

10000 € DE
CADEAUX
À GAGNER
NOTRE GRAND
CONCOURS

À TABLE

NUMÉRO ANNIVERSAIRE

N° 128 / JANVIER-FÉVRIER 2020

20
ANS

SAVEURS
& TENDANCES...
**LES 20 ANS QUI
ONT TOUT CHANGÉ**
COMMENT
MANGERONS-NOUS
DEMAIN?



MIJOTÉS, SOUPES,
GRATINS, FLANS...

L'hiver en mode
CONFORT

Biryani
de poulet
aux épices
douces

CMI FRANCE

M 06450 - 128 - F: 3,90 € - RD

**BULLES PLAISIR
ET FLACONS
COUTURE**
2020, L'ANNÉE
DES BONS VINS!

**TOUR DE
FRANCE FOOD
ÉTAPE 10:
LES BONNES
TABLES DE SÈTE**

BEIGNETS & CO
NOS ASTUCES
POUR UNE
FRITURE SAINE
ET GOURMANDE

FRANCE MÉTROPOLITaine : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN \$ 7,99 CND / CH 6,90 CHF / D 6 € / DOM 4,60 € / ESP 4,60 € / GR 4,70 €
IT 4,70 € / LUX 4,40 € / MAR 49 MAD / N.CAL 720 XPF / NL 5,20 € / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND

NE
SERAIT-CE
QU'UNE FOIS
DANS
VOTRE
VIE



TAITTINGER

COMTES
DE CHAMPAGNE

GRANDS CRUS · BLANC DE BLANCS

2007

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

AU COIN DU FEU

À l'heure où nous bouclons ce numéro (et où j'écris cet édito), nul ne sait encore à quoi auront ressemblé les fêtes de fin d'année 2019... Les grèves massives qui frappent la France auront-elles duré au-delà de Noël ? Quelle sera l'issue du conflit qui agite l'Hexagone ? Se sera-t-on réunis en famille ou entre amis comme le veut la tradition ? La distribution des cadeaux aura-t-elle viré à l'odyssée ? Le réveillon aura-t-il été l'occasion de se rassembler ou de se déchirer ?

Pourtant, nul doute que la France entière a besoin de cohésion, de chaleur et de bienveillance cet hiver ! Et pas uniquement sur le plan des retraites. Saison complexe, l'hiver nous éprouve physiquement et psychologiquement. Manque de lumière, jours raccourcis, froid, humidité... Nos organismes sont mis à rude épreuve. La solution ? Se faire du bien. Littéralement. Dans l'assiette et autrement. Au menu, il y a des grosses chaussettes, une indispensable bouillotte, une cheminée avec un feu crépitant, de bons livres et des menus qui ravissent le palais, l'estomac et l'âme. Raclette, gratin, potée, mijoté, crumble... La liste des délices de saison est infinie et c'est tant mieux !

Pour mettre un peu de paillettes dans la grisaille, c'est aussi le moment auquel ELLE à table a décidé de célébrer ses 20 ans avec des cadeaux, des surprises, des retours en arrière et des projections dans le futur. Autant de douceurs à savourer au coin du feu sans aucune modération.

Optimistement vôtre...



DANIELLE GERKENS
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
 @danielegerkens

Réveillez
vos instincts
gourmands



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche. - Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr

À TABLE

N° 128

JANVIER - FÉVRIER 2020

EAT PARADE

8 Quoi de neuf ?

Tendances food, snobismes du moment, envies déco...

12 Tour de tables

Les restaurants qui nous font saliver

14 Très bonnes feuilles

Les derniers livres à dévorer

16 Instamiam

Notre instantané des tendances

18 Le grand bluff

Trois recettes pour épater facilement

19 Sur les réseaux

Le EAT vu par vous et nous

20 Agenda

Partout en France, marchés et festivals ont du goût

EAT LABEL SAISON

24 Les 4 produits de saison

Endive, boudin noir, beaufort et fruit de la passion

32 La Savoie de Flora Mikula

Quand une cheffe d'origine provençale réchauffe les recettes de montagne

EAT MAGAZINE

38 Food, les 20 ans qui ont tout changé

L'évolution des tendances depuis deux décennies

46 Il était une fois ELLE à table

L'équipe fondatrice raconte la genèse du magazine

50 Concours 20 ans

Vingt cadeaux et un gros lot pour fêter notre anniversaire

54 Doudou la food

Une furieuse envie de comfort food

68 Le grand bain

Petit tour du monde des délices en fritures



32
Flora Mikula
nous fait fondre à Megève



50
Jeu concours
Des cadeaux en pagaille



54
Doudou la food
Recettes et réconfort pour affronter l'hiver

PORTE OUVERTES DU 17 AU 20 JANVIER*



SUVIOLON SUVENT SUVCANCES



SUV CITROËN C3 AIRCROSS SPACIOUS URBAN VEHICLE PLUS SPACIEUX, PLUS DE POSSIBILITÉS



- 12 aides à la conduite**
- Toit ouvrant vitré panoramique**
- Volume de coffre jusqu'à 520 L**
- Grip Control avec Hill Assist Descent**
- Banquette arrière coulissante en 2 parties**

INSPIRED
BY YOU

Spacious Urban Vehicle = Véhicule urbain spacieux.

Citroën préfère Total. *Selon autorisation préfectorale. **Équipement de série, en option ou non disponible selon les versions. *Détails sur citroen.fr.

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ DE SUV CITROËN C3 AIRCROSS : DE 4,0 À 5,0 L/100 KM ET DE 104 À 114 G/KM.



ELLE à TABLE

Eat D'AILLEURS & D'ICI

78 Harlem food story

Des adresses gourmandes inspirées de la soul food

86 Sète, ça matche

Melting-pot méditerranéen versus nouvelle garde des jeunes chefs

Eat BU & APPROUVE

92 Des flacons très à la mode

Quand le monde du luxe rencontre celui des vignobles

96 La vie est bulles

Des élixirs pétillants à déguster toute l'année

98 Saké graal

Traditionnel, vintage, pétillant ou doux... Voyage au pays de l'umanî

101 Elles font le vin

Véronique Boss-Drouhin nous fait découvrir son univers

Eat & MOI

102 Les recettes du placard

À concocter en solo, en duo ou en tribu

106 Banc d'essai

On a testé le tarama

108 Sur le gril

Dr Aga cuisine Bérénice Bejo

112 Notre carnet d'adresses

114 L'index des recettes

116 Nos fiches-recettes

Retrouvez ELLE à table chaque mois sur France Inter pour parler gastronomie, alimentation, santé et plaisir avec Ali Rebeïhi dans « Grand bien vous fasse ! », du lundi au vendredi, à partir de 10 h.

Dates et thèmes à suivre sur elleatable.fr et sur nos comptes Facebook et Instagram.



Couverture Photo Valéry Guedes - Réalisation Natacha Arnoult

Des exemplaires de ELLE à table N° 128 sont vendus avec un booklet de 52 pages, 20 recettes simples et bluffantes des plus grands chefs, pour 1,10 € en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine. Offre valable du 10 janvier au 5 mars 2020, dans la limite des stocks disponibles. • Encart Abonnement 2 pages, jeté entre les pages 114 et 115, en édition France métropolitaine, hors abonnés, hors export, hors compagnies aériennes. • Ce numéro comporte un message Olio Carli et un message ELLE à table posés sur la 4^e de couverture des abonnés payants de France métropolitaine. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

facebook.com/elleatable instagram.com/elleatable

twitter.com/ELLEatable Réagissez ou adressez-nous

vos remarques sur community@elle.fr

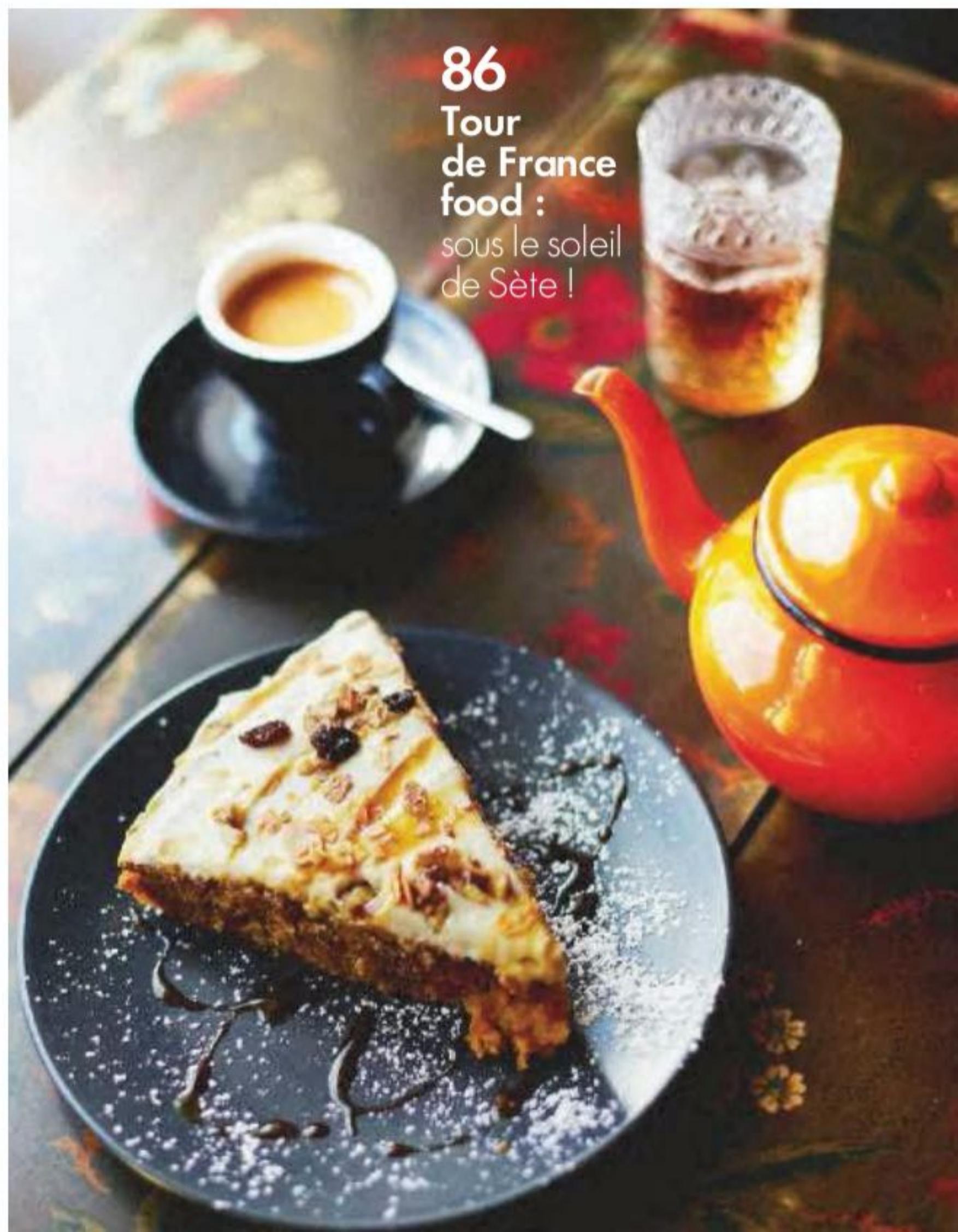


102 Au placard

Saumon, agrumes et riz sauvage



86 Tour de France food : sous le soleil de Sète !



QUOI DE NEUF ?

PAR OCÉANE ALGARON, DANIÈLE GERKENS
ET ALEXANDRA MICHOT

Coque en stock

Coquetiers « Qoquetier »
(Q de bouteilles), 35 € les 3.
qdebouteilles.fr



À la bonne or

Assiette à dessert
« Tempesta » (Bitossi Home),
29 €. madeindesign.com

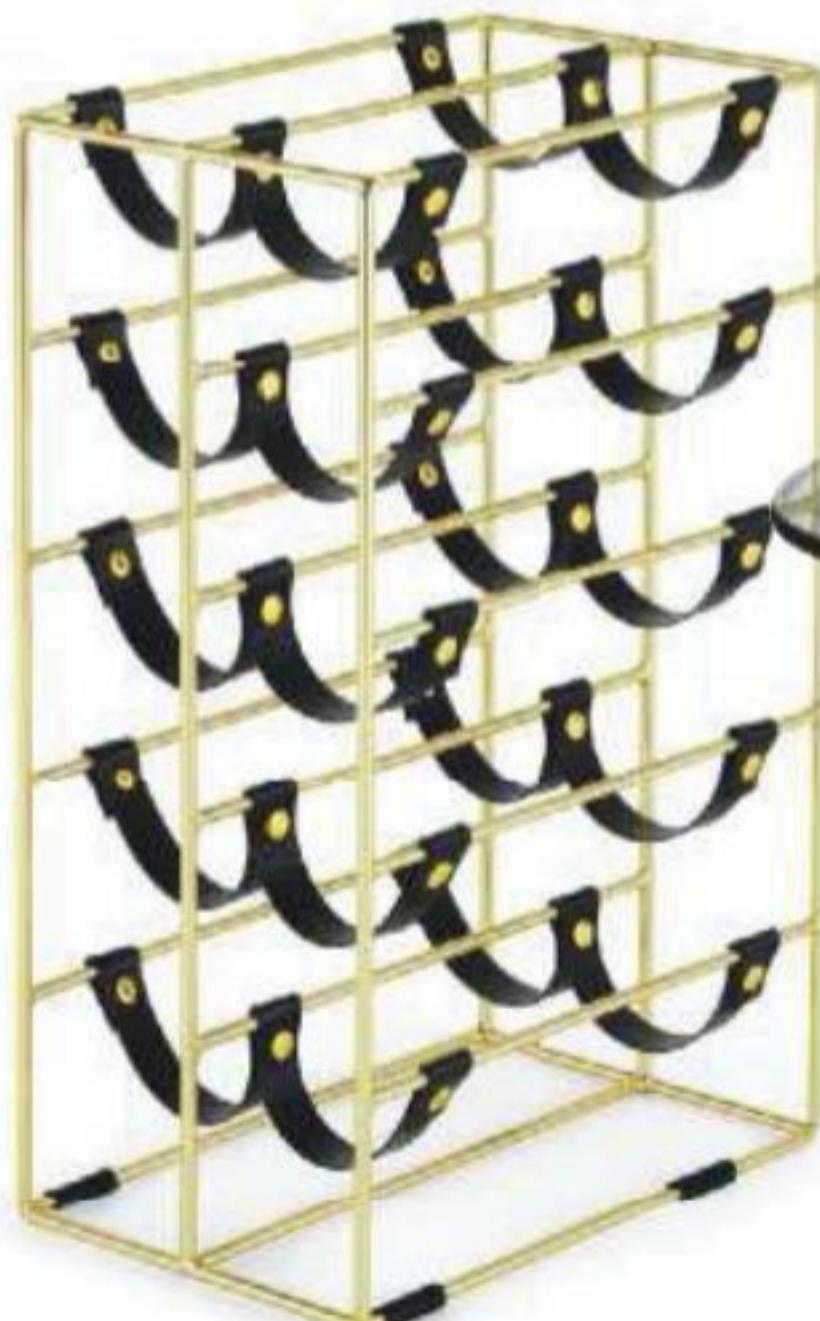


Sardine

n. f. Célébré pour ses vertus santé et gustatives, ce petit poisson pélagique se découvre une vocation démocratique. En Italie, le mouvement anti-Salvini l'a choisi comme emblème, comparant ses mobilisations à des bancs opposés au retour du fascisme... À mettre souvent au menu de tous !

ARTY LE VIN

Coupe et flûte à champagne
« Fuum » (Blomus), 59,80 €
les 4. blomus.com



Casier à vin
« Gwan » (Made),
59 €. made.com



PLEIN SUD

Est-ce l'envie de soleil ? On constate un peu partout une recrudescence d'ouvertures à l'esprit néoméridional. Parmi nos préférées, il y a **Sessùn Alma** (3) (127, rue Sainte, Marseille-7^e), table signée Alice Chemla qui propose gnocchi, risotto d'orge et carpaccio de thon dans un joli décor modeux. Autre esprit à **La Riviera** (1 & 2) (118, rue Lafayette, Paris-10^e), où niches blanchies à la chaux, céramiques de Vallauris et rotin servent d'écrin à une cuisine célébrant l'huile d'olive et la sauce tomate. Enfin, revoilà **La Casbah** (18-20, rue de la Forge Royale, Paris-11^e), relancée en version resto-bar-club pour goûter au couscous le plus fun de la capitale !



© Hervé Goluza; Benedetta Chiala; Takagi

Trois femmes au sommet en Savoie !

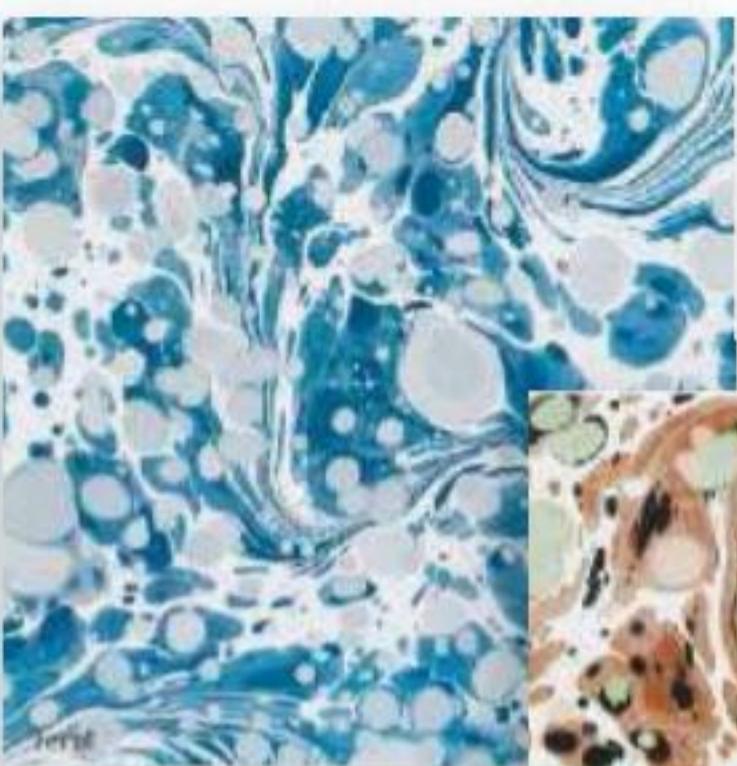
- À Val-d'Isère, le nouveau palace Mademoiselle accueille Jòia, la table conviviale d'Hélène Darroze qui s'est dupliquée en altitude (airelles.com).
- À Courchevel, la cheffe ptoilpe Fanny Rey proposera toute la saison une carte 100 % bio et éthique au restaurant de La Sivolière (hotel-la-sivoliere.com).
- À Megève, Flora Mikula a composé pour le Grand Hôtel du Soleil d'Or (lesoleildor-megeve.fr) des recettes de partage, à retrouver dans ce numéro (p. 32).

DEPUIS 1827



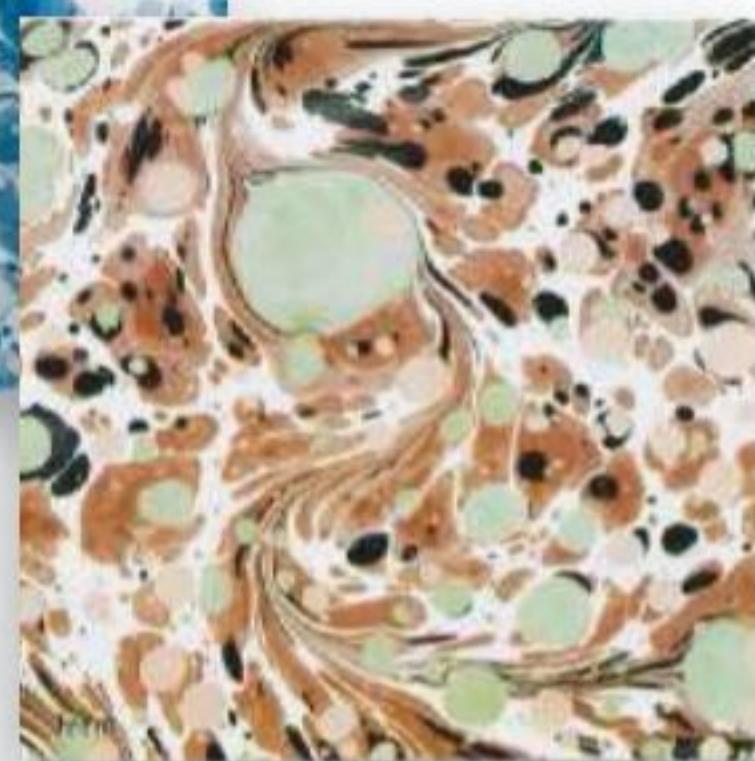
Depuis les premiers pressoirs installés dans les vignes,
jusqu'au design innovant de Mumm Grand Cordon près de 200 ans plus tard,
la Maison Mumm est guidée par l'esprit précurseur de Georges Hermann Mumm, son fondateur.

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



Psychédélice

Serviettes en papier « Marbling » (Ferm Living), 5 € les 20. fermliving.com

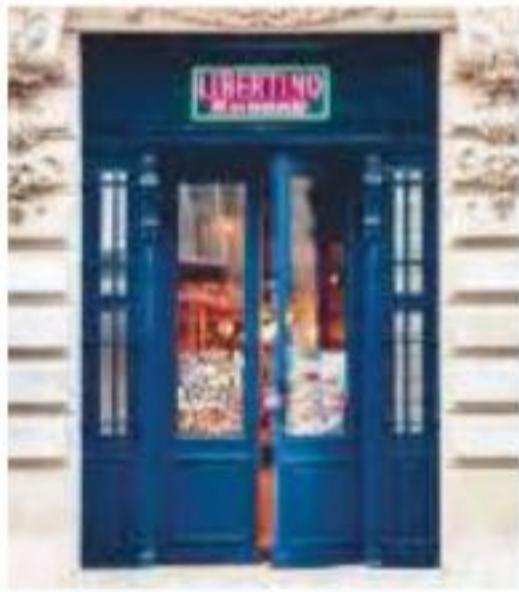


Outrebleu

Assiette creuse « Brienne » (NV Gallery), 28 € les 2. nvgallery.com



LIBERTINO 3 RAISONS D'Y ALLER



Un esprit hot

Au 44, rue de Paradis (Paris-10^e), la nouvelle trattoria de Big Mamma se la joue libertine. Dans l'assiette au moins...



Un décor fou

Une salle « spettacolo » au décor drapé de 125 m², un disco-bar tournant, un espace central à l'esprit jardin fantastique, chez Libertino, on n'a peur de rien !



Des desserts canon

Tiramisu au citron, île flottante au pop-corn caramélisé, baba Amalfi, magnum affogato... Les becs sucrés sont au paradis.



Sortez couverts !

Set de couverts à salade « Acacia » (Broste Copenhagen), 45 €. brostecopenhagen.com

© Jérôme Galland; Ava Du Parc

Vite à la mer !

Du saumon fumé à la ficelle, des blinis et du tarama maison, du pastrami de poisson, des harengs du Danemark... **Delikatessen Kaviari** (56, rue des Martyrs, Paris-9^e), c'est une belle ode aux mers du Nord mixant épicerie fine et restaurant-comptoir.



ICONIQUE

Les idées d'Ines pour dresser une jolie table, ses adresses favorites partout en France, ses recettes fétiches, y compris végétariennes... Dans « Le Journal d'Ines », on trouve tout cela et bien plus encore (mode, déco, livres). À retrouver en kiosque ! 8,50 €.

© Presse

DU SOLEIL EN HIVER LE KIWI DE L'ADOUR IGP



LA STAR DU FLEUVE ADOUR

Fondant et parfumé, le kiwi français cultivé dans la vallée de l'Adour n'a rien à envier à ses cousins néo-zélandais ! Il y a 30 ans, des producteurs du Sud-Ouest ont planté sur leurs terres ce petit fruit originaire de Chine, alors principalement cultivé en Nouvelle-Zélande. Riche idée ! L'alliance d'un climat océanique tempéré et du sol fertile qui borde l'Adour a contribué à la production de kiwis dodus et juteux. Muris lentement sous le doux soleil d'automne de la vallée, ces fruits se sont révélés fermes et sucrés. Une réussite couronnée par un label rouge et une IGP (Indication géographique protégée), un label européen qui récompense une qualité liée à un terroir.

GARANTI JUTEUX ET SUCRÉ

Choisir un Kiwi de l'Adour IGP, c'est rassurant. C'est la garantie d'un fruit récolté à la main. C'est aussi une traçabilité du verger jusqu'à la mise en vente, ainsi que l'assurance d'un taux de sucre et d'une fermeté strictement contrôlés.

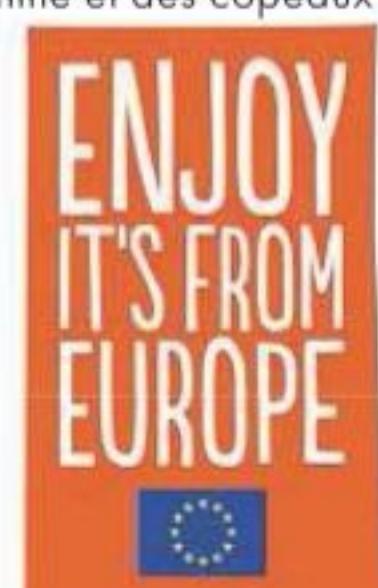
Sa peau est brun clair, légèrement velue sans être fripée, et sa texture se révèle un peu souple aux extrémités ? Alors le kiwi est prêt à se laisser déguster ! Pour préserver son fameux petit goût acidulé, on le conserve à température ambiante.

« Le contenu de cette campagne de promotion représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation («Chafea») déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient. »



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ



TOUR DE TABLES

De Paris à Saint-Rémy-de-Provence en passant par Marseillan, six adresses gastronomiques, ludiques ou bistronomiques qui nous font saliver.

PAR DANIELLE GERKENS, ALEXANDRA MICHOT ET MATHILDE SAMAMA

CANTINETTE BIENBON

Le lieu : cette petite adresse cachée derrière des murs de pierres blondes cache toutes les cases de la modernité : carreaux de ciment, affiches graphiques, lumière, étagères 60's et petit concept store... Parfait mariage entre la chaleur du Sud et l'esprit du Nord.

L'assiette : saine mais pas barbante ! La démarche se veut locavore, bio et joliment cool. Autrement dit, du végétal en pagaille, entre légumes sautés

ou salades de céréales, mais pas que car on y trouve une terrine de cochon maison ou un aioli revisité à côté d'un houmous, d'une tarte aux champignons ou d'un chèvre frais aux herbes. Au dessert, glaces Emki Pop, cookies fondants ou affogato. Le tout fait (logiquement) un tabac !

Le prix : tout doux, environ 20 € à la carte.
17, rue du 8-Mai-1945,
13210 Saint-Rémy-de-Provence. 04 65 00 02 85.

© Presse



DEUX-EN-UN MARCORE

Le lieu : planquée au calme d'une micro-rue du quartier de la Bourse, l'adresse, réchauffée de lumières douces et de confortables assises en velours, se découvre via une table gastronomique à l'étage et un espace bistronomique au rez-de-chaussée.

L'assiette : sur les tables en marbre noir veiné de crème, on attaque d'irrésistibles croquettes de brandade de morue, avant d'engloutir le bouillon de vrais champignons de Paris/foie gras de canard/coriandre/céleri qui évoque l'ancienne adresse – Bouillon –, de l'excellent chef Marc Favier. Le paleron de veau/poudre de pain/verveine/céleri en croûte de sel

réchauffe l'hiver. On reviendra pour le vacherin à la mangue de Sicile et l'épatante carte des vins aux 500 références, dont des cuvées du Languedoc, terroir d'origine du chef et de sa femme, Aurélie.

Le prix : au bistrot, formules déjeuner à 28 et 36 €, menus carte midi et soir à 36 et 45 €.
1, rue des Panoramas, Paris-2^e. 01 45 08 00 08. marcore-paris.com



© Wellington Nemeth

TABLE DE POCHE L'INNOCENCE

Le lieu : nichée dans une petite rue de South Pigalle, cette table de seize couverts mixe béton ciré, gris clair, bois brut et douce lumière.

L'assiette : pleine d'allant, d'audace et de convictions. Les cheffes, Anne Legrand et Clio Modaffari, composent en duo. En salle, Jonathan Caron raconte les producteurs et l'intention derrière chaque plat, de la sucette feuilletée à la galantine de lapin d'Etienne Godard sur une tombée de chou. Un petit écrin gastro dont on veut encore.

Le prix : 32 et 35 € (3 à 4 assiettes) les vendredis et samedis midi, 69 € (6 assiettes) du mardi au samedi soir.

28, rue de la Tour d'Auvergne, Paris-9^e. 01 45 23 99 13.



© Presse



© Presse



BISTROT COOL MIEUX

Le lieu : néobistrot décoré en maison de campagne (briques rouges, béton et ustensiles de cuisine) par un trio de trentenaires.

L'assiette : moderne. « À part les épices, nous n'avons aucun produit étranger, par devoir écologique », explique Thomas Bonnel. Résultat, un cabillaud au potimarron/chou pointu/beurre d'algues des côtes bretonnes. Le soir, on craque pour le pâté croûte au ris de veau et trompettes-de-la-mort et une pavlova à l'ananas et citron vert.

Le prix : le midi entrée, plat, dessert à 26 €. Le soir, à la carte, entrées à 14 € et plats à 28 €.

21, rue Saint-Lazare, Paris-9^e.

01 71 32 46 73.

mieux-restaurant.com



© Presse

L'IODE À LA BOUCHE LA FOLIE

Le lieu : depuis longtemps les amateurs d'huîtres n'ont que ce nom à la bouche. Tarbouriech, mythique ferme ostréicole familiale du bassin de Thau, a ouvert en 2018 un superbe domaine d'hôtes avec un restaurant gastronomique au décor enveloppant inspiré par la mer et l'ostréiculture.

L'assiette : nourrie par le potager en biodynamie du domaine, les huîtres maison et le meilleur de ce terroir préservé entre vignes et lagune. Ce

jour-là, la Spéciale Tarbouriech au granité de sapin, le saint-pierre rôti/artichauts de Provence/émulsion barigoule et le mont-blanc comme un éclair aux châtaignes et cassis méritaient le voyage. En prime, on file déguster des huîtres sur le pouce, les pieds dans la lagune de l'étang de Thau, au St Barth', idyllique comptoir de vente d'huîtres, situé à cinq minutes en voiture.

Le prix : formules déjeuner à 27 et 35 €, menus en 5 temps à 65 €, en 7 temps à 85 €.

Chemin des domaines, 34340 Marseillan.

04 48 14 00 30. domaine-tarbouriech.fr

CANTINE DE COPINES PIQUE NIQUE

Le lieu : une lumineuse adresse tout en courbes et baies vitrées, bois clair, touches de rotin et verdure cascadante, signée par l'architecte Marie Deroudilhe, à l'écart de l'effervescence urbaine. Le plus ? On peut dîner dès 18 h 30.

L'assiette : à picorer, mixer, partager, cette cantine chic et ludique imaginée par Laura Portelli, qui nous régale déjà au Garde-Manger Wagram (Paris-17^e), propose un éventail de petits plats façon dinette – entrées, plats, accompagnements, douceurs –, qui vont des poireaux vapeur/agrumes au gros chou pralin/chocolat, en passant par les boulettes d'agneau/ras el-hanout.

Le prix : menus à 38 € pour 5 portions (généreuses) au choix.

14, rue Bertin-Poirée, Paris-1^{er}.
01 40 26 67 19. piqueniqueparis.fr



© Presse

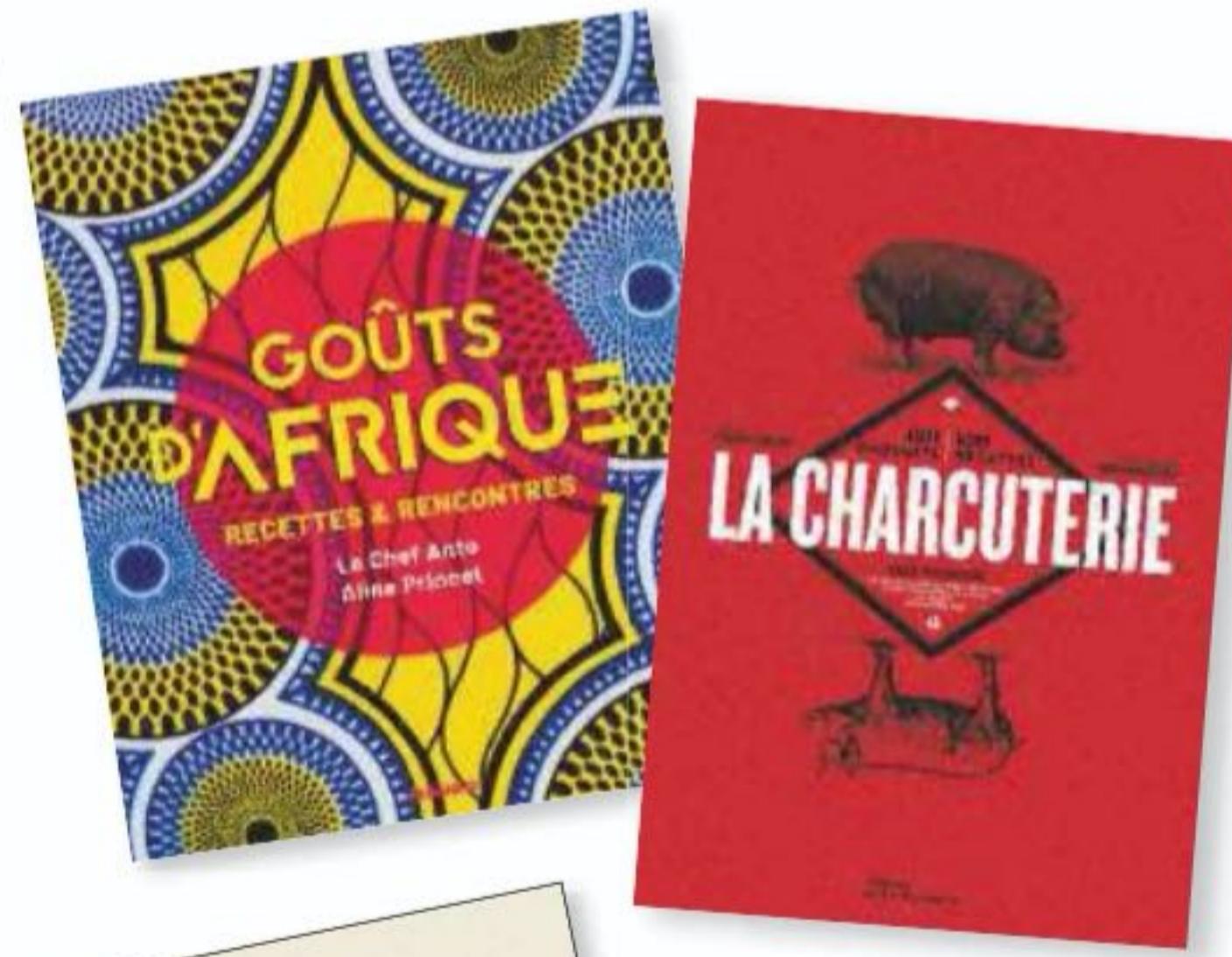
TRÈS BONNES FEUILLES

Saveurs africaines ou spécialités charcutières, recettes iodées, végétales ou d'inspiration levantine. Notre sélection de nouveautés gourmandes en librairie. À dévorer.

PAR DANIELLE GERKENS ET ALEXANDRA MICHOT

LE PLUS VOYAGEUR

« Goûts d'Afrique, recettes & rencontres » de Anto Cocagne
Cheffe consultante et coordinatrice de « Afro Cooking Magazine », l'auteur a rassemblé dans ce livre les plus savoureuses recettes de différents pays d'Afrique, ponctuées de joyeux portraits de personnalités, telle la chanteuse camerounaise Sandra Nkaké. Riche en découvertes. Un coup de cœur !
La bonne idée : le kitfo, p. 64.
Ed. Mango, 29,95 €.



LE PLUS MELTING-POT

« Nopi » de Yotam Ottolenghi
Le dernier ouvrage du chef anglo-israélien rend hommage à sa table londonienne de Piccadilly Circus. De nouveau, il y célèbre le végétal (mais pas que), les épices (d'Asie, cette fois) et le mix des cultures. Au menu, plus élaboré que d'habitude, il y a entre autres une salade de choux de Bruxelles, œufs de caille et pleurotes.
La bonne idée : la tête de céleri-rave rôtie, p. 97.
Ed. Hachette Pratique, 30 €.



