

Cuisine revue

N°80

CRÊPES
ET CAKES
PARTY

16
Fiches
cuisine
express

1€
.99

Entrées
Plats
Desserts

Minis cakes roquefort,
poires et noix

Idéal
pour recevoir

des petites recettes
à la portée de tous



Choux à
la crème



L11993 - 80 - F: 1,99 € - RD



Trimestriel n°80 - Février - Mars - Avril 2020 - BEL : 2,19 € - BEUJX : 2,50 - ESP/IT/GR/PORT : 2,99 - MAR : 27 MAD - TUN : 3,30 TND - CAN : 4,50\$CAD - CH : 4 CHF - DOM/S : 2,99 - POL/S : 3,80 XPF - N.CAL/S : 360 XPF

lafontpresse.fr

Nouveau

Terroirs de France

LE MEILLEUR DE NOS RÉGIONS



Anjou : ils misent sur la pomme pur jus
Reportage exceptionnel
Le succès des produits locaux

N°1

Fiches pratiques cuisine

La France des spécialités

- Recettes, pays et vignobles
- Une tradition millénaire dans les départements
- Le guide des producteurs et routes du vin



Brin des îles N°1 : Janvier/Fevrier 2020 - Belgique: 6,10 €

**Lafont
presse**

c'est positif !

En kiosques ou sur tablettes www.lafontpresse.fr



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

Directeur de la publication et de la rédaction :
 Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
 Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION : Sylvie Columbo, Michel Guy Martin,
 François Robert, Isabelle Goubier (ADN Médias)
 et les rédactions déléguées Lafont presse.

ADMINISTRATION
 Directeur comptable : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr
 Comptable : Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr
 Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
alizee.dufraisse@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS
 Directeur : Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION
 Imprimerie : Mordacq (62- Aire-sur-la-Lys)
 COMMUNICATION ENVIRONNEMENTALE
 Origine du papier : Allemagne
 Taux de fibres recyclées : 100%
 Certification : PEFC - Eutrophisation : PTot 0.003 Kg/t

DIFFUSION PRESSE
 Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
 Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)



ABONNEMENTS
 Saty Soumahoro - Tél. : 01 46 10 21 25
saty.soumahoro@lafontpresse.fr

Cuisine revue (marque déposée) est édité par Entreprendre
 SA au capital de 246 617 28 € - RCS NANTERRE 403 216 617
 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert
 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21
 22 - Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies
 publiés dans Cuisine revue sans l'accord écrit de la société éditrice est
 interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire
 et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas
 responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos
 qui lui ont été adressés pour appréciation. N° ISSN : 1635-1207.
 Commission paritaire : En cours. Dépôt légal à parution

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

LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont
presse

À lire sur www.lafontpresse.fr

Economie : Entreprendre, Création d'entreprise magazine, Manager & Réussir, Placements, Spécial Argent, 100% cash, Business event', Nouvel agriculteur. **People** : Journal de France, Intimité, Succès, Enquêtes magazine, Dossier enquêtes, Crimes magazine, Enquêteur national, Histoires vérité, Incroyable, Intimité Dimanche, Secrets de stars, Spécial People, Paris confidences, Flash, La une de l'actualité, Actualité de France, Célébrité magazine, Confidences magazine, Souvenirs Souvenirs, Numéro Spécial, Johnny magazine, Johnny actualité, Reines & Rois, Royauté, Gotha magazine, Femme de cœur, Cinémag. **Auto** : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Auto magazine, Pratique Auto, Spécial Auto, Auto Souvenir, Youngcars, Voitures classiques, Automobile verte, Le magazine du véhicule utilitaire, L'essentiel du camping-car, L'essentiel de la Moto, Tracteurs magazine, Le magazine de l'aviation, L'essentiel du Drone. **Sport** : Le Foot, Le Foot Gazette des Transferts, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot Marseille, Le Foot magazine, Rugby magazine, Handball magazine, France Basket, Sport Femmes, Le Sport, Sport magazine, Féminin footing, Le Sport Vélo, Cyclisme magazine, Le Sport Tennis, Le Sport Formule 1, Auto sport magazine.

Féminin : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé femme, Santé revue, Santé Info, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Santé revue Seniors, Seniorito, Nutrition magazine, Dossier santé, Santé guide, Réponse parents, Médecine douce, 365 jours femme, Le magazine des femmes, Féminin positif, Féminin bien-être, Féminin quinqua, Pratique santé spécial mémoire.

Maison-Déco : Maison Décoration, Maison Décoration cuisine, Maison déco jardin, Maison campagne & jardin, L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Faire soi-même, Jardin magazine spécial, Jardiner, Info Jardin, Potager pratique, Jardin potager facile, Potager bio de saison.

Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Féminin pratique, Les dossiers pratiques, Bio & écologie magazine, Stop Arnaques, Pêche magazine, Chasse magazine, Aquarium magazine, France Evasion, France Patrimoine, Spécial Seniors, Féminin Senior, Senior Loisirs, Bien vivre sa retraite.

Cuisine : Cuisine revue, Cuisine magazine, Spécial Cuisine, Terroirs de France.

Information-Culture : Science magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science, Science et paranormal, Science du monde, Cerveau & Intelligence, Question de Philo, L'événement magazine, Diplomatie internationale, Info Femme, Informer, La Presse littéraire, Spécial Biographie, Spécial Histoire.



Minis cakes
roquefort,
poires et noix

La Franche-Comté, on ne Jura que par le goût !	4
Ne vous prenez pas le chou !	6
L'art et la manière du poisson grillé !	8
Une viande royale !	14
Curry, un parfum d'exotisme	20
Le Chavignol, un chèvre de caractère	22

Fiches cuisine express	25
Cake par ci, Cake par là	36
Le citron donne le ton	42
Pâte à choux, base de la pâtisserie française	44
La Chandeleur fait sauter les crêpes	46

Prochain

Cuisine
revue

le 15 avril 2020

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon durement rempli à Lafont Presse
 53 rue du Chemin Vert CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

Cuisine
revue

OUI, je m'abonne à *Cuisine Revue* (papier + numérique)
 et je reçois chez moi (10 numéros dont 2 gratuits au prix de 15 € au lieu de 19 €).

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Date de naissance :

Courriel :
 par carte Bancaire visa
 N° :
 expire fin
 cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)
 Signature :

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



Cuisine magazine
 est en
 kiosque et sur
lafontpresse.fr

www.lafontpresse.fr

Trop souvent méconnue et sous-estimée, la Franche-Comté recèle de produits succulents et plébiscités. Parmi eux, une richesse inégalée

de fromages et de variétés de saucisses qui font le bonheur des bons mangeurs !

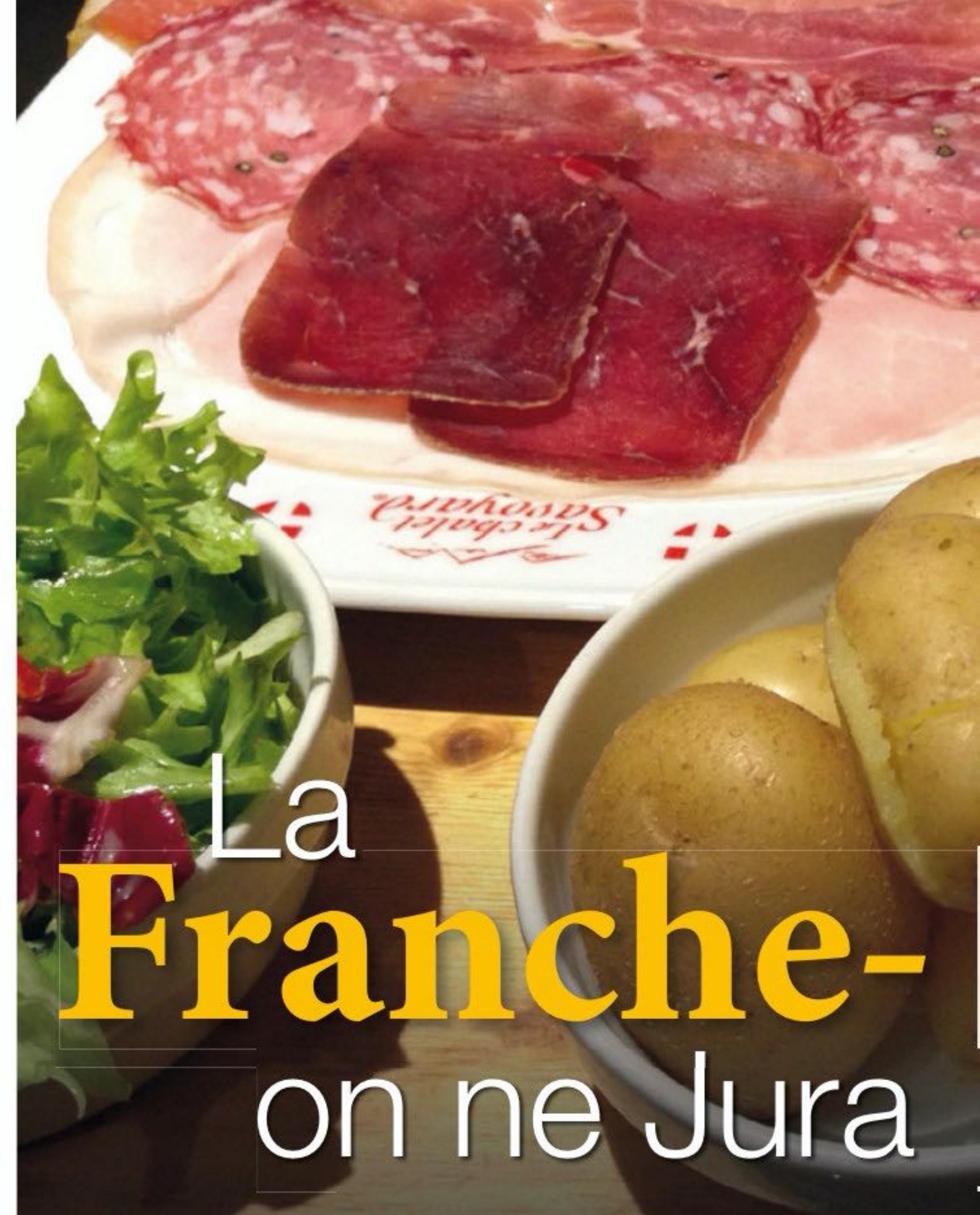
Par Thibault Girardet



La cuisine franc-comtoise est une cuisine traditionnelle, qui allie essentiellement les produits de Franche-Comté issus des différentes zones géographiques de la région (Jura occidental, Vosges du Sud, plaine de Saône, Bresse), composée en majorité de fromages, de charcuteries et de vins. Les produits de prédilection sont le comté, le vin jaune et les morilles.

Dans l'ensemble, les recettes traditionnelles de la Franche-Comté sont plutôt caloriques. Cela s'explique par la presque autarcie dans laquelle vivaient autrefois les Francs-Comtois. Au cours des longs hivers de montagne (dans le Haut-Doubs par exemple), les paysans devaient produire eux-mêmes la quasi-totalité de leur nourriture. Ils élevaient beaucoup de vaches et de cochons, et produisaient donc leur propre charcuterie et leurs propres produits laitiers. Les menus étaient donc plus souvent composés de jambon et de fromage que de haricots verts, difficiles à faire pousser dans les zones les plus froides. Il ne faut toutefois pas oublier que la Franche-Comté est une région aux paysages très diversifiés. Les hommes ne vivent pas de la même façon dans les plaines de Haute-Saône et dans les montagnes du Jura. Par conséquent, ils se nourrissent de façon parfois complètement différente. On produit par exemple beaucoup plus de fruits dans les vergers du nord de la Haute-Saône que dans le reste du département.

La dernière particularité de la Franche-Comté culinaire est sa disparité : il n'y a pratiquement aucune spécialité gastronomique à Besançon ou à Belfort, qui sont pourtant parmi les plus grandes villes de la région. Par ailleurs, dans le Territoire de Belfort, qui fut longtemps rattaché à l'Alsace et dont une partie importante de la population



La Franche-Comté ne Jura

▼ Le fameux vin jaune, qui fait la fierté et le bonheur de tous les Jurassiens. À consommer avec modération.



est d'origine alsacienne, on utilise des recettes aussi bien typiquement comtoises que typiquement alsaciennes (la choucroute par exemple, bien que le chou soit souvent remplacé par des raves salées).

Les campagnes sont beaucoup plus riches que les villes en petits plats gourmands. La cuisine comtoise est avant tout une cuisine rustique, donc d'origine paysanne, passée par un embourgeoisement villageois qui a permis de figer un certain nombre de recettes traditionnelles et de les éléver au rang de spécialités régionales. Le pâté de coing, le cochon en pain d'épices de Vesoul, le cuniu (brioches aux fruits secs) d'Auxelles-Haut, le toutché (gâteau aux pommes) ou le jeanbonhommes (brioche identique au mannala alsacien) font parties des fameuses spécialités villageoises locales.

Au rayon boisson, le Jura est réputé pour ses vins atypiques au goût prononcé, son vin jaune et son Pinot Noir, il compte 4 appellations d'origine contrôlée : Arbois, Château-Chalon, l'Étoile et Côtes du Jura. Cinq cépages s'y distinguent : le Pinot Noir, le Trousseau, le Chardonnay, le Savagnin du Jura et le Poulsard, et le Jura se caractérise beaucoup par ses 3 vins spécifiques : le macvin, le vin de paille et le vin jaune. En apéritif, un Pontarlier-Anis, venu tout droit d'une distillerie artisanale, ou une absinthe, elle aussi cultivée et distillée dans la région de Pontarlier et au-delà du côté de la Suisse, sont parfaits pour ouvrir parfaitement les hostilités.



Comté, que par le goût !

Gratiné de Morteau à la cancoillotte et graines de Nigelle

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 mn – Cuisson : 35 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

• 700 g de pommes de terre champ
comtoise • 10 cl de crème liquide •
20 g de beurre • 2 saucisses de Morteau

cuites • 100 g de cancoillotte •
2 c. à soupe de graines de Nigelle

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur durant 12 mn. Lorsqu'elles ont refroidi, disposez-les en rosaces dans des ramequins individuels. Arrosez-les avec la crème liquide. Salez, poivrez et réservez au chaud.

Ôtez les extrémités des saucisses et coupez-les en 3 afin d'obtenir des tronçons réguliers. À l'aide d'un couteau vide-pomme, évidez les tronçons. Préchauffez le four à 210°C (Th. 7). Disposez les tronçons de saucisse de Morteau au milieu de la rosace de pommes de terre. Remplissez avec de la cancoillotte.

Enfournez 10 mn et rajoutez de la cancoillotte au sortir du four si son niveau a baissé. Parsemez de graines de Nigelle et servez avec une petite salade variée genre mesclun.

