SAVEURS

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 259 / OCT.-NOV. 2019 / 5 €

TOUT SIMPLE

NOS PETITS PLATS DE SAISON POUR SE RÉGALER

59 RECETTES GOURMANDES ET INÉDITES

TAJINES ABSOLUMENT INRATABLES

COURGES À TOUT FAIRE VELOUTÉ, QUICHE, PANCAKES…

USTENSILE UN BON COUTEAU, ÇA CHANGE TOUT !

CROÛTONS ENCORE MEILLEURS FAITS MAISON

PIQUE-NIQUE D'AUTOMNE LA MAGIE DES SOUS-BOIS

ANVERS UNE VILLE OUVERTE SUR LE MONDE

M 05377 - 259 - F: 5,00 € - RD

BurdaInternational

Bel./Lux. : 5,30 € - Port. (cont.) : 5,60 € - CH : 8,90 SFR - All. : 6,50 € - Can. : 9,99 CAD - ESP. : 5,60 € - USA : 9,99 USD - GR : 6,10 € - IT. : 5,60 € - Polynésie FR/S : 950 XPF - N. Cal./S : 950 XPF - N. Cal./A : 1 800 XPF - NL : 6,30 € - Ant./Réunion/Guy. S : 5,50 € - Maroc : 65 DH

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

V. Lhomme

Sylvie Gendron
Rédactrice en chef

L'IMPORTANCE **DU GESTE**

Je fais définitivement partie de ces gens qui adorent l'automne. L'agitation et le blues de la rentrée sont oubliés, et je ne pense (presque) pas encore à Noël. C'est une période que je décrirais comme détendue, avec l'agréable impression d'avoir plus de temps. Au moment où je me projette dans cette nouvelle saison, je prépare des coulis et des sauces avec les dernières tomates du potager, des confitures et des chutneys avec les fruits du verger. Je reconnais avoir une cuisine super-équipée : j'aime les robots, les blenders, les mixers… Tous ces accessoires que mes filles, Elsa et Morgane, appellent « mes gadgets culinaires ». Pourtant, au temps venu des conserves, je prends plaisir à éplucher, émincer et tailler, en n'utilisant que ce petit couteau d'office que j'ai acheté, il y a des années, sur un marché provençal. J'aime son tranchant. Ces fruits et légumes que j'ai semés et cultivés, je les découpe avec délicatesse et précision. Cette minutie est essentielle car, pour paraphraser ce que dit le chef Éric Ticana, que Marie-Laure Fréchet cite dans son article (page 42), la découpe ne sert pas seulement l'esthétique mais également la texture et, bien évidemment, le goût. Et si, plutôt que l'art de la découpe, ce sont les couleurs de l'automne qui vous attirent, découvrez (page 66) les recettes que Lucie, aidée de ses deux petits commis, Aimée et Loup, a préparées pour leur balade en forêt. Vous retrouverez certainement vous aussi en pique-niquant dans les sous-bois votre âme d'enfant.

Sylvie

T&C TERRES & CÉRÉALES BIO

"LE PETIT DÉJEUNER *qui a le bon goût* D'ÊTRE BIO !"

" Chez Terres et Céréales cela fait 25 ans
que nous avons fait notre choix. Bio et bon à la fois.
25 ans que nous sélectionnons des céréales au goût irrésistible issues de l'agriculture biologique.
Véritables trésors de saveurs, nos recettes sont authentiques et gourmandes,
elles respectent les hommes, les filières et la terre.

Rien que du bio, rien que du bon et beaucoup de savoir faire."

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

SOMMAIRE

SAVEURS N° 259 Oct.-nov. 2019

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances p. 8
Sur le feu p. 10 **Les mots de la faim** p. 12 **Restos et bistrots** p. 14
Chez mon caviste p. 16
Casseroles solidaires p. 18

CUISINER

22 **EN CUISINE** EN COUVERTURE
Les croûtons. Si vous les trouvez passés de mode, rendez-vous immédiatement en page 22 pour revenir sur vos a priori.

28 **SIMPLEMENT BON**
Recettes végétariennes pour tous les jours.

32 **EN PRATIQUE** EN COUVERTURE
Le tajine. Qu'on le cuisine dans un plat en céramique traditionnel ou dans une cocotte, cette préparation convoque mille et une saveurs dans nos assiettes.

40 **GOURMET** EN COUVERTURE
Les couteaux de cuisine.
À chacun sa forme et son usage – les chefs le savent bien –, affûtez vos connaissances en la matière.

49 **ALIMENTATION GÉNÉRALE**
Les baies roses. Ces petits grains colorés souvent confondus avec du poivre apportent couleur et notes boisées aux mets.

52 **CHEZ MON BOUCHER**
La longe de veau. En médaillons, farci ou rôti, ce morceau de choix se cuisine de nombreuses manières.

58 **DOSSIER SPÉCIAL** EN COUVERTURE
Les courges. Dans l'air du temps, elles le sont incontestablement ! Impossible de résister à leurs formes généreuses et à leur chair fondante qui permet toutes sortes de mariages heureux.

SOMMAIRE N° 259

RECEVOIR

66 **INSTANT DE VIE** EN COUVERTURE
En forêt. L'automne réserve de bien agréables moments, comme celui d'une promenade en famille avec un panier bien garni pour le pique-nique.

72 **PORTRAIT DE CHEFS**
Sibylle Sellam et Grégoire Foucher. Ce couple de chefs impliqué dans une cuisine responsable apporte un vent de fraîcheur sur la capitale bretonne.

76 **COURS DE PÂTISSERIE**
Le roulé matcha-vanille-marron expliqué en détail par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

78 **MENUS DE SAISON**
Variations gourmandes autour de six recettes pour toutes les occasions.

VOYAGER

86 **À L'ÉTRANGER** EN COUVERTURE
Anvers. La ville flamande attire les talents et les encourage, notamment en matière de gastronomie.

94 **L'ITALIE DE LAURA**
Spoleto, en Ombrie. Toute la richesse de la cuisine italienne à travers les spécialités de chacune de ses villes.

110 **MADE IN**
Le riz gluant. Reportage au Laos dans une ferme où l'on cultive de façon traditionnelle cette céréale à la texture unique.

104 **ÉPICERIE ASIATIQUE**
Toasts aux crevettes, une recette parfumée et originale.

106 **PORTRAITS DE VIGNERONS**
Bourgueil. Rencontre avec cinq des plus talentueux porte-drapeaux de cette appellation ligérienne.

110 **À L'ÉTRANGER**
L'Afrique du Sud. Voyage au Kwazulu-Natal, sur la côte ouest du pays, une région fascinante aux multiples facettes.

120 **LE DESSERT DU DIMANCHE**
Gâteau au chocolat et aux noisettes meringué.

GARNITURES

Index des recettes du numéro p. 121
Carnet d'adresses p. 122

Prochain numéro en kiosque le 22 novembre.

Ce numéro comporte 2 encarts abonnement sur la totalité des ventes au numéro et un encart First Voyages France sur la totalité des abonnés.

ASICCAZA

CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT SUPPORT HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

À croquer

Sablés à base de farine de blé semi-complète bio produite dans le Gers, agrémentés de pépites de chocolat, de graines de tournesol et de sésame.

Sablé bio, Paysans d'Ici, 120 g, 2,85 €.

Artisanal

Vinaigres balsamiques de Modène ronds et équilibrés. Un excellent rapport qualité-prix.

Vinaigres balsamiques Clelia et Dali Invecchiato, 25 cl, 5,99 € pièce.

UNE CUISINE À L'ÉTAT BRUT

Par **Maëva Terroy.**

Délicat

Pour cette gamme de serviettes, le lin a subi plusieurs lavages avec de l'adoucissant écologique. Résultat : le tissu s'est assoupli et a gagné en douceur.

Serviettes de table Selena, Caravane, 45 x 45 cm, 16 € pièce.

Alliage

En association avec Le Monde des Épices, la cheffe Anne-Sophie Pic a élaboré une gamme de poivres mariés à différents alcools pour des assaisonnements inédits.

Poivres parfumés, Anne-Sophie Pic, 70 g, 28 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

Primitif

Fabriquée en teck recyclé et sculptée à la main, cette jolie gamme d'ustensiles sans artifice apporte une touche nature à la table. **Love Creative People, petits formats à partir de 3 €; grands formats, 21 €.**

Singulier

Naturellement douce et sucrée, cette boisson végétale à base de riz noir complet surprend par sa couleur pourpre et son goût parfumé.

Boisson végétale, Lima, 1 litre, 2,55 €.

Naturel

Riche en vitamines et minéraux naturels, l'eau de bouleau se marie agréablement au gingembre et au citron vert.

Eau de bouleau bio, Sip Sap, 25 cl, à partir de 2,20 €.

Équilibré

La particularité de ce champagne vient autant d'un assemblage de vins à la personnalité marquée que de sa maturation sur lies pendant près de 7 ans.

Champagne Castelnau, extra-brut, 75 cl, 30,60 €.

Fine fleur

Cultivé au Nord du Japon, berceau d'une riziculture de qualité, ce riz rond à gros grains souples se distingue par sa douceur en bouche.

Riz Den Gold, en vente chez Kinasé, sachet de 1 kg, 35 €.

Coupe parfaite

Couteau universel, adapté aux droitiers comme aux gauchers, doté d'un manche en pakka (mélange de bois et de résine) et d'une lame en céramique parfaitement tranchante.

Couteau Fuji, Kyocera, 15 cm, 80 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

BRÈVES À GRIGNOTER

Quoi de neuf dans la sphère culinaire ?

Coup de cœur

Lorsque deux Champions de France de macarons ouvrent une pâtisserie à Paris, la barre est forcément haut placée. Mélanie Lhéritier et Arnaud Mathez, adeptes d'une pâtisserie légère et peu sucrée, aux saveurs intenses, maîtrisent aussi bien le macaron chocolat noir grand cru que la tarte pistache-fleur d'oranger, garnie d'un cœur coulant. Un duo de pâtissiers à suivre ! **M. T.**

Le Jardin sucré, 75017 Paris.
Dessert individuel, à partir de 6 €.

Comme à l'hôtel

Vous avez adoré le mobilier de l'hôtel où vous séjourniez lors de vos dernières vacances ? Le service de table du petit déjeuner ? Les bougies d'ambiance ? Faites un tour sur le site de Maison Flâneur, première plateforme en ligne permettant d'acheter tapis, chaises et autres pichet à saké repérés dans les hôtels et restaurants du monde entier ! **Maëva Terroy**

Maison Flâneur, sur internet.

Mythique Les grossistes de Rungis envahissent le Grand Palais les 15, 16 et 17 novembre 2019. Le grand public aura enfin accès à des produits frais réservés normalement aux professionnels.

La bonne idée

Vous l'avez peut-être remarqué, les pailles en plastique sont de moins en moins utilisées dans les restaurants et les bars. La raison ? Une diminution progressive de l'usage du plastique, responsable de dégâts considérables sur l'environnement. En Normandie, la jeune entreprise La Perche propose une alternative durable efficace : elle fabrique des pailles… en paille de seigle bio ! Oubliez la paille en carton qui ramollit à l'usage ou la paille en verre qui casse au lavage, les pailles en paille ne donnent pas de goût aux boissons, elles s'utilisent aussi bien avec des liquides chauds que froids et sont réutilisables ! **M. T.**

La Perche. Sur commande, à partir de 48 pailles, 9 €.

Photos DR.

Renouveau

Connu sous le nom Prix Taittinger, le célèbre concours de cuisine créé en 1967 est rebaptisé Prix International de cuisine d'auteur. La technique et le savoir-faire font toujours partie des épreuves, mais les candidats devront aussi mettre en avant leur sensibilité à l'environnement et leur connaissance des terroirs. Le thème central sera axé sur un produit de saison et non plus sur une recette imposée. Autre nouveauté : le lauréat de ce concours international ouvert aux chefs de moins de 40 ans empochera la jolie somme de 20 000 €. **Sylvie Gendron**

Tom Scade, un heureux lauréat de l'édition 2018.

TSeven Morris

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

PRÉSIDENT
Bio
Engagé
CERTIFIÉ
AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE
POUR SAVOIR CE QU'IL Y A
DERRIÈRE CETTE ÉTIQUETTE
IL SUFFIT DE TOURNER LA PAGE.

LIVRES À DÉVORER

Gourmands, pratiques, insolites, notre sélection d'ouvrages pour tous les goûts.

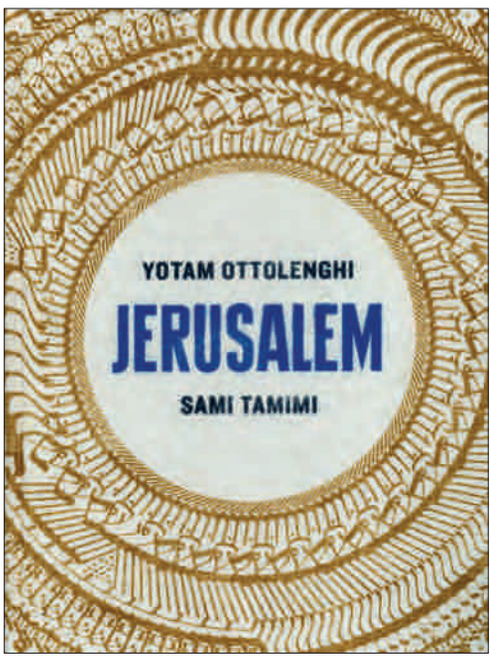
Par **Sylvie Gendron.**

ÉPATANT

« La patate douce se décline à l'infini. »

Vous n'avez pas pu la manquer, la patate douce est la reine des réseaux sociaux. Réputé pour ses bienfaits nutritionnels, apprécié pour sa douceur et facile à cuisiner, ce tubercule ventru réveille nos plats avec sa belle couleur orangée. Dans ce petit livre, vous trouverez plus de 30 recettes pour l'intégrer dans vos assiettes. Tartinade, gratin, *bowl,* velouté, pâtes, brownies…, les propositions sont simples et gourmandes. La patate douce n'a pas fini de faire parler d'elle!

Juste une patate douce, ***Guillaume Marinette, photos David Japy, Marabout, 74 p., 7,90 €.***

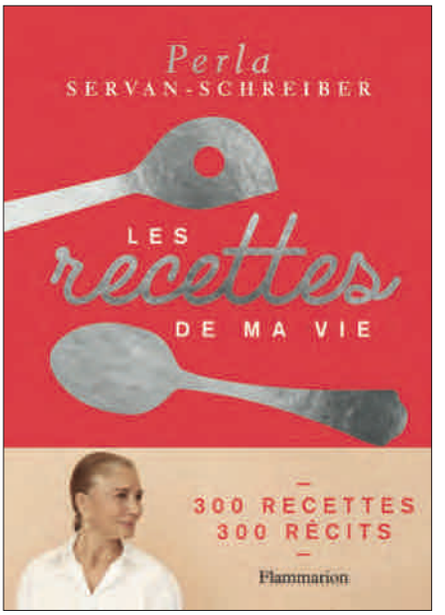


FASCINANT

« La diversité et la richesse de Jérusalem, en termes de cuisines et d'ingrédients utilisés, la rendent fascinante. »

Les auteurs sont nés à Jérusalem, l'un dans le quartier juif, l'autre dans le quartier musulman. Ils se sont rencontrés à Londres, longtemps après avoir quitté leur pays d'origine. Dans ce livre, ils remontent le temps pour retrouver les saveurs de leur enfance, dans cette ville qui déborde d'énergie. L'ouvrage, riche en histoires, est passionnant, et les 145 recettes sont toutes plus alléchantes les unes que les autres. On y découvre des plats d'origine juive ou arabe, certains préparés selon la tradition, d'autres adaptés à notre époque, mais tous sentent bon les épices et les parfums d'Orient.

Jerusalem, ***Yotam Ottolenghi et Sami Tamimi, Hachette Cuisine, 324 p., 35 €.***



INSPIRANT

« Entre la cuisine et moi, une histoire d'amour. Une vraie. »

L'auteur aime la cuisine, aime nourrir, aime bien manger… Elle aime la cuisine qui rassemble et qui rend heureux. Dans ce livre, elle a regroupé plus de 300 recettes, chacune liée à un souvenir, à une rencontre, à un voyage… Comme un carnet intime, elle partage les moments liés à certains plats, décrit l'origine de certains autres, explique comment elle a mis au point telle ou telle recette. Des plats qu'elle a faits et refaits afin de les simplifier le plus possible. Particulièrement réussis et originaux, les index qui clôturent l'ouvrage : par ingrédients, par mode de cuisson, par temps de cuisson, par pays, par plats uniques à faire la veille et par saison. Un ouvrage à garder sous la main.

Les recettes de ma vie, ***Perla Servan-Schreiber, Flammarion, 500 p., 24,90 €.***

UTILE

« La promesse de cette nouvelle collection : proposer des guides de voyage ultra-pratiques pour organiser ses vacances simplement et rapidement. »

Ces guides de voyage (déjà 8 titres dans la collection) ont été conçus avec la même recherche de praticité et de clarté qui a guidé la réalisation des livres de cuisine *Simplissime.* Chaque ouvrage est confié à un auteur originaire de la région ou du pays, qui partage ses adresses préférées. Les lecteurs y trouveront tous les renseignements indispensables pour organiser leur voyage et, surtout, ne rien rater une fois sur place. Les informations, simples et précises, vont droit à l'essentiel.

Simplissime. Le guide de voyage le + pratique du monde (Croatie, Portugal, Irlande, Islande, Toscane, Crète, Andalousie, Sicile), ***Hachette Tourisme, 210 p., 9,95 €.***

PRÉSIDENT

Bio Engagé

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CONCRETEMENT, C'EST ÇA :

Vaches en plein air*

C'est leur donner la liberté de pâturer 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

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

RESTOS ET BISTROTS

COUP DE CŒUR

Table avec vue

CHARENTE-MARITIME Le Gaya « cuisine de bords de mer » ne pouvait mieux porter son nom. Face à l'Océan, tout près de La Rochelle, dans un cadre sublime, le restaurant de Pierre Gagnaire propose des plats aux saveurs locales : mousseline de langoustines, chair de crabe, oignons cébettes, jonchée (fromage frais à base de lait caillé) à la fleur de sel de l'île de Ré, soupe de moules de bouchot au curry vert… C'est simple, frais, subtilement assaisonné et sans prétention. Avec également un bistrot ouvert toute la journée, Gaya peut se découvrir pour un apéritif, en partageant quelques mets terre ou mer – tartare de maigre et thon rouge, rattes de Noirmoutier et cagouilles (escargots) au muscadet. **Claire Baudiffier**

Gaya, 17340 Châtelaillon-Plage. Ouvert tous les jours. Plats du bistrot : entre 6 et 39 €. Plats du restaurant : à partir de 24 €.

J. Limont et S. Curty

La salle du restaurant, surplombant l'Océan, permet de mettre à l'unisson plaisirs des yeux et des papilles : la carte imaginée par Pierre Gagnaire met en effet à l'honneur les produits locaux, notamment maritimes.

DR

L'équipe de cet établissement, à la fois épicerie fine et restaurant, défend la bonne chère avec entrain, conviction et simplicité.

BOUCHÉE DOUBLE

Tout sauf ordinaire

PARIS Dans la vitrine du coin épicerie attenant au bar, le lonzo corse côtoie du jambon blanc Prince de Paris et une andouille bretonne dans laquelle le nitrite a été remplacé par du céleri, « tout simplement parce qu'il a les mêmes propriétés conservatrices que l'additif », nous dit-on. Dans l'assiette, le poireau vinaigrette servi en entrée, juste tiède, avec quelques pétales de haddock fumé, de la panure japonaise et des éclats de noisette, se déguste jusqu'aux racines. Même engouement pour les gnocchis à l'oseille et au jus de viande – plat signature de la maison –, coussinets moelleux et aériens, les meilleurs que l'on ait goûtés jusque-là. Le quartier de Mouffetard aurait-il (enfin) dégoté la perle rare ? Une chose est sûre : le Bel Ordinaire Rive Gauche ne lésine pas sur la qualité. Rarement le goût d'un filet mignon de porc, à la fois rustique et délicat, servi avec quelques pommes grenaille sans prétention, ne nous sera resté aussi longtemps en mémoire. Réinvention du projet initial d'épicerie fine orchestré par le critique et jury de *Master Chef* Sébastien Demorand, dans le 9e arrondissement de la capitale, l'établissement, aujourd'hui mené par Cyrille Rossetto et une équipe dynamique amatrice de bonne chère, ravive les papilles de ce bout du Quartier latin, pour le plus grand bonheur de ses habitants. **Maëva Terroy**

Le Bel Ordinaire Rive Gauche, 75005 Paris. Fermé dimanche et lundi. Formule déjeuner du mardi au vendredi : entrée-plat ou plat-dessert à 21 €, entrée-plat-dessert à 26 €.

RELEVÉ

Immersion gourmande

BAS-RHIN La sauce est citronnée juste comme il faut, les croûtes faites maison sont aériennes et croustillantes : on comprend que, le week-end, les familles alsaciennes se pressent dans cette auberge de village pour savourer les bouchées à la reine de Ludo. Mais ce n'est pas la seule spécialité de la maison. Comme on est à Mietesheim, capitale du raifort, ce jeune chef plein d'entrain utilise toutes les ressources de ce condiment. Il en relève la sauce qui accompagne ses boulettes de viande et ses râpés de pommes de terre. Quant à la tarte flambée au raifort, un classique du soir, elle joue autant sur les saveurs terreuses et douces de cette racine que sur sa force piquante. Plus qu'un repas, une initiation. **Jean-Louis André**

Au Chasseur, 67580 Mietesheim. Fermé lundi et mardi. Plat du jour (midi) : 9 €. Carte : 25 €.

D. Vinson

Le chef de cette table alsacienne remet au goût du jour les spécialités traditionnelles.

M.-J. Jarry

Une salle au décor épuré comme pour mieux mettre en avant la créativité des plats.

DOUCEUR DE VIVRE

HÉRAULT Laurent Arcella est issu d'une famille d'ostréiculteurs. Suite à la crise ostréicole et la forte mortalité observée dans les élevages depuis plusieurs années, il a décidé de diversifier son activité en proposant un coin dégustation. Derrière l'atelier de tri des huîtres, on s'installe en bordure de l'étang de Thau devant un panorama magnifique, pour déguster des huîtres crues ou gratinées à la fondue de poireaux, à l'ail rose de Lautrec, ou encore une « brasucade » de moules. C'est simple, très bon, ultra-frais bien sûr, et l'on défie quiconque s'installant dans cet endroit authentique au bord de l'eau, sous le soleil du Sud, de ne pas se sentir bien et éternellement en vacances. **E. J.**

Atelier & Co, 34140 Loupian. Ouvert tous les midis. Formule à partir de 18 €.

DR

GRAND ANGLE

So green

PARIS Le *food-court* du Printemps du Goût n'en finit pas de nous enchanter, et pas seulement pour sa vue sur le Tout-Paris. Emmanuelle Touboul, maîtresse des lieux, est une « sourceuse » infatigable. La jeune femme va de ville en ville afin de découvrir de nouveaux concepts, de nouveaux lieux et des producteurs engagés, pour ensuite les inviter à rejoindre son *food-court* au 7e étage du grand magasin. Récemment arrivé, Supernature, a pris les rênes du rayon fruits et légumes. Au-delà d'une sélection de produits bio et français d'une qualité exceptionnelle, les gourmets se laisseront séduire par la carte 100 % végétarienne du restaurant. Les assiettes fraîches et superbement cuisinées par Emmelyne Perot sont proposées en portion ou en plat. Une bonne façon de goûter différentes choses en faisant le plein de vitamines. **Sylvie Gendron**

Supernature, 75009 Paris. Ouvert tous les jours même le dimanche. Menu découverte : 26 €. Portions à partir de 9 €. Plats à partir de 18 €. Brunch du dimanche : 35 €.

INSPIRÉ

Le plaisir avant tout !

CANTAL « Je suis un enfant de la Méditerranée », déclare Alexandre Huguet Bataille, qui est né à Nîmes, a grandi à Narbonne puis à Perpignan, avant d'aller courir le monde. C'est à Aurillac, dans le Cantal, qu'il a posé ses valises, mais on retrouve des traces de son passé et de ses pérégrinations dans ses plats. « J'aime faire une cuisine originale pour que les gens ne puissent pas imaginer ce qui va arriver. » Ainsi propose-t-il un rôti de veau de Corrèze accompagné d'une déclinaison de patates douces avec une sauce au banyuls. Sa brandade n'est pas à la morue, mais confectionnée avec une daurade délicieusement parfumée au safran et assortie d'une salade de pois gourmands croquants. Le chef aime cuisiner les légumes saisonniers et réaliser des accords étonnants, comme l'avocat avec des fraises. On déguste cette belle cuisine dans un restaurant autrefois décoré comme un chalet de montagne et entièrement repensé par Alexandre et sa femme, Élodie. À la carte des vins, de nombreuses références en provenance du Languedoc-Roussillon. On ne se défait pas ainsi de ses racines ! **Emmanuelle Jary**

Le Mozart, 15000 Aurillac. Fermé dimanche et lundi. Menus à partir de 16 € et jusqu'à 45 € (6 plats).

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

La Bourgogne **à prix d'ami**

Texte **Claudine Abitbol.** Photo **Guillaume Czerw.**

La région regorge de bonnes affaires, à condition d'aller du côté d'appellations certes moins prestigieuses, mais néanmoins excellentes.

3 - Précis

Halte dans un domaine réputé de la Côte châlonnaise et très célèbre pour ses rullys. Le « simple » bourgogne chardonnay rivalise sans complexe avec de très bons vins de la Côte de Beaune. Un vin harmonieux et très aromatique.
Domaine Paul et Marie Jacqueson, Bourgogne chardonnay blanc, Sélection 2017, 11 €, chez les cavistes.

4 - Belle nature

Signé par une maison prestigieuse de Beaune, ce blanc est issu du lieu-dit Les Crays. Un terroir comparable aux prestigieux premiers crus de la Côte d'Or. Ce mâcon-lugny est subtil et rafraîchissant.
Joseph Drouhin, Mâcon-Lugny blanc, Les Crays 2018, 10,90 €, chez les cavistes.

5 - Valeur sûre

Ce cru morgon est produit au sud de la Bourgogne. Élaborée par un superbe domaine, cette cuvée affiche une belle structure et de beaux arômes de rouges frais. Idéal à l'apéritif avec du jambon ou une terrine.
Château des Jacques, Morgon 2015, 13,60 €, au domaine ou chez les cavistes.

6 - Renommé

Excellent assemblage de pinots noirs provenant de toute la Côte d'Or, de Gevrey-Chambertin aux Maranges, dans les Hautes Côtes de Beaune et les Hautes Côtes de Nuits, mais aussi de Saône-et-Loire au sud (Mercurey, Givry...).
Louis Jadot, Bourgogne, Couvent des Jacobins 2016, 12,70 €, chez les cavistes.

7 - Élégant

Ce petit-chablis AOC est produit avec du chardonnay mené en bio et issu d'une prestigieuse cave coopérative. Un très bon plan pour goûter au meilleur de la Bourgogne à petit prix. Dynamique et minéral, il fait honneur à la réputation du vignoble.
La Chablisienne, Petit Chablis, Dame Nature 2018, 11,30 €, chez les cavistes.

1 - Précieux

Ce pinot noir aromatique aux notes de cassis, mûre et pain grillé, produit du côté de l'Yonne, au nord de la Bourgogne, affiche la belle couleur rouge cerise caractéristique de cette appellation. Un vin de copains idéal avec de la charcuterie ou une terrine.
Domaine Verret, Bourgogne Côtes d'Auxerre 2018, 8,80 €, au domaine ou chez les cavistes.

2 - Équilibré

Laurent Cognard, célèbre vigneron de la Côte châlonnaise reconnu pour ses montagnys et mercureys, l'est aussi pour les vins qu'il produit en appellation Bourgogne aligoté. Son travail en lutte raisonnée offre un blanc vivant et attachant.
Domaine Laurent Cognard & Co, Bourgogne aligoté 2017, 8 €, chez les cavistes.

8 - Maîtrisé

À la façon des côtes-de-nuits, les vins explosent de fruit au château de Chamirey. Belle démonstration avec ce rouge entrée de gamme qui bénéficie du savoir-faire du domaine.
Famille Devillard, Coteaux bourguignons rouge, Le Renard 2017, 13,70 €, Le Repaire de Bacchus.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

C’est une brigade d’une vingtaine de chefs bénévoles qui s’installe dans la cour de l’hôpital pour préparer une centaine de repas.

Des chefs **aux petits soins**

L'association Croq'l'espoir fait entrer la gastronomie à l'hôpital afin d'apporter, le temps d'un repas, bonheur et saveurs aux enfants malades.

Texte **Emmanuelle Jary.**

Au dessert le jour de notre venue, des choux craquants au praliné noisette et amande, entièrement faits sur place.

En ces derniers jours de juin, il fait très chaud dans la cour de l'hôpital Necker-Enfants malades, où des chefs coiffés de grandes toques blanches cuisinent à ciel ouvert. Grâce à l'association Croq'l'espoir, créée en 2010 par le chef Cédric Charreire, ils préparent des repas qui seront distribués aux enfants hospitalisés. « À la fin de ma formation à l'école de cuisine Ferrandi, à Paris, nous avons organisé un dîner de gala dont les bénéfices ont été reversés à un hôpital. L'idée m'est alors venue que l'on pouvait tendre des mains grâce à la cuisine. » Habituellement les repas sont servis sur de grandes tables dressées dans la cour de l'hôpital, mais le mercure est monté si haut que, en concertation avec l'équipe soignante, les chefs ont décidé ce jour-là d'apporter des plateaux-repas dans les chambres.

