dés sur le dessus. Enfournez pour 40 à 45 minutes. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.



Poulet rôti, pomme et oignon confit

POUR 4 PERSONNES

**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 1 H**

- 4 à 6 cuisses de poulet
- 4 pommes ■ 2 oignons
- 1 citron non traité
- 1 branche de romarin
- 20 g de beurre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Vin blanc sucré
- Bouillon de volaille
- Sel et poivre

Lavez 2 pommes et coupez-les en tranches épaisses. Pelez les oignons et émincez-les. Pressez le citron pour en récupérer le jus.

Verser l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les cuisses de poulet jusqu'à ce qu'elles se colorent. Ajoutez l'oignon, les morceaux de pomme, le jus du citron et le romarin. Arrosez d'un trait de vin blanc sucré. Salez et poivrez.

Laissez mijoter pendant 45 minutes à l'heure. Si besoin, ajoutez un peu de bouillon de volaille pour que la viande n'accroche pas. Arrosez régulièrement les cuisses de poulet avec le jus en cours de cuisson.

Coupez les pommes restantes en quartiers. Faites-les griller quelques minutes à la poêle dans le beurre chaud. Lorsque la volaille est cuite, placez les pommes et les oignons au fond d'un plat de service. Déposez le poulet par-dessus. Ajoutez les pommes grillées et servez sans attendre avec la sauce à part.



Poire conférence rôtie au bleu et pignon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 25 MIN

- 2 poires conférence
- 2 brins de menthe
- 160 g de roquefort
- 15 g de beurre
- 2 c. à soupe de pignons
- 1 c. à soupe de miel liquide
- Poivre

Préchauffez le four à 150 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez le miel, mélangez et retirez du feu.

Lavez les poires. Séchez-les et coupez-les en deux. Ôtez les pépins. Dans un plat allant au four, posez les demi-poires côté coupé vers le haut. Badigeonnez-les du mélange beurre-miel. Enfournez pour 20 minutes.

Coupez le roquefort en cubes. Mélangez-le dans un bol avec les pignons et un peu de poivre.

Une fois les demi-poires cuites, répartissez le mélange roquefort-pignons dans le creux de chacune. Enfournez à nouveau pour 5 minutes. Servez chaud.

Confit de canard, châtaigne, poire et pomme de terre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 45 MIN

- 6 cuisses de canards confites
- 12 pommes de terre moyennes de type Charlotte ■ 3 poires
- 3 brins de thym ■ 600 g de châtaignes au naturel (en conserve)
- Sel et poivre

Pelez les pommes de terre
et rincez-les. Entailler-les en fines lamelles sans aller jusqu'au fond afin de les laisser entières. Lavez les poires et coupez-les en tranches.

Préchauffez le four à 200 °C.
Dégraissez grossièrement les cuisses de canard et mettez-les dans un plat. Enfournez-les quelques minutes afin de faire fondre le reste de graisse. Egouttez-les et réservez la graisse.

Mettez les pommes de terre dans le plat. Salez et poivrez. Arrosez de quelques cuillerées de graisse de canard. Enfournez pour 20 minutes.

Ajoutez les poires et les châtaignes autour des pommes de terre puis disposez les cuisses confites sur le dessus. Parsemez de thym effeuillé. Enfournez pour 20 minutes supplémentaires.





Tarte aux poires et au chèvre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN

REPOS 1 H

CUISISON 40 MIN

POUR LA PÂTE:

- 2 c. à soupe de thym frais
- 1 jaune d'œuf
- 125 g de beurre à température ambiante + 10 g pour le moule
- 250 g de farine complète
- 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE:

- 4 poires pas trop mûres
- 40 g de cerneaux de noix
- 2 brins de thym frais ou séché
- 2 œufs
- 200 g de bûche de chèvre
- 15 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe de féculle de maïs
- Poivre

Préparez la pâte : versez la farine et le sel dans un saladier. Formez un puits. Ajoutez le beurre préalablement coupé en petits morceaux, le jaune d'œuf et le thym. Mélangez le tout des doigts et ajoutez petit à petit 5 à 7 cl d'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte souple et homogène. Posez un film et placez 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C.

Sortez la pâte du réfrigérateur puis étalez la entre 2 feuilles de papier cuisson. Foncez un moule à tarte préalablement beurré.

Faites cuire la pâte à blanc

10 minutes en prenant soin de déposer dessus une chaîne de cuisson (ou des légumes secs) afin qu'elle ne gonfle pas.

Pendant ce temps, préparez la garniture. Épluchez les poires, coupez-les en deux et réservez-les. Taillez le chèvre en morceaux et réservez-le également. Dans un ravier, battez ensemble les œufs, la crème et la féculle de maïs. Poivrez (ne salez pas, le fromage est déjà salé).

Une fois la pâte précuise, retirez la chaîne de cuisson et disposez les poires, le chèvre et les noix. Recouvrez du mélange aux œufs et éminquez du thym. Enfournez pour 30 minutes.

Servez chaud ou froid, accompagné d'une salade verte.



Poire vapeur au thé et miel citronné

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISISON 25 MIN

- 4 poires (type williams, rocha ou comice)
- 1 citron jaune bio
- 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de thé châï aux épices
- 1 gousse de vanille

Remplissez le réservoir d'eau de votre cuiseur-vapeur et ajoutez le thé. Pelez les poires en les laissant entières avec leur queue. Coupez le citron en deux et prenez une moitié pour en frotter les poires afin d'éviter qu'elles ne noircissent.

Placez les poires dans le cuiseur-vapeur, couvrez et laissez cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe du couteau.

Pressez le citron. Versez le jus dans une casseroles. Ajoutez le miel et la gousse de vanille fendue en deux. Faites chauffer sur feu doux pendant 5 minutes. Servez les poires encore tièdes arrosées du sirop de miel.

Tarte aux pommes et vanille

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 35 MIN

- 9 pommes ■ 50 g de sucre ■ 1 pâte brisée
- 1 gousse de vanille ■ Cassonade

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez les pommes et ôtez les coeurs. Coupez 4 pommes en petits dés et 5 pommes en fines lamelles. Mettez les morceaux de pomme dans une grande casserole avec un fond d'eau.

Coupez la vanille dans la longueur, grattez les graines et mettez le tout dans la casserole. Ajoutez 50 g de sucre.

Laissez cuire à feu doux
environ 20 minutes à couvert,

en remuant régulièrement. Ôtez la gousse de vanille. Mixez si vous souhaitez une consistance lisse.

Foncez un moule à tarte avec la pâte, piquez le fond à la fourchette et enfournez pour 10 minutes.

Versez la compote à la vanille sur le fond de tarte. Disposez les lamelles de pomme sur toute la surface. Saupoudrez de cassonade et enfournez pour 35 minutes.



Tarte aux pommes et caramel

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 50 MIN

POUR LA PÂTE: ■ 140 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 280 g de farine ■ 100 g de sucre en poudre

POUR LA GARNITURE: ■ 1 kg de pommes ■ 1 œuf ■ 100 g de beurre ■ 200 g d'amandes effilées

■ 100 g de sucre en poudre ■ 40 g de farine

POUR LE CARAMEL: ■ 10 cl de crème fraîche ■ 50 g de beurre ■ 200 g de sucre ■ 4 cl de tequila (facultatif)

Préchauffez le four à 160 °C. Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez avec les doigts la farine, le beurre en petits morceaux et le sucre jusqu'à obtenir une texture sablée. Ajoutez de l'eau petit à petit en pétrissant à la main pour avoir une pâte lisse et homogène.

Abaissez la pâte et foncez un moule à tarte beurré.

Pratiquez des trous à la fourchette sur le fond et déposez une chaîne de cuisson ou des légumes secs. Enfournez pour 15 minutes. Préparez la garniture. Battez le beurre avec le sucre pour obtenir un mélange crémeux.

Ajoutez l'œuf et fouettez jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé. Ajoutez les amandes et saupoudrez la farine. Mélangez.

Ôtez la chaîne de cuisson. Versez la préparation aux amandes sur la pâte précuverte et lissez pour répartir uniformément.

Pelez les pommes. Épépinez-les et coupez-les en lamelles fines. Placez celles-ci bien droites les unes contre les autres en rond jusqu'à ce que toute la surface soit remplie. Enfournez pour 35 minutes.

Préparez le caramel. Versez le sucre dans une casserole, ajoutez 10 cl d'eau et chauffez à feu doux en remuant. Une fois que le sucre est dissous, augmentez le feu et portez à ébullition. Laissez cuire sans remuer jusqu'à ce que le caramel bruisse. Retirez la casserole du feu et ajoutez le beurre, la tequila et la crème fraîche. Mélangez. Laissez refroidir et versez sur la tarte.



VARIANTE
Pour jouer sur
les différences
de textures, à la place
de la sauce, et avant
d'enfourner, émiettez
sur la tarte aux pommes
un crumble (mélange
farine, beurre, sucre)
avec une pincée
de cannelle.

Roulés pomme, cannelle et chocolat

POUR 9 PIÈCES • PRÉPARATION 1 H • REPOS 3 H • CUISSON 45 MIN

POUR LA PÂTE: ■ 12,5 cl de lait chaud ■ 45 g de beurre ■ 1 œuf ■ 300 g de farine

■ 50 g de sucre ■ 6 g de levure de boulanger ■ Sel

POUR LA GARNITURE: ■ 4 pommes granny-smith ■ ½ citron (jus) ■ 1 jaune d'œuf ■ 25 g de beurre ■ 100 g de sucre

■ 100 g de pépites de chocolat ■ 60 g de caramels mous ■ 2 c. à soupe de cannelle en poudre ■ Miel liquide

Préparez la pâte. Délayez la levure dans un peu d'eau tiède. Mélangez avec la farine, le sucre et 1 pincée de sel. Dans un saladier, fouettez le lait, le beurre et l'œuf. Ajoutez cette préparation à la première. Mélangez pour former une boule. Pétrissez soigneusement.

Couvrez et laissez lever jusqu'à ce que le volume de la boule ait doublé. Pendant ce temps, préparez la garniture. Pelez les pommes. Coupez-les en deux, épépinez-les et taillez-les en cubes. Faites fondre le beurre et versez les pommes. Cuisez 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir complètement. Ajoutez le jus du demi-citron.

Pétrissez à nouveau la pâte et laissez-la reposer 5 minutes.

Abaissez celle-ci sur une planche rectangulaire. Disposez les pommes dessus. Ajoutez les caramels mous coupés en morceaux et les pépites de chocolat. Badigeonnez de jaune d'œuf. Mélangez le sucre et la cannelle ensemble puis saupoudrez sur les pommes.

Enroulez la pâte sur elle-même. Coupez le rouleau en 9 tranches et placez celles-ci dans un moule chemisé de papier cuisson. Laissez lever environ 1 heure pour qu'elles doublent de volume. Enfournez pour 45 minutes dans le four préchauffé à 200 °C. Retirez du four et badigeonnez de miel légèrement chauffé. Laissez refroidir.

D'où viennent les roulés à la cannelle?

On pense bien souvent que cette recette a été imaginée de l'autre côté de l'Atlantique, où ils sont appelés « cinnamon rolls ». Mais on les trouve également en Suède, où ils prennent le nom de « kanelbullar ». Ils auraient été élaborés après la Seconde Guerre mondiale.



Pétale de pomme en feuilleté

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 3 belles pommes ■ 1 citron (jus) ■ 1 pâte feuilletée
- 50 g de sucre ■ 2 à 3 c. à soupe de confiture de mûre ou de myrtille
- Sucre glace ■ Huile

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les pommes et ôtez les coeurs au vise-pomme. Coupez les fruits en deux puis tranchez-les finement.

Dans une casserole, faites bouillir 40 cl d'eau avec le sucre et le jus du citron. Plongez délicatement les tranches de pomme dans le sirop bouillant pendant environ 3 minutes pour qu'elles soient bien tendres et faciles à travailler. Égouttez puis laissez refroidir.

Sortez la pâte feuilletée

du réfrigérateur et coupez-la en 6 bandes (vous pouvez aussi réaliser 8 bandes pour obtenir des feuilletés plus petits).

Étalez un peu de confiture sur

chaque bande de pâte et alignez les lamelles de pommes en les faisant se chevaucher légèrement tout en les laissant dépasser de la pâte d'environ 1,5 cm. Rabattez la pâte feuilletée sans fruit sur les lamelles de pommes et enroulez les feuilletés de manière à former une rose.

Placez ces « roses » dans des moules à muffin légèrement graissés et appuyez délicatement pour qu'elles tiennent bien en place. Répétez l'opération.

Enfournez pour environ 35 minutes. Sortez les feuilletés du four et saupoudrez légèrement de sucre glace juste avant de servir. Dégustez les roses feuilletées aux pommes tièdes ou froides.



Crumble pomme et poire

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 40 MIN

- 6 pommes acidulées
- 2 poires
- 1 citron (jus)
- 100 g de beurre mou
- 200 g de farine
- 150 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- ½ c. à café de sel

Préchauffez le four à 200 °C. Récupérez le jus du citron. Épluchez les pommes et les poires. Coupez-les en deux. Retirez les tiges, les coeurs et les pépins, puis coupez les fruits en quartiers au-dessus d'un ravié. Aspergez de jus de citron et saupoudrez la cannelle. Mélangez. Transvasez le tout dans le fond d'un plat à gratin.

Versez la farine, le sel et le sucre en poudre dans un saladier. Ajoutez le beurre coupé en dés.

Malaxez le tout du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sablée. Répartissez cette pâte sur les fruits. Enfournez pour 40 minutes.



Tarte aux fleurs de pommes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

■ 7 petites pommes ■ 2 œufs entiers ■ 250 g de crème fraîche épaisse ■ 1 rouleau de pâte feuilletée
■ 100 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe de cassonade ■ 1 c. à café de vanille en poudre

Lavez et séchez les pommes. Coupez-les en lanières avec un Économe, en tournant chaque pomme sur elle-même de manière à obtenir les lanières les plus longues possible et en gardant la forme ronde des pommes.

Préchauffez le four à 200 °C. Garnissez un moule à tarte de pâte feuilletée en gardant le papier sulfurisé en dessous. Piquez la pâte avec une fourchette.

Disposez les pommes en forme de rosace dans le fond de tarte. Battez la crème avec les œufs entiers, la vanille et le sucre en poudre. Versez la préparation dans le fond de tarte autour des pommes. Poudrez de cassonade.

Enfournez et faites cuire 15 minutes. Baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson 25 minutes. Laissez tiédir avant de servir.



Muffins à la vanille

POUR 12 PIÈCES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 35 MIN

- 2 poires ■ 125 g d'amandes
- 2 œufs ■ 250 g de yaourt à la grecque
- 250 g de farine à gâteau + un peu pour le moule
- 50 g de farine auto-levante ■ 5 g de bicarbonate de soude
- 200 g de sucre vanillé maison ■ 15 cl d'huile

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les poires, séchez-les et pelez-les. Coupez-en une en 12 lamelles très fines et râpez la deuxième. Réservez.

Graissez et farinez un moule à muffin. Répartissez-la bien partout et retirez l'excédent. Tamisez les 2 farines avec le bicarbonate de soude. Réservez.

Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.

Hachez les amandes, mélangez-les avec le yaourt et la poire râpée.

Versez la pâte dans les alvéoles du moule à muffins (aux trois quarts de la hauteur maximum) et surmontez chaque alvéole d'une tranche de poire.

Enfournez pour environ 35 minutes jusqu'à ce que les muffins soient bien cuits et dorés. Si vous le souhaitez, vous pouvez les saupoudrer de sucre glace après les avoir démoules.



Chips de pomme

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN
CUISISON 1 H 30

- 3 pommes
- 2 c. à soupe de sucre
- Sucre glace

Préchauffez le four à 130 °C. Lavez les pommes puis séchez-les. Ôtez les coeurs à l'aide d'un vide-pomme. Tranchez les pommes finement à la mandoline puis répartissez-les sur la plaque du four garnie d'une feuille de papier sulfurisé.

Saupoudrez de sucre puis laissez sécher environ 1 h 30 en ouvrant le four de temps en temps pour retourner les chips et laisser échapper la vapeur.

À la sortie du four, laissez refroidir les chips. Saupoudrez du sucre glace juste avant de servir.



Pomme et poire façon hasselback, amande, cranberry et raisin sec

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

- 3 poires mûres mais fermes
- 3 pommes
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 c. à soupe d'amandes entières
- 2 c. à soupe de cranberries
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 6 c. à soupe de sirop d'érable

Préchauffez le four à 150 °C. Pelez les poires et les pommes. Coupez-les en deux dans la longueur. Retirez les coeurs. Taillez les fruits en fines tranches sans aller jusqu'à la base. Disposez-les dans un plat allant au four, côté bombé sur le dessus.

Arrosez les fruits de sirop d'érable, parsemez de noisettes de beurre et répartissez les fruits secs. Versez un peu d'eau tiède dans le fond du plat.

Enfournez pour 30 minutes. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire et arrosez les fruits au temps. Servez tiède.

Moelleux aux pommes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

- 4 pommes ■ 1 citron (jus)
- 2 œufs ■ 15 cl de lait
- 90 g de beurre fondu ■ 120 g de farine
- 1 sachet de levure ■ 2 c. à soupe de sirop d'érable

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Dans un récipient, mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs et fouetez le tout. Versez progressivement le lait,

le beurre fondu et le sirop d'érable. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajoutez les morceaux de pomme et remuez bien le tout.

Graissez un moule à gâteau et versez-y la préparation. Enfournez pour 20 à 25 minutes en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau.



Tarte aux pommes, au lait concentré sucré sans lactose*

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN

■ 4 pommes ■ 3 œufs ■ 200 g de lait concentré sucré sans lactose NESTLÉ® ■ 1 pâte brisée

Préchauffez le four à 200 °C.

Mélangez le lait concentré sucré et les œufs. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers.

Déroulez la pâte dans un moule à tarte. Déposez-y les pommes. Versez le mélange lait-œufs par-dessus. Enfournez pour 25 minutes.