LE PLUS ÉMOUVANT

« Les Recettes de ma vie » de Perla Servan-Schreiber
Pour l'auteur, la cuisine a toujours été une manière de partager, rassembler, se faire du bien. Somme d'une vie de délices, elle révèle ses 300 recettes fétiches d'ici et d'ailleurs, et autant d'anecdotes... Idéal pour répondre au rituel : « On mange quoi ce soir ? »
La bonne idée : le pot-au-feu de veau, p. 234.
Ed. Flammarion, 24,90 €.



LE PLUS COCHON

« La Charcuterie » de Guy Krenzer
Tout, tout, tout, vous saurez tout sur la charcuterie, cet artisanat de bouche d'excellence, nécessitant tous les talents : cuisine, pâtisserie, traiteur, boucherie... Pour nous guider au pays des quenelles, rillettes et autres crépinettes, le MOF Guy Krenzer nous livre 120 produits et recettes racontés, cuisinés et superbement photographiés.
La bonne idée : le jambonneau en chapelure de pain brûlé, p. 66.
Ed. de La Martinière, 49 €.

LE PLUS IODÉ

« Huîtres » d'Anaïs Delon
Ce très beau livre, dédié au fameux coquillage, nous invite à visiter les huit principaux sites de production de l'Hexagone en se posant chez quelques passionnés. L'auteur raconte ces hommes et ces paysages remarquablement mis en lumière par les photos d'Emanuela Cino. En prime, plus de vingt chefs nous livrent leurs recettes pour gober l'huître autrement.
La bonne idée : les huîtres façon Hô Chi Minh, lait de coco et citronnelle, p. 192.
Ed. Hachette Pratique, 39,95 €.

LE PLUS CIRCUIT COURT

« La cuisine des gens qui sèment » d'Arnaud Dalibot
En 2014, l'auteur crée son restaurant, Mûre, fourni par sa ferme conduite en permaculture. Ce livre raconte son parcours, ses rencontres, ses convictions, son retour à la nature en 100 recettes sucrées ou salées, souvent vegan, sans lactose ni gluten.
La bonne idée : la soupe de céleri-rave, poire, amande et cardamome, p. 77.
Ed. Alternatives, 24,90 €.

ELLE FAIT L'UNANIMITÉ LA POMME DU LIMOUSIN AOP



UN CRU EXCEPTIONNEL

C'est sans conteste la Reine des Pommes ! Mais dans le Limousin, où on la cultive depuis 70 ans, on préfère évoquer « un grand cru de la pomme ». En hommage à son goût inimitable, indissociable des terres où elle mûrit. C'est en effet sur des plateaux situés entre 300 et 500 mètres d'altitude, baignés par des nuits fraîches et des journées ensoleillées, que la Pomme du Limousin AOP prend le temps de développer ses atouts : une chair croquante, un goût équilibré entre le sucré et l'acidulé, et un joli teint rosé.

MULTI RÉCOMPENSÉE

Signe de son succès : la Pomme du Limousin AOP est l'unique pomme en France distinguée par une AOC, obtenue en 2005, puis par une AOP en 2007. Ce label européen garantit son origine géographique ainsi que le savoir-faire de ses producteurs. Ces professionnels obéissent à des règles strictes, rassurantes pour le consommateur : la densité de plantation et l'irrigation sont limitées, les interventions phytosanitaires raisonnées dans les vergers et interdites après la récolte.

« Le contenu de cette campagne de promotion représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation («Chafea») déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient. »



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ



INSTAMIAM

La food, c'est comme la mode, une tendance chasse l'autre...

Nos prédictions pour saliver en 2020.

PAR DELPHINE GAUTHERIN

LE TOP 3

1. LE REVIVAL DU #BISTROT

Portés par leur demande d'inscription au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco et incarnant un art de vivre populaire, les bistrots parisiens devraient effectuer leur grand retour. Nappe à carreaux rouge et blanc, banquettes en cuir, comptoir en zinc, chaises en bois et cuisine familiale célébrant les classiques simples et robustes qui font du bien devraient mettre au tapis les tables épurées. On parie sur le come-back du gratin dauphinois, du boudin-purée et du riz au lait !



2. #REGIONALFOOD SUPERSTAR

Après des années de fascination pour les cuisines d'ailleurs, le besoin d'un kif authentique autour d'une popote généreuse va inspirer les foodeux. Au programme, un retour aux sources assumé et revendiqué, des spécialités régionales rassurantes et une louche de comfort food. En pratique, ça donne un saucisson brioché bien gaulé de Lyon, des rognons à sauter à la dijonnaise, une potée bretonne ou une galette auvergnate... Autant de délices d'hier qui valorisent les circuits courts, les produits stars et les paysans, qui devraient être encensés.

3. LA #COSMETOFOOD

Boosteur d'immunité concentrant minéraux et nutriments, les probiotiques, aliments fermentés et bouillons riches en collagènes sont depuis longtemps plébiscités par les fans de bien-être. Encore mieux, ils collent aussi aux préoccupations économiques et écologiques du moment en luttant contre le gaspillage et en préservant la biodiversité. En 2020, c'est sûr, rien n'arrêtera le bouillon et la choucroute santé, les kombucha et le kefir antioxydants.

2 COMPTES À SUIVRE



@im_tsuyoshi

D'origine japonaise, Tsuyoshi est le nouveau chef de la Crèmerie (Paris-6^e), une cave à vins dans le quartier de Saint-Germain-des-Prés où il se plaît à réinventer les classiques en soignant le dressage.



@agence.flamme

Dans chacun de ses posts, Marion Duguet a choisi de mettre en lumière une femme à suivre (chef, boulangère, sommelière, productrice, auteur)... On adore ses portraits et on valide la jolie démarche.

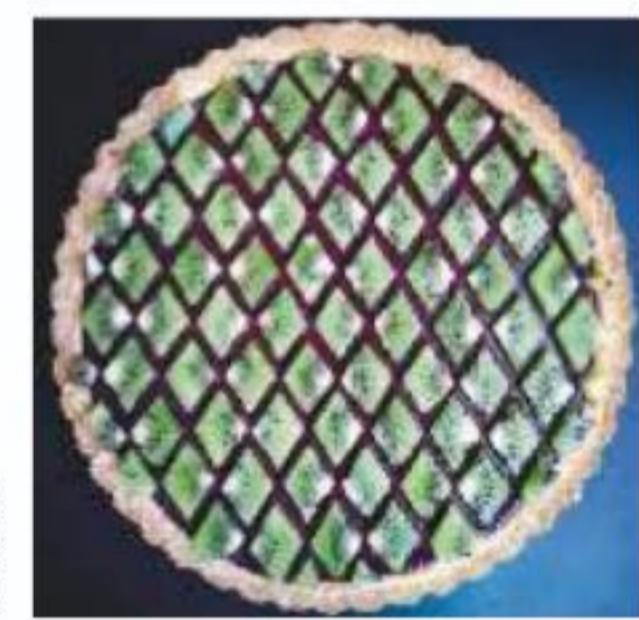
LES FOLIES 2019



@yohanncaron

Le succès de la viennoiserie #croissant 2,5M, #viennoiserie 191 K, #chocolatine 43,3 K, #babka 102 K

Impossible d'échapper à ce phénomène ! Parmi les moteurs de cette folie, le débat pain au chocolat / chocolatine et la folie Cédric Grolet.



@lokokitchen

L'essor des tartes graphiques #tart 2 M, #tartart 5000, #tartdesign 1000

Solaires, en spirales... Chefs et pâtissiers les ont transcendées à coup de fruits biseautés, chevrons, lignes. Des mises en scène 100 % frime qui donnent envie de faire pareil.



@paprikasfood

Le boom de la cuisine orientale #orientalfood 156 K

Popularisée par le houmous, sublimée par Yotam Ottolenghi, la cuisine du Levant a enflammé les réseaux. Savoureuse, elle ne cesse de se réinventer avec son répertoire métissé.



ÉLISE A
UN CARACTÈRE
BIEN AFFIRMÉ.
TOUT COMME
SES FROMAGES
DE BREBIS.



ÉLISE D.
Productrice en Occitanie
ABCA Fromagerie



L'OCCITANIE, C'EST AUSSI
LA RÉGION DU FROMAGE

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

LE GRAND BLUFF

Pour combattre le froid et l'absence de lumière, rien de tel que des plats réconfortants à base de produits de saison. Testés et approuvés, ils se réalisent facilement. Plaisir garanti !

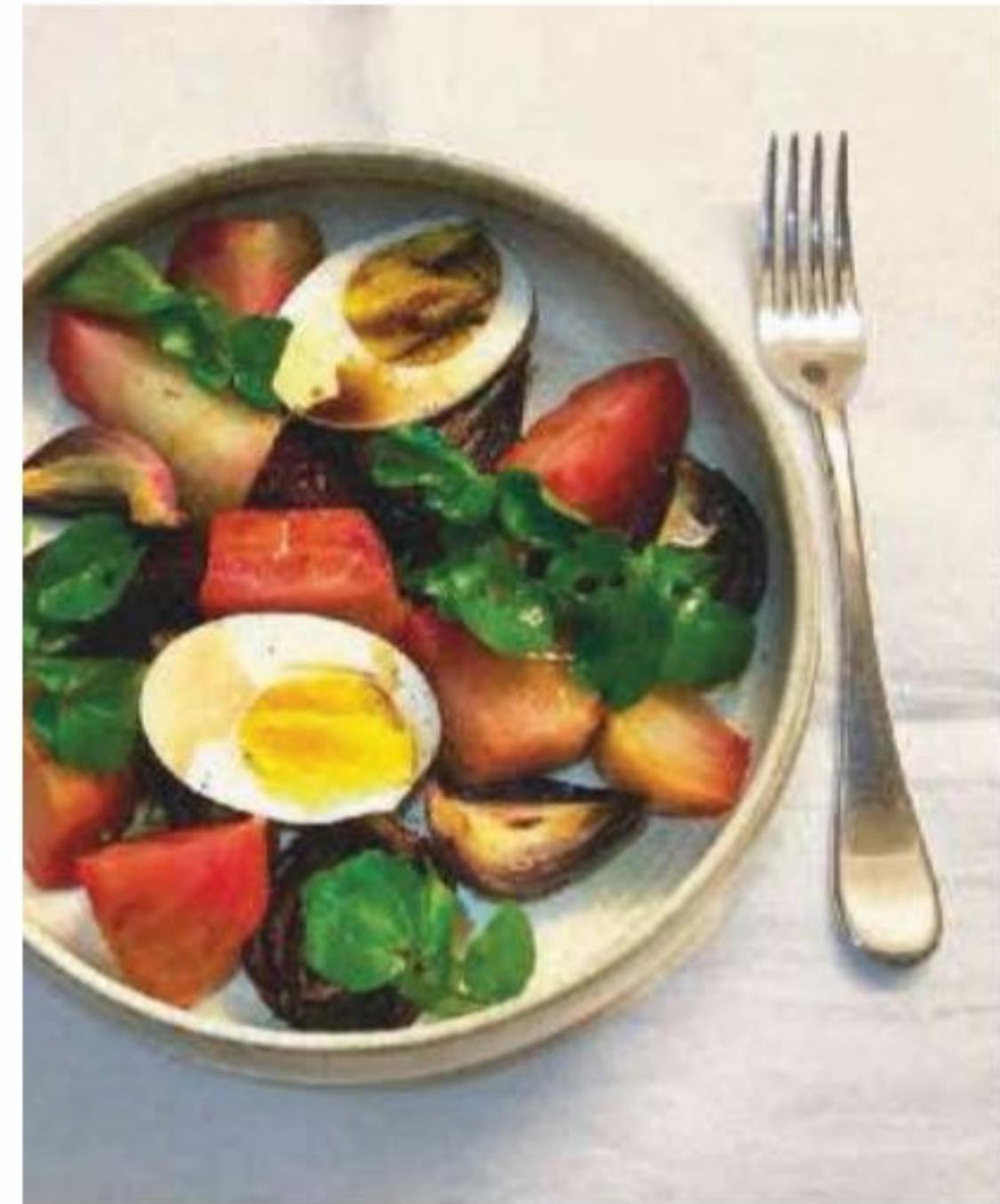
PAR DANIELLE GERKENS

ENTRÉE

BETTERAVES AUX OIGNONS CONFITS

« Un soir de pluie et de brouillard, une grosse envie de flemme et un four déjà allumé (ma fille cuisait des muffins)... Ni une ni deux, avec un peu de papier alu, on a concocté une salade crue/cuite qui a depuis viré au classique familial. »

Epluchez 4 à 6 petits oignons rouges et betteraves, épluchez-les et coupez-les en quartiers. Mélangez les betteraves avec les oignons tièdes, 4 œufs mollets (cuits 5 mn) du papier aluminium et enfournez 1 h. Rincez et des pousses de cresson rincées et essorées. 6 à 8 petites betteraves crues, et emballez- Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamiques dans du papier aluminium. Enfournez- mique, salez, poivrez et dégustez. les 45 mn à 180°/th. 6. Laissez tiédir les



PLAT

COUSCOUS POTIRON ET POULET

« Le meilleur couscous du monde, c'est évidemment celui de ma mère. Elle prend le temps de faire le bouillon, de cuire séparément tous les légumes, de rouler la semoule. Bref, ce que je rêve de faire et que je zappe car trop pressée. Voici donc ma version ultra-rapide. »

Faites revenir 1 petit oignon et 2 gousses d'ail pelés et hachés avec 1 cm de gingembre frais pelé et râpé dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1/2 c. à café de cumin en poudre, 1/2 c. à café de coriandre en poudre et 1/2 c. à café de ras el-hanout. Ajoutez 1 boîte de tomates concassées, 1 c. à soupe de concentré de tomate et 1 bouillon cube. Mouillez à hauteur et laissez cuire 10 mn à couvert. Ajoutez 400 g de potiron pelé et coupé en cubes, laissez cuire 20 mn. Ajoutez 2 blancs de poulet émincés, laissez cuire 5 mn. Ajoutez 200 g de pois chiches en conserve rincés et 300 g d'épinards rincés et essorés. Laissez cuire 5 mn à feu doux. Salez, poivrez et servez le tout avec une semoule semi-complète et de la sauce harissa à part pour ceux qui aiment.



DESSERT

GÂTEAU AU CHOCOLAT EXPRESS

« Cette recette m'a été donnée il y a près de vingt ans par mon ex-belle-sœur. Depuis, elle (la recette) me suit en toutes circonstances. Super rapide, super facile, super gourmand, ce gâteau est surtout bon quand il n'est pas trop cuit. »

Faites fondre 250 g de chocolat noir en versant 1 l d'eau très chaude sur le chocolat cassé en morceaux. Laissez reposer 5 mn, puis versez doucement l'eau pour l'éliminer. Ajoutez en fouettant 50 g de beurre au chocolat fondu, puis 4 œufs, et enfin 50 g de sucre. Fouettez bien le tout. Incorporez 75 g de farine et 3 g de levure à la cuillère. Versez la pâte dans un plat et faites cuire 3 à 4 mn au micro-ondes (750 W) ou au four traditionnel pendant 10 à 15 mn à 180°/th. 6, selon la texture désirée. Servez tiède.

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.



Photos Danièle Gerkens

ÇA RÉSEAUTE PAS MAL!

Des likes, du love, des miam... Quand la Toile passe à table, ça fait du bien.

PAR CHARLINE FLOCHET



SUR FACEBOOK

Ecole de prestige

L'Institut Paul Bocuse, situé à Ecully près de Lyon, a été fondé en 1990 à l'initiative du ministre de la Culture Jack Lang et sous la présidence d'honneur de Paul Bocuse. On y enseigne le management des arts culinaires, de l'hôtellerie et de la restauration, dans le sublime cadre historique du château du Vivier, à des étudiants venus du monde entier apprendre l'excellence à la française. La visite de l'Institut est à retrouver sur facebook.com/elleatable, section « vidéos »



NOS RECETTES SUR FACEBOOK CINNAMON ROLLS SO COCOONING

On peut presque sentir d'ici les doux effluves s'échappant de ces roulés à la cannelle originaires d'Europe du Nord... Accompagnés d'un chocolat ou d'un gløgg scandinave bien chauds, ils nous aident à affronter les frimas de l'hiver tout en douceur. La recette est à retrouver sur facebook.com/elleatable, section « vidéos », réalisée par Céline du blog Les Pépites de Noisette.



© Sacha Rossignol

EN STORY SUR INSTAGRAM

Gurume

Situé passage des Panoramas à Paris, le Gyoza Bar offre un spectacle rare. Attablés au comptoir, dans une agréable pénombre, on admire les chefs qui réalisent sous nos yeux des gyoza ultra-frais à la commande. Mention spéciale pour l'œuf nitamago, un œuf mollet mariné à la sauce soja, mirin et saké. Simple et efficace. À retrouver sur instagram.com/elleatable /

SUR INSTAGRAM INSTANT PLAISIR

Joël Veyssiére et Nicolas Amelin, chefs du restaurant Le Collectionneur, proposent une cuisine authentique et créative aux subtils accents japonais. À la carte : des produits d'exception comme les crevettes obsiblue (ci-dessous), le bœuf wagyu, ou la pluma de porc ibérique. Le chef pâtissier Bryan Esposito ravit les papilles avec l'insolite baba tout chocolat au whisky tourbé et bien d'autres merveilles sucrées. À retrouver sur instagram.com/elleatable/channel/



© Chatline Flochet

Truffe, agrumes,
vins, saveurs
d'Outre-Mer...
Tous les prétextes
gourmands
sont bons pour
voyager, déguster
et célébrer cette
nouvelle année !

TEXTE MATHILDE SAMAMA

2020

JANVIER

DU 18 AU 19 JANVIER

Fête de la truffe

Comme chaque année à la mi-janvier, le Groupement des producteurs de la truffe du Périgord, l'office de tourisme et la ville de Sarlat-la-Canéda mettent à l'honneur leur or noir. Profitez-en pour flâner dans le marché aux truffes, au centre-ville, pour assister à des démonstrations de cavages – pour mieux comprendre comment gratter la terre et dénicher ces pépites –, pour déguster des croustous préparés par des chefs locaux et pour saliver devant les spectacles culinaires.

sarlat-tourisme.com

DU 31 JANV. AU 2 FÉVR.

Salon de la gastronomie des Outre-Mer et de la francophonie

Pour cette 5^e édition, la cheffe Babette de Rozières invite à Paris (au Parc des expositions de la Porte-de-Versailles) cent cuisiniers, producteurs et artisans d'Outre-Mer pour promouvoir trois jours durant les terroirs des Antilles, de l'océan Indien, du Pacifique et de l'Amérique du Sud. Au programme : des démonstrations de recettes, des débats, un restaurant éphémère et un concours de cuisine, dont le gagnant remportera le prestigieux trophée de Babette.

sagasdom.com

DU 31 JANV. AU 9 FÉVR.

Food'Angers

C'est la 3^e édition de ce bel événement public qui convoque chaque année de nombreux vignerons, cavistes, restaurateurs, commerçants, chocolatiers et même universitaires. Pendant dix jours, la ville accueille des rencontres avec les vignerons, des conférences, des expositions, des balades urbaines, des battles de cocktails, des brunchs musicaux... Bref, plein d'activités autour de la gastronomie angevine. Décidément, le programme va être chargé !

foodangers.fr

FÉVRIER

DU 10 AU 12 FÉVRIER

Wine Paris

Fusion de Vinisud, salon des vins méridionaux, et de VinoVision Paris, salon des vins septentrionaux, Wine Paris est devenu en quelques années un rendez-vous incontournable des professionnels du vin dans la capitale. Son but ? Mettre en avant la singularité et la diversité de nos terroirs et de nos vignerons grâce à des masterclass, des conférences et des ateliers de dégustation au Parc des expositions de la Porte-de-Versailles. Places à réserver sur le site.

wineparis.com

DU 15 FÉVRIER AU 3 MARS

Fête du citron

Des centaines de milliers de visiteurs de 7 à 77 ans se pressent chaque année dans les rues de Menton pour regarder défiler les chars recouverts d'agrumes, avant de se promener dans les allées des jardins Biovès et d'admirer les sculptures géantes, elles aussi composées d'agrumes. Autant d'œuvres qui vont nécessiter quelque 145 tonnes de fruits et 300 professionnels ! Mieux, à la fin de la fête, les fruits des sculptures et les fleurs sont vendus à prix d'amis aux habitants.

fete-du-citron.com

LE 20 FÉVRIER

Fête des bœufs gras

Depuis 1283, c'est la tradition : chaque jeudi précédent Mardi Gras, la cité de Bazas, en Gironde, accueille la Fête des bœufs gras. Les plus beaux spécimens de la race bazadaise défilent au son des tambours dans les rues, avant d'être jugés par un panel d'experts. Pour terminer la journée en beauté, la municipalité organise un immense banquet sur la place de la Cathédrale. Pour y prendre place, on réserve son siège par mail : feteduboeufgras@ville-bazas.fr

bordeaux-tourisme.com

[et tourisme-sud-gironde.com](http://tourisme-sud-gironde.com)



LE CARACTÈRE DU SUD DANS VOTRE ASSIETTE

Sete-archipeldethau.com



SÈTE ARCHIPEL DE THAU

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

UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN

Oubliez les clichés ! De l'entrée au dessert, on peut tout cuire et tout réussir avec le four vapeur Whirlpool. À la clé : autant de croquant qu'avec un four traditionnel, le moelleux et les saveurs en plus.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Le four idéal ? Celui qui cuit, dore et rôtit les plats sans les dessécher. Capable de garantir du croustillant à l'extérieur et du moelleux à l'intérieur. Ce four existe ! Le principe du four vapeur Whirlpool est simple : il fonctionne comme un modèle classique à chaleur pulsée, assurant une cuisson parfaitement uniforme, tout en diffusant de la vapeur pour plus de fondant. Pas besoin de le raccorder sur une arrivée d'eau : il suffit de remplir le tiroir situé sur sa façade avec de l'eau, et de le détartrer de temps en temps. La durée de cuisson n'est pas plus longue qu'avec un four classique, et tous les plats gagnent en arômes et en onctuosité. Le four vapeur combiné peut s'utiliser aussi parfaitement sans vapeur sur tous les modes de cuisson.



L'INNOVATION EN MODE FACILE

Quand l'innovation nous fait gagner du temps et de l'efficacité, tout le monde applaudit. À une condition : que technicité rime avec simplicité. C'est la règle suivie par Whirlpool depuis 20 ans. Sa récente gamme W Collection en fait la démonstration. Pas besoin d'être un pro des fourneaux pour utiliser ces appareils électroménagers ! Conçus pour nous faciliter la cuisine, ils n'oublient pas de se montrer intuitifs. Ils sont capables d'indiquer le meilleur mode de cuisson, la température et la durée de cuisson du plat que l'on prépare, grâce à la technologie 6^e sens. Des instructions pas-à-pas s'affichent à l'écran pour guider l'utilisateur dans la cuisson parfaite du plat sélectionné. C'est avec ce genre de détails que Whirlpool, leader de la cuisson, s'est hissé dans le top 2 des marques préférées des Français.





LES BÉNÉFICES DE LA VAPEUR

Cuits à la vapeur, les aliments conservent leurs apports nutritionnels. Leur texture reste intacte. Faciles à digérer, sains et diététiques, leur faible dose en graisses ajoutées en fait nos alliés santé. Et si la cuisson vapeur est idéale pour retrouver le bon goût du poisson ou ceux de la ratatouille, son alliance avec l'air pulsé permet de cuire la viande ou les desserts sans les assécher. Fini le poulet tout sec, adieu le moelleux au chocolat sans moelleux ! Le pain et les muffins montent sans problème et le cœur des gâteaux reste tellement fondant qu'on peut retirer un quart du beurre indiqué dans la recette, sans décevoir ni les gourmands, ni les gourmets !

TOUT EST MEILLEUR AVEC LA VAPEUR

Qui dit four vapeur ne dit pas forcément cuisine de régime, bien au contraire ! L'avantage d'un four qui combine vapeur et chaleur pulsée, c'est de pouvoir cuire tous ses plats de manière traditionnelle, tout en bénéficiant des atouts de la vapeur. Côté utilisation, rien de compliqué, il suffit de régler le niveau de vapeur sur l'une des trois positions proposées : le plus bas pour les gâteaux et le pain, le niveau intermédiaire pour la viande et le plus élevé pour les poissons. Quiches, lasagnes, gratins dauphinois, poulets rôtis, foie gras, pains croustillants, cakes, flans ou pommes au four... pour la cuisine de tous les jours comme pour les menus de fête, avec le four vapeur Whirlpool, tout est permis et tout est meilleur !



RUNGIS AU GRAND PALAIS

Partenaires du Grand Marché de Rungis au Grand Palais, organisé à Paris du 15 au 17 novembre dernier, les experts Whirlpool ont constaté l'engouement des visiteurs, tous fans du « bien manger », pour la cuisson au four vapeur. Après l'avoir testée lors de différents ateliers culinaires, ces cuistots d'un jour se sont montrés conquis. 80 % des personnes interrogées lors de cet événement se sont déclarées favorables à l'achat d'un tel four. Prêtes à changer leurs habitudes pour pouvoir cuire les meilleurs ingrédients, sans les dénaturer.

Four vapeur combiné W70S44S1P. Prix public conseillé : 999 €



POULET CROUSTILLANT À L'AIL ET POMMES DE TERRES RÔTIÉS

Préparation 10 min / Cuisson 40 min

- 4 Suprêmes de poulet fermier • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 4 pincées de sel fin • 20 pommes de terre ratte • 12 gousses d'ail • 4 branches de thym • 4 tours de moulin à poivre • 30 g de beurre demi-sel

Pour 4 personnes

1. Préchauffer le four à 200 °C en position mixte chaleur tournante, niveau vapeur 2. Remplir le réservoir avec 1,5 litre d'eau.

2. Placer les suprêmes de poulet dans un plat. Laisser les gousses d'ail en chemise et les mettre dans le plat. Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les branches de sarriette.

3. Rincer rapidement les pommes de terre ratte sous un filet d'eau. Les déposer dans un plat, les saler et ajouter le beurre demi-sel en parcelles.

4. Enfourner les deux plats après préchauffage, pendant 40 minutes.

5. Retirer la peau des gousses d'ail. Écraser les gousses à la fourchette. Si vous souhaitez un mélange très lisse, n'hésitez pas à le mixer.

6. Déguster avec les suprêmes de poulet avec la purée d'ail et les pommes de terre ratte bien dorées.

Petit plus : Ne confondez pas blanc de poulet et suprême. Ces derniers ont toujours la peau et le petit aileron attaché. La fonction mixte chaleur pulsée-vapeur est parfaite pour la volaille assurant une peau bien croustillante et une chair très moelleuse !

LES QUATRE PRODUITS DE L'HIVER

Endive en spaghetti, boudin noir en clafoutis, beaufort en gratin et fruit de la passion en ceviche... Stupéfiantes et excellentes, ces recettes de saison nous font commencer l'année en fanfare.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** · RECETTES ET STYLISME **SABRINA FAUDA-RÔLE** · PHOTOS **AKIKO IDA**



L'ENDIVE

Venue de Belgique au milieu du 19^e siècle sous le nom de witloof (feuille blanche), cette chicorée, aussi baptisée chicon, cultivée en bourgeon dans l'obscurité, est majoritairement produite en France. Accessible, antigaspi, goûteuse, pauvre en calories mais riche en fibres et vitamines, elle a tout pour elle.

Bien la choisir Bio de préférence, avec des feuilles bien fermes, serrées et cassantes aux pointes jaunes. Evitez celle dont la base est plus rouille que beige. Fragile, elle se garde deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle se congèle une fois blanchie.

Bien la préparer On ne l'effeuille qu'au moment de l'apprêter. Une fois ses feuilles rapidement passées sous un filet d'eau claire, elle s'accorde crue, à croquer garnie comme un toast, ou en salade, avec des fruits, des noix, du fromage... Cuite, qu'elle soit grillée, braisée, poêlée, gratinée ou vapeur, elle aime les agrumes, les fruits de mer, les épices, la bière.

ENDIVES GRILLÉES À L'ORANGE ET AU PAPRIKA (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 4 endives ◆ le jus de 1 citron ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de sucre ◆ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ 1/2 bouquet de cerfeuil Pour la sauce ◆ 2 yaourts grecs ◆ 1 orange bio ◆ 1 c. à café de paprika fumé ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ poivre du moulin

1. Coupez les endives en deux dans la longueur et faites-les tremper dans de l'eau additionnée de jus de citron pendant 15 mn. Égouttez-les et séchez-les.

2. Pour la sauce, mélangez les yaourts avec le jus et le zeste de l'orange, le paprika, du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Réservez.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen. Saupoudrez de sucre et rangez les endives au fond de la poêle, côté coupé vers le fond. Laissez cuire 4 à 5 mn, retournez-les et laissez cuire encore 5 mn, puis versez le vinaigre balsamique pour déglaçer et arrêter la cuisson.

4. Servez les endives chaudes ou tièdes, parsemées de cerfeuil ciselé et accompagnées de la sauce au yaourt.

⋮ Ardèche, Vin de France, Patrick Bouju, La Bohème 2018, blanc.



SPAGHETTI AUX ENDIVES SAUTÉES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 500 g de spaghetti ◆ 2 endives ◆ 2 échalotes ◆ 4 tranches de jambon de Parme ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de sucre ◆ 100 g de parmesan râpé ◆ poivre noir du moulin

1. Faites cuire les spaghetti al dente dans une grande quantité d'eau salée bouillante.

2. Lavez les endives, pelez les échalotes, et émincez le tout finement. Coupez le jambon en lamelles.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu fort. Faites revenir les endives et les échalotes pendant 5 mn, puis ajoutez le sucre, laissez caraméliser 2 mn. Versez 1 louche d'eau de cuisson des pâtes et arrêtez la cuisson.

4. Égouttez les spaghetti, versez-les dans la poêle et ajoutez le jambon, donnez quelques tours de moulin à poivre. Mélangez, saupoudrez de parmesan et servez aussitôt.

⋮ Alsace, Domaine Ginglinger, Riesling Réserve Jean-François 2017, blanc.

LE BOUDIN NOIR

On se régalaient déjà dans la Grèce antique de cette charcuterie paysanne, riche en fer, généralement confectionnée en fin d'année lors de la « tue-cochon », raison pour laquelle on a longtemps trouvé du boudin noir au menu de Noël dans les campagnes.

Bien le choisir Selon les normes en vigueur en charcuterie, le boudin noir, embossé dans un boyau naturel, peut contenir des oignons, du gras, du sang, du sucre, des épices, du lait, du bouillon, de la crème, du vin. Ceci étant, chaque boudin régional (alsacien, antillais, béarnais, limousin, marseillais, etc.) a ses spécificités et ses amateurs.

Bien le préparer Cuit entier au four ou grillé au barbecue, il se poêle aussi, coupé en rondelles, avec des quartiers de pomme. Débarrassé de son boyau, il s'accorde en très goûteux parmentier.





RIZ SAUTÉ, BOUDIN ET OIGNONS VERTS (4 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 20 mn

◆ 300 g de boudin campagnard ◆ 250 g de riz basmati ◆ 1 botte d'oignons frais ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 pincée de quatre-épices ◆ 1 bouquet d'aneth

1. Faites cuire le riz dans deux fois son volume d'eau sur feu doux et à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.
2. Retirez la peau du boudin, pelez et émincez finement les oignons, le vert compris.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen avec le quatre-épices, ajoutez les oignons (réservez une petite poignée) et faites cuire 5 mn pour qu'ils deviennent fondants, en remuant. Ajoutez le boudin et 2 c. à soupe d'eau, faites cuire en écrasant le boudin pour le faire fondre et le mélanger aux oignons. Ajoutez le riz cuit et 1 pincée de sel, faites cuire encore 1 mn en mélangeant bien, parsemez d'aneth ciselé et du reste d'oignons frais émincés. Servez aussitôt, chaud ou tiède.

■ Beaujolais, Chénas, Valentin Montanet, La Sœur Cadette 2017, rouge.



CLAFOUTIS DE BOUDIN AUX POMMES (4 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 45 mn

◆ 350 g de boudin ◆ 2 pommes chantecler ◆ 100 g de yaourt ◆ 20 cl de lait ◆ 2 œufs battus ◆ 2 pincées de piment d'Espelette ◆ 2 oignons jaunes ◆ 20 g de beurre

1. Dans une poêle, faites revenir les oignons pelés et émincés dans le beurre très chaud, sur feu moyen, pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

2. Pelez les pommes. Coupez les pommes et le boudin en tranches. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Rangez les tranches, en les alternant, dans un plat à gratin.

3. Mélangez le yaourt avec le lait, les œufs, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre noir et le piment d'Espelette. Versez sur les pommes et le boudin. Étalez les oignons revenus sur le dessus. Enfournez pour 40 mn. Servez chaud.

■ Sud-Ouest, Pacherenc du Vic-Bilh sec, Clos Les Mets d'Âme, L'Ove 2017, blanc.



LE BEAUFORT

Ce fromage de vache à pâte pressée cuite, au lait cru et entier, AOC depuis 1968, est originaire de la vallée de Beaufort. Son affinage s'effectue en cave fraîche et humide pendant cinq mois minimum.

Bien le choisir Dès le début de l'hiver, ce sont les beauforts d'été (produits de juin à octobre, quand les vaches sont à la pâture) et les beauforts Chalet d'Alpage (fabriqués deux fois par jour, en chalet au-dessus de 1 500 mètres d'altitude, avec le lait d'un seul troupeau), qu'on trouve chez les fromagers. On les reconnaît à leur goût plus fruité et à leur pâte plus jaune, qui doit être ferme mais souple, avec une odeur franche.

Bien le préparer Ce cousin du gruyère et du comté se conserve dans le bas du réfrigérateur. On le sort trente minutes avant de le déguster en lamelles ou en petits dés à l'apéritif. Cuit, il fond dans des quiches, des lasagnes, des soupes, des feuilletés, des œufs cocotte...



GOUGÈRES AU BEAUFORT (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 35 mn

- ◆ 75 g de beurre ◆ 150 g de farine ◆ 3 petits œufs ◆ 100 g de beaufort râpé
- ◆ 1 pincée de graines de cumin ◆ 1 pincée de graines de sésame

1. Faites chauffer 12,5 cl d'eau avec le beurre coupé en morceaux et 1 pincée de sel. Coupez le feu à l'ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois. Mélangez bien et remettez sur le feu en remuant avec une cuillère en bois pendant 3 mn environ, pour assécher la pâte.
2. Laissez tiédir, ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque. Ajoutez le beaufort, mélangez. Préchauffez le four à 180°/th. 6.
3. Formez des boules de la taille d'une cuillère à soupe et placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Parsemez la moitié des gougères de cumin et l'autre moitié de sésame.
4. Enfournez pour 25 mn, sans ouvrir la porte du four. Sortez les gougères et laissez-les refroidir sur la plaque.



GRATIN DE CÉLERİ-RAVE ET BEAUFORT

(6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 1 h

- ◆ 1 céleri-rave de 750 g ◆ 250 g de pommes de terre ◆ 500 g de crème épaisse ◆ 25 cl de lait
- ◆ 200 g de beaufort râpé ◆ 30 g de beurre
- ◆ 2 pincées de noix muscade moulue

1. Épluchez et râpez finement le céleri-rave et les pommes de terre. Préchauffez le four à 180°/th. 6.

2. Mélangez le céleri-rave et les pommes de terre dans un grand saladier avec la crème, le lait, 150 g de beaufort, 3 pincées de sel, 1 pincée de poivre noir et la muscade.

3. Versez dans un grand plat à gratin et parsemez avec le reste de beaufort et des noisettes de beurre. Enfournez pendant 1 h : si le dessus brunit trop pendant la cuisson, couvrez-le de papier d'aluminium.

■ *Jura, Arbois, Domaine Tissot, Pinot noir Sous la Tour 2017, rouge.*

LE FRUIT DE LA PASSION

Egalement connu sous le nom de maracuja, ce fruit exotique, qui s'épanouit sur une liane originaire d'Amérique du Sud, est aujourd'hui cultivé partout dans le monde, du Brésil à l'Australie, en passant par l'Afrique, l'Asie, les Antilles... Riche en vitamines, carotène et fibres, on l'aime pour son goût délicieusement sucré et acidulé.

Bien le choisir Selon les variétés, son écorce peut être jaune et lisse, ou violette et ridée. En France, c'est la grenadille pourpre qui est la plus présente sur nos étals. Plus la peau est fripée, plus le fruit sera mûr, avec un jus parfumé et concentré. Mais attention à son poids : trop léger, le fruit sera sans doute déshydraté.

Bien le préparer Il ne se cuit pas. On n'utilise que sa pulpe, ses graines comestibles et son jus pour agrémenter des cocktails, des jus, des salades de fruits ou pour réaliser coulis et sorbets.





CEVICHE DE MAIGRE AU FRUIT DE LA PASSION (4 pers.)