La brigade d'une vingtaine de personnes est entièrement composée de chefs bénévoles. Élaborés avec les diététiciens de l'hôpital, deux menus sont proposés aux enfants, avec des plats tels qu'un millefeuille de tomates marinées et burrata au basilic, échalote grise et sésame torréfié, dos de saumon rôti à l'origan frais, choux craquants au praliné noisette et amande, carpaccio de daurade grise, grenade et oignons nouveaux… « Notre objectif principal, c'est vraiment de changer le quotidien des enfants malades, le temps d'une heure, d'une journée, mais aussi d'éveiller leurs cinq sens », explique Thomas Aussant Geru, vice-président de l'association. C'est d'autant plus important en milieu hospitalier, où les repas sont souvent médiocres, or ces enfants y séjournent de longs mois.

Des moments de partage

Une colonne de chefs habillés de blanc avance à présent dans les couloirs de l'hôpital, recueillant des bravos ou des questions de certains visiteurs étonnés de les voir dans ce lieu inattendu. Ainsi sont distribués cent repas pendant cette journée exceptionnelle. Deux heures plus tard, les chefs retournent dans les chambres pour recueillir les impressions des enfants. L'un d'entre eux prend Cédric Charreire dans ses bras et lui dit un grand merci. Au sortir de la chambre, le chef se frotte les yeux. Il tente en vain de contenir ses larmes. « Ce sont pour nous tous des moments très forts. On réalise notre pouvoir d'action et le rôle d'épanouissement et d'éveil que peut jouer la gastronomie. » Plus loin, une mère témoigne de la joie qu'a apportée ce repas à son fils : « Depuis plusieurs jours, il était déprimé. Il n'avait plus d'énergie. Ce moment lui a redonné du tonus. C'est vraiment formidable ce que vous faites pour nos enfants. » Les chefs se prêtent volontiers aux *selfies* avec ces derniers, signent leurs toques en papier qu'ils leur donnent ensuite. Dans une autre chambre, la brigade reste parler plus longuement avec un jeune adolescent alité. Ce dernier explique combien la cuisine le passionne. Il décrit le plaisir qu'il a eu à déguster les ■■■

1. Un défilé de toques blanches dans les couloirs de l'hôpital, voilà qui est inhabituel. Mais plus encore le sont les plateaux-repas, dont le contenu est digne d'un restaurant gastronomique ! **2.** À droite, Cédric Charreire, qui a créé l'association, et Jean-François Girardin, son président d'honneur.

■■■ plats. Tout à coup, un bénévole, qui n'est pas un chef, tend une carte de visite à la mère du jeune homme : « Je suis l'ancien directeur de salle du restaurant Le Taillevent, appelez-moi et je vous emmènerai déjeuner là-bas. » Un ange passe.

De retour dans la cour de l'hôpital, il nous confie : « Ma fille a été opérée à cœur ouvert à l'âge de trois mois. J'ai passé beaucoup de temps à l'hôpital. Aussi, quand j'ai entendu parler de l'association, j'ai tout de suite voulu rejoindre le groupe de bénévoles. Ça me prend aux tripes. » Mais nul besoin d'avoir approché la maladie pour s'engager dans l'association. Il suffit d'avoir envie de donner, par le biais de la cuisine, un peu de réconfort, comme en témoigne le jeune chef Maximilien Dieupart, dans une vidéo réalisée par l'association afin de présenter un événement phare, un repas de gala, qui a lieu tous les ans (voir encadré) et qui permet de financer en partie les autres actions à l'hôpital : « Pour ces enfants la vie ne doit pas être belle tous les jours, donc me dire que je peux leur apporter ne serait-ce que 10 minutes de bonheur, ça me fait chaud au cœur. » C'est probablement cette chaleur qui donne l'énergie à tous ces bénévoles pour continuer à organiser de telles journées à l'hôpital. Car chaque action prend des dizaines d'heures de travail en plus de leur activité professionnelle. « Aujourd'hui, Croq'l'espoir fait partie de ma vie. Ma vie personnelle, ma vie professionnelle. Notre seul moyen de financer plus de projets, c'est d'être encore plus connus », explique Cédric Charreire. Espérons que ces quelques lignes apporteront à cette association le supplément de notoriété qu'elle mérite. ❖

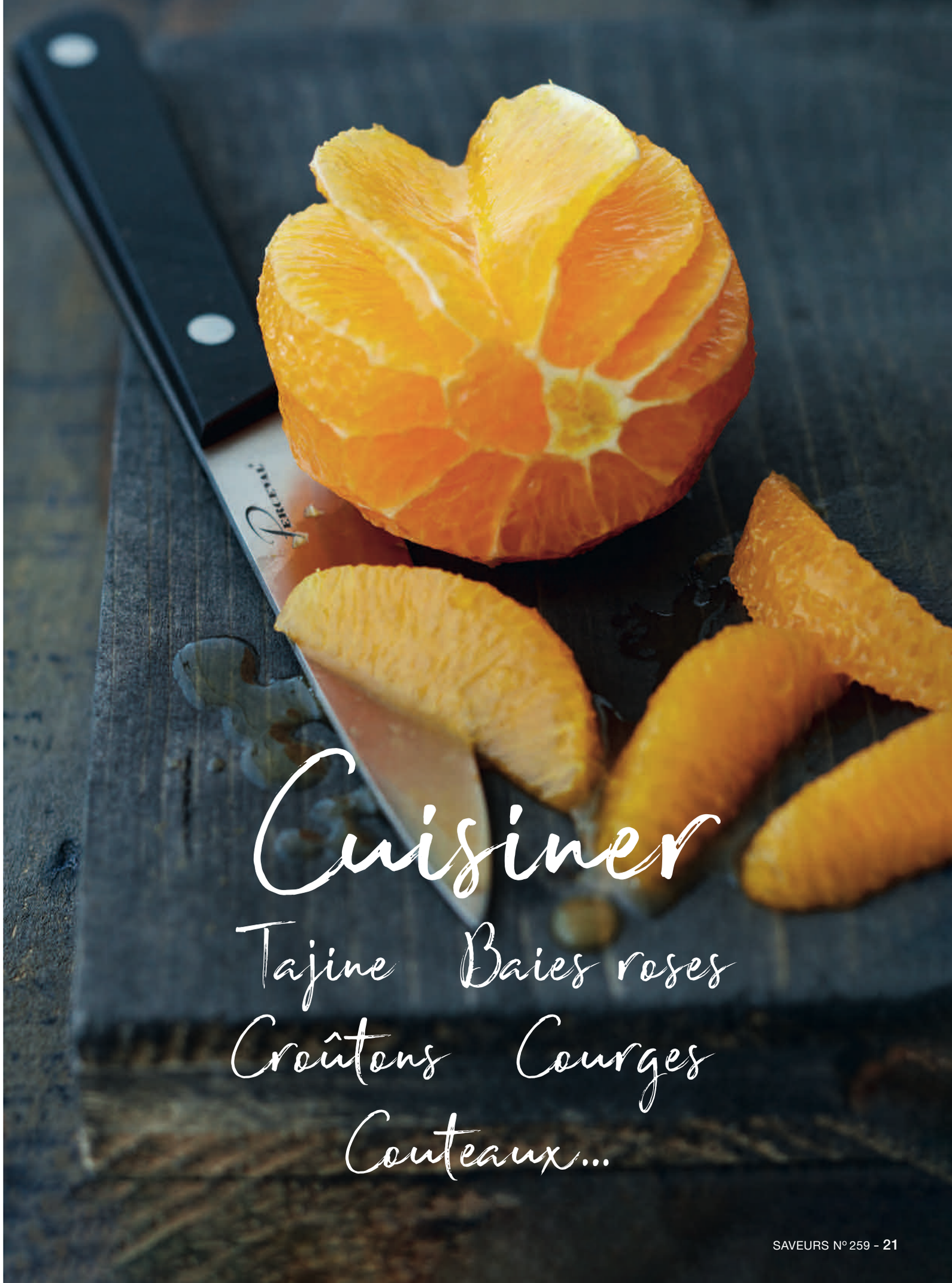
L'ÉMOTION AU MENU

Chaque année, l'association organise L'Éphémère, un dîner gastronomique de cent vingt couverts élaboré et servi dans un hôtel partenaire qui prête ses cuisines. Cent bénévoles participent à cette soirée, et l'argent sert à financer d'autres événements dans les hôpitaux tels que la distribution de repas, des ateliers cuisine… Au cours de cette soirée, un enfant est mis à l'honneur. Il mange, visite les cuisines et dort le soir à l'hôtel. Le petit Yann, l'invité de la première édition de L'Éphémère, n'est plus de ce monde, mais comme il le confiait à l'époque à Cédric Charreire : « Si ce n'est plus pour moi que tu le fais, je voudrais que tu continues cette association pour les autres enfants. » Pari tenu. En 2020, L'Éphémère fêtera ses 10 ans.

Pour plus d'informations, pour faire un don ou adhérer à l'association, voir coordonnées p. 122.

Photos DR

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.



Cuisiner

Tajine Baies roses Croûtons Courges Couteaux...

P.-L. Viel

Quoi de neuf chez les croûtons ?

Si leur nom prête à sourire, pas question de les laisser sur le bord de l'assiette, car ils n'ont pas leur pareil pour apporter du croquant et de la gourmandise à n'importe quelle préparation.

Recettes et stylisme **Bérengère Abraham,** assistée d'**Alice Licata.** Photos **Valérie Lhomme.**

PÂTES AUX ANCHOIS, OLIVES ET CROÛTONS

Tout simple

Prép. : 20 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 pers. :

■ 500 g de pâtes linguine ■ 3 gousses d'ail ■ 2 oignons ■ 8 olives de Kalamata ■ 1 c. à soupe de câpres ■ 8 filets d'anchois ■ 1 petit pain de campagne ■ Quelques feuilles de basilic ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Coupez le pain en petits cubes et faites-les dorer dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez. Épluchez et émincez les gousses d'ail et les oignons. Faites-les revenir dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les câpres, les olives et les anchois, laissez cuire 1 min. Réservez.
2. Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. En fin de cuisson des pâtes, prélevez 2 petites louches de leur eau de cuisson et versez-les dans la préparation aux anchois et olives, mélangez bien.
3. Égouttez les pâtes, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, mélangez-les avec la préparation aux anchois, ajoutez les croûtons et le basilic et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Notre conseil vin : *un coteaux-varois blanc.*

Une astuce gourmande qui ne mange pas de pain !

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE AUX ÉPICES, MINI-CROÛTONS DORÉS ET LARDONS

Parfumé

Prép. : 30 min. Cuisson : 35 min. Pour 4 pers. :

■ 1 kg de patates douces ■ 150 g de lardons fumés ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 baguette de pain ■ 2 c. à soupe de raisins blonds ■ 1 c. à soupe bombée de paprika ■ Quelques brins de coriandre ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en gros dés. Épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les dés de patate douce, couvrez d'eau et laissez cuire 20 à 25 min à partir du frémissement.
2. Une fois les patates douces cuites, placez-les dans un mixeur et mixez, puis versez l'eau de cuisson petit à petit jusqu'à obtenir un velouté onctueux et bien lisse.
3. Coupez la demi-baguette de sorte à former de très petits cubes. Épluchez et émincez la gousse d'ail. Placez les cubes de pain dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, saupoudrez-les de paprika, ajoutez l'ail et faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Dans une seconde poêle, avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, faites revenir les lardons pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés également. Mélangez-les avec les croûtons, ajoutez les raisins blonds et poursuivez la cuisson 2 min.
5. Remplissez 4 bols de velouté, parsemez du mélange raisins-lardons-croûtons et de feuilles de coriandre ciselées. Salez, poivrez et servez sans attendre.

Notre conseil vin : *un beaumes-de-venise.*

Pour réaliser vos croûtons, variez les plaisirs en utilisant différentes sortes de pain.

PANZANELLA D'AUTOMNE À LA COURGE RÔTIE ET AUX OLIVES

Gourmand

Préparation : 40 min. Cuisson : 1 h 10.
Pour 4 personnes :

■ 1 courge butternut ■ 1 pain aux graines ■ 125 g de tomates semi-confites ■ 75 g d'olives de Kalamata dénoyautées ■ 100 g de feta ■ 1 oignon rouge ■ 1 c. à café rase de cannelle ■ 4 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 7 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques feuilles de basilic ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le gril du four, coupez le pain de sorte à former de gros cubes. Répartissez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson, arrosez-les généreusement avec 3 c. à soupe d'huile d'olive et enfournez-les pour une dizaine de minutes, en les retournant à mi-cuisson, de sorte qu'ils dorent uniformément. Réservez les croûtons.

2. Préchauffez le four à 160 °C. Épluchez la courge et coupez-la en fines lamelles. Déposez-les sur la plaque, arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile, salez, poivrez, poudrez de cannelle et enfournez pour 1 h jusqu'à ce que les morceaux soient dorés.
3. Pendant ce temps, coupez la feta en dés, épluchez et ciselez l'oignon.
4. Juste avant de servir, placez les croûtons dans un bol et arrosez-les généreusement de vinaigre balsamique et d'un filet d'huile. Salez et poivrez.
5. Dans un plat, répartissez les tranches de butternut, les tomates confites, les olives de Kalamata, les croûtons, la feta coupée en dés et l'oignon ciselé. Salez, poivrez, parsemez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

Notre conseil vin :
un côtes-du-roussillon blanc.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU HADDOCK, CROÛTONS DE PAIN NOIR

Nordique

Préparation : 35 min. Repos : 30 min.
Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g de petites pommes de terre bio (grenaille, par exemple) ■ 1 filet de haddock (400 g environ) ■ 1 citron ■ 1 petit pain noir (type pain nordique) ■ 20 g de beurre demi-sel ■ Salade mesclun ■ Sel, poivre

***Pour la crème au citron* ■ 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 1/2 citron bio ■ Sel, poivre**

1. Rincez les pommes de terre puis plongez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Laissez cuire pendant 20 à 25 min.
2. Pendant ce temps, découpez le filet de haddock en fines tranches et faites-les mariner dans un plat creux avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus du citron pressé. Placez au réfrigérateur jusqu'au dressage.
3. Découpez le pain noir en tranches puis recoupez celles-ci en quatre. Faites dorer les morceaux de pain dans une poêle avec le beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive, pendant quelques minutes.
4. Une fois que les pommes de terre sont cuites, égouttez-les, passez-les sous l'eau froide puis coupez-les en deux.
5. Préparez la crème au citron en mélangeant dans un bol la crème, le jus et le zeste de 1/2 citron, salez et poivrez.
6. Dans 4 assiettes, répartissez les pommes de terre, les tranches de haddock, la salade arrosée d'huile d'olive et les croûtons, ajoutez la crème au citron, salez, poivrez et servez sans attendre.

Notre conseil vin : *un savennières.*

POMMES AU FOUR, CRÈME FOUETTÉE À LA VANILLE, CROÛTONS AU SIROP D'ÉRABLE

Même en dessert !

Prép. : 20 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 pers. :

■ 4 pommes bio ■ 40 g de beurre demi-sel ■ 4 c. à soupe de sirop d'érable ■ 2 c. à café rases de cannelle ■ 1/2 baguette

***Pour la crème fouettée à la vanille* ■ 25 cl de crème fleurette entière bien froide ■ 2 c. à soupe de mascarpone ■ 1 gousse de vanille ■ 20 g de sucre en poudre**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pommes dans un plat de cuisson, répartissez 20 g de beurre en morceaux sur celles-ci, versez 2 c. à soupe de sirop d'érable, saupoudrez de cannelle et enfournez pour 30 min environ.

2. Pendant ce temps, préparez les croûtons : découpez la demi-baguette en dés puis faites-les revenir pendant quelques minutes, dans une poêle, avec le beurre demi-sel restant et 2 c. à soupe de sirop d'érable jusqu'à ce que ceux-ci soient bien caramélisés. Réservez.

3. Peu avant de servir les pommes, préparez la crème fouettée : dans le bol d'un robot, placez la crème fleurette froide et le mascarpone, fouettez. Lorsque la crème est bien ferme, ajoutez les graines de la gousse de vanille fendue et grattée et le sucre en poudre, fouettez de nouveau.

4. Servez les pommes avec la crème fouettée et les croûtons.

Notre conseil vin : *un coteaux-du-layon.*

Mes petites recettes *végétariennes*

Cuisiner sans viande ni poisson, c'est facile ! La preuve en images, avec ces plats simples qui égaient le quotidien.

Recettes et stylisme **Isabelle Guerre.** Photos **Valéry Guedes.**

CURRY DE CHOU-FLEUR ET POIS CHICHES, RIZ À LA CARDAMOME

Parfumé

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min.
Pour 4 personnes :

■ 400 g de pois chiches en boîte ■ 400 g de chou-fleur ■ 1 boîte de 400 g de tomates concassées ■ 220 g de riz basmati ■ 1 gros oignon jaune ■ 2 gousses d'ail ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe rase de curcuma ■ 1 c. à soupe rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café bombée de poudre de curry ■ 1/2 c. à café de flocons de piment (ou de piment de Cayenne) ■ 5 gousses de cardamome ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

***Pour servir* ■ Yaourt grec ■ Coriandre fraîche**

1. Égouttez les pois chiches. Lavez et détaillez le chou-fleur en fleurettes (réservez le cœur pour un potage, par exemple). Plongez les fleurettes de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min pour les précuire. Égouttez-les et réservez.
2. Pelez et émincez l'oignon en lamelles ainsi que l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer l'ail et l'oignon 2 min. Ajoutez toutes les épices, sauf la cardamome, et faites cuire 1 min en mélangeant, pour « torréfier » les épices et révéler leurs parfums.
3. Ajoutez la boîte de tomates concassées, le lait de coco, 10 cl d'eau et le chou-fleur précuit, salez, poivrez et faites mijoter 15 min à couvert. Ajoutez les pois chiches égouttés et poursuivez la cuisson 5 min à couvert. Si vous avez l'impression que la sauce réduit trop, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour la détendre.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz basmati pendant 15 min, dans une casserole d'eau bouillante salée, avec les gousses de cardamome légèrement écrasées. Égouttez le riz, jetez la cardamome et réservez au chaud.
5. Au moment de déguster, ajoutez une belle cuillère de yaourt grec sur le curry : la fraîcheur acidulée du yaourt adoucira le feu des épices. Parsemez de feuilles de coriandre et servez.

Notre conseil vin : *un crozes-hermitage blanc.*

Bol et assiette Mathilde Lachal, couverts et torchon Monoprix.

Égouttez les pois chiches en conserve et détachez les fleurettes du chou-fleur, en coupant en deux celles qui sont plus grosses.

Émincez l'oignon et les gousses d'ail, puis faites-les revenir avec les épices, à l'exception de la cardamome.

Ajoutez ensuite les tomates concassées et les fleurettes de chou-fleur précuites, versez l'eau et le lait de coco, laissez mijoter.

Au bout de 10 min de cuisson, incorporez les pois chiches et poursuivez la cuisson 5 min, tout en faisant cuire le riz à part.

PETITS LÉGUMES BRAISÉS ET CHAMPIGNONS FARCIS À LA FETA ET AUX NOISETTES

Original

Prép. : 30 min. Cuisson : 55 min. Pour 4 pers. :

■ 4 champignons portobello (ou de très gros champignons de Paris à farcir) ■ 1 oignon jaune ■ 2 carottes ■ 2 courgettes bio ■ 200 g de tomates cerise ■ 100 g de feta ■ 40 g de noisettes ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe de câpres au vinaigre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe bombée d'herbes de Provence ■ 4 gousses d'ail ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Pelez l'oignon et les carottes, rincez les courgettes et coupez les légumes en dés de 1 cm. Rincez les tomates cerise. Placez ces légumes dans un plat à four. Arrosez avec le vin blanc, 10 cl d'eau, la moitié de l'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence, les câpres et l'ail écrasé. Enfournez pour 30 min.
3. Retirez les pieds des champignons après les avoir rincés. Au bout des 30 premières minutes de cuisson des légumes, pratiquez 4 creux dans les légumes pour y déposer les champignons, face bombée contre le plat. Arrosez l'intérieur des champignons avec un peu de jus rendu dans le plat, puis répartissez la feta émiettée et les noisettes concassées sur les champignons. Versez le reste d'huile et enfournez pour 25 min supplémentaires en arrosant une fois ou deux.
4. Servez avec du riz, de la semoule ou de la polenta, par exemple.

Notre conseil vin : ***un cassis blanc.***

Plat Hema, torchon Maison de Famille.

Détaillez l'oignon, les carottes et les courgettes en dés de 1 cm et placez-les avec les tomates et l'ail dans un plat à four.

Pendant la première demi-heure de cuisson des légumes, nettoyez les champignons et retirez leur pied.

Poussez un peu les légumes dans le plat de façon à pouvoir y déposer les champignons, bien calés et côté bombé dessous.

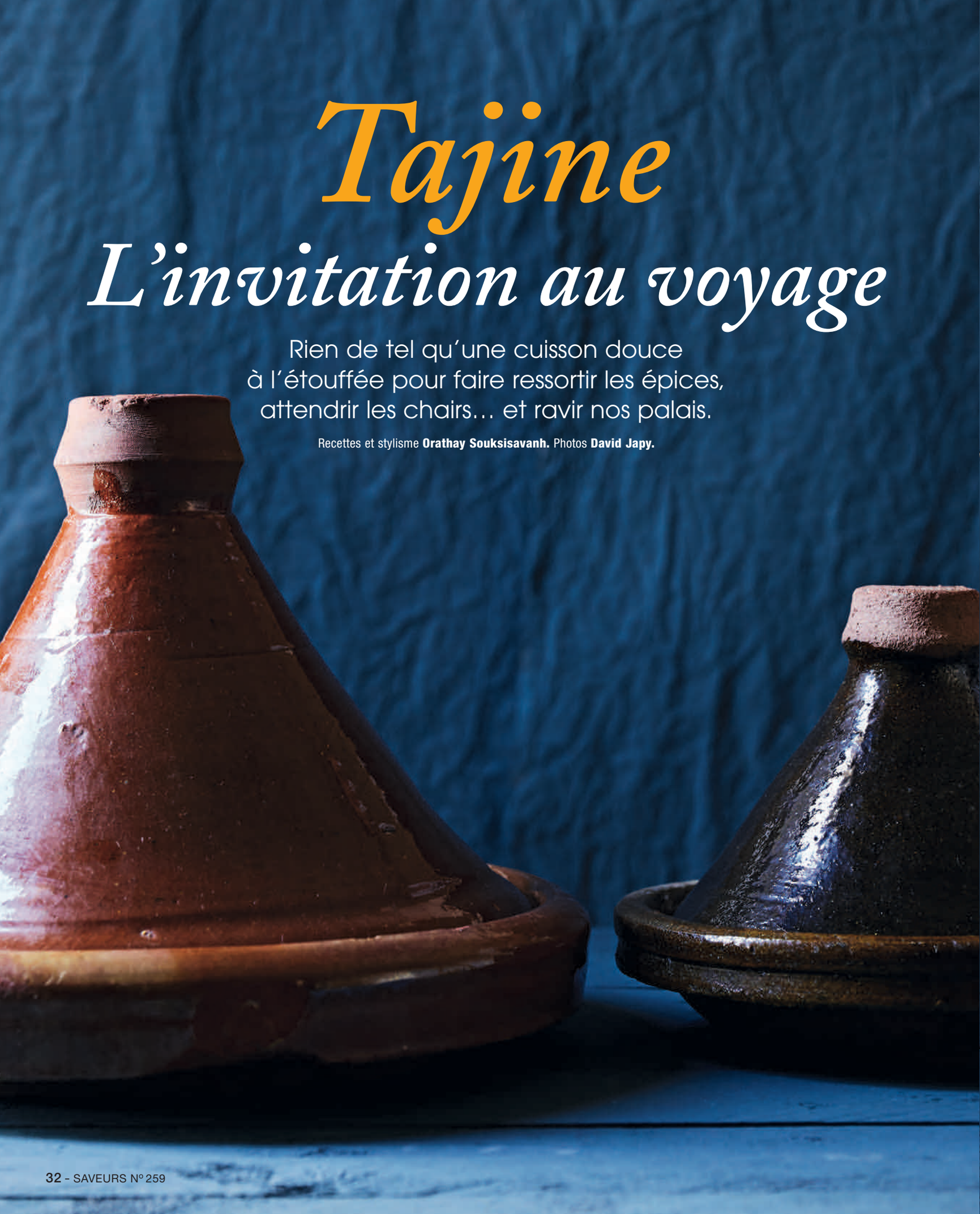
Arrosez les champignons avec un peu de jus de cuisson des légumes, puis garnissez-les de feta et de noisettes.

Tajine

L'invitation au voyage

Rien de tel qu'une cuisson douce à l'étouffée pour faire ressortir les épices, attendrir les chairs… et ravir nos palais.

Recettes et stylisme **Orathay Souksisavanh.** Photos **David Japy.**



TAJINE DE VEAU AUX DATTES ET À LA COURGE

Sucré-salé

Préparation : 15 min. Repos : 1 h 30. Cuisson : 2 h 15.
Pour 6 personnes :

■ 1,5 kg de sauté de veau (jarret, épaule) ■ 1 kg de courge ■ 300 g de dattes ■ 3 gros oignons ■ 2 c. à soupe rases de ras el-hanout ■ 1 c. à café bombée de curcuma ■ 1 c. à café bombée de gingembre en poudre ■ 2 bâtons de cannelle ■ 2 c. à soupe de graines de sésame torréfiées ■ 5 cl d'eau de fleur d'oranger ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 grande cocotte ou 1 grand plat à tajine**

1. Disposez les morceaux de viande dans un plat. Salez, poivrez et saupoudrez du mélange d'épices (ras el-hanout, curcuma, gingembre). Mélangez bien.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Émincez les oignons. Chauffez 4 c. à soupe d'huile dans une grande cocotte ou un grand plat à tajine. Faites dorer la viande en remuant, débarrassez. Faites suer les oignons en ajoutant un peu d'huile au besoin. Lorsque les oignons sont translucides, remettez la viande, ajoutez les bâtons de cannelle et 50 cl d'eau. Salez, poivrez. Portez à ébullition. Fermez le couvercle et enfournez pour 1 h 30.

3. Pendant ce temps, faites tremper les dattes dans l'eau de fleur d'oranger, en les retournant de temps en temps. Épluchez la courge et coupez-la en gros quartiers. Salez.

4. Ajoutez les dattes et les morceaux de courge dans le plat. Poursuivez la cuisson 25 min.

5. Parsemez de graines de sésame au moment de servir.

Notre conseil vin : ***un cairanne blanc.***

Des plats généreux et goûteux qui nécessitent peu de préparation.

GIGOT D'AGNEAU CONFIT FAÇON TAJINE, AUX RAISINS ET AUX AMANDES
Recette p. 37

TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS ET AUX OLIVES

Aigre-doux

Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 05. Pour 4 pers. :

■ 1 gros poulet (1,5 kg) coupé en morceaux par le boucher ■ 4 oignons ■ 6 gousses d'ail ■ 2 gros citrons confits ■ 250 g d'olives au choix ■ 2 doses de safran ■ 1 c. à café bombée de gingembre en poudre ■ 1 bouquet de coriandre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 plat à tajine ou 1 cocotte à four**

1. Émincez les oignons et hachez les gousses d'ail. Coupez les citrons confits en 8 quartiers chacun.
2. Mélangez le safran et le gingembre avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Placez les morceaux de poulet dans un plat, salez et poivrez les 2 faces. Versez l'huile épicée et massez le poulet avec. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Dans un plat à tajine ou dans une cocotte, faites dorer le poulet avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Retirez les morceaux et ajoutez les oignons. Baissez le feu et faites suer en décollant les sucs. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez l'ail, les citrons confits et les morceaux de volaille. Versez 30 cl d'eau, couvrez et enfournez pour 1 h 30. Surveillez de temps en temps.
4. Ajoutez les olives et poursuivez la cuisson 30 min. Goûtez la sauce, rectifiez l'assaisonnement au besoin.
5. Servez parsemé de feuilles de coriandre ciselées.