* < 0,1 % de lactose



Riz au lait à la poire et éclats de nougatine

POUR 8 PERSONNES

• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN

■ 1 poire
■ 1 tube de lait concentré sucré NESTLÉ® de 170 g
■ 125 g de riz rond
■ 30 g de sucre
■ 20 g d'amandes effilées

Pelez la poire et coupez-la en dés. Faites cuire le riz dans 80 cl d'eau bouillante et, au bout de 5 minutes, ajoutez le lait concentré sucré. Faites cuire environ 20 minutes et laissez refroidir.

Versez le sucre dans une poêle, laissez-le caraméliser sans remuer sur feu doux. Ajoutez les amandes et mélangez. Versez sur du papier sulfurisé. Concassez les amandes et versez-les dans le riz au lait refroidi. Ajoutez des dés de poires. Répartissez la préparation dans des verrines individuelles. Placez celles-ci au frais.



Confiture poire et amande

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1kg de poires
- 1 citron (jus)
- 500 g de sucre
- 150 g d'amandes entières émondées

Pelez les poires, coupez-les en morceaux et arrosez-les de jus de citron. Concassez les amandes.

Déposez les morceaux de poire dans une casserole avec le sucre et les amandes. Faites cuire pendant 40 minutes environ en mélangeant régulièrement.

Versez dans des pots stérilisés. Retournez ceux-ci et attendez le refroidissement complet avant de les ranger pour 12 mois maximum.

UNE PINCÉE DE...
vanille, pardis!
Son arôme se marie à merveille avec la poire.
Préférez une gousse à de l'extrait. Coupez-la en deux et égrenez-la avec un couteau. Versez le tout dans la confiture qui cuira une quarantaine de minutes.

Tarte fine aux poires et caramel

POUR 6 TARTELETTES • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 30 MIN

• CUISSON 50 MIN

- 10 poires ■ 350 g de sucre

POUR LA PÂTE SABLÉE: ■ 1 œuf ■ 125 g de beurre mou

- 250 g de farine ■ 125 g de sucre ■ 1 pincée de sel

Préparez la pâte sablée. Battez l'œuf et le sucre dans un saladier. Ajoutez la farine et une pincée de sel. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte sabléeuse. Ajoutez le beurre en morceaux et continuez à travailler du bout des doigts pour avoir une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C.

Divisez la pâte sablée en 6 parts. Abaissez-les et foncez des moules individuels à tartelette. Piquez les fonds à la fourchette et enfournez pour 10 minutes.

Pelez les poires. Coupez 4 d'entre elles en dés, réservez les autres. Mettez les morceaux de poires à cuire dans

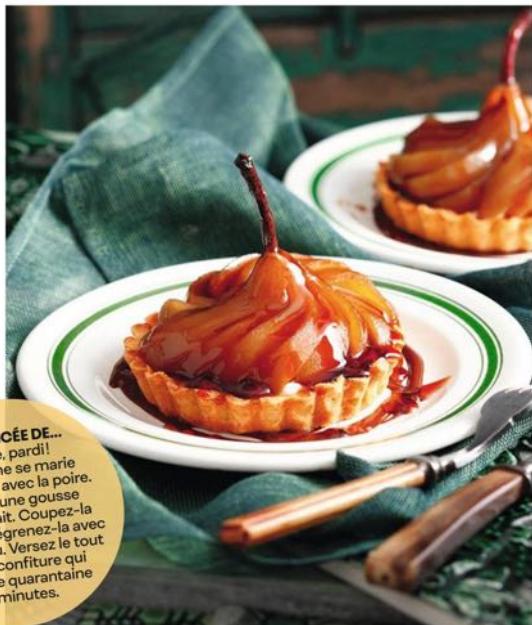
une casserole avec 50 g de sucre et un peu d'eau. Laissez compoter à feu doux environ 15 minutes.

Préparez les 6 poires restantes.

Taillez-les en fines lamelles en partant de la base et sans aller jusqu'à la tige, de façon à obtenir un éventail.

Étalez la compote sur les fonds de tarte. Placez une poire en éventail par-dessus. Enfournez pour 30 minutes.

Préparez le caramel. Versez 300 g de sucre dans une casserole. Mouillez-le et placez sur feu fort sans remuer. Quand le sucre commence à brunir, mélangez. Ajoutez 20 cl d'eau et mélangez à nouveau. Versez le caramel sur les poires avant de servir.



Partez à la rencontre D'UN FRUIT D'EXCEPTION

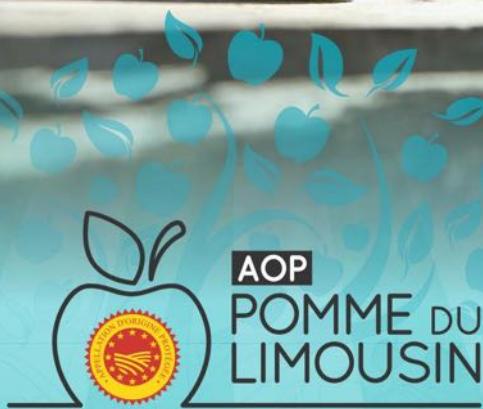
Produite par
200 producteurs
passionnés et
écoresponsables

Mmmmmmm !

Croquante,
juteuse
et bien équilibrée
en sucre
et en acidité

Facile à retrouver
dans votre rayon fruits
et légumes grâce à

SON STICKER AOP



9, place Saint-Blaise - 19230 ARNAC-POMPADOUR
Tél. 05 55 73 31 51 - Mail : info@pomme-limousin.org

WWW.POMME-LIMOUSIN.ORG



Gâteau poire et yaourt

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 55 MIN

POUR LE GÂTEAU: ■ 3 œufs ■ 1 yaourt à la grecque de 150 g ■ 130 g de beurre demi-sel fondu + 10 g pour le moule

■ 3 pots de yaourt de farine (utilisez le pot de yaourt grec) ■ 2 pots de yaourt de cassonade ■ 1 sachet de levure

POUR LA GARNITURE: ■ 2 poires bio ■ ½ citron jaune bio ■ 250 g de sucre en poudre ■ 1 gousse de vanille

Découpez un disque de papier cuisson de la taille de la casserole qui servira pour la cuisson des poires. Prélevez une petite bande de zeste de citron de 4 cm environ, à l'aide d'un économie.

Mettez dans la casserole le sucre, la gousse de vanille fendue et grattée, quelques gouttes de jus de citron, le zeste de citron prélevé et 75 cl d'eau. Portez à ébullition et faites bouillir 2 minutes.

Lavez les poires et séchez-les. Coupez-les en deux et retirez les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne. Placez les poires dans la casserole, couvrez du disque de papier

cuisson et pochez les poires 8 minutes à frémissement. Laissez refroidir à température ambiante.

Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué. Mélangez tous les ingrédients du gâteau sans trop travailler la préparation. Versez la pâte dans le moule. Égouttez les demi-poires et coupez-les en éventail. Disposez-les sur le gâteau.

Enfournez pour environ 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant un pâle en bois dans le gâteau ; il doit ressortir sec. Laissez refroidir avant de servir.



Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !

QU'Y A-T-IL DANS LE YACON ?

Un goût légèrement caramélisé rappelant le miel, voire le sirop d'érable, et un index glycémique quasi nul. Ce sont les atouts de ce sirop, venu d'Amérique du Sud, au fort pouvoir sucrant. **p. 6**

NEWS

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



p. 8



LE BON PETIT DÉJ SUR UN PLATEAU

Vous êtes fiers de votre premier repas de la journée, composé d'un grand bol de thé ou de café, de biscuits beurrés et d'un verre de jus d'orange concentré ? Sans vous spolier ou vous décourager, disons qu'on peut mieux faire. Le Docteur Chevallier vous donne les clés pour être en forme toute la journée.

C'est quoi un (vrai) bon **PETIT DÉJEUNER ?**

C'est le repas le plus important de la journée, a-t-on coutume de dire. Mais de quoi se compose exactement le parfait petit déjeuner, pour démarrer la journée du bon pied ? Réponses avec la collaboration du Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste.

POURQUOI Y A-T-IL DES PRO ET DES ANTI PETIT DÉJEUNER ?

Après une bonne nuit de sommeil, la population se divise en deux catégories : les personnes qui se sentent affamées et ne peuvent rien envisager avant d'avoir avalé deux à trois tartines. Et celles à qui il ne faut pas parler de nourriture. Deux comportements qui, bien qu'opposés, s'expliquent physiologiquement très bien. Les premières (bien en phase avec les rythmes sociaux) éprouvent une faim intense, car leur organisme a éprouvé, durant la nuit, ses ressources en protéines, en glucides, en lipides et en eau. Quant aux secondes, deux options possibles : soit elles ont diné tardivement et se réveillent avec « quelques réserves », voire une sensation de « trop-plein », soit elles sont plus sensibles à l'élévation du taux de cortisol dans leur sang, une hormone hyperglycémante que l'organisme produit au petit matin, et qui freine l'appétit. « A noter : nous avons tous tendance à prendre notre petit déjeuner trop tôt. Si l'on voulait vraiment coordonner nos rythmes sociaux sur nos rythmes biologiques, il faudrait manger après 9 heures, lorsque la glycémie chute avec la disparition du cortisol et que la faim se fait sentir », analyse le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste.

ON MET QUOI SUR NOTRE PLATEAU ?

1 De l'eau

Les pertes hydriques sont importantes la nuit, parce que les habitations sont souvent surchauffées l'hiver et très chaudes l'été. Résultat, on se réveille avec une sensation de bouche sèche. « Beaucoup pensent se réhydrater avec une grande tasse de thé ou de café, alors que ces deux boissons sont diurétiques et accentuent la déshydratation. Il faut donc toujours boire un grand verre d'eau le matin, voire un jus de fruit frais maison. Rappelons par ailleurs qu'une bonne hydratation favorise la concentration et permet de lutter contre la fatigue », souligne le Dr Laurent Chevallier.

► **Les alternatives :** les tisanes et infusions bio, sans sucre, car certaines favorisent l'hydratation corporelle et affichent de multiples vertus pour la santé, grâce aux principes actifs des plantes.

► **À consommer avec modération :** le café et le thé.

« Beaucoup pensent se réhydrater avec une grande tasse de thé ou de café, alors que l'effet est inverse »,
Dr Laurent Chevallier



Idées reçues ou vérités ?

On doit manger comme un roi au petit déjeuner, comme un prince au déjeuner, comme un pauvre au dîner

FAUX Le petit déjeuner doit couvrir 20 à 25 % des besoins nutritionnels de la journée, le déjeuner 35 à 40 % et le dîner 30 %, selon une répartition idéale. Le petit déjeuner n'est donc pas forcément le repas où il faut manger le plus. « Cette assertion est surtout venue de la propagande des marchands de céréales du petit déjeuner », regrette notre expert. De plus, ce n'est pas la quantité de calories qui importe, mais plutôt leur qualité.



C'est le repas le plus important de la journée

VRAI Il est important dans le sens où il fait suite à la nuit, soit une période de jeûne de 8 à 12 heures en moyenne, qui nécessite une remise en marche de l'organisme via des aliments de qualité et de l'eau. Mieux vaut donc, même si la faim n'est pas vraiment là au réveil, fractionner le petit déjeuner, à savoir, manger d'abord quelque chose de léger (un yaourt, un fruit et, bien sûr, toujours boire un verre d'eau), puis quelque chose de plus consistant en milieu de matinée (tartines salées ou sucrées, ou minisandwichs si l'on est sur son lieu de travail), si cela est possible.

Tout ce qui est mangé le matin est éliminé

VRAI ET FAUX Le système enzymatique évolue en effet au cours de la journée. Ainsi, il a été prouvé, par exemple, que les corps gras (ou lipides), comme le beurre, sont mieux métabolisés par l'organisme s'ils sont consommés le matin. Cela n'a pas été démontré pour les autres familles de nutriments. « Mais ces derniers ont toutefois quasiment tous un vrai intérêt à être consommés le matin », indique le Dr Chevallier. Les protéines permettent une réparation cellulaire. Les glucides lents sont indispensables pour apporter de l'énergie en continu au corps et au cerveau. Finalement seuls les sucres simples (ou rapides), que l'on trouve dans la confiture, par exemple, doivent être pris avec modération. Ce sont des « starters », mais ils ont l'inconvénient d'entraîner des pics puis des chutes de glycémie, qui occasionnent des fringales en fin de matinée.

Sauter le petit déjeuner peut faire grossir

VRAI « Faire trois repas dans la journée permet une meilleure répartition des calories, et donc d'avoir de l'énergie en continu. Si l'on saute le petit déjeuner, on va avoir tendance à manger un peu plus au cours de la journée, et plus particulièrement le soir, ce qui, indirectement, peut favoriser la prise de poids.

Il faut se forcer à manger le matin, même si on n'a pas faim

VRAI Surtout pour les enfants qu'il ne faut pas laisser partir à l'école le ventre vide. Leur donner une barre de céréales, à manger plus tard, n'est pas forcément une solution, car ils vont la manger vite, et ce sont en général des produits sucrés, qui entraînent par la suite des fringales. Mieux vaut donc les lever un peu plus tôt et leur proposer une tartine, avec du beurre ou du fromage, ou un fruit. Sans oublier le verre d'eau indispensable !

« Le levain a la particularité d'abaisser l'index glycémique du pain et d'aider à développer de bonnes bactéries au niveau intestinal... »

Dr Laurent Chevallier



3 PETITS DÉJEUNERS TYPES •••

BÉCS SUCRÉS

- 1 grand verre d'eau ou 1 jus d'agrumes pressé maison
- 1 bol de muesli bio sans sucre ajouté, avec du lait demi-écrémé ou 1 yaourt bio
- 1 compote
- 1 café

BÉCS SALÉS

- 1 grand verre d'eau ou 1 jus d'agrumes pressé maison
- 2 à 3 tranches de pain au levain naturel, avec du beurre (10 à 15 g) et éventuellement 1 fine tranche de jambon cru ou de fromage
- 1 fruit
- 1 thé ou 1 tisane

ENFANTS

- 1 grand verre d'eau ou 1 jus d'agrumes pressé maison
- 1 à 2 tranches de pain au levain naturel avec du miel (1 cuillère à café) ou 1 tranche de jambon cru ou 1 œuf à la coque
- 1 fruit
- 1 chocolat au lait

2 Un fruit

Cet aliment est indispensable pour ses teneurs en fibres et vitamine C. L'idéal reste de le consommer entier, pour profiter de toutes ses fibres. Autres options acceptées : le mixer façon smoothie ou le presser. Mais attention, on perd les fibres en route, même si cela permet néanmoins de faire le plein de vitamines.

► **Les alternatives :** la compote maison ou sans sucre ajouté, que l'on peut étaler sur une tranche de pain à la place de la confiture, à fort taux de sucres ajoutés.

► **À éviter/limiter :** les jus de fruits industriels. « Si le temps manque vraiment, on peut toutefois opter pour un jus de fruits bio, 100 % pur jus, du commerce, mais il faut le couper avec de l'eau, car ce type de boisson contient presque autant de sucre qu'une canette de soda (soit 6 à 7 morceaux) », note le médecin. Méfiance également avec les boissons aux fruits connotées santé (type « riche en antioxydants »), souvent très sucrées.

3 Du pain au levain

Aujourd'hui, on recommande de privilégier le pain au levain naturel et d'éviter les baguettes et pains blancs. Ces derniers sont en effet fabriqués à partir de farine de blé raffinée, totalement débarrassée de ses fibres et de levures permettant une panification rapide. Ces ingrédients en font des aliments à index glycémique élevé, pas vraiment conseillés car ils font monter rapidement le taux de sucre dans le sang, et ne sont pas efficaces pour limiter les fringales en fin de matinée », explique notre expert. Le levain (obtenu à partir d'un mélange de farine de blé et/ou de seigle, de sel et d'eau que l'on a laissé fermenter) permet au pain de lever de façon longue (8 h à 10 h) et sans recours aux additifs. « Il a aussi la particularité d'abaisser l'index glycémique du pain, et de provoquer une fermentation lactique au niveau intestinal, qui va favoriser le développement de bonnes bactéries, et optimiser le fonctionnement de la flore intestinale. Il pourrait aussi protéger de certains cancers (études expérimentales) », rappelle le Dr Laurent Chevallier.

► **Les alternatives :** les flocons d'avoine bio, 100 % avoine, car ils ont l'avantage de ne pas contenir de sucre, très peu d'acides gras saturés et pas de sel, et le muesli bio sans sucres ajoutés.

► **À éviter/limiter :** les biscuits, le pain de mie (car ils contiennent des additifs, du gras et du sucre, et s'avèrent donc plus caloriques que le pain pour le même poids), les céréales pour enfants (composées à près de 40 % de sucre) et la baguette blanche. Gare également aux viennoiseries, grasses et bien trop caloriques.

4 Des protéines

Les apports en protéines de bonnes valeurs biologiques sont nécessaires le matin, car le corps en consomme beaucoup dans la nuit, pour la réparation cellulaire et la croissance. Les becs salés peuvent ainsi se faire plaisir en s'accordant du jambon ou du fromage sur leurs tranches de pain. Ceux qui préfèrent rester sur des notes sucrées trouveront de bonnes protéines dans les yaourts et le lait, que l'on peut agrémenter de chocolat en poudre, en quantité raisonnable.

► **Les alternatives :** des œufs bio, brouillés ou en omelette. Des légumineuses, riches en protéines végétales pour les vegan (pois chiche, lentilles, soja...)

► **À éviter/limiter :** les boissons végétales, car elles contiennent peu de protéines et sont souvent très sucrées (sucres ajoutés). Occasionnellement, vous pouvez toutefois en consommer, mais choisissez-les enrichies en calcium, car elles n'en contiennent pas naturellement. Ces boissons ne peuvent d'autre part pas remplacer le lait de vache pour les enfants.

5 Du beurre

S'il y a un moment dans la journée où l'on peut s'accorder du beurre (également source de protéines animales) c'est bien le matin ! Il a été scientifiquement prouvé que les corps gras sont mieux métabolisés par l'organisme lorsqu'ils sont consommés tôt dans la journée. L'impact négatif des acides gras saturés est également moindre », souligne le médecin. Attention toutefois aux excès, car le beurre c'est tout de même 700 calories aux 100 g : 12 g, c'est la dose idéale pour le matin, soit environ 1 cuillérée à soupe.