Crème de lentilles et saucisse de Montbéliard en brochette de romarin

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 25 mn – Cuisson : 30 mn

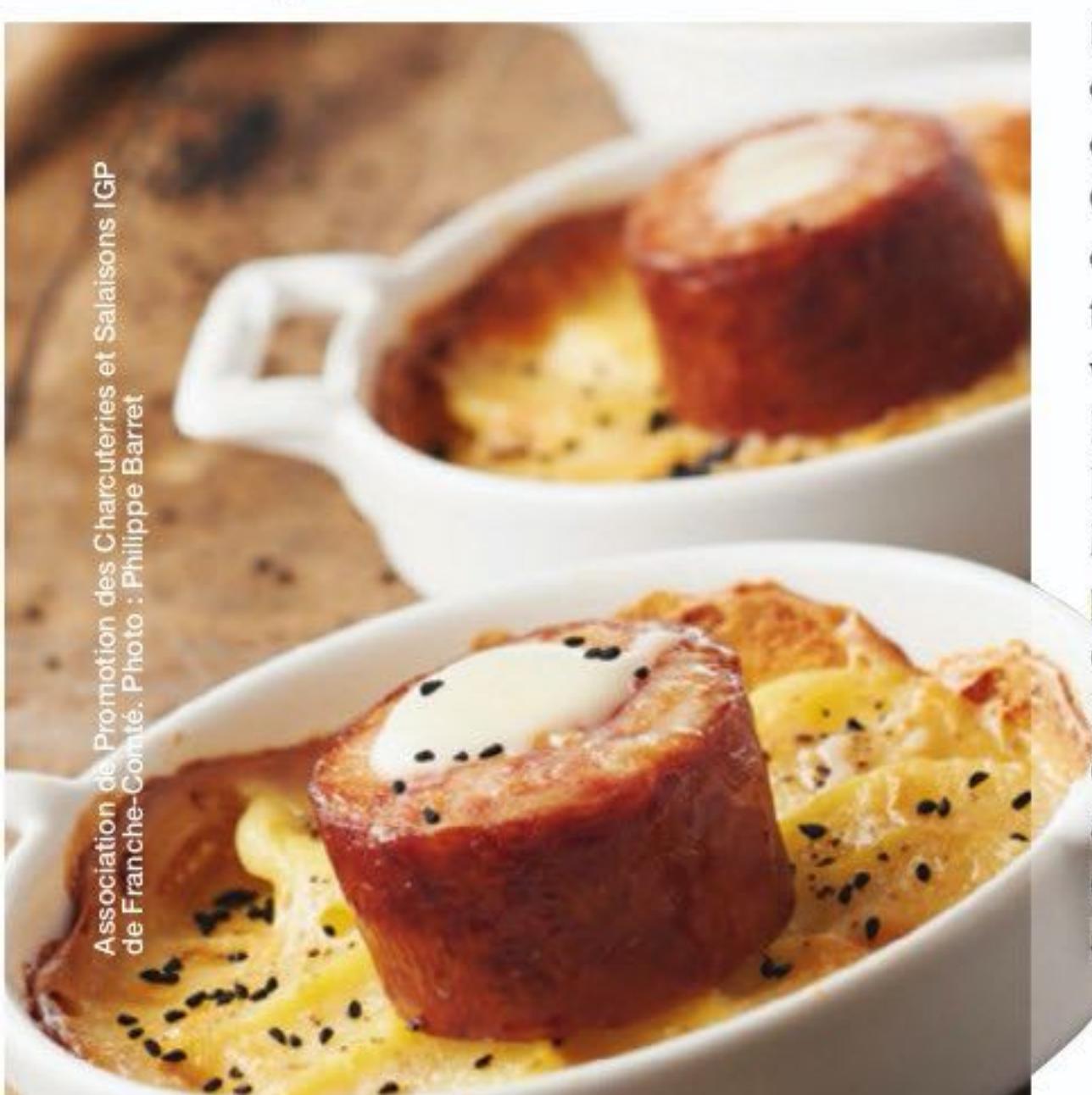
Coût : ★★ – Difficulté : ★

• 500 g de lentilles vertes du Puy •
2 saucisses de Montbéliard • 1 blanc de
poireau • 1 oignon jaune • 1 carotte •
Branches de romarin (ou de thym) • 1 cube
de bouillon de volaille • 25 cl de crème
fraîche liquide • Huile de tournesol •
Sel • Poivre



Association de Promotion des Charcuteries et Salaisons IGP de Franche-Comté. Photo : Comtois en Cuisine/P. Barnat

Épluchez la carotte et coupez-la en grosses rondelles, épluchez l'oignon et émincez-le grossièrement. Lavez le blanc de poireau et détaillez-le en tronçons. Dans une grande sauteuse, faites chauffer une cuillerée d'huile. Faites revenir à feu moyen les légumes en remuant sans cesse. Au bout de 5 mn, ajoutez les lentilles, le cube de bouillon, les saucisses. Mouillez d'eau à hauteur et faites cuire pendant 25 mn. Enlevez les saucisses de la sauteuse, passez la soupe au mixeur plongeant. Passez au chinois pour ôter la peau des lentilles. Ajoutez la crème. Salez, poivrez selon votre goût. Coupez les saucisses en tranches un peu épaisses, piquez les rondelles sur des branches de romarin. Réchauffez la soupe. Présentez-la dans des verrines ou des bols avec les tranches de saucisse de Montbéliard qui serviront d'accompagnement.



Ne vous prenez pas le chou !

Ancêtre du potager, le chou pommé se cuisine durant tout l'hiver et permet de concocter de délicieuses recettes simples ou raffinées.

Par Julie Romanelli

Le chou pommé se décline en chou cabus de couleur vert pâle ou rouge tirant sur le violet avec des feuilles lisses et denses, formant des pommes rondes et compactes, et en chou de Milan qui présente de larges feuilles nervurées et frisées de couleur vert franc à vert bleuté. Ces variétés se retrouvent sur les étals une grande partie de l'année, excepté en été. Léger, c'est l'un des légumes les moins caloriques. Gorgé de vitamine C et d'antioxydants, il aide à se maintenir en forme, notamment en hiver.

Cuit ou cru, en feuilles entières ou en julienne, le chou accompagne viandes, volailles et poissons et s'associe avec brio aux saveurs iodées, sucrées ou acidulées... Il se consomme en soupe, en potée, braisé associé avec du lard ou des lardons, en gratin et même en aumônières farcies avec de la chair à

Conseil de chef

La présence de dérivés soufrés et de fibres rend parfois les choux difficiles à supporter pour les intestins sensibles. Pour éviter ces désagréments, faites blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante pendant 10 mn. Égouttez le chou, puis passez-le rapidement sous l'eau fraîche afin de lui conserver sa couleur. Poursuivez ensuite la cuisson selon la recette que vous avez choisie. Des graines de cumin ou d'anis vert ajoutées à l'eau de cuisson facilitent la digestion.

saucisse. Cuit à la vapeur, il s'associe parfaitement avec le poisson comme la lotte ou le haddock. Il se déguste également cru en salade coupé en lanières ou râpé. Enfin, pour des saveurs originales et pleines de fraîcheur, il se mêle aux pommes, aux oignons... pour une touche sucrée-salée.

Question de choix !

Que votre choix se porte sur un chou frisé ou à feuilles lisses, qu'il soit vert, blanc ou rouge, vous devez le soupeser et orienter votre choix vers un chou lourd et dense. En moyenne, son poids avoisine les 2 kg. Ses feuilles doivent être serrées, brillantes, craquantes et présenter une couleur franche. Pour le conserver, placez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se conserve alors 1 semaine.



Mille-feuille de chou vert et saumon, sauce crème et ciboulette

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10-20 mn

Cuisson : 30-40 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 chou vert frisé • 150 g de saumon fumé (en chutes ou en tranches) • 300 g de saumon frais finement escalopé (demandez à votre poissonnier de le faire pour vous) • 25 cl de crème épaisse • ½ citron • ½ bouquet de ciboulette
- 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Détachez une vingtaine des plus grandes feuilles du chou. Retirez au couteau la grosse nervure centrale. Conservez le reste du chou pour une autre préparation.
Lavez les feuilles, puis plongez-

les 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Égouttez-les.

Beurrez un moule à manqué et tapissez-le de feuilles de chou. Alternez ensuite en couches successives les tranches de saumon frais, les feuilles de chou et le saumon fumé jusqu'à épuisement des ingrédients. Ne salez pas car le saumon fumé parfume et sale suffisamment le plat. Enfournez à 180°C (Th.6) pendant environ 30 mn. Laissez refroidir, puis démoulez sur un plat de service.

Dans un bol, mélangez la crème, la ciboulette ciselée, le jus du demi-citron, le sel et le poivre. Servez le mille-feuille découpé en parts comme un gâteau accompagné de la sauce.



©Philippe COLIN/Interfel

Salade de chou rouge à l'orange et aux graines

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10-20 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- ¼ de chou rouge • 2 oranges
- 40 g de graines de courge (ou tournesol) • 1 c. à café de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Rincez, puis séchez le quart de chou. Émincez-le finement (au couteau ou à l'aide du disque éminceur d'un robot multifonction). Pelez les

oranges à vif de façon que l'on voit la chair et émincez-les en fines tranches que vous

retaillez ensuite en 4. Réservez. Dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, faites griller légèrement les graines de courge. Réservez.

Dans un saladier, déposez le sel et le poivre, versez le vinaigre. Mélangez et ajoutez l'huile. Versez le chou râpé dans le saladier et mélangez. Ajoutez les petits morceaux d'orange et les graines avant de servir.



L'art et la manière du poisson grillé !

**SI LEUR CHAIR DÉLICATE
NE LAISSE PAS LE
DROIT À L'ERREUR, LES
PRODUITS DE LA MER
SE PRÊTENT AU JEU
DES MARINADES ET
GRILLADES AVEC DÉLICE.**

Crevettes, gambas, sardines, maquereaux, rougets, darnes de saumon, pavés de thon, d'espadon... nombreux sont les poissons, crus-tacés et fruits de mer qui s'accommodeent très bien d'une grillade. Entiers ou en morceaux, parfois en brochettes, marinés, voire simplement huilés, ils sont faciles à préparer et rapides à cuire.

Les grillades sont tout un art et on aurait tort de les limiter au simple barbecue. Avec ce dernier, on peut évidemment opter pour une cuisson sur la grille, préalablement huilée, au-dessus des

braises incandescentes. Mais on peut aussi réaliser des papillotes de poisson ou de fruits de mer dans de l'aluminium (avec un filet d'huile d'olive, de vin blanc, d'herbes et d'aromates). Si vous n'avez pas la chance d'avoir un jardin, optez pour la poêle chaude, le gril du four ou une plancha. Cette plaque de cuisson lisse permet de saisir et de caraméliser les aliments en conservant leurs saveurs.

Les produits de la mer ont une chair plus délicate que la viande. Ils cuisent et sèchent donc plus vite. S'ils ne sont pas marinés, badigeonnez vos poissons avec de l'huile avant de les placer sur la grille du barbecue. Comptez 5 à 7 mn de cuisson pour des tranches (darnes) de 1 cm d'épaisseur, mais 10 à 12 mn pour de beaux maquereaux. Les sardines, qui peuvent être croustillantes, sont cuites après 5 mn de chaque côté et ne dépassent pas les 10 mn de cuisson pour les brochettes de poisson.

Louise Roumieu

Une bonne marinade

La marinade n'est pas indispensable, mais elle augmente la saveur du poisson. Elle est aussi conseillée pour les poissons à chair ferme (thon, espadon...) afin qu'ils ne sèchent pas trop pendant la cuisson. Les ingrédients classiques d'une marinade sont : l'huile d'olive, le citron, les herbes aromatiques (coriandre, aneth, origan, thym...) mais aussi les épices, la moutarde, le sel et le poivre.

Brochettes de gambas marinées au citron vert

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Marinade : 20 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★★

16 gambas entières
cruies
Huile d'olive
Fleur de sel

Pour la marinade :
1 citron vert non
traité (bio)
60 g de sauce aux

épices douces
(type Old El Paso)
1 c. à soupe d'huile
d'olive

Pour la salade :
100 g de jeunes
pousses (épinard,
laitue, soja...)

4 c. à café de
graines de fenouil
½ oignon doux
2 c. à soupe d'huile
d'olive

2 c. à café de
vinaigre de cidre
1 pincée de sel

- Lavez les gambas et enfilez-les sur des brochettes en bois en les piquant de la tête à la queue, pour qu'elles soient arrondies et tiennent bien.
- Préparez la marinade en versant dans un bol le jus de citron vert, la sauce aux épices douces et l'huile d'olive. Mélangez.
- Versez la marinade sur les gambas

en les retournant pour bien les enrober.

- Couvrez le plat avec du film alimentaire et laissez reposer 30 mn au frais.

- Huilez une grande poêle, chauffez puis disposez-y les brochettes de gambas marinées.

- Salez selon votre goût et faites cuire les gambas quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.

- Pour faire la salade : versez toutes les pousses dans un saladier, ajoutez les graines de fenouil et l'oignon coupé en fines tranches.

- Préparez une vinaigrette en versant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel dans un bol, fouettez délicatement avec une fourchette pour émulsionner le tout. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez.

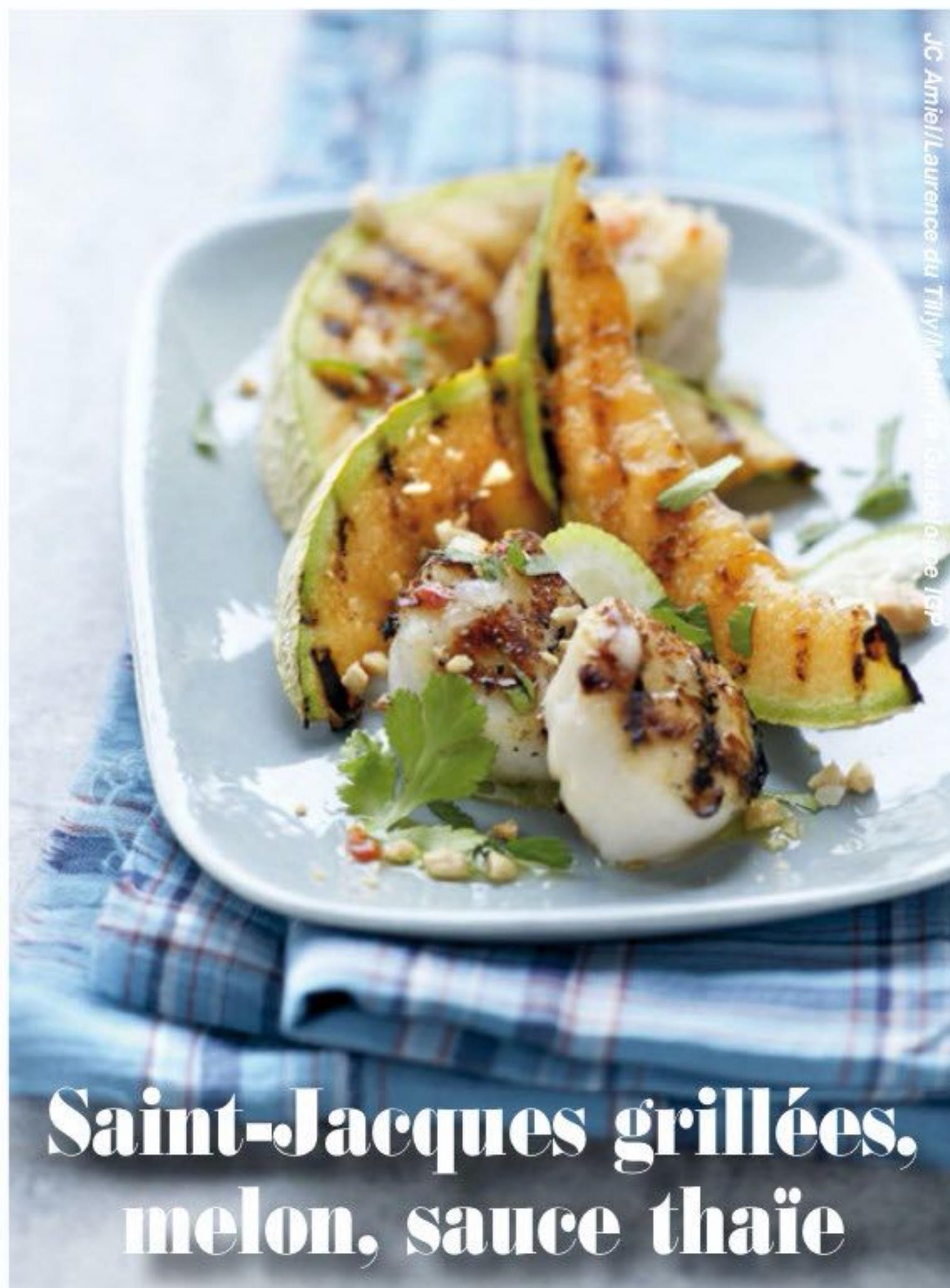
- Dressez les brochettes de gambas chaudes sur des assiettes plates, accompagnez-les avec leur salade de jeunes pousses et servez aussitôt.

Astuce

Cette recette peut être réalisée sur la grille du barbecue ou à la plancha.

Brochettes de gambas marinées au citron vert





Saint-Jacques grillées, melon, sauce thaïe

Pour 4 personnes - Préparation : 50 mn - Cuisson : 5 mn

Coût : ★★

Difficulté : ★

1 melon de Guadeloupe IGP

16 belles noix de Saint-Jacques

30 g de cacahuètes salées

2 citrons verts

5 cives

1 petit piment rouge

3 gousses d'ail

1 botte de coriandre

1 c. à soupe d'huile de sésame

2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 pour la marinade

Sel, poivre au moulin

- Épongez bien les noix de Saint-Jacques avec du papier absorbant. Salez et poivrez-les. Mélangez-les à la main avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pour bien les enrober. Réservez 1h au froid.

- Préparez la sauce thaïe. Émincez les cives. Ôtez les petites graines du piment et émincez-le très finement. Hachez les gousses d'ail. Émincez les feuilles de coriandre. Versez le tout dans un bol, ajoutez le jus de citron, l'huile de sésame et l'huile d'olive. Mélangez la sauce et réservez-la au frais.

- Coupez le melon de Guadeloupe IGP en 4. Ôtez les graines et coupez chaque quart en fines lamelles.

- Chauffez votre gril ou votre plancha. Faites griller vos noix de Saint-Jacques et vos tranches de melon de Guadeloupe IGP 1 mn de chaque côté. Servez avec les cacahuètes concassées sur le dessus et en nappant de sauce thaïe.