Préparation : 15 mn ♦ Repos : 15 mn

♦ 4 filets de maigre ♦ 2 fruits de la passion ♦ 1 citron vert bio ♦ le jus de 1 orange ♦ 1 c. à soupe de sauce soja ♦ 1/2 oignon rouge ♦ 1/2 bouquet de ciboulette ♦ 8 branches de coriandre

1. Rincez et séchez les filets de maigre. Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe.

2. Coupez les filets de maigre en dés de 1 cm. Mélangez-les avec la pulpe des fruits de la passion, le jus et le zeste du citron vert, le jus d'orange, la sauce soja et la ciboulette ciselée. Placez au frais 15 mn.

3. Parsemez le ceviche d'oignon rouge émincé, de coriandre effeuillée et servez aussitôt.

¶ *Champagne Jacquesson, Cuvée 742, bulles.*



ÎLE FLOTTANTE AU FRUIT DE LA PASSION (4 pers.)

Prép. : 35 mn ♦ Au frais : 2 h minimum ♦ Cuisson : 5 mn

♦ 6 œufs ♦ 50 cl de lait entier ♦ 150 g de sucre ♦ 4 fruits de la passion ♦ 2 pincées de poivre noir sauvage (Madagascar ou Timut)

1. Ouvrez les fruits de la passion et récupérez la pulpe. Passez-la au chinois en l'écrasant avec le dos d'une cuillère pour récupérer un maximum de jus. Réservez la pulpe et le jus séparément.

2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs. Fouettez les jaunes avec 100 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3. Faites chauffer le lait avec le poivre sur feu doux, jusqu'à frémissements. Continuez de fouetter le mélange jaunes d'œufs/sucre en versant le lait chaud en filet sans cesser de mélanger.

4. Versez le mélange dans la casserole sur feu très doux, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Versez dans un bol et laissez refroidir à température ambiante. Ajoutez le jus des fruits de la passion dans la crème froide, puis placez au frais pour 2 h minimum.

5. Fouettez les blancs d'œufs avec 50 g de sucre en neige ferme. Faites frémir de l'eau avec 1 pincée de sel dans une cocotte. Prélevez 6 louches de blancs en neige. Placez-les deux par deux dans l'eau frémisante, et laissez-les pocher 1 mn en les retournant à mi-cuisson. Sortez-les, égouttez-les avant de les conserver au frais.

6. Versez 1 louche de crème à la passion dans une coupelle, ajoutez 1 île de blanc d'œuf, 1 c. à café de pulpe de fruit de la passion et un peu de poivre moulu.

¶ *Sud-Ouest, Vin de France, Château Lestignac, La Comète 2015, blanc.*





LA SAVOIE DE FLORA MIKULA

Pour imaginer le menu du restaurant du Grand Hôtel du Soleil d'Or, institution de Megève, il fallait une cuisinière solaire.

C'est le cas de la cheffe d'origine provençale, qui nous livre ici quelques-uns des plats de réconfort et de partage mis à sa carte.

PAR ALEXANDRA MICHOT - PHOTOS VIRGINIE GARNIER

Pour la suivre, mieux vaut avoir la pêche et un bel appétit, car Flora Mikula avale les kilomètres comme elle croque la vie : avec enthousiasme et sans s'arrêter. Originaire d'Avignon, la pétulante cheffe a commencé la cuisine en rentrant, à 16 ans, en apprentissage chez Christian Etienne, la meilleure table de la ville. À tout juste 18 ans, consciente qu'il lui sera difficile de s'imposer comme fille dans des brigades encore très masculines, elle traverse la Manche pour officier deux ans à Londres. De retour en France, elle passe par les cuisines de Jean-Pierre Vigato et Alain Passard, avant de repartir pour les Caraïbes, puis à New York. En 1996, elle ouvre sa première adresse à Paris : un bistrot provençal baptisé Les Olivades. Suivi en 2002 d'une seconde table, plus gastronomique, à deux pas des Champs-Élysées, Les Saveurs de Flora. Depuis quelques années, elle

dirige dans l'Est parisien l'Auberge Flora, un hôtel-restaurant très convivial, tout en collaborant régulièrement avec le groupe hôtelier Millésime qui lui a confié la carte des restaurants de ses établissements à Reims, Porto, Bordeaux ou La Baule. C'est donc à Megève, très chic station savoyarde, que nous avons retrouvé cette tornade blonde à quelques jours de l'ouverture du Grand Hôtel Soleil d'Or, une institution thermale largement centenaire récemment rénovée et transformée par le groupe Millésime. En cuisine, treize heures par jour minimum, elle fignolait la carte du futur restaurant de l'établissement. Pendant que les myrtilles sauvages compotaient avec un bâton de cannelle dans la casserole pour être servies en confiture avec de la faisselle locale pour le petit déjeuner du lendemain, les cuisiniers s'activaient hachant viande, foie, sauge, blettes et noix afin de composer une caillette d'anthologie.

EN FICHE
RECETTE

SOUPETTE
BUTTERNUT, DIOTS,
CHÂTAIGNES
ET BEAUFORT





CAILLETTE « QUAND LA PROVENCE RENCONTRE LA SAVOIE » (6 à 8 pers.)

Préparation : 25 mn • Cuisson : 1h30 mn

- ◆ 1/2 gorge de porc ◆ 1/4 de foie de cochon ◆ 300 g de poitrine de porc fraîche ◆ 10 gousses d'ail ◆ 1 oignon rouge ◆ 2 bottes de sauge fraîche
- ◆ 2 bottes de blettes ◆ 200 g de cerneaux de noix ◆ piment d'Espelette
- ◆ 200 g de crêpine

1. Passez toutes les viandes au hachoir avec l'ail et l'oignon épluchés, la sauge effeuillée et le vert des blettes préalablement nettoyées. Torréfiez légèrement à la poêle et à sec les noix et concassez-les au couteau. Ajoutez-les dans la farce, assaisonnez de sel et de piment d'Espelette et mélangez à la main.

2. Tapissez un plat à terrine d'environ 1,2 kg avec la crêpine. Remplissez avec la farce et refermez la crêpine par-dessus. Couvrez avec une feuille de papier alu et faites cuire 1h30 au four mixte à 170°/th. 5-6. Si vous n'avez pas de four mixte, laissez cuire 1h30 au bain-marie au four.

3. Laissez la caillette refroidir et servez-la à température ambiante avec une vinaigrette de câpres.

Le + EAT

Pour la vinaigrette de câpres, mixez des câpres avec du vinaigre de Xérès, 1 gousse d'ail et montez le tout à l'huile d'olive.

Côtes-de-Provence, Domaine Gavoty, Clarendon rosé 2018, rosé.

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



Le Sud qui rencontre la Savoie

« Je sais que cette terrine est d'origine ardéchoise, rigole la cheffe. Mais c'est idéal à partager à l'apéro. Et puis l'Ardèche, c'est un peu la rencontre de la Provence, d'où je viens, et de la Savoie. Ça a du sens. » Et cela résume bien la carte que Flora Mikula a imaginée : une cuisine généreuse, conviviale en diable et nourrie des excellents produits régionaux. « Dénicher les meilleurs fournisseurs alentour, c'est la première tâche à laquelle je me suis attelée », insiste cette cuisinière pour qui le sourcing local reste primordial. « Fromages et charcuteries 100 % savoyards viennent de la coopérative du Val d'Arly, le poisson des lacs environnants, le pain du Fournil de Megève. Je cherche encore les parfaites viennoiseries, riches en beurre comme il faut. On m'a parlé de celles de la pâtisserie au Comptoir du Père Sotieu qu'il faut que j'aille voir », poursuit celle qui tient absolument à mettre en avant le plus d'artisans mégevans possible. Elle est comme ça, Flora, elle aime fédérer, c'est son côté cheffe de bande. Quand elle arrive quelque part, elle fait le tour des popotes, rencontre tout le monde, organise des pots pour rassembler les gens. La moitié du village la connaît déjà. L'autre attend de venir prendre place autour d'une des grandes tables de copains du restaurant.

Vive le soufflé Qiep

Si le gratin de blettes, les soupes réconfortantes aux légumes racines, les plats mijotés en cocotte, les viandes dorant sur la rotissoire seront au menu tout l'hiver, la star de la carte c'est le soufflé Qiep. Quèsaco Qiep ? Flora éclate de rire : « C'est le soufflé Quand Il Est Prêt », explique-t-elle en testant une nouvelle version de son soufflé aux fromages de Savoie, légèrement moins cuit et enrichi de dés de beaufort.

MIJOTÉE SAVOYARDE (8 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 3h30 mn

- ◆ 2 diots de Savoie frais (saucisses) ◆ 2 diots de Savoie fumés
- ◆ 800 g de jarret de porc ◆ 300 g de poitrine fumée ◆ 40 cl de bouillon de légumes ◆ 2 oignons ◆ clous de girofle ◆ 2 carottes
- ◆ 2 poireaux ◆ 2 branches de céleri ◆ 1 tête d'ail ◆ 1 poignée de baies de genièvre ◆ 2 branches de romarin ◆ 2 feuilles de laurier ◆ 1 poignée de gros sel ◆ 200 g de navets boule d'or
- ◆ 1 chou vert frisé ◆ 1 botte de carottes fanes multicolores

1. Coupez les oignons en deux et faites-les brûler côté plat à la poêle pour leur donner un léger goût fumé, puis plantez-les de clous de girofle. Dans un faitout, faites blanchir le jarret avec la poitrine fumée, puis videz l'eau et remettez la viande sur le feu. Ajoutez le bouillon de légumes, les oignons pelés, les carottes épluchées et grossièrement coupées, 1 blanc de poireau, les branches de céleri, l'ail, le genièvre, le romarin, le laurier et le gros sel. Faites cuire à feu doux pendant 3 h. Au bout de 2h15, ajoutez les diots.

2. Une fois la cuisson terminée, débarrassez la viande, filtrer le jus. Pelez et coupez les carottes multicolores et les navets. Coupez le chou en quartiers, le second blanc de poireau en morceaux et faites-les cuire les uns après les autres dans le jus.

3. Découpez le jarret et la poitrine de cochon en huit, coupez les diots en quatre, puis servez en cocotte la viande réchauffée, les légumes et le bouillon avec le moulin à poivre sur la table.

■ Savoie, Domaine Giachino, Persan 2017, rouge.



**GÂTEAU DE SAVOIE ET COMPOTÉE DE MYRTILLES FAÇON VIN CHAUD (8 pers.)**

Préparation : 25 mn u Cuisson : 1h15 mn

◆ 6 œufs ◆ 180 g de sucre ◆ le zeste et le jus de 1 citron bio ◆ 70 g de féculle de pomme de terre ◆ 90 g de farine ◆ beurre ◆ sucre glace Pour la compotée de myrtilles ◆ 200 g de myrtilles sauvages surgelées ◆ 3 c. à soupe de miel de sapin ◆ 1 bâton de cannelle ◆ 1 anis étoilé ◆ 4 baies de genièvre ◆ 4 clous de girofle

1. Fouettez les jaunes d'œufs avec 130 g de sucre pour les blanchir. Ajoutez le zeste de citron. Montez les blancs en neige avec quelques gouttes de jus de citron, 1 pincée de sel et le reste du sucre pour bien serrer les blancs.

2. Tamisez la farine et la féculle de pomme de terre. Mélangez-les, puis incorporez-les délicatement,

en alternance avec les blancs en neige, dans le mélange jaunes/sucre. Décongelez les myrtilles, et réservez-les.

3. Préchauffez le four à 220° th. 7-8. Versez la pâte dans un moule à gâteau de Savoie préalablement beurré et fariné. Enfournez 5 mn, puis baissez le four à 130°/th. 4-5 et pour- suivez la cuisson pendant 45

à 50 mn. Démoulez le gâteau en le renversant sur un plat, et laissez-le refroidir, puis saupoudrez-le de sucre glace.

4. Pour la compotée de myrtilles, égouttez les fruits et conservez le jus. Dans une casserole, faites chauffer le miel sur feu moyen. Lorsqu'il commence à bouillir, ajoutez les myrtilles et leur jus ainsi que les épices. Laissez

comporter pendant 15 mn à feu doux. Puis laissez tiédir, ôtez les épices et dégustez avec le gâteau de Savoie.

■ *Bugey, Cerdon, Domaine Renardat-Fache, méthode ancestrale 2018, bulles.*



Marie-Christine Mecoen,
la directrice artistique des
lieux, avec le chocolatier
Jean-Paul Hévin.



**FONDUE AU CHOCOLAT
ET CHARTREUSE VERTE**

EN FICHE
RECETTE

On valide la deuxième version, tout en salivant d'avance à l'idée de tester celui au chocolat. Car le cacao, c'est l'autre vedette des lieux. La faute à Marie-Christine Mecoen, la directrice artistique de l'hôtel. Cette fille de boulanger-pâtissier a naturellement choisi l'angle de la gourmandise comme thématique pour décorer les lieux. Nourrie au chocolat, elle n'a pas seulement souhaité baptiser ses chambres au nom de Carré praliné ou Carré VIP. Elle a imaginé au rez-de-chaussée un vaste espace chocolaterie, avec une cuisinière sur laquelle préparer un chocolat chaud minute, une machine à faire des copeaux pour garnir une tartine toastée au beurre salé et, sur les étagères, les meilleures créations du chocolatier Jean-Paul Hévin. De quoi presque faire de l'ombre aux montagnes de gâteaux de Savoie, madeleines, forêts-noires et autres tartes aux myrtilles qui s'exposent dans un décor cocon, réchauffé de plaids des Alpes et de couvertures tartan. Difficile de ne pas se lover devant la cheminée pendant des heures, surtout quand les flocons commencent à tomber sur Megève... Bonnet enfoncé à la hâte sur ses cheveux blonds, Flora est déjà dehors, rêvant de dévaler les pistes. Bientôt, elle confiera les rênes du restaurant au chef exécutif Stéphane Pataud qui veillera, au quotidien, sur les cuisines du Soleil d'Or. En attendant d'y revenir avec elle, pour découvrir la carte du Roof Top Bar, et son croque-monsieur au fromage de Savoie et jambon truffé, on se réchauffe avec sa recette ludique de soupe butternut.

255, rue Charles-Feige, 74120 Megève.
06 01 64 91 19. lesoleildor-megeve.fr



La salle du restaurant
dressée pour le petit
déjeuner.

FOOD

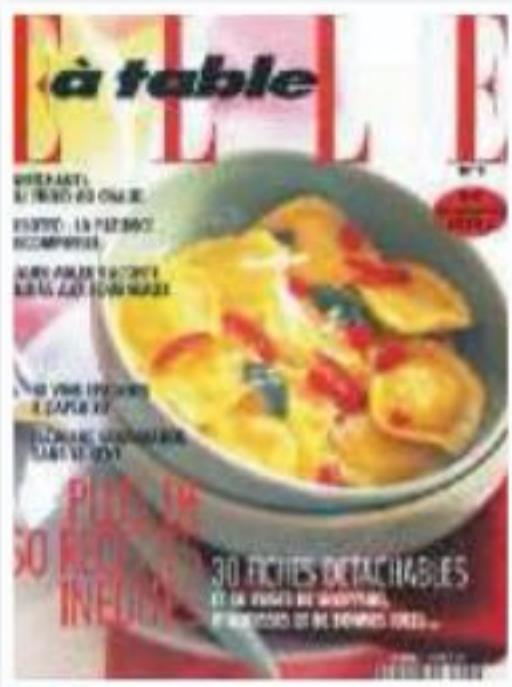
LES 20 ANS QUI ONT TOUT CHANGÉ

C'est en 1999 que le magazine ELLE à table a été lancé. Vingt ans plus tard, la fin du 20^e siècle nous paraît déjà si loin... Il faut dire que, dans le domaine de la cuisine, comme dans de nombreux autres, beaucoup de choses ont évolué. Pour faire le point, suivez le guide pour un circuit aussi nostalgique qu'ébouriffant !

PAR DANIÈLE GERKENS ET ALEXANDRA MICHOT

Souvenez-vous, c'était il y a déjà 20 ans. Les euros débarquaient dans notre porte-monnaie. Les filles portaient encore des tee-shirts blancs sous des tops noirs à bretelles et accrochaient des petites pinces papillon dans leurs cheveux. À la radio, le groupe Zebda chantait « Tomber la chemise », Image nous entraînait « Jusqu'au bout de la nuit », tandis que le clip « One More Time » de Britney Spears tournait en boucle sur MTV. Pendant que les plus jeunes imitaient sa minijupe plissée, on suivait les aventures de Carrie Bradshaw et ses copines de « Sex and the City » en rêvant de cupcakes et d'escarpins Manolo Blahnik. Comme Internet n'avait pas encore remplacé la télévision, on enchaînait le soir « Les Guignols » sur Canal+, « Un gars, une fille » sur M6, et « Julie Lescaut » sur TF1. Au cinéma, on s'enflammait devant « Matrix », « Rosetta », « Tout sur ma mère », « Vénus beauté » ou « La Bûche », tandis que les faire-part de naissance se réjouissaient de l'arrivée de quantité de Léa et de Lucas.

Côté table, l'Espagne était en pleine effervescence. Le chef catalan Ferran Adrià attirait les gourmets du monde entier qui se pressaient dans son restaurant El Bulli pour goûter à une cuisine dite moléculaire, en passe de bouleverser le microcosme gastronomique. Pendant ce temps, en France, dans la foulée des précurseurs Yves Camdeborde et Michel Rostang, c'était le grand retour des bistrots initiant un mouvement baptisé « bistro nomie » par le critique Sébastien Demorand, popularisé par les trublions du Fooding®, et qui a, depuis, fait des petits partout dans le monde. Autre précurseur, le chef Alain Passard, triplement étoilé depuis 1996 dans son restaurant parisien Arpège, provoquait un miniséisme dans l'univers de la gastronomie en décidant de bannir la viande de son menu pour faire la part belle au végétal, libérant le légume du simple rôle de garniture. Deux tendances qui ont influencé deux générations de chefs, et une double révolution dont on récolte les fruits aujourd'hui.



1999

En cuisine, tout le monde s'essaie au **risotto**, le plat star de cette fin de siècle, que les chefs déclinent en toute saison. Au rayon frais, la **roquette** se vend désormais en sachet prête à consommer, tandis qu'on dresse la table avec de la vaisselle végétale en forme de feuille ou de nénuphar.



2001

Prémices du futur succès des circuits courts, la première **Amap** (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) est lancée à Aubagne. Son objectif? Mettre en contact direct consommateurs et paysans. En ville, les restaurants de **sushi** poussent comme des champignons. Reste qu'à la maison ou dans les néobistrots, on attaque l'apéro avec une **terrine** et des cornichons.



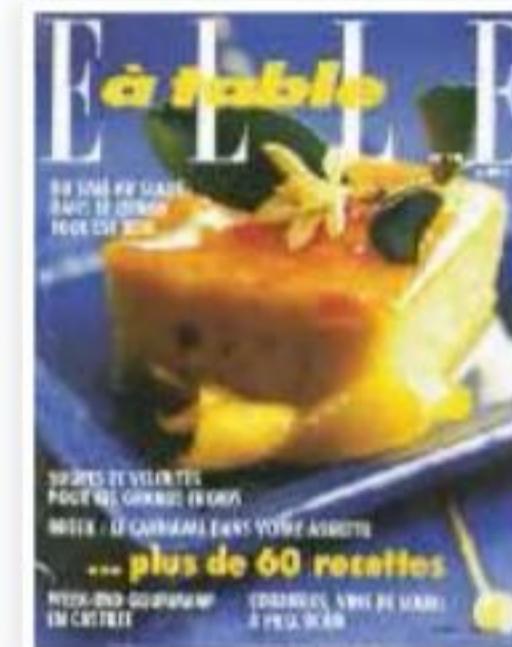
AMAP



2000

En librairie, c'est le boom de l'**édition culinaire**! Les ouvrages de recettes se vendent comme des petits pains. À Paris, on dîne dans un nouveau genre de bistrot, moitié troquet, moitié gastro. Un courant qu'on baptisera « **bistronomie** », en réaction à la **cuisine moléculaire** qui nous vient d'Espagne. Chez quelques cavistes militants apparaissent les **vins nature** (sans intrants chimiques).

VINS NATURE



2002

Ringard le déjeuner familial dominical! Le nec plus ultra est de se retrouver autour d'un **brunch**, avant d'embrayer sur le slunch (mi-goûter, mi-dîner). À domicile, on ressort les **cocottes en fonte** ou l'on surfe sur la tendance cuisine fusion en s'initiant à la cuisson au **wok**. Le troisième jeudi de novembre, on fête encore le **beaujolais nouveau**.



BRUNCH





2003

Chez les traiteurs et les pâtissiers, c'est la folie des **verrines** ! Tout est dressé en couches dans ces contenants transparents, même le **saumon**, poisson star du moment. Chez le primeur, on craque tous pour les **tomates à l'ancienne**, histoire de pimper les populaires salades tomates-mozza. Côté douceurs, le **macaron** règne sans partage.

MACARON

2004

Dans le sillage de L'Atelier des chefs, les **cours de cuisine** font le plein de cuisiniers amateurs. Sur la Toile, les **blogs** culinaires fédèrent des communautés grandissantes qui s'échangent des recettes branchées, telle la cuisson en **croûte de sel**. Et sinon ? On se bouscule dans les **caves à manger**, ces néocavistes qui font goûter leurs vins nature autour de petits plats.

BLOGS

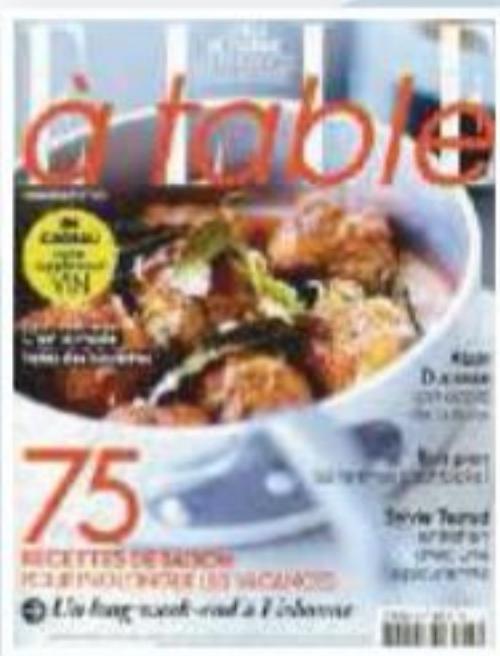


2005

Est-ce l'effet George Clooney ? La France entière s'équipe en machine Nespresso à **capsules**, bientôt posée sur le plan de travail à côté du **siphon** de cuisine. Le **flexitarisme**, qui consiste à limiter sa consommation de viande sans l'éliminer tout à fait, apparaît, pendant que grandit le mouvement **Slow Food** qui défend les petites productions artisanales.



FLEXITARISME



2009

Les **pâtissiers** deviennent les nouvelles rock stars de la food, menés par **Pierre Hermé**, pape du sucré. Toujours entre deux avions, les « **flying chefs** » (Alain Ducasse & Co) ouvrent des tables à Londres, Macao ou Dallas... On adopte aussi la **slash food**, aux intitulés lapidaires centrés sur quelques produits (ex. : chou/cochon/pommes).



FLYING CHEFS



2008

Deux tendances venues des Etats-Unis gagnent la France : celle un peu radicale du **crudivorisme** et celle, plus joyeuse, des **foodtrucks** qui damnent le pion aux restaurants. Pendant ce temps, les chefs mettent du **yuzu** dans tous les plats et montent sur la scène des différents **festivals de cuisine** qui essaient dans toute la France.



FESTIVALS

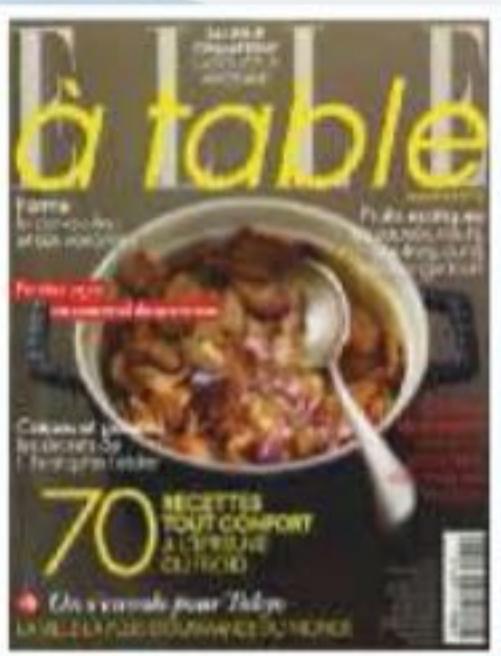


PET' NAT'



2010

Dans les verres, de plus en plus de **pét' nat'**, vins pétillants naturels. Les chaînes de **magasins bio** explosent (La Vie Claire, Biocoop, Naturalia, etc.), tandis que « **Top Chef** » et « **MasterChef** » battent des records d'audience à la télé. Au nord, la vague scandinave portée par le manifeste de René Redzepi, chef du **Noma** à Copenhague, s'apprête à déferler sur l'Europe.



2011

Des **coffee shops** fleurissent un peu partout popularisant les cafés latte, le latte art et les tartines d'**avocat**, l'aliment star du moment. Dans les restaurants japonais, on découvre la texture étonnante des **mochi**, qui ne parviendront pourtant pas à détrôner les macarons. En pleine vague nippophile, on tombe aussi en amour devant les **bento**, ces boîtes à déjeuner ultra-inspirantes.

BENTO



JUS



2013

On reçoit chez soi ses plats favoris avec l'élosion de la **livraison à domicile** (Deliveroo, Uber Eats, Frichti...). Le matin, on déguste un **jus de fruits et légumes** fraîchement pressés, ou on en sirote toute la journée en cure, avant de dîner dans les nouvelles « **jet-set tables** », aux décors waouw comme Monsieur Bleu, qui ouvrira la voie à Loulou, Apicius ou Girafe !

ÉQUITABLE





GLUTEN FREE

2014

Hyper technique mais délicieux, le **pâté en croûte** fait un vrai come-back, poussé par un concours international annuel. Lancée deux ans plus tôt, l'application de partage de photos **Instagram** devient le moyen d'expression favori des foodies et des chefs. Un des hashtags qui cartonnent, c'est **#noglu** car le gluten devient l'allergie, réelle ou supposée, de la décennie...



NO GLU



2016

BARTENDER

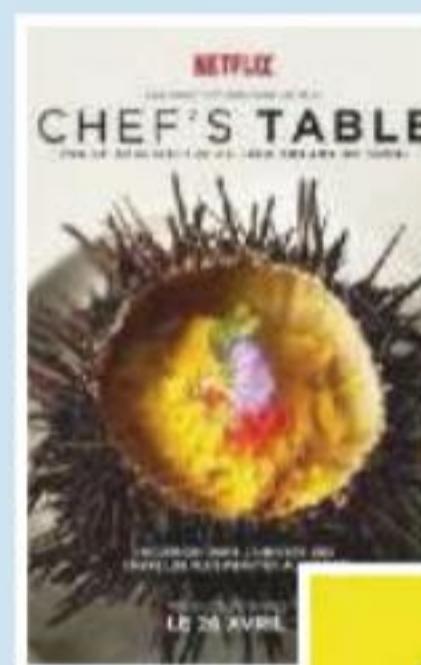
Le lait de vache est écarté au profit des **lait végétaux** (amande, soja, avoine). Bravo aussi aux **spiritueux made in France**, comme les gentianes ou la chartreuse, nouveaux chouchous des bartenders ! Le **poulpe** est partout, du restaurant aux couvertures de livres, pendant que le sucre, trop souvent caché dans les aliments ultra-transformés, est diabolisé par le mouvement « **slow sugar** ».



2015

Gros succès sur Netflix de « **Chef's Table** », série documentaire dédiée aux toques internationales, pendant qu'en cuisine le livre de recettes « **Simplissime** » fait un énorme carton. Le cacao monte en gamme avec l'ouverture de **chocolateries** allant de la fève à la tablette. Le mot **véganisme** rentre dans le dictionnaire et dans nos foyers, pendant que la cuisine italienne se réinvente grâce aux **néotrattoria** du groupe Big Mamma.

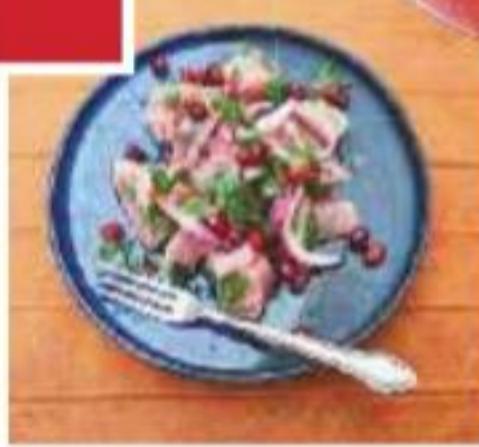
VÉGANISME





2017

Nouvel eldorado gastronomique, le **Pérou** nous convertit au très frais **ceviche**, tandis que le **bouillon** et son effet joli teint réchauffe nos journées grâce au chef William Ledeuil. Le **granola** remplace les céréales du matin, la **grenade** explose dans nos plats sucrés-salés, et le **pulled pork**, viande longuement cuite, fumée, puis effilochée, nous fait saliver.



CEVICHE



2018

Les **femmes** revendentiquent enfin leur place en cuisine, soutenue par la cheffe Dominique Crenn à San Francisco et par le Parabere Forum qui fédère 5000 professionnelles ! Au resto et chez nous, la **céramique** est partout, ringardisant d'un coup le service en porcelaine. En entrée, on plébiscite l'**œuf mimosa**, et en dessert la **pavlova**.

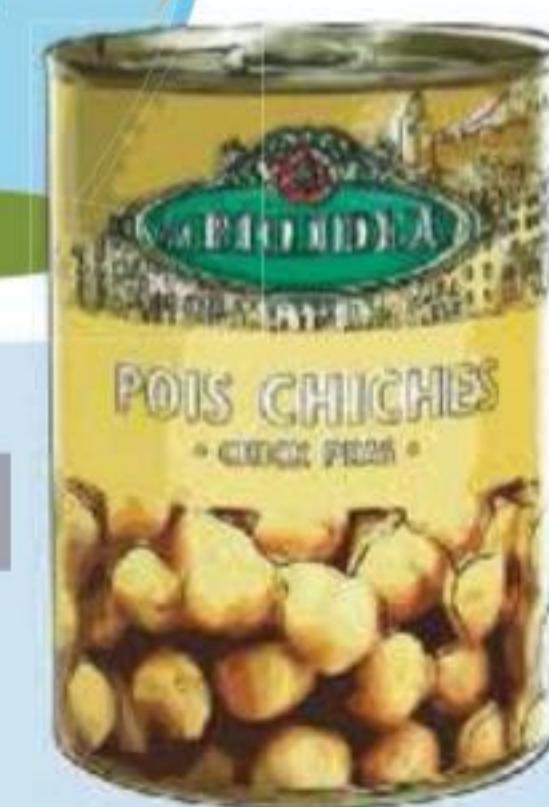


PAVLOVA



2019

Dépassé le locavorisme qui consiste à ne se nourrir que d'aliments produits dans un rayon de 250 km, place à l'**ultra-local** qui exclut même le café, comme chez le chef flamand Florent Ladeyn. Les **pois chiches** – symbole de la cuisine du Levant – sont heureusement produits dans le Sud de la France ! Sur nos pâtes, on râpe de la **poutargue**, pendant que la **cuisine bourgeoise** fait son retour.



ULTRA-LOCAL

ET DEMAIN, QUE MANGERONS-NOUS ?

En l'an 2000, on prédisait des jours sombres pour la gastronomie : repas remplacés par des pilules, poudres hyper protéinées à réhydrater comme pour les spationautes... Quelques années plus tard, on imaginait même des recettes préparées instantanément par des imprimantes 3D. L'épicurisme à la française a fait mentir les Cassandre. Car si, partout dans le monde, le temps consacré aux repas diminue inexorablement, les Français, en 2018, passaient encore 2 heures et 11 minutes à table ensemble chaque jour selon une étude de l'OCDE, contre 1 heure et 4 minutes aux Etats-Unis. Rassurant à l'heure où les préférences et intolérances alimentaires des uns et des autres agitent le spectre de repas toujours plus individualisés où chacun mangerait dans son coin, ici une assiette gluten free, là du « vromage » (faux fromage sans lactose). Que mangerons-nous demain ? Nos prédictions à court terme.

DES BURGERS AUX INSECTES

Pour nourrir en 2050 quelque 9 milliards d'humains, on n'y coupera pas, il va falloir se mettre aux larves, grillons et criquets grillés, cafards sautés au wok (le tout n'est pas mauvais, si, si, on a goûté) et autres fourmis vivantes à la saveur délicatement citronnée. Bourrés de protéines, pauvres en graisse, même leur élevage, peu gourmand en eau et en énergie, est bon pour l'environnement. Vous reprendrez bien un cornet de cafards frits ou un hot-dog de vers de palmier crus ?

LA VIANDE BIEN ÉLEVÉE, BIEN ABATTUE

Attention, la viande de laboratoire n'est pas pour demain et les imitations de viande, type tartare de betterave ou steak de soja, ne combleront pas, loin de là, les carnivores. On mise donc sur une consommation de viande bien plus raisonnable, voire faible, mais beaucoup plus qualitative. Autrement dit, issue de bêtes bien élevées, bien traitées et abattues dans le respect du bien-être animal.

LE RETOUR DE LA BÉCHAMEL

Vous pensiez en avoir terminé avec les fonds bruns, les roux, les beurres blancs, les béarnaises, les hollandaises... Raté ! Après des années de cuisine d'assemblage, les véritables bases de la cuisine française, que l'on nomme sauces mères, font leur come-back, pour le plus grand bonheur des fans de cuisine. Il va falloir les maîtriser comme un chef, à l'image d'Eric Frechon qui nous enchantera avec sa pouarde cuite en vessie et sa sauce suprême. À vos fouets !

LA FIN DES « QUATRE MAINS »

La dernière décennie était friande de ces soirées exclusives où le chef d'un restaurant invitait un cuisinier ou une cuisinière, officiant souvent à l'étranger, à venir mitonner un menu à quatre mains. Demain, bilan carbone oblige, ce ne seront plus les chefs qui voyageront, mais les recettes. La preuve avec Gelinaz ! (gelinaz.com), collectif de chefs qui échangeaient autrefois leurs restaurants le temps d'un dîner, et qui, désormais, font réaliser à chaque confrère un menu imaginé par un autre aux quatre coins du monde. Une performance beaucoup plus écoresponsable.

LE SLOW DRINKING

La vogue des cocktails va perdurer mais, là aussi, de manière plus responsable. Le motto du moment chez les bartenders ? Composer des boissons qui ont la saveur, la couleur et l'équilibre d'un cocktail alcoolisé, mais avec peu ou pas d'alcool. Leurs armes ? Beaucoup de décoctions et d'infusions maison et bio. Idéal dans une époque qui célèbre la fermentation et les préparations aux airs de brouets de néosorcières.

LE GOÛT DU VIETNAM ET DU CHILI

Après la vague nordique, le raz-de-marée péruvien et l'explosion des cuisines partageuses et festives inspirées du Levant, c'est la nouvelle cuisine vietnamienne qui va bientôt débouler. Ses atouts ? Elle est peu grasse, parfumée, créative, très variée et depuis toujours anti-gaspi. Côté super aliments, on va découvrir les trésors du Chili et ses plantes endémiques – comme le rica-rica de l'Atacama –, mises en lumière par Rodolfo Guzman, le chef de Boragó à Santiago.

LES RESTOS ÉPHÉMÈRES

S'endetter sur vingt ans pour ouvrir son restaurant et gérer cuisine, administratif, personnel, approvisionnement et communication ? Un modèle qui ne fait plus rêver les jeunes générations. En sortant des brigades étoilées, elles préfèrent les tables éphémères qui n'ont pas le temps de lasser les foodies, ou le consulting, qui leur permet aussi de voyager.

LES EMBALLAGES COMESTIBLES OU BIODEGRADABLES

Il y a 20 ans, dans le premier numéro de ELLE à table, McDonald's communiquait sur le lancement exceptionnel d'un emballage comestible pour ses burgers. Une initiative, hélas, sans suite. Le vrai défi de la décennie à venir sera de proposer des emballages biodégradables, voire comestibles, pour les fast-food et la restauration à emporter. Fini les plastiques ultra polluants...

LA FIN DES PLATS SIGNATURES

La cuisine de marché et les circuits courts imposent de cuisiner avec ce que les petits pêcheurs ou les maraîchers ont à offrir au jour le jour. Impensable demain de garder le même menu trois mois durant ou un plat signature à l'année à la carte au mépris des saisons !