► **À éviter/limiter :** la confiture en excès et la pâte à tartiner, trop riches en sucres rapides. Ce sont des aliments qui entraînent des pics puis des chutes de la glycémie, et qui ouvrent potentiellement la porte aux fringales de 10 h 30-11 heures.



POUR SAVOIR CE QU'IL Y A
DERRIÈRE CETTE ÉTIQUETTE
IL SUFFIT DE TOURNER LA PAGE.

LE SIROP DE YACON, un sucre naturel presque parfait ?

Avec son drôle de nom, cet édulcorant naturel trace petit à petit son chemin parmi les échoppes françaises spécialisées en produits bio et alternatifs. Ses caractéristiques : un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre blanc, et sans les inconvénients de ce dernier. Explications.

Plutôt courant dans les régions andines d'Amérique latine (au Pérou, en Bolivie, en Équateur), le yacon (prononcez « yacone »), aussi appelé « poire de terre », est une plante vivace tubéreuse, parente du topinambour et du tournesol. Et ses « fruits » ressemblent à des pommes de terre un peu plus allongées. Mais, gustativement, rien à voir, puisque le yacon affiche des notes assez sucrées, oscillant entre la pomme et la pastèque. Plus surprenant encore, ce tubercule est aussi utilisé pour produire une farine et un sirop. Ce dernier (qui nous intéresse) provient du jus des poires de terre (préalablement broyées), soumis à une évaporation sous vide. « Autrement dit, le liquide subit un puissant vide d'air qui va permettre l'élimination d'une partie de son eau et la concentration de ses sucres, mais sans cuisson. Tout le procédé de fabrication se déroule en effet à froid, en dessous de 42 °C », précise Ludmila Huber de la société Ecodées, première entreprise spécialisée en produits bio à avoir commercialisé le sirop de yacon en France (en 2017). Le résultat obtenu est un nectar de qualité crue qui ressemble à s'y méprendre au sirop d'agave, mais en mieux ! Car d'un point de vue nutritionnel, le sirop de yacon tire vraiment son épingle du jeu, parmi tous les édulcorants naturels du moment.

UN IMPACT QUASI NUL SUR LA GLYCÉMIE

Le yacon contient en effet des fructo-oligosaccharides (POS), substances sucrantes qui ont la particularité d'être peu métabolisées par l'organisme et, donc, qui n'ont quasiment pas d'impact sur la glycémie », note le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Autre élément sucrant du tubercule, l'inuline, une fibre alimentaire soluble qui, comme toutes les fibres, n'est pas digestible. Celle-ci n'est donc pas digérée

par l'intestin et finit par être métabolisée au niveau de la flore intestinale. Elle y joue d'ailleurs le rôle de prébiotique en aidant au développement des bonnes bactéries. Puis elle est naturellement éliminée de l'organisme. Voilà qui explique pourquoi l'index glycémique de ce produit ne vole pas bien haut (il serait de 11). Pour mémoire, celui du saccharose est de 68, celui du sirop d'agave de 13.

UNE VALEUR CALORIQUE BASSE

Sans surprise, le sirop de yacon ne contient quasi pas de gras (à peine 2 g aux 100 g) et affiche une valeur énergétique incroyablement basse pour un produit sucrant (197 calories aux 100 g, contre 400 calories pour 100 g de sucre blanc). « Comme tout tubercule, la poire de terre offre de surcroît une richesse en minéraux non négligeable (notamment en magnésium, potassium, calcium) », observe le Dr Laurent Chevallier. Le sirop qui en provient ne s'inscrit donc pas dans la catégorie « édulcorant à calories vides ». Car il a bel et bien un intérêt nutritionnel. « Ce produit peut totalement convenir à des personnes diabétiques, en surpoids ou encore à celles qui ont développé une forte addiction au sucre et doivent impérativement s'en détacher. Le sirop de yacon peut être une première étape pour en réduire sa consommation », affirme notre expert.

QUELQUES DÉFAUTS TOUT DE MÊME

Seuls bémols, « de par sa richesse en fibres (27 g pour 100 g), le sirop de yacon peut occasionner quelques troubles digestifs (ballonnements, flatulences, diarrhées), s'il est consommé excessivement. Cela reste donc une alternative au sucre à intégrer raisonnablement à l'alimentation », conseille le Dr Laurent Chevallier. Enfin c'est une denrée assez onéreuse, et pas forcément très écolo. Et pour cause, le yacon vient de l'autre côté de la planète. A noter toutefois que les entreprises qui importent et commercialisent ces produits dits « exotiques » sont en général respectueuses de la terre et des hommes, à l'image d'Ecodées. « Pour limiter l'impact de nos importations, nous avons mis en place un plan de compensation carbone, qui s'inscrit dans ce que nous appelons « la solidarité climatique ».





CONCRÈTEMENT, C'EST ÇA :



Vaches
en plein air*

C'est leur donner la liberté de pâtrir ou de s'abriter selon la météo*.

C'est bien sûr une alimentation sans utilisation de pesticides de synthèse ni OGM (<0,9 %)*.



Fermes
+ autonomes*

C'est produire les fourrages et céréales au sein de la ferme ou dans les fermes voisines*.

C'est faciliter le diagnostic empreinte carbone des fermes.



Lait mieux
rémunéré

C'est le fruit d'un accord avec les éleveurs Bio pour leur garantir une meilleure rémunération.

C'est favoriser la conversion au Bio avec une prime versée durant 2 ans et une aide à la trésorerie.



Lait Bio
100% français

C'est un lait collecté en France auprès des éleveurs Bio engagés.

C'est aussi une fabrication 100 % française sur 100 % de nos produits Président Bio Engagé.

Découvrez tous nos produits et tous nos engagements sur Président.fr



*Conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique

Prenons la vie côté plaisir



LES JEUNES ENFANTS CONSOUMMENT TROP DE SUCRE !

Chez les 4-7 ans, ils sont 75 % à en consommer excessivement via les sodas, les gâteaux, les sirops, les bonbons. La proportion tombe ensuite (à peine !) à 60 % chez les 8-12 ans. Ces chiffres révélés par l'Anses sont alarmants ! D'autant plus que c'est pendant l'enfance que s'acquièrent les réflexes alimentaires qui restent à l'âge adulte. Alors, pour cette rentrée, réfléchissons à deux fois avant de remplir leur boîte à goûter... Pensons aux produits laitiers, aux fruits frais, fruits à coque, et gâteaux maison « désucrés »...

Des tomates moins nutritives qu'avant ?

En France, 90 % des tomates seraient cultivées hors sol, d'après une enquête menée pour l'émission « Cash Investigation ». Ce mode de production permet d'augmenter les rendements, mais a provoqué un sérieux appauvrissement nutritionnel (et gustatif !) du produit. Ainsi la tomate aurait perdu 50 % de sa vitamine C, en un demi-siècle. Alors si vous avez un petit bout de jardin, n'hésitez pas à planter un ou deux pieds de tomates !



« Je mange donc je suis » : l'expo qui explique tout !

Comment l'acte de se nourrir nous façonne-t-il ? Quel rôle a joué l'alimentation dans notre évolution ? Existe-t-il des aliments générés ? Quels sont les impacts environnementaux de la production des ressources visant à nourrir la planète ?

Voici quelques questions auxquelles répondra l'exposition « Je mange donc je suis », dont Marmiton est fier d'être partenaire. Du 16 octobre 2019 au 1^{er} juin 2020, au musée de l'Homme à Paris.

Bien réagir face à la néophobie

La peur de goûter de nouveaux aliments, ou néophobie, est assez fréquente chez les enfants de 2 ans, fraîchement confrontés à la diversification alimentaire. Mais il ne faut pas baisser les bras trop vite, chers parents, et présenter au moins 8 fois de façon pas trop espacée (1 fois par semaine ou tous les 15 jours) le nouvel aliment à l'enfant. C'est bien aussi de montrer l'exemple en mangeant l'aliment en question avec enthousiasme. Ou encore de demander à l'enfant de l'aide pour cuisiner cette délicieuse petite nouveauté.



Ça nous a marqués et on partage !

ARRÊTONS DE MANGER DU PLASTIQUE !

Selon un rapport du WWF commandé à l'Université de Newcastle (Australie), chaque individu ingérera en moyenne 5 g de plastique par semaine sous forme de microparticules, en consommant notamment de l'eau en bouteille, des aliments comme les fruits de mer, la bière, mais aussi via l'air. L'impact de cette consommation sur la santé n'est pas encore bien connu, mais le bon sens nous incite à y faire plus attention.

NOS CŒURS BATTENT POUR LA MYRTELLE !

Riches en antioxydants, fibres et vitamine C, les fruits rouges sont très intéressants pour la santé. Et la myrtille semble être une championne en la matière. D'après des chercheurs de l'Université d'East Anglia (Royaume-Uni), en consommant l'équivalent d'une tasse par jour (150 g) amélioreraient la fonction vasculaire et la rigidité artérielle, et réduiraient ainsi le risque de maladie cardio-vasculaire de 12 à 15 %. Ça tombe bien, en cette fin d'été, ce fruit est de saison !

86 % des Français qui se mettent aux fourneaux le font pour prendre soin de leur santé, d'après une étude menée par Quitoque, l'enseigne spécialisée dans la livraison de paniers-recettes à domicile. Et 66 % affirment que cuisiner les aide à se sentir mieux !

MES invités sont BLUFFÉS

**SOYONS HONNÊTE, QUAND ON REÇOIT, ON A TOUS ENVIE DE BLUFFER,
SES INVITÉS, DE LES VOIR SE RÉGALER ET SE RETENIR DE LÉCHER.**

LEUR ASSIETTE. On aimerait qu'ils nous demandent la recette avant de partir. On essaye de faire mieux que la fois où on était invité à manger chez eux. C'est humain et on va tout faire pour ça ! Techniques en pas-à-pas, astuces de cuisson, recettes revisitées... Nous avons sorti le grand jeu pour vous aider. Vous allez voir, c'est tout simple, il vous suffit de tourner la page pour y arriver...



Cuisson basse température :
on baisse le thermostat !



La charcutaille,
on la fait maison !



La recette
de chef en mode
express



L'art de
la street-food
à New York

Cuisson basse température ON BAISSE LE THERMOSTAT!

MENTIONNÉE À LA CARTE DES RESTAURANTS OU CHUCHOTÉE PAR LES GASTRONOMES AVERTIS QUI PARTAGENT LE SECRET... la cuisson basse température, on en entend parler sans vraiment savoir de quoi il s'agit ni comment l'adopter à la maison. On vous dit tout pour bluffer vos invités justement ! Par Alice Lili

L'INDISPENSABLE :
Thermomètre minuteur sonde T & T Exacto, 14 €, Bekia.



Cela fait maintenant deux ou trois ans qu'elle est un peu partout. L'exemple le plus récent ? Le fameux « œuf parfait » qui a tant fait parler de lui chez les chefs : il cuît dans de l'eau à 62 °C pendant 90 minutes, ce qui permet au jaune d'être encore coulant et au blanc d'être parfaitement cuit. Visuellement, cela en jette. Mieux qu'un œuf mollet et beaucoup plus facile à réaliser, à condition d'avoir un bon thermomètre. Pourtant, la cuisson basse température a un ambassadeur plus ancien, bien connu de nos grands-mères, le gigot de 7 heures. La viande cuît, dans une cocotte au four, plusieurs heures à 120 °C maximum. Un plat qui doit justement son fondant à cette cuisson lente.

Le bon timing

On l'aura compris, en matière de cuisson basse température, deux éléments sont clés : le temps et la température. Ce qui explique que l'on ait des températures de cuisson extrêmement précises, à un degré près, contrairement aux cuissons classiques. Pourquoi une telle précision ? Car c'est là-dessus que repose tout le succès de la cuisson lente : atteindre le point à partir duquel l'aliment cuît sans le dénaturer. La viande blanche en cuisson lente reste « rosée », même parfaitement cuite, car la température basse ne transforme pas ses pigments.

3 BONNES RAISONS DE L'ADOPTER

- 1 ON GAGNE DU TEMPS :** les temps de cuisson étant très précis et la température basse, pas besoin de surveiller scrupuleusement son four.
- 2 ON NE NETTOIE PLUS SON FOUR :** fini les éclaboussures, fini le grillé impossible qui fait que l'on doit frotter ou mettre le four en pyrolyse. À basse température, tout reste propre.
- 3 ON ÉCONOMISE :** contrairement à ce que l'on pense, faire tourner votre four 4 heures à 80 °C ne vous coûtera pas plus cher que 30 minutes à 200 °C. La température montant moins haut, la consommation d'énergie est moindre.

Du moelleux et encore du moelleux

C'est ce que saluent les amateurs de bonne chère : la tendreté incomparable de la viande. Et cela ne doit rien au hasard... c'est justement ce fameux point de cuisson très précis qui permet cette douceur en bouche tout en ayant un plat cuit. Les molécules d'eau sont toujours détruites à haute température, elles s'évaporent. A l'inverse, avec la cuisson lente, elles sont préservées. Mais le collagène, qui rend la viande dure, lui, se dissout. La viande est donc à la fois cuite et tendre !

C'est facile de s'y mettre ?

Oui, à condition d'être précis dans ses gestes et équipé. Comme il n'y a pas de fumée sans feu, il n'y a pas de bonne cuisson sans thermomètre sonde. Cet ustensile est indispensable pour s'assurer d'atteindre ce que l'on appelle la « température à cœur ». On place la sonde dans la viande (ou le poisson) et on contrôle la température, qui sera forcément plus basse que celle du four. Un magret de canard qui cuît à 80 °C plusieurs heures a une température à cœur de 65 °C. Quant au four, sans avoir à investir dans le modèle dernier cri, il doit pouvoir descendre jusqu'à 50 °C et être fiable côté thermostat (on peut le contrôler avec le thermomètre sonde).

On se la joue à la Monk

Sans être aussi méticuleux que le célèbre inspecteur, les règles d'hygiène doivent être respectées pour n'avoir aucun risque bactérien. La basse température éliminant malins les bactéries qu'une cuisson à 200 °C. Première précaution, qui a aussi son intérêt gustatif : saisir la viande dans une poêle avant de la glisser dans le four, la haute température même quelques minutes diminue en grande partie les risques. Deuxième règle : on nettoie bien tous ses ustensiles à chaque usage. On évite de maintenir longtemps une cuisson en dessous de 54 °C (température en deçà de laquelle les éventuelles bactéries ne seraient pas détruites). Enfin, les produits doivent évidemment être très frais.



Viande à saisir

C'est le petit geste à adopter avant d'enfourner. Au-delà des bénéfices sanitaires, c'est ce qui assure aussi une texture croustillante à l'extérieur. On peut aussi s'équiper d'un chalumeau et griller les chairs à la fin de la cuisson.

Par ici, mon petit poisson

Eh oui, cette technique de cuisson s'applique aussi aux poissons et c'est un bonheur notamment pour ceux qui aiment la sensation du saumon ou encore du thon très peu cuit. Comme pour la viande blanche, les pigments n'étant pas dénaturés par la cuisson, il paraît presque cru. Là encore, tout est dans la température et l'usage du thermomètre. Évidemment, les temps de cuisson sont plus courts qu'avec la viande.

Les œufs Žiga

Notre directeur artistique est un aficionado de la cuisson basse température. Sa découverte la plus bluffante ? La cuisson des jaunes d'œufs. Dans un bol d'eau à 55 °C, il met des jaunes (sans les casser) et sans le blanc. Il glisse le tout dans un four, lui aussi, à 55 °C et laisse cuire 1 h 15. À la clé ? Un jaune figé à l'extérieur et coulant à l'intérieur. Parfait pour les veloutés.



Saumon basse température à la parisienne

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 1kg de cœur de saumon ■ ½ botte de persil plat
- ¼ botte d'estragon ■ 2 jaunes d'œufs
- 20 cl d'huile de tournesol ■ 2 c. à café de moutarde douce
- 1 trait de vinaigre ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 60 °C. Déposez le saumon dans un plat à four préalablement couvert de papier cuisson, salez, poivrez et enfournez pour 35-40 minutes : le saumon doit atteindre une température à cœur de 45 °C. Il doit être cuit mais encore bien tendre et légèrement rose. Retirez du four et laissez refroidir à température ambiante, avant de placer au réfrigérateur. Eifiez le persil et l'estragon, mixez-les dans un hachoir.

Versez les jaunes d'œufs et la moutarde dans un bol. Ajoutez un petit peu d'huile de tournesol et fouettez pour émulsionner. Faites monter la mayonnaise en ajoutant l'huile en filet tout en fouettant. Une fois l'huile incorporée, versez le vinaigre, ajoutez les herbes, assaisonnez et mélangez.

Servez le saumon entier, chaque convive se coupera un pavé et le déguster avec la mayonnaise aux herbes.