Astuce
À la place des cives, vous pouvez utiliser 3 oignons nouveaux (gardez 10 cm de tige verte).



Brochettes de saumon sauce chien

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 3 mn

Marinade : 20 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

1 kg de filet de saumon de Norvège

5 cl d'huile d'olive

1 citron vert

8 échalotes

2 gousses d'ail

4 tomates

1 bouquet de coriandre

6 c. à soupe d'huile d'olive

Piment de Cayenne

Sel

- Coupez le filet de saumon de Norvège en gros cubes de 3 cm de côté.

- Versez l'huile d'olive dans un plat avec la moitié du bouquet de coriandre finement ciselé et le jus du citron vert. Faites mariner les cubes de saumon de Norvège 20 mn dans ce mélange qui va précurer et parfumer le poisson.

- Entre-temps, préparez la sauce chien (délicieuse sauce antillaise idéale avec les grillades).

- Ciselez le reste de coriandre.

- Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Incisez les tomates en croix. Ébouillantez-les 15 sec. afin de les peler facilement. Épépinez-les et coupez-les en dés.

- Réunissez tomates, coriandre, échalotes et ail dans un bol avec l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et (selon votre goût) d'une bonne pincée de piment.

- Égouttez les cubes de saumon de Norvège et enfilez-les sur des piques en bois.

- Faites griller les brochettes 3 mn au barbecue ou au gril en les retournant à mi-cuisson pour que le cœur reste tendre.

- Accompagnez les brochettes de la sauce chien et servez avec un bon riz blanc par exemple.

Astuce

Trempez préalablement dans l'eau les piques en bois afin qu'elles ne brûlent pas lors de la cuisson.



Brochettes de saumon et rougail de tomate au lait de coco

Pour 4 personnes - Préparation : 50 mn - Cuisson : 10 mn
 Coût : ★★ - Difficulté : ★★

500 g de saumon sans peau,
 désarrêté

150 g de céleri rave épluché

150 g de carotte épluchée

100 g de chou chinois

1 tomate

30 g d'oignon haché

1 c. à café de persil haché

30 g de coco râpée

100 ml de lait de coco

1 citron jaune

1 c. à soupe de sucre

en poudre (2 g)

2 pincées de piment d'Espelette

70 ml d'huile de pépins de raisin

1 c. à café de miel

10 ml de vinaigre blanc

Sel

- Coupez le saumon en 20 cubes que vous faites mariner dans 100 ml de lait de coco avec 2 c. à soupe (4 g) de sel fin, 1 c. à soupe de sucre en poudre (2 g), le jus de 1 citron, une pincée de piment d'Espelette pendant 15 mn minimum.

- À l'aide d'une râpe, taillez en julienne le céleri, les carottes et le chou chinois.

- Faites cuire les légumes au wok avec 50 ml d'huile de pépins de raisin, le miel, le vinaigre blanc, 1 pincée de piment d'Espelette, sel fin et 10 g de coco râpée. Attention, gardez les légumes un peu croquants, égouttez et réservez dans un plat.

- Montez sur 4 brochettes les cubes

de saumon et réservez-les au réfrigérateur (gardez la marinade).

- **Pour le rougail :** utilisez la tomate coupée en petits cubes en éliminant le maximum de pépins, assaisonnez avec l'oignon haché, le persil haché, 20 g de coco râpée et la marinade, rectifiez l'assaisonnement.

- Faites cuire rapidement les brochettes sur les 2 faces dans une poêle chaude avec un peu d'huile de pépins de raisin.

- Dressez le rougail en forme de quenelle et ajoutez quelques feuilles de persil plat pour la décoration.

Astuce

Pour un goût plus original, remplacez le saumon par de l'espadon.



Crevettes en croûte de sel sauce origan

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn - Cuisson : 6 à 8 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

500 g de grosses crevettes
crues
3 c. à soupe d'huile
65 g de sel de mer

Pour la sauce origan :
120 ml d'huile d'olive vierge

extra
Le jus de 1 citron
50 ml d'eau bouillante
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à café d'origan séché
2 c. à soupe de persil frais
haché

- **Pour la sauce origan :** mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le jus de citron et l'eau bouillante.
- Ajoutez l'ail, l'origan et le persil, puis mélangez le tout. Mettez de côté pendant 20 mn afin d'en développer l'arôme.
- Pendant ce temps, préparez les crevettes. Prenez un petit couteau afin d'entaillez l'enveloppe des crevettes tout le long du dos et d'ôter l'intestin. Ne les décortiquez pas.
- Disposez les crevettes dans un bol large. Enduisez-les d'huile d'olive. Ajoutez le sel et mélangez bien, en vous assurant que chaque crevette est bien recouverte de sel.
- Placez les crevettes sur la plancha et faites-les cuire au barbecue direct à allure moyenne pendant 6 à 8 mn, en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez chaud, avec la sauce origan dans une petite soucoupe pour tremper les crevettes.

Astuce
Dégustez avec un
Muscadet servi à 10°C.



Sardines grillées et beurre composé

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 5 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

24 sardines de La Turballe

10 cl d'huile d'olive

Fleur de sel

Poivre du moulin

doux)

10 olives noires dénoyautées

6 pétales de tomates confites

10 feuilles de basilic

3 pincées de piment
d'Espelette

Pour le beurre composé :

120 g de beurre demi-sel (ou

- Videz les sardines (ou demandez à votre poissonnier de le faire). Nettoyez-les sous un filet d'eau froide.

- **Pour le beurre composé aux saveurs ensoleillées :** sortez le beurre du réfrigérateur 1h avant son utilisation.

- Hachez les olives, les tomates confites et les feuilles de basilic préalablement lavé.

- Dans un saladier, travaillez le beurre jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade, incorporez les olives, les tomates, le basilic hachés et le piment d'Espelette. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Vérifiez l'assaisonnement.

- Placez le beurre sur une feuille de film alimentaire et roulez en prenant soin de fermer les 2 extrémités. Placez ce rouleau au réfrigérateur jusqu'à ce que le beurre durcisse.

- Préparez votre barbecue.

- Badigeonnez les sardines d'huile d'olive.

- Lorsque la braise est prête, déposez les sardines sur la grille et laissez cuire 5 mn environ en les retournant régulièrement.

- Disposez les sardines dans un plat, assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin, accompagnées de rondelles de beurre composé.

Astuce

Si vous ne disposez pas de barbecue, vous pouvez cuire les sardines sous le gril du four sur un lit de romarin pendant 5 mn environ (selon la grosseur des sardines).



Maquereaux grillés à la majorquine

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn - Marinade : 1h

Coût : ★ - Difficulté : ★

4 maquereaux évidés
(ou levés en filets)

30 cl de lait

3 c. à soupe

de moutarde

Sel, poivre du moulin

Pour la sauce majorquine :

½ poivron rouge

2 petites tomates

2 gousses d'ail

2 brins de persil plat

½ tranche de pain de mie

5 c. à soupe d'huile

d'olive

25 g de noisettes

25 g de pignons de pin

1 c. à soupe de poudre

d'amandes

¼ de c. à café de paprika

½ c. à soupe de vinaigre

de vin

Poivre de Cayenne

(ou piment doux rouge)

Sel

- Dans un plat creux, mélangez le lait et la moutarde. Poivrez et déposez les maquereaux. Laissez mariner 1h au frais.

- **Pour la sauce majorquine :** mondez, équeutez, épépinez et taillez le poivron et les tomates en morceaux.

- Épluchez, lavez et dégermez l'ail.

- Efeuillez et lavez le persil.

- Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile, faites-y dorer la tranche de pain sur les 2 faces. Retirez et taillez en morceaux.

- Faites chauffer une autre poêle sans ajout de matière grasse, faites-y juste griller les noisettes et les pignons de pin.

- Dans le bol d'un mixeur, réunissez

le poivron, les tomates, l'ail et le pain. Mixez. Ajoutez la poudre d'amandes, le paprika, les noisettes, les pignons de pin et le persil. Assaisonnez. Mixez de nouveau et incorporez petit à petit le reste d'huile d'olive et le vinaigre.

- Préparez le barbecue.

- Égouttez et séchez les maquereaux sur du papier absorbant. Placez-les sur la grille du barbecue (côté peau) bien chaude. Laissez cuire quelques minutes, retournez-les délicatement.

- Dégustez les maquereaux parsemés de fleur de sel et accompagnés de la sauce majorquine.

Astuce

Les pignons de pin et les noisettes peuvent être grillés quelques minutes sur une plaque au four à 180°C (Th.6).

Une viande royale !

**GRILLER UN ALIMENT,
C'EST LE CUIRE EN
L'EXPOSANT À L'ACTION
DIRECTE DE LA CHALEUR.
NOMBREUSES VIANDES
S'Y PRÊTENT D'AILLEURS...**

Ce mode de cuisson est idéal pour les pièces de viande et les brochettes, car il provoque un «croûtage» qui emprisonne les succs. Une grillade peut se faire sur les braises d'un barbecue, sous le gril du four, sur un gril en fonte muni de rainures, ou sur des pierres réfractaires (pierre de lave ou céramique). Il est nécessaire de badigeonner d'huile, les morceaux à cuire, sur les 2 faces, afin d'éviter le dessèchement. Une viande grillée ne se retourne qu'une seule fois, à mi-cuisson. Différents modes de cuisson sont possibles en fonction des goûts et préférences de chacun.

par face à feu vif). Une viande saignante doit rester souple, mais offrir une légère résistance lorsque vous la pressez. À la coupe, elle est rose. Cette cuisson convient au bœuf et à l'agneau.

À point : après avoir saisi la viande à feu vif d'un côté, baissez le feu pour laisser diffuser la chaleur à l'intérieur. Retournez-la lorsque quelques gouttes de jus rosé sont visibles à la surface (3 ou 4 mn par face). La viande à point résiste à la pression et, à la coupe, seul le centre est rose. Cette cuisson convient au bœuf, au veau et à l'agneau.

Bien cuite : après avoir saisi la viande à feu vif d'un côté, baissez le feu pour laisser diffuser la chaleur à l'intérieur. Retournez-la lorsque le jus perle à la surface. Faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit ferme à la pression et que le jus vire au marron (au bout de 8 à 10 mn de cuisson en tout). À la coupe, il n'y a plus trace de couleur rose. Cette cuisson convient surtout au porc.

Virginie Legourd

Quelques conseils

N'utilisez pas d'ustensile piquant, la viande perdrait tout son jus. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques. Ne salez qu'en fin de cuisson.

Très saignante (bleue) : cuisez la viande à feu vif des 2 côtés (1 ou 2 mn par face). Lorsque vous la pressez avec le dos d'une fourchette, elle reste molle. À la coupe, elle est saignante et bien rouge. Cette cuisson convient au bœuf.

Saignante : retournez la viande lorsque quelques gouttes de sang perlent à la surface (au bout de 2 ou 3 mn de cuisson

Brochettes de lapin au romarin, marinées au citron confit



CLIPP/Bernard Radvaner

Pour 3 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn
Marinade : 4h - Coût : ★ - Difficulté : ★

3 branches de romarin	1 citron jaune
2 filets de lapin	2 gousses d'ail écrasées
17 cl d'huile d'olive	Sel, poivre du moulin

- Coupez 3 petits morceaux de branche de romarin. Réservez-les. Coupez les filets de lapin en petits tronçons.
- Préparez une marinade. Mettez dans un saladier 15 cl d'huile d'olive, le jus de 1 citron jaune, 2 gousses d'ail écrasées, les branches de romarin et les tronçons de lapin.
- Laissez mariner au frais pendant 4h.
- Sortez les tronçons de lapin et confectionnez vos brochettes. Prélevez le zestes de citron et coupez-le en petites lamelles.

Astuce

Présentez les brochettes avec quelques lamelles de zestes de citron dessus ainsi qu'un petit morceau de romarin à une extrémité de la brochette.



Yakitori d'agneau

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 3 à 4 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★

8 brochettes d'agneau mariné
16 cubes de gigot d'agneau de 30 g chacun
½ botte de basilic thaï
2 gousses d'ail
1 citron vert

Paprika doux
5 cl d'huile d'olive
8 brochettes de boulettes d'agneau
300 g de haché d'agneau
½ botte de coriandre
Curcuma

8 brochettes d'agneau au fromage :
200 g de très fines tranches d'agneau dans le gigot
8 bâtonnets d'emmental de 8 cm de long sur 1,5 cm d'épaisseur

Pour l'ensemble des brochettes :
10 cl de sauce yakitori (sauce soja sucrée)
Sel, poivre
24 petites brochettes

Brochettes d'agneau mariné :

- Mélangez l'ail haché, le basilic thaï ciselé, le jus du citron vert, le paprika, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre, ajoutez les cubes d'agneau puis laissez-les mariner quelques minutes, le temps de préparer les autres brochettes.

Brochettes de haché d'agneau :

- Mélangez le haché d'agneau, le curcuma, la coriandre ciselée, du sel et du poivre puis formez 18 boulettes de petite taille avant de les piquer sur 6 brochettes.

Brochettes d'agneau au fromage

- Piquez les bâtonnets de fromage sur 8 brochettes puis retournez-les avec les tranches fines d'agneau, salez et poivrez.
- Égouttez les cubes de viande puis enfilez-les sur 8 brochettes.
- Faites cuire toutes les brochettes 3 à 4 mn, soit à la plancha, soit à la poêle, soit au gril.

- Servez 6 brochettes (2 de chaque) bien chaudes par personne, arrosées de sauce yakitori et accompagnées d'un riz blanc.

Astuce

Pour jouer la carte du Japon, servez avec une soupe miso et une salade de choux.



Heinz



photo Produits tripiers

Brochettes de poulet

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

1 gros poivron jaune	2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de ketchup épicé (saveur piment ou barbecue)	Herbes de Provence Ail écrasé

- Coupez les filets de poulet et les poivrons en dés.
- Enfilez les dés ainsi coupés sur des piques à brochette.
- Mélangez le ketchup épicé, l'huile d'olive, les herbes de Provence et l'ail écrasé.
- Badigeonnez les brochettes de cette marinade avant de les faire cuire.
- Faites cuire les brochettes au barbecue pendant environ 15 mn en les retournant régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas.

Astuce

Servez avec une salade aux copeaux de parmesan ou du riz à l'indienne.

Brochettes de cœur de veau

Pour 8 brochettes - Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Coût : ★

Difficulté : ★

600 g de cœur de veau paré	Huile d'olive
16 tomates cerises	Thym
16 oignons grelot	Sel
1 poivron rouge ou orange	8 brochettes en bambou

- Coupez le cœur de veau en cubes de 2 cm de côté.
- Ouvrez le poivron, retirez les graines et les membranes, coupez-les en carrés.
- Enfilez la viande sur les brochettes en alternant avec les légumes. Salez les brochettes et badigeonnez-les d'huile à l'aide d'un pinceau, avant de les saupoudrer de thym.
- Faites griller sur un gril bien chaud ou sur le barbecue en les retournant sur les 4 faces.

Astuce

Le foie de veau a une consistance molle, c'est pourquoi il vaut mieux poêler les morceaux de foie avant de les embrocher.



Brochettes de lapin et pointes d'asperges vertes

Pour 3 brochettes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★★

10 cl de sauce soja	poudre	2 c. à soupe d'huile
10 cl de mirin	1 filet de lapin	Quelques graines de sésame
2 c. à soupe de sucre en	3 asperges vertes	Sel, poivre du moulin

- Préparez la sauce teriyaki. Mélangez dans une casserole, la sauce soja, le mirin et le sucre. Puis faites chauffer tout en continuant à tourner et laissez cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un sirop. Réservez.

- Coupez le filet de lapin en tronçons. Puis coupez les asperges en 4. Blanchissez-les. Confectionnez vos brochettes : un tronçon de

lapin, 2 morceaux d'asperge, un tronçon de lapin et 2 morceaux d'asperge.

- Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y vos brochettes à cuire pendant 5 à 6 mn de chaque côté. Salez et poivrez.

Astuce

Le lapin se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur. Cru ou cuit, il supporte la congélation qui lui fait cependant perdre de ses propriétés.

- À l'aide d'un pinceau, nappez les brochettes de sauce teriyaki et parsemez d'un peu de sésame noir.



Travers de porc Buffalo sauce au bleu

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 à 35 mn

Marinade : 4 h

Coût : ★

Difficulté : ★

50 ml de vinaigre de cidre	sucre roux	persillé, émietté
50 ml d'huile d'olive	1,5 kg de travers de porc	1 gousse d'ail hachée finement
50 ml de sauce Worcester	Sauce au bleu	1/2 c. à café de sauce Worcester
1/2 c. à café de piment de Cayenne	50 ml de mayonnaise	1 à 2 c. à café de lait
1 c. à soupe de	50 ml de crème aigre	Sel, poivre noir fraîchement moulu
	50 g de fromage	

de bien la parfumer.