LE « QUEUING »

Longtemps, la France a résisté au phénomène, refusant de faire la queue pour manger des pâtes trendy ou un cronut (mélange improbable de croissant et de donut). Une pratique pourtant acceptée à Londres, Tokyo ou New York. Et puis, les trattoria du groupe Big Mamma ont imposé le principe du premier arrivé, premier assis. Récemment, les Parisiens ont patienté 2 heures pour croquer dans un pain au chocolat signé par le pâtissier Cédric Grolet, signe que les temps changent...



IL ÉTAIT UNE FOIS ELLE À TABLE

En mars 1999, le premier numéro de *ELLE à table* sort dans les kiosques. Il coûte 19,70 francs et se penche sur les artichauts (froids ou chauds), propose dix vins épataints à l'apéritif, explore le risotto et fait passer Laure Adler aux fourneaux...

À la rédaction en chef, un binôme de bons vivants : Nathalie Le Foll, styliste culinaire, et Guillaume Crouzet, journaliste. Pour les 20 ans du journal, ils ont accepté de nous conter leur aventure. Témoignages.

LE POINT DE VUE DE NATHALIE LE FOLL ET GUILLAUME CROUZET

Créateurs et rédacteurs en chefs

EAT : Pouvez-vous nous dévoiler la genèse de *ELLE à table* à la fin des années 90 ?

Nathalie Le Foll : Styliste culinaire, j'avais faim de cuisine grâce à ma mère qui cuisinait beaucoup elle aussi. La rédactrice en chef de « *Marie Claire* », une amie, m'a proposé de travailler pour elle. J'ai découvert les chefs, les produits, les régions... J'ai adoré ! L'homme avec lequel je vivais alors lançait les éditions internationales de Hachette Filipacchi, dont le *ELLE bistro*, version food du *ELLE allemand*. Je me suis dit : « *Zut ! On est le pays de la gastronomie et c'est l'Allemagne qui sort un *ELLE cuisine* !* » J'ai travaillé sur un numéro zéro de *ELLE à table* avec Guillaume Crouzet. On se complétait bien car, plein d'esprit, il trouvait tous les titres drôles, tel « *Plaidoyer pour l'avocat* », et moi, j'étais forte en cuisine.

Guillaume Crouzet : Dans les années 90, j'étais journaliste. Pendant huit ans, j'ai fait des chroniques gastronomiques au « *Monde* », tout en travaillant avec Jean-Pierre Coffe chez *Canal+*. On faisait des reportages sur les marchés en Europe et avec des personnalités. Un jour en Allemagne, je repère un magazine titré *ELLE bistro*. Je tombe des nues... Je me dis pourquoi ne ferait-on pas en France une déclinaison gastronomique de *ELLE* ? Mais il fallait une spécialiste pour les recettes. J'ai tout de suite pensé à Nathalie. Puis nous sommes allés voir Anne-Marie Perier (*directrice de la rédaction de *ELLE à l'époque*, ndlr*) pour lui présenter le projet. Elle a ri, disant que la cuisine n'était pas à la mode et que *ELLE* avait déjà des fiches-cuisine. Quand « *Madame Figaro* » a sorti son magazine food, Anne-Marie Perier nous a rappelés pour lancer un numéro zéro !

Quel était l'esprit de départ ?

N. L. F. : L'esprit du numéro zéro a beaucoup plu : un œuf mayo, deux ou trois bricoles autour et une jolie assiette, c'est parfait ! Vite, pas trop cher et sympa, c'était de l'anti-cuisine de chef. L'une des rubriques était consacrée aux recettes des chefs chez eux. Jean-Pierre Vigato racontait qu'à la maison le samedi, c'était poulet rôti-chips. En dessert, sa femme préparait un gâteau au chocolat. On avait donc publié la recette du « délicieux gâteau au chocolat de Madame Vigato ». Michel Guérard m'avait livré le secret de la tarte aux fraises de ses petites-filles : pain grillé, beurre, fraises et sucre, au four pendant deux minutes.

G. C. : On voulait aborder la cuisine autrement, désacraliser la gastronomie, parler un langage clair, donner des recettes simples avec le petit truc qui change tout. On voulait aussi parler de gastronomie à travers des gens, des anonymes, des chefs qui dévoilent leur vie privée. Nos deux mantras ? Cuisine réalité et cuisine plaisir. Cette envie de réalité nous a ouverts sur le supermarché. On y trouve des choses fantastiques comme la salade en sachet, les IGP, les carottes des sables, les lardons, etc. D'où la fameuse rubrique de la cuisine du placard. On ne doit pas culpabiliser quand on mixe conserve ou surgelé avec du frais. Parfois c'est juste bon.

Qu'est-ce qui a changé en vingt ans ?

N. L. F. : Deux choses me frappent. Premièrement, les anciens chefs avaient appris la cuisine classique avec fonds de cuisson, réductions, marinades, etc. Les jeunes chefs d'aujourd'hui ne savent pas aussi bien cuisiner, car ils n'ont pas connu leurs mères aux fourneaux. Dans ma génération, on connaissait tous la blanquette de veau et les pommes de terre boulangères. Aujourd'hui, on sert une cuisine d'assemblage. Deuxièmement, je suis exaspérée par le côté vegan, sans gluten, veggie... C'est insupportable ! Moi, j'aime tout : viande, poisson. Alors, mangeons moins de viande, de meilleure qualité, mais ne l'éliminons pas !

G. C. : La cuisine est un phénomène de société. En vingt ans, j'ai été

débauché de *ELLE à table* pour monter une chaîne télé sur la gastronomie avec Joël Robuchon. Dans les années 2000, j'ai été approché pour rejoindre le guide *Fooding* qui a lui-même secoué le milieu. Ses fondateurs, Alexandre Cammas et Emmanuel Rubin, avaient le sens de la formule et rendaient les nouveaux chefs et bistrots vraiment cool. Il y a eu aussi une explosion des émissions culinaires comme « *Top Chef* », « *MasterChef* », « *Le Meilleur Pâtissier* », sans oublier l'avènement des réseaux sociaux qui a rendu la bouffe populaire et accessible à tous.

Pouvez-vous nous raconter un épisode qui vous a marqués ?

N. L. F. : Au courrier des lecteurs, une même recette suscitait des lettres contradictoires : « *C'est formidable, la recette était très bonne* », comme « *C'est une catastrophe, j'ai tout raté, remboursez-moi les produits !* » Eric Frechon nous avait donné la recette du gâteau aux blancs d'œufs de sa maman, disant qu'il ne le réussissait pas toujours. Cette fois-là, on a reçu plein de courriers discordants !

G. C. : Quand j'ai quitté *ELLE à table*, je m'étais bien pris le bec avec Nathalie. Un jour, je me retrouve à Trouville pour être juré du Prix des livres gourmands. Arrive Nathalie avec son livre en compétition. J'avais répété que jamais je ne voterai pour elle. J'ai dû le faire car c'était le meilleur. Je lui ai dit : « *Nathalie, je ne peux pas voter contre ton talent !* »

Que pensez-vous de *ELLE à table* aujourd'hui ?

N. L. F. : Il y a de très belles photos, les textes sont modernes, dans l'air du temps, dynamiques. Paradoxalement, il me fait penser au journal de Jamie Oliver de l'époque... Ce qui est un compliment !

G. C. : Je suis vraiment content et fier que ce bébé ait survécu et grandi en même temps que ma dernière fille, Alma. Les voir grandir et changer me touche énormément. Aujourd'hui, *ELLE à table* a beaucoup évolué tout en gardant les fondamentaux comme la cuisine du placard et ce ton ludique dans les brèves du début. Il lui reste aussi cette volonté de désacraliser la gastronomie en s'intéressant à d'autres cultures, avec notamment les reportages à l'étranger qui sont de belles ouvertures sur le monde.

LE POINT DE VUE DE JÉRÔME DUMOULIN

Directeur de la rédaction de 1999 à 2007



Racontez-nous le début de l'aventure *ELLE à table*...

J. D. : J'étais directeur de la rédaction de *ELLE Décoration* depuis 1998 quand on m'a proposé de plancher sur une version gastronomique française de *ELLE*. Nathalie et Guillaume sont arrivés avec plein d'idées. Ensemble, nous avons élaboré la ligne éditoriale et le magazine est né.

Quel était votre rôle précis ?

J. D. : Je dirigeais à la fois *ELLE Décoration* et *ELLE à table*. Je conduisais les conférences de rédaction, on décidait ensemble des sujets, des couvertures, de la maquette, des photos... J'avais engagé Virginie Demachy comme directrice artistique car elle avait un très bon œil, ayant été à bonne école avec son père, Jean Demachy, dont j'aimais beaucoup le travail et qui était le fondateur de *ELLE Décoration*.

Quel souvenir vous a marqué ?

J. D. : Je me souviens avoir interviewé Anthony Bourdain dans les années 2000. J'adorais cet homme, j'avais lu « *Kitchen Confidential* ». De passage à Paris, il m'avait donné rendez-vous dans un hôtel. C'était très classe !

LE POINT DE VUE DE VIRGINIE DEMACHY

Directrice artistique de 1999 à 2016

Que vous avait-on demandé d'un point de vue visuel et graphique ?

Virginie Demachy : La seule chose qu'on nous a imposée, c'est le format. Ensuite, j'ai travaillé à partir du sommaire de Nathalie et Guillaume avec eux. Pour la maquette, j'avais carte blanche, excepté pour le logo de ELLE à table, qui avait été défini avec l'éditeur.



Quelle est la rubrique dont vous étiez la plus fière ?

V. D. : Aucune en particulier. J'ai été fière du magazine car il déposserait ce qui se faisait à l'époque. Il y avait des journaux vieillots, qui ont d'ailleurs actualisé leurs maquettes après notre arrivée sur le marché. On était modernes dans le choix de nos photographes, de la maquette, des images... On allait à l'encontre des photos de bouffe de l'époque, un peu ragognasses. On était dans la simplicité, la lumière et le naturel.



Que pensez-vous de la maquette et de la direction artistique actuelles ?

V. D. : Je trouve que le journal est redevenu vivant, avec beaucoup d'informations et de rubriques intéressantes. On retrouve le rythme de l'époque ! Et pour finir, je trouve très bien que Danièle (Gerkens, directrice de la rédaction depuis 2018, ndlr) ait recontacté des photographes comme David Japy, Akiko Ida, Grégoire Kalt... Bref, des gens qui bossaient à l'origine pour ELLE à table. Ça, c'est drôlement malin !

LE POINT DE VUE D'HÉLÈNE MALLEIN ET D'HÉLÈNE MÖRCH-BERNARD

Secrétaire de rédaction-correctrice et assistante de la rédaction

Comment êtes-vous arrivées dans cette belle aventure ?

Hélène Mallein : Le numéro zéro de ELLE à table était en conception dans le plus grand secret, mais quelques fuites inévitables m'ont appris sa création. J'ai immédiatement pris rendez-vous avec Jérôme Dumoulin pour tenter ma chance. Je me suis présentée avec tout l'enthousiasme que suscitaient en moi ce projet et mes connaissances en cuisine, acquises grâce à l'expérience des femmes de ma lignée, toutes de véritables cuisinières. Après une heure de discussion autour de la gastronomie, Jérôme me précise qu'il doit recevoir d'autres personnes et qu'il me tiendra au courant. Je ne sais pas ce qui m'a conduite à cette audace, mais je lui ai lancé : « Ah non, impossible, ce boulot est pour moi, je le veux ! » Il a éclaté de rire : « Eh bien, c'est d'accord, comment résister à autant de détermination ? » Je suis sortie complètement euphorique et sonnée, incapable de comprendre où et comment j'avais trouvé le culot. J'ai ensuite rencontré Nathalie et Guillaume et l'aventure a commencé.

Hélène Mörch-Bernard : J'étais assistante aux études marketing chez Hachette Filipacchi avant le lancement de ce journal. Ensuite, on m'a proposé de rentrer dans cette nouvelle rédaction. J'ai tout de suite adoré car c'était extrêmement sympa et vivant.

Quel était l'esprit de l'époque ?

H. M. : La création de ELLE à table s'est faite dans un esprit joyeux, plein d'humour. Tous les mardis à 11 heures sonnait le moment de nos retrouvailles où nous échangions sur tout ce qui présidait à la conception du numéro en cours. Nous écoutions les anecdotes savoureuses de Nathalie, les drôleries de Guillaume. On grignotait et commentait aussi les bonnes choses qu'ils apportaient car ils nous gâtaient très régulièrement.

H. M.-B. : On était une grande famille. Le matin, Guillaume arrivait et nous disait : « Allez les filles, on va boire un café ! » On participait au choix des couvertures, on donnait notre avis en conférence de rédaction... Bref, on était une équipe.

Quel souvenir vous a marquées ?

H. M. : Quelques jours avant notre premier Noël, Nathalie a fait l'achat de foies gras crus de bonne origine et nous sommes tous allés au studio de cuisine de ELLE pour préparer nos terrines des fêtes. Elle nous a appris à déveiner délicatement les foies, à les assaisonner et à les cuire avec précision. On s'est amusés comme des enfants. Depuis, je fais mon foie gras chaque année chez moi, avec une pensée pour ce moment.

H. M.-B. : Je m'occupais du courrier des lecteurs. Une femme hurlait au téléphone qu'elle voulait nous intenter un procès car elle avait essayé notre recette de salade de haricots (en conserve, donc cuits). Le hic, c'est qu'elle l'avait faite avec des haricots crus. Elle souffrait de terribles douleurs au ventre. Au début, on a culpabilisé, mais on a vite compris qu'elle n'avait pas du tout suivi les indications. Qu'est-ce qu'on a ri !

Légendes des photos p. 46

1. Prise de tête autour d'une règle de trois entre Nathalie Le Foll et Éric Vigné (responsable des frais variables).

2. Nathalie Le Foll excellait en cuisine et régalaient l'équipe en anecdotes des plus savoureuses.

3. Hélène Mallein, Nathalie, Marine Viguié (directrice de la publicité) et Christine Lacire (directrice déléguée) ont un fou rire lors de l'atelier foie gras pour les fêtes.

4. Guillaume Crouzet, une plume enlevée, brillante et pleine d'humour.

5. Toute l'équipe appliquée à la confection des foies gras pour Noël en 1999.

PRODUIT CULTE

C'est un bijou. Le robot Artisan de KitchenAid est si beau qu'il suffit de l'exposer dans sa cuisine pour booster sa déco. Ultra-simple à utiliser et aussi doué pour le sucré que le salé, il a été créé pour durer. Attention légende !



ELLE À TABLE

ON AIME

Sous son bel habit design, l'Artisan 185, dernier né des robots Kitchen Aid, a plus d'un tour dans son bol. Il sait, selon les options, râper, hacher, extraire le jus, moudre des céréales, farcir des saucisses, éplucher, tailler en rubans, en lasagnes, réaliser des pâtes fraîches, des sorbets... Il facilite toutes nos recettes, en petites comme en grandes quantités. Aussi puissant et robuste qu'à ses débuts il y a 100 ans ! On ne devient pas une icône par hasard.



Culte, le robot pâtissier multifonction, bol de 4,8 l (KitchenAid).



20 ANS ELLE À TABLE

JEU CONCOURS NOS PLUS BELLES ENVIES

Indispensables accessoires, cocottes iconiques, bibliothèque idéale, robot ou four vapeur, arts de la table au top... Pour son 20^e anniversaire, ELLE à table a décidé de vous gâter grâce à vingt cadeaux de rêve. En bonus, deux personnes iront même dîner chez un chef exceptionnel. En tout, ce sont près de 10 000 € * à gagner ! Pour tenter de décrocher un de ces lots, rendez-vous chaque jour, du 11 au 31 janvier 2020, sur notre site Internet elle.fr/ELLE-a-Table dans l'espace « 20 ans ELLE à table », et sur notre compte Instagram @elleatable. À vous de jouer !

Indémodable et incontournable, la magnifique cocotte en fonte (Staub).



La collection complète des livres de Yotam Ottolenghi (7 ouvrages, éd. Hachette Pratique).





Fûtée et utile,
une collection
des ouvrages
« Dix Façons
de le ou la préparer »
(éd. de l'Épure).

Véritable aide
culinaire,
un magnifique
et ludique
robot cuiseur
CookEasy+
(Kenwood).

Pour siroter un verre de vin
sans ouvrir la bouteille,
le désormais classique
Coravin Model Two Elite Pro
Rouge (Coravin).

Un tablier et du linge
de table pour embellir
le quotidien (Le Jacquard
Français)..

Pour des réveils
tout en douceur,
un mini-robot,
une bouilloire
et un grille-pain
(Cuisinart).

Pour adopter un mode de cuisson aussi sain que simple, le four vapeur encastrable (Whirlpool).



Pour conserver les produits de saison, une collection de bocaux et un stérilisateur (Le Parfait).



Comme Alain Passard, on adopte une cocotte japonaise à double paroi Maho Nabé (Tiger).



Une ménagère de 68 pièces en acier inoxydable 18/10 aux lignes intemporelles (Zwilling).



Élégants et chic, une carafe à décanter et des verres en ultra-résistant (Chef & Sommelier).



Sublime et subtile avec ses saveurs beurrées aux notes de sous-bois, une boîte de caviar Transmontanus de 250 g (Kaviari).



Colorée et raffinée, une série de pièces en céramique émaillée Sicilia (Sarah Lavoine).





Pour les amateurs de latte et d'expresso, une machine à café designé par Khodi Feiz (L'Or Barista).

UN DÎNER TROIS ÉTOILES

C'est au premier étage de l'Hôtel de la Monnaie, sublime édifice parisien du 18^e siècle abritant le musée de la Monnaie de Paris que se trouve le restaurant Guy Savoy, classé pour la 4^e année consécutive en tête de La Liste, qui recense les 1000 meilleurs restaurants de la planète... Le super cadeau des 20 ans ELLE à table, c'est un dîner pour 2 personnes au restaurant Guy Savoy, vins compris, au milieu des œuvres d'art. Merci Chef !

© Presse

Cultissimes, des livres de cuisine de référence pour explorer les recettes d'ailleurs et d'ici (éd. Phaidon).

JEU-CONCOURS 20 ANS ELLE À TABLE - EXTRAITS DU RÈGLEMENT

Jeu gratuit et sans obligation d'achat, organisé du 11 au 31 janvier 2020 inclus, par la société CMI PUBLISHING, SAS au capital de 78300 € immatriculée au RCS de Nanterre sous le numéro 324 286 319, et dont le siège social est situé au 3/9, avenue André-Malraux, 92300 Levallois-Perret. Ce jeu, qui permettra de gagner des lots d'une valeur totale d'environ 10000 €, est ouvert à toute personne physique majeure, résidant en France métropolitaine et en Corse, à l'exclusion du personnel des sociétés CMI PUBLISHING et CMI DIGITAL et des membres de leur famille.

Pour jouer, rendez-vous sur notre site Internet (www.elle.fr/Elle-a-Table) dans l'espace dédié « 20 ans ELLE à table » et sur le compte Instagram : @elleatable

Règlement complet du jeu consultable en ligne sur le site elle.fr à l'adresse suivante : www.elle.fr/ELLE-a-Table à partir du 10 Janvier 2020.

* Valeur indicative.

DOUDOU LA FOOD!

Le cœur de l'hiver rime avec gratins, soupes, potées et autres recettes à base de fromage fondu. Il nous prend une furieuse envie de « comfort food », même loin des sommets.

Pour faire rimer santé, saveurs et réconfort, suivez le guide !

PAR **DANIELLE GERKENS ET ALEXANDRA MICHOT**
RECETTES & STYLISME **NATACHA ARNOULT** - PHOTOS **VALÉRY GUEDES**

Longtemps il était indispensable l'hiver de mettre le turbo sur les calories. Autrement dit, de forcer un peu (voire beaucoup) sur le gras et les féculents, juste pour avoir une chance de voir le printemps suivant... Curieusement, l'homme moderne a ajouté à son mode de vie le chauffage central et la voiture (ce qui, soyons clairs, limite sérieusement les besoins énergétiques à la mauvaise saison), sans pour autant voir disparaître ses pulsions alimentaires millénaires. Résultat, les mois les plus sombres de l'année riment souvent avec recettes régressives et kilos supplémentaires. Est-ce une malédiction ? Faut-il renoncer aux spécialités réconfortantes pour garder la ligne ? Heureusement non. Encore est-il nécessaire de traverser le champ de mines gourmandes de l'hiver avec sagacité, équilibre et subtilité. Rassurez-vous, il n'est pas question cette année de célébrer le poke bowl quinoa/edamame/saumon cru lorsque le mercure flirte avec les -10 °C. Nous aussi, à la rédaction de *ELLE à table*, nous rêvons de reblochon fondu, de petit salé aux lentilles et autres saucisses de Morteau quand l'heure est venue de se fourrer la tête sous un bonnet ! Pour résoudre l'équation terrible (food doudou + saine + cool = ?), nous avons sollicité le point de vue d'une nutritionniste spécialiste qui nous a rassurés. « Oui, on peut parfaitement manger des plats chauds et sécurisants sans forcément abuser des gratins et des gâteaux à la crème », assure Catherine Lacroisière, médecin experte en nutrition et auteur de plusieurs ouvrages dont « L'Alimentation anti-inflammatoire » (éd. Albin Michel) et « Prévenir et soigner l'inflammation » (éd. Hugo & Cie). Quoique... Notre passion pour la crème épaisse nous incite à penser que l'hiver est d'autant moins dur qu'il est gras et onctueux. Mais trêve de mauvais esprit ! Grâce à nos recettes imaginées spécialement pour vous, le début de l'année 2020 sera chaud, réconfortant et envoûtant.



BIRYANI DE POULET AUX ÉPICES DOUCES, PIGNONS DE PIN, SAUCE AU YAOURT (4 pers.)

Préparation : 45 mn • Marinade : 30 mn • Cuisson : 1 h

- ◆ 4 cuisses de poulet, sans la peau ◆ 425 g de yaourt grec ◆ 30 g de gingembre frais ◆ 20 g de curcuma frais ◆ 8 gousses d'ail ◆ 1 pincée de piment
- ◆ 1 c. à soupe de garam massala ◆ 1/2 bouquet de coriandre ◆ 1 c. à soupe d'huile de coco ◆ 200 g de tomates concassées ◆ 400 g de riz basmati
- ◆ 3 oignons ◆ 6 c. à soupe de beurre clarifié ◆ 4 gousses de cardamome ◆ 2 bâtons de cannelle ◆ 2 feuilles de laurier ◆ 100 g de pignons de pin
- ◆ 12 cl de bouillon de volaille ◆ 1 grenade ◆ 2 citrons verts ◆ feuilles de menthe

1. Pour la marinade, mixez 125 g de yaourt, le gingembre et le curcuma pelés et râpés, l'ail haché, le piment, le garam massala, la moitié de la coriandre, 1 c. à café de sel et l'huile de coco. Versez dans un plat à four, ajoutez les tomates et le poulet. Enrobez la viande et laissez mariner au réfrigérateur.

2. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Pelez et hachez 1 oignon. Faites-le revenir avec la cannelle, le laurier et la cardamome dans 1 c. à soupe de beurre bien chaud, 2 à 3 mn. Ajoutez le riz et faites revenir 2 mn en mélangeant. Versez 80 cl d'eau et salez.

Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et faites cuire 8 à 10 mn, les grains doivent rester croquants au centre. Retirez du feu.

3. Pelez et hachez 1 oignon. Faites chauffer 3 c. à soupe de beurre. Ajoutez l'oignon et faites-le dorer pendant 5 mn. Ajoutez le poulet et sa marinade. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et faites cuire 25 mn à frémissements en mélangeant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si le mélange attache. Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre. Laissez tiédir, puis effilochez la chair.

4. Pelez le dernier oignon et coupez-le en rondelles. Faites-les frire dans 2 c. à soupe de beurre 5 mn, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Faites dorer les pignons à sec dans une poêle anti-adhésive 5 mn. Réservez.

5. Faites chauffer le bouillon et versez-le sur le reste de yaourt. Alternez les couches de riz et de poulet dans un plat. Décorez avec la grenade, les pignons, le reste de coriandre hachée. Servez avec la sauce au yaourt, des feuilles de menthe et des quartiers de citron.

► **Bordeaux, Château du Champ des Treilles, Vin Passion 2016, blanc.**



TARTINES DE PAIN PAYSAN À LA RICOTTA, AUX BLETTES ET AUX NOISETTES GRILLÉES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn environ

◆ 50 g de noisettes ◆ 1 botte de blettes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 20 g de beurre ◆ 150 g de ricotta ◆ 4 belles tranches de pain de campagne ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180°/ th. 6. Faites dorer les noisettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 10 à 15 mn en les retournant de temps en temps. Réservez-les, laissez-les tiédir, puis retirez les peaux en frottant les noisettes entre les mains. Hachez-les grossièrement.

2. Lavez et essorez les feuilles de blettes (conservez les blancs pour un gratin). Pelez et dégermez l'ail, puis hachez-le finement. Faites chauffer le beurre

dans une grande poêle. Ajoutez les blettes et laissez-les cuire 3 mn. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 3 à 5 mn, salez et poivrez. Salez et poivrez la ricotta.

3. Faites griller les tranches de pain. Tartinez-les de ricotta, ajoutez un peu de blettes et parsemez de noisettes. Arrosez d'huile d'olive et servez.

¶ *Italie, Vénétie, Gini Soave Classico 2016, blanc.*

PAUPIETTES DE CHOU FRISÉ VEGGIE, CHUTNEY POMMES-POIRES

EN FICHE RECETTE



Assiette et bol, Marion Graux. Bol à bec, David Louveau chez Tea and Ty. Planches en bois brûlé, Maison Bois Noir. Peau de mouton, Fleux. Assiette, Margot Lhomme.

COMMENT MANGER BON ET BIEN EN HIVER ?

Peut-on combiner nourritures réconfortantes et équilibre alimentaire ? « Pour se réchauffer le corps et le cœur, rien de tel qu'une bonne soupe de légumes maison dans laquelle on laissera des morceaux non mixés, afin qu'elle soit plus rassasiante, explique la nutritionniste Catherine Lacroix. Pour éviter d'y ajouter de la crème et des dés de fromage, agrémentez-la d'herbes, d'épices, de graines de lin pour favoriser le transit, et ajoutez du croquant : noix ou noisettes hachées, granola salé... »

Envie de crémeux ? Pensez aux laits et aux crèmes fabriqués à partir de végétaux : avoine, riz, soja, noisette, cajou...

Envie de gratin ? Remplacez la crème du gratin dauphinois par du lait végétal et, pour les gratins de légumes, préférez des œufs battus à la place du fromage.

Envie de plats mijotés ? Vive le pot-au-feu dont on peut recycler les restes en hachis parmentier le lendemain (aussi excellent avec de la queue de bœuf) ! Pour la blanquette de veau, on priviliege les morceaux de viande maigres (quasi, noix, jarret), sans nul besoin d'y adjoindre du beurre ou de l'huile. Enfin, tout l'hiver, les légumes sont ajoutés à volonté, surtout les oignons et les poireaux, riches en antioxydants.

Envie de velouté ? Pensez aux légumes racines (panais, crosne, carotte, persil tubéreux, topinambour) dont les textures sont très rondes une fois mixés. C'est aussi le cas des châtaignes cuites.

Envie de fromage ? Favorisez les fromages frais et, en guise de toast, utilisez des feuilles d'endive, craquantes, légères, diurétiques, détoxifiantes, riches en eau et en fibres.

Envie de douceurs ? Essayez de réduire de 20 à 25 % les quantités de beurre dans les recettes de gâteaux. Utilisez du sucre naturel à fort pouvoir sucrant, tel le sucre de coco, pour en mettre moins. En prime, il est source de fibres ! Remplacez la farine blanche par de la féculle de maïs ou des farines complètes. Enfin, mieux vaut évidemment un gâteau au yaourt plutôt qu'une forêt-noire...

SOUPE POIREAUX ET POMMES DE TERRE (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 25 à 30 mn

◆ 3 gousses d'ail ◆ 4 beaux poireaux ◆ 4 belles pommes de terre à chair ferme ◆ 4 tranches de jambon sec ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 50 g de beurre ◆ 4 brins de thym ◆ 15 cl de vin blanc sec ◆ 100 à 125 cl de bouillon de légumes ◆ 4 tranches de pain de campagne ◆ 100 g de reblochon

1. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Versez le vin, puis le bouillon, salez. Coupez les poireaux en rondelles et lavez-les. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Coupez le jambon en lamelles. **2.** Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une cocotte. Ajoutez l'ail, les poireaux et le thym. Mélangez pour bien enrober les poireaux. Ajoutez le jambon. Légèrement. Couvrez et laissez cuire doucement pendant 10 mn. Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 10 à 15 mn. **3.** Faites griller le pain, puis tartinez les tranches de reblochon. Servez avec la soupe bien chaude.

► *Auvergne, Vin de France, Terres de Roa, Cuvée Solaire 2017, blanc.*





EN FICHE
RECETTE

**SALADE D'HIVER AUX
CROÛTONS, NOIX ET BACON**

SOUPE DE POULET AU RIZ ET À L'AVOCAT, CITRON VERT ET CORIANDRE (4 pers.)

Préparation : 30 mn • Cuisson : 1h15 mn

◆ 4 petites cuisses de poulet ◆ 3 carottes ◆ 1 oignon jaune ◆ 1/2 bouquet de coriandre fraîche ◆ 250 g de riz long grain ◆ 4 petits avocats ◆ 1 petit piment rouge ◆ le jus de 2 citrons verts ◆ 1 boîte de maïs

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Épluchez l'oignon. Retirez la peau du poulet. Placez les cuisses de poulet avec les carottes, 4 branches de coriandre et l'oignon dans une cocotte. Couvrez largement d'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire à frémissements pendant 1 h. Écumez si nécessaire. Retirez le poulet, laissez-le tiédir, puis émiettez la chair.

2. Rincez le riz puis faites-le cuire dans 1,5 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 15 mn. Égouttez s'il reste un peu d'eau, puis laissez reposer à couvert pendant 5 mn.

3. Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et la peau. Coupez-les en tranches. Servez le poulet effiloché, les carottes, le bouillon, le riz, le maïs égoutté et les avocats dans quatre bols. Décorez avec de la coriandre fraîche, et servez avec un peu de piment émincé et quelques traits de jus de citron vert.

■ *Bourgogne, Vin de France, Domaine Naudin-Ferrand, Gamay de l'Allié 2017, rouge.*

Assiette, Marion Graux. Cuillère, Caravane. Planche en bois brûlé, Maison Bois Noir. Cuillère, Assiettes, Margot Lhomme. Cuillère, Caravane.



BŒUF BRAISÉ AU VIN ROUGE ET AUX ÉPICES, HARICOTS BLANCS (4 pers.)

Préparation : 35 mn • Cuisson : 3h45 mn

◆ 800 g de bœuf à braiser ◆ 1 c. à soupe de farine ◆ 4 gousses d'ail ◆ 1 oignon ◆ 30 g de beurre ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 30 g de gingembre frais ◆ 1/3 de c. à café de piment de Cayenne ou d'Espelette ◆ 2 bâtons de cannelle ◆ 1 étoile d'anis ◆ 1 c. à soupe de concentré de tomate ◆ 20 cl de bouillon de bœuf ◆ 75 cl de vin rouge corsé ◆ 600 g de haricots blancs cuisinés au naturel ◆ 2 brins de persil

1. Farinez légèrement la viande. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Faites revenir l'oignon dans l'huile et le beurre chauds dans une cocotte en fonte pendant 3 mn. Ajoutez l'ail haché, le gingembre pelé et râpé, le piment, la cannelle et l'anis. Faites revenir pendant 3 mn en mélangeant.

2. Ajoutez la viande et le concentré de tomate. Versez le bouillon de bœuf, le vin, salez et poivrez. Couvrez et

faites cuire à frémissements pendant 3h30 environ, jusqu'à ce que la viande s'effiloche et la sauce soit réduite. Ajustez l'assaisonnement.

3. Rincez et égouttez les haricots, puis faites-les chauffer sur feu doux. Ajoutez les haricots dans la cocotte, parsemez de persil et servez.

■ *Beaujolais, Régnié, Domaine Thévenet, Grain et Granite 2018, rouge.*

EN FICHE
RECETTE

QUICHE À L'AIL CONFIT





HACHIS PARMENTIER CABILLAUD ET HADDOCK (4 pers.)

Préparation : 35 mn • Cuisson : 55 mn

◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 kg de pommes de terre à chair tendre ◆ 1 feuille de laurier ◆ 40 g de beurre doux ◆ 1 belle carotte ◆ 2 branches de céleri ◆ 150 g de cheddar ◆ 1 citron bio ◆ 4 branches de persil ◆ 300 g de haddock, sans la peau ◆ 425 g de dos de cabillaud ◆ 1 pincée de piment d'Espelette ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Pelez les gousses d'ail. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Plongez-les dans une casserole d'eau froide salée avec l'ail et le laurier. Portez à ébullition et faites cuire 15 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirez l'ail et le laurier, et conservez un peu d'eau de cuisson. Écrasez les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée en ajoutant peu à peu le beurre et un peu d'eau de cuisson. Réservez.

2. Pelez la carotte et râpez-la grossièrement. Hachez finement le céleri et le persil. Râpez

le cheddar et le zeste de citron. Mélangez le tout et placez dans le fond d'un plat à gratin. Coupez le haddock et le cabillaud en morceaux et ajoutez-les dans le plat. Mélangez. Saupoudrez de piment et arrosez de quelques traits de jus de citron et d'huile d'olive.

3. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Répartissez la purée sur le mélange. Faites cuire 40 mn, jusqu'à ce que la purée soit légèrement dorée.

■ **Champagne Laurent Perrier, Cuvée Grand Siècle.**



GRATIN DE FENOUIL, POMMES DE TERRE, POMMES AU PARMESAN ET AU PAIN



Bol, Jérôme Hirson chez Nous Paris. Planches en bois brûlé, Maison Bois Noir. Cuillère, Patricia Viejeux.

LES BONS RÉFLEXES CULINAIRES D'HIVER

On varie les huiles (lin, colza, chanvre, noix, olive) afin de varier les goûts et les bienfaits.

On privilégie les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches), très nourrissantes et riches en fibres et en fer. Idéales pour aider l'organisme à passer l'hiver !

On abuse des infusions, surtout celle de thym, qui aide à combattre les infections, revitaliser l'organisme et renforcer les défenses immunitaires. Les infusions permettent aussi de s'hydrater davantage car on a tendance à ne pas boire assez quand il fait froid.

On cuisine idéalement à la vapeur, permettant ainsi de préserver les vitamines, ou au wok sans ajouter trop de matières grasses. On mise sur les herbes et les épices.

On fait le plein de vitamines grâce au persil, au brocoli, aux courges, dont le potiron, à la mâche et à la roquette, à la carotte pressée à froid en jus avec du chou kale pour un shot de bêta-carotène et d'antioxydants. Tous les agrumes sont permis, surtout le citron qui, fraîchement pressé, ajoute de la vitamine C aux salades et au premier verre d'eau du matin.

VELOUTÉ DE PANNAIS RÔTIS À L'AIL ET À LA CRÈME (4 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 55 mn

◆ 6 à 8 beaux panais ◆ 1 oignon ◆ 1 tête d'ail ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 branches de romarin ◆ 1 l de bouillon de légumes chaud ◆ 15 cl de crème liquide chaude

1. Préchauffez le four à 180°/ **2.** Laissez tiédir quelques minutes, puis pressez les gousses d'ail pour récupérer la chair confite. Mixez les panais, l'oignon et l'ail en ajoutant peu à peu le bouillon et la crème. Ajustez la quantité de bouillon et rectifiez l'assaisonnement.

1. Pelez et coupez les panais en gros morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Mélangez sur une plaque les panais avec les gousses d'ail non pelées, l'oignon, l'huile d'olive et le romarin. Salez et poivrez. Enfournez 45 à 50 mn, jusqu'à ce que les panais commencent à dorer et soient tendres. Retirez le romarin.

Champagne, Nicolas Feuillate, Brut Réserve.

MERCI D'AVOIR FAIT GRANDIR NOS SOUPES.

Chers Français, merci. Merci d'avoir râlé au sujet des soupes toutes prêtes. Merci d'avoir râlé sur leur composition. Et merci d'avoir râlé sur leur goût. Après avoir écouté vos critiques, Liebig a fait un choix : celui de proposer des produits cuisinés uniquement avec des ingrédients naturels.

C'est le cas de notre gamme Liebig 100% **légumes français**, dont les recettes contiennent

des bons légumes origine France, de l'eau et **100% d'ingrédients naturels**. Nous espérons que vous apprécierez nos nouvelles recettes plus simples et plus savoureuses.

Nous sommes fiers de nos soupes, elles ont bien grandi, et ça **c'est un peu grâce à vous**.