VIANDE	DURÉE MOYENNE DE CUISSON	T° DU FOUR	T° À COEUR
rôti de boeuf (800 g)	2 h	80 °C	55 °C à point
côte de boeuf (1 200 g)	2 h 30	80 °C	55 °C à point
carri de veau (1 200 g)	2 h 45	80 °C	60 °C
rôti de veau (3 500 g)	4 h 15	80 °C	60 °C
rôti de porc (800 g)	2 h 30	80 °C	68 °C
filet mignon (400 g)	1 h 30	80 °C	67 °C
magret de canard (200 g)	1 h	80 °C	65 °C
poulet rôti (1200 g)	3 h 15	90 °C	72 °C

Gigot d'agneau de 7 heures

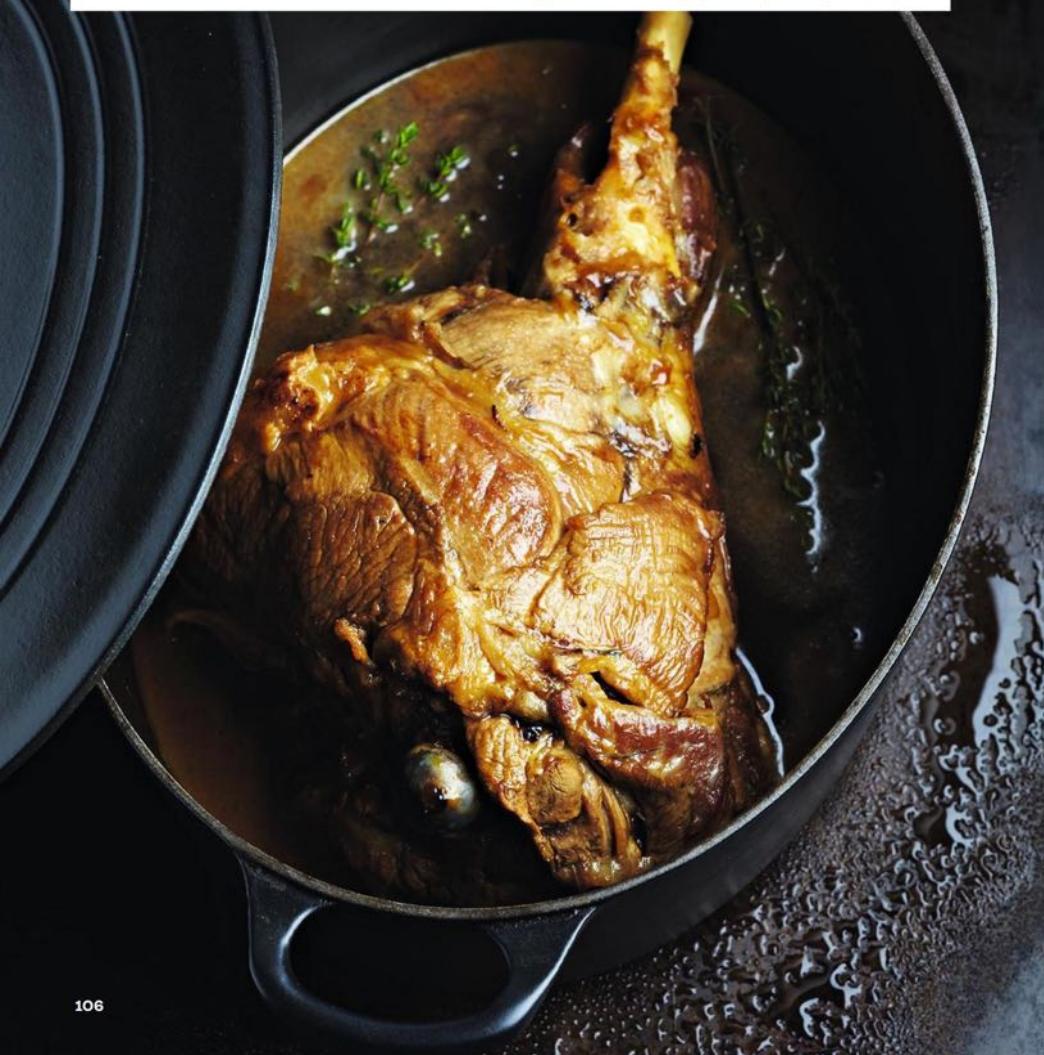
POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 7 H

- 1 gigot d'agneau d'environ 2.5 kg ■ 8 gousses d'ail ■ 2 branches de thym frais ■ 2 feuilles de laurier
- 30 cl de porto blanc ■ 30 cl de vin blanc liquoreux ■ 50 cl de fond de veau
- 1 clou de girofle ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 120 °C. Chauffez une cocotte avec l'huile, colorez, de tous les côtés, le gigot quelques minutes à feu vif, laissez le feu. Ajoutez les gousses d'ail écrasées avec leur peau, déglacez avec le porto et le vin blanc, grattiez pour détacher les sucs. Puis versez le fond de veau,

ajoutez le thym, le laurier, le clou de girofle. Salez et poivrez puis couvrez et laissez cuire 7 heures au four.

Écrasez les gousses d'ail dans le jus de cuisson, filtrerez la sauce et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez le gigot à la cuillère, nappé de sauce et accompagné d'une purée de pomme de terre.





L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux...
au quotidien !



PRIX "NUTRIDOR" 2016
UNE RECONNAISSANCE DES
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Préservez votre vitalité

Cette cuisson basse température conserve l'essentiel des vitamines et nutriments

Votre silhouette vous dira merci

Au placard sels et graisses ajoutés.
Réduction du sucre de 20 à 50 %

Un seul appareil pour tout cuisiner

de l'entrée au dessert de 2 à 10 personnes.
Régalez-vous au quotidien !



www.omnicuisieur.com - www.magazine-omnicuisieur.fr



L'OMNICUISEUR Vitalité - 44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40

LA CHARCUTAILLE on la fait MAISON !

LORSQUE VOUS LES APPORTEZ À TABLE, POUR L'APÉRO OU LE REPAS, attendez-vous à répéter plusieurs fois qu'ils ne viennent ni de la charcuterie du coin, ni du rayon traiteur. Un beau défi non ? Par Juliette Romance

1 TERRINES ET PÂTÉS

Les bons morceaux : assez gras. Pour le moelleux, mais aussi parce que ce gras apporte du goût et sert de liant. Si la base est une viande maigre (lapin), on ajoute poitrine ou gorgue de porc.

L'ASSAISONNEMENT : le froid atténue la puissance du sel. On augmente la dose de 30 % en moyenne.

LES AROMATES : oignon, ail, échalote, herbes, épices, fruits secs torréfiés et hachés, on est généreux.

LES PETITS SECRETS : hachez au hachoir (grille à gros trous) ou au couteau. Le robot donne un résultat pâteux. Pour parfumer les viandes, faites-les tremper 12 heures dans une marinade relevée. Attendez deux jours avant de goûter !



2 VIANDES SÉCHÉES

Les bons morceaux : poitrine de porc, filet mignon (porc ou veau), filet de bœuf, magret de canard... **L'ASSAISONNEMENT :** le morceau est « cuït » dans un premier temps, dans du gros sel, puis couvert d'un mélange d'épices et d'herbes séchées, à personnaliser.

LES PETITS SECRÈTS : utilisez du gros sel (ni sel fin ni fleur de sel). Les cristaux fondent lentement, séchent en douceur sans pénétrer la chair à cœur. Ajustez le temps de séchage à votre goût. Plus il est long, plus la viande sera ferme.



3 ALIMENTS FUMÉS

Les bons morceaux : tout ! Jambon, lard, morceaux de volaille ou poulet entier, magret, saucisses, poissons... La technique et la température diffèrent selon les aliments. **LE BON RÉFLEXE :** il est préférable de sécher les viandes au sel plusieurs heures avant de les fumer, en particulier les morceaux très gras. Leur teneur en eau diminue et les arômes fumés pénètrent mieux. Cela allonge aussi le temps de conservation.

LES PETITS SECRÈTS : utilisez de la sciure ou des copeaux de bois dur (hêtre, chêne), qui donnent des parfums plus concentrés. Ajoutez d'autres essences pour diversifier et densifier les arômes (cerisier).

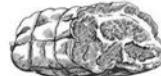


Faire ses saucisses sans entonnoir ?

Préparez la farce pour des saucisses variées, c'est enfantin. Mais entonner l'est beaucoup moins. A fortiori si on n'a pas de matériel.

Certains futés utilisent un goulot de bouteille plastique. On y emboîte un morceau de tube PVC sur lequel le boyau est glissé. La farce est ensuite poussée à l'intérieur. Laborieux mais faisable !

Pas de fumée sans fumoir



La température requise varie de 12 à 30 °C (fumée froide) pour certains ingrédients (magret, bœuf, jambon) et jusqu'à 100 °C pour d'autres, qui doivent cuire (saucisses, poulet). On trouve des fumoirs à petit prix ; on peut même utiliser son barbecue ou se fabriquer un fumoir maison (sur Internet on en trouve avec une armoire métallique aménagée).

Lard séché paysan

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • SALAGE 48 H • SÉCHAGE 3 SEMAINES

- 1 kg de lard fermier (riche en gras)
- 2 kg de gros sel
- 4 c. à soupe d'alcool parfumé (cognac, armagnac)
- 1 c. à café de 4 épices
- 1 c. à soupe de poivre noir concassé
- 1 c. à soupe de 5 baies concassées
- 1 c. à soupe de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe d'herbes séchées

Frottez le morceau de lard de tous les côtés avec une poignée de gros sel. Versez la moitié du sel dans un plat. Placez le morceau de lard, côté couenne au-dessous. Recouvrez de sel. Filmez, déposez un poids et conservez 48 heures au réfrigérateur. Veillez à vider l'eau rendue par le lard à deux ou trois reprises, et à remettre du sel pour bien le courrir.

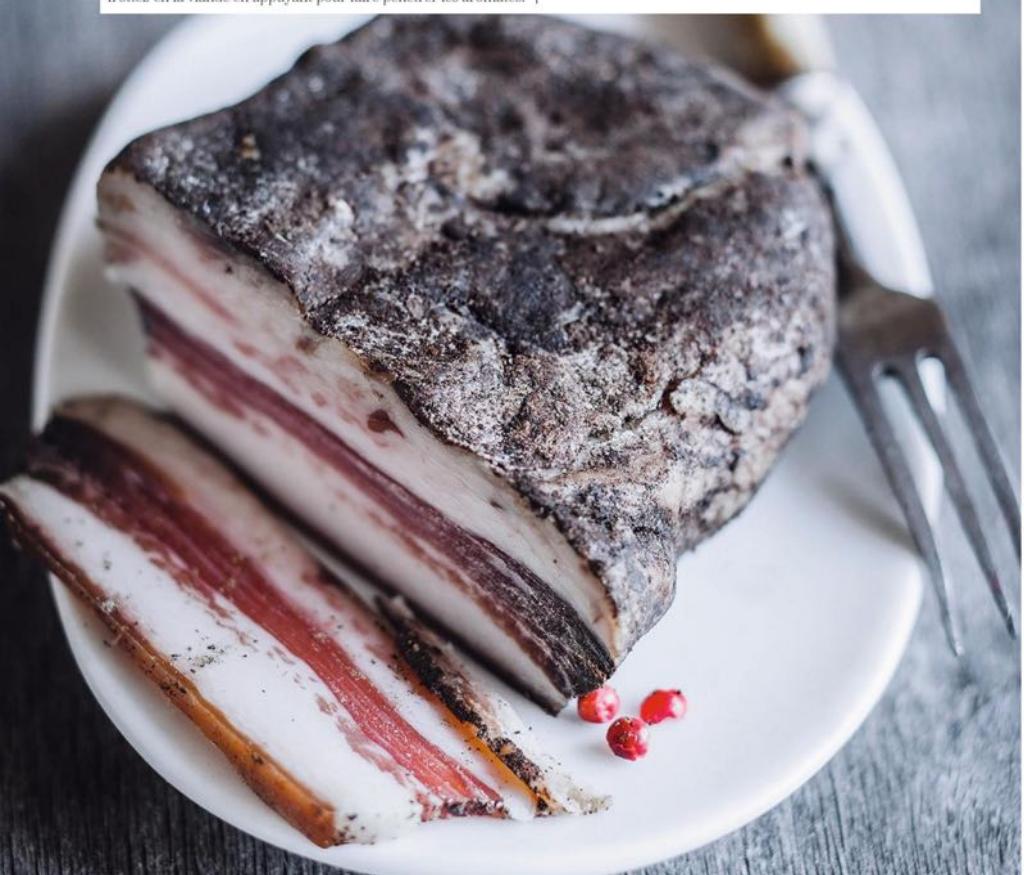
Rincez et séchez soigneusement le morceau de lard en le tamponnant avec du papier absorbant (cette étape n'est pas à négliger).

Badigeonnez le d'alcool. Mélangez les épices et les herbes, puis frottez-en la viande en appuyant pour faire pénétrer les arômes.

Roulez le lard, bien serré, dans un linge propre. Suspendez-le dans votre réfrigérateur (idéalement équipé de la ventilation), sous une clayette.

Comptez 3 semaines pour un lard souple, 5 semaines pour un lard bien sec. Changez le linge au bout d'une semaine.

Version fumée : effectuez la phase de salage comme indiqué. Nettoyez le morceau de lard et conservez-le 24 heures au réfrigérateur pour qu'il soit bien sec. Puis faites-le fumer deux fois pendant 8 à 10 heures, à 30 °C environ. Laissez reposer le lard 24 heures dans le fumoir éteint entre les deux phases de fumage.



Ventrèche (ou pancetta)

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • SALAGE 36 H • REPOS 6 H • SÉCHAGE 6 SEMAINES

- 1,5kg de poitrine de porc désossée (bien charnue) ■ 1kg de gros sel ■ 50 cl de vin blanc sec et fruité
- 2c. à soupe de poivres noir, blanc et vert concassés ■ 1c. à soupe d'herbes de Provence
- 1c. à soupe d'origan séché ■ 1c. à café de 4 épices ■ 1c. à café de paprika fort

Versez une épaisse couche de sel dans le fond d'un plat.

Déposez la poitrine, côté couenne au-dessous, et recouvrez de gros sel (les côtés doivent être couverts également).

Filmez et placez au réfrigérateur pour 26 heures. Videz l'eau et ajoutez du sel si nécessaire au bout de 24 heures.

Rincez et séchez soigneusement la viande. Arrosez-la de vin blanc, laissez reposer 3 heures puis tamponnez-la avec du papier absorbant. Laissez encore 3 heures au réfrigérateur.

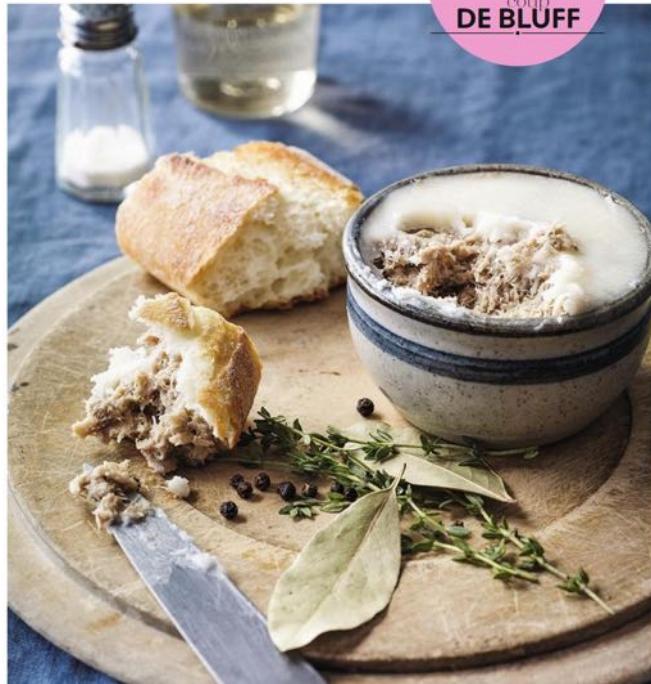
Frottez l'intérieur de la poitrine avec les poivres finement concassés. Mélangez le reste des épices et les herbes, frottez-en la partie extérieure. Pliez la poitrine en

deux en rabattant bien l'extrémité vers l'intérieur pour lui donner une forme ronde. Ficelez serré puis emballez dans un torchon propre, également ficelé comme un rôti.

Déposez dans le bac du réfrigérateur (froid ventilé) pour 6 à 8 semaines selon le degré de séchage désiré. Changez le torchon au bout de 2 semaines.

Attention : pour d'évidentes raisons sanitaires, respectez le temps de salage et utilisez les quantités indiquées. Si des taches marron apparaissent sur la chair, c'est le signe d'un salage mal effectué et il ne faut pas consommer la charcuterie. En revanche, la moisissure blanche qui se développe sur le pourtour est naturelle et protectrice.





Mousse de foie de volaille

POUR 6 PERSONNES

- PRÉPARATION 20 MIN
 - CUISSON 8 MIN
 - MARINADE 1 H
 - RÉFRIGÉRATION 24 H
- 200 g de foies de volaille
 ■ 50 g de lardons ■ 2 échalotes
 ■ 1 œuf ■ 80 g de fromage frais
 ■ 20 cl de vin blanc doux
 ■ 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
 ■ 1 c. à soupe de cognac
 ■ 1 c. à café de paprika fumé
 ■ Sel et poivre

Coupez les foies en deux ou trois morceaux. Retirez les nerfs ou le fiel s'il y en a. Rincez et séchez-les. Faites-les marinier avec le vin blanc 1 heure au réfrigérateur.

Séchez les foies délicatement avec du papier essuie-tout. Pelez et hachez les échalotes. Chauffez une poêle sur feu moyen et faites revenir les lardons et les échalotes 3 minutes. Ajoutez les foies, faites-les sauter 2 minutes en remuant continuellement. Versez le vinaigre de xérès, du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson 3 minutes sur feu vif.

Placez les foies dans le bol du robot avec l'œuf, le fromage, le cognac et la moitié du paprika. Mixez par à-coups jusqu'à obtenir une texture homogène et onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement, conservez 24 heures en verrine au réfrigérateur avant de servir. Saupoudrez de paprika.

Rillettes de porc

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN

• CUISSON 3 H 45 • RÉFRIGÉRATION 48 H

- 1 kg d'échine de porc en morceaux
 ■ 500 g de poitrine de porc crue en morceaux ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail
 ■ 2 feuilles de laurier ■ 6 brins de thym ■ 20 cl de vin blanc sec
 ■ 3 grosses pincées de 4 épices ■ 10 grains de poivre noir
 ■ 1 c. à soupe de sel fin ■ 2 baies de genièvre ■ Saindoux ou graisse de canard

Pelez et coupez les oignons et l'ail dégermez en lamelles. Chauffez une cocotte et faites rissoler les morceaux de viande 10 minutes sur feu vif, sans cesser de remuer. Ajoutez les lamelles d'oignon et d'ail. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

Versez le vin blanc, ajoutez de l'eau à hauteur. Placez le poivre et les baies de genièvre dans une étamine et déposez-la dans la cocotte. Ajoutez le thym, le laurier et le 4 épices. Couvrez et laissez mijoter 1 heure.

Versez le sel dans la cocotte, remuez et ajoutez de l'eau bouillante si la viande n'est plus recouverte. Poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 2 h 30. Mélangez régulièrement mais n'ajoutez

plus de liquide. La dernière demi-heure, retirez le couvercle et augmentez légèrement la puissance du feu.