- Couvrez avec du film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant 4h, ou toute la nuit si vous le pouvez.
- Pendant ce temps, vous pouvez préparer la sauce au bleu. Pour cela, prenez un grand bol dans lequel vous mélangez la mayonnaise avec la crème aigre, le fromage, l'ail et la sauce Worcester.
- Vous pouvez incorporer un peu de lait si la préparation vous paraît trop épaisse.
- Assaisonnez et mettez au frais.
- Retirez la viande de la marinade et versez cette dernière dans un petit récipient.
- Portez-la à ébullition, puis laissez bouillir pendant 1 mn.
- Retirez du feu et réservez.
- Disposez les travers de porc sur la grille de cuisson (ou dans un plateau spécifique) et faites-les cuire au barbecue indirectement, à allure moyenne pendant 30 à 35 mn.
- Retournez-les une fois à mi-cuisson et profitez-en pour les badigeonner de marinade, puis poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Astuce

Laissez-la reposer 5 mn hors du barbecue avant de la découper en petites côtes et de les servir nappées de sauce au bleu.

- Mélangez dans un grand bol le vinaigre, l'huile d'olive, la sauce Worcester, le piment et le sucre roux.

- Disposez la viande dans un grand plat non métallique.
- Versez la marinade dessus puis retournez la viande afin

Côtelettes d'agneau grillées au ketchup

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

1 brin de romarin	12 côtelettes d'agneau
1 feuille de laurier	1 pincée de sel
1 échalote	1 pincée de poivre

- Écrasez la gousse d'ail et hachez l'échalote très fin.

- Mélangez l'ail écrasé, l'échalote hachée, le vin rouge, le miel, le romarin, le laurier et enfin mélangez avec le ketchup.

1 pincée de sel
1 pincée de poivre

- Ajoutez 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
- Badigeonnez les côtelettes avec la marinade avant de les mettre à mariner pendant environ 4h. Puis retirez les côtelettes de la marinade.

Astuce

Pour choisir vos côtelettes, ou côtes premières d'agneau, fiez-vous au grain serré de leur chair et à la blancheur de leur graisse pour une viande tendre et goûteuse.

- Faites cuire les côtelettes au barbecue 1 mn de chaque côté (ou sur une plancha). Vous pouvez continuer à badigeonner la viande avec la marinade pendant la cuisson si vous le désirez.

Côtelettes d'agneau grillées au ketchup



Curry, un parfum d'exotisme

LE CURRY, QUI DÉSIGNE UN MÉLANGE D'ÉPICES INDIENNES, EST TRÈS PRÉSENT DANS LA CUISINE EXOTIQUE. EN PÂTE OU EN POUDRE, DOUX, FRUITÉ, FORT OU ÉPICÉ MAIS TOUJOURS PARFUMÉ, IL RELÈVE VIANDES ET POISSONS.

S'il tient son nom du tamoul *kari*, le curry, aussi appelé *cari*, *cary* ou *carry*, est, à l'instar du colombo aux Antilles et du raz-el-hanout au Moyen-Orient, un mélange d'épices dont la couleur jaune est apportée par le safran ou le curcuma. En fonction des épices utilisées et du dosage, il est même possible d'avoir du curry vert, rouge, orange vif... le vert étant le plus fort de tous.

Si l'on peut trouver jusqu'à 50 épices dans la composition du curry, les plus courantes restent la cardamome, le gingembre, la coriandre, l'oignon, l'ail, le fenugrec, le piment, le clou de girofle, le cumin et le curcuma. Comme toutes les épices, le curry se conserve des années à l'abri de la lumière et de l'humidité. Se mariant aussi bien aux poissons qu'aux viandes et aux légumes, il aromatise également les céréales. Véritable

Poudre ou pâte ?

Le curry peut se présenter sous 2 formes : en poudre ou en pâte. Si la 1^{ère} est la plus généralement utilisée, la 2^{nde}, qui contient épices, condiments et herbes mixés, se veut plus savoureuse.

révélateur de goût, il est idéal dans une marinade. Le mélange d'épices le composant pouvant varier en fonction de son origine, le curry peut avoir une saveur et une force différentes. Alors, côté quantité, mieux vaut jouer la prudence.

Séverine Germain-Guéroult

Colombo d'agneau à la banane

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 40 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★



T. Bryone - C. Hérdéan/Cercles Culinaires CNIEL

800 g d'épaule d'agneau désossée	10 cl de crème liquide
1 grosse boîte de tomates pelées	2 oignons
2 bananes	3 gousses d'ail
4 c. à soupe de curry	50 g de beurre
10 cl de lait de coco	1 c. à café de cannelle
	4 tiges de cives
	Sel, poivre

- Clarifiez le beurre au bain-marie.
- Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail.
- Dans une sauteuse, saisissez l'agneau dans le beurre clarifié jusqu'à coloration. Salez, poivrez et égouttez.
- Jetez les oignons et l'ail dans cette sauteuse et laissez fondre doucement en remuant.

- Une fois translucide, remettez les morceaux de viande et saupoudrez de curry. Mélangez 2 mn puis ajoutez les tomates égouttées et une banane pelée et coupée en rondelles. Laissez mijoter 20 mn à couvert.
- Ajoutez l'autre banane en rondelles puis versez le lait de coco et la crème liquide. Saupoudrez légèrement de cannelle, mélangez et faites cuire encore 10 mn.
- Dressez bien chaud. Parsemez de cives ciselées.

Astuce

Les cives peuvent être remplacées par des oignons blancs nouveaux.



Curry de dinde au yaourt

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 35 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

600 g de blanc de dinde

2 oignons

1 c. à soupe d'huile

20 g de beurre

2 tomates

1 c. à soupe de curry

1 c. à soupe de sucre

2 yaourts natures brassés

Sel

Poivre

- Taillez le blanc de dinde en gros cubes.

- Épluchez, lavez et taillez les oignons en fines lamelles.

- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile avec le beurre. Ajoutez les lamelles d'oignon, retirez-les de la cocotte à l'aide d'une écumoire dès qu'elles commencent à colorer.

Remplacez les oignons par la viande, faites-la doré sur toutes ses faces. Retirez-la et réserver.

- Incisez en croix la peau des

tomates. Plongez-les dans une eau bouillante quelques secondes jusqu'à ce que la peau éclate. Rafraîchissez-les. Pelez, épépinez, puis hachez-les.

- Replacez les oignons dans la cocotte, saupoudrez-les de curry. Ajoutez les tomates et le sucre. Mélangez et portez à ébullition 3 mn. Déposez la viande et versez de l'eau jusqu'à sa hauteur. Assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter 30 mn.

- Retirez de nouveau la viande de la cocotte, transvasez-la dans un plat.

- Placez la cocotte sur feu vif jusqu'à faire épaissir la sauce. Hors du feu, ajoutez les yaourts, mélangez et versez la sauce sur la viande.

- Servez sans tarder avec du riz basmati.

Astuce

Pour un mélange sucré-salé, ajoutez une demi-pomme (golden) épluchée et râpée en même temps que les tomates.

Le Chavignol, un chèvre de caractère

DERRIÈRE UNE FORME LÉGÈREMENT BOMBÉE ET UNE CROÛTE FINE, SE CACHE UN FROMAGE DE CHÈVRE DONT LA PÂTE LISSE ET AÉRÉE FAIT LA FIERTÉ DE LA RÉGION CENTRE DEPUIS PLUS DE 5 SIÈCLES.

C'est dans un petit village du Sancerrois que le Chavignol est né. Il faut dire que, depuis le XVI^{ème} siècle, l'élevage de chèvres y est une tradition..

Fabriqué à partir de lait de chèvre cru, celui que l'on a longtemps surnommé crottin est en Appellation d'Origine Contrôlée depuis 1976 et en Appellation d'Origine Protégée depuis 1996. Caractérisé par un aspect cylindrique, il dévoile des formes légèrement bombées ainsi qu'une croûte fine et fleurie. Lisse et aérée, sa pâte propose une texture s'étendant du fondant au cassant sec selon le degré de maturation. Ainsi, loin de se cantonner à un rôle de plateau servi entre le plat et le dessert, le Chavignol fait aussi merveille dans la cuisine au quotidien.

Quel est donc le secret de fabrication de ce petit fromage ? Peu après la traite, le lait est faiblement emprésuré puis le caillage se fait lentement à une température proche de 20°C. C'est de la qualité du caillage puis du pré-égouttage sur toile que dépend la composition lisse et aérée de la pâte. Placé ensuite dans des moules percés de petits trous, ce fromage prend sa forme arrondie. Après le démoulage et le salage, il est séché et affiné. Si vous aimez les fromages de chèvre bien frais, privilégiiez-les à peine sortis du moule, dotés d'une pâte blanche, onctueuse, libérant un subtil goût de crème fraîche. Mais pour tout dire, le Chavignol révèle

tout son potentiel au cours d'un affinage de 10 jours minimum. Ensuite, plus l'affinage est

long, plus le fromage est sec avec des saveurs prononcées et une odeur de sous-bois. À ce niveau de maturité, il se râpe sur une salade de tomates pour une entrée fraîche de saison. Passé au gril, le Chavignol accompagne les recettes les plus inventives, notamment les mariages sucrés-salés.

Marie Guyader





Omelette au cresson, asperges vertes et Chavignol

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

2 chavignols peu affinés

2 bottes d'asperges

vertes

100 g de cresson

6 œufs

6 cl de lait

Huile d'olive

Sel, poivre

- Blanchissez 5 mn le cresson dans de l'eau bouillante salée, égouttez et réservez.

- Blanchissez les asperges coupées en tronçons de 1 cm pendant 3 mn dans de l'eau bouillante salée.

- Battez les œufs, assaisonnez de sel et de poivre.

- Mixez le lait et le cresson puis ajoutez-les aux œufs battus.

- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et laissez cuire l'omelette à feu moyen, ajoutez le Chavignol en lamelles aux 3/4 de la cuisson.

- Roulez délicatement l'omelette et servez immédiatement avec les asperges chaudes sur le dessus.

Astuce

Après avoir éteint le feu, posez un couvercle sur la poêle et laissez le Chavignol dorer quelques minutes.

Sancerre, fierté du Chavignol !



La Ferme des Chapotons

À la frontière du Sancerrois et Pays-Fort,

la Ferme des Chapotons offre la fraîcheur de sa campagne, la chaleur de sa terre et les saveurs de son terroir. Cette exploitation familiale compte plus de 200 chèvres pour la fabrication des Chavignols AOC. Lors de leur venue à la ferme, les visiteurs peuvent visiter la chèvrerie, assister à la traite des chèvres ou les voir paître dans

les prés. Ils ont le choix ensuite de se diriger vers la fromagerie où Patricia et Émilie dévoilent les secrets de fabrication du Chavignol.

*La Ferme des Chapotons
Le Bourg*

*18300 Menetou Ratel
Tél. : 02.48.79.36.38
www.lafermedeschapotons.com*

L'élevage de la Brissaude



Sur une petite exploitation traditionnelle du Pays-Fort, derrière



les collines du Sancerrois, Magali et Dominique accueillent les visiteurs sur leur petite exploitation traditionnelle. Le lait des 150 chèvres est réservé pour la confection des Chavignols AOC qu'ils fabriquent, produisent et affinent. Le public peut venir découvrir, lors de visites guidées ou libres, toutes les activités pratiquées au sein de l'exploitation : de l'élevage à la fabrication des fromages, en passant par la traite des chèvres. Et pour tous ceux

qui souhaitent une immersion encore plus complète, des chambres d'hôtes sont proposées aux visiteurs.

Des accords de terroir

De manière générale, un Sancerre et un Pouilly fumé conviennent aux fromages de la région Centre mais pour un accord de terroir particulièrement intéressant, le mariage d'un Sauvignon de Loire avec un Chavignol est tout simplement délicieux en bouche. À essayer !

*Élevage de la Brissaude
18260 Jars
Tél. : 02.48.58.71.76
www.chevrerie-la-brissaude.com*

1€
,99

+ Fiches
recettes
à détacher



Cakes sucrés
ou salés

Curry rouge
de lapin
façon thaï

Couscous
de canard
aux légumes

Bons petits plats faits maison !

Super faciles et gourmands

TENDANCE

Hot dog
nouvelle
génération

Epaule
d'agneau
en croûte

JE CRAQUE...
Bûche glacée
à l'ananas



DESSERTS

Festival
de crêpes
conviviales



Salade de
quinoa et
légumes
croquants

Trimestriel N°11 - Janvier/Février 2020 - BEL - 2,19 €



Smoothie de thon



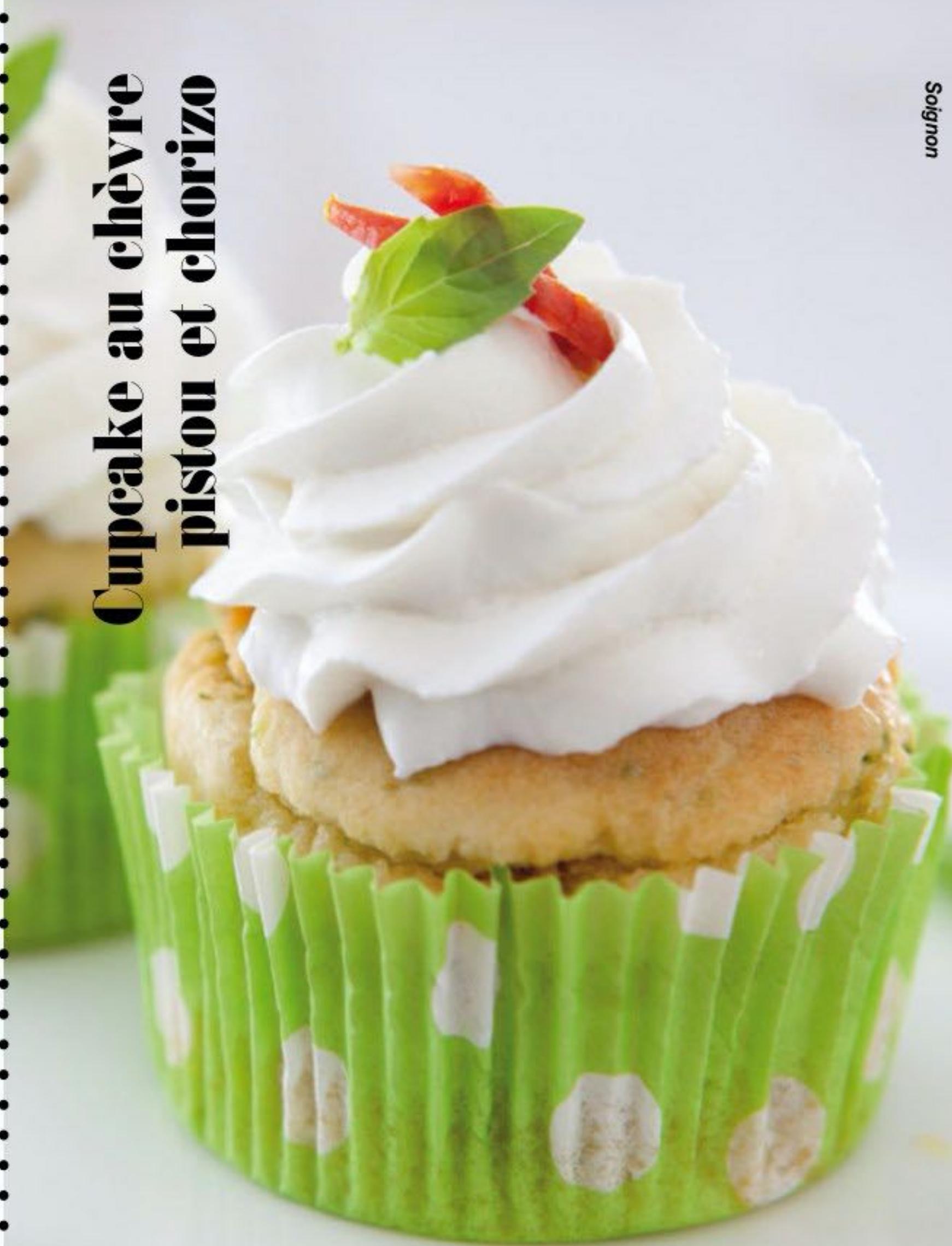
Connectable

Minis-sandwichs de thon



Ilan Waïche

Cupcake au citron



Soignons

Ravioles de tomates



Thomas Dhellemmes/Pierre Sang Boyer/Interfel

RECETTE ENTRÉE

Raviolis de tomates by Pierre Sang

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

1 tomate cœur de bœuf
1 tomate ananas
1 tomate noire de Crimée
1 grand concombre
50 g de saucisson
20 g de cacahuètes grillées concassées
4 c. à soupe d'huile d'olive

- Lavez le concombre, épluchez-le en laissant 1 bande de peau sur 2, et taillez-le en petits dés.
- Épluchez le saucisson, taillez-le également en petits dés.
- Faites revenir le saucisson, le concombre et les cacahuètes dans une poêle anti-adhésive pendant 2 mn. Ajoutez la ciboulette.
- Émincez les tomates en tranches fines, ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, assaisonnez de sel de céleri.
- Étalez une tranche de

1 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe de ciboulette
Quelques fleurs de pâquerette
1/4 de jus de citron vert
Sel de céleri

tomate sur une assiette, déposez 1 c. à café de compotée de concombre dessus, puis recouvrez d'une autre tranche de tomate.
- Parsemez de fleurs et de pétales de pâquerette, qui auront été cueillis à l'aube, pour que le lever du soleil fasse monter la sève et apporte une amertume agréable à la fleur...
- Aspergez ensuite d'un peu de jus de citron vert et d'huiles d'olive et de noisette.
- Servez aussitôt.