CRÈME RENVERSÉE, CARAMEL AUX CLÉMENTINES (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Repos : 3h35 mn • Cuisson : 50 mn à 1 h

Pour le caramel • 100 g de sucre de canne blond • 1 c. à soupe de jus de clémentine Pour la crème • 3 œufs • 100 g de sucre de canne blond • 40 cl de lait entier • 270 g de lait concentré non sucré • 10 cl de crème double (35 % MG) • 1 gousse de vanille fendue et grattée • 1 c. à soupe de zeste de clémentine bio • 1 pincée de fleur de sel • 2 c. à soupe de jus de clémentine

1. Préchauffez le four à 150°/th. 5. Préparez le caramel : faites cuire le sucre et le jus de clémentine dans une casserole à fond épais pour obtenir un caramel ambré. Versez dans un moule à manqué de 22 cm de diamètre, en le faisant tourner pour bien répartir le caramel. Laissez reposer jusqu'à ce qu'il durcisse.

2. Fouettez à la main les œufs et le sucre. Mélangez le lait, le lait concentré et la crème avec les graines de vanille, le zeste de clémentine, la fleur de sel et versez sur les œufs. Mélangez. Laissez reposer 25 mn, puis passez au chinois. Versez dans le moule.

3. Placez le moule dans un plat rempli d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur et enfournez 50 mn à 1 h, jusqu'à ce que la surface soit dorée et que la crème reste tremblotante. Retirez du bain-marie, laissez tiédir, puis placez au réfrigérateur 3 h minimum.

4. Sortez la crème 20 mn avant de la servir. Passez un couteau entre la crème et le moule. Posez une assiette de service assez grande et retournez rapidement pour démouler. Arrosez de jus de clémentine et servez.

■ Sud-Ouest, Vin de France Fabien Jouves, Mas del Perié, Somnan'bulles, bulles.



GÂTEAU AU CAFÉ, SUCRE ROUX ET NOIX DE PÉCAN (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 35 à 45 mn

◆ 160 g de beurre + un peu ◆ 260 g de farine + un peu ◆ 3/4 de sachet de levure chimique ◆ 120 g de sucre de canne blond ◆ 3 œufs ◆ 120 g de miel ◆ 180 g de crème fraîche épaisse ou de yaourt grec ◆ 70 g de noix de pécan ◆ 1 c. à café d'extrait de café liquide

1. Faites fondre le beurre sur feu très doux. Beurrez et farinez un moule à kouglof. Mélangez la farine, la levure et le sucre dans un cul-de-poule. Dans un autre cul-de-poule, mélangez les œufs, le beurre fondu, le miel et la crème ou le yaourt. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez rapidement le tout sans travailler la préparation.

2. Hachez grossièrement les noix de pécan. Prélevez un tiers de la pâte et ajoutez les noix de pécan et l'extrait de café. Versez la pâte nature dans le moule en alternant avec la pâte au café et aux noix.

3. Faites cuire 30 à 40 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez tiédir avant de démouler.

France, Maison Giffard, Liqueur de café.



BRIOCHE PERDUE AUX POMMES ET AUX FRUITS SECS (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 35 mn

- ◆ 30 cl de lait entier ◆ 2 gousses de vanille fendues et grattées ◆ 4 œufs ◆ 100 g de sucre de canne blond ou de cassonade + 1 c. à soupe ◆ 30 cl de crème liquide
- ◆ 30 g de raisins secs ◆ 1 brioche de 400 g ◆ 40 g d'amandes mondées ◆ 2 pommes ◆ 30 g de beurre demi-sel

1. Coupez les pommes en tranches, sans les peler ni les épépiner. Faites-les revenir dans le beurre demi-sel avec 1 c. à soupe de sucre. Réservez.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Portez le lait et la vanille à ébullition. Laissez reposer 5 mn, puis retirez les gousses de vanille. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Versez le lait chaud en fouettant, puis la crème froide. Ajoutez les raisins secs.
3. Coupez la brioche en tranches épaisses et rangez-les dans un plat à gratin en alternant avec les tranches de pommes. Versez le mélange lait/œufs/crème.
4. Enfournez 20 mn. Ajoutez les amandes 5 à 8 mn avant la fin de la cuisson. Servez chaud ou tiède.

■ Normandie, Calvados, Maison Dupont, 12 ans.



POIRES EN CAGE, SAUCE CARAMEL AU BEURRE SALÉ (4 pers.)

Préparation : 30 mn • Repos : 1h30 mn • Cuisson : 30 mn

- ◆ 4 poires moyennes pas trop mûres ◆ 1/2 citron ◆ 200 g de farine ◆ 1 c. à soupe de sucre de canne blond ◆ 50 g de beurre coupé en cubes ◆ 1 œuf entier + 1 jaune Pour la sauce caramel
- ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 100 g de sucre ◆ 60 g de beurre demi-sel coupé en dés ◆ fleur de sel

1. Mélangez la farine, le sucre, 1 pincée de sel, le beurre et l'œuf entier. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte souple mais non collante. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 h.
2. Épluchez les poires et arrosez-les d'un peu de jus de citron. Délayez le jaune d'œuf dans 1 c. à café d'eau. Abaissez la pâte finement et découpez-la en 4 rectangles. Enveloppez chaque poire dans un rectangle de pâte et soudez les bords avec un peu de jaune d'œuf. Badigeonnez les poires de jaune d'œuf au pinceau et placez au réfrigérateur pendant 30 mn environ. Préchauffez le four à 210°/th. 7. Enfournez les poires 5 mn, puis poursuivez la cuisson, 15 à 25 mn, à 180°/th. 6.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce. Faites chauffer la crème liquide. Placez le sucre dans une casserole à fond épais et faites cuire avec 2 gouttes de jus de citron sans mélanger jusqu'à ce que le caramel soit ambré. Retirez du feu, ajoutez la crème chaude, le beurre et un peu de fleur de sel. Mélangez bien. Remettez sur feu doux et faites cuire 3 à 5 mn en fouettant. Versez dans un petit pot et laissez tiédir. Servez les poires encore tièdes avec le caramel.

■ Sud-Ouest, Vin de France, Domaine Andiran, Le Ruminant des Vignes 2017, vin oxydatif.

À LIRE



« I Love mes petits plats mijotés », d'Annabelle Schachmes, éd. Solar. Sortie mi-février 2020.

LE GRAND BAIN

Qu'elles soient japonaises, indiennes, du pourtour méditerranéen ou françaises, les recettes en friture font florès dans les cultures gourmandes. Petit tour du monde de ces délices très populaires.

PHOTOS **VALERY GUEDES**

RECETTES, STYLISME ET TEXTE **SOPHIE DUPUIS-GAULIER**

ASSISTÉE DE **AYUMI IIDA**

Le gras, c'est la vie, mais lequel utiliser pour frire ?

Pour des fritures croustillantes et légères, il convient d'utiliser une matière grasse qui ne brûle pas et qui résiste aux températures élevées. La température maximale supportée par une huile est appelée point de fumée. Au-delà de cette limite, les huiles produisent de la fumée et libèrent des composés toxiques comme les aldéhydes ou les acroléines, irritants pour les muqueuses. Préférez les huiles raffinées comme les huiles d'arachide ou de colza qui peuvent atteindre 200 °C sans brûler et sont de, surcroît, assez neutres en goût. Bon à savoir, plus une huile est raffinée, plus elle est stable à la cuisson. Si vous aimez les fritures à l'huile d'olive, optez pour une huile vierge et réservez les huiles d'olive vierge extra à l'assaisonnement. Enfin, les matières grasses animales comme le saindoux (gras de porc), la graisse de bœuf ou de canard ont également des points de fumée élevés. Ces graisses étaient largement utilisées autrefois pour obtenir des fritures croustillantes et savoureuses. Mais parce qu'elles sont moins neutres en goût et en odeur, on leur préfère l'huile aujourd'hui.

Mets de l'huile

Pour une bonne friture, les ingrédients doivent être totalement immergés, car le contact avec l'air transforme les aliments frits en matière molle. L'huile doit donc être en quantité suffisante : comptez un litre d'huile pour un kilo d'aliment. L'astuce ? Faites frire peu d'aliments à la fois, surtout si ce sont des aliments surgelés. Ainsi, ils ne se colleront pas les uns aux autres et cuiront de façon plus homogène.



TEMPURA (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 4 mn

◆ 1 jaune d'œuf ◆ 100 g de farine ◆ 200 g de courge kabocha ou potiron ◆ 1 carotte ◆ 20 pois gourmands ◆ 8 champignons shiitake ◆ 1 barquette de champignons shimeji ◆ 8 crevettes décortiquées (avec la queue) ◆ 8 feuilles de shiso ◆ huile de friture Pour la sauce ◆ 15 cl de bouillon dashi ◆ 2 cl de sauce soja ◆ 4 cl de mirin

1. Préchauffez l'huile à 160 °C. Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf avec la farine et 15 cl d'eau très froide jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez au frais.

2. Préparez la sauce : portez le mirin à ébullition, ajoutez la sauce soja et le bouillon dashi. Laissez frémir 2 à 3 mn. Réservez.

3. Pelez et détaillez la courge en fines tranches. Pelez la carotte et taillez-la en bâtonnets. Lavez et coupez le pied terne des champignons et nettoyez-les à l'aide d'un papier absorbant humide. Rincez et séchez les pois gourmands et les feuilles de shiso.

4. Trempez dans la pâte tous les légumes, les feuilles de shiso et les crevettes, puis plongez-les dans l'huile chaude. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez immédiatement avec la sauce.

Le + EAT

Le mirin est une sorte de saké très doux, utilisé comme assaisonnement dans la cuisine japonaise.

Alsace, Domaine Kumpf et Meyer, Ya plus qu'à 2017, blanc.



LA TEMPÉRATURE IDÉALE

Elle varie en fonction des matières grasses utilisées, car toutes n'ont pas le même point de fumée. Mais c'est à 180 °C que se forme sur les aliments cette légère croûte qui empêche le gras de pénétrer à l'intérieur.

Jouer sur « la surprise » : la surprise, c'est ainsi qu'on appelle le moment où le liquide bouillant saisit l'aliment et forme cette légère croûte qui l'isole du gras et permet de cuire en concentrant les saveurs. Pour l'obtenir, il est indispensable de plonger les aliments dans une huile chaude, car on ne commence jamais une friture à froid.

Vous n'avez pas de thermomètre de cuisson ? Jetez un petit morceau de pain dans l'huile. Si elle grésille, cela signifie qu'elle est à la bonne température.

PAKORA (4 pers.)

Préparation : 10 mn • Cuisson : 4 mn

◆ 150 g de farine de pois chiche ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 c. à café de gingembre ◆ 1 c. à café de coriandre en poudre ◆ 1 c. à café de cumin en poudre ◆ 1 c. à café de curry ◆ 1 petite patate douce ◆ 1 gros oignon ◆ 10 fleurettes de chou-fleur ◆ 10 fleurettes de brocoli ◆ huile de friture

1. Faites chauffer l'huile à 170 °C.
2. Dans un cul-de-poule, versez la farine de pois chiche. Ajoutez l'ail pelé et haché, le gingembre pelé et râpé, la coriandre, le cumin, le curry et 1 c. à café de sel. Ajoutez 27 cl d'eau et mélangez bien.
3. Épluchez la patate douce et l'oignon, taillez-les en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
4. Trempez tous les légumes et les oignons dans la pâte à beignets. Faites frire 3 à 4 mn. Égouttez sur du papier absorbant et servez chaud.

■ *Savoie, IGP Allobrogie, Domaine Les Ardoisières, Argile 2017, blanc.*

FALAFELS INDIENS

AUX LENTILLES CORAIL (4 pers.)

Prép. : 20 mn • Repos : 12 h • Cuisson : 3 mn

◆ 150 g de lentilles corail ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon rouge ◆ 10 branches de coriandre fraîche ◆ 10 branches de persil plat ◆ 1 pincée de piment en poudre (type piment de Cayenne) ◆ 1/4 c. à café de curcuma ◆ 1 c. à café de cumin en poudre ◆ 1 c. à café de cardamome en poudre ◆ 1 c. à café de bicarbonate alimentaire ◆ huile de friture

1. La veille, faites tremper les lentilles corail.
2. Le jour même, rincez-les et égouttez-les bien en les pressant dans un torchon afin d'éliminer un maximum d'eau. Épluchez l'ail et l'oignon.
3. Mixez tous les ingrédients (sauf l'huile) en utilisant la fonction pulse du robot pour hacher finement et obtenir une pâte sans réduire en purée.
4. Faites chauffer l'huile à 180 °C.
5. Réalisez des petites boulettes. Faites frire les falafels 2 à 3 mn et déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Le + EAT

Accompagnez les falafels d'un raita à la carotte, cumin et citron vert.

■ *Beaujolais, Château Cambon 2018, rosé.*



RAÏTA CAROTTE, CUMIN ET CITRON VERT (4 pers.)

Préparation : 5 mn

- ◆ 1 yaourt grec ◆ 1 petite carotte ◆ 1 citron vert bio ◆ 1 c. à café de graines de cumin ◆ 2 brins de coriandre

1. Épluchez la carotte et râpez-la avec une râpe à gros trous. Lavez et séchez le citron, râpez le zeste.
 2. Mélangez tous les ingrédients et dégustez bien frais. Parsemez de coriandre ciselée.



CALAMARS FRITS À LA NOIX DE COCO (4 pers.)

Prép. : 15 mn ♦ Repos : 30 mn ♦ Cuisson : 3 mn

- ◆ 3 gros calamars vidés ◆ 50 cl de lait ribot
- ◆ 50 g de noix de coco râpée ◆ 50 g de farine
- ◆ huile de friture Pour la sauce ◆ 160 g de mayonnaise ◆ 1/4 de c. à café de piment moulu ◆ 1 citron vert bio ◆ 20 g de noix de coco en poudre

1. Lavez et séchez les calamars.
2. Détaillez-les en anneaux de 1 cm d'épaisseur. Faites-les tremper 30 mn dans le lait ribot.
3. Pour la sauce : mélangez la mayonnaise avec le zeste de citron finement râpé, le piment et la noix de coco.
4. Faites chauffer l'huile. Mélangez la farine et la noix de coco. Égouttez les calamars et farinez-les. Faites-les frire 2 à 3 mn.
5. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt avec la mayonnaise pimentée.

■ Loire, Touraine, Domaine La Piffaudière, Pif Sauvignon 2018, blanc.



FISH & CHIPS REVISITÉ (4 pers.)

Préparation : 15 mn ♦ Cuisson : 15 mn

- ◆ 600 g de dos de cabillaud ◆ 3 blancs d'œufs
- ◆ 60 g de corn-flakes sans sucre ajouté ◆ 80 g de sauce tartare ◆ 4 pommes de terre type bintje
- ◆ huile de friture ◆ 1 citron

1. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C.
2. Rincez le poisson sous l'eau froide et séchez-le à l'aide d'un papier absorbant. Coupez-le en morceaux et salez-le.
3. Lavez les pommes de terre et taillez-les en grosses frites. Faites frire les pommes de terre 8 à 9 mn selon leur grosseur.
4. À l'aide d'une fourchette, émulsionnez les blancs d'œufs. Écrasez grossièrement les corn-flakes.
5. Trempez successivement les morceaux de cabillaud dans les blancs d'œufs, puis dans les corn-flakes. Faites frire les morceaux de poisson 4 à 6 mn selon l'épaisseur.
6. Servez le poisson frit avec les frites, un peu de sauce tartare et du citron.

■ Sud-Ouest, IGP Aveyron, Nicolas Carmarans, Selvès 2018, blanc.

PANURE ET FRITURE

Parfaite pour les légumes ou les poissons, la panure forme une sorte de coque protectrice pour ces aliments qui craignent le contact direct avec l'huile bouillante. Reste à choisir le type de panure... Agrémentez la pâte avec des herbes, des épices, des graines ou des céréales, qui sont adaptées aux cuissons à feu vif car elles se dégradent vite à la chaleur.

Les panures classiques

- La panure à la française : on badigeonne l'ingrédient de beurre fondu, puis on le roule dans la chapelure. Le beurre ayant un point de fumée assez bas, cette panure est plutôt conseillée pour une cuisson à la poêle.
- La panure à l'anglaise : on trempe l'ingrédient dans la farine, puis dans l'œuf battu avant de le rouler dans la chapelure. On parle de chapelure brune lorsque l'on a mixé le pain avec la croûte et la mie, et de chapelure blanche lorsque l'on n'a mixé que la mie.
- La panure à la milanaise : c'est une panure dont la chapelure est mélangée avec du parmesan.



LES ASTUCES POUR...

Réaliser des frites moins grasses : plongez les ingrédients dans une huile bien chaude, ils se gorgeront moins d'huile. Une fois frits, épongez-les aussitôt sur du papier absorbant pour retenir l'excès de gras. La friture sera plus digeste.

Réutiliser l'huile : à la fin de chaque friture, ajoutez un blanc d'œuf dans l'huile tiède. En coagulant, le blanc d'œuf va emprisonner toutes les impuretés. Il suffit alors de filtrer l'huile refroidie pour la débarrasser des résidus éventuels d'aliments brûlés et de la conserver dans un endroit frais, dans un contenant opaque jusqu'à la prochaine utilisation. Veillez néanmoins à changer l'huile de friture après cinq utilisations maximum ; et ne jetez pas l'huile usagée dans l'évier. Reversez-la dans une bouteille qui se ferme hermétiquement et déposez-la aux ordures ménagères si vous n'avez pas de points de collecte à proximité ou si vous ne pouvez pas l'amener en déchetterie.

Limiter les odeurs : trempez une branche de persil dans le bain de friture.

Éviter les projections d'huile : jetez une pincée de gros sel dans l'huile de friture avant d'y plonger les aliments.

TONKATSU (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 6 à 8 mn

◆ 4 côtes de porc désossées ◆ 2 œufs ◆ 4 c. à soupe de farine ◆ 8 c. à soupe de panko (chapelure japonaise) ◆ 200 g de chou blanc ◆ 4 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 1 c. à soupe rase de graines de sésame ◆ sauce tonkatsu (sauce aigre-douce) ◆ huile de friture

1. Faites chauffer l'huile à 160 °C.
2. Émincez finement le chou blanc.
3. Dans trois assiettes creuses, versez séparément la farine, les œufs préalablement battus en omelette, et la chapelure japonaise. Trempez les côtes de porc dans la farine, puis l'œuf battu, et la chapelure. Faites cuire les côtes de porc 6 à 8 mn selon l'épaisseur, en les retournant à mi-cuisson. Coupez-les en lamelles.
4. Servez la viande avec le chou blanc assaisonné d'huile de sésame et de graines de sésame, et la sauce tonkatsu à part.

Le + EAT

La sauce tonkatsu est en vente sur asianmarket.fr

¶ Loire, Cidre brut Cyril Zangs.

KARA-AGE (4 pers.)

Prép. : 20 mn ◆ Marinade : 40 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 2 grosses cuisses de poulet ◆ 1 œuf ◆ 2 c. à soupe de farine ◆ 50 g de féculle de pomme de terre ◆ huile de friture ◆ 1 citron vert Pour la marinade ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 c. à soupe de sauce soja ◆ 20 g de gingembre frais râpé ◆ 4 c. à soupe de mirin

1. Désossez les cuisses de poulet et découpez la chair en gros morceaux.
2. Préparez la marinade en mélangeant l'ail préalablement haché avec la sauce soja, le gingembre et le mirin. Trempez le poulet et laissez mariner 40 mn environ.
3. Faites chauffer l'huile à 160 °C. Battez énergiquement l'œuf en omelette avec la farine. Salez et poivrez. Enrobez les morceaux de poulet de féculle de pomme de terre, puis trempez-les dans le mélange œuf/farine. Faites-les cuire 3 mn. Réservez les morceaux de poulet.
4. Augmentez la température à 180 °C, puis remettez-les à frire 2 mn supplémentaires. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud avec du citron vert.

¶ Beaujolais Villages, Clotaire Michal, La Napoléon 2018, rouge.



CHOCOLATE CON CHURROS (4 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 4 mn

◆ 300 g de farine ◆ 360 g d'eau ◆ 1 c. à café de sel fin ◆ huile de friture ◆ 1 c. à soupe de féculle de maïs ◆ 75 cl de lait demi-écrémé ◆ 180 g de chocolat noir à 70 %

1. Faites chauffer l'huile à 180 °C.
2. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition avec le sel. Versez la farine dans un saladier. Versez l'eau en une fois sur la farine et mélangez aussitôt à l'aide d'une spatule en bois, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Versez la pâte dans une presse à churros et refermez pour modeler le beignet. Faites-les cuire au fur et à mesure 3 à 4 mn selon la grosseur, en les retournant à mi-cuisson.
4. Diluez la féculle de maïs dans un peu de lait froid. Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Ajoutez le chocolat grossièrement haché, puis la féculle de maïs diluée et mélangez régulièrement jusqu'à épaississement.
5. Accompagnez les churros du chocolat encore fumant.

■ **Sud-Ouest, Vin de France, Château Lestignac, Les Brumes 2018, blanc tendre.**



PETS-DE-NONNE (4 pers)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 3 mn

♦ 20 cl de lait ♦ 80 g de beurre ♦ 1 pincée de sucre ♦ 1 pincée de sel ♦ 125 g de farine ♦ 3 ou 4 œufs selon la grosseur ♦ huile de friture ♦ cannelle en poudre ♦ sucre en poudre

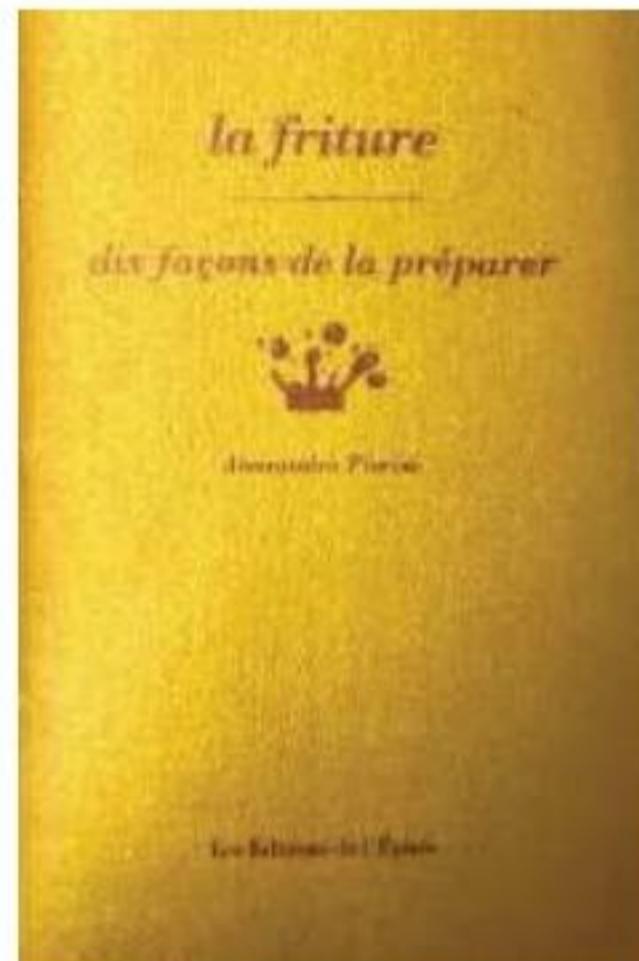
1. Faites chauffer le lait dans une casserole, ajoutez le beurre, le sucre et le sel, portez à ébullition, retirez du feu et versez la farine d'un seul coup. Mélangez vigoureusement la pâte à l'aide d'une spatule en bois. Remettez-la sur le feu et, à feu doux, séchez-la.

2. Versez la pâte dans un cul-de-poule, puis ajoutez les œufs un à un jusqu'à obtenir une pâte souple (à l'aide d'un couteau, faites un trait dans la pâte, elle doit se refermer toute seule).

3. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Déposez des petites boules de pâte dans l'huile et laissez-les dorer quelques minutes.

4. Mélangez le sucre avec la cannelle et enrobez bien les pets-de-nonne préalablement égouttés sur du papier absorbant. Servez aussitôt.

Alsace, Domaine Lindenlaub,
Avant L'Heure 2017, bulles.



À LIRE

© « La Friture, dix façons de la préparer », d'Alessandra Pierini, éd. de l'Epure.



DE L'IMPORTANCE DU CONTENANT

L'idéal, bien sûr, est de frire dans une friteuse, car elle gère la température et la bonne quantité d'huile et limite les mauvaises odeurs. Vous n'avez pas de friteuse ? Optez pour une casserole haute et étroite afin que tous les ingrédients soient bien immersés dans l'huile. Utilisez un couvercle à friture qui laisse passer l'air mais pas les éclaboussures et un thermomètre de cuisine pour surveiller la température de l'huile. Autre option, pour les petites fritures ou les petites quantités, prenez simplement une poêle en acier à bords hauts. En revanche, évitez les contenants avec un revêtement anti-adhésif, car il ne résiste pas aux températures élevées.

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

HARLEM FOOD STORY

Au nord de Manhattan, Harlem, l'ancien ghetto afro-américain, vit une totale renaissance.

Délaissé dans les années 70, c'est aujourd'hui l'un des quartiers les plus tendance de New York. Entre clubs de jazz, églises baptistes et bars branchés, on voit apparaître de nouvelles adresses gastronomiques inspirées de la traditionnelle soul food. Visite guidée.

PAR **CHARLOTTE HUGUET** ASSISTÉE D'**Océane Algaron** - PHOTOS **Julie Ansiau**

Perdus sur la 125^e rue, au milieu des brownstones (les maisons traditionnelles en brique), on se croirait dans un film de Martin Scorsese. Monter dans un taxi et arpenter le quartier, s'égarter dans un club de jazz au détour d'une rue à la recherche de Duke Ellington... On hésite un moment, songeant au passé, avant de vite réaliser qu'il y a du nouveau ! Ce quartier, connu comme le ghetto le plus célèbre du monde pendant un demi-siècle, longtemps miné par le crack et le crime, a bien changé. Il plane même sur Harlem le vent du changement : vigoureux et créatif.

Entre bars et Bill

Bars à vins, restaurants multiculturels et coffee shops fraîchement ouverts... Ici, tout bouge. Bill Clinton ne s'était pas trompé quand il y a installé les bureaux de sa fondation en 2001. Après des années marquées par la misère et la pauvreté, le quartier, frappé d'une longue et mauvaise réputation, entreprend de renaître. Dès 1990, la mutation est en marche grâce à une nouvelle politique d'accession à la propriété et à une réelle volonté d'amélioration des conditions de vie dans Harlem. Idéalement situé au nord de l'île de Manhattan, ce district emblématique de New York, habité encore aujourd'hui par une population majoritairement afro-américaine, est redevenu attractif, ne cessant depuis de se transformer. Si le patrimoine culturel est préservé, on voit aussi fleurir partout de nouveaux commerces, des galeries d'art, des musées.

Chassés par les coûts élevés des logements au centre de Manhattan, les jeunes cadres affluent, désireux de vivre dans des espaces plus grands et moins chers. Et les touristes leur emboîtent le pas, se bousculant pour assister aux messes gospel et aux concerts des clubs de jazz.

La renaissance foodie

La gastronomie n'est pas en reste, creusant souvent le sillon d'une cuisine aux racines afro-américaines. Au nord de Central Park, les restaurants se multiplient et les établissements mélangeant les genres. Marcus Samuelsson, le très médiatique chef du Red Rooster, s'est ainsi installé à demeure sur la 125^e rue, proposant une version sublimée du traditionnel chicken waffle : des morceaux de poulet frits posés sur une gaufre arrosée de sirop d'érable. Autre option avec The Edge qui décline une cuisine inventive et moderne aux accents métissés. Chez Sylvia's, temple de la soul food, on goûte à l'héritage gastronomique du quartier, se projetant dans la vie d'autrefois, en y écoutant les retraités noirs, témoins vivants des turbulentes années 60 de Harlem, qui traversent la ville pour y déjeuner tous les mardis. Sorte de concentré de Harlem, Sylvia's évoque ce lieu chargé d'histoire, à l'intersection du passé et du présent, dépayasant et charmant. Une destination idéale pour se réchauffer le cœur, le palais et l'estomac, même en plein hiver, et goûter à une autre facette de Big Apple !

MOUNT MORRIS PARK HISTORIC DISTRICT
MALCOLM X BLVD

MOUNT MORRIS PARK HISTORIC DISTRICT

LENOX AV



BARAWINE

HARLEM

LENOX AV

20



NOS BONNES ADRESSES

IL CAFFE LATTE (3 & 4)

Ce petit café vous accueille à toute heure pour déguster des plats simples et équilibrés. Contrairement à ce que son nom indique, il ne sert pas que des cafés, on peut également y manger. Bonne surprise, ils font de délicieux croissants et pains au chocolat pour les nostalgiques de l'Hexagone.

189 Malcolm X Blvd/Lenox Ave.

(+1) 212 222 2241. ilcaffelatte.com

RED ROOSTER HARLEM (5)

Mis en lumière en 2011 quand Barack Obama y dîne lors d'une levée de fonds, le Red Rooster est tenu par le chef Marcus Samuelsson, polyglotte né en Éthiopie, élevé en Suède et installé à New York. Sa cuisine célèbre les racines de la cuisine américaine (burger, pain de maïs, crab cake, etc.) en y semant aussi des touches d'ailleurs : tiradito de saumon, toast au homard et houmous d'avocat, purée de patate douce et gremolata d'herbes... Incontournable.

310 Malcolm X Blvd/Lenox Ave.

(+1) 212 792 9001. redroosterharlem.com

SYLVIA'S (6 & 7)

Depuis 1962, la cuisine de Sylvia Woods fait un carton dans ce quartier foisonnant de vie. Temple de la soul food (fried chicken, poisson-chat, BBQ ribs...) aux quantités ultra-généreuses, on y croise tous les habitués du quartier. Mieux vaut réserver pour éviter d'attendre.

328 Malcolm X Blvd.

(+1) 212 996 0660. sylviasrestaurant.com

JACOB RESTAURANT (1 & 2)

Derrière la devanture de ce restaurant à l'allure modeste se cachent de grands buffets avec plats chauds et froids, légumes et fruits hyper frais dont on remplit des barquettes que l'on paie au poids. À dévorer au milieu d'une clientèle locale et familiale.

373 Lenox Ave.

(+1) 212 866 3663. jacobrestaurant.com

LOLO'S SEAFOOD SHACK (8)

Ce drôle de restaurant à l'allure de cabane de surf renferme une petite merveille : Lolo's Seafood Shack qui propose une cuisine caribéenne aux saveurs dépayssantes, venues du Belize, des Caraïbes ou de Jamaïque, dans une atmosphère kitsch. Croquettes, chips & Co sont servies à la cool dans de petites boîtes en carton, à déguster sur des tables de pique-nique.

303 W 116th St.

(+1) 646 649 3356. lolosseafoodshack.com



2



3



4



5



6



7



8

Recettes du restaurant Lolo's Seafood Shack.

CÔTES DE PORC À LA JERK (8 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 24 h ◆ Cuisson : 2 h

◆ 8 côtes de porc Pour la marinade ◆ 70 g d'oignon en poudre ◆ 70 g d'ail en poudre ◆ 70 g de gingembre en poudre ◆ 5 c. à café de piment de la Jamaïque ◆ 2 c. à café de piment de Cayenne ◆ 2 c. à café de thym séché ◆ 2 c. à café d'origan ◆ 2 c. à café de sel ◆ 25 cl d'eau ◆ 25 cl de sauce soja ◆ 10 échalotes hachées ◆ 50 g de thym frais ◆ 100 g de gingembre frais émincé Pour la sauce jerk ◆ 50 cl de marinade ◆ 25 cl de ketchup ou de sauce barbecue ◆ 1 c. à café de sauce Worcestershire

1. La veille, préparez la marinade : mélangez tous les ingrédients secs, puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez intimement. Réservez 50 cl de la marinade pour la sauce.

2. Faites mariner les côtes de porc dans le reste de la marinade 24 h.

3. Le jour même, faites cuire les côtes pendant 2 h au four à 90°/th. 3.

4. Pendant ce temps, mélangez les ingrédients de la sauce. Servez la sauce avec les côtes bien chaudes.

⋮ Loire, Vin de France, Philippe Delmée, Les Vieux de la Vieille, rouge.

MAÏS ÉPICÉ (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 6 épis de maïs ◆ épices old bay ◆ 1 morceau de cotija Pour la sauce ◆ 50 cl de mayonnaise ◆ 2 citrons bio ◆ 5 cornichons émincés ◆ 1 c. à soupe de moutarde

1. Faites cuire les épis de maïs dans de l'eau bouillante non salée 5 mn.

2. Râpez le zeste des citrons et pressez leur jus. Mélangez les ingrédients destinés à la sauce.

3. Frottez les épis de maïs avec la sauce pour les imprégner. Saupoudrez-les d'épices et de fromage émietté et servez.

Le + EAT

Le mélange old bay est composé de moutarde, poivre noir, poivron rouge, laurier, girofle, piment de Jamaïque, cardamome, gingembre, paprika et cannelle. Vous pouvez le trouver sur myamericanmarket.com.

Le cotija est un fromage caillé en saumure originaire du Mexique. Vous pouvez le trouver sur androuet.com.

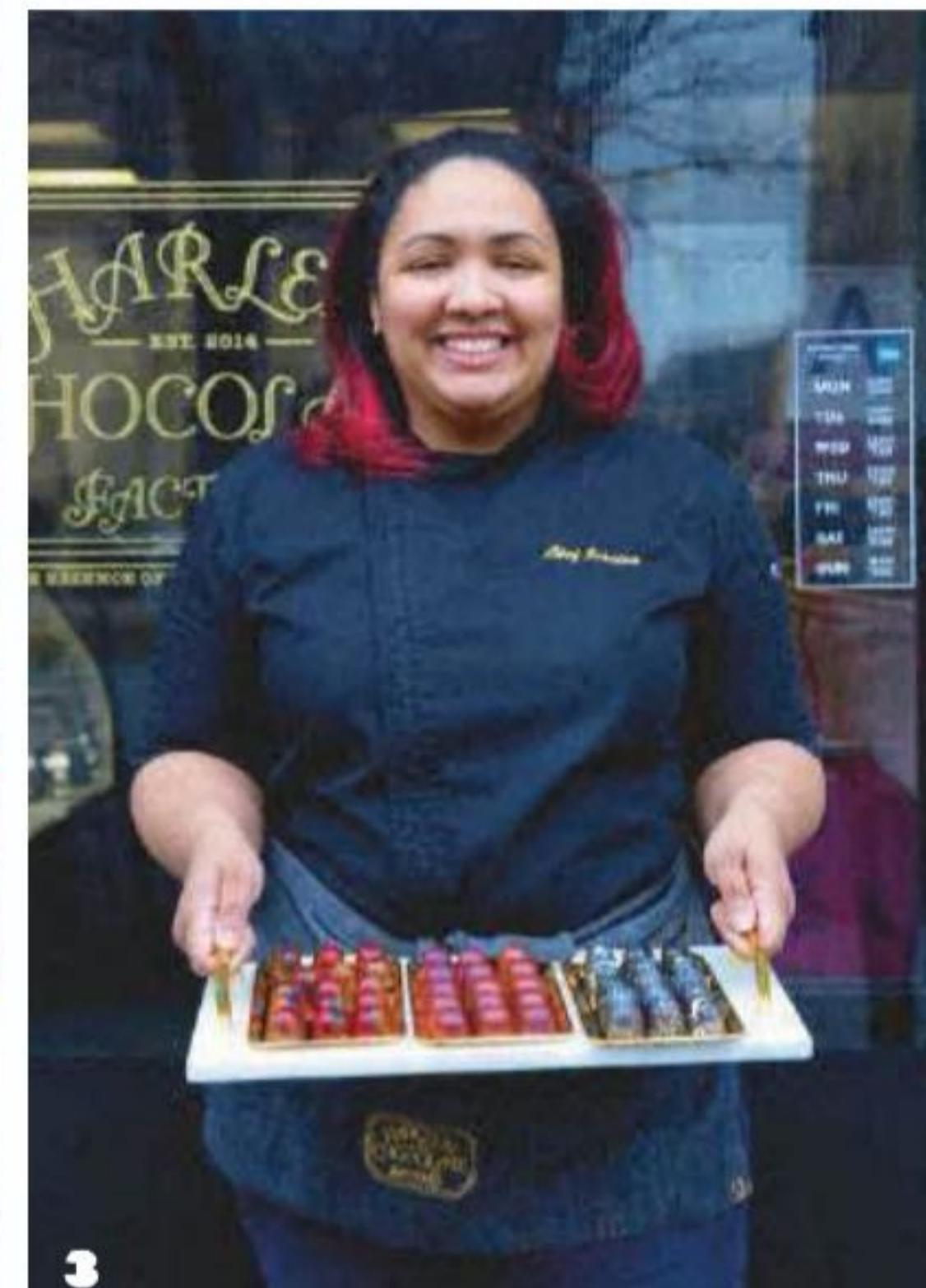
⋮ Loire, Touraine, Pierre-Olivier Bonhomme, Touraine KO 2016, rouge.