Laissez tiédir puis égouttez et effilochez les morceaux de viande à l'aide de 2 fourchettes. Filtrez le bouillon de cuisson restant et incorporez-le.

Rectifiez l'assaisonnement en sel (soyez généreux !) et poivrez au goût. Vous pouvez épicer avec du piment en poudre ou en paillettes. Tassez les rillettes dans une terrine. Couvrez et laissez 24 heures au réfrigérateur.

Faites fondre le saindoux ou la graisse de canard et versez-la sur la terrine en couche d'environ 1 cm. Conservez encore 24 heures au frais avant dégustation.



Boudin blanc

POUR 10 BOUDINS • PRÉPARATION 3 H • RÉFRIGÉRATION 2 H • TREMPAGE 1 H • CUISSON 40 MIN

- 800 g de viande blanche maigre (filet de volaille, de porc et/ou de veau) ■ 200 g de viande blanche grasse (lard)
- 3 oignons ■ 4 blancs d'œufs ■ 20 cl de lait entier ■ 20 cl de crème entière ■ 50 g de saindoux
- 300 g de mie de pain ■ 30 g de Maizena ■ 2 pincées de muscade ■ Boyaux pour grosses saucisses ■ Sel et poivre

Pelez et taillez les oignons en fines lamelles. Chauffez le saindoux sur feu doux, versez les lamelles d'oignon. Faites cuire 30 minutes sans laisser colorer. Emettez la mie de pain dans le lait. Malaxez avec les mains pour en faire une pâte.

Coupez la viande en morceaux puis hachez-les à la grille fine (ou faites-le faire à la commande par votre boucher). Mélangez la viande hachée, les oignons refroidis, la mie de pain, la crème et la Maizena. Travaillez longuement le mélange.

Incorporez les blancs d'œufs, la muscade, du sel et du poivre. Ajoutez des aromates finement hachés (truffe, cépe, morille, fromage) si vous le désirez. Mélangez et placez la farce au frais pour 2 heures.

Passez les boyaus sous l'eau courante pour éliminer le gros du sel puis placez-les à tremper dans l'eau tiède 1 heure environ. Écartez délicatement une extrémité et versez de l'eau. Glissez les doigts le long du boyau pour faire couler l'eau jusqu'à l'autre extrémité et recommencez pour bien nettoyer.

Coupez un long morceau de boyau. Enfilez-le en totalité sur l'embot de l'entonnoir légèrement huilé, en le frônant. Pincez l'extrémité du boyau entre les deux doigts (nouez-le lorsque la chair commence à arriver pour éviter les bulles d'air) puis embossez en déroulant le boyau au fur et à mesure. Ne cherchez surtout pas à tasser ! Le boudin doit être souple car il va gonfler à la cuisson.

Pincez le long cordon. une fois rempli, puis tournez-le sur lui-même à intervalles réguliers, pour former les boudins. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

Plongez les boudins dans un bon bouillon frémissant. Laissez pocher 30 minutes minimum, sans ébullition (ajoutez de l'eau au besoin pour faire descendre la température). Egouttez, laissez refroidir et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment du repas.

Procédez à la coloration : celle-ci se fait de préférence au beurre, et sur feu doux, pendant environ 10 minutes. Certains gourmands incisent le boudin et y glissent un morceau de beurre frais en fin de cuisson. D'autres préfèrent cuire le boudin sans sa peau.





1



2



Thé ou café ?

C'EST LA RENTRÉE ! ON GARDE L'ÉNERGIE EMMAGASINÉE PENDANT LES VACANCES AVEC UN VRAI BON PETIT DÉJ (COMME CELUI DE LA RUBRIQUE « MIEUX MANGER ! »).

Par Amanda Schrepf



3



4



5



6



1 MAGIE Créez la surprise avec ces tasses thermosensibles qui changent de couleur avec la chaleur. Coffret Illusions de 4 tasses à café, 49 € ; mug à thé, 20 € (l'unité). **Degrenne.**

2 TEA TIME Ces iconiques théières en Inox sont pourvues d'une cloche tapissée de feutrine qui garde la chaleur. Salam rose poudré ou jade, 89 € (4 tasses), 99 € (6 tasses). **Degrenne.**

3 MARBRÉ Deux plateaux en métal imitation terrazzo,

hyper tendance ! 11,99 € (grand modèle), 9,99 € (petit modèle). **Monoprix.**

4 À POINT Un minutier très vintage pour faire cuire ses œufs. Nostalgia, 15,50 €. **Murs.**

5 CHEZ MAMIE Pour un petit déjeuner aux bonnes saveurs d'autan. Mediem, bol, 3,99 € ; mug, 2,99 €. **Ikea.**

6 BICOLORE Des bols à céréales zen pour des matins douceur. Ombre, 15 € (d. 16 cm). **Le Creuset.**



LA RECETTE DU CHEF en mode express

**UNE RECETTE DE CHEF
ÇA DONNE TOUJOURS
ENVIE, MAIS SANS LES
BONS INGRÉDIENTS,
USTENSILES
ET TECHNIQUE,
ÇA PEUTTOURNER**

AU CAUCHEMAR. Alors, on a lancé le défi aux plus grands chefs, de réinventer leurs plats signatures en version « comme à la maison ». Défi relevé par Sylvestre Wahid, chef doublement étoilé du restaurant éponyme.

Qui es-tu Sylvestre ?

1974-1996: AUX ORIGINES

Les légumes du potager familial, le goût des recettes de sa mère et un apprentissage chez Thierry Marx scellent sa passion.

1996-2014: DUCASSE

Après son service militaire, il est recruté dans les équipes d'Alain Ducasse. Il devient chef du restaurant 2 étoiles L'Oustau de Baumanière, aux Baux-de-Provence.

2015 : 2 étoiles

Il succède à Jean-François Piège, à la tête du restaurant de l'hôtel Thourieux (Paris VII), qu'il couronne de 2 étoiles.



Chou-fleur braisé au curry

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 35 MIN

- 4 petits choux-fleurs ■ 1 gousse d'ail ■ 1 branche de thym
- 1 branche de romarin ■ 1 branche de cerfeuil ■ 20 cl de lait entier
- 200 g de pecorino ■ 40 cl de crème fraîche ■ 1 noix de beurre
- 4 c. à soupe de rafort râpé ■ 7 c. à soupe de curry en poudre ■ Huile d'olive Ustensile essentiel ■ 1 thermomètre sonde

1 Huile d'olive infusée au curry. Faites chauffer 10 cl d'huile d'olive à 60 °C dans une casseroles (aidez-vous de la sonde). Ajoutez 40 g de curry en poudre, 1 branche de thym, 1 gousse d'ail en chemise et 1 branche de romarin. Laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Passez au tamis.

2 Cuisson des choux-fleurs. Portez à ébullition un faitout d'eau avec 25 cl de lait et 4 cuillerées à soupe de curcuma. Faites-y cuire les choux-fleurs 15 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, la lame doit entrer facilement. Sortez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Au moment de servir, faites chauffer

une poêle, ajoutez un trait d'huile d'olive au curry et rôtissez les choux-fleurs. Ajoutez une belle noisette de beurre frais.

3 Crème réduite au pecorino. Faites cuire à feu doux la crème fraîche avec 150 g de pecorino râpé, jusqu'à ce qu'elle épaisse.

4 Dressage. Préchauffez le grill du four. Badigeonnez chaque chou-fleur d'1 cuillerée à soupe de rafort et râpez du pecorino dessus (gardez-en pour le dressage). Posez les choux sur une grille couverte de papier cuisson et gratinez sous le gril quelques minutes. Versez la crème de pecorino dans des assiettes creuses, posez 1 chou-fleur dessus. Assaisonnez d'huile de curry, de cerfeuil et de pecorino râpé.



ÉPICES VÉRITABLES

Présent
en grandes surfaces !

Mon
inspiration
pour
relever
mes créations



FUCHS, votre signature.

Retrouvez nos recettes & conseils sur - www.epices-fuchs.fr

L'ART DE LA STREET-FOOD À NEW YORK

AUTANT QUE LES TAXIS JAUNES OU LA STATUE DE LA LIBERTÉ, LES BURGERS, PIZZAS, CHEESECAKES OU BAGELS... évoquent systématiquement « The Big Apple » dans l'imaginaire collectif. Suivez-nous pour un itinéraire gourmand à travers Manhattan ! Par Marguerite van Peebles et Amanda Schrepf



Avec plus de 8 millions d'habitants, New York City est l'une des villes les plus peuplées des États-Unis, et sûrement la plus cosmopolite. Cette diversité s'illustre notamment dans la cuisine : il est possible d'y déguster les meilleurs plats de chaque pays. Dans la Grosse Pomme, la nourriture est omniprésente. Cacahuètes grillées, donuts sucrés, cafés, friture, nouilles sautées, kebab... on devine l'odeur alléchante émise par des stands de rue colorés ayant même de les voir. Ici, on ne prend pas forcément le temps de se poser pour manger et les petits déjeuners et déjeuners sont souvent pris à la hâte. Il est fréquent de croiser dans la rue ou dans le métro des gens qui mangent en vitesse sans s'arrêter : la majorité des New-Yorkais prennent au moins un repas par jour à l'extérieur. Curieux, ils aiment changer leurs habitudes culinaires, tester le champ des possibles... et on les comprend !

4 classiques salés...

- **Le bagel :** qu'il soit nature, saupoudré de sésame ou de paprika... ce replat petit pain en forme d'anneau est arrivé avec les immigrés juifs d'Europe de l'Est au début du XX^e siècle, et sera fréquemment de petit déjeuner ou de déjeuner. Pour une dizaine de dollars, vous pourrez déguster un délicieux bagel chez Russ and Daughters, 170 E Houston Street. Le succès de cette institution du charmant Lower East Side ne se dément pas depuis son ouverture en 1914.

LE SAVIEZ- VOUS ?

Les M & M's ont leur paradis ! Au 1451 Broadway, en plein cœur de Times Square, c'est l'attraction touristique incontournable avec ces néons à gogo. Dans leur entrée, vous en trouverez de toutes les couleurs et en quantités colossales. Allez-y tard le soir ou tôt le matin pour éviter la foule.

Le burger : il est décliné à New York à l'infini et est à la carte d'un maximum de restaurants, rapides ou gastronomiques. On a un faible pour ceux de Shake Shack, au 306 Columbus Avenue, près du Muséum d'histoire naturelle dont les reconstitutions de dinosaures sont plus vraies que nature.

Le hot dog : comme le burger, il est l'image de l'Amérique par excellence. Vous en trouverez dans de nombreux stands ou foodtrucks répartis dans la ville. Goûtez-les aux oignons caramélisés... un bonheur.

La pizza : met préféré des Tortues Ninja, elle se déguste par « slice » uniquement - comprenez, en parts individuelles - et réunit autour d'elle des New-Yorkais d'absolument tous les horizons. Pepperoni, ananas (là-bas, pas de débat sur cet ingrédient !) ou brocolis, les choix de garnitures sont légion.

... et 2 sucrés

Le donut : péché mignon d'Homer Simpson, il est présent à tous les coins de rue. Il semblerait qu'il ait été importé d'Europe au XVII^e siècle par des colons hollandais. Pour des donuts colorés, allez faire un tour chez Dough Doughnuts. Notre magasin préféré ? Celui de Flatiron (14 W 19th st) pour flâner près dudit Building.

Le cheesecake : popularisé par les delicatessens new-yorkais, ce célèbre gâteau au fromage souvent accompagné d'un coulis de fruits rouges se révèle être un dessert léger bien que gourmand. Eileen's cheesecake en plein cœur de Soho, au 17 Cleveland Place, propose des minigâteaux à 3,50 \$ l'unité et, bien sûr, des plus grands pour les gros appétits.

Bagel au saumon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 50 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 20 MIN

Pour la pâte à bagel: ■ 1 œuf battu ■ 2 sachets (11 g) de levure sèche de boulangerie ■ 500 g de farine ■ 20 g de sucre ■ 20 g de mélasse ou de cassonade ■ 10 g de sel ■ 10 g d'huile
Pour la garniture: ■ 4 tranches de saumon fumé ■ 1 avocat ■ Quelques jeunes pousses d'épinards ■ 240 g de fromage frais à tartiner

Rassemblez dans une jatte la levure et le sucre et mélangez avec 15 cl d'eau tiède. Laissez reposer 15 minutes. Dans une autre jatte, mélangez la farine, l'huile et le sel puis ajoutez la première préparation. Pétrissez la pâte pendant 10 minutes puis formez une boule. Laissez-la reposer 1 heure dans un endroit chaud.

Préchauffez le four à 210 °C. Divisez la pâte en 4 boules. Formez le trou du bagel en appuyant avec le pouce au centre de chaque pâton.

Portez à ébullition un grand volume d'eau bouillante et ajoutez

la mélasse. Plongez les bagels un par un pendant 1 minute puis égouttez-les. Badigeonnez-les de l'œuf battu à l'aide d'un pinceau.

Déposez les 4 bagels sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 minutes.

Coupez les bagels dans l'épaisseur et tartinez les bases de fromage frais. Pelez l'avocat et prélevez la chair. Taillez-la en tranches fines. Taillez le saumon en lanières. Déposez des tranches de saumon et d'avocat sur la base tartinée au fromage frais du bagel. Ajoutez des feuilles d'épinard et recouvrez avec les chapeaux du bagel.



3 spécialités à tenter chez soi



1 LOBSTER ROLL

La recette est simple : faire cuire le homard, puis le décortiquer pour en récupérer la chair. Cette dernière est mêlée à de la salade et de l'échalote émincée, des morceaux de tomates et de la mayonnaise. Il suffit ensuite de garnir un pain à hot dog légèrement grillé. À accompagner de frites, évidemment ! Comme nous, les New-Yorkais ne mangent pas de lobster roll tous les jours. En commerce, ce petit sandwich coûte entre 15 et 20 dollars.



2 HOT DOG

Le grand classique ! Toutefois, il faut reconnaître que les hot dogs américains sont bien plus travaillés que ceux que l'on trouve chez nous, simplement accompagnés de ketchup, moutarde et/ou mayo. Là-bas, on a un vrai sandwich avec saucisse, oignons caramélisés (ou chou !) et cheddar fondu. Le tout assaisonné de French's yellow mustard, non piquante et qui porte le nom de son créateur : Robert Timothy French. Point de « cocorico » ici :-)



3 DONUTS

La préparation de la pâte prend un peu de temps. Il faut d'abord réaliser le levain avec de la levure de boulanger et de l'eau, et le laisser lever pendant 1 h 30. Puis, il est mélangé, dans un plat fariné aux jaunes d'œufs, farine, lait, beurre et sucre. Le tout doit être bien pétri. Les donuts sont façonnés après 1 h 30 de repos et frits quelques minutes. Il ne reste plus qu'à les glacer au sucre, au chocolat ou tout autre parfum... et de déguster !



«THE AMERICAN TOUCH»! SAUCE BARBECUE ET BEURRE DE CACAHUÈTE,

À la maison, on aime prolonger le rêve américain au-delà du voyage avec quelques produits typiques rapportés du pays de l'Oncle Sam. La sauce BBQ Jack Daniel's, tout d'abord. Épaisse et aux arômes ambrés de whisky, elle rehausse grillades et marinades. Il y a aussi le beurre de cacahuète, évidemment ! Qui n'a pas déjà vu une série américaine où les personnages tartinent de larges tranches de pain de mie de cette crème sucrée ? Cette pâte addictive se trouve dans toutes les supérettes de la ville !

Retour en ENFANCE

**QUI A BESOIN D'UNE CURE DE JEUNESSE ? OU D'UN NOUVEL
ANTIRIDES ? PERSONNE ! POUR PRENDRE UN COUP DE JEUNE,
IL VOUS SUFFIT D'ATTRAPER VOTRE FOURCHETTE !**

Retour en enfance garanti avec ces recettes qui ont bercé nos tendres années... On se retrouve immédiatement les pieds sous la table chez les grands-parents ou dans la cuisine en Formica de nos parents. En fermant les yeux, on se concentre sur les odeurs qui s'échappent du plat et qui nous renvoient 5-10-15-20-30 ans en arrière. Attachez votre serviette autour du cou, c'est presque comme si vous y étiez !



**Croque-
monsieur
et croque-
madame**



**Purée de
pomme de
terre de mon
grand-père**



**Soupe de
courgette
au fromage
frais**



**Biscuits
fourrés au
chocolat**



**Crêpes
roulées au
chocolat
et confiture
de lait**





POUR LES GRANDS ENFANTS
*Ajoutez dans la purée, juste avant de la servir, une pointe de cannelle !
Promis, c'est un délice.*



LES MEILLEURES COUVERTURES

1 LA PANURE À base de chapelure ou de céréales mixées, les blancs de volaille, filets de cabillaud ou autres petits fromages fondants deviennent croquants sans s'assécher.



2 LES ROULÉS Pâtes feuilletées et crêpes sont parfaites pour cacher toutes sortes de légumes, viandes ou champignons que n'aiment pas trop les enfants. Aujourd'hui, qui fait son difficile devant une crêpe complète ou un friand ?



3 LES SOUPES Pour un vrai retour en enfance, mizez sur les soupes complètes avec des pâtes (alphabet ?) ou de la semoule ; les veloutés ou les purées de légumes. Souvenez-vous, c'est ainsi que vous avez diversifié votre alimentation !







Purée de pomme de terre de mon grand-père

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 15 MIN

- **1kg** de pommes de terre pour purée
- Persil
- **2 jaunes d'œufs**
- **10 cl** de lait (ou plus, selon l'onctuosité souhaitée)
- Sel et poivre

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire, avec la peau, dans un autocuiseur, environ 15 minutes selon la grosseur.

Vérifiez qu'elles sont cuites à l'aide d'un couteau : la lame doit s'enfoncer facilement. Pelez-les et écrasez-les à la fourchette ou avec un presse-purée.

Ajoutez les jaunes d'œufs un par un en mélangeant bien. Salez et poivrez.

Ajoutez le lait petit à petit, en mélangeant, jusqu'à obtenir l'onctuosité souhaitée.