RECETTE ENTRÉE

Cupcake au chèvre pistou et chorizo

Pour 8 pièces - Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn
Temps de repos : 15 mn
Coût : ★★★ - Difficulté : ★

1 pot de pistou

Pour les cupcakes :
100 g de chèvre frais
125 g de farine de blé
2 œufs
20 g de chorizo

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Travaillez le chèvre frais avec un fouet et épluchez le chorizo et coupez les épluchures en petits dés.
- Disposez les caissettes en papier dans des moules à cupcake.
- Mélangez la farine, les œufs, l'huile d'olive, le fromage, le pistou et le chorizo.
- Remplissez les caissettes à cupcake de pâte jusqu'aux

3 cl d'huile d'olive
Pour le dressage :
100 g de pyramide de chèvre
20 g de chorizo
2 branches de basilic

2/3 et enfournez pendant environ 20 mn à 180°C (Th.6).
- Lorsque les cupcakes sont cuits, laissez-les refroidir sur une grille. Versez le fromage de chèvre dans une poche à douille.
- Coupez le chorizo en petits bâtonnets. Lorsque les cupcakes ont refroidi, surmontez-les d'une torsade de fromage frais, puis décorez de feuilles de basilic et de chorizo. Servez bien frais.

RECETTE ENTRÉE

Mini-club sandwiches de dinde aux pousses de radis

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

6 escalopes de dinde
2 poivrons grillés
1 boîte de pousses de radis
1 boîte de pousses de betterave
1/2 c. à café de mélange 5

baies moulues
2 c. à soupe d'huile d'olive
Accessoire :
Piques en bois

- Faites chauffer une poêle à feu vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis faites cuire les escalopes de dinde, ajoutez le mélange 5 baies et salez.
- Laissez refroidir 5 mn les escalopes de dinde.
- Sur une planche à découper, posez une escalope de dinde puis disposez une couche de poivrons, une autre escalope de dinde, une couche de pousses de betterave et finissez par une escalope de

dinde.
- Enfoncez les piques en bois dans les escalopes de dinde en les espaçant de 3 cm.
- Puis coupez délicatement entre les piques en bois pour obtenir les mini-club sandwiches.
- Réalisez la même opération avec les 3 autres escalopes de dinde et les pousses de radis.
- Posez sur une assiette ou un plateau puis servez.



Ilan Waïche

RECETTE ENTRÉE

Smoothie de thon

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

1 petite boîte d'émiellé de thon à l'huile d'olive et aux tomates séchées
1 petite boîte d'émiellé de thon à l'huile d'olive et au piment d'Espelette
200 g de fromage blanc à 20% de matière grasse

2 tranches de pain de campagne ou fougasse aux olives
1 jus de citron jaune
2 cl de lait demi-écrémé
Piment d'Espelette en poudre
Sel
Poivre du moulin

- Réservez tout d'abord 4 c. à soupe de fromage blanc.
- Dans un blender, mixez tous les autres ingrédients sauf le pain jusqu'à obtenir une émulsion mousseuse.
- Répartissez votre smoothie dans 4 verres que vous placerez au frais.
- Faites griller

le pain et coupez-le en mouillettes.
- Au moment de servir, déposez 1 c. à soupe de fromage blanc sur chaque smoothie puis décorez de quelques pincées de piment d'Espelette.
- Servez avec les mouillettes.

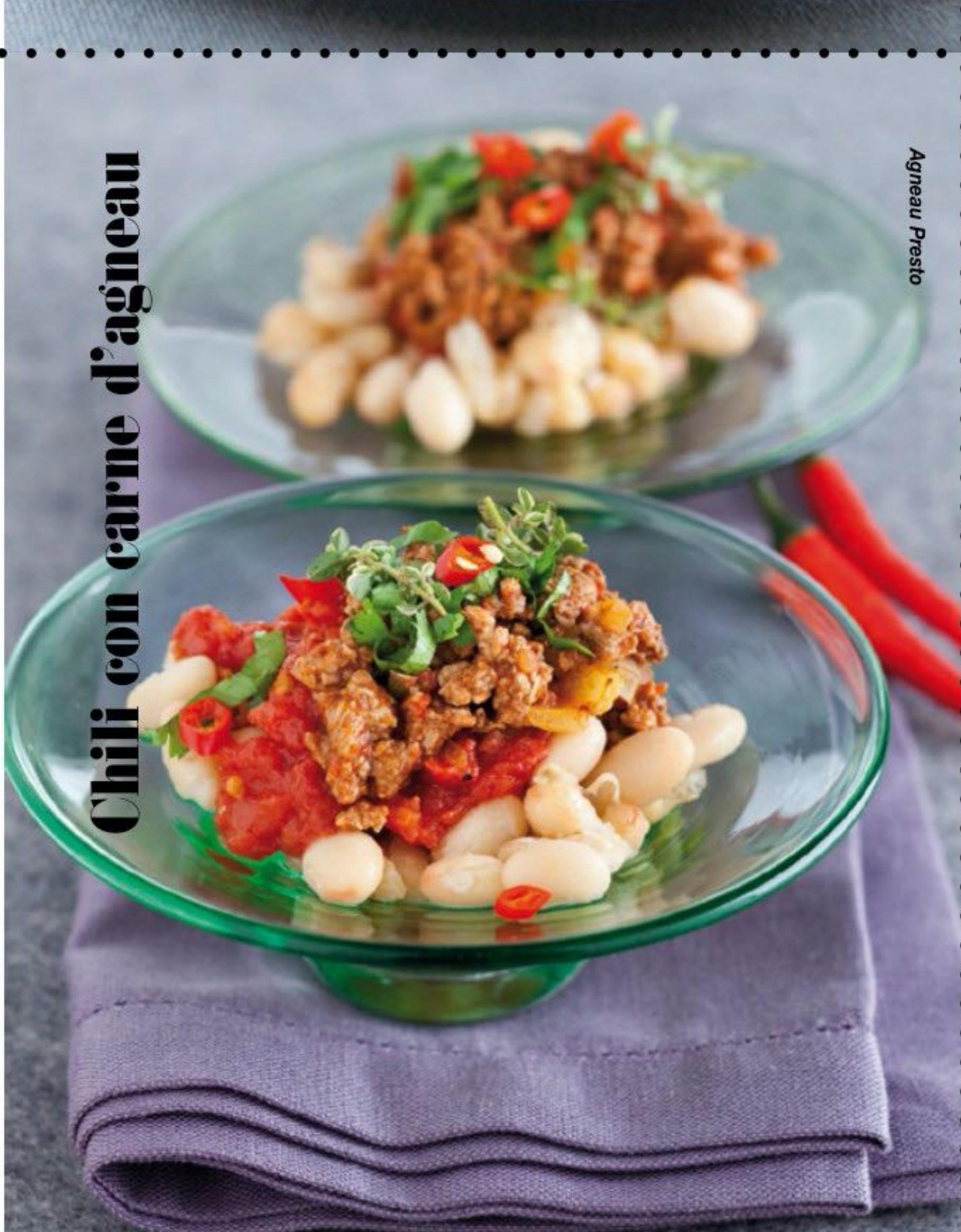


Connectable

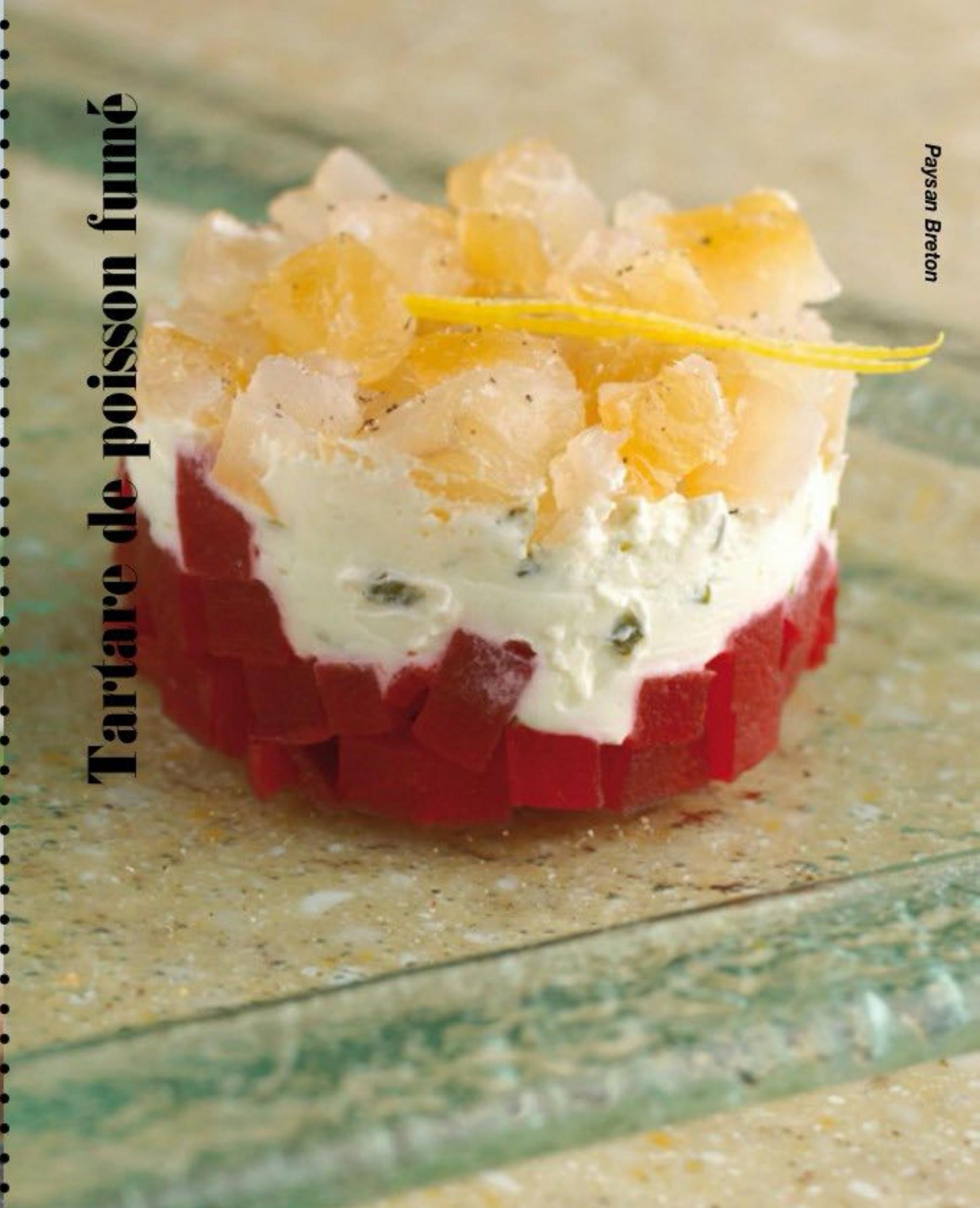
Samoussas de chèvre frais coriandre et citron confit



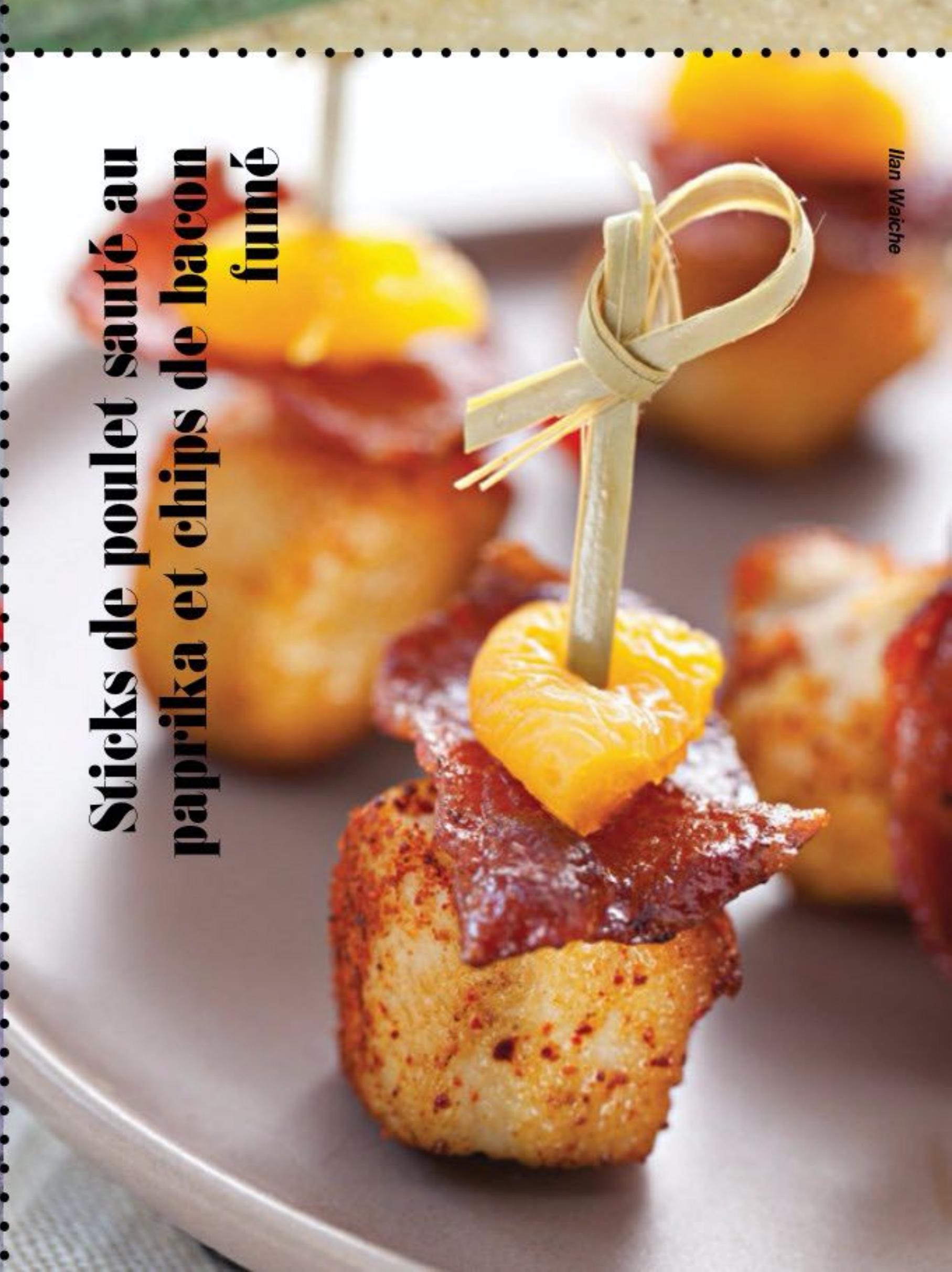
Chili con carne d'agneau



Tartare de poisson fumé



Sticks de poulet sauté au paprika et chips de bacon fumé



RECETTE ENTRÉE

Tartare de poisson fumé

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

300 g de haddock fumé
1 pot de fromage fouetté
échalote ciboulette

½ betterave rouge cuite
Poivre du moulin

- Coupez le haddock et la betterave en dés.
- Dans un cercle à pâtisserie, déposez les dés de betterave, puis 2 c. à soupe de fromage fouetté échalote ciboulette, et donnez un tour de

poivre du moulin.
- Ajoutez les dés de haddock.
- Laissez reposer au frais.
- Démoulez et servez très frais.