Notre conseil vin : *un minervois blanc.*

Bon à savoir **Vous pouvez ajouter des pommes de terre à chair ferme dans le plat avant de l'enfourner.**

TAJINE DE PINTADE AUX AUBERGINES ET AUX FIGUES
Recette ci-contre

GIGOT D'AGNEAU CONFIT FAÇON TAJINE, AUX RAISINS ET AUX AMANDES (Photo p. 34)

Fondant

Préparation : 15 min. Cuisson : 6 h.
Pour 6-8 personnes :

■ 1 gigot d'agneau de 2,4 kg ■ 6 gros oignons émincés ■ 150 g d'amandes mondées ■ 6 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe rases de ras el-hanout ■ 1 c. à soupe bombée de cannelle ■ 1 c. à soupe bombée de gingembre en poudre ■ 6 doses de safran (facultatif) ■ 6 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour les raisins **■ 120 g de raisins secs ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ 60 g de miel**

Ustensile **■ 1 grande cocotte à four**

1. Préchauffez le four à 160 °C. Émincez les oignons et hachez les gousses d'ail. Disposez les oignons dans une très grande cocotte. Mélangez toutes les épices dans l'huile. Ajoutez 1,5 c. à café de sel et 1 c. à café rase de poivre moulu. Massez le gigot avec l'ail. Versez l'huile et répartissez-la sur tout le gigot avec les mains. Disposez dans la cocotte. Versez 50 cl d'eau, fermez le couvercle et enfournez pour 5 h. Retournez le gigot à mi-cuisson et vérifiez le niveau de liquide, ajoutez de l'eau au besoin.
2. Dans une casserole, portez à ébullition 20 cl d'eau avec le miel et 1/2 c. à café de cannelle. Retirez du feu et ajoutez les raisins. Réservez.
3. Au bout de 5 h, versez les raisins et leur jus dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 1 h.
4. Servez avec les amandes rapidement dorées à la poêle et grossièrement hachées.

Notre conseil vin : *un pauillac.*

Bon à savoir **Vous pouvez accompagner le gigot de semoule et d'une salade de carottes à la coriandre et au citron, ou de légumes à la vapeur. Vous pouvez également réaliser la recette avec une épaule d'agneau, en réduisant proportionnellement la quantité des ingrédients et le temps de cuisson.**

TAJINE DE PINTADE AUX AUBERGINES ET AUX FIGUES (Photo ci-contre)

Original

Préparation : 20 min. Repos : 30 min.
Cuisson : 2 h 15. Pour 4 personnes :

■ 1 pintade coupée en morceaux par le boucher ■ 2 aubergines ■ 8 figues sèches ■ 4 oignons ■ 1 bouquet de coriandre ■ 2 doses de safran ■ 1 c. à café bombée de paprika ■ 1 c. à café rase de gingembre en poudre ■ 1/2 c. à café de piment doux en poudre ■ Huile d'olive ■ Sel, gros sel, poivre

Ustensile **■ 1 plat à tajine ou 1 cocotte à four**

1. Pelez et émincez les oignons, coupez les aubergines en demi-rondelles.
2. Mélangez les épices avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Disposez les morceaux de pintade à plat, salez et poivrez les 2 faces. Répartissez l'huile aux épices et massez la pintade avec. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Dans un plat à tajine ou dans une cocotte, faites dorer les morceaux de pintade avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Retirez les morceaux et ajoutez les oignons. Baissez le feu et faites suer en décollant les sucs. Lorsque les oignons sont translucides, remettez les morceaux de volaille, ajoutez les figues, versez 35 cl d'eau, couvrez et enfournez pour 1 h 30, en surveillant de temps en temps.
4. Pendant ce temps, faites dégorger 30 min les demi-rondelles d'aubergine en les saupoudrant de gros sel. Essorez-les entre les mains puis donnez-leur une coloration en les faisant revenir dans de l'huile. Réservez sur du papier absorbant.
5. Au bout de 1 h 30 de cuisson de la pintade, ajoutez les aubergines dans le plat et poursuivez la cuisson 30 min. Goûtez la sauce, rectifiez l'assaisonnement.
6. Parsemez de feuilles de coriandre ciselées et servez avec de la semoule, par exemple.

Notre conseil vin : *un crozes-hermitage.*

TAJINE DE KEFTAS (Photo p. 38)

Convivial

Préparation : 35 min. Repos : 10 min.
Cuisson : 2 h. Pour 4 personnes :

■ 500 g de bœuf haché plutôt gras (ou un mélange de bœuf et agneau) ■ 650 g de tomates mûres ■ 60 g de mie de pain ■ 10 cl de lait ■ 3 oignons ■ 4 gousses d'ail ■ 7 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café rase de sucre ■ Cumin en poudre ■ Cannelle en poudre ■ 1 petite botte de coriandre ■ 1 petite botte de menthe ■ Sel, poivre

Ustensile **■ 1 plat à tajine ou 1 sauteuse en fonte avec couvercle**

1. Émincez 1 oignon et coupez les tomates en morceaux réguliers. Faites tremper la mie de pain dans le lait.
2. Ciselez les 2 oignons restants et faites-les suer dans 3 c. à soupe d'huile. Débarrassez dans un récipient, laissez refroidir. Dans le récipient, ajoutez 2 gousses d'ail hachées, la mie de pain essorée et la viande. Ajoutez 1 c. à soupe bombée de cumin, 1 c. à soupe bombée de cannelle, 1 c. à café rase de sel et 1/2 c. à café de poivre du moulin. Ajoutez la moitié de la coriandre et de la menthe ciselée. Mélangez à la main en malaxant bien de façon à répartir l'assaisonnement. Formez une trentaine de boulettes de la taille d'une noix.
3. Chauffez l'huile restante dans une sauteuse en fonte ou un plat à tajine. Faites dorer les boulettes sur feu vif, 1 min sur chaque face. Débarrassez. Préchauffez le four à 180 °C.
4. Faites suer l'oignon émincé dans la même huile. Lorsqu'il est bien translucide, ajoutez les tomates, le sucre, 1 c. à café bombée de cumin, 1 c. à café bombée de cannelle et 2 gousses d'ail hachées. Laissez mijoter 20 min. Salez, poivrez.
5. Remettez les boulettes dans la sauteuse, fermez le couvercle et enfournez pour 1 h 30, en surveillant de temps en temps.
6. Servez les keftas avec le reste d'herbes ciselées.

Notre conseil vin : *un saint-chinian.*

TAJINE DE KEFTAS
Recette p. 37

À défaut du traditionnel plat en terre, utilisez une cocotte, l'exotisme sera toujours au rendez-vous !

Soyez Vegan et gourmand à la fois !

Plutôt tranche de brioche ou petit pain ? Grâce à la nouvelle gamme lancée par La Fournée Dorée, vous pouvez désormais déguster ces deux recettes briochées du petit déjeuner et du goûter dans des versions Vegan. À la fois 100 % végétales donc, mais également 100 % plaisir.

Deux bonnes nouvelles pour les gourmands !

Avec La Fournée Dorée, les viennoiseries 100 % végétales prouvent qu'elles ont vraiment du goût. Fidèle à son savoir-faire, La Fournée Dorée a réussi le mariage de la tradition boulangère et de la modernité dans des recettes briochées Vegan, sans aucune concession sur les saveurs et donc sur le plaisir. De quoi contenter tous les gourmands dans le respect absolu de vos habitudes alimentaires, que vous soyez fléxitariens, végétariens et donc Vegan.

La nouvelle brioche tranchée Vegan et les 8 petits pains Vegan La Fournée Dorée vous accompagnent aussi bien au petit déjeuner qu'au goûter, avec tout le moelleux souhaité lors de ces instants privilégiés. Deux nouveautés inventives et uniques, imaginées pour le bien-être et le bien-manger de toute la famille.

NOUVEAU : UNE GAMME 100 % VÉGÉTALE

La nouvelle brioche tranchée Vegan et les 8 petits pains Vegan ont été conçus avec le souci du respect de vos pratiques alimentaires. Ces deux viennoiseries comprennent ainsi de l'huile de colza et de tournesol et sont donc sans huile de palme. Elles contiennent également des protéines, toutes végétales, comme des pois, des fèves et des pommes de terre. Le tout pour un goût parfait !

LA RECETTE : LE MILLE-FEUILLE BRIOCHÉ

Une douceur haute en goût et en couleurs

Pour 2 pers. Prép. 25 min. Niveau : moyen

■ Une brioche tranchée Vegan ■ Une petite patate douce ■ 50 g de noix de cajou ■ 5 dattes ■ Fruits frais : fraises, bananes, myrtilles, mangues, nectarines… ■ Lait de coco

A l'aide d'un emporte-pièce rond, découpez trois morceaux de brioche.
Réalisez la purée de patate douce : épluchez et coupez-la en petits morceaux. Une fois cuite dans l'eau bouillante, écrasez-la et réservez.
Passez les dattes au mixeur. Ajoutez ensuite les noix de cajou préalablement passées dans l'eau froide pendant 10 minutes. Mixez à nouveau.
Ajoutez la purée de patate douce dans le mixeur. Une fois une consistance épaisse obtenue, ajoutez le lait de coco. Plus vous en mettez et plus la préparation sera liquide et aura un goût prononcé.
Passez au montage. À la façon d'un mille-feuille, mettez la première tranche de brioche, la préparation et les fruits frais. Répétez cette opération sur trois étages.

PLANCHE ANATOMIQUE DU COUTEAU

La lame. Elle est constituée de la pointe, du flanc (la partie pleine), du faux tranchant (le dos) et du tranchant (le fil).
Le fil. Partie coupante du couteau. Il s'use facilement et doit être entretenu par un bon affilage.
Le taillant. Situé dans le prolongement des deux faces de la lame, il a une forme biseautée et un angle constant sur tout le fil.
La garde. Extrémité de la lame, juste avant la mitre et le manche, servant à protéger la main lors de la découpe.
La mitre. Située entre la lame et le manche, c'est le point d'équilibre du couteau.
La soie. Partie de la lame qui se prolonge dans le manche.
Le manche. Partie qui sert à la prise en main.
Le corbin. Angle formé sur le bas du manche.

Couteaux
L'âme de la cuisine

Prolongement de la main, le couteau est l'ustensile de base en cuisine. Avec des lames aussi variées que de techniques pour les manier, la découpe est véritablement un art culinaire.

Texte **Marie-Laure Fréchet.** Recettes et stylisme **Valéry Drouet.** Photos **Pierre-Louis Viel.**

Si la maîtrise du feu a considérablement transformé l'alimentation des premiers hommes, c'est l'utilisation d'objets tranchants et la fabrication des premiers couteaux qui les ont vraiment distingués des animaux dans leur quête de nourriture. Nos ancêtres ne seront alors plus réduits à glaner des fruits, à picorer des insectes ou à se contenter de gratter des carcasses. Avec un silex affûté, on peut couper, percer, racler, écraser… et tuer une proie. Le tranchant des pierres taillées par les hommes de Cro-Magnon pourrait rivaliser avec celui de nos lames actuelles.

Il faudra attendre l'âge de bronze pour que les premiers couteaux soient forgés en métal, puis en acier par les Romains et les Celtes. Si la fabrication d'armes a aussi toujours beaucoup passionné les hommes, c'est autour de la découpe de la viande que s'est développé l'art de la coutellerie, du couteau de chasse au couteau à trancher en passant par le « parepain », qui servait à trancher et égaliser le « tranchoir », l'épaisse tranche de pain sur laquelle était servie la viande. Au Moyen Âge, pas d'assiette ni de couverts. On utilise ses doigts et éventuellement son couteau de poche ou sa dague, richement ornée pour les seigneurs. Les femmes portaient à leur ceinture un petit couteau, ainsi qu'une paire de ciseaux.

À la Renaissance, si le paysan se contente d'un rustique couteau, qui sert aussi bien aux travaux quotidiens qu'à trancher de solides miches de pain, à la table des nobles, abondamment garnie par la chasse, c'est à l'écuyer tranchant que revient le privilège de découper le gibier devant le roi, en tenant la pièce de viande embrochée sur une longue fourchette à deux piques de la main gauche et la taillant à l'épée de la main droite, sans que jamais la main ne touche la viande. Une technique aussi artistique que culinaire qui préfigure le service en salle, encore en pratique dans certaines grandes maisons, et la découpe dite « au guéridon » d'une belle volaille ou le filetage d'un poisson. Plus prosaïquement aujourd'hui, c'est souvent le patriarche ou le chef de famille qui tranche le gigot ou le rôti devant les convives, avec plus ou moins de dextérité…

Tout un art

Mais avant même le stade de la cuisine, c'est dès le désossage de l'animal que la découpe prend ses lettres de noblesse. Le boucher doit en effet tirer parti du moindre morceau, du plus tendre au plus coriace. La France est réputée en la matière. Plutôt que de trancher la viande en coupant les os, à l'anglo-saxonne, les bouchers français séparent les muscles en fonction de leur taille et de leur fonction et valorisent au mieux chaque morceau. L'honneur du boucher est de ne rien jeter, de la tête aux pieds. Sa main experte permet de détacher les « morceaux du boucher », comme l'araignée, la poire ou l'onglet. Pour ce faire, il utilise toute une gamme de couteaux spécifiques, comme la feuille, le désosseur, le trancheur ou le pareur, qui sert à retirer les veines ou le cartilage.

Le poissonnier n'est pas en reste. De l'écailleur ou couteau à fileter (appelé aussi filet de sole) en passant par le couteau à huître, à chaque couteau sa technique. C'est sans doute au Japon que l'art de trancher le poisson est le plus sacralisé. « En France, on travaille avec une lame souple, alors qu'au Japon, on utilise une ■■■

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

Le secret des filets de maquereaux bien levés ? Utiliser un couteau adapté pour préserver au mieux la chair du poisson.

Désosser une volaille, trancher un rôti, émincer des légumes… pas si difficile lorsqu'on a le bon outil !

■■■ lame rigide, dans un acier très dur, affûtée d'un seul côté en angle droit pour les sashimis, explique Éric Ticana, chef sushi et président du jury du championnat de France de cette discipline. Ce sont deux philosophies différentes. La découpe au Japon ne sert pas seulement l'esthétique, mais également la texture. »

Quant aux fruits et légumes, ils ont eux aussi leurs couteaux dédiés et leurs techniques. De l'indispensable couteau d'office, petit et polyvalent, pour éplucher, ciseler, tourner un champignon ou un artichaut, à l'économe, qui entame finement les peaux, en passant par l'éminceur, qui permet de tailler régulièrement, et par le bec d'oiseau, à la lame recourbée pour travailler tout en finesse. Sans parler de la très efficace mandoline, qui permet des découpes parfaites.

À l'heure du tout pas cher et tout jetable mais aussi d'une cuisine plus rapide, voire prête à emporter, on a tendance dans nos cuisines à négliger ces précieux couteaux. À preuve, la profession de rémouleur est en voie de disparition. « Nous sommes moins d'une centaine en France », déplore Jean Linero, affûteur-rémouleur à Lille. Avec sa camionnette qui lui sert d'atelier, il parcourt la région, de restaurant en restaurant, pour aiguiser les couteaux des chefs. « 90 % de ma clientèle sont des professionnels, explique-t-il. Et encore, dans beaucoup de restaurants aujourd'hui, c'est le règne du sous-vide ; une paire de ciseaux suffit ! » Heureusement, on trouve encore nombre de chefs amoureux de leurs couteaux et du beau geste. Certains bichonnent leurs lames des années durant. « Un beau couteau, c'est joindre l'utile à l'agréable », conclut le rémouleur. Une façon aussi, par une belle coupe, de sublimer un beau produit. ❖

QUAND LES COUTEAUX PASSENT À TABLE

Jusqu'au Moyen Âge, chaque convive porte sur lui son couteau. Il faut attendre la Renaissance pour que des couteaux strictement dévolus à la table apparaissent ; la fourchette ne sera utilisée qu'à la fin du XVII^e^ siècle, et encore, elle n'a que deux dents jusqu'au XVIII^e^ siècle ! À la table des nobles, les couteaux sont ciselés par des orfèvres prestigieux et conservés dans des coffres luxueux. Ils se parent d'écussons sur le manche, aux initiales de leurs propriétaires. Surtout leur lame s'arrondit, à la suite d'un édit promulgué en 1669 par Richelieu : celui-ci prit le prétexte des mauvaises manières d'un chevalier à sa table qui se curait les dents avec la pointe de son couteau ; en fait il s'agissait surtout de limiter les rixes souvent menées avec des petits couteaux de table très pointus. Avec l'avènement de la bourgeoisie, l'art de la table se développe, et apparaissent les couverts à poisson, le couteau à beurre, à dessert. En 1842, l'orfèvre Charles Christofle exploite la galvanoplastie, un procédé permettant d'argenter le métal, démocratisant ainsi l'argenterie. Inventé en 1913 par l'Anglais Harry Brearley, l'Inox va énormément faire évoluer la coutellerie de table et populariser la « ménagère », ce coffret de couverts, grand classique des listes de mariage.

FILETS DE MAQUEREAU AU CRUMBLE DE SARRASIN, CHOU-FLEUR AU CURCUMA

Surprenant

Préparation : 30 min.
Cuisson : 50 min. Pour 4 pers. :

■ 4 maquereaux vidés ■ 1 petit chou-fleur ■ 60 g de graines de sarrasin ■ 50 g de parmesan râpé ■ 50 g de beurre mou ■ 40 g de farine ■ 8 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à café rase de curcuma ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 couteau à fileter**

1. Rincez les maquereaux et levez les filets avec un couteau à fileter. Retirez les arêtes, salez, poivrez, placez les filets au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Préparez le crumble. Dans un saladier, travaillez le beurre avec la farine, le parmesan et les graines de sarrasin pour obtenir un sable grossier. Répartissez la pâte à crumble sur une plaque à four couverte de papier cuisson, enfournez-la pour 20 min, laissez-la refroidir.
4. Nettoyez le chou-fleur, détaillez-le en fleurettes. Dans un saladier, délayez le curcuma dans 1 c. à soupe d'eau chaude, ajoutez l'huile, du sel et du poivre, et fouettez. Ajoutez les fleurettes de chou-fleur dans le saladier et mélangez-les avec l'huile au curcuma pour bien les enrober. Répartissez-les sur une plaque à four couverte de papier aluminium et enfournez pour 20 min. Déposez les filets de maquereau sur la plaque avec le chou-fleur et enfournez à nouveau pour 6 à 7 min.
5. Servez les filets de maquereau parsemés de crumble de sarrasin et accompagnés du chou-fleur rôti au curcuma.

Notre conseil vin :
un irouléguy blanc.

ÉPAULE D'AGNEAU FARCIE AU FENOUIL CONFIT, SAUCE AUX ANCHOIS

Terre-mer

Préparation : 40 min. Repos : 10 min. Cuisson : 1 h 20. Pour 4-6 personnes :

■ 1 épaule d'agneau de 1,4 kg environ ■ 2 bulbes de fenouil ■ 40 g de beurre ■ 2 grosses échalotes ■ 1 tête d'ail ■ 25 cl de vin blanc ■ 6 filets d'anchois à l'huile ■ 8 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de fenouil ■ 1 branche de romarin ■ 2 c. à soupe de pastis ■ Sel, poivre

***Ustensiles* ■ Ficelle de cuisine ■ 1 couteau à désosser**

1. Nettoyez les bulbes de fenouil. Taillez-en un en petits cubes, coupez l'autre en quartiers. Épluchez et hachez les échalotes.
2. Faites cuire les échalotes et les cubes de fenouil à la poêle dans la moitié de l'huile pendant 15 min à feu doux. Salez, poivrez, ajoutez les graines de fenouil, le pastis et 5 cl d'eau, laissez cuire encore 8 à 10 min jusqu'à ce que le fenouil soit bien confit, puis laissez-le refroidir.
3. Désossez l'épaule en la gardant entière sans l'ouvrir. Coupez la jointure sur le bas de l'os, longez l'os avec le couteau à l'intérieur de l'épaule, puis tournez l'os et sortez-le en le tirant.
4. Préchauffez le four à 200 °C.
5. Assaisonnez l'épaule à l'intérieur et à l'extérieur, farcissez-la avec le fenouil confit et ficelez-la avec la ficelle de cuisine. Déposez-la dans un grand plat à four. Répartissez les quartiers de fenouil et les gousses d'ail autour de l'épaule, arrosez le tout avec le reste de l'huile d'olive. Enfournez pour 40 à 50 min en arrosant l'épaule régulièrement et en la retournant à mi-cuisson.
6. Sortez le plat du four et laissez reposer la viande 10 min enveloppée dans du papier aluminium. Réservez les légumes sur une assiette.
7. Ôtez le gras du plat. Mettez-le à chauffer sur feu vif, déglacez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié. Ajoutez 10 cl d'eau, le beurre en petits morceaux, les anchois et les feuilles de romarin. Salez, poivrez et faites réduire la sauce 5 à 6 min en mélangeant avec un fouet.
8. Filtrez les trois quarts de la sauce dans un bol, remettez la garniture dans le plat avec le reste de sauce, faites chauffer 2 min.
9. Découpez délicatement l'épaule en tranches, servez avec la garniture et la sauce. Accompagnez éventuellement avec un tian de légumes ou des pommes de terre sautées en persillade.

Notre conseil vin : *un corbières blanc.*

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Économe est une marque déposée d'un modèle d'épluche-légumes à double lame inventé par un coutelier de Thiers, Victor Pouzet, en 1929, pour éplucher les pommes de terre. La marque appartient toujours à une coutellerie thiernoise, même si le nom est tombé dans le langage commun.

NAGE DE LÉGUMES AUX CREVETTES ET LAIT DE COCO

Exotique

Préparation : 45 min. Cuisson : 1 h 30.
Pour 4 personnes :

■ 24 grosses crevettes roses ■ 1 navet long de 500 g environ ■ 2 carottes ■ 1 courgette ■ 8 petites pommes de terre ■ 1/2 brocoli ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 2 cm de gingembre ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe bombée de pâte de curry jaune ■ 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 1/2 c. à café de Maïzena ■ 4 brins de coriandre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 couteau d'office**

1. Décortiquez les crevettes. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Râpez le gingembre.
2. Faites fondre l'oignon et l'ail 5 min sur feu moyen dans une casserole avec l'huile d'olive.
3. Ajoutez les carapaces et les têtes des crevettes, le gingembre et la pâte de curry, laissez rissoler 3 min sur feu vif. Versez 1,2 litre d'eau dans la casserole, salez, poivrez, faites bouillir 20 min sur feu moyen.
4. Épluchez et lavez les carottes, les pommes de terre et le navet, lavez la courgette et le brocoli.
5. Tournez les légumes sauf le brocoli à l'aide d'un couteau d'office pour leur donner une jolie forme d'olive allongée (conservez les parures pour réaliser un velouté de légumes). Détaillez le brocoli en fleurettes.
6. Placez une casserole d'eau salée avec les pommes de terre sur le feu, portez à ébullition et comptez 20 min de cuisson départ eau froide. Dans la même casserole d'eau bouillante, faites cuire les carottes 15 min, les navets 10 min, les courgettes 6 min et le brocoli 4 min. Tous les légumes sauf les pommes de terre doivent rester croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans l'eau froide.
7. Ajoutez le lait de coco, la crème fraîche et la Maïzena, diluée avec 5 cl d'eau, dans la casserole des crevettes, faites cuire encore 15 min sur feu moyen. Mixez le tout, filtrez la sauce dans une autre casserole. Ajoutez-y les crevettes décortiquées et les légumes, puis faites chauffer 10 min sur feu doux.
8. Servez dans des bols et parsemez de coriandre ciselée.

Notre conseil vin : *un riesling.*

LINGUINE CROUSTILLANTES À LA CRÈME DE PECORINO, GUANCIALE ET PIGNONS

Gourmand

Préparation : 20 min. Cuisson : 25 min.
Pour 4 personnes :

■ 400 g de linguine ■ 250 g de guanciale ■ 25 cl de crème liquide ■ 50 g de pignons de pin ■ 160 g de pecorino nature ou au poivre ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 tranchelard**

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez le guanciale en fines tranches avec le tranchelard. Déposez les tranches sur la plaque du four couverte de papier cuisson, enfournez pour 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
3. Faites torréfier les pignons de pin à sec dans une poêle, 5 min, sur feu moyen. Râpez le pecorino.
4. Faites cuire les linguine le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en conservant 15 cl d'eau de cuisson.
5. Versez l'eau de cuisson dans une grande poêle avec la crème et faites bouillir 5 min sur feu vif. Ajoutez les linguine avec la moitié du pecorino et mélangez sur feu doux.
6. Répartissez les linguine et la sauce dans des assiettes creuses, déposez les tranches de guanciale croustillantes dessus, parsemez de pignons de pin et du reste de pecorino, dégustez aussitôt.

Notre conseil vin : *un calvi blanc.*

THIERS, LA CAPITALE DU COUTEAU

Elle mérite bien son surnom, car la ville de Thiers, dans le Puy-de-Dôme, a produit 95 % des couteaux français ces derniers siècles. On y trouve encore une centaine d'entreprises familiales et 300 000 couteaux y sont fabriqués chaque jour. La ville a su protéger son savoir-faire malgré la concurrence, en déposant Le Thiers, marque collective d'un modèle de couteau fabriqué dans cette ville. Ce qui n'est pas le cas du Laguiole, puisque près de la moitié des couteaux portant ce nom ne sont plus fabriqués dans cette commune de l'Aveyron. Les deux villes sont d'ailleurs de longue date rivales. Nogent, en Haute-Marne, est également réputée pour sa coutellerie. Un peu partout dans le monde, on trouve des « capitales » du couteau, comme Seki au Japon, Zlatoust en Russie, Albacete en Espagne ou Maniago en Italie.

CABILLAUD RÔTI AU BEURRE DE WASABI ET CÉBETTE, TEMPURA DE POIREAU

Croquant

Préparation : 30 min. Repos : 1 h.
Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 4 morceaux de dos de cabillaud de 180 g ■ 80 g de beurre mou ■ 100 g de farine ■ 2 cébettes ■ 2 petits blancs de poireaux nouveaux ■ 2 jaunes d'œufs ■ 1 c. à café de wasabi ■ 2 c. à soupe de graines de sésame noir ■ 1 c. à café de graines de moutarde ■ 25-30 cl d'eau très froide ■ Huile pour friture ■ Sel

***Ustensiles* ■ 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson ■ 1 couteau éminceur**

1. Nettoyez les poireaux et émincez-les. Lavez-les et mettez-les à tremper dans l'eau froide pendant 1 h au réfrigérateur. Placez également l'eau pour la pâte à tempura dans le réfrigérateur. Nettoyez et émincez les cébettes.
2. Dans un récipient, mélangez délicatement le beurre avec le wasabi, les cébettes, les graines de moutarde, les graines de sésame noir et du sel.
3. Assaisonnez légèrement les morceaux de cabillaud, répartissez le beurre de wasabi dessus et placez-les au réfrigérateur.
4. Préchauffez l'huile de friture à 180 °C et préchauffez le four à 200 °C.
5. Préparez la pâte à tempura. Mélangez la farine, les jaunes d'œufs et du sel dans un saladier avec une fourchette. Versez l'eau très froide en mélangeant avec la fourchette : la pâte ne doit pas être totalement lisse et rester assez liquide (ajoutez un peu d'eau si nécessaire).
6. Égouttez la julienne de poireau et séchez-la dans un torchon. Déposez les morceaux de cabillaud dans un plat à four et enfournez pour 10 à 12 min, selon leur épaisseur, en les arrosant de beurre au wasabi fondu, à mi-cuisson, avec une cuillère.
7. Trempez la julienne de poireau dans la pâte à tempura en mélangeant bien à l'aide d'une fourchette, plongez-la aussitôt dans l'huile chaude, en procédant en plusieurs fois. Égouttez les poireaux en tempura sur un papier absorbant, salez.
8. Déposez un pavé de cabillaud dans chaque assiette et servez avec les poireaux en tempura croustillante.

Notre conseil vin : *un chablis.*

En cuisine, un couteau bien aiguisé, ça change tout ! Et ça permet de joindre l'utile à l'agréable.

RÔTI DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS ET AU PORTO

Traditionnel

Préparation : 15 min. Repos : 10 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 1 rôti de bœuf dans la tranche d'environ 900 g ■ 400 g de champignons de Paris ■ 40 g de beurre ■ 30 cl de porto ■ 25 cl de jus de veau ■ 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 8 cl d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 couteau trancheur**

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Lavez et coupez les champignons en quartiers. Faites-les cuire dans une poêle avec la moitié de l'huile et 20 g de beurre, sur feu vif, pendant 10 min. Salez, poivrez.
3. Réservez les champignons et déglacez la poêle avec le porto. Laissez réduire des deux tiers, versez le jus de veau, salez, poivrez. Faites réduire de moitié, ajoutez la crème, laissez bouillir 3 min sur feu vif en fouettant. Versez la sauce dans une casserole, ajoutez les champignons, gardez au chaud.
4. Déposez le rôti dans un plat à four, répartissez dessus 20 g de beurre en morceaux et arrosez-le avec le reste d'huile, salez et poivrez. Enfournez pour 10 min, puis baissez le four à 180 °C et laissez cuire 10 à 15 min supplémentaires.
5. Sortez le rôti du four, enveloppez-le dans du papier aluminium et laissez-le reposer 10 min avant de le découper avec un couteau trancheur.
6. Servez le rôti aussitôt avec les champignons en sauce, et éventuellement accompagné d'une purée de pommes de terre.