Saupoudrez de persil cisclé, si vous le souhaitez, au moment de servir.



Endives au jambon gratinées

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 35 MIN

- **6 tranches** de jambon blanc
- **6 endives**
- **50 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **40 g** de gruyère râpé
- **50 g** de farine
- **1** pointe de muscade râpée
- **1 c.**, à café de sucre
- Sel et poivre

Coupez la base dure des endives. Posez-les dans une sauteuse, poudrez-les de sucre et couvrez-les d'eau à fleur. Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire 20 minutes. Égouttez les endives.

Préchauffez le four à **210 °C**. Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine d'un seul coup et faites cuire 2 minutes en fouettant.

Retirez du feu et versez le lait, en fouettant toujours. Remettez sur feu doux et faites cuire jusqu'à épaississement. Ajoutez le gruyère et la muscade, salez et poivrez. Mélangez.

Roulez les endives à l'intérieur des tranches de jambon et déposez-les dans un plat à gratin. Nappez-les de sauce béchamel et enfournez pour 15 minutes. Servez dès la sortie du four.



Soupe de courgette au fromage frais

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 30 MIN

- **700 g** de courgettes
- **1 pomme de terre**
- **2 gousses d'ail**
- **5 portions** de Vache qui rit
- **1 cube** de bouillon de légumes

Lavez les courgettes et la pomme de terre et pelez-les. Coupez-les en morceaux. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

Versez 1 l d'eau dans une casserole puis ajoutez le cube de bouillon, les gousses d'ail écrasées, les courgettes et la pomme de terre coupées en morceaux.

Laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes. Les courgettes et la pomme de terre doivent être tendres. Ajoutez les portions de Vache qui rit et mixez. Dégustez chaud.

Si vous souhaitez une consistance plus onctueuse, n'hésitez pas à enlever un peu de bouillon avant de mixer.



Oeuf cocotte au reblochon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 5 MIN

CUISISON 5 MIN

- 4 gros œufs bien frais
- 20 cl de crème liquide à 30 %
- ¼ de reblochon
- Quelques graines de cumin

Préchauffez le four à 200 °C. Cassez les œufs dans 4 ramequins, versez 5 cl de crème sur chacun et parsemez de quelques graines de cumin.

Ajoutez des petits dés de reblochon et recouvrez chaque ramequin de son couvercle ou d'un morceau de papier cuisson.

Enfournez pour 5 minutes et servez dès la sortie du four.



Nuggets de poulet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 10 MIN

- 4 escalopes de poulet
- 4 blancs d'œufs
- Chapelure
- Huile
- Sel et poivre

Mixez les escalopes de poulet et les blancs d'œufs, salez et poivrez. Formez des nuggets entre vos mains. Passez-les dans la chapelure afin de bien les enrober de tous côtés.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle, et faites-y dorer les nuggets 4 à 5 minutes de chaque côté. Servez chaud accompagné des sauces de votre choix (mayonnaise, ketchup...).



Croque-monsieur et croque-madame

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 15 MIN

- 8 tranches de jambon blanc ■ 4 œufs (facultatif) + 1 jaune battu ■ 200 g de gruyère râpé ■ 18,5 cl de lait ■ 180 g de beurre ■ 8 tranches de pain de campagne ■ 20 g de farine ■ 10 g de moutarde de Dijon ■ Sel et poivre

Faites chauffer le grill du four. Faites fondre 100 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et remuez jusqu'à obtenir une préparation lisse. Versez le lait doucement et remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Otez du feu et laissez refroidir. Ajoutez la moutarde et le jaune d'œuf, salez, poivrez, puis remuez.

Placez 1 tranche de jambon sur 4 tranches de pain. Versez une couche épaisse de sauce à la moutarde. Parsemez de fromage râpé et terminez par une tranche de jambon. Fermez les sandwichs.

Faites fondre le beurre restant à la poêle. Dorez-y les sandwichs sur les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient croquants, puis déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Nappez-les du reste de sauce et parsemez du fromage râpé restant. Enfournez sous le gril pour faire fondre le fromage. Servez bien chaud.

Pour des croque-madame, faites cuire les œufs au plat et déposez-les sur les sandwichs avant de servir.

POUR LES GRANDS ENFANTS

**Proposez une version épiceée
du ketchup en y ajoutant du
paprika fumé et une pointe
de sauce pimentée.**



BONNES PÂTES

1 LES CHOISIR. Il existe plus de 500 formes de pâtes, réparties en 3 familles : les longues, les courtes et celles à farcir. Les enfants préfèrent les courtes, en particulier les coquillettes, plus faciles à manger.

2 LES CUIRÉ. La cuisson des pâtes doit suivre quelques règles : un grand volume d'eau avec un peu de sel, et c'est seulement quand l'eau bout que l'on verse les pâtes. Pas avant ! Le temps de cuisson dépend des pâtes : al dente, elles sont encore un peu fermes. Les enfants préfèrent généralement les pâtes un peu molles, ajoutez 1 minute au temps de cuisson « al dente ».

3 LES ACCOMMODER. Pour eux, nature, avec une noix de beurre pour les coquillettes, c'est la base ! Ils les aiment aussi en gratin, en sauce et en salade.



*Une recette antigaspi idéale
pour utiliser des restes
de pâtes !*









ALLIÉS POUR PERPÉTUER LA RECETTE DU FUSEAU LORRAIN ET DÉFENDRE L'ÉCONOMIE DE LEUR RÉGION.

Bertrand Monteil, producteur de fuseaux lorrains à Montmédy, et Pierre Walther, propriétaire du centre E.Leclerc de Lexy, travaillent ensemble pour défendre la fabrication de ce saucisson de viande de porc fumé artisanale au bois de hêtre. Au bout de seulement deux ans, la collaboration étroite entre les deux hommes a permis à Bertrand Monteil d'investir dans la construction d'un nouvel atelier de salaison. Partout en France, les Alliances Locales E.Leclerc unissent les centres E.Leclerc avec des petits producteurs et éleveurs de leur région, pour proposer des produits de terroir élaborés selon un savoir-faire traditionnel dans le respect de leur saisonnalité.



Spaghettis bolognaise

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN

CUISISON 4 H • RÉFRIGÉRATION 12 H

- 300 g de boeuf haché ■ 300 g de chair à saucisse ■ 100 g de pancetta ■ 100 g de mortadelle ■ 100 g de jambon cru
- 10 tomates ■ 2 carottes ■ 2 oignons ■ 1 branche de céleri ■ 4 gousses d'ail ■ 4 feuilles de laurier ■ Basilic
- 200 g de parmesan ■ 800 g de spaghetti ■ 50 g de concentré de tomate
- 1 verre de vin rouge ■ 1 cube de bouillon de boeuf ■ Sucre (facultatif) ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

La veille, épluchez les carottes, les oignons et la branche de céleri. Coupez-les en morceaux grossiers et mixez. Placez toutes les viandes dans un mélangeur et hachez-les.

Pelez les tomates et coupez-les en morceaux. Pelez et écrasez l'ail. Faites-le revenir dans une grande casserole, avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez les légumes mixés, mélangez et laissez fondre quelques minutes. Ajoutez la viande mixée et mélangez.

Verez les tomates et le concentré dans la casserole. Ajoutez le laurier, le cube de bouillon de boeuf, le vin, un peu sucre et un grand verre d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 3 heures, en remuant régulièrement et en ajoutant de l'eau si la sauce épaissit trop. Laissez refroidir puis placez toute une nuit au frigo.

Terminez la recette le jour même : faites mijoter la sauce 1 heure. Cuisez vos spaghetti al dente puis ajoutez-les à la sauce. Parsemez de basilic frais, salez et poivrez si besoin. Servez saupoudré de parmesan.



Parmentier de carotte et joue de bœuf

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN

CUISISON 1 h 40

- 600 g de joue de bœuf dénervée
- 800 g de carottes
- 400 g de pommes de terre à purée
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Gros sel

Pelez l'oignon et coupez-le en deux.

Dans une casserole d'eau salée, plongez le bouquet garni, un demi-oignon et la joue de bœuf. Démarez la cuisson à froid et laissez mijoter au moins 1 h 30.

Pelez les carottes et les pommes de terre puis taillez-les en morceaux. Faites-les cuire à l'eau salée 25 à 30 minutes avec le demi-oignon restant.

Égouttez les légumes puis écrasez-les au presse-purée. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

Préchauffez le four à 180 °C. Lorsqu'elle est cuite, égouttez la viande et laissez-la tiédir avant de l'effilocher dans un plat à gratin (ou dans des ramequins individuels).

Répartissez dessus la purée. Parsemez de chapelure et enfournez pour environ 10 minutes avant de servir.



Gratin de pâtes à la sauce tomate

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISISON 25 MIN

- Quelques feuilles de basilic
- 200 g de gruyère râpé
- 50 cl de sauce tomate
- 400 g de fusillis
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis remettez-les dans la casserole. Ajoutez un filet d'huile d'olive, la sauce tomate et les herbes de Provence. Salez et poivrez. Mélangez.

Versez les pâtes dans un plat à gratin, couvrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 minutes à 200 °C. Au moment de servir, parsemez de feuilles de basilic frais.

POUR LES GRANDS

ENFANTS

Troquez le basilic frais contre de la coriandre ciselée et assaisonnez avec un trait de sauce soja et quelques lamelles d'oignons.



Quiche viande hachée et champignons

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 45 MIN

- 200 g de boeuf haché
- 6 gros champignons de Paris
- 4 œufs
- 30 cl de crème fraîche
- 150 g de gruyère râpé
- 1 pâte brisée
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Foncez un moule à tarte avec la pâte. Piquez-la à la fourchette et enfournez pour 10 minutes.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez la viande hachée, mélangez bien pour qu'elle se détache et laissez cuire environ 5 minutes. Salez et poivrez.

Brossez les champignons et essuyez-les. Émincez-les puis faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils aient rendi leur eau.

Fouetez les œufs et la crème, ajoutez 50 g de fromage râpé. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade râpée. Incorporez les champignons.

Répartissez la viande sur la pâte, versez dessus le contenu du saladier et parsemez du reste de fromage râpé. Enfournez pour 30 minutes.



Miniquiches au fuseau lorrain

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 45 MIN

- 100 g de fuseau lorrain
- 100 g de lardons
- Quelques brins de ciboulette
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Prélevez des cercles de pâte brisée à l'aide d'un emporte-pièce. Foncez-en des moules à miniatelette. Piquez le fond à la fourchette et enfournez pour 10 minutes.

Mélangez les œufs, la crème et le lait dans un saladier, fouettez le tout. Salez peu, poivrez.

Coupez le fuseau lorrain en petits morceaux, ajoutez-les dans le saladier. Incorporez les lardons et la ciboulette ciselée.

Passez la température du four à 200 °C. Versez l'appareil sur les fonds de pâte et enfournez à nouveau pour 35 minutes.



Crème onctueuse au chocolat

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISISON 5 MIN

RÉFRIGÉRATION 4 H

- 2 jaunes d'œufs
- 50 cl de lait
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 100 g de chocolat à pâtisser
- 40 g de sucre en poudre
- 10 g de féculle de mais
- 1 c. à café de cacao amer

Battez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la féculle de mais.

Concassez grossièrement le chocolat.

Portez le lait à ébullition dans une casserole. Ajoutez le cacao amer et mélangez.

Ajoutez le chocolat concassé hors du feu et remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Versez progressivement le lait sur les œufs et remuez sans cesse. Reverser le tout dans la casserole et portez à ébullition en mélangeant continuellement. Laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez la crème fraîche hors du feu et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien onctueuse.

Versez la crème au chocolat dans des ramequins, filmez et placez au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

Biscuits fourrés au chocolat**POUR 16 À 20 BISCUITS • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H**

- 1 œuf battu ■ 80 g de beurre demi-sel ramolli ■ 200 g de farine + un peu pour le plan de travail
- 70 g de sucre en poudre ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude ■ 1 c. à café d'arôme naturel de vanille
- POUR LA GANACHE :** ■ 10 cl de crème liquide ■ 200 g de chocolat à pâtisser

Travaillez le beurre battu à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sucre et l'arôme de vanille et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Incorporez l'œuf battu. Versez la farine et le bicarbonate de soude et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez une boule en farinant légèrement vos mains si besoin et enveloppez-la dans du film alimentaire. Placez-la au frais pour 2 heures.

Préchauffez le four à 180 °C. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaissez la pâte au rouleau sur environ 5 mm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez des disques de pâte de

6 à 8 cm de diamètre et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Si vous le souhaitez, vous pouvez réaliser des motifs sur vos biscuits avant de les enfourner.

Enfournez les biscuits pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laissez refroidir les gâteaux sur une grille.

Réalisez la ganache : faites fondre le chocolat concassé au bain-marie. Hors du feu, versez la crème liquide et mélangez jusqu'à l'obtention d'une ganache bien lisse.

Déposez 1 cuillerée à café de ganache sur la moitié des biscuits puis recouvrez avec les biscuits restants et dégustez.



Crêpes roulées au chocolat et confiture de lait

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN • REPOS 2 H

■ 2 œufs ■ 50 cl de lait entier ■ 30 g de beurre fondu ■ Chantilly ■ 1 pot de confiture de lait ■ 200 g de farine
■ 3 c. à soupe d'huile de colza ■ 2 c. à soupe de cacao en poudre ■ 20 g de sucre ■ 1 pincée de sel

Mélangez la farine, le cacao et le sucre. Fouettez les œufs avec le sel. Ajoutez-les à la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Délayez-la avec le lait, puis le beurre et 2 cuillérées à soupe d'huile. Laissez reposer 2 heures à température ambiante.

Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la à l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile. Lorsque la poêle est bien chaude, versez une petite louche de pâte en veillant à recouvrir uniformément le fond de la poêle. Lorsque les bords de la crêpe

commencent à se colorer retournez-la l'aide d'une spatule. Cisez l'autre face puis déposez la crêpe dans un plat. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Alinez les crêpes sur le plan de travail en les faisant se chevaucher à moitié. Tartinez-les d'une fine couche de confiture de lait. Roulez-les en formant un gros boudin. Détaillez-le en tranches épaisses. Servez les rouleaux sur les assiettes. Ajoutez quelques traits de confiture de lait et un peu de chantilly. Servez aussitôt.



POUR LES GRANDS ENFANTS

Servez-les avec un sorbet aux agrumes et remplacez la confiture de lait par un coulis au chocolat noir à 70 % de cacao minimum.

TOUS ENSEMBLE POUR NOTRE PLANÈTE



1% for the Planet est un collectif mondial d'entreprises, d'associations et d'individus contribuant ensemble à la protection de notre planète.

Les marques dont les produits affichent le logo 1% for the Planet reversent 1% de leurs ventes à des organisations qui se battent pour protéger l'environnement. En achetant ces produits, vous contribuez aussi à la protection de la planète.



Nos membres ont déjà reversé 175 millions d'euros pour la planète. En savoir plus sur onepercentfortheplanet.fr

LE CAHIER À GARDER

ATTENTION, LES PAGES QUI SUIVENT NE SE CUISINENT PAS.
LES « RECETTES » QUE VOUS Y TROUVEREZ VOUS AIDERONT
À RÉDUIRE VOTRE IMPACT SUR LA PLANÈTE ET LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE. Parce que cela nous concerne tous, Marmiton a décidé de vous aider à agir. Comme chaque petit pas compte, nous vous tiendrons informés des sujets qui font débat et des initiatives qui essaient de faire bouger les choses. Nous sommes très heureux d'être partenaires de la Fondation GoodPlanet qui vous parlera cette fois-ci des dates de péremption pour vous permettre d'y voir plus clair. Lumière !



Chiens et chats passent à table



**Dates limites,
le grand gaspillage**

CHIENS ET CHATS PASSENT À TABLE

Notre premier souci, chez Marmiton, est de vous aider à mieux manger, sainement, de bonnes choses cuisinées maison... et dans ce numéro, on a décidé de se poser la question de l'alimentation de nos animaux de compagnie parce que, chez eux aussi, elle est primordiale pour leur bien-être et leur santé. Depuis quelques années, de plus en plus de propriétaires rejettent croquettes et pâtées pour adopter une nourriture crue, on essaye ? Par Manon Wild



QUELS FRUITS ET LÉGUMES ?

On peut presque tous les donner (sauf ceux de la liste ci-dessous), à condition qu'ils soient mûrs et de saison, râpés finement ou mixés, crus ou légèrement cuits.

À BANNIR

- avocats,
- aubergines,
- haricots,
- pommes de terre,
- oignons,
- légumineuses,
- radis
- coings



EN TRÈS PETITE QUANTITÉ

- tomates,
- artichauts
- petits pois



ue mangeaient chiens et chats avant d'être domestiqués ? Des proies, qu'ils chassaient eux-mêmes, c'est-à-dire de la viande, des os, du gras et une partie du système digestif, contenant des végétaux. Les chiens ajoutaient à ce régime certaines herbes qu'ils trouvaient dans la nature.

C'est en partant de ce constat que, dans les années 90, Ian Billinghurst, vétérinaire australien, a proposé le régime Barf (pour « Bones and Raw Food » ou « Biological Appropriate Raw Food ») pour les carnivores domestiques (chiens, chats, furets). Il

s'agit donc d'une alimentation la plus proche possible, selon lui et les adeptes du Barf, de leurs besoins naturels : de la viande, des os charnus, quelques fruits et légumes, de la graisse animale... Tout cela, cru.

Cette méthode a fait des émules et, en France, depuis quelques années, elle séduit de plus en plus de propriétaires de chiens et chats, soucieux de les nourrir de façon plus naturelle mais aussi pour des raisons de santé.

D'après eux, en effet, les croquettes et plus généralement les aliments industriels seraient la cause de maladies des animaux : allergies, désordres rénaux, torsions de l'estomac et bien d'autres.

Ainsi, plusieurs ouvrages ont-ils vu le jour pour expliquer en quoi cette nourriture est inadéquate comme, « Nos chiens et chats malades de leurs croquettes », de la vétérinaire Anne Garber (éd. Phyto animaux) ou encore « Toxic croquettes », de la vétérinaire Jutta Ziegler (éd. Thierry Souccar) et l'association Snac (Sécurité de la nourriture pour animaux de compagnie) dénoncent elle aussi la composition et la fabrication des aliments industriels pour nos animaux.