1



2



3

THE ROW HARLEM

4



Recettes du restaurant The Edge.

BEIGNETS DE CABILLAUD ET DIP

AU CITRON VERT (pour 30 beignets environ)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ huile de friture Pour les beignets ◆ 350 g de farine ◆ 1/2 c. à soupe de levure chimique ◆ 2 c. à café de thym ◆ 1/2 échalote ◆ 1/2 oignon rouge ◆ 1/2 tomate ◆ 1/2 poivron ◆ 150 g de cabillaud Pour le dip au citron vert ◆ 100 g de mayonnaise ◆ le jus de 1 citron vert ◆ 1 c. à soupe de sauce jerk (p. 81)

1. Mélangez la farine avec la levure, le thym et 1 pincée de poivre. Coupez en petits morceaux l'échalote, l'oignon rouge, la tomate, le poivron et le cabillaud et ajoutez le tout aux ingrédients secs. Versez peu à peu 75 cl d'eau jusqu'à ce que la pâte se tienne et que l'on puisse former des boules.

2. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites frire les boules de pâte jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

3. Mélangez tous les ingrédients du dip et servez avec les beignets encore chauds.

¶ *Côtes du Jura, Domaine Buronfosse, Marcus 2018, blanc.*

SALADE DE KALE ET VINAIGRETTE AU CITRON (4 pers.)

Préparation : 15 mn

Pour la salade ◆ 1 botte de chou kale lacinato ou de chou frisé ◆ 35 g de feta émiettée ◆ 35 g d'olives kalamata dénoyautées et émincées ◆ 1 avocat bien mûr Pour la vinaigrette ◆ 25 cl d'huile d'olive ◆ le jus de 1 citron fraîchement pressé ◆ 2 c. à soupe de câpres

1. Lavez et retirez les tiges du kale, puis hachez les feuilles finement.

2. Dans un bol, fouettez tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Ajoutez le kale et assaisonnez-le.

3. Servez avec la feta, les olives et l'avocat découpé en tranches.

¶ *Sud-Ouest, Vin de France, Jérôme Galaup, Lou Gabel 2014, blanc.*



5



6



7

NOS BONNES ADRESSES

HARLEM CHOCOLATE FACTORY (2 & 3)

Cet artisan chocolatier propose des créations originales, inspirées du quartier. Gros coup de cœur pour ses tablettes de chocolat à l'effigie des façades du borough, ainsi que ses bonbons peints à la main.

2363 Adam Clayton Powell Jr. Blvd.

(+1) 646 922 8816. harlemchocolatefactory.com

BELLE (1)

Ouvert depuis 2016, ce restaurant a été conçu pour qu'on s'y sente comme à la maison, dans une ambiance intime et chaleureuse. Pari réussi avec seulement douze places disponibles ! Du coup, on admire la préparation des plats, oscillant entre classiques locaux et recettes plus gastronomiques (poisson aux pâtes fraîches et fèves ; crostini de filet mignon et oignons caramélisés) et on savoure la gentillesse des propriétaires : Darryl et Melissa.

2363 Adam Clayton Powell Jr. Blvd.

(+1) 347 819 4076. belleharlem.com

THE ROW (4)

L'allure sophistiquée de ce restaurant est loin d'être son seul atout. Les cocktails y sont aussi subtils et inventifs, la présentation et la qualité des plats sont irréprochables, tels les mac & cheese truffé/homard, les croquettes de quinoa ou les moules au vin blanc/safran/chorizo/fenouil. Même la musique est excellente ! À mettre impérativement au programme.

2374 Adam Clayton Powell Jr. Blvd.

(+1) 646 767 9582. therowharlem.com

THE EDGE (5, 6 & 7)

Tenu par deux sœurs, Juliet et Justine Masters, dont les origines se situent entre la Jamaïque et l'Angleterre, ce restaurant sert une jolie cuisine métissée. Leur objectif ? Partager avec la clientèle la délicieuse nourriture de leur enfance. Le tout dans une ambiance « no WiFi, no screens » qui encourage les gens à communiquer entre eux et à déjeuner sans écrans. Au menu : jerk chicken Caesar wrap, tarte végétarienne du jour, fish & chips, cheesecake...

101 Edgecombe Ave.

(+1) 212 939 9688. theedgeharlem.com

NOS BONNES ADRESSES

FUMO (1)

Aucune mauvaise surprise chez cet italien : les produits sont frais et bons, la cuisine classique et parfaitement réussie. Quant au cadre, il est moderne et chaleureux. On y déguste pizzas cuites au feu de bois, boulettes de viande, salade caprese et spaghetti au pesto vegan (New York oblige).

1600 Amsterdam Ave.

(+1) 646 692 6675. fumorestaurant.com

TSION CAFE (2)

Ici aussi, la cuisine qui oscille entre le Moyen-Orient et l'Afrique a la cote... La preuve dans ce petit restaurant où la cheffe Beejhy Barhany sert des mets éthiopiens avec une touche israélienne dans une ambiance ultra-chaleureuse. Une excellente adresse pour découvrir l'injera (galette éthiopienne de teff) servie avec des légumes, et le doro wot, poulet cuit en sauce.

763 St. Nicholas Ave.

(+1) 212 234 2070. tsioncafe.com

HARLEM PRATIQUE

COMMENT Y ALLER ?

Pour rejoindre la ville de New York, rien de mieux que La Compagnie, compagnie aérienne régulière française qui propose de voyager depuis Paris grâce à des vols quotidiens exclusivement classe affaires à partir de 1 200 € l'aller-retour.

Infos et réservation sur lacompagnie.com

QUE FAIRE ?

Où manger ? Où se loger ? Quoi voir ? Pour tout savoir, direction le site officiel de NYC & Company.

Infos sur nycgo.com

ET POUR VOYAGER AUTREMENT ?

New York Off Road est une jeune start-up new-yorkaise qui propose des visites guidées en français pour découvrir les secrets des New-Yorkais. Pour quelques heures, une journée ou un week-end, seul, en couple ou en famille, petits et grands partent à la découverte des endroits cachés de cette ville aux mille facettes. Toutes les visites sont proposées par des guides francophones certifiés par la ville de New York.

Infos et réservations sur newyorkoffroad.com



1



2

Recette du restaurant Tsion Café.

MIJOTÉ DE LENTILLES ROUGES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 1 oignon rouge ◆ 1 oignon blanc ◆ 4 gousses d'ail ◆ 2 c. à café de gingembre râpé frais ◆ 2 cl d'huile de tournesol ◆ 2 petites boîtes de concentré de tomate ◆ 2 c. à soupe de mélange d'épices berbéré ◆ 400 g de lentilles rouges

1. Mixez les oignons, les gousses d'ail et le gingembre pour en faire une purée. Faites revenir la purée dans l'huile environ 10 mn dans une casserole. Ajoutez le concentré de tomate, le mélange berbéré, 1 c. à café de sel sans cesser de remuer.

2. Rincez les lentilles et ajoutez-les dans la casserole avec 75 cl d'eau, puis portez à ébullition.

3. Baissez le feu et couvrez les lentilles, en remuant de temps à temps jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Si besoin, ajoutez de l'eau.

4. Servez avec du riz ou une injera, sorte de grande crêpe traditionnelle éthiopienne et érythréenne.

Le + EAT

Le mélange d'épices et d'aromates berbéré est utilisé en Éthiopie et composé de clou de girofle, piment, paprika, cardamome, gingembre, oignons, cannelle, muscade, fenugrec et poivre noir. Vous pouvez le trouver sur edelices.com.

Alsace, Domaine Rietsch, Pinot Noir 2018, rouge.



SETE CAMATCHE

Des milliers de visiteurs déambulent chaque saison dans les ruelles de la petite Venise du Languedoc, attirés par sa douceur de vivre, ses galeries d'art mais aussi et surtout sa cuisine, issue d'un melting-pot méditerranéen et d'une nouvelle garde de jeunes chefs qui visent juste.

PAR MATHILDE SAMAMA - PHOTOS GRÉGOIRE KALT



Une lagune qui donne sur la Méditerranée, des plages XXL, des festivals d'art toute l'année, un taux d'ensoleillement insolemment supérieur à la moyenne... Sète fait partie de ces villes du Sud parfaites pour partir en week-end. Et même une semaine. Car, entre le Quartier haut, le mont Saint-Clair, le centre-ville, les halles, le port, les musées et bien sûr la gastronomie, il y a de quoi faire dans la ville natale de Georges Brassens ! Fondée par Louis XIV en 1666 pour offrir un débouché maritime au canal du Midi, Sète a longtemps été une ville de pêcheurs. Au fil du temps, elle a vu s'installer sur ses côtes plusieurs civilisations méditerranéennes qui lui ont chacune légué un héritage culinaire particulier. À la fin du 17^e siècle les Catalans apportent la salaison des poissons, les Provençaux la cuisine de légumes. Après la Révolution française, les Napolitains importent la cuisine de l'Italie du Sud et, plus tard, c'est au tour des pieds-noirs. « La cuisine sétoise est un patchwork latin et méditerranéen, il n'y a qu'à voir les halles ! », témoigne un patron de café. C'est vrai que l'on trouve de tout dans ces halles qui trônent au milieu de la ville : tielle, macaronade, bourride de baudroie, rouille de seiche, moules et encornets farcis, soupe de poissons, daurade royale, coquillages de l'étang de Thau, pâtes fraîches, tapenade en tout genre, couscous, zézettes ou encore frescati... Autant d'ancrages culinaires forts servant d'inspiration à la nouvelle génération de cuisiniers et cavistes qui s'amusent à casser les codes, comme Marilou Fassanaro chez Fritto, cave à friture détonante. Bonne nouvelle, ELLE à table est parti en immersion trois jours à Sète pour dénicher les meilleures adresses food !

NOS BONNES ADRESSES

LES HALLES CENTRALES (1 & 2)

Centre d'approvisionnement en produits frais des restaurants et commerces de bouche de la ville, les Halles sont aussi et surtout un lieu de socialisation, au sens durkheimien du terme. Autrement dit, nul Sétois n'est censé ignorer les Halles s'il veut pouvoir être intégré et accepté pleinement. C'est la règle. Pas très difficile à respecter au vu des stands géniaux de coquillages et poissons de l'étang de Thau (spécialement aux Délices de Thau), des étalages de fruits et légumes locaux ou encore des tripes mythiques de la triperie Mauri Max tenue par l'impassible Carole et la truculente Marlène. C'est d'ailleurs ici que Boule, le patron du Galoubet, vient acheter ses brageoles (rouleaux de paleron de bœuf au persil, ail) pour la macaronade. En bonus, tout Sétois qui se respecte s'offre une demi-douzaine d'huîtres et un verre de Muscadet à la fin des courses.

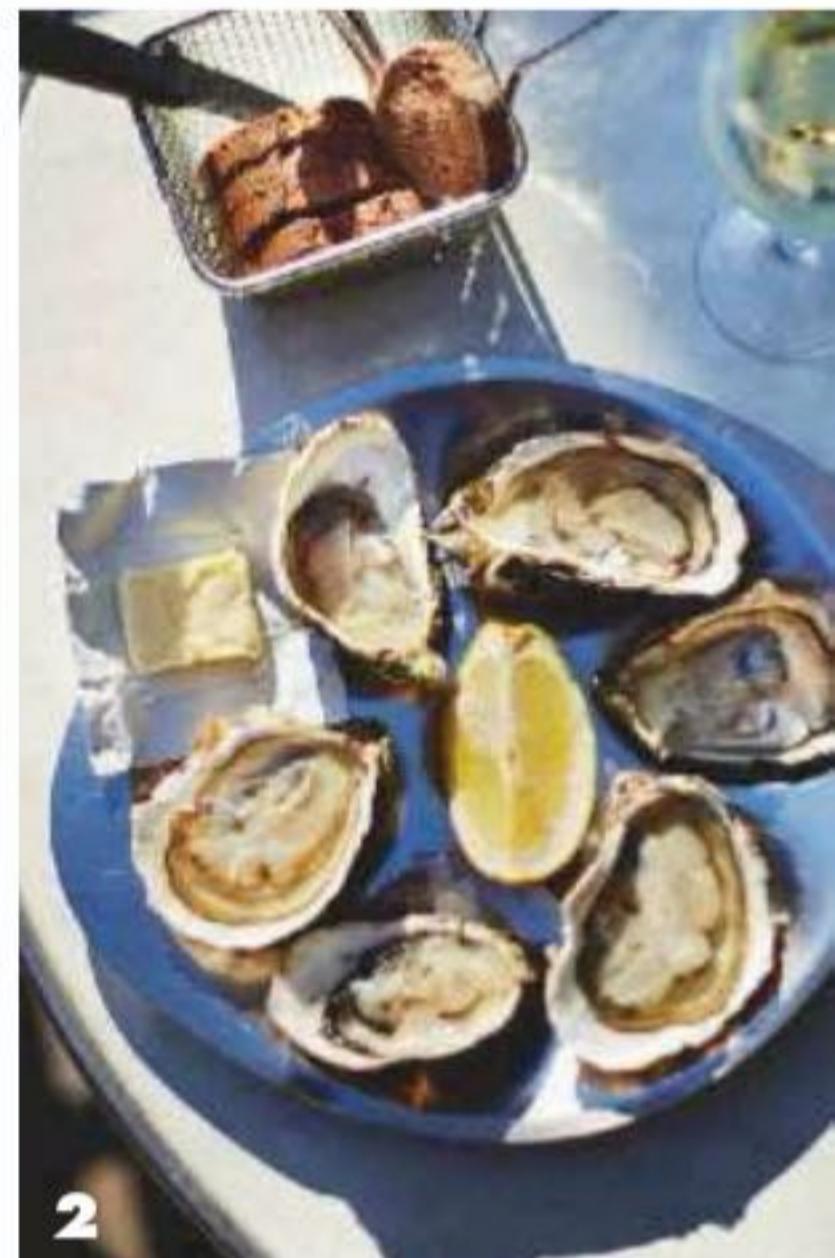
Rue Gambetta. 04 99 04 74 00. halles-sete.fr

THE RIO (3)

C'est un ancien cinéma devenu lieu culturel hybride. Ici on vient voir une expo photo comme celle de Gilles Favier en noir et blanc, sur les quartiers nord de Marseille dans les années 90, bruncher et prendre un cours de tango le dimanche, « ou juste déjeuner au bord de l'eau en semaine » souligne Cyril, directeur du Rio. « Avec les propriétaires, Garance et Julien, nous avons demandé au chef Fabien Fage une carte simple et locale. » On choisit donc des mini-marcel (format gros tapas), à commencer par le tartare bœuf et huîtres, la pissaladière, la brandade de morue, le vitello tonnato, et on termine par une tarte figue/chocolat élaborée par le chef pâtissier Romain Berkouber.

7, quai Léopold-Suquet. 04 67 74 21 10. the-marcel.fr

La Pointe courte,
village de pêcheurs.



NOS BONNES ADRESSES

MAISON POLITI (3)

Si vous cherchez les meilleures pâtes fraîches de la ville, vous êtes au bon endroit. D'autant que la mamma Politi adapte ses recettes de ravioli en fonction des fêtes. Résultat, dans la vitrine, de gros ravioli fourrés au homard, au foie gras ou au potimarron. Pas de panique, les incontournables, c'est-à-dire ravioli et cannelloni à la viande, ne disparaissent pas pour autant. Dans cette épicerie toscano-amalfitaine, on vient aussi chercher du parmesan 38 mois, de la sauce tomate, de l'huile d'olive ou tout simplement un panettone de dix kilos.

23, grande rue Mario-Roustan. 04 67 78 95 98.

LA BOULINE (4)

Installée en mars 2018 dans cette rue gourmande, Lydia rafraîchit les autochtones été comme hiver avec ses glaces et sorbets 100 % artisanaux aux parfums atypiques comme pamplemousse/vanille, piña colada, ou cactus. Cette ancienne cadre financière raconte fièrement avoir gagné le label Glaces artisanales de France en 2019. C'est bien mérité !

23, grande rue Mario-Roustan. 04 99 02 63 16.

FRITTO (1)

Il aura suffi d'un an et quelques centaines de bouteilles d'huile de friture pour que Marilou Fassanaro s'érige en reine incontestée des poissons et légumes frits, servis dans des barquettes avec de la mayo à l'encre de seiche et une craft beer. Après un BEP poissonnerie, une courte carrière de bergère, de multiples voyages et des postes de cheffe dans des institutions sétoises comme Le Social, cette trentenaire stylée a posé ses friteuses en décembre 2018 dans un ancien atelier de couture. À la carte, boulettes de poulpe frites, sardines frites, oignons, poireaux, navets en tempura... Bref, le bonheur à l'état pur.

11, rue André-Portes. 04 67 46 98 01.

LA CAVE À MANGER (2)

Sur les étagères, des dizaines de bouteilles de vins français et étrangers (essentiellement italiens et espagnols) classées par région. « On compta-bilise environ 300 références depuis l'ouverture en mars et nous sommes passés aussi de 30 % de vins nature à bientôt 100 % », explique Fred, le maître des lieux, ancien exportateur de vin en Asie. L'idée du lieu ? Faire découvrir les vins vivants aux locaux en les bichonnant avec des petites choses à manger qui mettent en valeur le vin, justement : crème d'ail de Pierre Chabert, fromages de chez Michel, terrines, pâtés, jambon à l'os. 28, grande rue Mario-Roustan. 04 67 51 54 90.

LE GALOUBET, DIT « CHEZ BOULE » (5)

Plus de vingt ans que Boule règne sur la ville avec sa légendaire macaronade, ce plat de pâtes aux brageoles, servie tous les mercredis avec un café pour 10,90 € pendant l'année et toute la semaine pendant la Saint-Louis (fête de la ville fin août). Avec un accent à couper au couteau, celui dont le vrai nom est Thierry Grignoux explique « laisser cuire à feu doux les brageoles pendant deux à trois heures et n'utiliser que des penne rigate pour que la sauce se faufile dans les stries ». Et le mot pour la fin : « Si les pâtes ne sont pas al dente, rentre chez toi ! »

20, rue Paul-Valéry. 04 67 74 23 30.





MACARONADE (6 pers.)

Préparation : 30 mn • Cuisson : 2h15 mn

◆ 6 tranches de paleron ◆ 1 oignon ◆ 3 gousses d'ail ◆ 3 boîtes de concentré de tomate ◆ 25 cl de vin rouge ◆ 1 bouquet de persil plat ◆ 10 g de piment d'Espelette ◆ 600 g de penne rigate ◆ 300 g de pecorino ou parmesan râpé ◆ huile d'olive

1. Préparez les brageoles. Hachez 2 gousses d'ail et le persil et déposez le mélange en petite quantité sur chaque tranche de paleron. Salez, poivrez, roulez la tranche, puis refermez à l'aide d'un cure-dent.

2. Hachez l'oignon, puis faites-le suer dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajoutez les brageoles et saisissez-les à feu vif. Ajoutez le concentré de tomate, le vin rouge, le piment et baissez le feu. Mélangez bien jusqu'à ce que la préparation brunisse, puis ajoutez 1 gousse d'ail hachée, salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 2 h à feu doux.

3. Au bout de 2 h, faites cuire les penne rigate al dente. Égouttez-les et disposez-les dans un plat à bords hauts. Versez dessus les brageoles et la sauce réduite. Parsemez de pecorino ou parmesan râpé.

Recette du restaurant Le Galoubet.

► Languedoc, Haute Vallée de l'Orb, Domaine Pélissols 2014, rouge.

À Sète, le street art est partout.





5



6

CARPACCIO DE LOUP ENTIER (2 pers.)

Préparation : 30 mn

- ◆ 1 loup entier ◆ le zeste de 1 combawa bio ◆ le jus de 1 yuzu ◆ piment d'Espelette ◆ feuilles de coriandre ◆ huile d'olive

1. Ouvrez le poisson, ôtez les arêtes mais gardez la tête et la queue. Avec une lame très bien aiguisée, taillez doucement la chair en carpaccio.

2. Arrosez le poisson de jus de yuzu et 1 trait d'huile d'olive, puis saupoudrez de piment d'Espelette, de coriandre et des zestes de combawa.

Recette de la Maison Janicot.

• Languedoc, Minervois, Domaine Borie de Maurel, La Belle Aude 2018, blanc.



NOS BONNES ADRESSES

MAISON JANICOT (5 & 6)

Charcuteries, vins, condiments, confitures, miels, épices, etc. C'est encore mieux que la caverne d'Ali Baba ! Car ici, les hôtes sont accueillis avec des olives, des moules, des encornets farcis et un verre de rouge du domaine Mylène Bru. Gérard Janicot sait recevoir et faire en sorte que l'on ne reparte pas les mains vides. Créeateur compulsif, il était patron de plusieurs restaurants avant de monter cette épicerie chic où l'on trouve vraiment de tout. Ses produits du moment ? Du sucre noir du Japon, du cuir de poivre et une huile à la truffe parfumée avec de véritables morceaux.

18, grande rue Mario-Roustan. 04 67 43 48 40.

CAFÉ LULU (3)

Sol en damier noir et blanc, murs en brique, machine à café rouge qui date des années 50 : on se croirait à Brooklyn. Cette brûlerie qui fait aussi café et salon de thé donne envie de s'y poser à siroter un earl grey aux agrumes en savourant une part du topissime carrot cake.

7, rue du 11-Novembre 1918. 04 99 02 84 86.

CAVE AU VIN VIVANT (1)

Avant c'était une cave à vin, mais depuis qu'elle a été reprise par Corine et Pierre il y a trois ans, c'est devenu LA cave à vin la plus cool de Sète. Celle où on vient goûter à l'une des 300 références exigeantes (a minima bio, puis biodynamie, puis nature) après le boulot, celle où on teste le beaujolais nouveau en novembre et le beaujolais pas nouveau en été, celle où on discute avec les propriétaires derrière le comptoir. D'autant qu'ils vous aiguilleront sur les prochaines dates de leurs événements autour du vin et des livres.

6, rue André-Portes. 04 48 17 00 56.

POISSONNERIE LA PERLE DE THAU (4)

C'est dans cette minuscule échoppe que les clients viennent chercher des bulots frais avec de l'aioli à grignoter avec un verre de blanc. C'est ici aussi que les cuisiniers viennent choisir des crabes verts, qu'ils écrasent et flambent afin d'en récupérer le jus pour donner du goût à la bouillabaisse.

4, rue André-Portes. 04 67 46 15 17.

PARADISO (2)

La tielle est à Sète ce que la pizza est à Naples. Cela tombe bien, c'est ici que l'on trouve l'une des meilleures de la ville. Et pour cause, elle est fabriquée chaque matin par Alain Cianni, petit-fils d'Adrienne Verducci, qui a importé d'Italie cette tourte salée aux calamars, tomate et piment au début du 20^e siècle. Réchauffez-la au four pour la manger tiède, elle sera encore meilleur !

11, quai de la Résistance. 04 67 74 26 48.

OÙ DORMIR ?

À L'ORQUE BLEUE

Tenu par Laetitia Chicheportiche, ancienne parisienne collectionneuse d'art, et sa sœur Emilie, architecte d'intérieur, ce bâtiment haussmannien à la déco design et vintage (mention spéciale pour le vieux téléphone à cadran bleu ciel) affiche complet toute la saison. Et il cumule les bons points : situé le long du canal royal, il est à vingt minutes à pied de la gare et dix minutes en voiture des plages. Dès 79 € la chambre double standard.

10, quai Aspirant-Herber. 04 67 74 72 13. orquebleue.fr

DES FLACONS TRÈS À LA MODE

Entre le monde du luxe et celui des vignobles, il n'y a qu'un pas.

Notre sélection
100 % affinités (s)électives.

PAR LAURE GASPAROTTO

Chanel, Hermès, Louis Vuitton, Saint Laurent, Gucci, Christian Dior, Bonpoint, Chopard... Quel rapport avec le vin ? Le goût, le bon, la beauté, l'élégance ! Mais pas seulement car de plus en plus de familles propriétaires de marques de luxe diversifient leur patrimoine avec des châteaux viticoles ou des marques de spiritueux. Une manière de s'inscrire dans la pérennité et le développement durable. Car s'il y a trente ans, elles investissaient dans de belles demeures, le vignoble restait accessoire. Et d'ailleurs, elles n'en parlaient pas. Aujourd'hui, c'est différent, elles en sont fières, et la vigne est recherchée pour elle-même. L'importance du cru passe même devant la nécessité de posséder un château, car c'est le terroir désormais qui donne ses lettres de noblesse. Pour preuve, les Wertheimer, propriétaires de Chanel, ont annoncé récemment l'achat du Domaine de l'île à Porquerolles, pour le vignoble, tout en laissant l'ancien propriétaire vivre dans sa maison. « C'est la recherche d'un lieu unique et exceptionnel qui nous a motivés », explique Nicolas Audebert, en charge des domaines viticoles de la famille Wertheimer. Au cours du 20^e siècle, le vin est passé du simple statut de boisson à celui d'objet de luxe. Il était de tous les repas, il est devenu l'hôte de moments de partage exceptionnels. Au 21^e siècle, le voici désormais synonyme de nouvel art de vivre.

HERMÈS ET CHÂTEAU FOURCAS HOSTEN

Parmi les membres de la famille propriétaire de la marque de luxe Hermès, il y a les frères Momméja. Renaud, le plus jeune, est membre du Conseil de surveillance d'Hermès International et administrateur des Parfums Hermès. Son frère aîné, Laurent, a achevé sa carrière chez Hermès comme président du pôle des Arts de la table, auxquels appartiennent également Saint-Louis et Puiforcat. En 2006, après la disparition de leur troisième frère, tous deux s'associent dans un nouveau projet commun. Tombés sous le charme du Château Fourcas Hosten, une ravissante chartreuse du 18^e siècle située au cœur du village de Listrac, ils la restaurent avec goût, convertissent le vignoble de 50 hectares à la culture biologique et se lancent dans la biodynamie en 2018.

LE VIN HAUTE COUTURE

LISTRAC-MÉDOC, CHÂTEAU FOURCAS HOSTEN 2017, ROUGE

Un très bon rapport qualité/prix pour ce vin élégant et velouté, à l'appellation peu connue (c'est la dernière-née du Médoc, il y a soixante ans). Il en est devenu la première référence. Issu d'un assemblage savant de cabernet-sauvignon en majorité, de merlot et d'un peu de petit verdot, il offre une texture précise qui développe des notes fruitées et épicées très savoureuses.

21 €. 05 56 58 01 15.



LE VIN PRÊT-À-PORTER

LISTRAC-MÉDOC, LES CÉDRES D'HOSTEN 2017, ROUGE

À la différence de la version haute couture, cette cuvée contient plus de merlot que de cabernet-sauvignon et n'a aucun petit verdot. Une composition qui en fait un vin plus rond et plus accessible plus vite. Un vin sain, qui ne manque pas de style !

13 €. 05 56 58 01 15.



CHRISTIAN DIOR ET CHÂTEAU D'YQUEM

À la tête du groupe de luxe LVMH, qui comprend entre autres Louis Vuitton, Dior, Givenchy, Fendi et Tiffany & Co., Bernard Arnault a également investi dans de nombreux vignobles de la Champagne au Bordelais, en passant par la Bourgogne (avec le magnifique Clos des Lambrays), le Cognac (Hennessy) et la Provence, où il vient d'acquérir une nouvelle propriété. À chaque fois, il choisit des perles rares qui sont autant des grands vins que des lieux exceptionnels. Récemment restauré, le Château de Saran, maison d'accueil de Moët & Chandon, au beau milieu des vignes de Chouilly en Champagne, en est l'emblème magistral.

LE VIN HAUTE COUTURE

SAUTERNES, CHÂTEAU D'YQUEM 2015, BLANC LIQUOREUX

Un elixir racé entre tous, qui dépasse la notion même de vin tant sa texture est magique et ses saveurs multiples et infinies... On peut le déguster seul ou avec une galette à la frangipane. En majorité issu de sémillon (75 %) et de sauvignon, ce vin peut être découvert dès aujourd'hui parce qu'il sera toujours équilibré, jamais lourd. Mais on peut aussi le garder cent ans !

Entre 250 et 400 €. 05 57 98 07 07.



LE VIN PRÉT-À-PORTER

CHAMPAGNE MOËT & CHANDON, GRAND VINTAGE 2012, BLANC

Ce beau flacon millésimé sort enfin sur le marché, après des années de maturation en cave, pour s'épanouir progressivement dans le verre. Salivant et iodé, il déploie des notes douces de fleurs blanches, de noix fraîche et de pêche blanche. Voilà des bulles fines, mais intenses et pleines de nuances, qui s'achèvent tout en douceur, susurrant « encore, encore... »

Environ 55 €. 03 26 51 20 00.



CHANEL ET CHÂTEAU RAUZAN-SÉGLA

Voilà près de vingt-cinq ans que la famille Wertheimer, qui possède notamment Chanel, a choisi la région du Bordelais pour ses premiers châteaux viticoles. Rive gauche, elle a ainsi acquis le Château Rauzan-Séglia, où elle séjourne souvent pendant ses vacances. Rive droite, elle a jeté son dévolu sur le Château Canon. Grands amateurs de vins, les Wertheimer se sont plus récemment portés acquéreurs du Château Berliquet, situé à côté de Canon, et s'étendent, depuis le mois d'octobre dernier, en Provence avec le Domaine de l'île à Porquerolles, où ils pourront dorénavant produire du blanc et du rosé, en plus de leurs rouges.

LE VIN HAUTE COUTURE

MARGAUX, CHÂTEAU RAUZAN-SÉGLA, 2^E GRAND CRU CLASSE 2016

Voilà un millésime encore jeune, mais déjà ses notes de fruits noirs se diffusent, très vite suivies de saveurs épiceées d'une grande élégance. Puis le vin se révèle de plus en plus complexe, avec une pointe de griotte, de poivre rose, de muscade et de chocolat pour finir. Ferme, tendu et précis, ce grand vin est vraiment taillé pour la garde.

116 €. 05 57 88 82 10.



LE VIN PRÉT-À-PORTER

SAINT-ÉMILION, CHÂTEAU BERLIQUET, GRAND CRU CLASSE 2017

Acheté en 2017 par la famille Wertheimer, il s'agit donc de leur premier millésime sur cette propriété. Comme elle jouxte le Château Canon, que la famille possède depuis bien plus longtemps, ce sont les mêmes équipes qui travaillent le vignoble. Bonne nouvelle ! Le résultat, c'est un beau vin, facile d'accès par sa souplesse, et qui ne laisse rien au hasard.

45 €. 05 57 24 70 48.



GUCCI ET CHÂTEAU LATOUR

Via son groupe Kering, la famille Pinault possède de nombreuses marques de luxe, dont Gucci, Bottega Veneta, Saint Laurent, Balenciaga, Boucheron ou Alexander McQueen... Mais c'est à travers sa société Artémis qu'elle investit dans le vignoble avec une philosophie : la culture biologique, voire biodynamique. C'est le cas de toutes les propriétés viticoles des Pinault, du Clos de Tart en Bourgogne, de Château-Grillet dans le Rhône ou de Château Latour dans le Médoc. Sous la houlette de Frédéric Engerer, ces vignobles sont entretenus dans un souci de pérennité, au point de créer un conservatoire de leur propre matériel végétal. Ce patrimoine unique peut ainsi être reproduit, évitant de recourir à des clones, souvent moins qualitatifs, comme cela se fait dans la majorité des cas.

LE VIN HAUTE COUTURE

PAUILLAC, CHÂTEAU LATOUR 2011

Propriété de la famille Pinault depuis 1993, ce bijou du Médoc est cultivé en biodynamie, ce qui est assez rare pour être souligné. Ce vin, essentiellement composé de cabernet-sauvignon (90 %) et d'une énergie folle, mérite d'être attendu au moins dix ans. Basés sur un grain fin, les tanins sont alors fondus, complexes, suaves.

550 €. 05 56 73 19 80.



LE VIN PRÊT-À-PORTER

POMEROL, CHÂTEAU VRAY CROIX DE GAY 2016

Certes, il s'agit d'un prêt-à-porter déjà très haut de gamme... Mais ce vin reste un classique, fin et tonique. Avec des notes de mûre et de myrtille, ses saveurs se révèlent souples et longues.

75 €. 05 57 51 64 58.



BONPOINT ET CHARLES HEIDSIECK

À la tête du Groupe EPI, Christopher Descours a eu la chance extraordinaire de grandir en Provence dans le magnifique château familial de La Verrerie. Les vendanges, il connaît bien ! À présent propriétaire, entre autres, des marques de mode et de luxe Bonpoint et Weston, il a également acquis les maisons prestigieuses de champagne Charles Heidsieck et Piper-Heidsieck, ainsi que le Domaine Biondi Santi en Toscane. D'ailleurs ceux qui ont eu la chance de voir son bureau en témoignent : celui-ci est largement décoré des bouteilles de ses différents crus, plus que des produits de ses autres activités... Qui nous dit qu'il ne va pas bientôt étendre encore ses domaines viticoles ?

LE VIN HAUTE COUTURE

CHAMPAGNE CHARLES HEIDSIECK, BRUT RÉSERVE

Depuis que la maison Charles Heidsieck fait partie du giron de la famille Descours en 2011, la qualité de ses bulles n'a cessé de progresser. Le résultat est là avec ce Brut issu d'un assemblage comprenant 40 % de vins de réserve. Voilà un champagne qui a de l'assise, avec des notes charnues et gourmandes de brioche et de torréfaction !

42 €. 03 26 84 43 00.



LE VIN PRÊT-À-PORTER

AOP LUBERON, CHÂTEAU LA VERRERIE 2016, ROUGE

Certifié bio, ce vin aux accents fruités et épicés a un côté extrêmement réconfortant... D'ailleurs, il est du genre à accompagner un pot-au-feu en hiver grâce à ses tanins structurés qui absorbent le gras du plat.

16,50 €. 04 90 08 97 97.



UNE PALME ET DU VIN

Lors de leur voyage de noces, bien longtemps avant leur achat du Château Monestier La Tour en 2012, Karl-Friedrich et Christine Scheufele sont tombés amoureux du Bergeracois qu'ils avaient traversé alors en voiture décapotable, le nez au vent ! Co-président de la maison Chopard, spécialiste suisse de joaillerie et d'horlogerie, qui réalise également les Palmes d'or du Festival de Cannes, Karl-Friedrich est un passionné de vin. Mieux, il dirige aussi un négocie de grands crus sur le marché helvétique. « Ce que l'on fait avec le temps, le temps le respecte. » Il a fait sienne cette devise de Rodin et l'applique patiemment sur son Domaine de Monestier de 28 hectares de vignes, qui comportent sept cépages différents, et qu'il cultive désormais selon les préceptes de la biodynamie. Une pépite !



LE VIN HAUTE COUTURE

CÔTES DE BERGERAC, CHÂTEAU MONESTIER LA TOUR 2016, ROUGE

Un vin qui n'a rien à envier à un grand Médoc, tant il est élégant, fin et puissant à la fois ! En bouche, les tanins sont soyeux et fermes, supportant sans crainte des notes épicées de clou de girofle, de cassis et de cuir.

16,50 €. 05 53 24 18 43.



LE VIN PRÊT-À-PORTER

CÔTES DE BERGERAC, CHÂTEAU MONESTIER LA TOUR, CUVÉE CADRAN 2018, BLANC

Pour un horloger, il était judicieux de créer une cuvée baptisée d'un clin d'œil : Cadran. Dans le verre, ce vin blanc bio, juste et parfait, est franc et précis. Un vin lumineux. À ce prix-là, c'est vraiment une très bonne affaire.

10 €. 05 53 24 18 43.



Côtes de Gascogne
Tendrement Sud-Ouest
Frais, fruité... Moelleux

vins-cotes-gascogne.fr

VIGNOBLES DU SUD-OUEST
DE L'ORIGINE À L'ORIGINALITÉ



LA VIE EST BULLES

Envie de faire pétiller le mois de janvier ? Champagnes, cidres et autres nectars se mettent en quatre pour notre bon plaisir. Notre sélection de merveilles à déguster pour faire durer les fêtes toute l'année !

PAR **DANIELLE GERKENS, ALEXANDRA MICHOT ET SANDRINE GOEYVAERTS**



CHAMPAGNE LAURENT-PERRIER, GRAND SIÈCLE

Robe scintillante dorée, bulles évanescantes... À l'œil, ce Grand Siècle est déjà royal ! En bouche, il s'arrondit, tout en brioche et fraîcheur, la bulle vive et fine. Mariez-le avec une superbe saint-jacques grillée ou un risotto aux champignons. Une valeur sûre à réserver aux grands moments évidemment, ou à boire juste à deux pour un instant de pur plaisir.