Notre conseil vin : *un pomerol.*

TARTE AUX AGRUMES ET CRÈME VANILLÉE

Raffiné

Préparation : 1 h. Repos : 4 h 20. Cuisson : 35 min.
Pour 6 personnes :

Pour la pâte ■ **200 g de farine + 20 g pour le plan de travail ■ 100 g de beurre mou + 10 g pour le moule ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 100 g de sucre ■ 1 citron bio**

Pour la crème ■ **50 g de mascarpone ■ 40 g de beurre mou ■ 30 g de Maïzena ■ 90 g de sucre ■ 25 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide ■ 1 œuf + 2 jaunes ■ 1 orange bio ■ 1 gousse de vanille**

Pour la garniture ■ **3 oranges bio ■ 1 gros pamplemousse ■ 1 citron vert**

Ustensiles ■ **1 moule à tarte de 22 cm ■ Film alimentaire pour cuisson ■ 1 couteau d'office**

1. Préparez la pâte. Râpez le zeste du citron. Placez le beurre et le sucre dans le bol d'un robot et mélangez pendant 2 min à vitesse moyenne. Ajoutez la farine, l'œuf, le jaune et le zeste du citron, mélangez 3 min. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la de film alimentaire, placez-la 1 h au réfrigérateur.
2. Préparez la crème. Râpez le zeste de l'orange. Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la crème et les grains de vanille issus de la gousse fendue et grattée. Fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre dans un récipient. Ajoutez la Maïzena et mélangez. Versez le contenu de la casserole, mélangez, reversez dans la casserole, puis faites bouillir la crème 3 min, en fouettant sans cesse. Versez la crème dans un récipient, laissez-la tiédir puis ajoutez le zeste d'orange, le beurre mou et le mascarpone. Mélangez bien. Couvrez la crème au contact avec du film alimentaire, placez-la au moins 4 h au réfrigérateur.
3. Préparez la garniture. Râpez le zeste du citron vert. Pelez les agrumes à vif avec un couteau d'office et prélevez les suprêmes en faisant glisser la lame du couteau le long des membranes. Faites-les égoutter dans une passoire au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 190 °C. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur, chemisez un moule à tarte beurré de 22 cm environ avec la pâte, placez le moule 30 min au congélateur.
5. Enfournez le fond de tarte pour 25 min. Laissez-le refroidir, garnissez-le avec la crème, répartissez les quartiers d'agrumes sur la crème, parsemez du zeste du citron vert et dégustez.

Notre conseil vin : ***un coteaux-de-l'aubance.***

RÈGLE DE TROIS POUR SON ENTRETIEN

Un bon support. Il ne faut jamais couper sur une surface dure comme l'Inox, le verre ou le marbre, au risque d'abîmer le fil de la lame. Optez pour une planche en bois ou en plastique.
Un bon nettoyage. Ne lavez pas vos couteaux au lave-vaisselle. Le détergent, une eau trop chaude et le trempage intensif risquent de les endommager. Rincez-les à l'eau après utilisation avec une éponge douce et séchez-les.
Un bon affilage. À la longue, le fil du couteau « vire ». Il faut alors faire un affilage au fusil. Quand le fil disparaît, il faut confier le couteau à un rémouleur qui va l'affûter, c'est-à-dire remettre en forme le taillant, enlever les bavures métalliques (le morflage), polir le tranchant et réaligner le fil.
À noter qu'on se blesse moins avec un couteau qui coupe parfaitement qu'avec un couteau mal aiguisé : avec ce dernier, on travaille souvent en force, et la blessure est plus grave si le couteau ripe.

Merci à L'Âme du Rémouleur, pour ses conseils.

Les baies roses
Grains de folie

Avec leur couleur pimpante et leur bouquet aromatique étonnant, elles ébouriffent les mets.

Texte **Dominique Lesbros.** Recettes et stylisme **Natacha Arnoult,** assistée de **Leslie Benitah.** Photos **Delphine Constantini.**

Poivre blanc, poivre noir, poivre vert, poivre rouge, poivre rose, cherchez l'intrus. C'est bien sûr la vedette du jour : le poivre rose, qui, contrairement aux autres, n'appartient pas à la famille *Piper negrum*. Celui qu'on appelle aussi baie rose, poivre de Bourbon (car il est cultivé sur l'île de la Réunion, ex-île Bourbon), café de Chine ou poivre d'Amérique provient du *Schinus terebinthifolius*, un arbre communément appelé « faux poivrier » et originaire d'Amérique du Sud. Celui-ci s'épanouit dans les régions tropicales ; le Brésil, la Réunion et Madagascar étant les principaux pays producteurs.

Un goût surprenant

Botaniquement parlant, ce n'est donc pas un poivre, mais il est consommé comme tel. Ces billes roses ont un goût légèrement sucré et fruité de prime abord, puis épicé, boisé et chaud en note de fond. Le cœur de la baie, de couleur beige, concentre le piquant. Quand les saveurs aromatiques se libèrent, elles évoquent la coriandre, le genièvre, la feuille de cassis et le vert de poireau. L'association de ces saveurs fait merveille avec un poisson, mariné ou poché, ou une préparation à base de carottes ou de courgettes. Mais aussi, et là réside la particularité de la baie rose, elle accompagne avec bonheur des mets sucrés : un dessert fruité par exemple ou un entremets chocolaté. Plus inattendu, elle peut venir parsemer une tartine beurrée, un fromage frais ou encore parfumer une infusion de plantes ou de fleurs. Vous pouvez également ajouter des baies roses à du sel de Guérande, en vous inspirant du fameux sel fou de l'île de Ré (mélange de sel, d'épices et d'aromates). Votre imagination s'emballe déjà… Veillez cependant à leur garder la bride au cou car, consommées à outrance, elles s'avèrent toxiques. La limite conseillée s'élève à une douzaine de baies par jour. De quoi largement s'amuser et expérimenter. ❖

Flacon La Trésorerie, assiette Marion Graux, bol Manon Clouzeau chez Chaumette et Poirier.

VINAIGRE AUX BAIES ROSES
Fait maison

Préparation : 5 min. Repos : 48 h. Cuisson : 3 min.
Pour 1 flacon de 20 cl :

■ 75 g de baies roses ■ 15 cl de vinaigre de cidre ■ 10 g de sucre de canne ■ 2 g de gros sel

1. Versez les baies roses dans un petit flacon. Ajoutez le sel. Faites chauffer le vinaigre de cidre avec le sucre en mélangeant de temps en temps pour dissoudre le sucre. Versez sur les baies roses en les recouvrant complètement : les baies roses ont tendance à flotter au départ puis tombent au fur et à mesure qu'elles absorbent le liquide. Remplissez le bocal progressivement et fermez-le.
2. Laissez reposer le vinaigre au moins 48 h, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, avant de le consommer.

FROMAGE DE CHÈVRE AUX BAIES ROSES
À essayer

Préparation : 5 min. Repos : 1 h. Pour 1 pièce :

■ 1 fromage de chèvre frais de 200 g ■ 1 c. à soupe rase de baies roses + un peu pour décorer ■ 1 brin d'aneth ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de fleur de sel

1. Mettez les baies roses dans une assiette. Passez les 2 faces du fromage de chèvre dans les baies roses. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de feuilles d'aneth et de fleur de sel. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 1 h environ.
2. Servez avec du pain grillé, par exemple.

Notre conseil vin : *un sancerre blanc.*

BEURRE MAISON AUX BAIES ROSES
Parfumé

Préparation : 10 min. Repos : 2 h.
Pour 250 g de beurre environ :

■ 1 litre de crème liquide, bio de préférence (elle a un goût plus prononcé, le beurre n'en sera que meilleur) ■ 1 c. à soupe rase de cristaux de sel ou de fleur de sel ■ 1 c. à soupe rase de baies roses

1. Concassez grossièrement les baies roses. Versez la crème dans le bol d'un batteur électrique et fouettez sur vitesse moyenne à rapide pendant 8 min environ, jusqu'à ce que le beurre se forme. Laissez tourner 5 min de plus puis retirez le petit-lait. Ajoutez le sel et les baies roses, mélangez.
2. Placez le beurre dans un bol et couvrez-le, ou façonnez-le en une motte et enveloppez-la de papier cuisson.
3. Placez le beurre au réfrigérateur pendant 2 h minimum avant de le consommer, de préférence dans les 3 jours.

UN POIDS PLUME POUR UN EFFET XXL

La baie rose vous surprendra par sa légèreté. Au creux de la main, elle se distingue les yeux fermés d'un grain de poivre noir, dur et dense. Mais comme lui, elle nécessite un passage dans le moulin, ou mieux, dans un mortier. Un mortier en granit, au grain abrasif et au col resserré pour que les grains ne s'échappent pas, évite les manipulations fastidieuses de vidage et de remplissage d'un moulin. Les baies grossièrement émiettées peuvent alors rejoindre le plat auquel elles sont destinées. Comme elles sont sensibles à la chaleur, il faut les incorporer en fin de cuisson pour préserver leur capital aromatique.

Assiette Makiko Hastings chez Nous Paris.

SALADE DE BETTERAVES, MAQUEREAUX FUMÉS ET ROQUETTE AUX BAIES ROSES

Haut en couleur

Préparation : 50 min. Repos : 1 h.
Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 4 betteraves crues ■ 2 pommes bio ■ 2 filets de maquereaux fumés ■ 100 g de roquette ■ 2 échalotes ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 brins d'aneth ■ 1 c. à café de baies roses ■ Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les betteraves et enveloppez-les dans du papier aluminium. Faites-les cuire 45 min environ au four. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau et prolongez-la si nécessaire de quelques minutes : les betteraves doivent être tendres mais encore un peu fermes. Laissez-les refroidir à température ambiante puis détaillez-les en tout petits quartiers.
2. Concassez les baies roses. Pelez et émincez les échalotes. Lavez et essorez la roquette. Retirez la peau des filets de maquereau et effilochez grossièrement la chair. Lavez les pommes, essuyez-les puis coupez-les en lamelles. Préparez la vinaigrette : mélangez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Ajoutez un peu de sel et de baies roses.
3. Dans 4 assiettes, répartissez joliment les morceaux de betterave, les lamelles de pomme, la roquette, la chair de maquereau, les échalotes et un peu d'aneth. Arrosez de vinaigrette, parsemez du reste de baies roses et d'aneth. Servez.

Notre conseil vin : ***un pouilly-fumé.***

Morceau choisi

La longe de veau

Qui connaît les spécificités de chaque viande ? Avec les leçons de *Saveurs,* vous arriverez chez votre boucher en fin connaisseur…

Texte **Ève Jusseaume.** Recettes et stylisme **Coralie Ferreira.** Photos **David Japy.**

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Deux parties constituent la longe de veau, qui peut être détaillée en côtes filet, d'une part, et filet mignon, de l'autre, ou encore être désossée pour former un rôti. Persillée, la longe est toutefois peu grasse si on laisse de côté le gras qui la couvre, mais conservez-le pour la cuisson car il apporte du goût. On dit couramment qu'une viande de veau de qualité se reconnaît à sa couleur claire, légèrement rosée, mais ce critère d'appréciation signale seulement la nourriture exclusivement à base de lait du jeune bovin. Une fois qu'il a mangé de l'herbe, la chair du veau, âgé au plus de 8 mois, prend une teinte plus rouge et un goût légèrement plus marqué.

MÉDAILLONS DE VEAU AU BEURRE NOISETTE, CHAMPIGNONS ET CRÈME DE PARMESAN
Recette p. 55

Une viande peu grasse qui se prête à toutes sortes d'associations.

LONGE DE VEAU RÔTIE AUX POMMES DE TERRE ET AUX OIGNONS
Recette ci-contre

MÉDAILLONS DE VEAU AU BEURRE NOISETTE, CHAMPIGNONS ET CRÈME DE PARMESAN (Photo p. 53)

Automnal

Préparation : 30 min. Cuisson : 25 min.
Pour 4 personnes :

■ 4 médaillons de veau de 4 cm d'épaisseur taillés dans la longe ■ 4 bardes ■ 500 g de champignons des bois selon le marché (cèpes, girolles…) ■ 1 échalote ■ 1 gousse d'ail ■ 80 g de beurre ■ 20 cl de crème fleurette ■ 50 g de parmesan râpé ■ 4 feuilles de sauge ■ 4 brins de persil plat ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ Ficelle de cuisine**

1. Nettoyez les champignons. Coupez les plus gros en morceaux. Épluchez et hachez l'échalote et l'ail. Rincez, séchez et ciselez les feuilles de persil.
2. Bardez les médaillons de veau en y glissant une feuille de sauge et en maintenant le tout avec de la ficelle de cuisine.
3. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'ail et l'échalote, faites-les blondir quelques minutes, ajoutez les champignons et faites revenir pendant 15 min.
4. Pendant ce temps, versez la crème fleurette et le parmesan râpé dans une petite casserole, salez, poivrez et faites chauffer doucement, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que la crème épaississe.
5. Faites fondre 50 g de beurre dans une sauteuse jusqu'à ce qu'il soit noisette. Déposez-y les médaillons de veau préalablement salés et poivrés, saisissez-les quelques instants sur les bords, puis 3 min de chaque côté, en arrosant très régulièrement avec le beurre noisette. Salez et poivrez.
6. Ajoutez le persil haché aux champignons, mélangez délicatement, salez et poivrez.
7. Servez les médaillons avec les champignons sautés et la crème de parmesan.

Notre conseil vin : *un meursault.*

LONGE DE VEAU RÔTIE AUX POMMES DE TERRE ET AUX OIGNONS (Photo ci-contre)

Toujours bon

Préparation : 15 min. Repos : 10 min. Cuisson : 1 h.
Pour 6 personnes :

■ 1,2 kg de longe de veau en rôti bardé ■ 1,8 kg de petites pommes de terre à chair fondante ■ 4 oignons jaunes ■ 1 verre de vin blanc sec ■ 1 tête d'ail ■ 10 brins de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ 50 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 cocotte à four**

1. Épluchez les oignons, coupez-les en six. Épluchez et coupez les pommes de terre en deux. Coupez la tête d'ail en deux dans le sens de l'épaisseur.
2. Préchauffez le four à 190 °C. Salez et poivrez généreusement la longe.
3. Dans une cocotte assez grande, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive, faites-y dorer la longe de veau de tous côtés. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer. Débarrassez la viande. Placez les oignons, l'ail et les pommes de terre dans la cocotte, salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier. Faites revenir pendant 5 min en mélangeant. Replacez le rôti dans la cocotte, au centre, couvrez avec le couvercle et enfournez pour 40 min à couvert et 10 min à découvert.
4. Laissez reposer 10 min à couvert hors du four avant de trancher et de servir.

Notre conseil vin : *un morgon.*

VEAU BRAISÉ À LA JAPONAISE (Photo p. 57)

Original

Préparation : 15 min. Repos : 12 h.
Cuisson : 55 min. Pour 6 personnes :

■ 1,2 kg de longe de veau ■ 4 cives ■ 100 g de shitakés secs ■ 4 cm de gingembre ■ 10 cl de sauce soja ■ 1 c. à soupe bombée de miso rouge ■ 10 cl de mirin ■ 5 cl d'huile de sésame

***Ustensile* ■ 1 cocotte à four**

1. Préparez la marinade la veille. Épluchez et râpez le gingembre. Hachez les cives. Mélangez le miso avec le mirin et la sauce soja. Ajoutez le gingembre et les cives. Versez cette préparation dans un sac hermétique ou dans un plat et placez-y la longe de veau. Couvrez-la bien de marinade et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 12 à 24 h.
2. Le lendemain, préchauffez le four à 180 °C. Réhydratez les shitakés en les faisant tremper dans de l'eau tiède 15 min environ.
3. Égouttez la viande et conservez la marinade. Faites chauffer l'huile de sésame dans une cocotte et saisissez la longe de chaque côté. Lorsqu'elle est bien dorée, versez la marinade et les shitakés égouttés, refermez avec le couvercle et faites cuire 40 à 45 min au four.
4. Laissez reposer 10 min à couvert hors du four puis servez tranché.

Notre conseil vin : *un côte-rôtie.*

LONGE DE VEAU FARCIE AUX HERBES, ÉPICES, CÂPRES ET FRUITS SECS

Gourmand

Préparation : 30 min. Repos : 10 min.
Cuisson : 1 h 20. Pour 6 personnes :

■ 1,2 kg de longe de veau ouverte par votre boucher pour pouvoir être roulée ■ 4 oignons rouges ■ 6 carottes ■ Sel, poivre

Pour la farce **■ 1/2 bouquet de persil ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 1 échalote ■ 1 c. à soupe rase de ras el-hanout ■ 2 c. à soupe de câpres ■ 2 c. à soupe de raisins secs ■ 2 c. à soupe de pistaches décortiquées non salées ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 40 g de beurre ■ 4 c. à soupe bombées de chapelure**

Ustensiles **■ 1 cocotte à four ■ Ficelle de cuisine**

1. Lavez les herbes, prélevez les feuilles et hachez-les finement. Hachez les câpres, les pistaches et les raisins. Épluchez et hachez finement l'échalote. Mélangez les herbes avec le ras el-hanout, les câpres, les raisins, les pistaches et la chapelure. Salez et poivrez.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et coupez les oignons en quatre. Lavez et épluchez les carottes.
3. Mettez la viande à plat, répartissez la farce sur toute sa surface, roulez-la en serrant bien puis ficelez le rôti obtenu. Salez et poivrez.
4. Dans une cocotte, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive, faites revenir la viande de tous côtés pour qu'elle soit bien dorée. Déposez le rôti dans un plat à four huilé, entourez-le d'oignons et de carottes, déposez le beurre en morceaux sur la viande, salez, poivrez et enfournez pour 1 h à couvert, puis 10 min à découvert.
5. Laissez le rôti reposer 10 min hors du four avant de le découper en tranches et de le servir.

Notre conseil vin : ***un saint-chinian blanc.***

Assiettes Laurette Broll.

VEAU BRAISÉ À LA JAPONAISE
Recette p. 55

Pour apprécier tout son moelleux, consommez la longe de veau à point ou juste rosée.

COURGES toujours

Incontournables en automne et en hiver, elles n'en finissent pas de nous surprendre et de nous régaler avec leurs mille et une formes, leur texture fondante et leur petit goût sucré.

Recettes et stylisme **Audrey Cosson.** Photos **Emanuela Cino.**

PATIDOUS FAÇON ŒUF COCOTTE

Surprenant

Préparation : 20 min. Cuisson : 50 min.
Pour 4 personnes :

■ 4 patidous ■ 4 grandes et fines tranches de jambon blanc ■ 4 œufs entiers ■ 1 échalote ■ 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques pousses d'oxalis ■ Fleur de sel, poivre

1. Découpez un chapeau aux patidous préalablement rincés et retirez leurs graines. Plongez-les dans l'eau bouillante salée pendant 20 min, jusqu'à ce que leur chair soit tendre.
2. Préchauffez le four à 160 °C. Émincez l'échalote, faites-la revenir dans une poêle avec l'huile jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Hachez grossièrement le jambon.
3. Dans un récipient, mélangez le jambon avec l'échalote et la crème fraîche, salez et poivrez. Répartissez cette garniture dans les patidous. Formez un creux au centre de la garniture et cassez un œuf dans chaque patidou. Enfournez pour 12 min : le blanc d'œuf doit être tout juste coagulé.
4. Servez les patidous chauds, parsemés de pousses d'oxalis.

Notre conseil vin : ***un arbois blanc.***

Coupelles Margot Lhomme et Laurette Broll.

Assiette Laurette Broll.

BAR EN CROÛTE DE SEL ET PÂTISSONS POÊLÉS AU GINGEMBRE

Original

Préparation : 15 min. Repos : 10 min. Cuisson : 35 min. Pour 4 pers. :

■ 1 bar de 1,5 kg non écaillé et vidé par les ouïes ■ 12 mini-pâtissons ■ 1 kg de gros sel de Guérande ■ 1 citron bio ■ 3 cm de gingembre frais ■ 2 gousses d'ail ■ 6 brins de thym ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez la moitié du citron en rondelles. Glissez quelques rondelles de citron et le thym dans le poisson par les ouïes.
2. Tapissez le fond d'un plat à four d'une couche de gros sel sur 1 cm d'épaisseur, déposez le poisson dessus puis recouvrez-le de gros sel. Pressez le reste du citron sur le poisson et enfournez pour 25 min.
3. Pelez et hachez le gingembre. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Découpez les pâtissons en deux à la verticale et plongez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 min : ils doivent être tendres. Égouttez-les bien.
4. Dans une poêle, faites revenir l'ail et le gingembre dans l'huile d'olive, quelques minutes, en remuant. Ajoutez les pâtissons et faites-les dorer sur toutes leurs faces. Retirez du feu, salez et poivrez.
5. Sortez le poisson du four, laissez tiédir 10 min avant de casser la croûte pour le servir avec les pâtissons encore chauds.

Notre conseil vin : ***un fiefs-vendéens blanc.***

DAHL À LA COURGE BUTTERNUT ET AU LAIT DE COCO, RIZ À LA CARDAMOME

À essayer

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

■ 1/2 courge butternut (environ 1,5 kg) ■ 240 g de lentilles corail ■ 120 g de riz basmati ■ 100 g de raisins blonds sultana ■ 40 cl de lait de coco ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe rase de poudre de cumin ■ 1 c. à soupe rase de poudre de cardamome ■ 1 c. à soupe de poudre de curry ■ 1 c. à soupe rase de poudre de gingembre ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ 3 capsules de cardamome ■ Huile d'olive ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ Fleur de sel, poivre

1. Pelez la courge butternut, retirez ses graines et découpez-la en cubes. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez, dégermez et hachez l'ail.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon, l'ail, le curry, le cumin, les poudres de cardamome et de gingembre, quelques minutes, en remuant. Une fois que l'oignon est devenu translucide, ajoutez les cubes de courge et faites revenir 3 min en remuant. Ajoutez le lait de coco, 30 cl d'eau, le cube de bouillon, salez un peu et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 min en tout, en incorporant les lentilles au bout de 10 min et en ajoutant éventuellement un peu d'eau si nécessaire.
3. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée avec les raisins et les graines contenues dans les capsules de cardamome, selon les indications du paquet. Égouttez, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un filet d'huile d'olive et réservez.
4. Le dahl est prêt quand les cubes de courge butternut et les lentilles corail sont tendres mais encore légèrement fermes. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de feuilles de coriandre et servez avec le riz.

Notre conseil vin : ***un meursault.***

PIZZETTAS AU POTIMARRON ET À LA MOZZARELLA FUMÉE

Tout simple

Préparation : 25 min. Cuisson : 10 min.
Pour 2 personnes :

■ 1/4 de potimarron bio ■ 250 g de pâte à pain ■ 250 g de mozzarella fumée ■ 70 g d'amandes décortiquées ■ 100 g de mascarpone ■ 2 c. à soupe bombées de parmesan râpé ■ Huile d'olive ■ Un peu de farine pour le plan de travail ■ Fleur de sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 mandoline**

1. Préchauffez le four à 240 °C.
2. Retirez les graines du potimarron et découpez-le en très fines tranches sans l'éplucher, à l'aide d'une mandoline.
3. Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le parmesan, salez et poivrez.
4. Hachez grossièrement les amandes. Égouttez soigneusement la mozzarella et déchirez-la en plusieurs morceaux.
5. Divisez la boule de pâte à pain en deux, formez deux boules et étalez-les sur un plan de travail fariné. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Répartissez sur chacune le mélange mascarpone-parmesan, les tranches de potimarron, les morceaux de mozzarella et les amandes. Salez, poivrez et arrosez d'huile. Enfournez pour 10 min : le potimarron doit être légèrement doré.
6. Servez sans attendre.

Notre conseil vin :
un coteaux-du-loir rouge.

QUICHE À LA COURGE, AUX SHITAKÉS ET AUX ÉPINARDS

Gourmand

Préparation : 40 min. Repos : 30 min.
Cuisson : 1 h 15. Pour 4-6 personnes :

Pour la pâte ■ **200 g de farine + un peu pour le plan de travail et pour le moule ■ 100 g de beurre froid + un peu pour le moule ■ 2 pincée de sel**

Pour la garniture ■ **1 courge d'environ 1,5 kg (par exemple blue ballet) ■ 500 g de pousses d'épinard ■ 300 g de shitakés ■ 2 œufs + 2 jaunes ■ 25 cl de crème liquide ■ 25 cl de lait ■ 50 g de parmesan râpé ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre**

Ustensile ■ **1 moule à tarte à fond amovible**

1. Versez la farine avec le sel dans une jatte et ajoutez le beurre froid coupé en morceaux. Travaillez du bout des doigts, ajoutez 2,5 cl d'eau froide, travaillez de nouveau la pâte, puis ajoutez 5 cl d'eau : la pâte doit s'amalgamer et former une boule non collante. Enveloppez-la de film alimentaire et placez au réfrigérateur 30 min.
2. Pelez la courge, retirez ses graines et coupez-la en cubes. Découpez les shitakés en tranches fines. Épluchez, dégermez et hachez l'ail.
3. Faites cuire les cubes de courge dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 min environ : ils doivent être à peine tendres et encore fermes.
4. Dans une poêle, faites revenir l'ail dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les shitakés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réservez-les et faites revenir les pousses d'épinard dans la même poêle, en procédant en plusieurs fois si nécessaire.
5. Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec les jaunes d'œufs, la crème, le lait et le parmesan râpé. Ajoutez les cubes de courge égouttés ainsi que les shitakés et les pousses d'épinard poêlés. Salez, poivrez et mélangez.
6. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte à fond amovible préalablement beurré et fariné. Versez la garniture et enfournez pour 45 min environ, jusqu'à ce que l'appareil à quiche soit pris et le dessus bien doré.
7. Démoulez et servez chaud avec éventuellement une salade de pousses de roquette et d'épinard.

Notre conseil vin : *un saint-romain blanc.*

SUPRÊME DE POULET ET SPAGHETTIS DE COURGE, CRÈME À LA CIBOULETTE

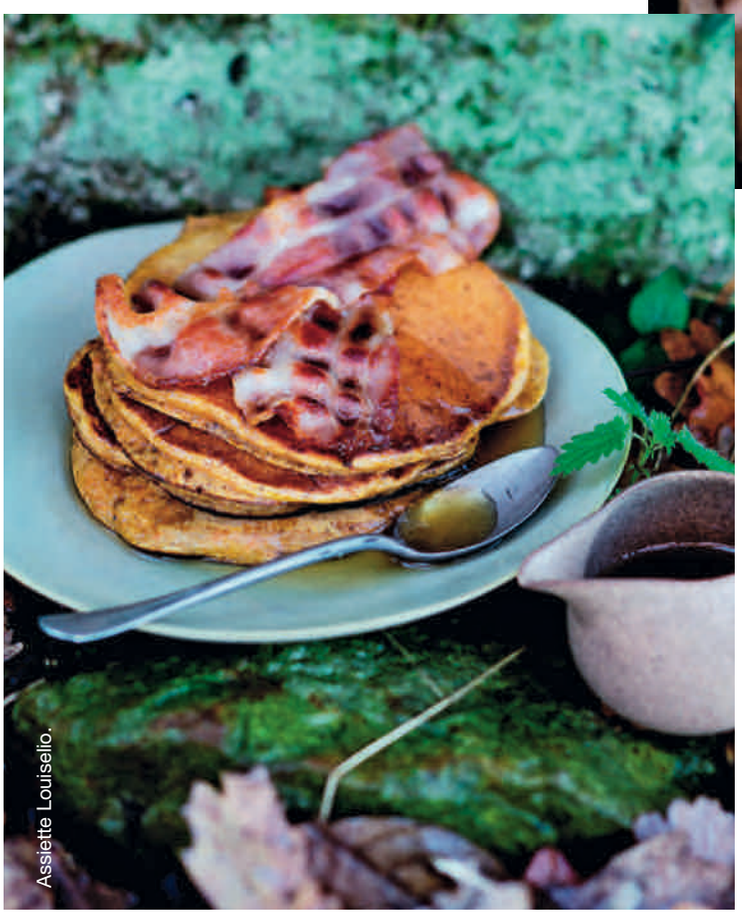
Raffiné

Préparation : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 55 min.
Pour 4 personnes :

■ 1 courge spaghetti de 1 kg ■ 4 suprêmes de poulet ■ 100 g de crème fraîche d'Isigny ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 1/2 citron ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Placez la courge entière dans un plat allant au four et enfournez pour 45 min à 1 h. Vérifiez la cuisson en insérant la lame d'un couteau au centre de la courge : elle doit s'enfoncer facilement et la peau doit être souple.
2. Faites dorer les suprêmes de volaille, côté peau, dans une poêle avec l'huile d'olive. Déposez-les ensuite dans un plat à four et enfournez pour 8 min.
3. Retirez la courge du four et laissez-la tiédir avant de l'ouvrir en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines puis grattez avec une fourchette pour détacher la chair de la peau : cela va permettre de former des filaments.
4. Ciselez la ciboulette et prélevez le jus du demi-citron. Dans un bol, mélangez la crème fraîche avec la ciboulette et le jus de citron, salez et poivrez.
5. Servez les suprêmes de poulet accompagnés de la chair de la courge et de la crème à la ciboulette.

Notre conseil vin : *un saumur blanc.*



Assiette Louiselio.

PANCAKES À LA SUCRINE DU BERRY ET LARD GRILLÉ

Pour changer

Préparation : 20 min. Cuisson : 50 min.
Pour 6 personnes :

■ 1/2 sucrine du Berry ■ 240 g de farine ■ 50 cl de lait ■ 2 œufs ■ 20 g de beurre ■ 8 tranches de poitrine fumée ■ 1 sachet de levure chimique ■ 2 c. à soupe rases de sucre de canne ■ 1 c. à soupe rase de cannelle ■ 1 pincée de sel ■ Huile végétale ■ Sirop d'érable pour servir

1. Épluchez la courge, retirez ses graines et découpez-la en cubes. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 25 min, jusqu'à ce que la chair de la courge soit très tendre.
2. Égouttez les cubes de courge, placez-les dans un saladier et écrasez-les à la fourchette pour les réduire en purée. Ajoutez le lait, les œufs et le beurre, fouettez pour obtenir une préparation homogène.
3. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre, la cannelle et le sel. Intégrez à la préparation précédente à l'aide d'une cuillère en bois, sans trop insister : il peut rester quelques grumeaux.
4. Faites chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle et déposez 1 louche de pâte. Lorsque des bulles apparaissent à la surface du pancake, retournez-le délicatement. Faites dorer l'autre face et réservez au chaud. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Dans une autre poêle, faites griller les tranches de poitrine fumée.
6. Servez les pancakes avec le lard grillé et arrosez de sirop d'érable.