Paysan Breton



RECETTE ENTRÉE

Samoussas de chèvre frais coriandre et citron confit

Pour 8 pièces - Préparation : 15 mn - Cuisson : 5 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★★

150 g de pyramide de chèvre frais Soignon
3 feuilles de brick
½ botte de coriandre fraîche

½ citron confit au sel

10 cl d'huile d'olive

Poivre du moulin

- Lavez la coriandre fraîche puis hachez-la grossièrement.
- Coupez le ½ citron confit en 2, enlevez la pulpe et jetez-la, taillez l'écorce en petits dés.
- Dans un bol, mélangez la coriandre et le citron, ajoutez le fromage de chèvre frais et écrasez rapidement le tout à la fourchette. Assaisonnez de poivre.
- Découpez chaque feuille de brick en 4 bandes de 3 cm de large.
- Disposez une bande de pâte sur le plan de travail, puis déposez 1 c. à café du mélange au chèvre au bas de la bande.
- Repliez ensuite la pâte sur la farce et continuez dans un sens puis dans l'autre jusqu'à l'autre extrémité, de façon à former un triangle hermétique.
- Pour refermer les samoussas, insérez l'extrémité de la bande dans un repli de la pâte, comme pour fermer une enveloppe non scellée.
- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorez les samoussas pendant 1 mn de chaque côté.
- Servez sans tarder.

RECETTE ENTRÉE

Sticks de poulet sauté au paprika et chips de bacon fumé

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

Coût : ★★ - Difficulté : ★

400 g de blanc de poulet
8 tranches de bacon fumé

8 abricots secs
1 c. à soupe d'huile
½ c. à café de paprika
Des piques en bois

- Faites cuire le bacon à feu moyen dans une poêle sans matière grasse.
- Retournez les tranches toutes les 2 mn pour que le bacon soit bien grillé. Débarrassez dans une assiette sur une feuille de papier absorbant.
- Coupez le poulet en cubes d'à peu près 2 cm, puis saupoudrez-les de paprika, salez et poivrez.
- Faites cuire les cubes de poulet dans une poêle chaude avec 1 c. à soupe d'huile. Débarrassez dans une assiette.
- Découpez les abricots secs en 4, et les tranches de bacon en carré de la taille des cubes de poulet.
- Stickez sur un pique en bois un morceau d'abricot, puis un carré de bacon et finissez par un dé de poulet. Renouvez l'opération avec tous les cubes.
- Servez sur une assiette ou un petit plateau.



Ilan Waiche

RECETTE PLAT

Chili con carne d'agneau

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

Coût : ★★ - Difficulté : ★

4 tranches d'agneau (épaule ou gigot)
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail hachées
2 petits piments
1 c. à café de coriandre moulue
1 c. à soupe de cumin en poudre

1 c. à café de thym

1 c. à café d'origan

2 boîtes de 400 g de tomates pelées

1 boîte de 400 g de haricots blancs

1 botte de coriandre fraîche

Huile d'olive

Sel, poivre

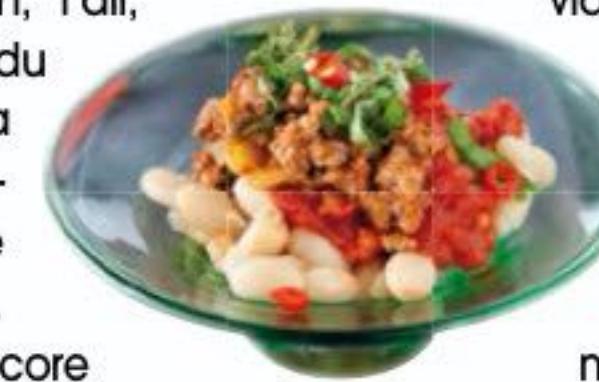
- Saisissez à feu vif les tranches d'agneau dans une grande sauteuse avec un filet d'huile d'olive, retournez la viande, ajoutez l'oignon, l'ail, les piments, du sel, du poivre, la coriandre moulue, le cumin, le thym et l'origan.
- Faites cuire encore 2 mn, retirez la viande, mélangez et ajoutez les tomates pelées et faites cuire 5 mn à feu vif pour avoir une

bonne consistance.

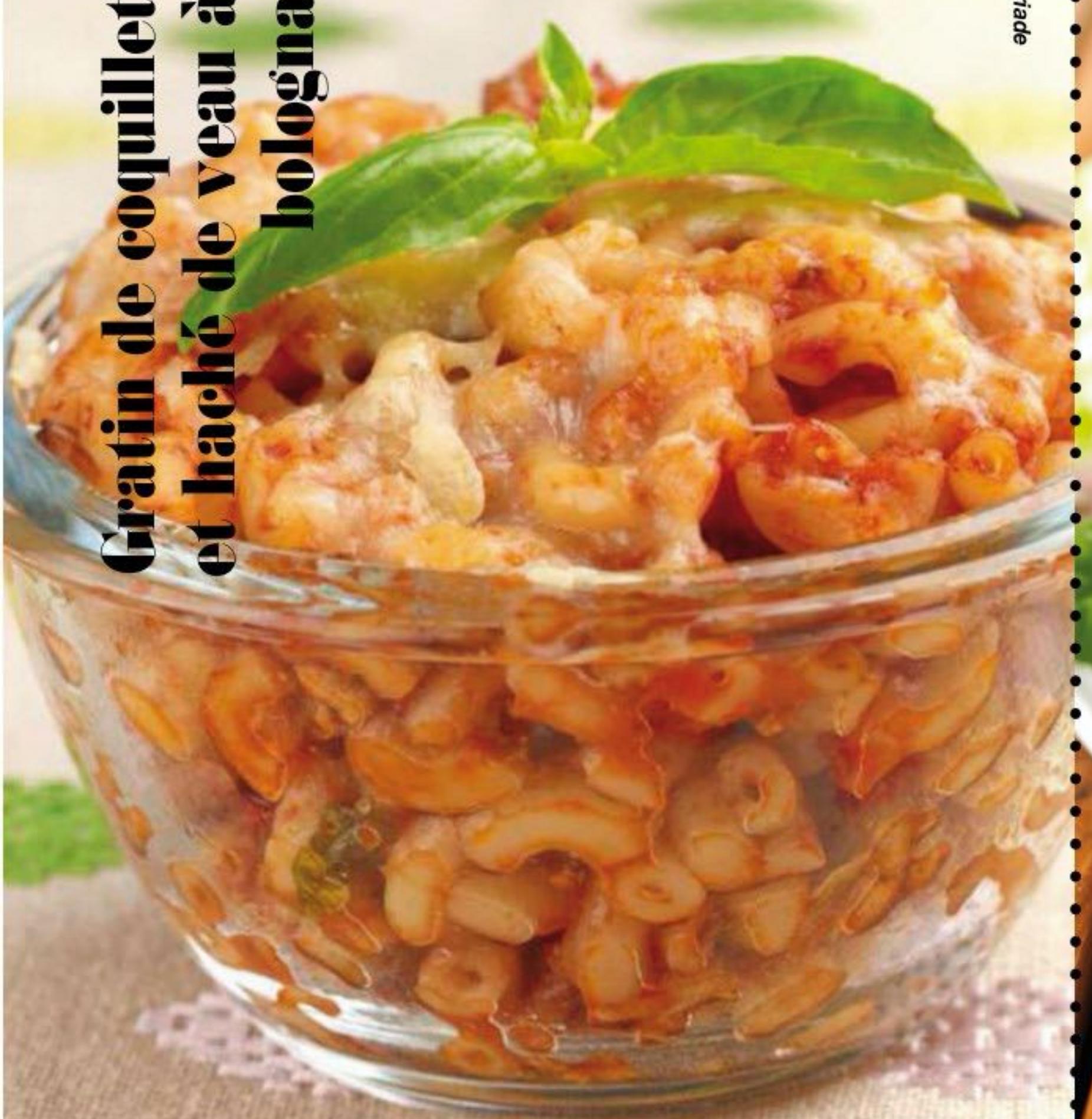
- Égouttez et rincez les haricots. Versez-les dans la sauteuse, réchauffez 5 mn. Coupez la viande en tranches.

- Dressez, dans un bol individuel, les haricots et la sauce jusqu'à mi-hauteur, ajoutez la viande puis complétez avec des haricots.
- Parsemez de coriandre fraîche hachée.

Agneau Presto



Gratin de coquillettes et lardé de veau à la hollognaise



Tendriade

Burger de veau Classic



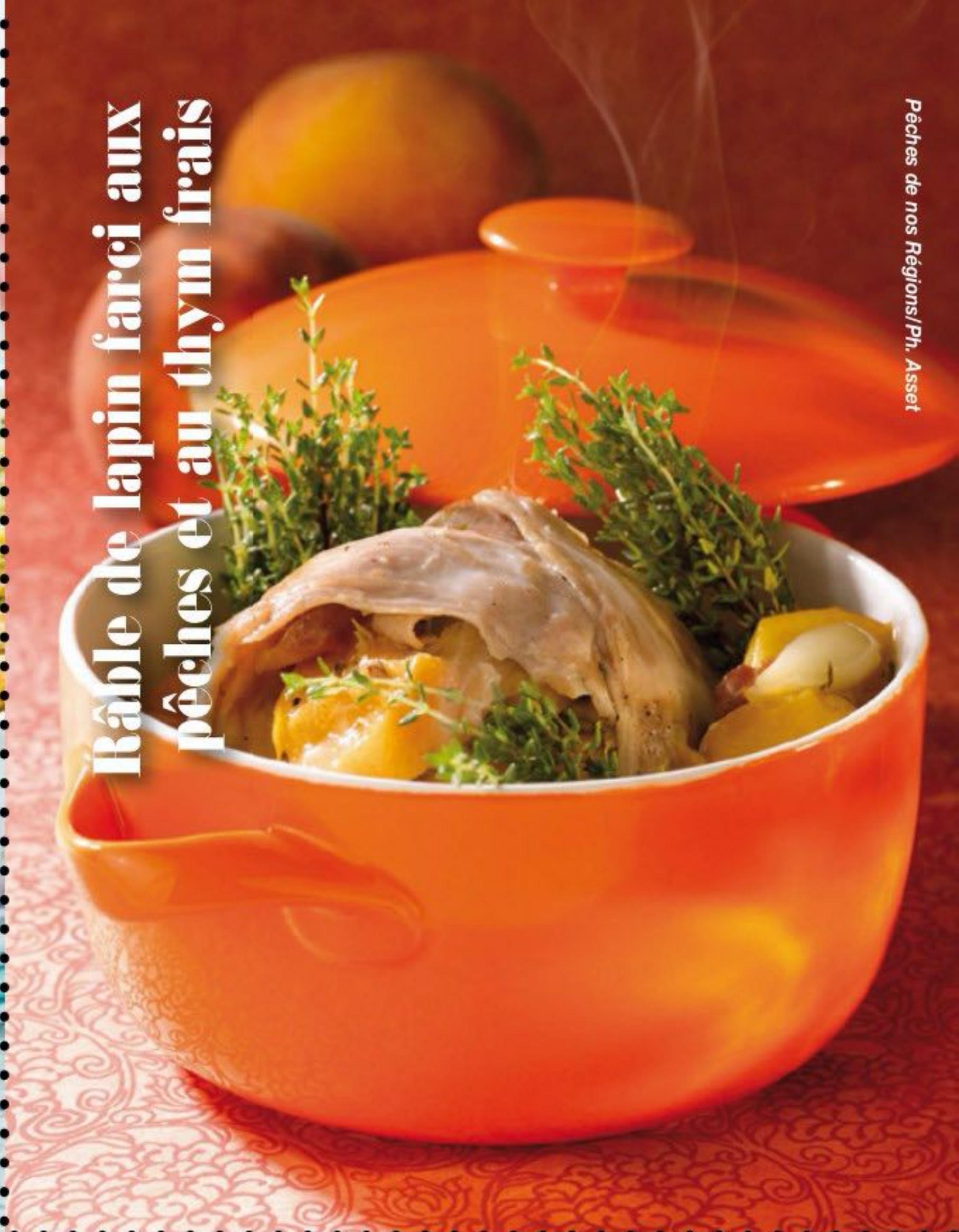
Tendriade/Apoint Studio

Clafoutis d'agneau



Agneau Presto

Rôti de lapin farci aux pêches et au thym frais



Pêches de nos Régions/Ph. Asset

RECETTE PLAT

Râble de lapin farci aux pêches et au thym frais

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h15
Coût : ★★ - Difficulté : ★★

2 râbles de lapin	2 branches de thym frais	Vinaigre balsamique
2 pêches	2 feuilles de laurier	Sel
8 fines tranches de jambon cru	Huile de pépins de raisin	Poivre noir du moulin
1 oignon		

- Pelez les pêches au-dessus d'un bol pour récupérer le jus, coupez-les en 2 et détaillez-les en gros morceaux.
- Épluchez et hachez l'oignon puis faites revenir sans coloration dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile.
- Coupez 4 tranches de jambon en fines lanières.
- Disposez 2 tranches de jambon sur le plan de travail. Déposez dessus le râble ouvert.
- Salez, poivrez, ajoutez 1 branche de thym, des morceaux de pêche, la moitié des lanières de jambon et d'oignon, 1 feuille de laurier et un filet de vinaigre balsamique. Ficelez le râble pour enfermer la farce. Recommencez la même opération avec le 2nd râble.
- Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une cocotte à fond épais. Déposez les râbles et faites-les revenir 10 mn afin de bien les faire dorer. Salez et poivrez. Ajoutez 15 cl d'eau et le jus de pêche dans la cocotte, et laissez mijoter à couvert et à feu doux 45 mn puis 15 mn à découvert pour réduire la sauce.
- En fin de cuisson, retirez les ficelles, coupez chaque râble en 2 et servez aussitôt.

RECETTE PLAT

Clafoutis d'agneau

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ - Difficulté : ★

360 g de dés d'agneau dans le gigot
Sel, poivre blanc moulu

100 g de champignons selon la saison
1/2 échalote
2 branches d'estragon
2 branches de persil plat
20 g de beurre
Huile d'olive

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6-7).
- Préparez la pâte à clafoutis en mélangeant les œufs, la féculle de maïs, le parmesan, la crème et la noix de muscade.
- Émincez les champignons, ciselez l'échalote, hachez l'estragon et le persil.
- Chauffez une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites sauter les champignons, ajoutez l'échalote, le persil et l'estragon, salez, poivrez et réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir les dés d'agneau à feu vif, 2 mn.
- Mélangez les champignons aux herbes et la pâte à clafoutis, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Beurrez 4 ramequins individuels puis remplissez-les avec la pâte à clafoutis, disposez les dés d'agneau dans les ramequins en les enfonçant un peu.
- Faites cuire les clafoutis au four 20 mn, puis démoulez-les.
- Servez les clafoutis d'agneau bien chauds accompagnés d'une salade de saison.

RECETTE PLAT

Burger de veau Classic

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

4 hachés de veau	4 rondelles de tomate	20 g de beurre
4 pains burger carrés	1 c. à soupe d'huile de tournesol	
4 tranches larges d'emmental	1 oignon rose émincé	
4 feuilles de batavia	2 c. à soupe de sauce moutarde à l'ancienne	

- Chauffez 10 g de beurre dans une poêle chaude et faites dorer, côté mie, les pains burgers coupés en 2.
- Saisissez les hachés de veau, 1 mn sur chaque face puis faites cuire 6 mn à feu doux avec le reste du beurre et l'huile. Salez.
- Pour confectionner le burger, commencez à étaler la moutarde à l'ancienne sur le pain.
- Puis superposez les feuilles de batavia, les rondelles de tomate, l'oignon rose émincé, la viande hachée de veau, et terminez par l'emmental.
- Servez bien chaud.