110 €. laurent-perrier.com

CIDRE BIO, MAISON HÉROUT, CUVÉE TRADITION

Malheur à ceux qui réservent le cidre à la galette ou aux crêpes ! Bien travaillé, il mérite plus que cela. La preuve avec la cuvée Tradition de ce cidre bio AOP du Cotentin, beurrée et herbacée, à la robe jaune orangé solaire, qui s'unit à merveille à un poulet à la crème, un agneau de pré-salé confit avec des pommes, ou une sole meunière.

8 €. maisonherout.com

CRÉMANT DU JURA, MOREL, BRUT

Attention, une fois que vous y aurez goûté, vous ne pourrez qu'y revenir... Des bulles extra, des fleurs blanches en brassées et des fruits gourmands pour poursuivre. En résumé, beaucoup de caractère pour ce Crémant bien né signé Valentin Morel, qui adorera évidemment se joindre à un beaufort pour un accord 100 % de saison.

18 €. vinlespiedssurterre.fr

CHAMPAGNE LAHERTE, ROSÉ DE MEUNIER, EXTRA-BRUT

Le meunier jamais ne s'endort sur ses lauriers... Une fois encore, cela nous est confirmé avec une bulle alerte et gourmande, profonde et mûre. Ce serait dommage de le réserver uniquement à l'apéritif. Servez-le donc à table sur un boudin poêlé aux pommes confites, car la classe est parfois aussi dans la (fausse) simplicité.

34 €. champagne-laherte.com

CHAMPAGNE TERRE D'IRIZÉE, RÉGIS POISSINET, EXTRA-BRUT

Propriétaire de ce nouveau domaine (en cours de conversion en biodynamie) dans la vallée de la Marne, Régis Poissinet est un extraterrestre comme on les aime. Il ne commercialise ses cuvées que si elles correspondent parfaitement à son idéal, comme cette Terre d'Irizée, assemblage subtil de plusieurs millésimes aux notes d'agrumes, de nectarine et à la bouche soyeuse. La pointe saline sublimera des tempura d'herbes aux œufs de poisson.

49,50 €. champagne-regis-poissinet.com

PÉT' NAT ROSÉ, MARIE ROCHER, LES VALSEUSES

On a siroté le premier millésime de ce rosé pét' nat', 100 % gamay de Loire, lors de la canicule. Pendant les fêtes, il a donné du pep's aux fruits exotiques givrés. Cet hiver, ses bulles dansantes et son étiquette signée Laurence Chéné, font swinguer une salade pamplemousse/crevettes/grenade.

17 €. [Ô P'tit Vrac, à Amboise, 02 47 79 07 93 et Au Verre Volé, Paris-10°, 01 48 03 17 34.](http://optitvrac.com)

CHAMPAGNE POMMERY, CUVÉE LOUISE NATURE 2004

À 40 ans, Louise n'a pas pris une ride. Mieux, son millésime 2004, éclatant de maturité, n'a besoin d'aucun fard. Nature, droite, sûre de son élégance et de sa finesse, cette combinaison harmonieuse des trois grands cépages champenois aux notes de citron zesté fait merveille sur les fruits de mer.

184 €. En vente en coffret chez les cavistes.

CHAMPAGNE LOUIS ROEDERER, BRUT NATURE ROSÉ 2012 BY STARCK

La maturité rare de la récolte 2012 a permis à la Maison Louis Roederer de composer ce brut nature rosé, sans dosage et intense dont une partie a été élevée sous bois. Une cuvée aux reflets d'or rose et aux bulles fines, dont la fraîcheur légèrement saline et les notes fumées feront la ola pour un jambon ibérique ou, à table, pour un saumon au four.

80 €. louis-roederer.com

CHAMPAGNE VEUVE CLICQUOT, VINTAGE 2012

Sous sa robe jaune brillante, quasi dorée, cette cuvée cache un sacré caractère ! Des fruits mûrs, des notes grillées, une pointe citronnée, des touches de fruits secs, une finale boisée... Le tout fera un merveilleux compagnon pour une cassolette d'écrevisses ou un homard.

45 €. veuveclicquot.com



ET AUSSI...

PÉTILLANT DE POMME PRESTIGE, LES VERGERS DE LA SILVE

De la pomme et rien que de la pomme, c'est l'essence des jus de ce producteur de l'Anjou. L'idée ? Proposer une boisson pétillante uniquement composée de pur jus gazéifié sans ajout de conservateurs ou de sucre. Non alcoolisé, le résultat est étonnant, festif et un peu régressif. À siroter sans aucune modération, du petit déjeuner au goûter ! **8 €.** lasilve.com



SAKÉ GRAAL

Le saké japonais est une boisson fermentée complexe, riche en saveurs et découvertes. Ce vin de riz a plus d'un atout pour séduire nos palais en quête de nouveautés. Traditionnel, vintage, pétillant ou doux, il offre un voyage surprenant au pays de l'umami. Suivez le guide !

PAR SANDRINE GOEYVAERTS



Saké, c'est quoi ?

Au Japon, le terme « saké » désigne communément toutes les boissons alcoolisées. Pour désigner la boisson fermentée à base d'eau de source et de riz, les Japonais parlent de nihonshu ou de seishu. Trente à quarante litres d'eau sont nécessaires pour produire un litre de saké. Pour garantir un produit de qualité, elle doit être la plus pure possible. Le saké nécessite aussi un riz très spécial, le sakamai, un riz de brasseur dont il n'existe pas moins de 80 variétés. Certains sakés, rosés ou rouges, sont produits à base de riz noirs.

Le processus

Les grains de riz sont d'abord polis, c'est-à-dire débarrassés de leur enveloppe : cette opération permet aux bactéries de pénétrer profondément dans le grain pour libérer plus d'umami, cette saveur si particulière. Ce riz est ensuite cuit à la vapeur. Une partie du riz est ensemencée avec le koji, un champignon qui va agir sur l'amidon contenu dans le riz et le transformer en sucres fermentescibles. Il porte alors le nom de kome koji. Il est alors temps de réaliser le moto, composé du riz cuit, du kome koji, de levures et de bactéries. Une fois la fermentation réalisée, on presse le tout pour débarrasser le saké des résidus solides laissés par le riz. Selon les types de saké désirés, on pourra faire intervenir d'autres étapes : ajout d'eau ou pas (on dit alors du saké qu'il est genshu), ajout d'alcool ou pas (les nihonshu junmaï n'ont pas eu de rajout d'alcool), micro-filtration... Ensuite on peut procéder à une pasteurisation, simple ou double, afin de conserver un peu plus longtemps ce produit fragile.

Des saveurs inédites

Beaucoup d'éléments peuvent intervenir pour donner aux nihonshu des arômes, et même des textures, très différents. Le degré de polissage du riz joue sur le goût final : de solide et structuré pour les nihonshu daiginjo, à plus élégant et fin pour les ginjo. Un nigorizaké (peu filtré) aura en bouche une texture plus crémeuse et un aspect laiteux. On notera que la plupart des sakés de qualité ne se voit pas ajouter d'alcool : on les repère grâce à la mention junmaï. Quelques rares nihonshu, les koshu, sont vieillis en bouteilles. Les Japonais s'essaient aussi avec un certain succès à l'élevage en barriques. Enfin, les pétillants peuvent être réalisés avec un ajout de gaz ou au moyen d'une seconde fermentation naturelle en bouteille.

Comment les boire ?

Le saké ne se décortique pas comme un vin, il doit s'apprécier dans sa globalité. Rondeur, douceur, caractère iodé, grande persistance... Selon la dominante gustative, on peut presque tout imaginer, de l'entrée au dessert, en passant par les fromages et même, plus surprenant, les viandes. Le service des sakés est complexe : quelques degrés peuvent faire toute la différence. Tous les sakés de cette dégustation ont été servis frais, dans un verre à vin blanc. Chez vous, vous pouvez aussi tester le service en tasse de porcelaine, avec des sakés chauffés au bain-marie : perte de repères garantie ! Pour la conservation, un seul impératif : tous les sakés se gardent au froid et à l'abri de la lumière.

LE SAKE À TOUTES LES SAUCES

Le saké peut-il aussi s'utiliser en cuisine ? Bien sûr. Qu'il s'agisse de réveiller des aubergines avec une marinade de sauce soja/miel/mirin/saké pour qu'elles restent fondantes, de déglaçer un canard, ou de parfumer une salade, c'est toujours sakément bon. Craquez donc pour ces simplissimes recettes de saison !

POÊLÉE DE COQUES AU SAKE

Faites tremper 1 kg de coques pendant 1 h en changeant l'eau régulièrement. Dans une poêle chaude, versez un peu d'huile d'olive, puis faites revenir les coques avec 1 gousse d'ail et du gingembre hachés. Arrosez d'un petit verre de saké et de 2 c. à soupe de sauce soja. Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent. Parsemez de coriandre ciselée, de zeste de citron râpé et servez aussitôt.

CANARD AU CÉLERİ ET SAKE

Réalisez des entailles en croisillons sur 2 magrets de canard. Saisissez-le côté peau dans une poêle très chaude, puis terminez la cuisson au four à 180°/th. 6 pendant 15 mn. Déglacez la poêle avec un verre de saké, faites revenir 1/2 céleri boule coupé en petits dés, et laissez cuire jusqu'à tendreté. Détaillez les magrets, et accombez-les avec le céleri, salez, poivrez et parsemez de persil haché.

EN PRATIQUE

• Nos adresses pour les acheter

L'épicerie **L'Idéal**, 11, rue d'Aubagne, Marseille-1^{er} ; cave **La Part des Anges**, 3, rue des Hauts Pavés, 44000 Nantes ; cave **Au Millésime**, 7, rue du Temple-Neuf, 67000 Strasbourg ; **Cave Badie**, 60-62, allées de Tourny, 33000 Bordeaux ; boutique japonaise **Bows & Arrows**, 17, rue Notre-Dame-de-Nazareth, Paris-3^e ; **La Cave des Papilles**, 35, rue Daguerre, Paris-14^e.

• Nos adresses pour les déguster

Il est tellement tendance qu'on le trouve aujourd'hui à la carte des palaces tel l'**Hôtel de Crillon** à Paris et des tables trois-étoiles telle la **Maison Pic** à Valence.

Mais aussi dans de nombreux restaurants partout en France :

La Chassagnette, route du Sambuc, 13200 Arles ; **Mampuku**, 9, rue Ausone, 33000 Bordeaux ; **Vantre**, 19, rue de la Fontaine-au-Roi, Paris-11^e ; **Le 6 Paul Bert**, 6, rue Paul-Bert, Paris-11^e ; **Takaramono**, 3, rue de la Fidélité, Paris-10^e.

- **Pour acheter en ligne** : otsukimi.fr
- **À lire** : « Le Guide du saké en France », d'Adrienne Saulnier Blache et Ryoko Sekiguchi, éd. Keribus, 19,90 €.

- **Pour se former** : L'Atelier du saké, 2, impasse des Carrières, Paris-16^e. atelierdusake.com

SAKÉ FRANÇAIS

La France aura bientôt elle aussi son saké grâce à la création du sakagura (site de production de saké) de l'équipe Wakaze située à Fresnes, dans le Val-de-Marne (wakaze-sake.com/pages/our-brewery-in-France).

Les premières bouteilles de ce nihonshu d'exception sont en cours d'élaboration. Vous pouvez toutefois déjà vous faire une idée sur ce que le mariage du savoureux riz de Camargue et du savoir-faire japonais, relevé d'une touche de sel de Guérande, peut donner en dégustant le Fonia Salt Camargue, saké conçu à Tokyo par l'équipe Wakaze.

NOTRE SÉLECTION

FUKUCHO SEAFOOD JUNMAÏ GHENSHU, IMADA SHUZO

Il s'agit d'un saké d'une des rares femmes productrices. En bouche, une originale bergamote ponctue et donne à l'ensemble une belle amertume et un équilibre au top. À servir avec des noix de saint-jacques crues.

25 € les 72 cl

SAKÉ JUNMAÏ PÉTILLANT MIO, TAKARA SHUZO

Ce saké pétillant très populaire est parfait pour une initiation. Des bulles bien présentes, derrière lesquelles on perçoit du raisin et de la poire. Fruité, légèrement doux, accolez-lui une galette à la frangipane pour voir !

11,50 € les 30 cl

CHIKURIN KARAYOKA, JUNMAÏ GINJO,

MARUMOTO SHUZO

On se balade dans les bois, cela sent l'humus et le champignon, puis en bouche, c'est les embruns et la mer déchaînée, le sel sur la langue. Bio, étonnant, il adorera se faire le partenaire d'huîtres pochées.

40 € les 72 cl

DRAGON GOD, JUNMAÏ DAIGINJO

NAMAZUME, RYUJIN SHUZO

Le monstre annoncé est en fait un gentil nounours, tout en brioche et fruits secs. Fruits jaunes câlins et fruits à coque : on se dit qu'avec un veau à la crème aux champignons, on serait au nirvana.

40 € les 72 cl

NIGORIJUNMAÏ, TAKARA SHUZO

Tout est suggéré, une ombre coco plane, des notes exotiques, l'impression de boire un nuage. On le conseillerait volontiers sur un poulet rôti et une purée au beurre du dimanche, pour le contraste.

10 € les 30 cl

SAKÉ ROSE CARO, NAMA CHOZO,

RIHAKU SHUZO

D'un rose flashy, c'est peut-être un de ceux qui se rapprochent le plus du vin, comme une évocation de certains pinots noirs alsaciens. Il est à la fois vif et désaltérant, avec des notes florales puis épicees. À servir avec un canard aux cerises.

30 € les 72 cl

VINTAGE JUJOSHU, JUNMAÏ JUKUSEI GENSHU,

KAETSU SHUZO

Grosse surprise ! D'une robe or, d'une séduction diabolique, tout en péché de gourmandise, ce saké vieilli, à la fermentation particulière, est un must absolu pour qui voudrait s'offrir des frissons. La recette ? Lui et un très beau fromage bleu !

36 € les 72 cl



LEXIQUE

Honjozo : polissage du riz de 70 %.

Ginjo : polissage de 50 à 60 %.

Daiginjo : polissage de 50 % ou moins.

Genshu : saké brut.

Junmai : sans ajout d'alcool.

Kimoto : élaboré à partir de levures naturelles.

Koshu : vieilli au moins trois ans.

Namazaké : n'ayant subi aucune pasteurisation.

Nigorizaké : obtenu après filtration grossière, il a une couleur opaque et onctueuse.

Shuzo : brasserie.

Sokujo : élaboré à partir de levures sélectionnées.



ELLES FONT LE VIN VÉRONIQUE BOSS-DROUHIN

Musicienne accomplie, Véronique Boss-Drouhin s'est rêvée un temps pianiste. Elle a finalement embrassé l'œuvre familiale Drouhin, contribuant à son harmonieuse réussite. Passionnée et passionnante, cette quinquagénaire dynamique nous parle de son métier.

PAR SANDRINE GOEYVAERTS

La maison Drouhin, c'est quatre générations, quatre-vingts hectares de vignes en Bourgogne, dont près de 80 % en grands et premiers crus. Véronique Boss-Drouhin, seule fille des quatre enfants de Robert et Françoise, y assume la responsabilité des départements œnologie et vinification, ainsi, et on le sait moins, que la direction d'une belle propriété en Oregon. « J'y étais dès le premier millésime avec mon père, il y a trente-deux ans. C'était un pari car, à l'époque on ne connaissait que peu les terroirs que ce coin

d'Amérique pouvait offrir. » Pour cette Bourguignonne pure souche, attachée à ses climats, cet élément est primordial : « Nous sommes des révélateurs, porteurs des messages que contiennent les raisins, tous différents selon les climats en Bourgogne. » Alors, tous les jours, à 11 heures tapantes, c'est le rituel dégustation : « Il faut inlassablement goûter, et goûter encore, pour mieux s'imprégner des styles de nos différents vins. Je suis très heureuse de compter ma fille Laurence dans l'équipe. Elle déguste très bien, et peut-être prendra-t-elle ma suite, qui sait ? »

INTERVIEW BRUT DE VIGNE

Votre principal trait de caractère ? La gentillesse.

Et votre principal défaut ? L'impatience.

Qualité préférée chez une femme ? L'écoute.

Votre couleur (de vin) favorite ? Rubis !

Le cépage que vous aimez le plus ? Le pinot noir.

La région ou appellation de cœur ? La Bourgogne, et particulièrement Chambolle-Musigny, pour moi, la plus belle expression du pinot noir, tout en élégance et simplicité.

Fût, Inox ou amphore ? Fûts français ! Les américains marquent trop pour nos vins.

Votre premier souvenir lié au vin ? J'ai été « baptisée » d'une goutte de Musigny 1856 alors que j'avais un jour. Je ne m'en souviens pas évidemment. (Rires.) Mais cette année-là, les ventes des Hospices avaient été repoussées au 1^{er} décembre, jour de ma naissance. Un joli clin d'œil.

Votre plus grande émotion ? Pour mes 10 ans, mon père a ouvert un Chambertin-Clos de Bèze 1962, mon année de naissance. Bien sûr, il était jeune, mais déjà extraordinaire.

Votre devise ? Tout va bien !

Et votre dernier projet ? J'avais à cœur de produire une micro-cuvée avec une amie œnologue qui m'est très chère. Chose faite depuis quelques millésimes, avec la Cuvée Caballus, pinot noir d'Oregon.



LES RECETTES DU PLACARD

Cinq ingrédients incontournables de vos placards pour concocter en solo, en duo ou en tribu des plats cocooning pour affronter les grands froids.



PLAT

RIZ SAUVAGE À LA NOIX DE COCO ET SAUMON LAQUÉ À L'ORANGE (1 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn

Pour le riz • 50 à 60 g de riz sauvage • 1 c. à café de graines de coriandre • 1 c. à café de graines de moutarde • 1 c. à café de noix de coco râpée • 3 brins de coriandre fraîche Pour le saumon • 1 pavé de saumon • 1 c. à soupe de confiture d'oranges • 2 c. à café de vinaigre de cidre • 1 c. à café de sauce soja • 1 c. à soupe de cacahuètes • 1 c. à café d'huile de sésame

1. Faites cuire le riz entre 15 et 20 mn dans un grand volume d'eau salée.
2. Concassez les graines et mélangez-les. Torréfiez la noix de coco râpée sur une plaque à four 15 mn à 150°/th. 5. Rincez et séchez la coriandre, puis émincez-la très finement.
3. À feu doux, dans une casseroles, faites chauffer la confiture d'oranges avec le vinaigre, l'huile de sésame et la sauce soja. Dans un plat à four, versez la sauce sur le saumon et enfournez à 180°/th. 6 pendant 10 à 15 mn selon l'épaisseur du pavé. Le saumon doit être laqué à l'extérieur et rosé à cœur.
4. Mélangez le riz avec les graines, la noix de coco et la coriandre. Servez aussitôt avec le saumon bien caramélisé, la sauce à la confiture d'oranges et, parsemez de cacahuètes grossièrement concassées.

Le + EAT

Vous pouvez remplacer les graines de coriandre et de moutarde par un peu de poudre de cardamome ou de curry. Les cacahuètes peuvent être remplacées par des noisettes ou du sésame torréfié.



ENTRÉE

SALADE DE CHOU BLANC, CAROTTE, HARICOTS ROUGES ET SAUCE CACAHUÈTE (1 pers.)

Préparation : 15 mn

♦ 1/8 de chou blanc ♦ 1 carotte ♦ quelques brins de coriandre ♦ quelques feuilles de menthe ♦ 2 ou 3 c. à soupe de haricots rouges en conserve Pour la sauce ♦ 1 c. à soupe de beurre (ou purée) de cacahuète ♦ 2 c. à café de sauce soja ♦ 1 ou 2 c. à café de miel ♦ 2 c. à café de jus de citron ♦ 2 ou 3 c. à soupe d'eau chaude ♦ 1 c. à café d'huile de sésame

1. Mixez tous les ingrédients de la sauce et réservez-la à température ambiante.
2. Épluchez la carotte, râpez-la à la râpe à gros trous. Rincez, séchez et émincez les herbes fraîches. Émincez le chou à la mandoline. Rincez et égouttez bien les haricots rouges. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
3. Assaisonnez la salade et servez aussitôt.

Le + EAT

Si vous préparez la sauce à l'avance, conservez-la au frais. Sortez-la du réfrigérateur avant de commencer la recette et laissez-la à température ambiante pour que la purée de cacahuète ne soit pas figée.



DESSERT

CRÈME AUX FRAMBOISES ET LITCHIS SUR BISCUITS AU GINGEMBRE (1 pers.)

Préparation : 10 mn

♦ 2 à 4 biscuits au gingembre ♦ 2 c. à soupe de crème épaisse ♦ 1 c. à soupe de sucre de canne ou de coco ♦ 125 g de yaourt à la grecque ♦ 1 c. à soupe de brisures de framboises congelées ♦ 3 à 5 litchis en conserve

1. Fouettez la crème avec le sucre, incorporez-la délicatement au yaourt. Réservez au frais. Égouttez et coupez les litchis en quatre.
2. Avec le dos d'une cuillère, écrasez grossièrement les biscuits au fond d'un bol ou d'un verre.
3. Incorporez les brisures de framboises décongelées à la crème, agrémentez de quelques litchis.



ENTRÉE

SOUPE AU CÉLERI, POMME ET CACAHUÈTES (2 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

◆ 1 céleri boule ◆ 1 pomme acidulée type granny-smith ◆ 25 cl de lait de vache (ou végétal : avoine, coco, riz) ◆ 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre ou 1/2 cube ◆ 1 c. à soupe de cacahuètes nature ◆ 1 c. à soupe de beurre de cacahuète ◆ huile de sésame

1. Épluchez le céleri et la pomme, puis coupez-les en petits dés. Concassez les cacahuètes. **2.** Faites chauffer le lait avec 25 cl d'eau et le bouillon de légumes dans une casserole, à feu moyen. Juste avant l'ébullition, ajoutez les dés de céleri et de pomme et le beurre de

Le + EAT

Au moment de servir, vous pouvez ajouter 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne.



PLAT

SAUMON AUX AGRUMES ET RIZ SAUVAGE CROUSTILLANT (2 pers.)

Préparation : 15 mn • Repos : 24 h • Cuisson : 40 mn

◆ 200 g de riz sauvage ◆ 2 pavés de saumon ◆ 2 c. à café d'huile (olive, coco, colza) ◆ 1 c. à soupe de graines de sésame torréfiées Pour la sauce ◆ 4 c. à soupe de jus d'orange ou le jus de 1 mandarine ◆ 2 ou 3 c. à soupe de jus de citron ◆ 1 c. à café de gingembre frais râpé ◆ 6 brins de thym ◆ 1 c. à soupe de confiture d'oranges

1. La veille, faites cuire le riz selon les instructions du paquet dans un grand volume d'eau salée. Réservez au frais.
2. Le jour même, étalez le riz sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 mn à 180°/th. 6.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et snacez le saumon de chaque côté 3 à 4 mn.
4. Ôtez le saumon de la poêle et versez le jus des agrumes, le gingembre, le thym effeuillé et la confiture, du sel et du poivre. Déglacez la poêle avec la sauce et versez-la sur le saumon.
5. Sortez le riz du four, parsemez de sésame et servez aussitôt pour accompagner le saumon.

Le + EAT

Le saumon peut être remplacé par un blanc de poulet ou du tofu.



DESSERT

MOCHI AUX HARICOTS ROUGES (2 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 mn

◆ 1 boîte de haricots rouges ◆ 170 g de sucre de canne ◆ 100 g de farine de riz gluant ◆ féculle de pomme de terre ou de maïs

1. Mixez les haricots égouttés et rincés avec 120 g de sucre, puis formez 10 petites boules. Laissez-les prendre au congélateur.
2. Pendant ce temps, mélangez la farine de riz, 50 g de sucre et 15 cl d'eau dans un bol résistant à la chaleur, couvrez avec du film alimentaire. Déposez le bol dans une casserole avec un fond d'eau comme pour un bain-marie, laissez cuire 10 mn, en mélangeant à mi-cuisson. La préparation doit devenir épaisse et translucide.
3. Étalez de la féculle sur le plan de travail, renversez cette pâte dessus, saupoudrez-la de féculle avant de l'étaler avec les mains ou avec un rouleau à pâtisserie.
4. Découpez 10 carrés dans la pâte. Au centre de chacun, posez 1 boule de haricots, refermez et roulez entre vos mains très rapidement pour que la pâte ne refroidisse pas complètement. Réservez les mochi au frais recouverts de féculle pour éviter qu'ils ne collent. Servez très frais.

Le + EAT

Dans le mélange sucre/haricots rouges, ajoutez un peu de beurre (ou purée) de cacahuète, de purée de sésame noir ou de purée de noisette.

ENTRÉE

SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS, PAMPLEMOUSSE ET CACAHUÈTES (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn

◆ 150 g de pousses d'épinards ◆ 50 g de champignons de Paris ◆ le jus de 1/2 citron ◆ 1 pamplemousse ◆ 1 ou 2 c. à soupe de cacahuètes nature Pour la sauce ◆ 1 petit oignon rouge pelé et coupé en dés ◆ 1/4 c. à café de purée de piment (sambal oelek) ◆ 2 c. à café d'huile de sésame ◆ 2 c. à café de miel ◆ 2 c. à soupe de beurre (ou purée) de cacahuète ◆ 1 c. à soupe de jus de citron vert ◆ 25 cl de lait de coco

1. Mixez tous les ingrédients de la sauce et réservez-la.
2. Lavez et séchez les pousses d'épinards. Rincez et émincez les champignons, citronnez-les pour éviter qu'ils s'oxydent. Épluchez à vif le pamplemousse et prélevez les segments. Concassez grossièrement les cacahuètes.
3. Au moment de servir, versez la moitié de la sauce au fond d'un saladier, ajoutez les pousses d'épinards, le pamplemousse, les champignons et les cacahuètes.
4. Mélangez au dernier moment et proposez un peu de sauce à part.

Le + EAT

Servez cette sauce froide avec des salades ou chaude avec des légumes grillés, des brochettes de poulet ou de poisson.



DESSERT

GÂTEAU À LA RICOTTA, CONFITURE D'ORANGES ET LITCHIS (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 50 mn à 1 h

◆ 120 g de framboises congelées ◆ 50 g de beurre ◆ 3 œufs ◆ 350 g de ricotta ◆ 2 c. à soupe de confiture d'oranges ◆ 120 g de sucre de canne ◆ 180 g de farine ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 6 à 8 litchis en conserve

1. Un peu avant, décongelez les framboises, puis égouttez-les.
2. Faites fondre le beurre à feu très doux et laissez tiédir. Dans un saladier, mélangez bien les œufs, la ricotta et la confiture. Ajoutez le sucre, la farine, la levure. Lorsque la préparation est lisse, versez le beurre et les framboises.
3. Versez dans un moule à manqué de 22 cm de diamètre. Enfournez à 170°/th. 5-6 entre 50 mn et 1 h, puis laissez complètement refroidir le gâteau.
4. Répartissez les litchis coupés en quatre dessus et servez.

Le + EAT

Ce gâteau peut être préparé la veille et conservé au frais. Pour varier, remplacez la confiture d'oranges par une autre confiture.

MENU TRIBU



PLAT

CHILI SIN CARNE, RIZ SAUVAGE, HARICOTS ROUGES, LENTILLES ET LÉGUMES (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 gros oignon ◆ 1 carotte ◆ 1 petit pied de brocoli ◆ 1 branche de céleri ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ épices pour chili ◆ 100 g de lentilles vertes ◆ 1 c. à soupe de concentré de tomate ◆ 1/2 cube de bouillon de légumes ◆ 1 boîte de haricots rouges ◆ 1 boîte de tomates pelées coupées en cubes ◆ 250 g de riz sauvage ◆ 1 bouquet de persil plat

1. Épluchez et émincez l'oignon en petits dés. Épluchez la carotte, le pied du brocoli. Rincez puis émincez la carotte, le céleri et le brocoli en petits dés.
2. Faites revenir l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez les dés de carotte et de céleri, puis les épices. Ajoutez les lentilles et mouillez avec 20 cl d'eau, ajoutez le concentré de tomate et le bouillon. Laissez mijoter 10 mn, puis ajoutez les haricots égouttés et rincés, le brocoli et les cubes de tomates. Laissez mijoter 10 mn supplémentaires.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions du paquet, 45 mn, dans de l'eau salée. Rincez, séchez et hachez finement le persil.
4. Parsemez de persil et servez le chili bien chaud avec le riz.

Le + EAT

Servez ce chili avec de fines tranches d'avocat, d'oignon rouge et du cheddar râpé. Il se conserve quelques jours au réfrigérateur et peut parfaitement être congelé.





BANC D'ESSAI **TARAMA**

Tous les taramas ne se valent pas. Loin de là. Raison pour laquelle nous en avons testé dix à l'aveugle : les beiges, les couleurs crème, les rose saumon et même les taramas fluo ! Sans surprise, les meilleurs affichent un fort pourcentage d'œufs de poisson et peu ou pas de conservateurs.

LES MARQUES	ASPECT, COULEUR, ODEUR	GOÛT, TEXTURE	NOTES
1. Le Comptoir du Caviar, 5 € les 90 g. lecomptoirducaviar.com	Jolie couleur crème et naturelle, aspect engageant, bonne odeur de frais et d'embruns, belle présence d'œufs de poisson.	La texture est souple en bouche, il y a de la matière. Agréable note citronnée. Excellent rapport qualité/prix.	8,5/10
2. Monoprix Gourmet, 2,99 € les 180 g. monoprix.fr	La première odeur est citronnée et plutôt fraîche, couleur beige et aspect très crémeux pas forcément engageant.	L'attaque a un goût de poisson, mais la saveur ne reste pas en bouche. Texture un peu grasse, léger arrière-goût ferreux.	4,5/10
3. Olsen chez Fish & Shop, 5,90 € les 90 g. fish-and-shop.fr	Teinte rose crevette, qui évoque plutôt les bâtonnets de crabe. On voit assez peu les œufs de poisson.	Texture souple et pas trop grasse, petite pointe citronnée, mais on ne sent pas suffisamment les œufs de poisson.	5,5/10
4. L'Atelier Blini, 3,59 € les 175 g. En grandes surfaces	Teinte rose orangé, aspect un peu pâteux, très mixé, on ne voit pas les œufs et on ne sent aucune odeur.	Fort goût d'acide citrique, en bouche côté un peu cartonné loin de la saveur des œufs de poisson.	4/10
5. Dom Petroff, 8 € les 80 g. dompetroff.fr	Couleur naturelle, léger aspect mousseux, très poissonneux au nez.	Équilibré en bouche, avec un bon goût d'œufs de poisson et une très jolie note d'amertume. Manque juste une pointe de citron.	7,5/10
6. Comtesse du Barry, 4,50 € les 90 g. comtessedubarry.com	Jolie teinte crème, aspect mousseux, un chouïa dilué mais un côté frais, très agréable au nez.	Texture agréable au palais, on sent la présence des œufs, manque juste un peu de longueur en bouche.	6,5/10
7. Petrossian Maviar, 15 € les 125 g. petrossian.fr	Très jolie couleur beige rosé avec une belle présence d'œufs à l'œil, une odeur fraîche légèrement citronnée, très équilibrée.	Goût de poisson frais légèrement fumé avec une étonnante longueur en bouche. Texture souple avec une belle matière, on y revient !	9,5/10
8. Atlantic chez Lidl, 0,89 € les 135 g. Magasins Lidl	Teinte rose pâle, aspect très crémeux et dilué à l'œil, côté mayonnaise rose, sans odeur de poisson.	Très huileux en bouche avec une note citrique trop prononcée et pas la moindre saveur d'œufs de poisson.	4/10
9. Byzance by Bellota-Bellota, 4,30 € les 90 g. bellota-bellota.com	Bonne odeur poissonneuse, avec une jolie couleur naturelle et une belle présence d'œufs de poisson.	On perçoit bien les œufs rouler sous le palais, mais impression un peu grasse et très faible longueur en bouche.	6/10
10. Naturalia, 4,35 € les 180 g. naturalia.fr	Teinte grisâtre peu attrayante, pas de présence d'œufs à l'œil, aucune odeur de poisson. Ressemble à du houmous gris.	Pâteux en bouche, avec une forte saveur citronnée et un arrière-goût métallique peu agréable.	3/10

LE ROSE NE LUI VA PAS SI BIEN

Le nom tarama vient du grec « taramosalata » qui signifie « œufs de poisson salés ». À l'origine, cette spécialité gréco-turque se préparait une fois dans l'année, quand les mullets étaient pêchés avec leur poche d'œufs frais. Aujourd'hui, on trouve plutôt du tarama à base d'œufs de cabillaud, notamment parce que le mullet est victime de la surpêche. La composition d'un vrai tarama ? Des œufs de poisson, de la mie de pain trempée dans l'eau ou le lait, de l'huile et un peu de jus de citron. Choisissez-en un avec au moins 40 % d'œufs. Quant à sa teinte rose, à éviter, elle vient d'un additif : le E120.

JURY COMPOSÉ DE :

Alexandros Rallis, fondateur de Profil Grec, une épicerie fine dédiée aux petits producteurs hellènes (profilgrec.com),
Alexandra Michot et **Mathilde Samama**, du magazine ELLE à table,
Delphine Gautherin et **Sandrine Furet**, du magazine ELLE, et **Marjolaine Daguerre**, journaliste elle.fr.

SUR LE GRIL DU DR AGA BÉRÉNICE BEJO

L'année 2020 commence en fanfare pour Bérénice Bejo ! En février, elle sera à l'affiche du film « Le Prince oublié » de Michel Hazanavicius, avec Omar Sy et François Damiens, puis, en mars, elle retrouvera l'acteur belge dans le dernier film de Daniel Cohen, « L'Ile flottante », avec Vincent Cassel et Florence Foresti. Fine cuisinière, la comédienne est aussi une convive enthousiaste et joyeuse.

PAR ALIX GIROD DE L'AIN

Quelle cuisinière êtes-vous ?

J'adore cuisiner, depuis toujours. Je suis argentine alors, longtemps, la viande a été au cœur de mes recettes : boulettes en sauce, tourte au poulet, escalope milanaise... Mais plus je vieillis, plus je cuisine les légumes. Gratins, purées, je tente même de faire des faux steaks à base de haricots rouges à mes enfants de 7 et 11 ans. Bien assaisonné, c'est délicieux et j'ai bon espoir qu'ils finissent par y prendre goût ! Je n'achète presque plus de viande rouge et je suis fière de pouvoir dire que, en 2019, je n'ai eu recours que deux fois à Deliveroo.

Votre madeleine de Proust ?

L'odeur qui s'échappe des fourneaux de mon papa, un cordon-bleu capable de cuisiner pour cent personnes en toute décontraction. Il m'a transmis plus qu'un savoir-faire : un plaisir de faire. Tester une nouvelle recette alors que j'ai un dîner chez moi dans deux heures ? Même pas peur ! Et surtout, ça m'amuse.

Votre « food gourou » ?

Je pense avoir fait toutes les recettes du premier livre de Yotam Ottolenghi ! C'est absolument divin et inratable. D'une certaine manière, Michel (Hazanavicius, son mari, ndlr) est aussi un modèle. C'est moi qui l'ai mis aux fourneaux, et maintenant il est meilleur que moi, ne serait-ce que pour la présentation des plats. C'est assez agaçant, au fond... (Rires.)

Votre plus grand plantage ?