Retour aux fondamentaux

Chiens et chats sont avant tout des carnivores qui ont besoin de protéines animales. Le chien a également une tendance omnivore qu'il le conduit, naturellement, à manger de temps en temps des herbes, des fruits, des graines et des excréments d'herbivores.



LE MATCH

LES POUR

Ceux qui prônent le Barf (professionnels ou simples utilisateurs) vantent les mérites suivants :

- Moins de tartre sur les dents, grâce à la mastication plus longue.
- Un poil sain et brillant.
- Moins d'odeurs corporelles.
- Des selles quasiment inodorées et de taille réduite.
- Du plaisir à manger.
- La disparition des allergies alimentaires.
- Moins de maladies et de parasites.

LES CONTRE

La grande majorité des vétérinaires mettent en garde contre le Barf :

- Les os pourraient causer des lésions.
- Il est difficile d'équilibrer les repas et donc d'apporter les nutriments nécessaires.

QUID DES RESTES ?

Dans le cadre du Barf, on peut tout à fait donner ses restes d'assiette ou de plat à ses animaux, même s'ils sont cuits. À quelques exceptions près : aucun os cuit, pas d'aliments salés ou épicés. Et à condition de réduire la ration normale du même poids que les restes.

Aurélie et ses deux chiens : « Croquettes, nous ? (presque) Jamais ! »

« Je crois que mes deux chiens, Bilbo, croisé berger de 8 ans, 46 kg, et Mammouth, croisé griffon de 6 ans, 30 kg, ne changeront le contenu de leurs gamelles pour rien au monde ! » sourit Aurélie, 40 ans. « J'ai eu Mammouth chiot, je l'ai nourri au Barf dès son sevrage et quand j'ai adopté Bilbo il y a un an, je l'ai converti lui aussi, sans effort. Avec huit ans de recul, je peux affirmer que Mammouth n'a jamais été malade, son poil est sain, brillant, il est plein d'énergie, il sent bon, a très peu de tartre et se porte comme un charme. Quant à Bilbo, il a été nourri aux croquettes les sept premières années de sa vie. Quand je l'ai adopté, il crachait et toussait beaucoup, je pense qu'il a dû avoir un traumatisme à la trachée. Maintenant, avec une nourriture saine et humide, sa toux a disparu. Bien sûr, quand je pars en vacances ou que je les laisse en pension, ils repassent aux croquettes, il ne faut pas non plus trop se compliquer la vie ! »

Pour aller plus loin

« Je nourris mon chien naturellement »
de Swanie Simon,
éd. Thierry Souccar,
14,90 €.



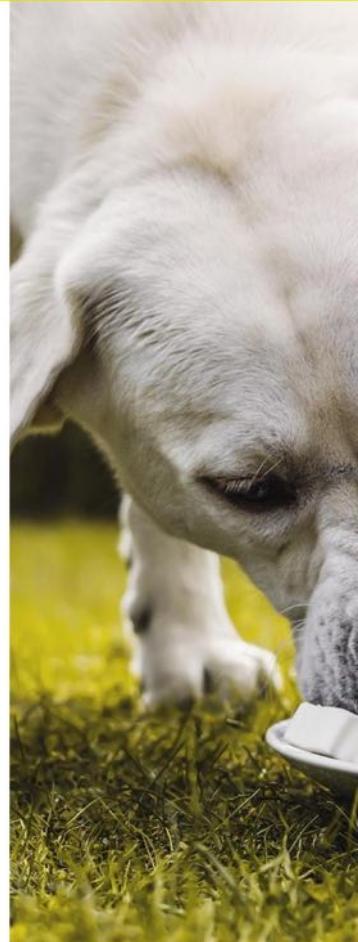
Le chat est, quant à lui, un carnivore quasi-exclusif. Quand on vit à la campagne, on observe facilement qu'un chat menant une vie avec accès illimité à l'extérieur se nourrit lui-même de petites proies qu'il mange entièrement, os et poils ou plumes compris, à l'exception de certaines parties intestinales. Les chiens qui attrapent un volatile laissent eux aussi assez peu de choses de côté ! Le Barf consiste donc à reproduire au plus près cette façon naturelle de s'alimenter.

La gamelle idéale

Il n'est évidemment pas question de donner à nos animaux des proies vivantes et entières, mais de les reconstruire au mieux dans la gamelle. Selon la vétérinaire allemande Swanie Simon, auteure du livre « Je nourris mon chien naturellement », viande, os charnus et abats constituent alors la base des portions quotidiennes du chien, auxquelles on ajoute des huiles riches en oméga 3 (lin ou poisson, par exemple) et quelques fruits et légumes réduits en purée. En pratique, la ration quotidienne représente entre 2 et 4 % du poids du chien (selon son activité physique et son âge) et se décompose ainsi : 50 à 60 % de viande et d'abats, 30 % d'os charnus (cuisses de poulet, par exemple) et 10 à 20 % de légumes et fruits, en veillant à ce qu'il ne mange pas toujours la même chose, et en évitant, bien sûr, les aliments interdits (voir page précédente). Pour le chat, selon Barf Asso (Barf-asso.fr) les proportions sont les mêmes, apports végétaux en moins, le chat étant un carnivore strict. On peut donner aux uns comme aux autres tous types de viandes et d'abats, toujours crus.

En pratique

Adopter le Barf peut sembler assez complexe et l'est évidemment réellement bien plus que de verser des croquettes dans une gamelle. Il faut déjà trouver l'approvisionnement adéquat... On peut bien sûr se procurer viande, abats et os charnus au supermarché, mais



il faut reconnaître qu'alors, le prix de la gamelle de Médor et Félix explode. De plus en plus d'entreprises proposent aujourd'hui sur Internet des repas complets Barf livrés à domicile, signe d'ailleurs de l'engouement croissant pour cette alimentation. Là aussi, les prix peuvent refroidir la plupart des propriétaires. Ces mêmes sites vendent aussi les matières premières non

Chats et chiens sont des carnivores qui ont besoin de protéines animales



QUE SE CACHE-T-IL DANS LEUR GAMELLE ?

Les croquettes pour chiens et chats contiennent en majorité des céréales puis de la viande ou du poisson, des « sous-produits animaux », des « sous-produits d'origine végétale », des extraits de protéines végétales, des graisses, des « substances minérales » et des légumes. Les étiquettes restent donc vagues et la réglementation n'est guère plus claire. La viande, le poisson et les « sous-produits animaux » proviennent des déchets d'abattoir et incluent aussi becs, plumes, arêtes de poisson, sabots, poils, peau et même ovules, embryons et sperme¹⁰... Même chose pour les pâtées, à cette différence que les céréales sont en moins grande proportion. À cela sont ajoutés différents additifs, comme des conservateurs et des colorants et, en fin de fabrication, des graisses sont pulvérisées sur les croquettes pour augmenter leur appétence. Enfin, les procédés de fabrication achèveraient, d'après les détracteurs des croquettes, d'ôter toute valeur nutritionnelle à ces ingrédients. Les matières premières sont en effet chauffées à très haute température, supprimant ainsi les nutriments et vitamines.

¹⁰ Règlement (CE) n° 1774/2002

préparées, ce qui revient un peu moins cher. Le plus économique, pour ceux qui en ont la possibilité est de se fournir directement auprès des abattoirs ou des éleveurs artisanaux, qui garantissent en outre une viande de bonne qualité. Une fois le problème d'approvisionnement résolu, reste à préparer les portions. Pour se simplifier la vie, explique Swanie Simon,

« peu importe si le chien mange peu équilibré durant quelques jours, du moment que la variété reste la règle à long terme ». L'idée est donc de préparer des portions sur une semaine, en divisant simplement par sept le poids total nécessaire pour la semaine. Les portions prêtes à l'emploi peuvent ainsi être congelées et sorties la veille pour le lendemain.

Les engagements GoodPlanet & Marmiton

DATES LIMITES

le grand gaspillage

Les dates de péremption indiquées sur les produits alimentaires nous poussent parfois à les jeter, le jour J, alors qu'ils sont tout à fait consommables. Les prochaines lois antigaspillage pourraient bien conduire à supprimer ces dates, souvent obscures pour le consommateur. GoodPlanet et Marmiton décryptent les étiquettes.

FONDATION
GoodPlanet

Crée en 2009
par Yann Arthur-Bertrand,



photographe et réalisateur de renom, la Fondation GoodPlanet, reconnue d'utilité publique, a pour objectif de remettre l'environnement, le climat et l'alimentation au centre de l'attention.

Sur toutes les denrées alimentaires préemballées destinées à la consommation humaine figure une date de péremption. En théorie, elle a un but informatif auprès du consommateur. Elle l'avertit de la date à partir de laquelle le produit a atteint un degré de dégradation trop important pour être consommé. Ces dates ne devraient rendre compte que des risques sanitaires liés à la vie du produit, du moment de sa production jusqu'à sa fin de vie.

On fait la distinction

DLC – Date limite de consommation

Mention : A consommer avant le jj/mm/aaaa
Il s'agit de la date à partir de laquelle il y a un risque microbiologique.

DDM – Date de durabilité minimale

Mention : À consommer de préférence avant le jj/mm ou à consommer de préférence avant fin mm/aaaa

Il s'agit de la date à partir de laquelle les propriétés organoleptiques (goût, aspect, texture, odeur) du produit se dégradent, mais il n'y a aucun risque microbiologique si le produit a bien été conservé,

En 2017, l'UFC-Que choisir a publié une étude montrant que, 3 semaines après la date de péremption, les yaourts contiennent toujours autant de bonne flore bactérienne et, surtout, pas de flore pathogène. Ils sont consommables.

la date peut donc largement être dépassée.

Il peut exister une troisième mention pouvant remplacer la DDM lorsqu'un produit comporte une date de fabrication - « A consommer de préférence dans un délai de... » - que l'on trouve plus rarement.

En pratique, les dates sont généralement fixées par le fabricant. Ce dernier peut, s'il le souhaite et le justifie, prendre une marge de sécurité et donc avancer cette date. On peut alors se demander si un tel procédé relève d'un véritable principe de précaution ou plutôt d'une stratégie marketing visant à vendre plus ?

Qui fixe la limite

Si la grande majorité des produits comporte des dates qui sont fixées par les fabricants, certains produits voient leur date limite décidée par voie réglementaire, comme les yaourts, les viandes fraîches ou les œufs. Pour ces derniers, la date est fixée à 28 jours après la date de perte. Ce n'est qu'une date de consommation recommandée (pour le consommateur), mais son apposition est obligatoire (pour le producteur).

Pour les yaourts, la réglementation n'impose pas de date. En revanche pour être vendu en qualité de « yaourt », nos petits pots doivent contenir au minimum 10 millions de bactéries lactiques par gramme, et cela, sur toute la durée de vie du produit. Or, le nombre de bactéries diminue progressivement. Chaque jour passé constitue donc un risque pour le fabricant de voir son produit ne plus présenter les caractéristiques légales d'un yaourt. On obtient donc une équation simple : moins de temps dans les rayons = moins de probabilités d'être en tort. C'est donc pour éviter d'être verbalisés que les fabricants fixent en général des dates à 30 jours de la date de production.

DATE LIMITE DE CONSOMMATION (DLC), DATE DE DURABILITÉ MINIMALE (DDM)*

FRUITS / LÉGUMES
Pas de date limiteCONFITURE / MIEL
Pas de date limitePRODUITS SECS
Plusieurs années aprèsPRODUITS SURGELES
Plusieurs années aprèsCONSERVES
Plusieurs années aprèsCHOCOLAT
Plusieurs années aprèsLAIT / FROMAGE
Jusqu'à 2 moisYAOURTS
Jusqu'à 1 moisOEUFS
Jusqu'à 1 semaineVIANDES / POISSONS FRAIS
3 - 4 jours après l'achatFONDATION
GoodPlanet*Sous réserve que les produits
n'aient pas été ouverts ou entamésPLATS CUISSINÉS
Ne pas dépasser la date

DÉLAIS DE CONSOMMATION APRÈS LE DÉPASSEMENT DES DATES LIMITES (DLC / DDM)

Au fait, on en met depuis quand des dates ?

Avant 1928, aucune réglementation n'était en vigueur et aucune date ne figurait sur les produits, pas même celle de fabrication. C'est à l'initiative des magasins Casino et de leur fondateur Geoffroy Guichard que naît le système de « quantième » sur leurs paquets de café, afin de s'assurer de leur retrait de la vente passée une certaine date. Ce système sera complété dès 1932. La date à laquelle le produit doit être retiré des rayons tient maintenant compte du « temps habituel de séjour chez le consommateur ». C'est en 1961 qu'apparaît la première « date limite de vente » sur tous les produits de la marque, à destination des clients. Cette pratique se généralise et devient obligatoire au milieu des années 1980. En 2016, certains produits n'ont plus l'obligation d'afficher de date car ils ne présentent pas de risques pour la santé, le café soluble notamment. Amusant quand on sait que le premier système était justement applicable... au café !

On en est où aujourd'hui ?

Le 18 juin dernier, 14 propositions d'amendement à la loi de 2016 ont été déposées. Parmi elles, la suppression des DDM sur certains produits secs comme le riz ou les pâtes. Par ailleurs, l'entreprise Too Good To Go et la marque Appletiser ont lancé une pétition visant à rendre plus claires les dates de péremption. Vous pouvez suivre cette campagne sur #changeatdate.

Plus d'informations sur www.goodplanet.org

LE SAVIEZ-VOUS ?

1/3 de la production alimentaire finit à la poubelle.

Les fruits et légumes sont les aliments les plus jetés.

1,3 milliard de tonnes de nourriture à la poubelle dans le monde par an.

20 % du gaspillage alimentaire vient du dépassement des DDM.

LES BONNES RÈGLES**LES ŒUFS**

- Dans leur boîte en carton, hors du réfrigérateur.
- Ne les lavez pas.
- Assurez-vous qu'ils ne sont pas abîmés.
- Si l'œuf flotte dans l'eau, ne le consommez pas.

LE LAIT

- Sentez et goûtez-le avant de le consommer.
- Lait cru : respectez la DLC.
- Bouteille ouverte => 1 semaine après l'ouverture.

LES YAOURTS

- Au réfrigérateur, sans l'emballage en carton.
- Sentez et goûtez-les avant de les consommer.

FROMAGES

- Au réfrigérateur, sans l'emballage carton.
- Plusieurs semaines après la date.

VIANDES ET POISSONS

- Vérifiez l'odeur avant de consommer.
- Si les produits sont emballés : 1 semaine maximum après la date.
- Si le paquet est gonflé, ne le consommez pas.
- Si cela vient du boucher/poissonnier : 3 jours maximum après l'achat.

FRUITS ET LÉGUMES

- Lavez-les avant de les stocker.
- Lavez le bac à légumes.
- Séparez les frais de ceux qui flétrissent.

CEUX QUI NE SE PÉRIMENT JAMAIS

- Les produits qui ont une DDM : beurre, margarine, huiles, pâtes, riz, semoule, café, thé, confiture, miel, pâte à tartiner, sel, poivre, épices, surgelés du commerce. Mais sachez qu'ils peuvent perdre leurs qualités gustatives (comme le beurre ou l'huile deviennent rances).
- Conservez-les dans des boîtes hermétiques.

VOUS NOUS AVEZ ÉCRIT Marmiton vous répond

Une question, un doute, une précision, un compliment... ;-)

Ça se passe ici :

courrierdeslecteurs@

marmiton.org ou à Marmiton
- courrier des lecteurs, 8 rue
Saint-Fiacre, 75002 Paris

UN GRAND MERCI !

Les compliments, ça fait toujours du bien, surtout quand ils viennent de nos lecteurs. Nous avons reçu deux courriers très gentils d'Annie d'Avignon et de Claudine et Bernard de Mondrepuis (avec une très belle enveloppe) qui nous ont donné encore plus d'énergie ! On leur fait donc un petit coucou dans cette page.

ET POURQUOI PAS ?

Une proposition de hors-série 100 % fruits et légumes d'ici et ailleurs, c'est la bonne idée que nous a inspirée Régine. À l'heure où l'on mange moins de viande et l'on essaie de mieux maîtriser les saisons, cela aurait du sens !

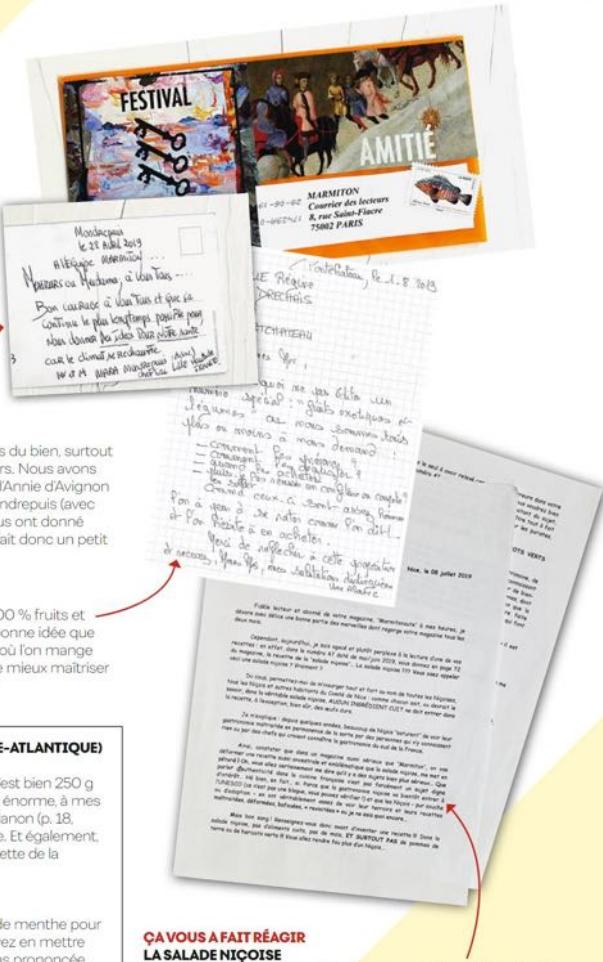
RÉGION PONTCHATEAU (LOIRE-ATLANTIQUE)

REVIEW
Behaviour

Pourriez-vous me confirmer si c'est bien 250 g de feuilles de menthe (ce qui est énorme, à mes yeux) pour faire la confiture de Manon (p. 18, n° 48 juillet-août). Merci d'avance. Et également, pouvez-vous nous donner la recette de la confiture de gelée de tilleul ?