RECETTE PLAT

Gratin de coquillettes et haché de veau à la bolognaise

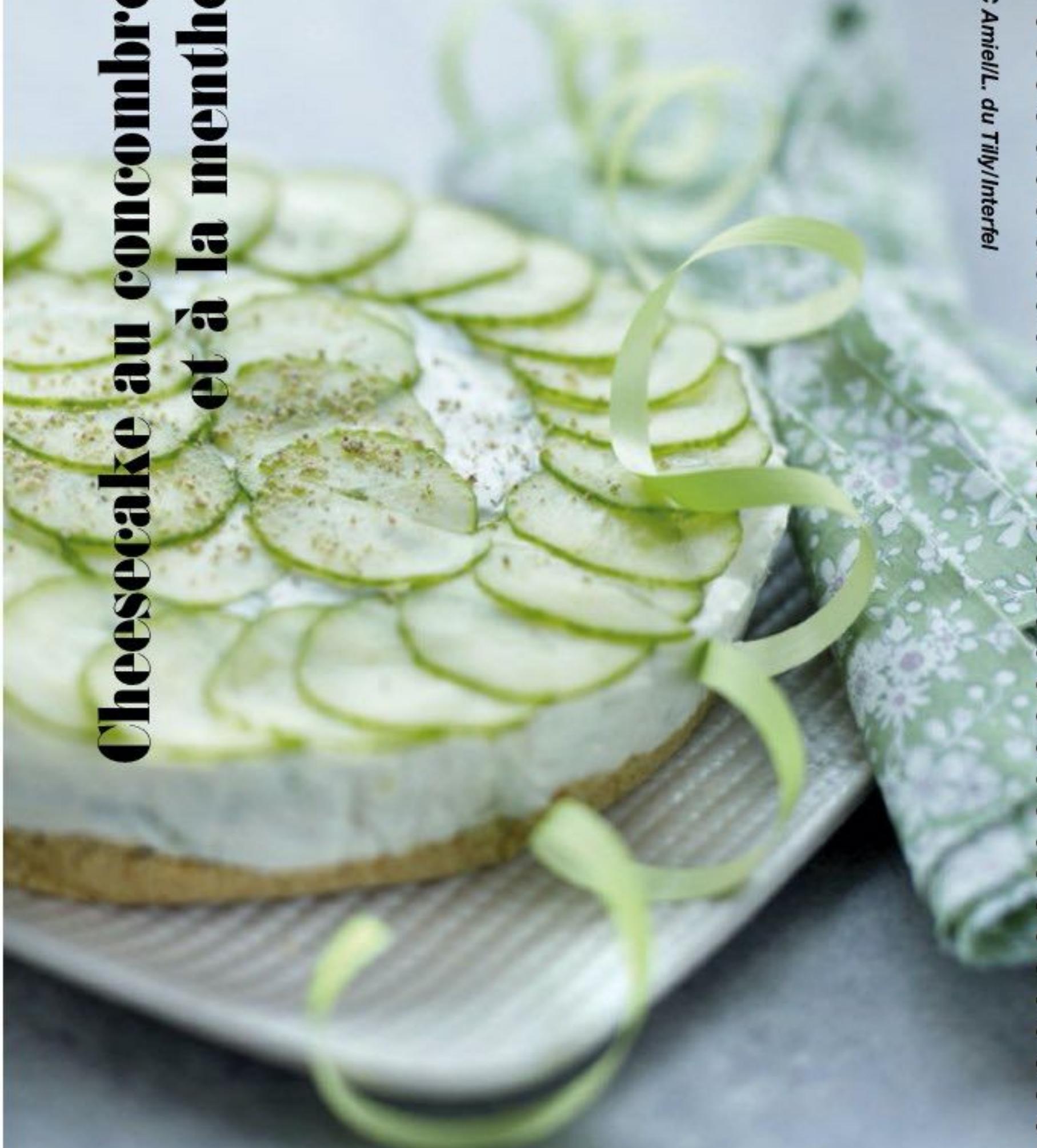
Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

370 g de haché de veau
250 g de coquillettes
1 oignon
400 g de tomates
30 g de beurre demi-sel

- Hachez l'oignon. Lavez, et coupez en petits dés les tomates.
- Dans une sauteuse, versez de l'huile et faites cuire l'oignon haché. Ajoutez les tomates en dés, le sucre, le sel et le poivre. Mélangez et faites cuire à couvert 15 mn.
- Faites cuire les coquillettes puis égouttez-les.
- Préparez le four sur grill.
- Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez la viande hachée et faites cuire
- 3 mn à feu moyen et ajoutez la sauce tomate. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 5 mn.
- Versez les coquillettes, la préparation de viande hachée, la moitié de l'emmental dans un plat à gratin et mélangez. Parsemez du reste d'emmental râpé et de morceaux de beurre.
- Passez sous le grill. Décorez de quelques feuilles de basilic ciselées.
- Servez aussitôt.

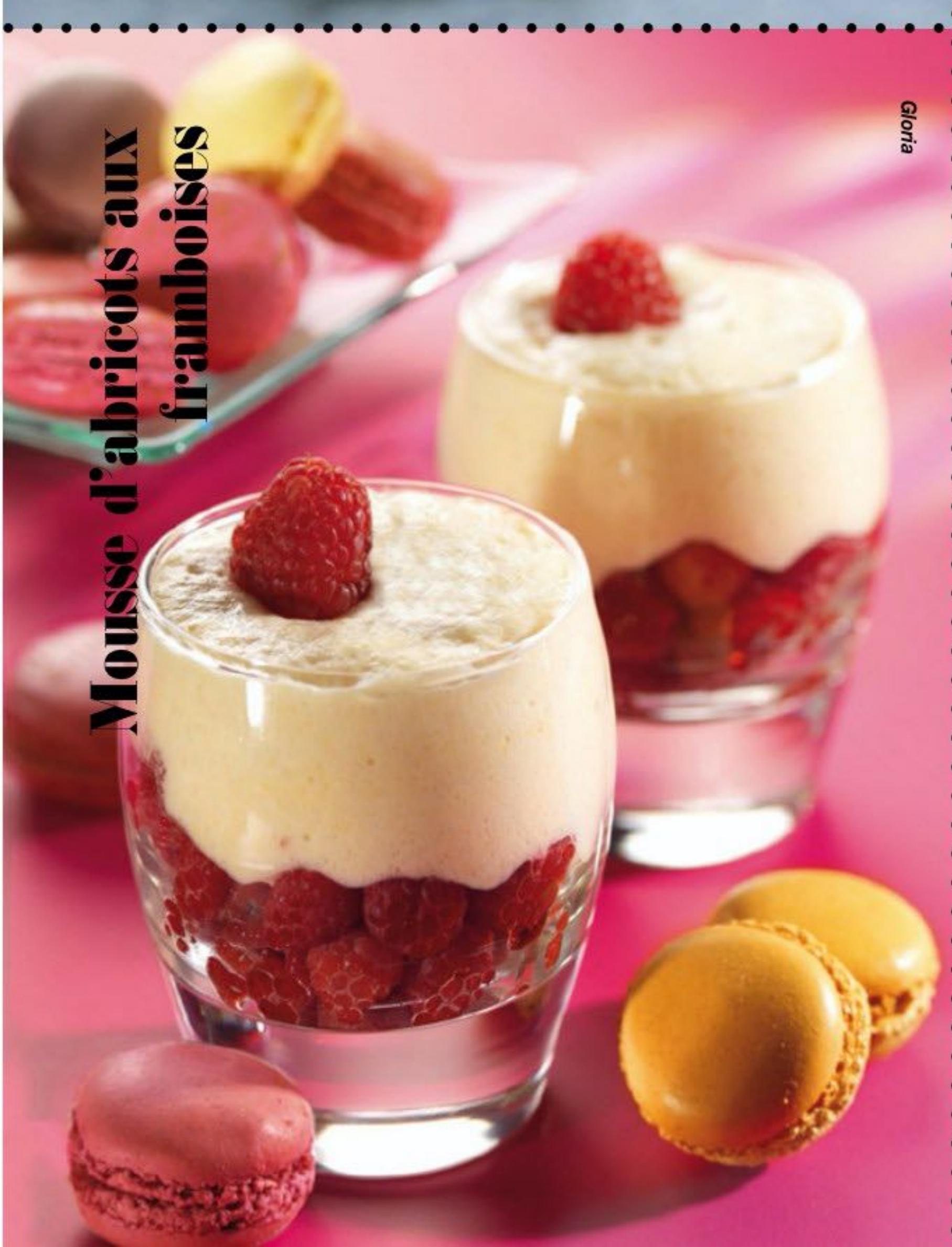


Cheesecake au concombre et à la menthe



J.C. Amiel/L. du Tilly/Interfel

Mousse d'abricots aux framboises



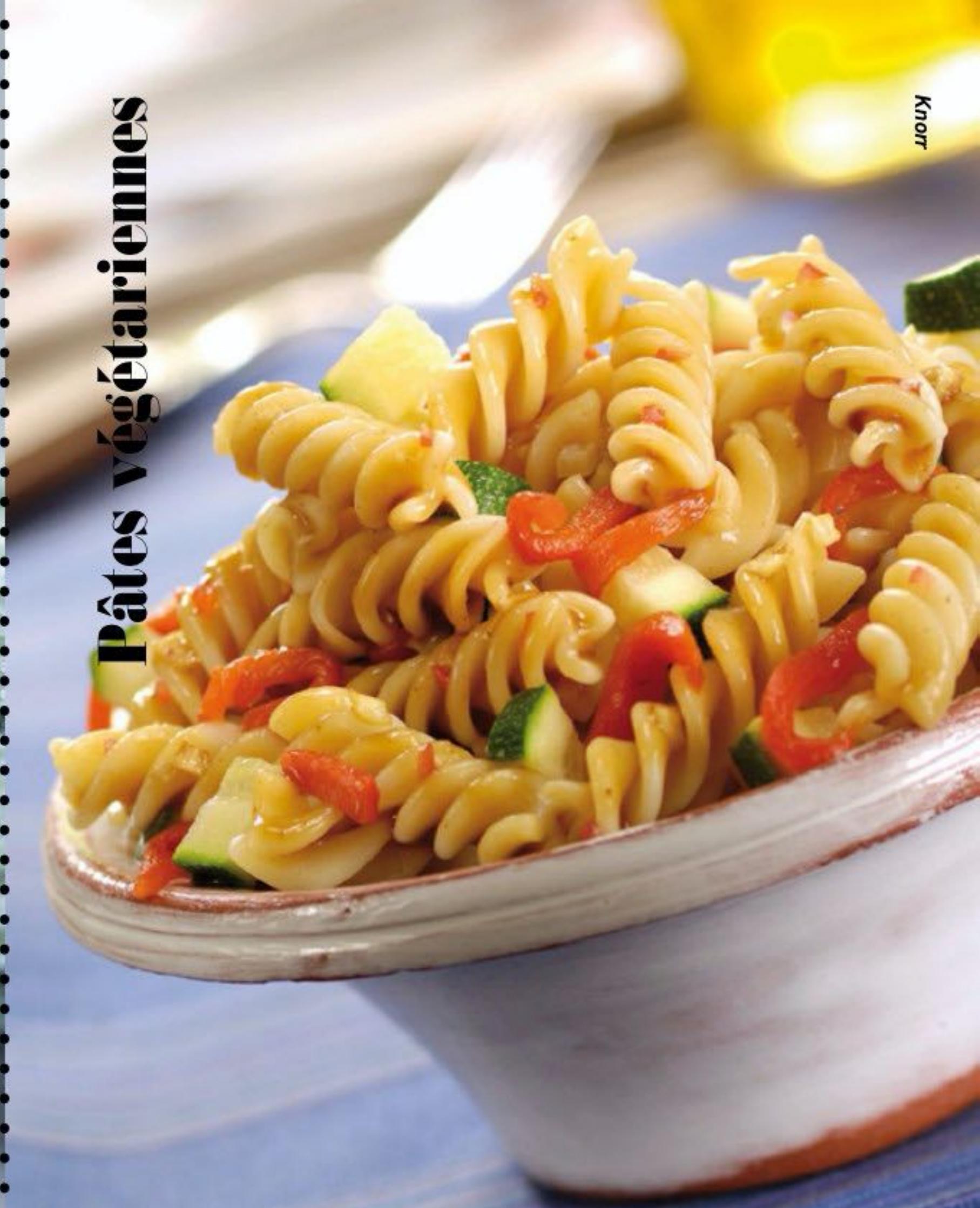
Gloria

Muffins aux abricots et aux clémentines



US cranberries

Pâtes végétaliennes



Knorr

RECETTE PLAT

Cheesecake au concombre et à la menthe

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Repos : 4h

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 concombre	25 cl de crème liquide entière	apéritifs TUC
250 g de fromage frais	3 feuilles de gélatine	65 g de beurre
2 c. à soupe de menthe ciselée	100 g de biscuits	Poivre du moulin

- Versez les TUC dans le bol d'un robot et mixez.
- Ajoutez le beurre mou et mixez. Versez dans le moule et aplatissez bien à l'aide d'une spatule.
- Coupez le concombre en 2. Détaillez la 1^{ère} moitié en fines lamelles. Fendez l'autre moitié en 2 et ôtez les graines. Râpez les 2 parties égrainées et versez dans une passoire. Laissez égoutter le temps de préparer la crème.
- Mettez les feuilles de gélatine à tremper 10 mn dans un verre d'eau froide. Prélevez 2 c. à soupe de crème liquide, portez à ébullition et faites-y fondre la gélatine essorée. Montez le reste de la crème bien froide en chantilly, pas trop épaisse.
- Fouettez le fromage frais avec le concombre râpé et la gélatine fondu. Ajoutez la chantilly et mélangez bien. Versez sur le lit de TUC, laissez la surface et placez au froid au moins 4h.
- Au moment de servir, sortez le cheesecake de son plat et décorez-le avec les fines lamelles de concombre. Donnez un tour de moulin à poivre et dégustez !

RECETTE DESSERT

Muffins aux abricots et aux cranberries

Pour 12 pièces - Préparation : 10 mn - Cuisson : 40 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

Pour la pâte :

150 g de beurre	(de la boîte)
250 g de farine	Le zeste râpé de 1 citron bio
2 c. à café légèrement bombées de levure chimique	125 g de cranberries séchées
125 g de sucre	12 petites caissettes en papier
2 œufs	
200 g de crème épaisse	
150 g d'abricots en boîte	
4 c. à soupe de jus d'abricot	

- Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir un peu.
- Mélangez la farine, la levure et le sucre puis mélangez les œufs avec la crème, le jus d'abricot et le zeste de citron. Incorporez-y le beurre. Ajoutez ce mélange à la préparation de farine et tournez pour faire une pâte.
- Coupez les abricots et les cranberries en petits dés en réservant 2 moitiés d'abricot pour décorer

Pour le décor :

4 c. à soupe bien pleines de confiture d'abricots	
2 c. à café de pistaches hachées	

- incorporez-les à la pâte.
- Mettez les caissettes en papier dans les creux de moules à muffins. Remplissez-les de pâte.
- Faites cuire dans le four préchauffé à 175°C (Th.5-6) pendant 30 mn. Laissez refroidir.
- Faites chauffer la confiture d'abricots et badigeonnez-en les muffins. Décorez-les avec des lamelles d'abricot et les pistaches hachées.

RECETTE PLAT

Pâtes végétariennes

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

Coût : ★ - Difficulté : ★

500 g de pâtes «fusillis»	1 c. à soupe de fond de veau
2 courgettes	2 c. à soupe d'huile d'olive
2 tomates	1,5 l d'eau
1 poivron	1 c. à soupe de gros sel
1 oignon	Poivre
1 gousse d'ail	
Noix de muscade	

- Faites bouillir l'eau avec 1 c. à soupe de gros sel.
- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, lavez tous les légumes.
- Coupez les courgettes en dés et le poivron en lamelles.
- Épépinez les tomates et écrasez-les.
- Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Faites dorer dans une grande poêle l'oignon, l'ail et le poivron avec l'huile d'olive, ajoutez les courgettes et la tomate.
- Saupoudrez ensuite 1 c. à soupe de fond de veau, égouttez les pâtes et versez-les sans attendre dans la poêle.
- Enrobez toutes les pâtes de sauce, salez et poivrez, ajoutez une pointe de muscade.
- Servez aussitôt.