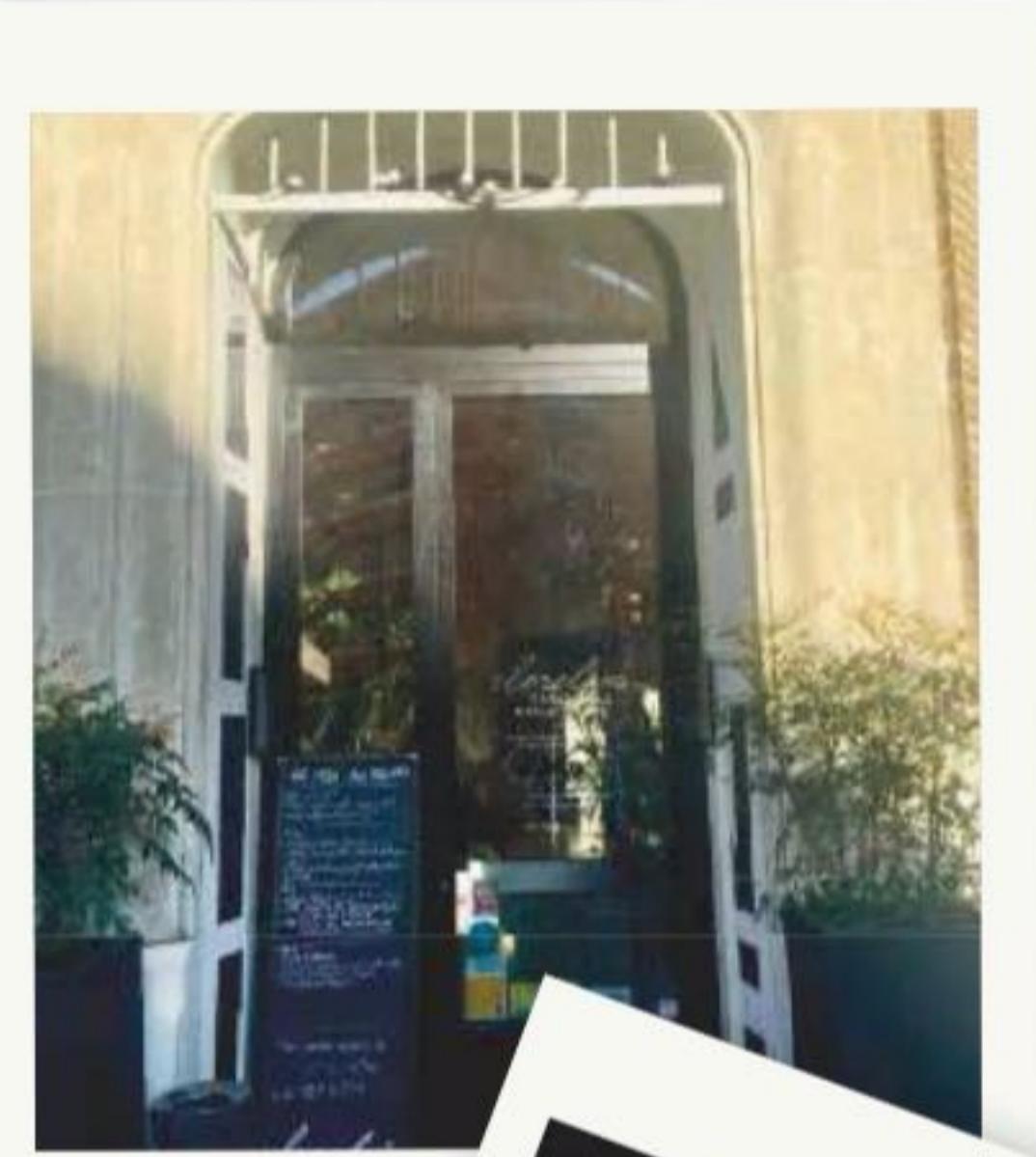
Longtemps, la pâtisserie. Ma meilleure amie, Pascaline, a eu droit pendant des années à



un gâteau d'anniversaire immangeable, c'était un running gag. Depuis la naissance de mon fils, ça va mieux. Je me défends pas mal sur la tarte tatin !

Votre adresse fétiche ?

Le Rigmarole, à Oberkampf (10, rue du Grand Prieuré, Paris-11^e), où j'ai emmené mon mari fêter son anniversaire il y a deux ans. Nous sommes restés tous les deux au comptoir pendant trois heures et demie à nous régaler, une soirée mémorable ! En 2019, c'est devenu le restau numéro un du Fooding, résultat j'ai l'impression d'avoir été une pionnière.



RESTAURANT : LE RELAIS

Le lieu, lumineux, aéré et verdoyant, donne tout son sens à l'expression « pause déjeuner ». Ici, on respire sans se ruiner grâce à des menus du midi à 19 ou 22 €. Le chef Alban Marecaux est un locavore militant. Du coup, sur la carte, à côté du prix, il y a le kilométrage que chaque plat a nécessité : 45 kilomètres pour la pintade, 185 pour le tataki de bœuf, moins de 2 pour la compotée de pommes, etc. Tout est simple, délicieux et réconfortant.

10, rue de la Vacquerie, Paris-11^e. lerelaisrestaurant.fr

CHAMPAGNE CHARLES HEIDSIECK

Redécouvrez le typiquement Charles

Charles Heidsieck vous invite à (re)découvrir son style « typiquement Charles » à travers un coffret dégustation de ses trois cuvées non millésimées : Brut Réserve, Rosé Réserve et Blanc de Blancs proposées pour la première fois en format 37,5 cl. Coffret disponible chez les cavistes et épiceries fines, à retrouver également sur l'e-shop de la maison au prix de 99 €.

◆ Plus d'infos sur shop.charlesheidsieck.com



LE COMPTOIR DE MATHILDE

Une pâte à tartiner premium

Spécialiste de la pâte à tartiner artisanale, Le Comptoir de Mathilde est le premier à avoir imaginé une pâte à tartiner sans OGM et sans huile de palme. Avec plus de 20 saveurs étonnantes et délicieuses, les créations sont concoctées en France dans les ateliers de la manufacture. Choisis avec soin, les meilleurs ingrédients sont travaillés pour proposer une pâte à tartiner d'exception à forte teneur en pâte de noisette. À retrouver dans leurs épiceries à partir de 4,90 €.

◆ Plus d'infos sur lecomptoirdemathilde.com



GRANA PADANO

Le fromage officiel des World's 50 Best

Le grana padano AOP, célèbre fromage italien à pâte dure, était à Paris le 16 septembre dernier pour une nouvelle édition des 50 Best Talks. Une occasion pour cette célèbre AOP (appellation d'origine protégée) d'aller à la rencontre des chefs, journalistes, influenceurs et tous les professionnels du secteur en France, pour leur faire découvrir toute sa richesse ! Le grana padano AOP est produit exclusivement à partir de lait italien cru, provenant seulement de la zone de production.



CHAMPAGNE CASTELNAU

La cuvée Hors Catégorie CCF 2067, une signature exceptionnelle

Une cuvée unique, audacieuse faite de sensations gourmandes et de découvertes sensorielles. Une cuvée aux fines bulles épiciées, aux arômes de pain grillé, de citron confit et aux saveurs boisées et torréfiées qui se concluent par une légèreté de notes rayonnantes d'agrumes. Une cuvée tout en profondeur et équilibre entre puissance et finesse. Une cuvée rare tirée en 3 600 exemplaires. Une cuvée à découvrir chez les cavistes au prix de 110 €.

◆ Plus d'infos sur champagne-castelnau.fr

TREIGNAC

Une merveille d'équilibre et de pureté

L'eau de Treignac prend sa source dans le massif des Monédières, en Corrèze. Sa composition rare, qui provient de son écoulement naturel dans les failles profondes du massif granitique, en fait une eau faiblement minéralisée, équilibrée, pure et légère. Elle séduit par la force qu'elle dégage et son côté soyeux en bouche. Elle convient à tous pour un véritable plaisir gourmand. Existe en formats VP 75 cl, PET 40 cl et 75 cl.

◆ Plus d'infos sur eau-treignac.com



LACANCHE

Le piano de cuisson Cluny

Classic des grands chefs

Découvrez le piano de cuisson Cluny Classic de Lacanche équipé de deux fours (un statique et un à air pulsé) avec quatre brûleurs et une plaque « coup de feu » à laquelle peut s'ajouter un wok pour cuisiner les légumes al dente comme on les aime. Avec ses dimensions parfaites (L 1000 x H 930 x P 650 mm) il est disponible dans 24 coloris.

◆ Plus d'infos sur lacanche.fr





CHAMPAGNE VRANKEN

Le nouveau millésime de la cuvée Diamant : 2008
Le champagne Vranken ne pouvait pas passer à côté d'un des plus grands millésimes de la Champagne pour sa cuvée Diamant Blanc de Blancs. Issue de trois grands crus de la Champagne et de chardonnay, la cuvée Diamant Blanc de Blancs repose de longues années en cave afin d'atteindre sa maturité. Un champagne qui ravira les papilles avec ses senteurs florales de fleur d'acacia, de noisette et ses notes d'orange.

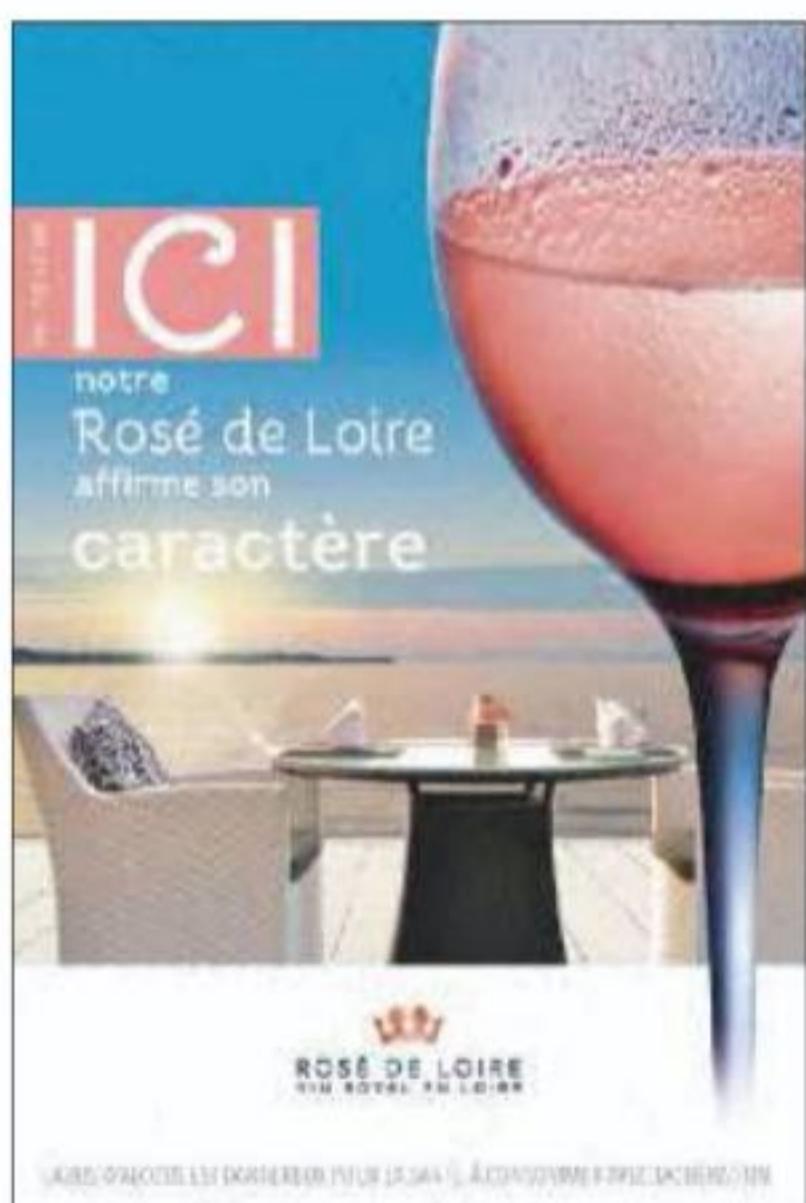
◆ Plus d'infos sur champagnevranken.com

ROSE DE LOIRE

Le Rosé de Loire, un vin de caractère

Le Rosé de Loire, un vin fruité et rafraîchissant, peut dévoiler un nez complexe d'agrumes, de petits fruits rouges et noirs ou encore des arômes de fleurs fraîches, de fruits exotiques et de poivre blanc. En bouche, ses parfums de pêche de vigne, d'abricot, mêlés de petits fruits rouges et de fruits de la passion flattent les papilles. Un vin audacieux, qui anime idéalement la street food inventive, les garden party ou la cuisine locavore.

◆ Plus d'infos sur vinsvaldeloire.fr



PRÉSIDENT

Le beurre Président bio engagé

Président bio engagé soutient la filière bio française en encourageant la démarche qualité des éleveurs bio permettant aussi de contribuer au bien-être et à la santé des vaches. Avec le bon lait collecté au cœur de nos campagnes, Président propose un beurre bio fabriqué dans sa beurrerie de Retiers, en Bretagne. Disponible en grandes surfaces, au prix moyen de 2,76 €.

◆ Plus d'infos sur president.fr



LUNE DE MIEL®

De l'amour et du bon miel

Chez Lune de Miel®, tous les miels sont analysés et contrôlés par un laboratoire dont la technologie unique au monde (IRM) permet de réaliser une carte d'identité de chaque miel et de s'assurer de son authenticité et de son origine. Pour plus de transparence, tous les miels affichent sur le dos de l'emballage l'origine géographique des miels et la photo d'un des apiculteurs partenaires ayant récolté le miel. Des QR codes informer sur les lieux de production et la flore avoisinante.

◆ Plus d'infos sur lunedemiel.fr

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

LES TOQUES BLANCHES DU MONDE

La truite fumée des Alpes, un produit d'exception

Goûter à la truite fumée des Alpes, c'est valoriser une production raisonnée et une pisciculture familiale. C'est choisir une truite élevée en France, dans les eaux froides et oxygénées des Alpes, nourrie à la main, sans conservateur ni colorant. C'est déguster l'excellence d'une chair tendre et fondante, un salage raffiné au sel sec, un fumage d'excellence au bois de hêtre et tranchée au couteau. Disponible dans les magasins Monoprix au prix de 9,99 € les 4 belles tranches.

◆ Plus d'infos sur lestoquesblanchesdumonde.com



WOLFBERGER

Le coffret Riesling Sélection de Grains Nobles 2015

Ce grand Riesling Sélection de Grains Nobles, ayant obtenu de nombreuses récompenses prestigieuses, charme par sa robe étincelante, son nez élégant et complexe d'agrumes confits, d'épices

douces et de fruits secs. La bouche est soyeuse, ample et veloutée avec une belle longueur sur des parfums de clémentine confite. Disponible dans leurs 6 boutiques et sur leur site Internet au prix de 44,90 €.

◆ Plus d'infos sur wolfberger.com



Notre carnet d'adresses

Les généreux donateurs de notre concours, p. 50

Chef & Sommelier, chefsommelier.com
Coravin, coravin.fr
Cuisinart, cuisinart.fr
Degrenne, degrenne.fr
Éditions de l'Épure, epure-editions.com
Éditions Hachette, hachette.fr
Éditions Phaidon, fr.phaidon.com
Guy Savoy, guysavoy.com
Kenwood, kenwoodworld.com
Kaviari, kaviari.fr
KitchenAid, kitchenaid.fr
Le Jacquard Français, le-jacquard-francais.fr
Le Parfait, leparfait.fr
Maho Nabé, maho-nabe.com
Maison Sarah Lavoine, maisonssarahlavoine.com
Mauviel, mauviel.com
Philips, philips.fr
Seb, seb.fr
Staub, staub-online.com
Whirlpool, whirlpool.fr
Zwilling, fr.zwilling-shop.com

Doudou la food, p. 54

Caravane, caravane.fr
David Louveau, davidlouveau.com
Fleux, 52, rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris. fleux.com
Maison Bois Noir, bois-noir.net
Margot Lhomme, margotlhomceramiques.tumblr.com
Marion Graux, 46, rue de Dunkerque, 75009 Paris. 06 62 27 23 44.
Monoprix, monoprix.fr
Nous Paris, 19, rue Clauzel, 75009 Paris. 01 42 79 99 04.
Patricia Vieljeux, 21, rue Godefroy Cavaignac, 75011 Paris. patriciavieljeux.com
Rösle, roesle.com
Tea and Ty, 21, rue de la Villette, 75019 Paris. 09 86 58 58 89.



© Alexandra Michot

ABONNEZ-VOUS À
ELLE À TABLE



...EN PROFITANT
D'OFFRES
EXCLUSIVES SUR
www.elleatableabo.com

Index des recettes

Nos Entrées

- Beignets de cabillaud et dip au citron vert **p. 82**
- Betteraves aux oignons confits **p. 18**
- Caillette « quand la Provence rencontre la Savoie » **p. 34**
- Carpaccio de loup entier **p. 91**
- Gougères au beaufort **p. 29**
- Pakora **p. 70**
- Raita carotte, cumin et citron vert **p. 71**
- Salade d'hiver aux croûtons, noix et bacon **FR**
- Salade de chou blanc, carotte, haricots rouges et sauce cacahuète **p. 103**
- Salade de kale et vinaigrette au citron **p. 82**
- Salade de pousses d'épinards, pamplemousse et cacahuètes **p. 105**
- Soufflé aux fromages des montagnes **FR**
- Soupe au céleri, pomme et cacahuètes **p. 104**
- Soupe de poulet au riz et à l'avocat, citron vert et coriandre **p. 59**
- Soupe poireaux et pommes de terre **p. 57**
- Soupette de butternut, diots, châtaignes et beaufort **FR**
- Tartines de pain paysan à la ricotta, aux blettes et aux noisettes grillées **p. 56**
- Velouté de panais rôti à l'ail et à la crème **p. 62**

Nos Plats

- Biryani de poulet aux épices douces, pignons de pin, sauce au yaourt **p. 55**
- Boeuf braisé au vin rouge et aux épices, haricots blancs **p. 59**
- Calamars frits à la noix de coco **p. 73**
- Canard au céleri et saké **p. 99**
- Ceviche de maigre au fruit de la passion **p. 31**
- Chili sin carne, riz sauvage, haricots rouges, lentilles et légumes **p. 105**
- Clafoutis de boudin aux pommes **p. 27**
- Côtes de porc à la jerk **p. 81**
- Couscous potiron et poulet **p. 18**
- Endives grillées à l'orange et au paprika **p. 25**
- Falafels indiens aux lentilles corail **p. 70**
- Fish & chips revisité **p. 73**
- Gratin de céleri-rave et beaufort **p. 29**
- Gratin de fenouil, pommes de terre, pommes au parmesan et pain **FR**

- Hachis parmentier cabillaud et haddock **p. 61**
- Kara-age **p. 74**
- Macaronade **p. 89**
- Mais épicé **p. 81**
- Méli-mélo de coquillages **FR**
- Mijoté de lentilles rouges **p. 84**
- Mijotée savoyarde **p. 35**
- Paupiettes de chou frisé veggie, chutney pommes-poire **FR**
- Poêlée de coques au saké **p. 99**
- Quiche à l'ail confit **FR**
- Riz sauté, boudin et oignons verts **p. 27**
- Riz sauvage à la noix de coco et saumon laqué à l'orange **p. 103**
- Saumon aux agrumes et riz sauvage croustillant **p. 104**
- Spaghetti aux endives sautées **p. 25**
- Tempura **p. 69**
- Tonkatsu **p. 74**

Nos Desserts

- Brioche perdue aux pommes et aux fruits secs **p. 67**
- Chocolate con churros **p. 76**
- Crème aux framboises et litchis sur biscuits au gingembre **p. 103**
- Crème renversée, caramel aux clémentines **p. 64**
- Fondue au chocolat et Chartreuse verte **FR**
- Gâteau à la ricotta, confiture d'oranges et litchis **p. 105**

- Gâteau au café, sucre roux et noix de pécan **p. 65**
- Gâteau au chocolat express **p. 18**
- Gâteau de Savoie et compotée de myrtilles façon vin chaud **p. 36**
- Île flottante au fruit de la passion **p. 31**
- Mochi aux haricots rouges **p. 104**
- Pets-de-nonne **p. 77**
- Poires en cage, sauce caramel au beurre salé **p. 67**

Votre magazine sur tablette et mobile !



Vous pouvez télécharger votre ELLE à table sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store, et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

VEGÉTAL

VIANDE et ŒUFS

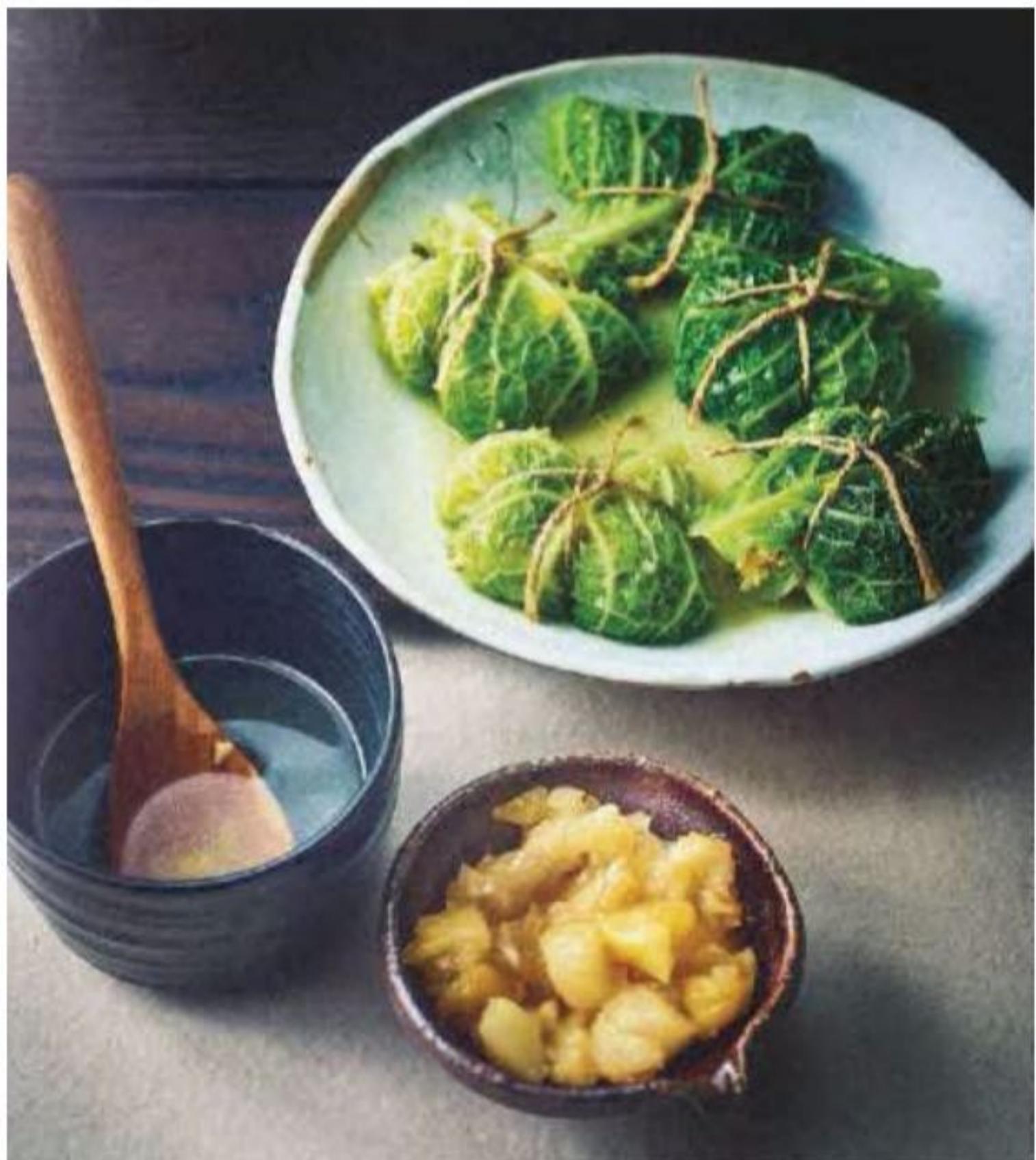
POISSON et CRUSTACÉS

VITE FAIT

FAIT D'AVANCE

TRÈS FACILE

Retrouvez ces recettes sur elleatable.fr

PAUPIETTES DE CHOU FRISÉ VEGGIE,
CHUTNEY POMMES-POIRESGRATIN DE FENOUIL, POMMES DE TERRE,
POMMES AU PARMESAN ET AU PAIN

SOUFFLÉ AUX FROMAGES DES MONTAGNES

FONDUE AU CHOCOLAT
ET CHARTREUSE VERTE

GRATIN DE FENOUIL, POMMES DE TERRE, POMMES AU PARMESAN ET AU PAIN (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 50 mn

◆ 3 petits bulbes de fenouil ◆ le jus de 1/2 citron ◆ 6 pommes de terre à chair ferme ◆ 3 pommes ◆ 7 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 20 cl de bouillon de légumes ◆ 3 tranches de pain de campagne ◆ 50 g de parmesan fraîchement râpé

1. Coupez la base des fenouils et retirez les petites feuilles vertes. Émincez les bulbes. Faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante additionnée de jus de citron. Égouttez et réservez. Pelez les pommes de terre, lavez-les, puis émincez-les. Lavez les pommes, retirez le cœur, puis tranchez-les.

2. Rangez les pommes de terre, les fenouils et les pommes en les alternant dans un plat à gratin. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Salez et poivrez à chaque couche et arrosez avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Versez un peu de bouillon. Faites cuire 45 mn environ en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire.

3. Coupez le pain en petits dés et émiettez-le légèrement. Faites dorer le pain de tous les côtés, pendant 5 mn environ dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez le pain et parsemez de parmesan. Servez chaud.

Alsace, Domaine Zusslin, Pinot d'Alsace 2015, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE & STYLISME Natacha Arnoult

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

FONDUE AU CHOCOLAT ET CHARTREUSE Verte (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 400 g de chocolat noir à pâtisser 70 % de cacao ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 15 cl de lait entier ◆ fève tonka ◆ 10 cl de Chartreuse verte ◆ 1 ananas Victoria ◆ 2 kiwis ◆ 4 clémentines

1. Au bain-marie, faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec la crème et le lait. Râpez un peu de fève tonka, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte de chocolat lisse.

2. Découpez, épluchez et détaillez les fruits en morceaux. Servez la fondue au chocolat en mini-poêlon sur la table, en la gardant chaude grâce à une bougie chauffe-plat. Disposez les morceaux de fruits dans de petits récipients avec des piques.

3. Juste avant de tremper les premiers fruits dans la fondue, ajoutez-y le shot de Chartreuse verte et mélangez bien... seulement s'il n'y pas d'enfants autour de la table!

Le + EAT

On peut ajouter quelques morceaux de guimauve à tremper dans la fondue.

Isère, Chartreuse VEP verte.

PHOTO Virginie Garnier - RECETTE Flora Mikula

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

PAUPIETTES DE CHOU FRISÉ VEGGIE, CHUTNEY (4 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Cuisson : 1h15 mn

◆ 1 gros chou vert frisé ◆ 300 g de millet ou de quinoa ◆ 2 oignons ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 carottes multicolores ◆ 1 branche de céleri ◆ 2 brins de persil ◆ 1/2 c. à café de curry ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 l de bouillon de légumes ou de volaille chaud Pour le chutney ◆ 2 poires ◆ 2 pommes ◆ 1 oignon ◆ le jus de 1 orange ◆ 25 g de gingembre pelé et râpé ◆ 3 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 2 c. à soupe de sucre de canne

1. Faites blanchir 10 mn les 12 plus grosses feuilles du chou dans une cocotte d'eau bouillante salée. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis retirez la côte centrale si elle est épaisse.

2. Rincez le millet ou le quinoa, puis faites-le cuire 8 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Hachez le persil. Pelez et hachez les oignons. Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. Pelez les carottes et coupez-les en brunoise. Hachez le céleri. Faites chauffer l'huile d'olive dans un faitout, et faites revenir les oignons, l'ail, les carottes, le céleri et le curry pendant 15 mn sur feu doux. Salez et poivrez. Mélangez le quinoa ou le millet et les légumes.

3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Farcissez les feuilles de chou du mélange céréales-légumes et formez des petits paquets. Ficelez-les. Rangez les paupiettes dans un plat allant au four, arrosez de bouillon et faites cuire 20 à 30 mn à petits frémissements. Baissez la température si les paupiettes commencent à colorer.

4. Pour le chutney, épluchez et épépinez les poires et les pommes. Coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'oignon. Rassemblez tous les ingrédients dans une casserole et faites compoter pendant 20 mn environ. Laissez tiédir.

5. Servez les paupiettes avec un peu de bouillon de cuisson et le chutney à part.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE & STYLISME Natacha Arnoult

SOUFFLÉ AUX FROMAGES DES MONTAGNES (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 50 mn

◆ 200 g de mélange de 3 fromages à fondue (beaufort, emmental, tomme de Savoie) ◆ 5 œufs ◆ 2 pincées de noix de muscade râpée ◆ poivre du moulin Pour la béchamel ◆ 60 g de beurre + un peu ◆ 60 g de féculle de maïs ◆ 50 cl de lait demi-écrémé

1. Dans une grande casserole, faites un roux en mélangeant le beurre fondu et la féculle de maïs. Versez le lait doucement et délayez au fouet pour obtenir une béchamel bien lisse. Ajoutez les fromages et la muscade. Assaisonnez de sel et poivre du moulin.

2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Laissez le mélange tiédir et ajoutez les jaunes d'œufs, un peu de sel et poivre, mélangez. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la béchamel.

3. Beurrez richement un moule à soufflé de 20 cm de diamètre, versez le mélange jusqu'à 1 cm du bord. Enfournez 40 mn sans jamais ouvrir le four. Servez dès la sortie du four

Le + EAT

Pour savoir si le soufflé est prêt, percez la croûte à l'aide d'une aiguille. S'il ne retombe pas, il est bien cuit.

Savoie, Domaine Blard & fils, Roussette de Savoie 2017, blanc.

PHOTO Virginie Garnier - RECETTE Flora Mikula

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

MÉLI-MÉLO DE COQUILLAGES



SOUPIÈTE BUTTERNUT, DIOTS, CHÂTAIGNES ET BEAUFORT



SALADE D'HIVER AUX CROÛTONS, NOIX ET BACON



QUICHE À L'AIL CONFIT



SOUPETTE BUTTERNUT, DIOTS, CHÂTAIGNE ET BEAUFORT (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 1h05 mn

- ◆ 1 courge butternut de 1 kg
- ◆ 2 oignons
- ◆ 5 gousses d'ail
- ◆ huile d'olive
- ◆ 30 g de beurre demi-sel
- ◆ 2 feuilles de laurier
- ◆ 2 cubes de bouillon de volaille
- ◆ 2 diots fumés (saucisses savoyardes)
- ◆ 80 g de croûtons
- ◆ 80 g de beaufort
- ◆ 1 bocal de châtaignes

1. Épluchez-la courge, ôtez les pépins et coupez-la en cubes. Pelez l'ail et les oignons, émincez-les finement et faites-les bien colorer dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les cubes de butternut, le beurre demi-sel et mouillez d'eau à hauteur. Ajoutez le laurier et les bouillons cubes, un peu de sel et laissez cuire 1 h à feu doux.

2. Au bout de 35 mn de cuisson, ajoutez les diots dans le bouillon. Quand la courge est cuite, ôtez les diots de la sauteuse, puis mixez le tout. Rectifiez l'assaisonnement.

3. Servez la souvette dans 4 bols avec à part des croûtons, le beaufort coupé en dés, les diots coupés en petits morceaux et les châtaignes finement tranchées et raidies au four. Chacun pourra ainsi agrémenter sa souvette selon ses goûts.

Le + EAT

Pour remplacer les croûtons tout en apportant du croquant à cette entrée, on peut servir un récipient contenant un mélange de noix et noisettes.

¶ Savoie, Domaine Cavagna, Frimas d'octobre, vin doux.

PHOTO Virginie Garnier - RECETTE Flora Mikula

MÉLI-MÉLO DE COQUILLAGES (4 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Au frais : 1 nuit ◆ Cuisson : 1 h

- ◆ 1 pain aux algues Pour le nuage de pomme
- ◆ 25 cl de jus de pomme
- ◆ 3 feuilles de gélatine Pour le beurre d'herbes
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1/4 de botte de cerfeuil et de persil Pour le mélange
- ◆ 1 laitue
- ◆ 100 g d'épinards
- ◆ 1 branche de céleri
- ◆ 1 citron jaune
- ◆ 200 g de pointus
- ◆ 500 g de moules
- ◆ 200 g de palourdes
- ◆ 25 cl de vin blanc
- ◆ 100 g de couteaux
- ◆ 4 huîtres
- ◆ 1/4 de botte d'aneth
- ◆ huile d'olive

1. La veille, préparez le nuage de pomme : faites ramollir la gélatine dans de l'eau. Faites chauffer le jus de pomme, ajoutez la gélatine bien égouttée. Mélangez bien, versez dans un siphon muni d'une cartouche. Garez et réservez au frais une nuit.

2. Mélangez le beurre ramolli avec l'ail haché et les herbes finement ciselées. Étalez entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur 3 mm. Détaillez des rectangles de 1 x 10 cm. Réservez au frais.

3. Blanchissez la laitue et les épinards à l'eau bouillante salée 2 mn. Égouttez, mixez en purée avec un filet d'huile d'olive. Réservez.

4. Faites cuire le céleri taillé en dés à l'eau bouillante salée. Réservez. Prélevez les suprêmes du citron, taillez-les en dés, réservez. Faites cuire les pointus dans une eau frémissante 35 mn, décortiquez et réservez. Faites cuire les moules et les palourdes dans 2 casseroles différentes avec 2 c. à soupe d'huile à feu vif pendant 30 s, ajoutez le vin blanc et couvrez. Décortiquez les coquillages, puis réservez. Passez les couteaux sous le grill 2 mn, puis émincez-les. Ouvrez les huîtres et réservez.

5. Disposez les couteaux sur le pain, posez une bande de beurre d'herbes, puis gratinez sous le grill 2 mn. Versez 2 c. à soupe de purée de laitue au fond de 4 assiettes creuses. Ajoutez les coquillages et les dés de citron, parsemez de pluches d'aneth. Déposez au siphon un nuage de pomme sur l'huître ouverte et servez.

PHOTO Grégoire Kalt - RECETTE du restaurant The Marcels

QUICHE À L'AIL CONFIT (4 pers.)

Préparation : 45 mn ◆ Repos : 1 h 30 mn ◆ Cuisson : 1 h

- ◆ 200 g de farine
- ◆ 1 c. à café de sucre en poudre
- ◆ 100 g de beurre coupé en dés
- ◆ 1 c. à soupe de vinaigre blanc Pour la garniture
- ◆ 2 têtes d'ail
- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ 1 c. à café de sucre de canne blond
- ◆ 3 brins de thym
- ◆ 1 branche de romarin
- ◆ 240 g de fromage de chèvre ou de brebis frais
- ◆ 3 œufs
- ◆ 15 cl de crème fraîche épaisse
- ◆ 15 cl de lait entier

1. Mélangez la farine, le sucre et 1/2 c. à café de sel. Ajoutez le beurre et mélangez du bout des doigts pour sabler le mélange. Versez le vinaigre blanc avec 5 cl d'eau et pétrissez rapidement en travaillant le moins possible la pâte. Enveloppez-la de film alimentaire et faites reposer 1 h au réfrigérateur. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 3 mm, foncez un moule à tarte de 22 à 24 cm de diamètre. Laissez reposer au frais 30 mn.

2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Pelez l'ail et faites-le blanchir 3 mn dans de l'eau bouillante. Égouttez. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'ail sans le faire brunir pendant 2 mn. Déglacez avec le vinaigre, mélangez pendant 1 mn puis ajoutez 10 cl d'eau, le sucre, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Faites cuire à frémissements 15 mn. Les gousses d'ail doivent être enveloppées d'un caramel balsamique. Réservez.

3. Émiettez le fromage de chèvre sur le fond de tarte. Fouettez à la main les œufs, la crème et le lait. Salez et poivrez. Versez sur le fond de tarte et ajoutez les gousses d'ail ainsi que les branches de thym et de romarin. Faites cuire 40 mn environ (baissez le four à 180°/th. 6 si nécessaire en cours de cuisson) et servez avec une salade verte bien croquante.

D'après une recette de Yotam Ottolenghi.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Natacha Arnoult

SALADE D'HIVER AUX CROÛTONS, NOIX ET BACON (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 10 mn

- ◆ 8 tranches fines de poitrine fumée
- ◆ 2 tranches épaisses de pain de campagne
- ◆ 10 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 120 g de mâche
- ◆ 60 g de roquette
- ◆ 3 petites endives rouges
- ◆ 1 c. à café de moutarde de Dijon
- ◆ 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ◆ 100 g de roquefort
- ◆ 60 g de cerneaux de noix de Grenoble

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Placez les tranches de poitrine fumée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites dorer au four 8 à 10 mn. Réservez.

2. Déchirez le pain en morceaux. Faites dorer le pain de tous les côtés dans 4 c. à soupe d'huile d'olive bien chaude. Réservez sur du papier absorbant.

3. Rincez et essorez la mâche et la roquette. Eeffeuillez les endives rouges, rincez-les et séchez-les. Mélangez la moutarde avec le vinaigre de cidre et 6 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez délicatement les salades, ajoutez les tranches de poitrine fumée et les croûtons, puis le roquefort émietté et les cerneaux de noix concassés.

Le + EAT

Vous pouvez ajouter 1/2 botte de ciboulette ciselée finement.

¶ Savoie, Vin de France, Domaine Finot, Tracteur blanc 2016, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Natacha Arnoult

NOUVEAU !

Le guide lifestyle d'Ines de la Fressange



SES ADRESSES
COUP DE CŒUR,
**SA LEÇON
DE STYLE,**
SES ASTUCES
DÉCO,
**SA TRIBU
INSPIRANTE,**
SES IDÉES
CADEAUX...

- EN KIOSQUE ACTUELLEMENT -



NOUVELLE MACHINE. DOUBLE ESPRESSO, DOUBLE PLAISIR.