Chère Régine

je vous confirme la proportion de menthe pour 1 l de jus de pomme. Vous pouvez en mettre moins, mais la saveur sera moins prononcée. Pour la gelée de tilleul, il vous faut 2 ou 3 poignées de fleurs fraîches que vous plongez dans 1 l d'eau frémissante avec 1 pomme bio coupée en 4. Quand la pomme est devenue tendre, retirez-la, et laissez infuser 20 minutes. Filtrez. Pesez le jus et ajoutez le même poids de sucre et le jus d'un citron. Remettez à cuire jusqu'à la prise en gelée.



ÇA VOUS A FAIT RÉAGIR LA SALADE NIÇOISE

Vous êtes plusieurs à avoir réagi à notre recette publiée dans le numéro de mai/juin dernier (p. 47). Attentifs et passionnés du patrimoine culinaire de votre ville, vous nous avez justement rappelé à l'ordre : la VRAIE salade niçoise ne contient aucun ingrédient cuit (sauf les œufs durs, précise Yves). Nous présentons nos excuses aux Niçois (et aux amoureux de la salade niçoise). Il s'agissait d'une version revisitée, ce que nous avons omis de préciser dans le titre ! Promis, quand nous la mangeons, nous aussi, on préfère la vraie.



TS PRODUCTIONS
PRÉSENTE



... CÉLINE LOISEAU, MILENA POYOL & GILLES SACUTO ... MARIE-JEANNE SEREROT, AGNÈS BRUCKERT ... OCTAVIO ESPRITO SANTO AIP
... BENOÎT CHABERT D'HIERES, FRANCIS WARGNIER ... EMMANUEL CROSSET ... ADÉLINE RAIION ... ELSA BOUTAULT CARADEC ... DELPHINE PASSANT
... TS PRODUCTIONS ... AUVERGNE-RHÔNE-ALPES CINEMA ... LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, FRANCE TÉLÉVISIONS ... CENTRE NATIONAL DU CINEMA ET DE L'IMAGE ANNUÉE
... LA RÉGION ÎLE-DE-FRANCE ... JOUR2FÊTE

ts productions

TSFJAZZ

Le Regard

Concert

* Rés.France

france-tv

Scam*

Scam*

jour2fête

jour
2fête

Télérama

TSFJAZZ.COM

LE 25 SEPTEMBRE

PHOSPHORE

**POKE BOL SAUMON FUMÉ AVOCAT, MIX**

Ces dernières années, le fournisseur d'avocats de Mix a conduit de longues études visant à optimiser leur conservation tout en préservant leur texture unique et toute leur saveur. Fortes de ces avancées, les équipes R & D de la marque ont développé une nouvelle série de recettes inédites mettant à l'honneur cet aliment riche en goût : Poke Bol saumon fumé avocat, Poke Bol poulet avocat, coffret poulet avocat... De quoi satisfaire tous les avocado lovers !

Poke bol saumon fumé avocat
Mix, 310 g, entre 5,50 €
et 5,90 €.

Disponible au rayon
snacking des grandes
et moyennes surfaces.

O'VÉRGER

L'eau fruitée Oasis O'Verger fait sa grande arrivée au rayon boissons. De l'eau de source avec 4,5 fois plus de fruits que les eaux aromatisées et 2 fois moins sucrée que la moyenne des boissons sucrées. Une sensation de jamais bu !

La bouteille de 1,2 l, 1,99 €. Disponible
en petites, moyennes et grandes surfaces.



TOUT BEAU TOUT CHAUD

PAGE CONCOCTÉE PAR
LE SERVICE PUBLICITÉ
DE MARMITON

WOLFBERGER

Ce gewurztraminer 2018 accompagnera avec charme l'apéritif ou le foie gras, illuminera tous les plats d'inspiration asiatique ou exotique, ainsi que les currys, et aura toute sa place auprès de desserts aux fruits. Ce vin aromatique et gourmand au caractère exubérant témoigne en prime de l'engagement environnemental et de la viticulture durable de la Maison Wolfberger certifiée agricofiance® (agriculture raisonnée) depuis 2012.

Vin disponible
en GMS.


**DURANDAL SELECTION,
NOUVELLE GAMME POUR
LA CUISINE EXTÉRIEURE**

Finis les aliments qui tombent dans les braises au travers des grilles, et les chipolatas, merguez ou autres viandes carbonisées ! Tout cela ne sera plus qu'un lointain souvenir...

Place au barbecue 100 % sain avec la feuille et les plats de cuisson Durandal Sélection.

Leur revêtement antiadhésif empêche les viandes blanches d'accrocher à la grille du barbecue, et permet la cuisson des mets fragiles et délicats, comme les poissons, gambas ou légumes... le tout sans ajout de matières grasses ! Tous les produits de la gamme passent au lave-vaisselle pour un entretien facile.

Le plat de cuisson 1,5 l, à partir de 8,85 €. Le plat de cuisson 3 l, à partir de 13,30 €.
Disponibles en grandes surfaces alimentaires, de bricolage ou en jardinerie.



TABLE DES recettes

ENTRÉES

Salade d'automne au kaki	35
Salade poire, noisette et bleu	78
Poire conférence rôtie au bleu et pignon	82
Lard séché paysan	109
Ventrèche (ou pancetta)	110
Rillettes de porc	111
Mousse de foie de volaille	111
PLATS	
Courge spaghetti à la crème et aux lardons	19
Pissaladière	21
Poulet grillé à la mangue et coleslaw	37
Tacos végétariens aux mirabelles de Lorraine	37
Rolls au poulet et épinards	38
Salade complète à emporter	38
Taboulé à la menthe	40
Sandwich au lapin façon banh mi	41
Buddha bowl escalope de soja & blé, carotte, salade, mangue, avocat	52
Riz perse	52
Pennes all'arrabbiata	52
Raisins marinés et mozzarella	52
Courgettes farcies	52
Galettes de saumon et salade de quinoa et pomme	78
Tarte aux poires et au comté	79
Rôti de porc au thym et à l'ail, panais, pomme et poire	80
Pomme de terre hérisson, pomme et thym	81
Poulet rôti, pomme et oignon confit	81
Confit de canard, châtaigne, poire et pomme de terre	82
Tarte aux poires et au chèvre	83
Saumon basse température à la parisienne	105
Gigot d'agneau de 7 heures	106
Boudin blanc	112
Chou-fleur braisé au curry	114
Bagel au saumon	117
Purée de pomme de terre de mon grand-père	124
Endives au jambon gratinées	124
Soupe de courgette au fromage frais	124
Oeuf cocotte au reblochon	125
Nuggets de poulet	125
Croque-monsieur et croque-madame	125
Spaghettis bolognaise	130
Parmentier de carotte et joue de bœuf	130
Gratin de pâtes à la sauce tomate	130
Quiche viande hachée et champignons	131
Miniquiches au fuseau lorrain	131
DESSERT	
Beignets aux pommes du Limousin	27
Barres d'avoine et pignons à la mangue	70
Barres au chocolat, noisettes et dattes	71
Barres de céréales aux pistaches et raisins	72
Barres de céréales aux canneberges et aux noix	72
Barres au riz soufflé et au chocolat	74
Poire vapeur au thé et miel citronné	84
Tarte aux pommes et vanille	84
Tarte aux pommes et caramel	85
Roulés pomme, cannelle et chocolat	86
Pétale de pomme en feuilleté	87
Crumble pomme et poire	87
Tarte aux fleurs de pommes	88
Muffins à la vanille	89
Chips de pomme	89
Pomme et poire façon hasselback, amande, cranberry et raisin sec	90
Moelleux aux pommes	90
Tarte aux pommes, au lait concentré sucré sans lactose	91
Riz au lait à la poire et éclats de nougatine	91
Confiture poire et amande	92
Tarte fine aux poires et caramel	92
Gâteau poire et yaourt	94
Crème onctueuse au chocolat	131
Biscuits fourrés au chocolat	132
Crêpes roulées au chocolat et confiture de lait	133

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Claire Debrulle, Stéphanie Hauville,
Audrey Ferrante, Alice Duras, Monon Wild,
Amanda Schrepf, Véronique Sorbé

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux,
Lise Loffrite, Emmanuel Béziers, Céline Roussel

RÉALISATION**COM'Presse****6 rue Tarnac, 47220 Astaffort****Tél. 05 53 48 17 60.****Direction artistique :** Ziga Rajic**Chef de studio :** Olivier Lemesle**Secrétaire général de la rédaction :**

Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction :Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacou, Marine
Couturier, Marion Pires, Olivier Vignancour**Rédactrice en chef photo :** Caroline Quinart**Service photo :** Delphine Duteil, Carole Hiro,
Mathilde Loncle**ÉDITION** Stéphanie Hauville, Audrey Ferrante**Distribution :** MLP**Vente au numéro :** DESTINATION MÉDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs
et dépositaires de presse)**Service abonnement et anciens numéros :****Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris****Tél. 01 44 70 00 07****abonnement-magazine@marmiton.org****DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Olivier Abecassis

ISSN : 2114 - 110 X**CPPAP : 0222K91573****Dépot légal : à parution****Tarif abonnement : 1 an = 22 euros****CARNET D'ADRESSES**

- 4 Murs : 4murs.com
- Arnaultup : Arnaultup.com
- Beka : Beko-cookware.com/fr
- Bois et Plastique Moudreuvre Edmond Fallot : 16 rue de la chouette, 21000 Dijon.
- Delacre : Delacre.fr
- DZ'envies : 12 rue Odebert, 21000 Dijon.
Tél. 03 80 500 926
- L'Essentiel : 12 rue Audra, 21000 Dijon.
- Fromagerie Gaugry, RD 974, 21220 Brochon.
- Fromagerie Berthaut : 7 rue du Champ-de-Foire, 21460 Epinac.
- Goodplanet : 1 carrefour de Longchamp, 75116 Paris.
Goodplanet.org
- Guy Degrenne : Degrenne.fr
- Halles de Dijon : rue Odebert, 21000 Dijon.

PUBLICITÉ (PRINT)**MediaObs - 44 rue Notre-Dame-des-****Victoires - 75002 Paris****Tél. 01 44 88 97 70 - Fax 01 44 88 97 79****mail : pnom@mediobs.com**

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)**Directrice du pôle food :**

Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de publicité :

Cyril Bostvirois (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)**Exécution :** Brune Provost (89 13)**PUBLICITÉ (DIGITAL)****www.marmiton.org****Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris****Tél. 01 53 57 79 00 - mail :****teamcam@marmiton.org****Directrice commerciale :** Jennifer Alimi**Directrice du pôle food :** Marine Roux**Directrice de clientèle :** Marion Petit**Marmiton Magazine****est édité par MARMITON SAS,****8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS****Impression :** Maury Imprimeurs,**Z.I. RN 152, 45300 Monchecourt****Photogravure :** KEY GRAPHIC**Marmiton Magazine est imprimé en France.****Origine du papier : Allemagne****Origine du papier de couverture : France****Taux de fibres recyclées du papier****intérieur : 100 %****Taux de fibres recyclées du papier****de couverture : 60 %****Certification : PEFC****Eutrophisation ou impact sur l'eau :****Ptot 0,001 kg/tonne**

- Hostellerie du Chapeau Rouge, 5 rue Michelet, 21000 Dijon.
- IKEA : Ikea.com/fr
- Le Moulin : lemoulin-dijon.fr
- Le Creuset : lecreuset.fr
- Maison Briottet, 12 rue Berlin, 21000 Dijon.
- Maison Gobelin Boulard, 14 rue de Cluj, 21000 Dijon.
- Maison Mûrier et Petitjean, Fabrique/musée, 6 boulevard de l'Ouest, 21000 Dijon.
- Maison Védrine, 1 rue Bossuet, 21000 Dijon.
- Mastrod : Mastrod-paris.fr
- Monoprix : monoprix.fr
- Sainsbury's : Sainsburys.fr
- Tefal : tefal.fr
- Simply potato : en GMS
- Seb : Seb.fr

CRÉDITS PHOTOS

- Couverture : Deslandes/Sucré Salé, Pg 10 ; artbalitskiy/airmail/Adobe Stock, DR, Pg 14 ; Muñoz Peitaneiro, Côte d'Or Tourisme, Julien Faure, Ville de Dijon, Christophe Fouquin, DR, Pg 6 ; Fotosearch Photostock, Pinterest, Priz : oleksandr/marmitonova/nova/Maria.Epine/Adobe Stock, Pg 19 ; Evgueni And/Adobe Stock, Susan brooks Dummarin/Westend61/Photostock, Pg 20-21 ; Angelafoto/Getty Images, Pez : Redline96/ Getty Images, sommal/Adobe Stock, Pg 25 ; Yulia/Vlitora/Malyshchits/Adobe Stock, Pg 26-27 ; melchenko/Gett Images, Pg 26-30 ; AOP Pomme du Limousin, Jean-Christophe Dupuy, Pg 1 : 0007057/ Getty Images, Pg 2 : mariavaronova/airmail/MicroOne/alexandru/gyurina/Adobe Stock, Pg 34-35 ; vaseemaan/Adobe Stock, Amélie Roche/Interfel, Pg 37 ; Gareth Morgans/StockFood, Emilie Goepfert, Pg 38 : zoryanchik/Adobe Stock, Interfel, Pg 40 ; Philippe Dufour/Interfel, Pg 41 : katchkashians/Adobe Stock, Megandeck, Pg 1 : Nuria Sureda/Sal, Noir/Choclate/Getty Images, Pg 2 : Miznaa/Gett Images, azurita/Adobe Stock, Pg 1 : Golena/Sucré Salé, Pg 6-77 ; thayna82/Stock, Pg 8-19 Brett Stevens/Cultura Creative Photostock, Thys/Aniel/Sucré Salé, Pg 8-18 ; Guedes/Radvanyi/Sucré Salé, amanat8/Gett Images, Pg 8-21 : zhu_shusha/Gett Images, Kerouedan/Sucré Salé, Dittrich/Veggie/Sunny Photo, Pg 8-15 ; L'Innove/Veggie/Sunny Photo, Anna Pustynnikova/Gett Images, Camera Press/Hemis.fr, Pg 8-17 : Camera Press/Hemis.fr, Amélie Roche/Interfel, Feric/Sucré Salé, Pg 8-9 ; Deslandes/Sucré Salé, Camera Press/Hemis.fr, fr, Philippe Dufour/Interfel, Pg 9-10 : Kerouedan/Sucré Salé, Amélie Roche/Interfel, Nestlé, Pg 2 : Amélie Roche/Interfel, Brett Stevens/Image Source/Photostock, Pg 14 : Guedes/Savers/Sunny Photo, Pg 15-102 : gokeiro/sucréSal/ONYXproj/virtustudio/ibusua/Gett Images, very_olissa/azure/Adobe Stock, courtesy Galerie Paris-Beijing & Liu Bolin, Pg 104-106 : Olivia/Getty Images, Carnet/Savers/Sunny Photo, J. F. Mallet/Interfel, Pg 108-109 : Alexander Semenov/Adobe Stock, Pg 109-111 : Vladimir Uzner/Interfel, Pg 110-111 : J. Romance/Photoofoto, Gradič & Uner/Verlag/Jana Liebenstein StockFood, Okssunikan/Getty Images, Pg 112 : tycon751/Gett Images, Pg 12 : Michael Guichard, Asa Hakley, W. Adam/www.publicide.de, Pg 14 : Stéphanie de Bourges, Pg 118 : eyetronic/sayamakoz/MamiPadilla/Adobe Stock, anouchka/MmeEmil/Kajiskaji/Gett Images, Laurent Grandadam/Sime Doris H/Westend61/Photostock, Pg 120-121 : Thys/Sucré Salé, Anna Kurzawa/Gett Images, Pg 122-123 : barofit/Getty Images, Camera Press/Hemis.fr/Syndicat Interprofessionnel du Reblochon, azurita/puma/ALF photo Maurice Metzger/Adobe Stock, Pg 126-127 : Camera Press/Hemis.fr, Ibrahim/Gett Images, UE/MAAF/FAM/Stockphoto, Pg 128 : Thierry Antablian, Roman Marzinger Westend61/Photostock, Pg 128 : WJ Burgwal/Gett Images, Pg 129-131 : Amélie Roche/CNEL, Radvanyi/Sucré Salé, Pg 130-131 : KOM/Collectus/Olha.sucharata/weyo/ychalaba/AdobeStock, manushot/Gett Images, Pg 140-141 : Quentin Jumeacourt, DR.

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

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

IDÉAL POUR DÉCOUVRIR DES TERRES VIERGES DE TOUTE CIVILISATION OU ALLER AU SUPERMARCHÉ.



Nouveau T-Cross.

Pour tous ceux que vous êtes.



Volkswagen

Volkswagen recommande Castrol EDGE Professional

Cycles mixtes de la gamme Nouveau T-Cross (l/100km) NEDC corrigé : 4,2-5,1 / WLTP : 5,3-6,3. Rejets de CO₂ (g/km) NEDC corrigé : 110-115 / WLTP : 130-147 / CO₂ carte grise : 102-108. Valeurs au 03/06/2019, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire. Données indicatives en cours d'homologation. À partir du 1^{er} septembre 2017, certains véhicules neufs sont réceptionnés sur la base de la procédure d'essai harmonisée au niveau mondial pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai plus réaliste permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂. À partir du 1^{er} septembre 2018, la procédure WLTP remplace complètement le nouveau cycle européen de conduite (NEDC), procédure d'essai utilisée précédemment. Les conditions d'essai étant plus réalistes, la consommation de carburant et les émissions de CO₂ mesurées selon la procédure WLTP sont, dans de nombreux cas, plus élevées que celles mesurées selon la procédure NEDC. Volkswagen Group France - S.A. - R.C.S. Soissons 832 277 370.