Notre conseil vin : *un gewurztraminer.*

TARTELETTES AU POTIRON ET AUX ÉPICES

Un délice

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h 20.
Pour 4 personnes :

■ 500 g de potiron ■ 250 g de mascarpone ■ 150 g de cassonade ■ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre ■ 2 œufs ■ 1 c. à soupe rase de 4-épices ■ 1 c. à soupe de sirop d'érable ■ Un peu de beurre et farine pour le moule

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Épluchez le potiron et retirez ses graines. Découpez-le en cubes et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 25 min environ : ils doivent être bien tendres.
3. Égouttez les cubes de potiron, placez-les dans un saladier et écrasez-les à la fourchette pour les réduire en purée. Ajoutez la cassonade, les œufs légèrement battus, 120 g de mascarpone, le 4-épices et mélangez bien.
4. Foncez plusieurs petits moules (ou un grand moule à charnière) beurrés et farinés avec la pâte feuilletée. Versez la garniture, lissez la surface et enfournez pour 45 min à 1 h selon la taille des moules. Surveillez la cuisson : la garniture doit être cuite mais le cœur encore tremblotant.
5. Laissez les tartelettes tiédir, démoulez-les et servez avec le reste de mascarpone mélangé avec le sirop d'érable.

Notre conseil vin : *un régnié.*

Elles font merveille, de l'entrée au dessert !

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

Recevoir

Pique-nique en forêt

Menus de saison

Bercail...

C. Payen

S'enfoncer dans la forêt, muni d'un panier de gourmandises, et le déguster près d'un grand arbre que l'on sent accueillant… Quoi de plus enchanteur ?

La magie d'un sous-bois

Recettes et stylisme **Lucie Dauchy.** Photos **Martin Balme.**

HOUMOUS DE HARICOTS BLANCS AU THYM ET À L'AIL

À tartiner

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 250 g de haricots blancs cuits ■ 1 citron vert bio ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de thym ■ 1 c. à soupe bombée de yaourt de brebis brassé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez et dégermez l'ail. Égouttez les haricots. Râpez la moitié du zeste du citron vert et recueillez la moitié de son jus. Prélevez les feuilles de 3 brins de thym.
2. Dans le bol d'un robot, mixez 240 g de haricots avec l'huile d'olive, le yaourt, l'ail, le jus et le zeste du citron ainsi que les feuilles de thym. Salez et poivrez, mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et homogène.
3. Placez dans un contenant hermétique, décorez avec le thym restant, quelques haricots et éventuellement un peu de zeste de citron râpé. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, avec des gressins par exemple.

Notre conseil vin : *un jurançon sec.*

Bon à savoir **Pour cette recette, utilisez des haricots blancs en conserve (donc déjà cuits) ou bien des haricots secs. Pour cela, faites tremper, pendant 24 h, 100 g de haricots blancs secs dans un saladier d'eau froide avec 1 c. à soupe de bicarbonate de soude alimentaire. Après trempage, rincez, égouttez puis faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante avec 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire. Égouttez et rincez, puis plongez-les 1 h dans une casserole d'eau bouillante non salée. Les haricots seront ainsi fondants et plus digestes.**

PÂTÉ EN CROÛTE AU POULET, AUX CHAMPIGNONS ET AUX PISTACHES

Campagnard

Préparation : 35 min.
Cuisson : 1 h 10. Pour 4-6 pers. :

■ 400 g de filets de poulet ■ 250 g de pâte brisée ■ 200 g de jambon blanc ■ 150 g de champignons de Paris ■ 50 g de pistaches décortiquées non salées ■ 1 petit oignon rouge ■ 1 gousse d'ail ■ 2 œufs ■ 2 c. à soupe de vin blanc ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Un peu de farine pour étaler la pâte ■ 2 brins d'origan ■ Sel, poivre

1. Nettoyez les champignons de Paris, hachez-les. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le. Épluchez, dégermez et hachez l'ail.
2. Dans une poêle, faites sauter les champignons 8 min dans de l'huile avec l'oignon rouge, l'ail, 3 ou 4 feuilles d'origan, 1 pincée de sel et du poivre.
3. Coupez le poulet en lanières, hachez grossièrement le jambon.
4. Dans une jatte, mélangez 1 œuf battu avec le poulet, le jambon, les champignons, les pistaches concassées, le reste d'origan ciselé, le vin blanc, du sel et du poivre.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Étalez la pâte feuilletée en un grand rectangle sur le plan de travail fariné. Foncez-en un moule à cake tapissé de papier cuisson, en laissant la pâte suffisamment dépasser pour rabattre les bords sur la garniture. Garnissez avec la préparation aux champignons, en pressant bien à l'aide d'une cuillère en bois. Rabattez la pâte en portefeuille, percez un petit trou sur le dessus, au centre de la pâte. Pressez du bout des doigts pour souder les bords. À l'aide d'un pinceau de cuisine, dorez le dessus de la pâte avec 1 œuf battu.
7. Enfournez pour 1 h environ, jusqu'à ce que le pâté soit cuit et la croûte bien dorée.
8. Laissez refroidir avant de servir en tranches.

Notre conseil vin : *un beaujolais blanc.*

COLESLAW
Acidulé

Préparation : 25 min. Repos : 1 h. Pour 4 pers. :

■ 300 g de chou blanc ■ 200 g de carottes ■ 150 g de raisin frais ■ 1 pomme ■ 1 oignon frais ■ 1 citron vert bio ■ 125 g de yaourt brassé ■ 8 cerneaux de noix ■ 2 c. à café rases de moutarde de Dijon ■ 1 c. à café de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café d'huile de noix ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ Sel, poivre

1. Nettoyez le chou et l'oignon vert. Pelez les carottes et la pomme. Coupez la pomme en quartiers, arrosez-les de jus de citron. Râpez le zeste du citron vert.
2. Dans le bol d'un robot, râpez le chou, la carotte, l'oignon et la pomme.
3. Dans un bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le vinaigre, l'huile de noix et le zeste du citron. Salez et poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
4. Mélangez délicatement les légumes et la pomme râpés avec la sauce, dans un saladier. Filmez et placez-le au moins 1 h au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, mélangez dans un bol la coriandre ciselée, les noix concassées et les grains de raisin coupés en deux. Parsemez le coleslaw de raisin, de coriandre et de noix concassées. Ajoutez éventuellement de fines tranches de citron.

Notre conseil vin : *un touraine blanc.*

SALADE DE QUINOA ET PATATE DOUCE À L'ANGUILLE FUMÉE

Original

Prép. : 25 min. Cuisson : 40 min.
Pour 4 personnes :

■ 240 g de quinoa rouge ■ 200 g de patate douce ■ 100 g d'anguille fumée ■ 1 oignon rouge ■ 40 g de noisettes décortiquées ■ 3 c. à soupe d'huile de noisette ■ 1 petite orange à jus bio ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 1/2 bouquet d'aneth ■ 1 tige de romarin ■ 1 c. à café rase de moutarde à l'ancienne ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez la patate douce, coupez-la en petits cubes. Épluchez et hachez l'oignon rouge. Râpez le zeste de l'orange et recueillez son jus.
3. Répartissez les cubes de patate douce sur la plaque du four avec la moitié de l'oignon rouge haché, le zeste de l'orange, les feuilles de romarin et le miel. Arrosez de 1 c. à soupe d'huile de noisette et de 2 c. à soupe d'eau, salez et poivrez. Enfournez pour 30 min.
4. Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
5. Dans un bol, mélangez le jus d'orange, le reste d'oignon rouge haché, 2 c. à soupe d'huile de noisette, l'aneth ciselé, la moutarde, du sel et du poivre. Découpez l'anguille en lamelles.
6. Versez la vinaigrette sur le quinoa, ajoutez les lamelles d'anguille fumée et les cubes de patate douce. Mélangez délicatement. Placez dans un contenant hermétique et réservez au réfrigérateur.
7. Au moment de servir, faites griller les noisettes concassées, quelques minutes, dans une poêle chaude.
8. Servez la salade parsemée de noisettes grillées.

Notre conseil vin :
un muscadet-sèvre-et-maine cru Gorges.

AMANDIERS À LA POMME
Irrésistible

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min. Pour 6 personnes :

■ 150 g de poudre d'amandes non mondées ■ 110 g de sucre ■ 85 g de beurre demi-sel (à température ambiante) + un peu pour le moule ■ 3 œufs ■ 1 petite pomme ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 gousse de vanille ■ 1 bouchon de rhum ambré

***Ustensile* ■ 1 plaque de 6 empreintes à muffin (d'environ 6 cm de diamètre)**

1. Dans le bol du robot, fouettez vivement les œufs entiers avec le sucre en poudre. Incorporez la poudre d'amandes, fouettez de nouveau pour obtenir une préparation lisse, puis ajoutez 75 g de beurre mou coupé en petits morceaux, fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Versez dans un moule à muffins préalablement beurré.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Pelez et évidez la pomme, coupez-la en lamelles. Dans une petite sauteuse, faites fondre 10 g de beurre, ajoutez le miel, les lamelles de pomme et les graines issues de la gousse de vanille fendue et grattée, faites dorer quelques minutes. Versez le rhum et faites flamber avec une allumette.
4. Disposez les lamelles de pomme sur chacune des empreintes garnies de pâte.
5. Enfournez pour 30 min environ, jusqu'à ce que les moelleux soient bien dorés. Laissez refroidir avant de démouler.

BISCUITS AUX RAISINS SECS ET AUX NOISETTES

Un délice

Préparation : 25 min. Repos : 12 h 15. Cuisson : 10 min. Pour 20 pièces :

■ 150 g de beurre demi-sel mou ■ 140 g de farine ■ 80 g de poudre de noisettes ■ 100 g de raisins secs ■ 60 g de sucre glace ■ 20 noisettes ■ 1 œuf ■ 8 cl d'eau de fleur d'oranger ■ 4 pincées de cannelle ■ 2 pincées de levure chimique

1. La veille, faites tremper les raisins secs dans l'eau de fleur d'oranger en les couvrant.
2. Le jour même, égouttez les raisins en conservant l'eau de fleur d'oranger.
3. Dans une jatte, mélangez le beurre mou avec le sucre glace, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger. Ajoutez l'œuf battu, puis la farine, la poudre de noisettes, la levure et les raisins. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Aplatissez la pâte au fond de la jatte et placez pour 15 min au congélateur.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Concassez très grossièrement les noisettes. Sortez la pâte du congélateur et formez des biscuits : prélevez l'équivalent de 1 c. à soupe de pâte, aplatissez à la main pour obtenir un palet d'environ 5 cm de diamètre. Déposez-le sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Parsemez chaque sablé de noisettes concassées, enfoncez-les légèrement.
5. Enfournez pour 10 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
6. Laissez-les refroidir sur une grille, puis conservez-les dans une boîte hermétique.

Après avoir travaillé dans toute la France et sillonné l'Asie, c'est dans une jolie rue pavée piétonne de Rennes que le couple de cuisiniers a décidé d'ouvrir son propre restaurant.

Sibylle Sellam & Grégoire Foucher

La cuisine responsable

C'est dans le centre historique de Rennes que le couple a choisi d'ouvrir son premier restaurant, Bercail. Ensemble, ils élaborent des assiettes très créatives dans un esprit écologique et durable.

Texte **Pierrick Jégu.** Photos **Claire Payen.**

Attention, Rennes bouge ! Longtemps, la capitale bretonne s'est reposée sur de solides acquis et avait peine à renouveler son carnet d'adresses. Mais depuis deux ans, elle s'est bigrement étoffée, avec deux maisons étoilées et une foule de bistrots de bon esprit qui ont poussé comme des champignons. Interdiction de passer à côté du restaurant Bercail… Sur le vieux pavé de la rue Saint-Melaine, dans le centre historique, une élégante devanture verte, annonce l'entrée de cette table terriblement pertinente. Un bel endroit empreint de fraîcheur et d'un design épuré : bois blond, papier peint au motif végétal, cave vitrée et fourneaux ouverts derrière le comptoir. Dans cette cuisine de poche officient Sibylle Sellam et Grégoire Foucher. Le couple s'est rencontré à l'école Ferrandi, à Paris. Ensemble, ils ont fait leurs premières armes au Vieux Logis, restaurant une étoile dans le Périgord. Après un passage à La Dame de Pic, puis au Frenchie, pour elle, et au Square Gardette, pour lui, dans la capitale, ils sont partis six mois en Asie : « Ça a été hyperintéressant, parce que là-bas, on a découvert des techniques, de fermentation notamment, adaptables aux produits d'ici », explique Grégoire. « Notre voyage en Chine et au Japon a changé notre vision de la cuisine », ajoute Sibylle. À son retour, après une petite parenthèse chez Gros, dans le 10e arrondissement de Paris, le duo a mis le cap à l'ouest. ■■■

La salle, vaste et accueillante, mêle matières brutes et design épuré.

1 et 5. Chez Bercail, même le pain est fait maison – ici par Sibylle –, et il est délicieux ! **2.** Grégoire met la touche finale à un superbe merlu de ligne rôti et risotto de sarrasin, qui était à la carte la semaine de notre venue et dont nous vous proposons la recette ci-contre. **3.** De superbes couteaux, pour certains rapportés de leur séjour au Japon. **4.** Leur équipe, réduite, s'active dans la cuisine ouverte située au fond de la salle, derrière le comptoir.

MERLU DE LIGNE RÔTI, RISOTTO DE SARRASIN GRILLÉ, CHOU-RAVE ET SHISO

Raffiné

Préparation : 30 min. Cuisson : 10 min.
Pour 4 personnes :

■ 1 merlu de ligne d'environ 700 g ■ 1 gros chou-rave ■ 200 g de kasha (sarrasin décortiqué et grillé) ■ 1 oignon ■ 100 g de crème liquide ■ 10 cl de vin blanc ■ 20 g de beurre ■ Quelques feuilles de shiso ■ Huile neutre ■ Sel, poivre

***Ustensile* ■ 1 mandoline**

1. Levez les filets et ôtez les arêtes du poisson. Coupez les filets en quatre.
2. Faites blanchir le sarrasin dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min et égouttez-le.
3. Épluchez et ciselez l'oignon. Dans un sautoir, faites suer l'oignon quelques minutes, déglacez au vin blanc. Ajoutez le sarrasin et le beurre, terminez la cuisson. Réservez.
4. Montez la crème avec une pincée de sel.
5. Épluchez le chou-rave et détaillez-le en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Faites rôtir les tranches dans un peu d'huile et assaisonnez.
6. Faites rôtir le poisson avec un filet d'huile pendant 4 min. Plantez un cure-dents dans le poisson : s'il n'y a pas de résistance, il est cuit.
7. Mélangez le sarrasin avec la crème montée. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Déposez 2 bonnes cuillères de risotto de sarrasin dans chaque assiette, recouvrez avec des tranches de chou-rave, placez le poisson dessus et parsemez d'un peu de shiso ciselé.

Notre conseil vin : *un savennières.*

■■■ À Rennes, après sept mois de recherche, ils ont donc déniché un lieu à leur convenance – équipé d'une chambre froide – dans cette rue piétonne d'où est vite parti un bouche-à-oreille positif amplement mérité ! Bien avant de penser au dressage des assiettes et au-delà des heures de service, ils sont les militants joyeux d'une éthique durable et responsable envisagée dans une cohérence globale : la sélection des matières premières, le respect des saisons et des circuits courts, le choix des produits ménagers, la fabrication de leur compost… Tout passe au révélateur de leur conscience écologique. Sibylle et Grégoire s'appuient sur une quinzaine d'excellents producteurs-artisans, à l'image du maraîcher Gildas Macon, installé non loin de Rennes, des éleveurs de volailles Paul et Olivier Renault, ou de Thierry Lemarchand, qui, à quelques kilomètres du centre, fabrique un beurre exceptionnel avec le lait de ses vaches froment du Léon.

Gastronomique et nature

Le couple tient au fait-maison. Leur pain se révèle délicieux, ils s'approvisionnent de graines de soja de Touraine pour élaborer leur propre sauce soja et font des conserves de sauces tomate en été pour en avoir en hiver, « comme les grands-mères », s'amuse Sibylle. Ils ne s'interdisent pas de cueillir un peu de roquette ou d'autres herbes sauvages. Leur philosophie rigoureuse s'affine sans cesse. Toujours en mouvement, comme la carte du restaurant, qui change toutes les semaines mais qui garde la signature d'une cuisine pleine de justesse et d'esprit, fraîche, limpide et ouverte à de larges horizons. On se régale d'un merlu de ligne, risotto de sarrasin, chou-rave et shiso, d'un poisson accompagné de fèves, tétragone et hana yuzu fermenté, ou encore d'une tarte Tatin de chou-rave aux algues et beurre de kombu. La carte des vins est également très pointue. En une centaine de références, elle dessine les contours d'une viticulture durable, bio, biodynamique ou nature et emprunte des chemins buissonniers à la découverte des excellents vins du Roussillon de Loïc Roure, ou des cuvées bien vivantes de Camille et Mathias Marquet, dans le Bergeracois. De l'intelligence, des convictions, du bon goût, de l'humain, voilà une partie des ingrédients de ce Bercail qui, décidément, participe pleinement à l'embellie gastronomique rennaise et glane un succès plus que justifié. ❖

Bercail, 35000 Rennes. Fermé dimanche et lundi, samedi midi et mardi midi. Formules du midi : plat (16 €), entrée-plat ou plat-dessert (19 €), entrée-plat-dessert (24 €). Menus du soir : 43 et 56 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

DESSERT DE PRO

Envie d'un dessert maison bluffant ? La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette **Carl Marletti.** Stylisme **Orathay Souksisavanh.**
Photos **Marie-José Jarry.**

BON À SAVOIR
Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 10 œufs.

Roulé matcha-vanille-marron

Préparation : 1 h. Repos : 2 h 30.
Cuisson : 25 min. Pour 8-10 personnes :

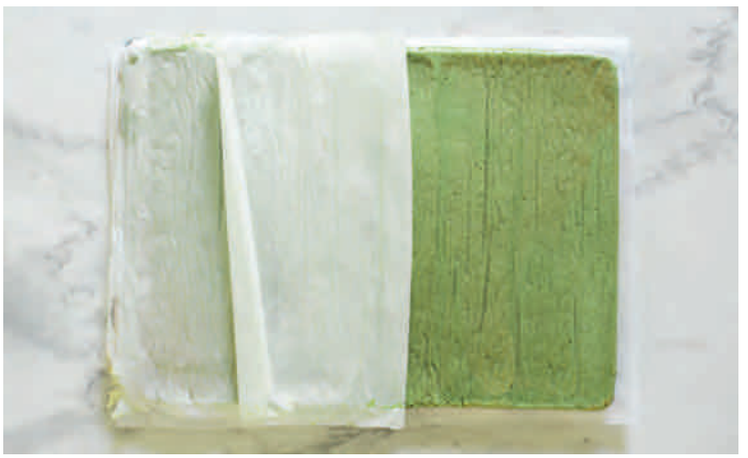
Pour le biscuit matcha ■ **90 g d'eau ■ 90 g de lait ■ 45 g de beurre ■ 2 g de sel ■ 100 g de sucre ■ 70 g de farine de riz ■ 180 g d'œufs entiers + 180 g de blancs d'œufs ■ 60 g d'huile de pépins de raisin ■ 15 g de thé matcha**

Pour la chantilly mascarpone-vanille ■ **300 g de crème fleurette entière bien froide ■ 150 g de mascarpone ■ 30 g de sucre ■ 2 gousses de vanille**

Pour le montage et le décor ■ **300 g de marrons confits ■ 10 g de thé matcha ■ Feuille d'or alimentaire**

Ustensiles ■ **1 robot muni de 1 feuille ■ 1 plaque à pâtisserie de 30 x 40 cm**

Notre conseil vin :
un muscat-du-cap-corse.



LE BISCUIT MATCHA

Préchauffez le four à 170 °C. Portez à ébullition 90 g d'eau, 90 g de lait, 45 g de beurre en cubes, 2 g de sel et 5 g de sucre. Hors du feu, ajoutez 70 g de farine de riz en une fois. Mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Faites dessécher 2 min sur feu vif, puis versez la pâte dans le bol d'un robot, ajoutez 180 g d'œufs entiers progressivement, à la feuille. Incorporez 60 g d'huile de pépins de raisin puis 15 g de matcha : la pâte à choux doit être lisse et homogène. Montez 180 g de blancs d'œufs en neige bien ferme avec 95 g de sucre. Incorporez les blancs délicatement au mélange précédent. Étalez la pâte sur une plaque de 30 x 40 cm tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 15 min. Lorsque le biscuit est cuit, sortez-le du four et retournez-le sur une autre feuille de papier cuisson. Laissez refroidir.

LA CHANTILLY MASCARPONE-VANILLE

Dans le bol d'un robot, réunissez 300 g de crème fleurette, 150 g de mascarpone, 30 g de sucre ainsi que les graines de 2 gousses de vanille fendues et grattées. Montez l'ensemble en chantilly souple.

LE MONTAGE ET LE DÉCOR

Décollez délicatement le papier cuisson du biscuit. Égouttez 300 g de marrons confits, réservez les plus beaux pour le décor et émiettez grossièrement le reste. Étalez la chantilly sur toute la surface du biscuit en vous aidant d'une spatule. Répartissez les morceaux de marron. Roulez le biscuit en vous aidant de la feuille cuisson. Réservez au réfrigérateur au moins 2 h. Au moment de servir, saupoudrez de 10 g de matcha et décorez avec les marrons réservés et une pointe de feuille d'or.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

TARTELETTES AUX OIGNONS ROUGES ET AU MAROILLES
Recette p. 82

Variations gourmandes

Occasion spéciale ou repas du jour,
voici de quoi composer des menus savoureux et inspirés,
avec les bonnes choses que nous offre la saison.

Recettes et stylisme **Delphine Brunet.** Photos **Éric Fénot.**

Un plat classique des bistrots parisiens revisité en version terre-mer.

POIREAUX VINAIGRETTE, TOURTEAU ET MAYONNAISE AU CRESSON
Recette p. 82

BOULETTES DE POISSON VAPEUR À LA CORIANDRE

Pour changer

Préparation : 1 h. Cuisson : 20 min.
Pour 4-6 personnes :

■ 400 g de lieu en filet sans peau ni arêtes ■ 1 œuf ■ 1 citron vert bio ■ 2 c. à soupe d'amandes mondées ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 piment rouge ■ 1 c. à soupe bombée de fécule de pomme de terre ■ 1 bouquet de coriandre ■ 1 petit bouquet de ciboulette ■ Sel, poivre

***Pour l'accompagnement* ■ 1/2 céleri-rave ■ 4 carottes ■ 2 patates douces ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 brins de thym**

***Pour la sauce* ■ 1 yaourt ■ 2 c. à soupe de sauce aigre-douce pimentée (sweet chili)**

***Ustensile* ■ 1 cuit-vapeur**

1. Épluchez l'ail et le gingembre. Râpez la peau du citron puis pressez-le. Épépinez le piment puis mixez-le avec l'ail, le gingembre, les amandes, la moitié des feuilles de coriandre et le poisson coupé en morceaux. Ajoutez l'œuf, la ciboulette ciselée, la fécule de pomme de terre, le zeste et la moitié du jus du citron, salez et poivrez. Mélangez bien puis formez des boulettes avec vos mains en pressant un peu pour extraire le jus.
2. Disposez les boulettes dans les paniers d'un cuit-vapeur que vous mettrez en marche 10 min avant le repas.
3. Préchauffez le four à 200 °C.
4. Épluchez et coupez le céleri-rave, les carottes et les patates douces en bâtonnets, arrosez-les d'huile, parsemez-les de thym, salez et poivrez. Disposez-les en une seule couche dans la lèchefrite puis enfournez pour 20 min.
5. Mélangez le yaourt avec le reste de jus de citron, la sauce aigre-douce, du sel et du poivre.
6. Faites cuire les boulettes à la vapeur pendant 7 à 10 min.
7. Servez chaud avec les légumes rôtis, le reste des feuilles de coriandre ciselées et la sauce à part.

Notre conseil vin : *un bergerac blanc.*

POITRINE DE PORC CONFITE, OIGNONS ET POMMES DE TERRE

Parfumé

Préparation : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 2 h. Pour 6 personnes :

■ 1,5 kg de poitrine de porc fraîche découennée ■ 1 kg de pommes de terre ■ 4 oignons ■ 10 brins de thym ■ 2 brins de romarin ■ 2 feuilles de laurier ■ 1 c. à café rase de mélange 5 baies ■ 1 c. à café bombée de cumin en poudre ■ 1 c. à soupe rase de gros sel ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive

1. Sortez la viande du réfrigérateur 30 min à l'avance. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mixez finement les feuilles de thym et de romarin avec le gros sel, le mélange 5 baies et le laurier, ajoutez le cumin et l'huile puis enduisez la viande de ce mélange de tous côtés. Déposez-la dans la lèchefrite du four et enfournez pour 1 h de cuisson.
3. Lavez et épluchez les pommes de terre puis coupez-les en quatre. Épluchez les oignons et coupez-les en quartiers, puis ajoutez le tout autour de la viande et poursuivez la cuisson 1 h, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire et en arrosant de temps en temps.
4. Servez bien chaud, éventuellement décoré d'herbes fraîches.

Notre conseil vin : *un saint-joseph blanc.*

TARTELETTES AUX OIGNONS ROUGES ET AU MAROILLES (Photo p. 78)

Nordiste

Préparation : 30 min. Cuisson : 25 min. Pour 6 pièces :

Pour la pâte **■ 375 g de farine ■ 150 g de beurre ■ 1/2 c. à café de fleur de sel**

Pour la garniture **■ 1/2 maroilles ■ 6 oignons rouges ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 brin de thym ■ 2 c. à soupe rases de vergeoise blonde ■ Sel, poivre**

1. Préparez la pâte en faisant fondre le beurre dans une petite casserole avec 180 g d'eau et la fleur de sel. Versez sur la farine et mélangez.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte. Foncez des moules à tartelette, recouvrez-les de papier cuisson et de billes de cuisson (ou de légumes secs), enfournez pour 10 min.
3. Épluchez les oignons et coupez-les en tranches fines, faites-les fondre dans une poêle avec l'huile. Ajoutez les feuilles de thym, du sel, du poivre et laissez cuire à feu doux 7 à 8 min en mélangeant souvent. Saupoudrez de vergeoise, mélangez et laissez dorer 2 à 3 min.
4. Disposez sur les fonds de tartelette précuits des tranches de maroilles puis recouvrez d'oignons confits. Enfournez pour 10 min.
5. Servez avec une salade de saison.

Notre conseil d'accompagnement : ***une bière ambrée.***

POIREAUX VINAIGRETTE, TOURTEAU ET MAYONNAISE AU CRESSON (Photo p. 79)

Bistronomique

Préparation : 45 min. Repos : 10 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 1/2 tourteau cuit ■ 4 blancs de poireaux ■ 30 g de beurre ■ 1 verre de bouillon de légumes ■ Sel, poivre

Pour la vinaigrette **■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de moutarde à l'ancienne ■ 1 c. à café de vinaigre de cidre**

Pour la mayonnaise **■ 1/2 botte de cresson ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à café de moutarde forte ■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 10 cl d'huile de colza**

1. Lavez le cresson, retirez les plus grosses tiges puis faites tremper les feuilles 5 min dans une bassine avec de l'eau froide et 2 c. à soupe de vinaigre blanc pour éliminer tous les parasites.
2. Concassez les pattes et la carcasse du tourteau cuit et récupérez la chair soigneusement. Réservez celle-ci au réfrigérateur dans une boîte.
3. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette.
4. Égouttez et épongez le cresson puis mixez-le finement, ajoutez 3 pincées de sel et laissez-le s'égoutter dans une passoire fine.
5. Fendez les blancs de poireaux en deux dans le sens de la longueur, puis lavez-les soigneusement. Faites-les cuire dans une grande poêle avec le bouillon et le beurre, du sel et du poivre, à couvert et à feu doux, pendant 15 min environ.
6. Rassemblez dans un bol le jaune d'œuf, la moutarde forte, du sel et du poivre, puis montez la mayonnaise au batteur en ajoutant peu à peu l'huile de colza en un fin filet.
7. Pressez le cresson entre vos doigts puis dans un linge pour en extraire le maximum de jus, ajoutez-le à la mayonnaise, mélangez délicatement.
8. Servez les poireaux tièdes et égouttés dans un plat, versez la vinaigrette et ajoutez de la chair de tourteau mélangée à la mayonnaise au cresson.

Notre conseil vin : ***un chinon blanc.***

POIRES CARAMÉLISÉES ET SABLÉ AU ROMARIN (Photo ci-contre)

Tout simple

Préparation : 20 min. Repos : 45 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 4 poires bien mûres ■ 50 g de sucre roux ■ 20 g de beurre demi-sel

Pour le sablé **■ 2 jaunes d'œufs ■ 80 g de sucre roux ■ 90 g de beurre demi-sel à température ambiante ■ 120 g de farine ■ 1/2 sachet de levure ■ 40 g de chocolat praliné ■ 1 brin de romarin**

1. Préparez le sablé. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre roux puis ajoutez le beurre mou. Mélangez puis ajoutez la farine, la levure, les feuilles de romarin finement ciselées et le chocolat haché. Formez une boule aplatie, emballez-la dans du film alimentaire puis réservez-la au réfrigérateur 30 min.
2. Préchauffez le four à 160 °C.
3. Sortez la pâte du réfrigérateur, ôtez le film et étalez-la entre 2 feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 1/2 cm. Retirez la feuille du dessus puis déposez la pâte et la feuille du dessous sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 10 min. Laissez refroidir puis concassez le sablé.
4. Épluchez les poires, coupez-les en deux et retirez le cœur.
5. Versez les 50 g de sucre dans une poêle antiadhésive et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il fonde et devienne doré, puis ajoutez le beurre, mélangez et déposez les demi-poires. Laissez dorer 15 min à feu doux et à couvert en retournant les poires à mi-cuisson.
6. Servez les poires tièdes avec du caramel et du sablé émietté.

Notre conseil vin : ***un muscat-de-beaumes-de-venise.***

POIRES CARAMÉLISÉES ET SABLÉ AU ROMARIN
Recette ci-contre

Les fruits et les couleurs de l'automne s'invitent dans nos desserts du quotidien.

CAKE AUX FIGUES ET JASMIN

Pour le goûter

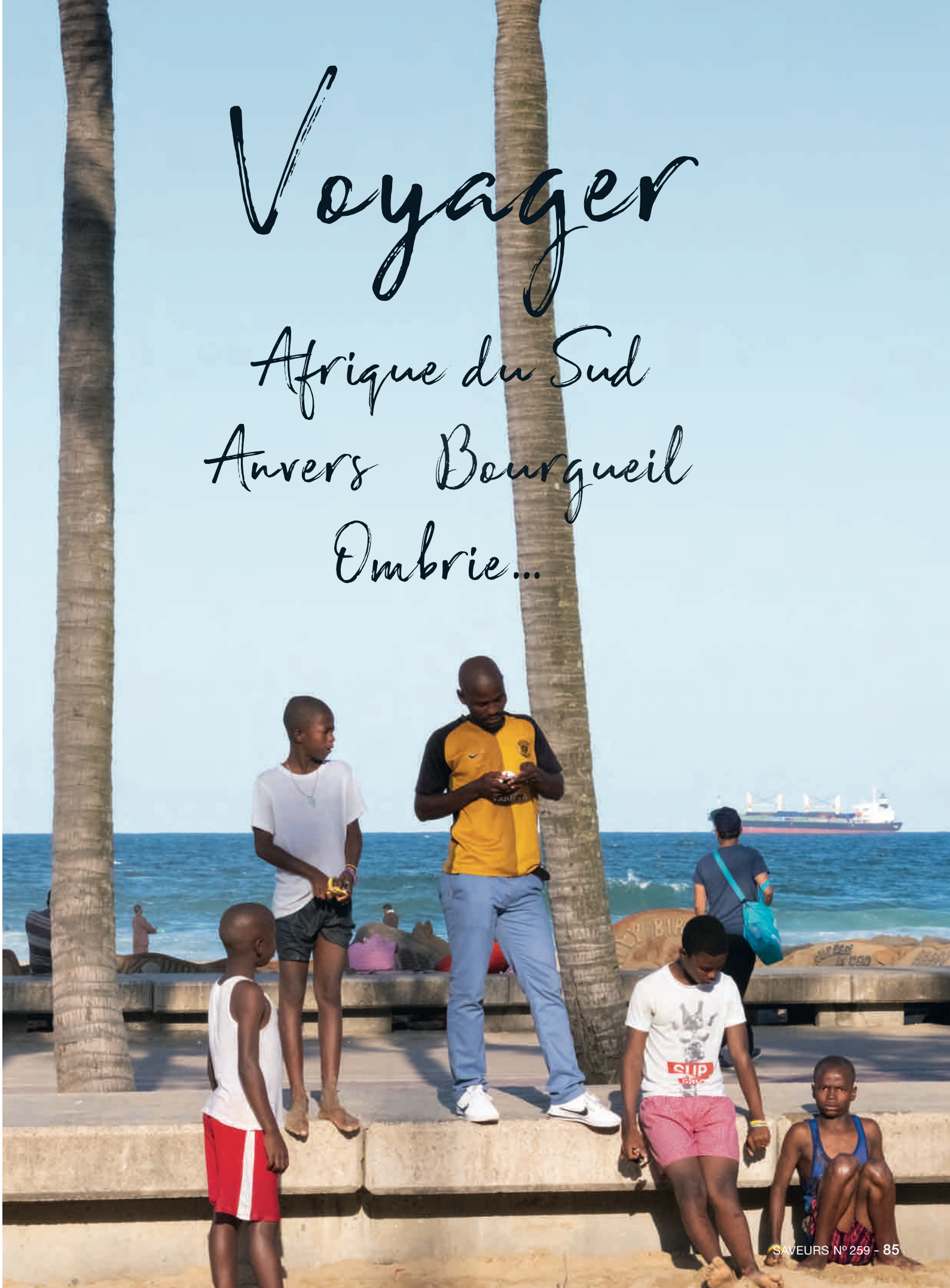
Préparation : 20 min. Repos : 1 h 15.
Cuisson : 55 min. Pour 6 personnes :

■ 230 g de farine ■ 150 g de mascarpone ■ 150 g de sucre roux ■ 110 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule ■ 3 œufs ■ 10 figues sèches mais moelleuses ■ 1 poignée de cranberries séchées ■ 1 c. à soupe de thé au jasmin ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 1 citron vert bio ■ 1/2 sachet de levure

1. Versez 1 litre d'eau bouillante sur le thé au jasmin et laissez infuser 5 min dans une théière.
2. Ôtez les pédoncules des figues puis coupez celles-ci en quatre ou en six, disposez-les dans un saladier avec les cranberries puis versez le thé infusé dessus. Laissez mariner pendant 20 à 30 min selon la tendreté des figues.
3. Faites fondre le beurre. Râpez finement la peau du citron puis pressez-le. Fouettez les œufs avec le sucre au batteur pendant 3 min, ajoutez le mascarpone, le beurre fondu tiède, le zeste et le jus du citron, la farine et la levure tamisées ensemble, mélangez. Ajoutez les figues et les cranberries égouttées.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à cake et versez-y la pâte. Enfournez pour 40 à 45 min.
5. Laissez reposer le gâteau 5 min avant de le démouler sur une grille et laissez refroidir avant de le servir coupé en tranches épaisses avec du thé au jasmin.

Voyager

Afrique du Sud
Anvers Bourgueil
Ombrie…



V. Lhomme

Anvers

Le bon endroit

Ville ouverte sur le monde, les arts et le commerce, Anvers attire les talents. En cuisine aussi, la créativité est la marque de fabrique des projets qui y fleurissent.

Texte **Marie-Laure Fréchet.** Photos **Valérie Lhomme.**

Si vous arrivez à Anvers par le train (ce que l'on vous conseille), ne quittez pas la gare TGV sans aller contempler la gare centrale, à deux pas. Une merveille architecturale mise en service en 1905 et classée parmi les plus belles gares du monde. Son architecte, Louis Delacenserie, s'est inspiré pour sa construction du panthéon de Rome et a conçu une splendide coupole culminant à 75 mètres de haut. Sitôt le parvis franchi, place Reine Astrid, c'est un vaste parc zoologique qui se déploie au cœur de la ville, ce monument historique affichant 176 années d'existence et 5 000 espèces d'animaux. Jouxtant également la gare centrale, le Diamond Square Mile n'est pas en reste. Dans le quartier des diamantaires transitent 84 % des diamants bruts du monde ; juifs et Indiens y travaillent en harmonie, la ville n'accueillant pas moins de 176 nationalités. Ce n'est que le début des innombrables découvertes que recèle cette ville flamande vivante, où l'on aime les belles choses et encourage les initiatives. C'est aussi pour cela qu'elle est devenue la capitale de l'avant-garde de la mode, portée dans les années 1980 par les « six d'Anvers », six jeunes designers, dont Ann Demeulemeester et Dries Van Noten. Ville d'art aussi, dans le sillage de Rubens, qui y vécut jusqu'à sa mort.

Rock and casserole

En cuisine, ça bouillonne tout autant. « Les Belges aiment aller au restaurant », résume le chef hollandais Nick Bril, pour expliquer pourquoi il a franchi la frontière. Associé à un compatriote et une figure renommée de la gastronomie, Sergio Herman, il a ouvert The Jane, restaurant doublement étoilé installé dans la chapelle d'un ancien hôpital militaire. Un lieu iconoclaste et rock, à son image puisqu'il est aussi DJ à ses heures. « La journée parfaite, c'est quand je fais un service le midi, que je conduis quelques ■■■

La Grand-Place est bordée de superbes édifices. Au centre, une fontaine représente un épisode des origines légendaires de la ville d'Anvers : Silvius Brabo lançant vers l'Escaut la main du géant Antigone.

1, 2 et 3. Le centre historique, vivant et plein de charme, se découvre à pied ou à vélo. Terrasses accueillantes, restaurants branchés, bars à bières à l'ancienne, *food trucks*… : les lieux pour se restaurer ou prendre un verre ne manquent pas. **4.** Dans le sud de la ville, le projet Pakt réunit une vingtaine d'entreprises innovantes, dont certaines liées à l'alimentation. Un gigantesque potager bio est cultivé sur les toits.

Eilandje, le quartier des docks, fourmille d'activité et de nouvelles adresses. Il offre une autre perspective sur la ville, plus moderne.

■■■ heures pour aller mixer, puis que je suis de retour pour le service du lendemain », raconte cet hyperactif. The Jane fait partie d'un quartier en pleine effervescence, où l'on compte également l'hôtel-restaurant August, installé dans un ancien monastère, et le projet Pakt, pôle créatif qui réunit une vingtaine d'entreprises notamment dédiées à l'alimentation. On y trouve entre autres Caffènation Roastery and Bar Pakt, une brûlerie de café *trendy.* Et sur les toits, 1 800 m^2 de potager cultivés en bio.

Des lieux inspirés

Dans le quartier de Berchem, c'est aussi tout un écosystème qui s'est développé autour de De Koninck, brasserie emblématique de la ville depuis 1833. Complètement rénovée, elle est devenue un lieu de visite où plusieurs autres commerces de bouche ont trouvé leur place. Frederic Van Tricht y a installé ses caves et affine les plus beaux fromages d'Europe. Dans sa boucherie Butcher's Store, Luc De Laet propose des viandes d'exception et peaufine son jambon Secreto 07, un bœuf maturé sept semaines et mariné avec sept herbes.

Julien Burlat a choisi Zurenborg, l'un des plus beaux quartiers de la ville, où s'alignent de splendides demeures Art nouveau, comme dans l'incontournable rue Cogels-Osylei. Ce chef français d'origine stéphanoise a décidé de se consacrer à la boulangerie, après avoir ouvert avec son épouse un restaurant étoilé, Dôme. « J'ai commencé à faire du pain pour mon restaurant, car je n'en trouvais pas dans le commerce qui me satisfaisait. Quand j'ai ouvert un second restaurant, j'ai dû embaucher un commis pour fournir les deux établissements et je me suis dit : « Pourquoi ne pas valoriser ce travail ? » Après Domestic, une boulangerie prise d'assaut le week-end, le couple en a ouvert une seconde, dans la vieille ville, rejoint par le pâtissier Sander Goossens, qui a développé un salon de thé très couru. C'est aussi ce quartier très commerçant qu'a choisi Sergio Herman (le même que celui ■■■

COQUES AUX HERBES

Parfumé

Prép. : 20 min. Repos : 15 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 pers. :

■ 600 g de coques ■ 1 oignon rouge ■ 4 gousses d'ail frais ■ 20 g de basilic grec ■ 20 g d'origan frais ■ 20 g de persil plat ■ 20 g de parmesan râpé ■ 40 g de beurre demi-sel froid ■ 20 cl de vin blanc ■ Huile d'olive ■ Sel

1. Laissez tremper les coques dans de l'eau salée pendant 15 min. Rincez-les.
2. Hachez finement toutes les herbes. Coupez l'oignon rouge en fines rondelles. Émincez l'ail.
3. Dans un faitout, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon rouge, l'ail et les coques. Lorsque les coques sont ouvertes, arrosez avec le vin blanc. Réservez les coques et récupérez le jus. Liez le jus avec quelques petits cubes de beurre froid. Ajoutez au jus le parmesan et les herbes. Versez sur les coques et servez bien chaud, avec quelques jeunes pousses, éventuellement.

Notre conseil vin : *un picpoul-de-pinet.*

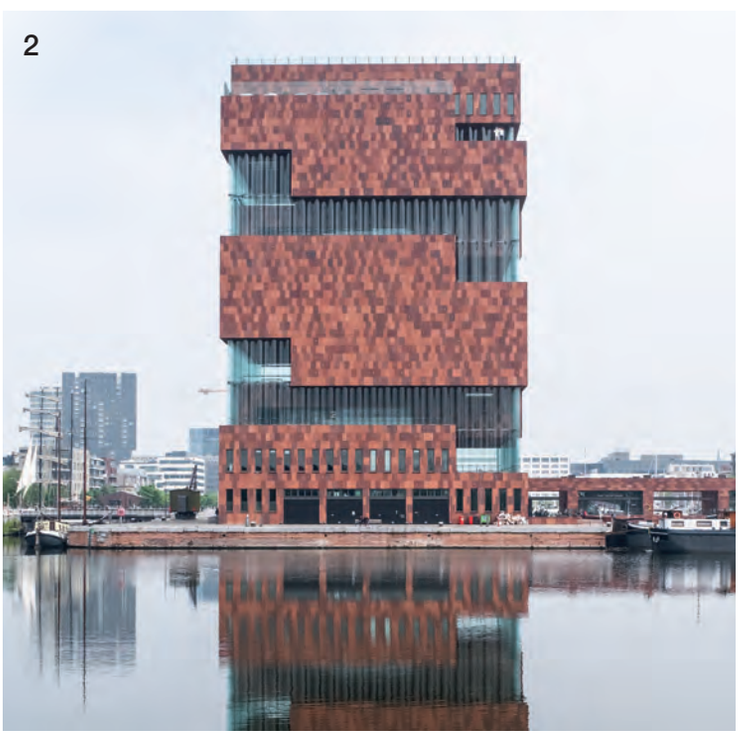
Une recette de Kenny Burssens du restaurant Invincible, à Anvers.

DANS CETTE VILLE PLEINE DE RESSOURCES ET DE SURPRISES, LES INITIATIVES FOISONNENT.

■■■ de The Jane), pour ouvrir Frites Atelier, une friterie chic où la frite est déclinée à toutes les sauces.
On retrouve cette créativité à Graanmarkt 13, sorte de *concept building* qui réunit une boutique pointue de vaisselle et de vêtements, un appartement d'hôtes superbement décoré par l'architecte Vincent Van Duysen (qui a aussi signé l'hôtel August) et le restaurant de Seppe Nobels, chef médiatique qui prône une cuisine locale et végétale, inspirée notamment par son jardin et ses ruches sur le toit.
Au nord de la ville, Eilandje, le quartier des docks, est lui aussi en pleine mutation, dans la foulée de l'installation du MAS, musée

Le port de plaisance fait le lien entre la vieille ville et le quartier des docks.

1. Dans le quartier de Zurenborg, rue Cogels-Osylei notamment, les demeures sont toutes plus remarquables les unes que les autres. **2.** Inauguré en 2011, le MAS, musée ethnographique et maritime, est l'un des nouveaux emblèmes de la ville, sur laquelle il permet d'avoir une vue panoramique depuis ses étages.



à l'architecture moderne qui surplombe la ville. Si elle n'a pas de façade maritime, Anvers n'en est pas moins le deuxième port le plus important d'Europe, grâce à l'embouchure de l'Escaut, qui s'ouvre sur la mer du Nord. Ses quais et hangars abritent toutes sortes de projets innovants. Le premier week-end de mai, le festival culinaire Antwerpen Proeft, littéralement « le goût d'Anvers », réunit dans les entrepôts les chefs de la ville et d'ailleurs. Sur un autre quai, le concepteur de restaurants Nikolaj Kovdal, après avoir déjà créé trois établissements à Anvers, vient d'en ouvrir un nouveau, dédié au poisson, dans l'ancien bâtiment des douanes : un design scandinave et une vaste terrasse sous tente, où l'on grille la pêche locale et des légumes bio, en font un super *spot* aux beaux jours. Pas loin, Jan Vandewiele, ancien graphiste designer, s'est lancé avec succès dans la glace à l'italienne sous l'enseigne Cremerie Germaine. Anvers, le bon endroit ? Au-delà du jeu de mots, assurément une ville qui va de l'avant. ❖

Les hôtels

Franq

Cette belle demeure néoclassique abritait autrefois une banque. La salle des coffres, où étaient conservés les francs belges (d'où le nom de l'établissement), fait aujourd'hui office de cave à vins. L'établissement compte 39 chambres confortables et un restaurant étoilé. Il est idéalement situé entre le vieux centre et les docks. À partir de 154 € la double.
Kipdorp 10-12. Tél. : +32 3 555 31 80.

Hotel Quartier Latin (7)

Dans le quartier des théâtres (ou « quartier latin »), mais dans une rue très calme, cet hôtel de charme de 5 chambres est à deux pas des rues commerçantes. On peut aussi louer au dernier étage un appartement. Déco chic et sobre. À partir de 140 € la double sans petit déjeuner. Appartement : à partir de 156 €.
Koninginnestraat 2. Tél. : +32 492 07 12 33.

August

Conçu par l'architecte belge Vincent Van Duysen, ce boutique-hôtel a pris place dans un ancien monastère, dont la chapelle est devenue un bar cosy. La déco sobre et chic des 44 chambres invite à la sérénité. La carte du restaurant est signée par Nick Bril, chef du restaurant The Jane. À partir de 169 € sans petit déjeuner.
Jules Bordetstraat 5. Tél. : +32 3 500 80 80.

♥ Maison Nationale (4)

Un pignon sur rue discret pour une jolie adresse de maison d'hôtes. Karen Los et Tom Volders, les propriétaires, anciens cadres reconvertis dans l'hôtellerie, ont soigné la décoration de cet immeuble situé dans le quartier de la mode. Ils proposent huit suites confortables et sobres. Sur les paliers, des vitrines présentent une sélection d'objets choisis dans les plus belles boutiques du quartier. 165 € la double sans petit déjeuner.
Nationalestraat 49. Tél. : +32 497 83 11 83.

Les tables

♥ Fiskeskur (5)

Coup de cœur pour ce petit restaurant de poissons planté au bout d'un quai, dans le quartier Eilandje. Installé dans l'ancien bureau des douanes, il se prolonge en extérieur par une terrasse sous tente où l'on fait griller la pêche locale. La cuisine se veut responsable et utilise des fruits et légumes bio. Le personnel est aux petits oignons. Plats à partir de 12 €.
Kattendijkdok-Oostkaai 20B.
Tél. : +32 3 257 13 57.

Invincible

La maison de Kenny et Wendy Burssens est de celles où l'on vient et revient, véritable valeur sûre à deux pas de la Grand-Place. On vous conseille de réserver autour du comptoir de la cuisine ouverte pour profiter des conseils du chef, aussi sommelier et barista. À la carte, une cuisine de bon sens, qui régale tout simplement. Terrine maison, asperges à la flamande, belle pièce de bœuf ou vol-au-vent et un excellent café glacé. Menu 37 €.
Haarstraat 7-9. Tél. : +32 3 231 32 07.

Y aller

Par le train de Paris avec le Thalys. Par la route, Anvers se trouve à 1 h de Bruxelles. Dans la ville, il n'est pas nécessaire de circuler en voiture. Réseau de tramways et vélos en location facilement accessibles. Rens. : www.visitflanders.com et www.visitantwerpen.be

Graanmarkt 13

Seppe Nobels, chef bien connu des téléspectateurs belges, est à l'aise dans cette belle maison qui réunit, outre son restaurant, un *concept store* et un appartement d'hôtes. Il défend joliment une cuisine plutôt végétale et résolument locale, et s'approvisionne chez un maraîcher en permaculture, quand il ne va pas glaner ses herbes sur le toit… Menu 45 €.
Graanmarkt 13. Tél. : +32 33 37 79 92.

♥ The Jane (1)

Difficile de faire plus *hype* que ce superbe restaurant installé dans une ancienne chapelle. Les chefs hollandais Sergio Herman et Nick Bril se sont associés pour créer un univers rock et iconoclaste (comme les vitraux, inspirés de tatouages). À la place de l'autel, se trouve la cuisine, où officie l'équipe de Nick Bril, qui signe un menu unique aux multiples influences. Attention : les réservations sont prises d'assaut dès leur ouverture. Menu 10 services : 170 €.
Paradeplein 1. Tél. : +32 38 08 44 65.

Frites Atelier

Grand écart entre la gastronomie et la cuisine populaire pour le célèbre chef Sergio Herman, qui met son grain de sel sur la frite belge. Mais toujours avec la touche d'inventivité qui le caractérise. À partir de 3,75 €.
Korte Gasthuisstraat 32.

Bia Mara (6)

Quand deux Irlandais font découvrir le *fish and chips* aux Belges. Après Londres et Bruxelles, Bia Mara (« fruits de mer » en irlandais) s'est installé à Anvers près de la Grand-Place. Excellentes fritures et bon choix de bières artisanales. À partir de 12 €.
Maalderijstraat 1. Tél. : +32 37 07 23 87.

& AUSSI

Domestic Cuisinette (10)

La boulangerie de Julien et Sophie Burlat est devenue l'une des plus courues d'Anvers. Rejoints par le pâtissier Sander Goosens, ils proposent également un beau choix de pâtisseries ainsi qu'un salon de thé. À l'entresol, on peut déjeuner sur le pouce.
Lange Gasthuisstraat 5.
Tél. : +32 35 00 05 68.

Pakt

La brûlerie de café Caffènation, des restaurants, une salle de sport, des serres maraîchères sur le toit… Pakt est un projet de vivre ensemble où il fait bon se poser.
Regine Beerplein 1.

Wasbar

Deux adresses à Anvers pour ce concept de café-restaurant-laverie.
Graaf van Egmontstraat 5 et Graanmarkt 15.

Cremerie Germaine (2)

Jan Vandewiele, ancien graphiste designer, s'est lancé dans la glace à l'italienne. Une bonne adresse pour une pause sucrée, en sortant d'une visite au MAS.
Nassaustraat 13. Tél. : +32 2 226 37 95.

Cafe Kulminator (8)

Un lieu culte pour tous les grands amateurs de bière, avec ses 600 références venant du monde entier.
Vleminckveld 32. Tél. : +32 32 32 45 38.

Frituur n° 1 (11)

L'authentique frite belge, à toute heure du jour et (presque) de la nuit.
Hoogstraat 1. Ouvert jusqu'à 2 h.

Philip's Biscuits

Anvers était autrefois réputée pour ses biscuiteries. Il en subsiste peu. Celle-ci est certainement la plus courue. On y trouve notamment des biscuits en forme de main, le symbole de la ville.
Oude Koornmarkt 8 et Korte Gasthuisstraat.

Goossens (9)

Trois générations se sont succédé dans cette boulangerie, dont la spécialité est le *roggeverdommeke,* un pain au seigle.
Korte Gasthuisstraat 31.
Tél. : +32 32 26 07 91.

Café Beveren (3)

Un petit café typique dont l'attraction est un superbe orgue de Barbarie.
Vlasmarkt 2. Tél. : +32 495 81 81 34.

Brasserie De Koninck

La brasserie emblématique d'Anvers se visite. On en profite pour découvrir les restaurants et les commerces du site, dont The Butcher's Store et The Butcher's Son, immanquables pour les amateurs de viande.
Mechelsesteenweg 291.
Tél. : +32 38 66 96 90.

BRIOCHE AU FROMAGE
Recette p. 97

PAS UNE MIETTE !

« La *torta al formaggio* est une spécialité d'Ombrie typique de Pâques, mais on la déguste toute l'année avec la charcuterie locale, comme le *capocollo* ou le salami de Norcia. Elle accompagne également très bien une salade, et s'il en reste, on peut en faire des croûtons pour la soupe ! »

Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

Spoleto, en Ombrie
Il gusto italiano

Généreuse, simple et gourmande, la réputation de la cuisine italienne n'est plus à faire. À travers un tour de l'Italie, Laura Zavan vous propose d'en découvrir toute la richesse. Suivez le guide…

Recettes et stylisme **Laura Zavan,** assistée de **Sachiyo Harada.** Photos **Valérie Lhomme.**

POULET CHASSEUR COMME EN OMBRIE
Recette p. 97

LENTILLES TRANSALPINES

« Voici une préparation très savoureuse typique de cette région, pour laquelle il est important de choisir un bon poulet fermier, qui aura du goût et de la texture. Je vous encourage à découvrir les lentilles de la localité de Castelluccio di Norcia, qui possèdent un label IGP (indication géographique protégée). Elles ont la peau très fine (inutile de les faire tremper) et elles sont très goûteuses. »

Bol Cécile Cayrol, cocotte Le Creuset, couverts Funky Table.

AVEC OU SANS TRUFFE

« Le nom de ces pâtes, *strangozzi* ou *stringozzi,* vient de *stringhe* (« lacets » en italien). Ce sont des pâtes plus étroites et plus épaisses que les tagliatelles, à base de farine et de semoule de blé, sans œufs. Pour les réaliser, j'ai utilisé une farine d'épeautre, céréale très répandue dans cette région, dont j'aime le goût rustique. Ces pâtes sont souvent servies avec de la truffe râpée dessus, mais elles sont également délicieuses avec de la saucisse (en Ombrie, goûtez à celles de Norcia !) et des champignons. »

Vous n'avez jamais réalisé de pâtes maison? C'est l'occasion de vous lancer!

PÂTES MAISON À LA SAUCISSE ET AUX CHAMPIGNONS
Recette ci-contre

Assiette Jérôme Hirson, couverts Funky Table.

PÂTES MAISON À LA SAUCISSE ET AUX CHAMPIGNONS (Photo ci-contre)

Strangozzi alla norcina

Préparation : 1 h. Repos : 40 min.
Cuisson : 35 min. Pour 4 personnes :

Pour les pâtes **■ 180 g de farine d'épeautre (ou de blé) ■ 180 g de semoule de blé dur fine ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive**

Pour la sauce **■ 4 saucisses artisanales ■ 150 g de ricotta ■ 450 g d'un mélange de champignons (ou de cèpes) ■ 80 g de pecorino romano râpé ■ 1/2 verre de vin blanc sec ■ 1 gousse d'ail ■ Quelques brins de persil plat ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 35 g de gros sel gris ■ Sel, poivre**

1. Mélangez la farine et la semoule, versez l'huile et 18 cl d'eau au fur et à mesure que ces liquides sont absorbés, pétrissez 10 min à la main ou au robot. Laissez reposer la pâte 30 min, enveloppée dans un torchon humide pour éviter qu'elle ne sèche.
2. Nettoyez les champignons : enlevez la terre et rincez-les très rapidement sous l'eau, séchez-les dans un torchon.
3. Chauffez une poêle avec 2 c. à soupe d'huile et la gousse d'ail juste dégermée, faites-y dorer les champignons, salez, poivrez et parsemez-les de la moitié du persil ciselé. Réservez (sans ôter l'ail).
4. Retirez le boyau des saucisses, émiettez la chair à l'aide d'une fourchette et faites-la dorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
5. Quand la chair des saucisses est un peu croustillante, ajoutez le vin et laissez évaporer, puis ajoutez les champignons cuits et la ricotta émiettée. Réservez.
6. Confectionnez les pâtes. Avec un rouleau, étalez la pâte sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 2,5 à 3 mm. Laissez-la sécher 10 min avant de l'enrouler sur elle-même. Découpez ensuite au couteau la pâte enroulée en tranches, de façon à obtenir de fines tagliatelles.
7. Portez à ébullition 4 litres d'eau, salez avec 35 g de gros sel, plongez-y les pâtes et cuisez-les bien al dente (comptez 3 min environ de cuisson).
8. Égouttez les pâtes en gardant un bol d'eau de cuisson et versez-les dans la poêle avec la sauce en ajoutant une louche d'eau de cuisson, mélangez sur le feu 1 min. Ajoutez la moitié du pecorino et un peu d'eau de cuisson au besoin afin d'obtenir une sauce onctueuse.
9. Servez chaud, parsemé du reste de persil ciselé et de pecorino.

Notre conseil vin : *un patrimonio blanc.*

BRIOCHE AU FROMAGE (Photo p. 94)

Torta al formaggio

Préparation : 40 min. Repos : 2 h 30.
Cuisson : 45 min. Pour 8 personnes :

■ 500 g de farine ■ 4 œufs moyens ■ 150 g de parmigiano reggiano ■ 100 g de pecorino romano ■ 80 g de pecorino frais (ou de tomme de brebis) ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour le moule ■ 10 cl de lait (ou d'eau) ■ 5 g de levure sèche de boulanger instantanée (ou 10 g de levure fraîche) ■ 1 c. à café moyenne de sucre ■ 1 c. à café moyenne de sel ■ 1 c. à café rase de poivre noir moulu

Ustensiles **■ 1 moule à bord haut de 20 à 22 cm de diamètre ■ 1 robot avec crochet pétrisseur**

1. Dans un saladier, mélangez 120 g de farine, la levure sèche, 8 cl d'eau tiède et le sucre (si vous utilisez de la levure fraîche, émiettez-la dans 8 cl d'eau tiède, ajoutez le sucre et laissez agir 10 min avant de la mélanger à la farine). Laissez reposer à couvert dans le four tiède et éteint jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 20 min).
2. Ajoutez la farine restante dans la pâte, ainsi que le parmigiano et le pecorino romano râpés, le sel, le poivre, les œufs un par un, l'huile et le lait, pétrissez ce mélange 10 min au robot. Laissez reposer sous un torchon humide et dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte double de volume (1 h environ).
3. Travaillez la pâte en lui redonnant la forme d'une boule et faites-la lever encore 1 h dans un moule à bord haut de 20 à 22 cm de diamètre, préalablement huilé et tapissé de papier cuisson.
4. Préchauffez le four à 190 °C (chaleur statique de préférence).
5. Coupez le pecorino frais en cubes et insérez-les dans la pâte juste avant de placer le moule dans le four avec une petite casserole d'eau. Comptez 45 à 50 min de cuisson, en couvrant le dessus de la brioche 10 min avant la fin pour éviter qu'elle ne colore trop.
6. Servez tiède ou à température ambiante avec de la charcuterie ou une salade.

Notre conseil vin : *un ajaccio blanc.*

Bon à savoir **Si votre moule n'est pas assez profond, vous pouvez prolonger sa paroi avec plusieurs couches de papier cuisson. Dosez le pecorino romano selon votre goût, il peut être assez piquant.**

POULET CHASSEUR COMME EN OMBRIE (Photo p. 95)

Pollo alla cacciatora

Préparation : 20 min. Repos : 30 min.
Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

■ 1 beau poulet fermier coupé en 8 morceaux ■ 2 gousses d'ail ■ 6 tiges de romarin ■ 6 filets d'anchois (en saumure, de préférence) ■ 3 c. à soupe de câpres au sel (ou, à défaut, des olives noires) ■ 1/2 verre de vin blanc (ou le jus de 1/2 citron) ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 cl de pulpe de tomates ■ Sel, poivre

Pour la garniture **■ 200 g de lentilles ■ 1 branche de céleri ■ 1 branche de romarin ■ 1 feuille de laurier ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive**

1. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et coupez-les en 6 morceaux. Hachez les feuilles de romarin. Mélangez les morceaux de poulet avec l'ail, le romarin et 2 c. à soupe d'huile, laissez mariner 30 min en remuant de temps en temps.
2. Rincez bien les lentilles. Mettez-les dans une casserole avec la gousse d'ail dégermée, le laurier, le romarin et la branche de céleri en petits morceaux, couvrez d'eau froide et faites cuire à frémissement sans couvercle, environ 30 min. Ajoutez de l'eau (bouillante) au besoin en cours de cuisson, salez juste avant la fin. Versez sur les lentilles cuites un filet d'huile d'olive et poivrez.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et faites dorer les morceaux de poulet de tous côtés pendant environ 15 min, salez. Hachez la moitié des câpres. Dans une cocotte, placez l'ensemble des câpres (entières et hachées) et les anchois, faites fondre à feu doux, ajoutez le poulet, faites revenir, versez le vin blanc, laissez évaporer et ajoutez un peu d'eau dès qu'il n'y a plus de liquide dans le fond de la cocotte. Continuez la cuisson, en couvrant à moitié, pendant 10 min. Ajoutez la pulpe de tomates et faites cuire encore 10 min.
4. Poivrez et vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Notre conseil vin : *un collioure blanc.*

Bon à savoir **Le temps de cuisson des lentilles varie selon leur qualité, servez-les al dente !**

ABRACADABRA

« La *crescionda* est un dessert traditionnel de Spoleto, aux origines anciennes. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui un "gâteau magique". En effet, à la cuisson, trois couches distinctes se forment : un fond de biscuit aux amaretti, au milieu une sorte de flan et, sur le dessus, une couche au chocolat. »

GÂTEAU MAGIQUE DE SPOLETO

Dolce crescionda

Préparation : 25 min. Repos : 1 h 10.
Cuisson : 40 min. Pour 8 personnes :

■ 200 g de chocolat noir à 64 % de cacao ■ 200 g de biscuits amaretti (tendres ou croquants) ■ 5 œufs ■ 60 g de sucre de canne ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 50 cl de lait ■ 50 g de farine + un peu pour le moule ■ 1 citron bio ■ 1 c. à café de cannelle ■ 2 c. à soupe de marsala sec (ou de rhum ou d'anisette) ■ Beurre ou huile pour le moule ■ 1 pincée de sel

***Ustensile* ■ 1 moule de 22 cm de diam.**

1. Hachez ou émiettez les biscuits amaretti. Hachez finement le chocolat noir au couteau **(photo 1)**. Râpez le zeste du citron.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Beurrez (ou huilez) et farinez un moule à gâteau de 22 cm de diamètre, réservez-le au réfrigérateur.
4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans une jatte, montez les jaunes **(photo 2)** avec le sucre de canne et le sucre vanillé jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la farine en mélangeant, puis la cannelle **(photo 3)**, le lait, le marsala sec, le zeste de citron **(photo 4)**, le chocolat et les biscuits amaretti **(photo 5)**.
5. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel **(photo 6)** et incorporez-les délicatement au mélange précédent **(photo 7)**. Versez dans le moule **(photo 8)** et enfournez pour 40 à 45 min.
6. Laissez reposer le gâteau 10 min dans le four avec la porte ouverte. Laissez-le ensuite refroidir complètement avant de le placer au réfrigérateur.
7. Servez frais ou à température ambiante.

Notre conseil vin : *un banyuls.*

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

Le pas-à-pas comme là-bas

Vous pouvez utiliser des amaretti secs ou moelleux pour cette recette.

1

2

3

4

5

6

7

8

Dans cette ferme sociale, la cueillette du riz se fait à la main, comme souvent au Laos.

Le champ est labouré à l'aide d'un buffle avant d'accueillir les plants de riz.

Le riz gluant

Une céréale très attachante

Moins connu en France que le riz blanc, le riz gluant n'a pourtant rien à lui envier avec sa texture unique. Visite d'une ferme traditionnelle dans le nord du Laos, où il est cultivé.

Texte **Emmanuelle Jary.** Photos **Marie-José Jarry.**

À quelques kilomètres de Luang Prabang, ancienne capitale royale du Laos, les champs de riz s'étalent à perte de vue dans The Living Land Compagny, une ferme d'un genre un peu particulier (voir encadré page 103). « Le riz, c'est la vie », explique le fermier qui nous fait visiter la plantation. On en consomme en effet tous les jours au Laos, où sa culture est restée très artisanale.

Pour sélectionner la meilleure qualité, le fermier prend quelques grains de la récolte précédente et les met dans l'eau. S'ils coulent, ils seront semés. Ceux qui flottent serviront à nourrir les animaux. Le bon riz est alors mis à germer sur la terre sans être recouvert. Trois semaines plus tard, de petites pousses apparaissent. On les cueille à la main pour les replanter. Mais au préalable il faut ■■■

C'EST L'ACCOMPAGNEMENT PARFAIT DE TOUS LES PLATS EN SAUCE ASIATIQUES.

préparer le champ en labourant la terre avec un buffle. Tout le cycle de culture du riz est entièrement réalisé à la main. Cinq personnes travaillent pendant une semaine pour planter 1 hectare. Puis il faut contrôler l'apport d'eau. Pendant les dix premiers jours, on n'ajoute pas d'eau, le sol doit juste être humide pour que les plants s'enracinent bien. Il faut surveiller le champ matin et soir. « On s'en occupe comme d'un bébé », poursuit le fermier. Des algues poussent progressivement, elles sont arrachées et enfoncées aussitôt dans le sol afin de fertiliser la terre. En plaine, cinq à six mois sont nécessaires pour obtenir du riz. Les fermiers font donc deux récoltes par an, alors qu'en montagne, une seule est possible, car l'eau n'y est pas assez abondante. Le riz est ensuite cueilli et la plante est laissée quelques jours dans le champ afin de sécher au soleil. Les grains sont séparés des tiges en tapant les bouquets sur une planche en bois. Les tiges serviront de nourriture pour les buffles et de fertilisant pour le sol. On retire la peau (poche de son) du riz en tapant avec un pilon en bois, puis le grain de riz est poli. On récolte 1 à 2 tonnes par hectare, dont 10 % sont conservés pour la récolte suivante.

Une vraie gourmandise

On parle de riz gluant en français. Le mot n'est pas bien choisi si l'on se réfère à sa texture, que les Anglo-saxons qualifient de *sticky*, qui signifie « collant ». Ce terme est plus adapté car, à la cuisson, les grains se collent les uns aux autres. Le résultat n'est cependant ni mou ni collant, ce qui permet de le prélever par petits paquets avec la main. En effet, contrairement au riz blanc, le riz gluant ne se mange pas avec des baguettes. Il permet notamment de saucer un plat. Le riz gluant se mange nature, simplement cuit à la vapeur. C'est une vraie gourmandise, comme peut l'être un bon morceau de pain croustillant chez nous. On dit au Laos qu'une femme qui ne sait pas préparer le riz ne peut pas se marier. On le prépare également en dessert. Il est associé par exemple à du lait de coco et de la mangue. Le riz gluant permet aussi la confection de farine pour la préparation des gâteaux ainsi que des chips salées très croustillantes ou encore de délicieuses nouilles. Quant au son (l'enveloppe qui entoure le grain), il nourrit les animaux, mais on l'utilise également comme compost. Il permet enfin d'élaborer un vin de riz. Rien ne se perd. Même l'eau de trempage du riz est utilisée pour embellir les longs cheveux des femmes. On comprend alors pourquoi l'on a parlé de « civilisation du riz » pour qualifier certains pays d'Asie du Sud-Est. Oui, le riz, c'est bien la vie ! ❖

1

3

2

1 et 2. Une fois les grains de riz séparés des tiges, ils sont triés manuellement : un travail qui nécessite patience et minutie. **3.** Les grains sont ensuite pilés pour être débarrassés de leur enveloppe. **4.** Traditionnellement, le riz gluant est cuit à la vapeur dans des paniers en bambou. Contrairement au riz classique, il doit toujours être mis à tremper au préalable plusieurs heures dans de l'eau froide.

4

RIZ GLUANT NATURE

Tout simple

Préparation : 5 min. Repos : 12 h. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- **280 g de riz gluant**

1. Versez le riz dans un grand récipient d'eau et laissez-le reposer pendant 12 h environ.
2. Lavez ensuite le riz plusieurs fois à l'eau courante, puis égouttez-le.
3. Cuisez le riz à la vapeur pendant 20 à 30 min. Vous pouvez utiliser pour cela un rice cooker muni d'un panier vapeur ou bien une casserole munie d'une passoire fine, avec un fond d'eau maintenue à frémissement et un couvercle dans les deux cas.

UNE FERME ORGANIQUE ET SOCIALE

The Living Land Company est une ferme créée en 2005 par un Britannique. Quatorze personnes issues de différents groupes ethniques travaillent sur les 8 hectares de la ferme. Chacune fait pousser le riz ainsi que les légumes du potager. Ces personnes sont issues de milieux défavorisés. Cette structure permet aux familles de gagner de l'argent et de scolariser leurs enfants. L'argent provient de la vente des légumes et des droits d'entrée payés par les visiteurs, qui viennent passer une journée afin de mieux connaître la culture du riz et de manger dans le restaurant de la ferme.

The Living Land Compagny, Ban Phong Van, Luang Prabang.
Le tour-opérateur Asia organise des visites dans cette ferme.
Plus d'informations sur le site internet.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

Diplômée de l'école Ferrandi, à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de la cuisine asiatique.

VERSION ORIGINALE

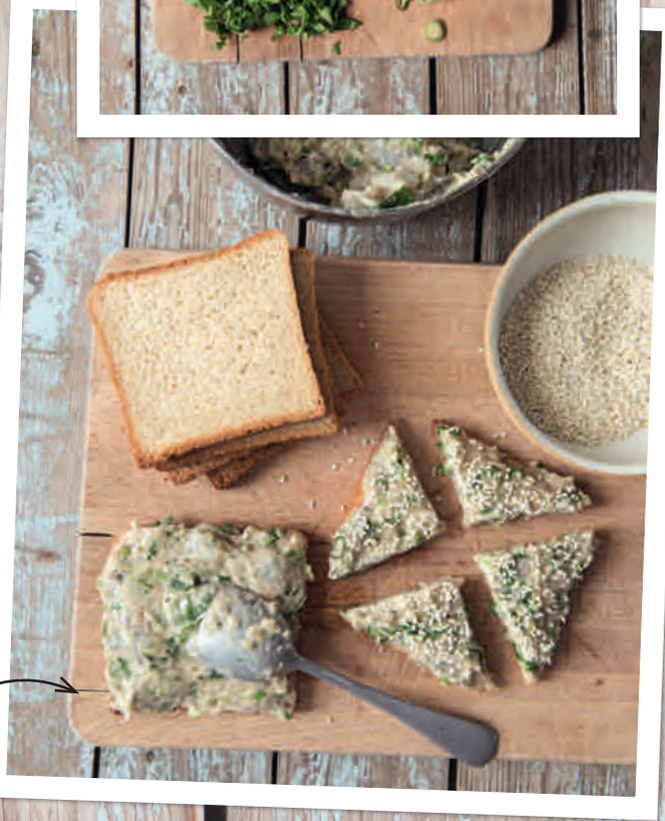
Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler…

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh.** Photos **Charlotte Lascève.**

Commencez par prélever 100 g de crevettes décortiquées.

Hachez au couteau le reste des crevettes, le vert des oignons et la coriandre.

Réalisez une pâte collante en mixant longuement une partie des ingrédients.



Recouvrez les tranches de pain de la préparation, parsemez de sésame et coupez-les en triangles.

TOASTS AUX CREVETTES

À essayer

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min.
Pour 32 pièces :

■ 400 g de crevettes crues décongelées et décortiquées ■ 8 tranches de pain de mie boulanger plutôt épaisses ■ 2 oignons frais ■ 1/2 botte de coriandre ■ 1 blanc d'œuf ■ 1 c. à soupe moyenne de fécule de pomme de terre ■ 2 grosses c. à soupe de sauce d'huître ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ Huile de friture ■ 1 c. à café rase de sucre en poudre ■ 1/2 c. à café de sel ■ Poivre

1. Dans le bol d'un robot, réunissez 100 g de crevettes, le blanc des oignons, le blanc d'œuf, la sauce d'huître, la fécule de pomme de terre, le sucre et le sel. Mixez 3 à 5 min jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Coupez le reste des crevettes en petits morceaux. Émincez le vert des oignons et ciselez les feuilles de coriandre. Mélangez le tout à la pâte de crevette. Poivrez généreusement.
3. Faites chauffer l'huile de friture sur feu moyen dans une sauteuse ou un wok.
4. Tartinez les tranches de pain de mie du mélange aux crevettes, parsemez de sésame et coupez les tranches en 4 triangles.
5. Déposez les toasts dans l'huile de friture chaude, côté crevette en dessous. Faites dorer 2 min environ sur chaque face. Égouttez sur du papier absorbant.
6. Servez avec un filet de jus de citron ou de la sauce sweet chili.

Notre conseil vin :
un fiefs-vendéens blanc.

Bon à savoir **Avec le jaune d'œuf non utilisé, réalisez une mayonnaise et rehaussez-la avec de la sauce sriracha, une pointe d'ail et un peu de jus de citron.**

AURÉLIEN REVILLOT
DOMAINE AURÉLIEN REVILLOT

Ingénieur agronome et œnologue, Aurélien Revillot a œuvré dans de grands domaines de Bourgogne, sa région d'origine, en Orégon et en Afrique du Sud. Arrivé à Bourgueil un peu par hasard, il y est resté ! Passionné par la plante, il bichonne ses deux hectares cultivés en bio. Au générique de la propriété : trois cuvées de cabernet franc, dont deux parcellaires, qu'il essaie de garder un peu, avant de les proposer à leur meilleur. De la fraîcheur et de la fluidité à revendre dans Sur les Hauts 2015 (13,50 €). Les Aubuis 2015 (17 €) s'en distingue par une puissance et une concentration plus marquées, mais toujours sur un fond souple et détendu. Avec Grand Mont 2014 (27 €), on grimpe encore en puissance tout en gardant l'élégance. Ce vigneron est à suivre de très près.

Aurélien Revillot, 37140 Restigné.

Bourgueil

Pour l'amour du vin

Cette appellation discrète n'est pas pour autant endormie. Rencontre avec quelques-uns de ses plus talentueux porte-drapeaux.

Texte **Pierrick Jégu.** Photos **Louis-Laurent Grandadam.**

Les variations géologiques importantes de la zone d'appellation permettent d'obtenir des vins très variés.

Entre Tours et Saumur, l'appellation Bourgueil, créée en 1937, s'étend sur 1 400 hectares et sept communes, sur la rive droite de la Loire. Au plus près du fleuve, les vignes s'enracinent sur des terroirs sableux et caillouteux de graves ou graviers. Sur les coteaux, elles sont plantées sur des argilo-calcaires aux nombreuses nuances. Ces variations géologiques permettent des expressions différentes du cabernet franc, capable de donner de joyeux vins de soif comme des cuvées plus structurées largement aptes à tenir dans le temps. Le cabernet franc demeure sans conteste le cépage star de cette AOC essentiellement rouge, même si le rosé représente 4 % des volumes et si des expérimentations sont menées autour du chenin pour, à terme, peut-être décliner aussi l'appellation en blanc. Loin d'être en sommeil, l'AOC Bourgueil fait preuve d'un grand dynamisme. La preuve ? Environ un tiers du vignoble est mené en bio, soit trois fois plus que la moyenne nationale. Et, dans le sillage de quelques domaines phares et grandes figures de l'appellation, de jeunes vignerons commencent à montrer le bout de leur talent à chaque millésime. Ce qui est très encourageant pour l'avenir ! ❖

FAMILLE BRETON
DOMAINE BRETON

Le breton, c'est l'autre nom du cabernet franc. Breton, c'est aussi le nom d'une famille de Bourgueil – également à Vouvray – qui, depuis le début des années 1990, porte l'étendard de l'appellation dans les sphères bio-biodynamie-nature. France et Paul, les enfants, ont rejoint leurs parents, Catherine et Pierre, toujours en mouvement : les Breton patronnent par exemple un bar à vins rassembleur, baptisé La Dilettante, à l'île d'Yeu. Ils n'en oublient pas pour autant le sérieux et la rigueur nécessaires à la culture de la vigne et aux vinifications, pour signer des vins délicieux et gourmands, légers ou plus structurés. Et on se régale toujours autant, avec les cuvées La Dilettante (14 €), à la finale très fruitée sur 2016, Nuit d'Ivresse 2016, sans sulfites et parfaitement équilibrée entre structure tannique, fruit et soyeux (16 €), Le Clos Sénéchal 2015, d'une extrême élégance (18 €), ou Les Perrières 2014, fluide, profonde et épurée (22 €), fruit de vieilles vignes de 80 ans de moyenne. D'ailleurs, on a aussi goûté le millésime 2003… Démonstration que les rouges de Loire peuvent se bonifier à la garde.

Domaine Breton, 37140 Benais.

XAVIER COURANT
DOMAINE DE L'OUBLIÉE

Autrefois caviste à Fontainebleau, Xavier Courant fait depuis dix ans ses propres vins avec des raisins vendangés à la fraîche sur 4 hectares de vignes en biodynamie. De ses terroirs de sables et graviers, d'argiles à silex et de limons argileux sur calcaires, il fait naître des vins sans maquillage, juste avec un rien de sulfites au besoin : en blanc, donc hors appellation, et bien sûr en rouge. En fan de Bertrand Blier, ses cuvées ont toutes pour nom le titre d'un film ou d'un livre du cinéaste. Le vin de France blanc Existe en Blanc 2016 (17 €) est un beau chenin, très tenu, qui sent le caillou et fait saliver en finale. En rouge, Merci la Vie 2017 (11 €), détendu et équilibré, est plutôt calibré pour la soif mais n'est pas dénué de fond, au contraire. Sur Notre Histoire 2017 (15 €), le vigneron cherche, avec une macération plus longue, davantage de profondeur : vigoureux, pulpeux et salin en finale, ce vin délicieux joue des notes épicées, florales, fruitées. Quant à Tenue de Soirée 2017 (21 €), il a l'énergie communicative, signature du domaine, tout en s'affirmant comme un excellent vin de gastronomie.

Domaine de l'Oubliée, 37130 Saint-Patrice.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

FAMILLE CASLOT
DOMAINE DE LA CHEVALERIE

Dire que les Caslot sont ici chez eux est un euphémisme… La famille s'inscrit dans le paysage des coteaux de Restigné depuis 1760, soit quatorze générations ! Depuis quelques années, Stéphanie, Emmanuel et Laurie mènent la danse avec près de 40 hectares de vignes sur différents niveaux de coteaux et des caves souterraines extraordinaires parmi les plus anciennes de la région. La philosophie du domaine ? La biodynamie et la mise en valeur des terroirs via des cuvées parcellaires remarquables : de la plus « soft » à la plus puissante, Peu Muleau (12,75 €), Les Galichets (15 €), Chevalerie (24 €), Bretêche (18 €), Busardières (24 €) ou Grand Mont (30 €). Tout est très bon, avec une mention spéciale pour le millésime 2011 de cette dernière : née sur un des terroirs les plus intéressants de Bourgueil, elle est à la fois pleine, ample, élégante et expressive, mais sans exubérance.

Domaine de la Chevalerie, 37140 Restigné.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

THOMAS PICHET
DOMAINE DU PETIT BONDIEU

Rejeton d'une « tribu » vigneronne, Thomas Pichet a commencé à travailler avec ses parents en 1995, jusqu'à prendre les rênes du domaine en 2012. Chez les Pichet, on a arrêté le désherbage chimique en 1998, avant d'obtenir la certification bio en 2010. Avec près de 25 hectares – dont quatre à Chinon – sur des terroirs variés, Thomas a de quoi s'occuper ! Du Vendôme 2017, jolie cuvée de soif (7,80 €) à celle des Couplets 2016 (12 €), à la fois minéral, intense et soyeux, issu de vieilles vignes de 75 ans sur des argilo-calcaires et d'un élevage de 18 mois, la gamme des vins propose des interprétations différentes du cabernet franc. Entre ces deux extrêmes, Le Petit Mont 2017 (9 €) dévoile un équilibre intéressant et une amplitude non démonstrative, tandis que Les Terres Brunes 2017 (10,50 €) s'exprime avec davantage de richesse et de structure.

Domaine du Petit Bondieu, 37140 Restigné.

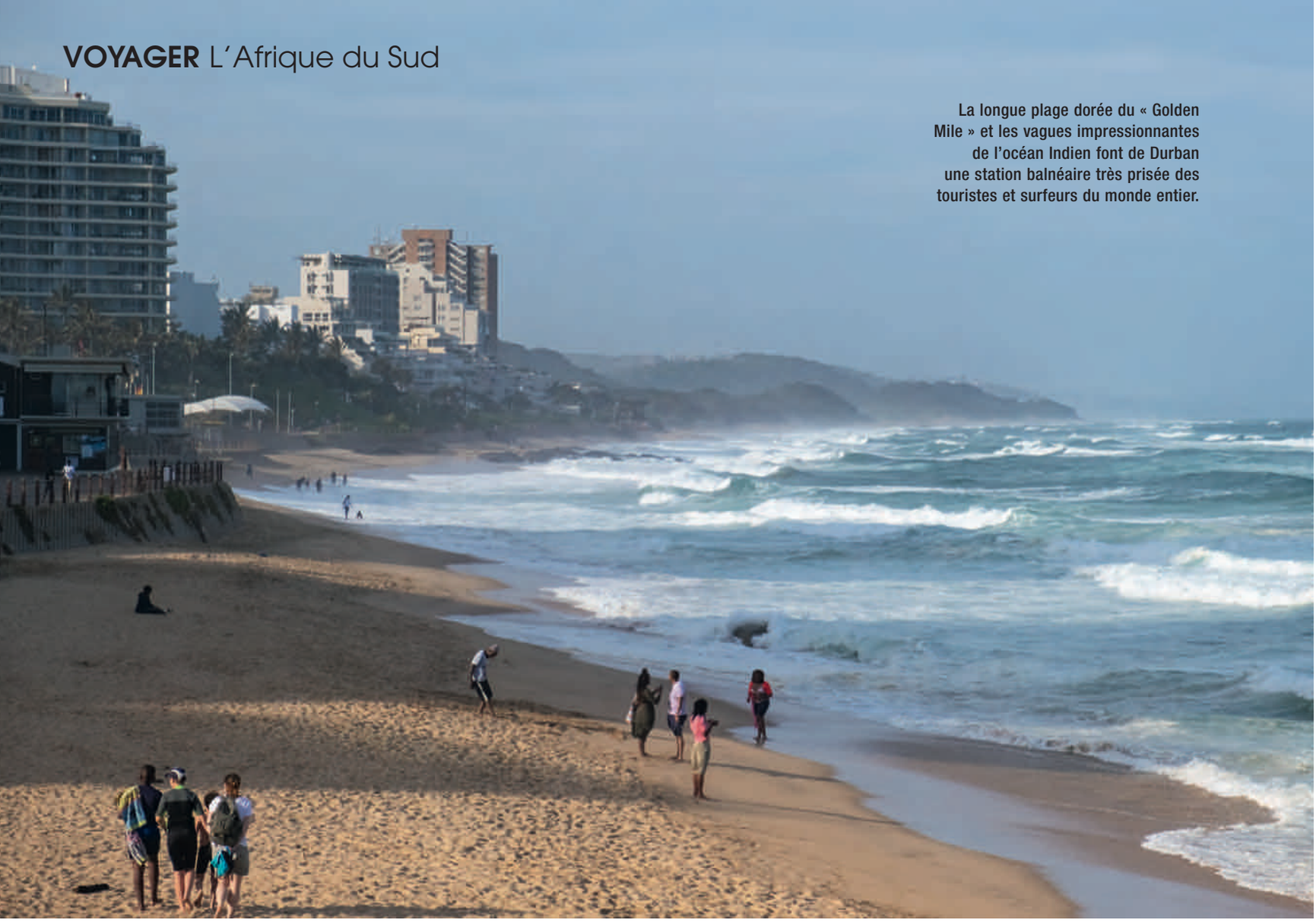
Afrique du Sud

Voyage en terre zouloue

Sur la côte ouest du pays, la province du Kwazulu-Natal revêt de multiples visages, entre bush aride, faune sauvage, montagnes imposantes, villages traditionnels zoulous et villes XXL à l'américaine.

Texte **Maëva Terroy.** Photos **Valérie Lhomme.**

Bâtiments ultra-modernes, installations sportives, édifices historiques, jardins botaniques… Durban est la 3e plus grande ville d'Afrique du Sud et la plus importante du Kwazulu-Natal.



La longue plage dorée du « Golden Mile » et les vagues impressionnantes de l'océan Indien font de Durban une station balnéaire très prisée des touristes et surfeurs du monde entier.

Le nom peut faire penser à une terre d'expédition pour survivaliste en entraînement. Découverte par Vasco de Gama et son équipage au xv^e^ siècle, la deuxième province la plus peuplée d'Afrique du Sud, dont la surface, hasard ou coïncidence, avoisine de près celle du Portugal, fut baptisée Kwazulu-Natal en 1994, peu de temps après l'abolition de l'apartheid. Bordée d'immenses plages sauvages dessinées par l'océan Indien, elle s'étend jusqu'aux collines fauves du Zoulouland, longe le Lesotho, file dans la savane africaine et se termine aux portes du Mozambique et du Swaziland. Rien que ça. Un concentré d'Afrique du Sud à elle toute seule. Avec une telle diversité de paysages, parfois indomptables, souvent magiques, elle offre à ceux qui s'y aventurent d'innombrables découvertes.

Côté gastronomie en revanche, l'aventure prend des airs d'épopée. Si le *braaï* – barbecue typiquement sud-africain à base de viandes relevées de *chakalaka* (voir recette page 115) et de tikka massala – est une des fiertés nationales, les spécialités locales à se mettre sous la dent se comptent sur les doigts de la main. Enfin… Tout dépend si l'on inclut l'ensemble des plats traditionnels à base de curry à notre calcul ! Car, dans cette région où la diaspora indienne est plus que présente, ce mélange d'épices fait figure d'incontournable dans les marmites.

Sur les hauteurs de la vallée des Mille Collines, à une cinquantaine de kilomètres de Durban, la capitale du KZN (ainsi appelle-t-on couramment le Kwazulu-Natal), des cases rondes faites de terre, de paille et de chaux apparaissent le long du sentier ocre faisant office de route principale. Ne cherchez pas les villages traditionnels zoulous au pied des collines : ils sont toujours haut perchés, loin des « mauvais esprits » qui traînent dans le bas monde. Difficile d'imaginer que ces paysages verdoyants ont été, pendant près de soixante-dix ans, la scène de batailles sanglantes opposant Boers, Zoulous et Britanniques. Pourtant, il suffit de quelques échanges avec les villageois pour comprendre qu'une forme de respect et d'autorité plane ici. Au cœur des huttes colorées où le patriarcat règne en maître, le repas se fait en silence, chacun faisant profil bas, parce que ■■■

1

2

1. En ville, on trouve encore quelques bâtisses d'architecture victorienne et Art déco, la plupart en cours de réhabilitation, qui n'ont pas été détruites au profit des gratte-ciel. **2.** Le télésiège installé sur le front de mer, point de rendez-vous de la jeunesse locale et des touristes en visite, permet de découvrir la ville autrement. **3.** La star des amateurs de pêche à Durban ? Le *snoek,* une sorte de maquereau qui se déguste fumé ou cuit au barbecue.

3

1

1. Aménagé au temps de l'occupation britannique, le port de Durban est le plus dynamique d'Afrique du Sud, avec plus de 30 millions de tonnes de fret qui y transitent chaque année. **2.** Une ville aussi vibrante le jour que vide la nuit… Seules les personnes très aisées vivent encore dans le centre-ville. Le soir, beaucoup regagnent les townships alentour. **3.** Des yeux en mosaïque habillent le sol de la Whalebone Pier, la célèbre jetée d'Umhlanga, représentant le squelette d'une baleine.

2

3

LES PLATS INDIENS AUX SAVEURS ÉPICÉES CONSTITUENT L'ESSENTIEL DE LA CUISINE LOCALE.

■■■ « lorsque l'on mange, on ne parle qu'avec nos pieds », prévient l'adage. Au menu, maïs, patates douces et tripes frites font figure de trio gagnant. Un peu de poulet, aussi, les jours de fête.

L'autre pays du curry

De retour à Durban, bien manger tient presque de la mission. Si le crépitement des *braaï* illumine les plages et les *townships* à la tombée de la nuit, l'offre alimentaire se limite, à peu de chose près, aux fast-foods et autres chaînes de restaurants à l'américaine. Oasis dans le désert, la scène culinaire indienne fait figure de messie. En ville, on trouve du curry, du riz biryani, du tikka massala ou du poulet tandori à tous les coins de rue ! D'ailleurs, le marché aux épices est une véritable attraction locale. Tout le monde s'y ravitaille, en particulier la communauté indienne : à chacun son mélange, dosé selon une recette dictée par des générations de femmes aux fourneaux. Coriandre, cumin, fenouil, garam massala, clou de girofle, paprika, cannelle, badiane, laurier, ail… « Un curry contient jusqu'à 15 épices et doit mélanger avec équilibre les saveurs douces, chaudes et piquantes », nous souffle-t-on dans le tohu-bohu des allées bondées du marché.

Mobilisée à la fin du XIX^e^ siècle pour travailler dans les champs de canne à sucre, la population indienne représente aujourd'hui 24 % des habitants de Durban, plaçant ainsi la ville sur la troisième marche du podium des villes indiennes du monde en dehors de l'Inde. De cette diaspora est née la spécialité locale par excellence : le *bunny chow.* Présenté sous la forme d'un pain de mie sans croûte vidé puis rempli de curry (la version la plus populaire est à base de mouton), le *bunny chow* est en quelque sorte ■■■

UNE VILLE EN MUTATION

Depuis 2017, d'énormes travaux de réhabilitation ont commencé sur le port de fret de Durban. À l'image de Cape Town, les investisseurs transforment de vieux bâtiments victoriens en restaurants branchés, en *coffee shops,* en hôtels de charme ou micro-brasseries. Ces travaux, qui ont un intérêt majeur dans le développement touristique de la ville, devraient se terminer courant 2022.

CHAKALAKA

À essayer

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 1 boîte de haricots blancs à la tomate ■ 2 poivrons verts (ou 1 vert et 1 jaune) ■ 3 carottes ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe bombée de curry en poudre ■ 1 piment vert (ou plus selon les goûts) ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile végétale (colza ou tournesol)

1. Hachez l'ail, les poivrons et les oignons. Râpez les carottes. Faites-les revenir dans l'huile chaude avec le curry, 5 cl d'eau et le cube de bouillon de légumes. Laissez mijoter 10 min.
2. Ajoutez les haricots blancs et le piment émincé, prolongez la cuisson de 5 min et servez avec du riz, une grillade ou du poisson.

Notre conseil vin : *un faugères.*

Une recette du 1 000 Thrills, à Sithumba.

MALVA PUDDING
Raffiné

Préparation : 20 min. Cuisson : 55 min. Pour 8 personnes :

Pour le gâteau ■ **30 g de beurre doux + un peu pour le moule ■ 150 g de sucre ■ 2 œufs ■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 10 g de bicarbonate de soude alimentaire ■ 80 g de confiture d'abricots ■ 250 g de farine ■ 25 cl de lait ■ Sel**

Pour la sauce ■ **50 cl de lait ■ 37,5 cl d'eau ■ 220 g de sucre brun ■ 60 g de beurre doux ■ 1 gousse de vanille**

Pour le décor ■ **4 fruits de la Passion ■ Quelques fraises**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule carré d'environ 23 cm de côté. Mélangez le beurre, le sucre et les œufs. Ajoutez le vinaigre, le bicarbonate et la confiture. Tamisez la farine et ajoutez-la à la préparation avec 1 pincée de sel. Mélangez en versant le lait pour obtenir une pâte. Versez-la dans le moule beurré et enfournez pour 55 min environ : le gâteau doit être bien doré.
2. Préparez la sauce. Portez tous les ingrédients (sauf la vanille) à ébullition dans une petite casserole en remuant régulièrement. Hors du feu, ajoutez les graines de la gousse de vanille fendue et grattée. Versez la sauce sur le gâteau à la sortie du four.
3. Servez chaud avec de la glace ou de la crème anglaise et décorez de pulpe de fruit de la Passion et de fraises.

Notre conseil vin : *un montlouis demi-sec.*

Une recette du Phinda Rock Lodge Hotel, dans la réserve de Phinda.

1

■■■ l'ancêtre du *doggy bag*. L'histoire raconte que les cuisinières indiennes travaillant pour l'armée britannique emportaient les restes du repas chez elle après leur service. En guise de contenant, elles utilisaient le pain de mie anglais, dense et pourvu d'une grande capacité d'absorption, même pour des plats en sauce. Aujourd'hui servi dans la quasi-totalité des restaurants de Durban, le *bunny chow* met au défi les plus affamés de venir à bout de leur assiette.
Sur le magnifique front de mer de Durban, les cultures, les traditions et les religions se mélangent le plus simplement du monde. On croise des musulmanes voilées, des Européennes découvertes, des Indiens aux drapés colorés et des Africains vêtus de wax. Pourtant, dire que la ségrégation n'appartient qu'au passé serait mentir. Dans les immenses *townships* aux alentours comme en ville, les résidences les plus huppées sont barricadées. Même avec un thermomètre proche des 30 °C, on dîne dans la salle à manger, à la lumière des néons, les fenêtres fermées et les barreaux bien fixés. Alors que l'Afrique du Sud fête cette année les 25 ans de la fin du régime ségrégationniste, la réalité n'est pas toujours simple. Espérons que le mantra zoulou *ubuntu ngumuntu ngabantu*, « je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous », résonnera de plus belle pour les années à venir. ❖

2

3

1. Une ribambelle de petits stands tenus par des femmes ponctue la balade sur le front de mer de Durban. Vêtements typiques, objets artisanaux et autres bijoux de perles se mêlent aux babioles bon marché. **2.** Perché dans la vallée des Mille Collines, le village de Sithumba nous plonge dans la culture zouloue. **3.** La cuisinière du petit hôtel 1 000 Thrills, à qui l'on doit le traditionnel mijoté de tripes. **4.** Atout indéniable du Kwazulu-Natal : ses réserves naturelles, où l'on observe lions, éléphants, girafes ou buffles, dans le plus grand respect des animaux.

4

1

2

3

4

5

Se renseigner

Site de l'office de tourisme sud-africain : www.southafrica.net

Y aller

Air France propose 1 vol par jour au départ de Paris avec escale à Johannesburg (durée : 14 h 30 minimum), à partir de 800 € A/R.

À savoir

1 h de décalage horaire avec la France (en hiver seulement).

Les hôtels et les tables

♥ Phinda Rock Lodge Hotel (2)

Noyé dans la végétation dense du bush, ce petit hôtel de six sublimes lodges intimistes invite à la déconnexion absolue en plein cœur de la réserve de Phinda, située à quelques kilomètres au nord de Hluhluwe. Les chambres, sublimes, offrent une vue imprenable sur le bush, de sorte que l'on s'y sent seul au monde ! L'établissement propose une pension complète incluant un déjeuner dans l'esprit d'un buffet froid comprenant une multitude de petites préparations fraîches et savoureuses (salades variées, légumes rôtis, viandes grillées, chutney, etc.). Le soir, les clients des lodges dînent aux chandelles autour d'un menu plus traditionnel mettant les produits locaux à l'honneur. Ici, les journées sont rythmées par les safaris organisés au lever et au coucher du soleil, et encadrés par des rangers intarissables sur la faune et la flore environnante. Une expérience unique. À partir de 645 € par personne et par nuit. Tarif en pension complète, incluant transfert + safaris (6 à 7 h par jour en moyenne).

AndBeyond Phinda Private Game Reserve, KwaZulu Natal, 3936.

1 000 Thrills (5)

Charmant petit hôtel basique mais impeccable en plein cœur du village de Sithumba. Les chambres, réparties dans plusieurs petites cases modernes, possèdent une salle de bains privative. Sur place, le restaurant propose une cuisine zouloue typique (avec un délicieux pain maison cuit à la vapeur). Les clients de l'hôtel ont également accès aux fourneaux pour concocter leurs propres repas. L'établissement est tout près de la rivière d'Umngeni, idéale pour les baignades. Plats entre 3 € et 9 €. Ouvert tous les jours. 35 € la nuit en chambre double.

15030 D1004 Rd, Sithumba, 3670. 1000thrills.co.za

Cane Cutters restaurant (4)

L'un des endroits les plus populaires de Durban pour manger un *bunny chow.* Le nom du restaurant fait d'ailleurs référence aux coupeurs de canne à sucre, qui avaient l'habitude d'apporter un *bunny* sur leur lieu de travail pour la pause de midi. Chez Cane Cutters, le pain de mie vient d'une bonne boulangerie des environs et le curry est préparé tous les matins avec de la viande et des légumes locaux. Bunny entre 2 € et 8,90 €. Ouvert tous les jours.

70 Horizon Views, 5 Centenary Blvd &, Aurora Dr, Umhlanga Ridge, Durban, 4083.

& AUSSI

Mahatma Gandhi museum

Installé dans l'ancien ashram de Gandhi, ce musée, situé dans le township de Phoenix, retrace l'histoire de cette figure importante pour l'Afrique du Sud. À la fois guide spirituel, homme politique et surtout militant pour la paix, il a passé une grande partie de sa vie à combattre pacifiquement le racisme dans ce pays où il ne devait à l'origine rester que quelques jours, le temps d'une plaidoirie, à l'époque où il était avocat. Ironie du sort, ce lieu qui prônait la non-violence a été détruit en 1985 lors de violents affrontements entre Africains et Indiens. Il a été reconstruit à l'identique en 2000. Entrée gratuite. Ouvert de 8 h à 16 h 30 en semaine, jusqu'à 14 h le week-end.
120518 St, Bhambayi, Inanda, 4309.

Marché de Zamimpilo (1)

À une vingtaine de kilomètres au sud de Hluhluwe, sur la N2 qui part de Durban, ne manquez pas ce marché où les ananas sont rois. Pour le repérer, ouvrez l'œil : des petites paillottes avec des ananas suspendus apparaissent sur le bord de la route à quelques centaines de mètres du marché. Sur place, on trouve aussi des bananes et toutes sortes d'objets artisanaux fabriqués par des femmes. Comptez trente centimes l'ananas… Et prévoyez un peu de place dans vos bagages pour le voyage retour !

Réserve de Hluhluwe-Umfolozi

Si le parc national Kruger s'inscrit un peu comme la star des parcs sud-africains où faire des safaris (c'est l'un des plus grands d'Afrique), il n'est toutefois pas le seul digne d'intérêt. La réserve de Hluhluwe (prononcez « chlouchlouï »), abrite le graal de tout safari : les *big five.* Au cours d'une sortie en 4x4, dans un environnement préservé des hordes de visiteurs, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir des lions, des léopards, des buffles, des éléphants et même des rhinocéros. Sans parler des hippopotames, des girafes, des zèbres ou encore des impalas. Une expérience magique et un plongeon direct dans l'enfance ! Comptez 4 h de route environ depuis Durban, en direction du nord.

Jikeleza Tours

Rien de mieux pour appréhender la culture zouloue qu'une belle balade avec un autochtone. C'est ce que propose l'agence Jikeleza Tours, qui organise de nombreuses visites de villages zoulous, de la vallée des Mille Collines au Zoulouland. L'occasion pour les touristes d'échanger avec ce peuple et de découvrir ses traditions et son mode de vie en pleine nature, à l'écart des grandes villes modernes.
Prix variables selon les tours sélectionnés.
www.jikelezatours.co.za

Victoria Street Market (3)

Pour plonger dans la culture afro-indienne, rendez-vous au marché Victoria de Durban. Ses allées parfumées réunissent, dans un folklore coloré, épices, plantes médicinales, fruits et légumes confits ou vinaigrés, mais aussi quelques babioles à rapporter en souvenir. Ouvert tous les jours.
151-55 Bertha Mkhize Street, Durban 4001.

Deli Delight

Parmi les nombreux stands à épices du Victoria Street Market, difficile de démêler les valeurs sûres des attrape-touristes. Chez Deli Delight, pas de mauvaise surprise : cette famille d'épiciers depuis plusieurs générations propose une large sélection d'épices de qualité, du safran au poivre citronné, en passant, bien sûr, par toutes les épices qui peuvent entrer dans la composition du curry. Le sourire et la bonne humeur en prime ! Ouvert tous les jours.
151-55 Bertha Mkhize Street, Durban 4001.

Photos DR

Robot pâtissier multifonction Ankarsrum Assistent

Ce robot fonctionne avec une cuve tournante et un accessoire fixe : le pétrissage de la pâte se fait lentement, elle est étirée sans chauffer, pour des pâtes à pain, à pizza, à tarte ou à brioche réussies. Sa cuve en Inox de 7 litres permet de pétrir de 200 g à 5 kg de pâte, et sa deuxième cuve à fouet double est parfaite pour la pâtisserie. De nombreux accessoires sont disponibles, ils en font un véritable assistant de cuisine : coupe-légumes, blender, râpes, presse-agrumes, hachoir, moulin à céréales, à café, rouleaux à pâtes fraîches… Ce robot vous accompagnera dans toutes vos préparations.
Disponible sur www.cuisinedubienetre.fr

Sylvaner Vieilles Vignes 2018

Cépage méconnu, le sylvaner est frais et fruité. Issu de vieilles vignes âgées d'au moins 25 ans, marqué par un nez fin et expressif, il développe des arômes élégants de fleurs blanches. Le Sylvaner Vieilles Vignes 2018 sec et persistant accompagnera à merveille fruits de mer, coquillages, huîtres, poissons, tourtes, quiches et salades. Ce vin témoigne en prime de l'engagement environnemental et de la viticulture durable de la maison Wolfberger certifiée agriconfiance® – agriculture raisonnée – depuis 2012.
4,65 €. En GMS. www.wolfberger.com

Crème dessert Soignon

Une texture onctueuse irrésistible, un goût intense de chocolat, la douceur du lait entier de chèvre 100 % français. La nouvelle recette de la crème dessert au chocolat Soignon est une invitation à la gourmandise. On la savoure pour conclure délicieusement un repas ou encore pour une pause plaisir au cœur de l'après-midi.
4 x 100 g : 2,65 €. En GMS.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Gâteau au chocolat et aux noisettes meringué

Recette et stylisme **Natacha Arnoult,** assistée de **Leslie Benitah.** Photo **Delphine Constantini.**

Gourmandissime

Préparation : 40 min. Repos : 1 h 05.
Cuisson : 50 min. Pour 6 personnes :

Pour le gâteau ■ **240 g de beurre demi-sel + 15 g pour le moule ■ 200 g de chocolat ■ 140 g de farine ■ 120 g de sucre de canne blond ■ 100 g de poudre de noisettes ■ 4 œufs ■ 4 c. à soupe rases de cacao non sucré ■ 2 c. à soupe de noisettes entières ■ 1 c. à café rase de levure chimique**

Pour la meringue ■ **3 blancs d'œufs ■ 120 g de sucre de canne blond fin ■ 100 g de chocolat**

Ustensile ■ **1 moule à manqué à charnière de 22 cm de diamètre**

1. Préchauffez le four à 160 °C. Beurrez le moule (veillez à bien beurrer le bord) et placez un disque de papier cuisson au fond.

2. Préparez le gâteau. Hachez le chocolat. Coupez le beurre en morceaux. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie sans mélanger. Lorsque tout est fondu, retirez du bain-marie et mélangez avec une spatule. Laissez tiédir 5 min. Ajoutez les œufs un à un en fouettant puis la poudre de noisettes, la farine, la levure, le sucre et le cacao. Versez dans le moule et enfournez pour 40 min.

3. Concassez grossièrement les noisettes.

4. Dix minutes avant la fin de la cuisson du gâteau, préparez la meringue. Hachez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Laissez tiédir. Pendant ce temps, montez les blancs en neige. Ajoutez petit à petit le sucre, et continuez de fouetter pendant 5 min, jusqu'à ce que les blancs soient brillants et la meringue moelleuse. Séparez la meringue en deux et ajoutez le chocolat fondu dans l'une des moitiés, en mélangeant grossièrement sans chercher à amalgamer les 2 matières : vous devez obtenir un effet marbré.

5. Au bout de 40 min de cuisson, sortez le gâteau du four, augmentez la température à 180 °C puis recouvrez le gâteau avec les meringues nature et chocolat, en les alternant. Mélangez-les légèrement avec la pointe d'un couteau. Parsemez de noisettes concassées et enfournez pour 5 à 8 min.

6. Laissez refroidir le gâteau puis démoulez-le délicatement : passez la pointe d'un couteau tout autour du gâteau en prenant garde de ne pas abîmer la meringue, puis ouvrez la charnière et placez le gâteau sur une assiette de service. Parsemez éventuellement de pétales de rose comestibles séchés.

Notre conseil vin :
un rasteau (vin doux naturel).

Assiette Christiane Perrochon.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122.

NOS 59 RECETTES
pour se faire plaisir

ENTRÉES
V Coleslaw ..... p. 68
Coques aux herbes ..... p. 90
V Panzanella d'automne à la courge rôtie et aux olives .... p. 25
Poireaux vinaigrette, tourteau et mayonnaise au cresson ..... p. 82
Salade de betteraves, maquereaux fumés et roquette aux baies roses..... p. 51
Salade de pommes de terre au haddock, croûtons de pain noir..... p. 26
Salade de quinoa et patate douce à l'anguille fumée .... p. 69
Velouté de patate douce aux épices, mini-croûtons dorés et lardons ..... p. 24

VIANDES
Épaule d'agneau farcie au fenouil confit, sauce aux anchois ..... p. 44
Gigot d'agneau confit façon tajine, aux raisins et aux amandes..... p. 37
Longe de veau farcie aux herbes, épices, câpres et fruits secs..... p. 56
Longe de veau rôtie aux pommes de terre et aux oignons ..... p. 55
Médaillons de veau au beurre noisette, champignons et crème de parmesan..... p. 55
Pâté en croûte au poulet, aux champignons et aux pistaches ..... p. 67
Poitrine de porc confite, oignons et pommes de terre... p. 81
Poulet chasseur comme en Ombrie..... p. 97
Rôti de bœuf aux champignons et au porto..... p. 47
Suprême de poulet et spaghettis de courge, crème à la ciboulette ..... p. 63
Tajine de keftas ..... p. 37
Tajine de pintade aux aubergines et aux figues ..... p. 37
Tajine de poulet aux citrons confits et aux olives ..... p. 35
Tajine de veau aux dattes et à la courge ..... p. 33
Veau braisé à la japonaise..... p. 55

POISSONS & CRUSTACÉS
Bar en croûte de sel et pâtissons poêlés au gingembre .. p. 60
Boulettes de poisson vapeur à la coriandre..... p. 80
Cabillaud rôti au beurre de wasabi et cébette, tempura de poireau..... p. 46
Filets de maquereau au crumble de sarrasin, chou-fleur au curcuma ..... p. 43
Merlu de ligne rôti, risotto de sarrasin grillé, chou-rave et shiso..... p. 75
Nage de légumes aux crevettes et lait de coco..... p. 45

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS
V Chakalaka..... p. 115
V Dahl à la courge butternut et au lait de coco, riz à la cardamome ..... p. 60
Patidous façon œuf cocotte ..... p. 59
Petits légumes braisés et champignons farcis à la feta et aux noisettes ..... p. 30

PÂTES, RIZ & CÉRÉALES
V Curry de chou-fleur et pois chiches, riz à la cardamome ..... p. 28
Linguine croustillantes à la crème de pecorino, guanciale et pignons ..... p. 45
Pâtes aux anchois, olives et croûtons ..... p. 23
Pâtes maison à la saucisse et aux champignons ..... p. 97
V Riz gluant nature..... p. 103

DESSERTS
Amandiers à la pomme..... p. 70
Biscuits aux raisins secs et aux noisettes ..... p. 71
Cake aux figues et jasmin ..... p. 84
Gâteau au chocolat et aux noisettes meringué ..... p. 120
Gâteau magique de Spoleto ..... p. 98
Malva pudding ..... p. 116
Poires caramélisées et sablé au romarin..... p. 82
Pommes au four, crème fouettée à la vanille, croûtons au sirop d'érable ..... p. 27
Roulé matcha-vanille-marron..... p. 76
Tarte aux agrumes et crème vanillée ..... p. 48
Tartelettes au potiron et aux épices..... p. 64

QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES
V Brioche au fromage ..... p. 97
V Pizzettas au potimarron et à la mozzarella fumée..... p. 61
V Quiche à la courge, aux shitakés et aux épinards..... p. 62
V Tartelettes aux oignons rouges et au maroilles..... p. 82
V Toasts aux crevettes..... p. 105

SAUCES, DIPS & CONFITURES
V Houmous de haricots blancs au thym et à l'ail ..... p. 67

BOISSONS & AUTRES
V Beurre maison aux baies roses ..... p. 50
V Fromage de chèvre aux baies roses ..... p. 50
Pancakes à la sucrine du Berry et lard grillé..... p. 63
V Vinaigre aux baies roses ..... p. 50

V : recette végétarienne

CARNET D'ADRESSES

CUISINES ET TENDANCES p. 8

Anne-Sophie Pic. Vente en ligne sur www.anne-sophie-pic.com/epicerie/
Caravane. Points de vente et vente en ligne sur www.caravane.fr
Castelnau. Chez les cavistes ou au domaine. 5, rue Gosset, 51100 Reims. Tél. : 03 26 77 89 00. Fermé samedi et dimanche. www.champagne-castelnau.fr
Kinasé. 28, rue du Dragon, 75006 Paris. Tél. : 01 43 20 70 92. Fermé dimanche et lundi. www.kinase-boutique.com
Kyocera. Liste des points de vente sur france.kyocera.com
Lima. En magasin bio. www.limafood.com
Love Creative People. Points de vente et vente en ligne sur www.lovecreativepeople.com
Ortalli. En gms. ortalli.es/fr/
Paysan d'ici. En magasin bio. www.ethiquable.coop
Sip Sap. En gms. www.sipsap.eu

SUR LE FEU p. 10

La Perche. Zone du Collège, 61130 Bellême. Tél. : 02 61 71 99 68. www.laperche.bio
Le Grand Palais. Avenue Winston-Churchill, 75008 Paris. Billets en vente sur : www.rungisaugrandpalais.com
Le Jardin Sucré. 156, rue de Courcelles, 75017 Paris. Tél. : 09 87 36 23 95. www.lejardinsucre.fr
Maison Flâneur. www.maisonflaneur.com
Taittinger. www.taittinger.com

RESTOS ET BISTROTS p. 14

Atelier & Co. Port de Loupian, zone conchylicole ouest, 34140 Loupian. Tél. : 04 67 43 81 67.
Au Chasseur. 39, rue Principale, 67580 Mietesheim. Tél. : 03 68 03 39 15. www.au-chasseur.com
Gaya. Avenue de la Falaise, 17340 Châtelaillon-Plage. Tél. :05 46 56 17 17.
Le Bel Ordinaire Rive Gauche. 5, rue de Bazeilles, 75005 Paris. Tél. : 09 81 11 72 78.
Le Mozart. 21, rue des Carmes, 15000 Aurillac. Tél. : 04 71 47 07 81.
Supernature. Au 7e étage du Printemps du Goût, 64, boulevard Haussmann, 75009 Paris. printemps@supernatureparis.com

CHEZ MON CAVISTE p. 16

Château des Jacques. Tél. : 03 80 22 10 57.
Domaine Verret. Tél. : 03 86 53 31 81.

CASSEROLES SOLIDAIRES p. 18

Croq'l'espoir. www.croqlespoir.org

SIMPLEMENT BON p. 28

Hema. www.hema.com/france
Maison de Famille. www.maisondefamille.fr
Mathilde Lachal. www.mathildelachal.com
Monoprix. www.monoprix.fr

GOURMET p. 40

L'Âme du Rémouleur. Tél. : 06 58 16 76 80. www.lameduremouleur.fr

ALIMENTATION GÉNÉRALE p. 49

Chaumette et Poirier. 16, rue du Pont-Louis-Philippe, 75004 Paris. Tél. : 01 42 74 22 34.
La Trésorerie. 11, rue du Château-d'Eau, 75010 Paris. Tél. : 01 40 40 20 46.
Marion Graux. www.mariongraux.com
Nous Paris. 19, rue Clauzel, 75009 Paris. Tél. : 01 42 79 99 04.

CHEZ MON BOUCHER p. 52

Klin d'œil. www.klindoeil.com
Laurette Broll. laurettebroll.com
Studio San. www.studiosanparis.com

DOSSIER SPÉCIAL p. 58

Laurette Broll. www.lorettebroll.com
Louiselio. www.louiselio.com
Margot Lhomme. margotlhommeceramiques.tumblr.com

PORTRAIT DE CHEFS p. 72

Bercail. 33, rue Saint-Melaine, 35000 Rennes. Tél. : 02 99 87 50 25.

COURS DE PÂTISSERIE p. 76

Carl Marletti. 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi de 10 h à 20 h. Dimanche et jours fériés de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

L'ITALIE DE LAURA p. 94

Cecile Cayrol. www.cecilecayrol.com
Chiarastella Cattana. www.chiarastellacattana.com/shop
Funky Table. www.funkytable.it
Jérôme Hirson. www.jeromehirson.com
Laura Zavan. www.laurazavan.com
Le Creuset. www.lecreuset.fr
Office de tourisme italien. www.enit.it/fr/
Rap (épicerie fine italienne). 4, rue Fléchier, 75009 Paris. www.rapparis.fr

MADE IN p. 100

Asia. www.asia.fr
The Living Land Compagny. Ban Phong Van, Luang Prabang. www.livinglandlao.org

PORTRAITS DE VIGNERONS p. 106

Domaine Aurélien Revillot. 7, route de Haut-Champ, 37140 Restigné. Tél. : 06 71 59 43 56.
Domaine Breton. ZA de Benais, 10, rue du Changeon, 37140 Benais. Tél. : 02 47 97 30 41.
Domaine de l'Oubliée. 26, rue Dorothée-de-Dino, 37130 Saint-Patrice. Tél. : 02 47 96 99 67.
Domaine de la Chevalerie.14, rue Peu-Muleau, 37140 Restigné. Tél. : 02 47 97 46 32.
Domaine du Petit Bondieu. 30, route de Tours, 37140 Restigné. Tél. : 02 47 97 33 18.

LE DESSERT DU DIMANCHE p. 120

Christiane Perrochon. www.christiane perrochon.com

Prochain numéro en kiosque le 22 novembre.

SAVEURS
LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Olaf Holzhäuser

SERVICE ABONNEMENTS
Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press. 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch Cedex

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS
www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : Sophie Loubeyre (42)
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune (25)
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Angélique Meguerditchian (92)
CHEF DE RUBRIQUE : Maëva Terroy (51)
A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Ève Jusseaume (50)
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)
CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

PÔLE DIGITAL
SOCIAL MEDIA MANAGER : Victoria Marty. Tél. : 01 53 63 11 94. vmarty@editions-burda.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)
DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)
DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)
DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Cyril Bostvironnois (89 25)
DIRECTEUR DE STUDIO : Cédric Aubry (89 05)
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)
COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

ADMINISTRATION
DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03 88 19 25 26.
GRAVURE : RVB Photogravure. 5, rue Descartes, 92120 Montrouge
IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.
VENTE AU NUMÉRO : Presstalis.

PROVENANCE DU PAPIER : Autriche et Belgique.
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.
IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,018 kg/tonne (intérieur), Ptot 0,031 kg/tonne (couverture).

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 9 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en Allemagne. Distribution : Presstalis. Commission paritaire : 06 21 K 86782. Dépôt légal : octobre 2019.