KYOTO

RECETTE DESSERT

Mousse d'abricots aux framboises

Pour 5 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 1h30

Coût : ★ - Difficulté : ★

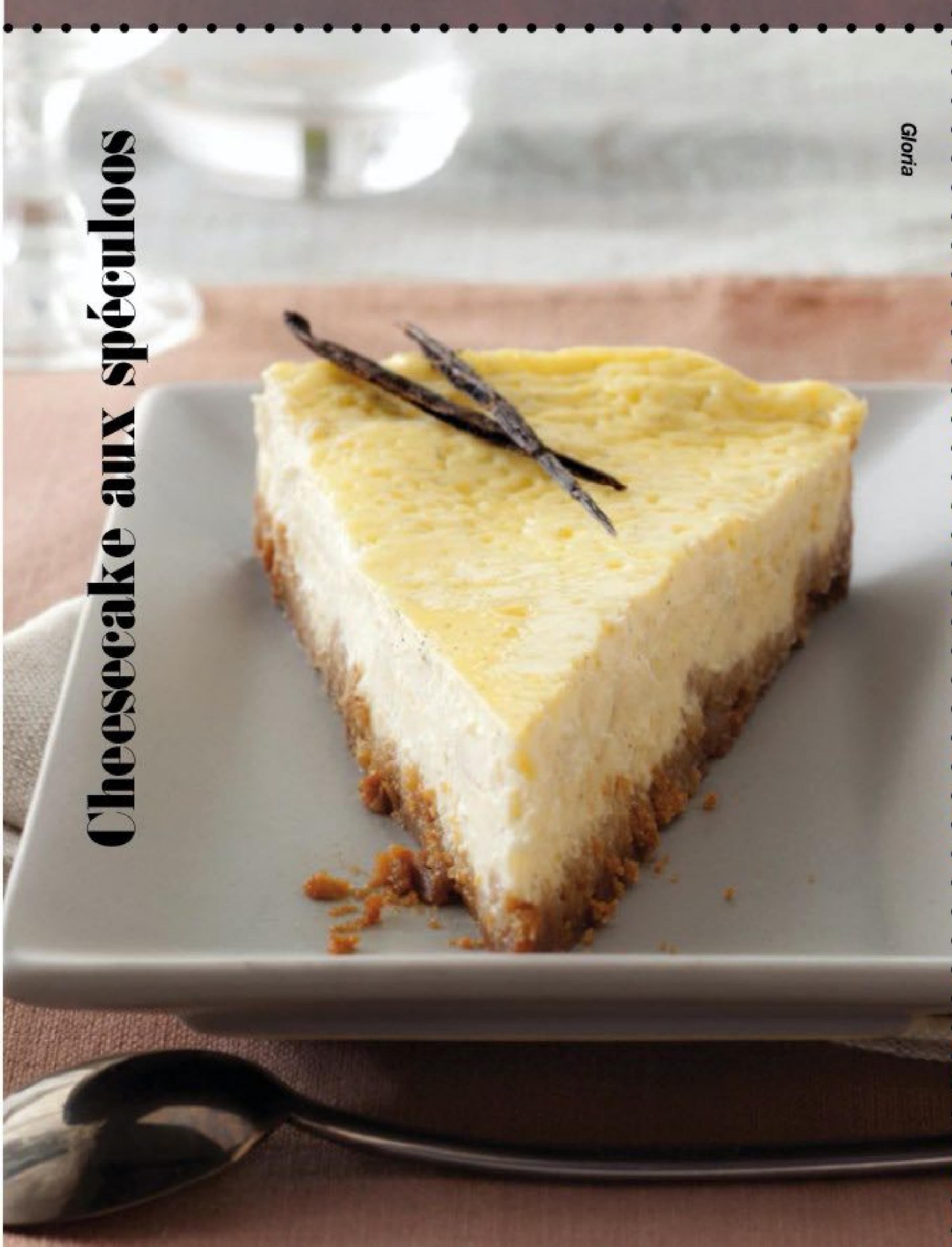
20 cl de lait concentré sucré	150 g de framboises
Le jus de ½ citron	80 g de sucre
500 g d'abricots frais	

- Versez le lait concentré dans un saladier et placez-le 15 mn au congélateur ou 30 mn au réfrigérateur.
- Lavez les abricots et retirez les noyaux. Mixez-les avec le sucre et le jus du citron. Versez la préparation dans un saladier.
- Montez le lait en mousse avec un batteur électrique puis ajoutez délicatement la mousse de lait à la purée d'abricots. Conservez quelques framboises pour la décoration.
- Laissez prendre 1h au réfrigérateur puis servez.



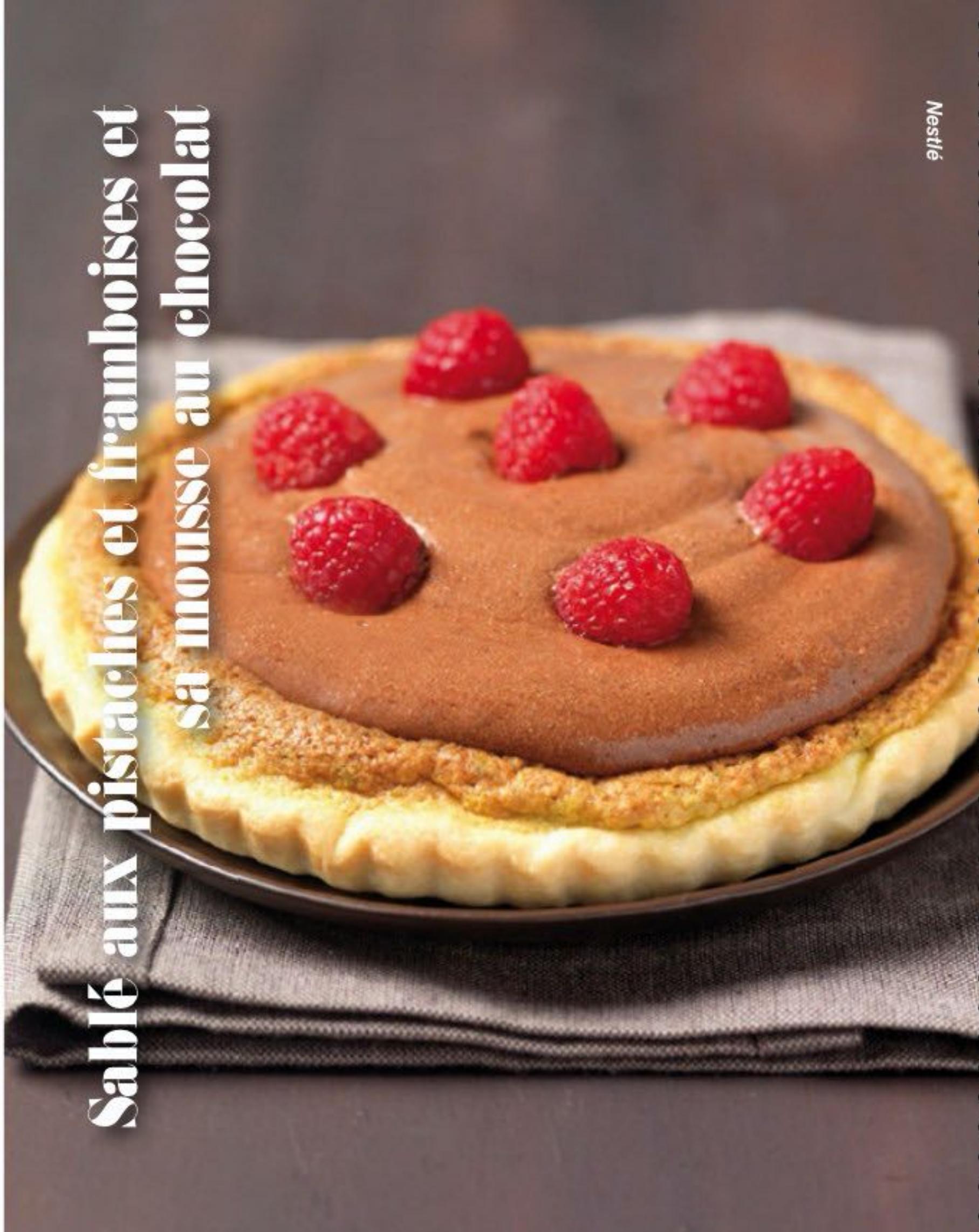
Gloria

Chesecake aux spéculoos



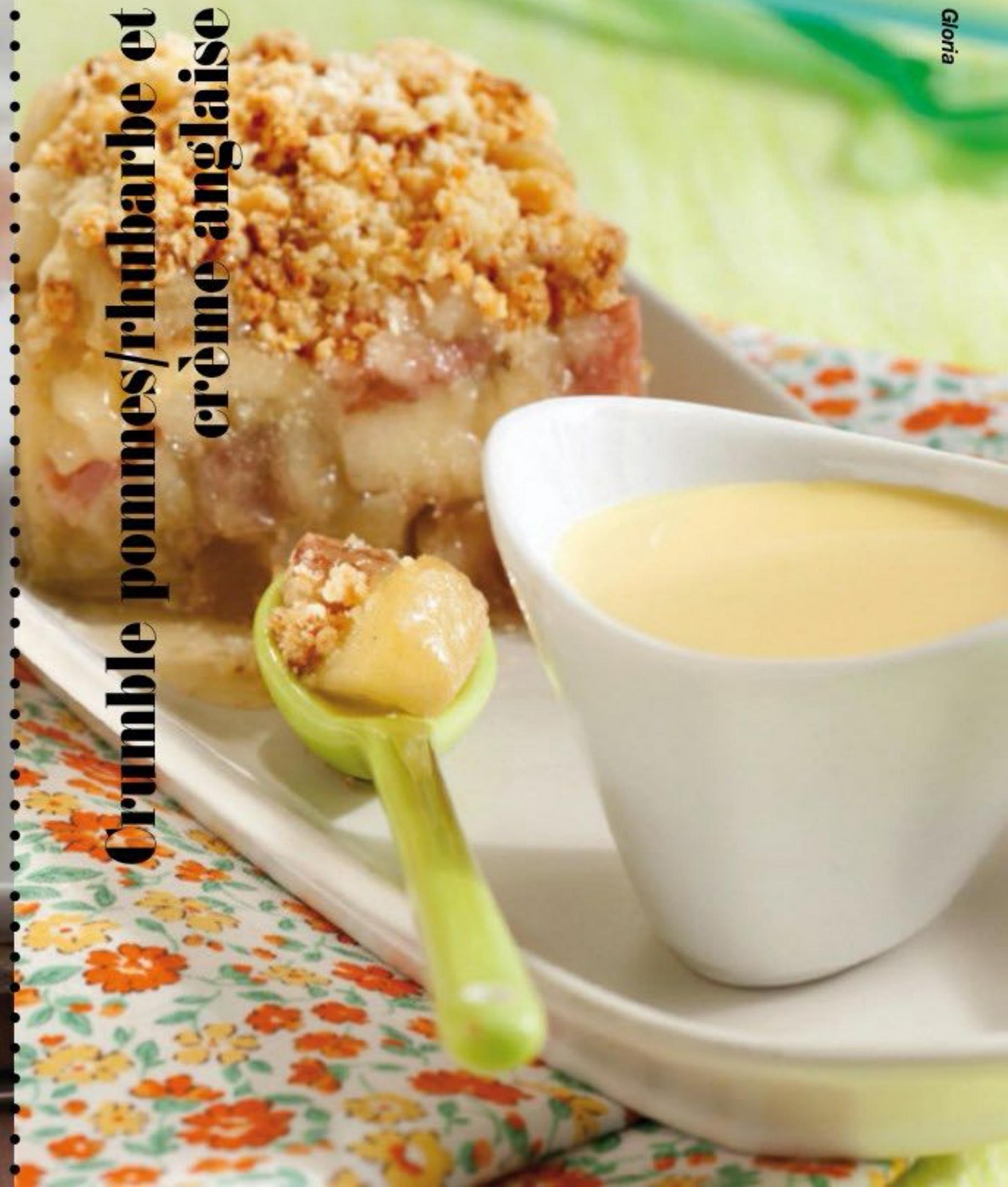
Gloria

Sablé aux pistaches et la mousse au chocolat



Nestlé

Crumble pommes/rhubarbe et crème anglaise



Gloria

Fontainebleau aux pêches et amandes



Pêches de nos Régions

RECETTE DESSERT

Fontainebleau aux pêches et amandes

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

Repos : 30 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

200 g de fromage frais type faisselle	1 pincée de cannelle	miel
15 cl de crème fleurette	30 g de sucre en poudre	Quelques amandes effilées torréfiées
3 pêches	4 c. à soupe de	

- Lavez et dénoyautez les pêches et coupez-les en lamelles. Réservez.
- Laissez égoutter la faisselle pendant 30 mn puis versez-la dans un saladier et fouettez-la.
- Montez la crème fleurette très froide en chantilly.
- Versez le sucre en poudre et continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème chantilly soit bien ferme.
- Incorporez délicatement la préparation à la faisselle.
- Répartissez les lamelles de pêche dans 4 coupes et recouvrez de crème.
- Versez un filet de miel puis parsemez d'amandes effilées torréfiées, saupoudrez légèrement de cannelle.
- Servez aussitôt.



Pêches de nos Régions

RECETTE DESSERT

Crumble pommes/rhubarbe et crème anglaise

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

Coût : ★ - Difficulté : ★

50 ml de crème anglaise	70 g de poudre d'amandes
3 pommes	150 g de farine
300 g de rhubarbe	½ jus de citron
120 g de beurre mou	½ c. à café de cannelle
100 g de sucre en poudre	

- Allumez le four à 240°C (Th.8). Beurrez un plat allant au four.
- Pelez et nettoyez les pommes puis coupez-les en morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre pendant 5 mn.
- Lavez la rhubarbe, coupez-la en morceaux puis ajoutez-les aux pommes. Laissez cuire 10 mn en remuant de temps en temps.
- Mettez les fruits dans le plat et versez le jus de citron par-dessus.
- Mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amandes, la cannelle et ajoutez 100 g de beurre mou coupé en morceaux.
- Remuez et mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse et étalez sur les fruits en une couche régulière.
- Mettez au four et laissez cuire 25 mn.
- Servez tiède avec la crème anglaise.

RECETTE DESSERT

Sablé aux pistaches et framboises et sa mousse au chocolat

Pour 10 portions - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★★

1 pâte sablée	4 œufs
150 g de chocolat pâtissier	100 g de poudre de pistache
70 g de beurre mou	300 g de framboises
80 g de sucre en poudre	

- Préchauffez votre four à 220°C (Th.7-8).
- Déroulez votre pâte dans un grand moule à cake, repliez les côtés en laissant un grand rebord (coupez si nécessaire).
- Mélangez le beurre mou, 1 œuf, la poudre de pistache et le sucre.
- Versez sur le fond de tarte, faites cuire en bas de four 20 mn à 180°C (Th.6). Laissez refroidir.
- Replacez le gâteau dans le moule après l'avoir recouvert de papier film.
- Pour la préparation de la



Nestle

RECETTE DESSERT

Cheesecake aux spéculoos

Pour 6 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn
Réfrigération : 4h - Coût : ★ - Difficulté : ★

30 cl de lait concentré on sucré	2 gousses de vanille
400 g de fromage frais	50 g de beurre doux
130 g de sucre	120 g de spéculoos (biscuits à la cannelle)
4 œufs	

- Préchauffez votre four à 160°C (Th.5-6)
- Tapissez les bords d'un moule (ou de cercles en inox) avec du papier sulfurisé.
- Dans le bol du robot, écrasez les biscuits et mixez-les avec le beurre. Tapissez ensuite le fond du moule avec ce mélange en tassant bien puis réservez au frais
- Battez le fromage frais jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajoutez les graines de gousses de vanille puis les œufs un par un, le sucre et le lait Gloria. Mélangez et versez ensuite le tout sur la croûte de biscuit puis faites cuire pendant 40 mn.
- Laissez dans le four éteint 1h puis mettez au frais au moins 4h.
- Démoulez délicatement juste avant de servir.



Gloria

UNE
Revue
NEMEURT
JAMAIS.

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

CONSIGNESDETRI.FR

CITE 

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Cake par ci, Cake par là

À l'apéro, en en-cas, en entrée, à emporter pour un repas entre amis ou en famille, on ne s'en lasse pas, d'autant que les possibilités de varier les recettes sont infinies. On se fait plaisir !

Mini-cake betteraves échalotes

Pour 8 personnes – Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

150 g de chèvre frais	150 g de farine
10 échalotes	1 sachet de levure
175 g de betteraves cuites	8 cl d'huile de tournesol
1 c. à café de paprika	12 cl de lait
20 g de beurre	100 g d'emmental ou de comté râpé
3 œufs	Sel, poivre



Claude Héridan/CNIEL

Astuce

Cette recette peut être déclinée dans un moule à cake. Si vous n'aimez pas la betterave, retirez-la tout simplement.

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Épluchez, lavez et émincez les échalotes.
- Taillez le fromage de chèvre en morceaux.
- Pelez et taillez ensuite la betterave en cubes.

- Dans une poêle, faites fondre le beurre, faites-y suer les échalotes 4 à 5 mn.
- Retirez du feu, transvasez dans un saladier, ajoutez le fromage, les cubes de betterave et le paprika. Assaisonnez et mélangez.
- Pour la pâte à cake : versez le lait dans une casserole, faites chauffer.
- Dans un saladier, cassez et déposez les œufs, ajoutez la farine et la levure. Mélangez bien, incorporez l'huile et le lait progressivement tout en mélangeant.
- Ajoutez l'emmental. Assaisonnez.
- Ajoutez le contenu de la poêle à la pâte à cake. Mélangez et répartissez la pâte dans de petits moules à muffins. Enfournez et faites cuire 30 mn.
- Retirez du four, laissez tiédir et dégustez.

La recette du cake salé idéal n'existe pas, et c'est certainement l'une des clés de son succès. Chacun y met sa petite touche perso, comme une signature. On se souvient du cake aux olives de Tata Luce, avec toutes les olives au fond à droite ! La pauvre, elle, ne savait pas que pour éviter ce désastre, il suffit, avant de jeter les olives dans la pâte de les rouler dans la farine. Plus sérieusement, Tonton Bernard garde secrètement la touche finale de son cake fromager, et ce n'est pas faute d'avoir essayé de le soudoyer. Plus récemment, ont fait leur apparition les cakes de la mer, histoire de renouveler les genres. Quoi qu'il en soit, un cake, c'est tout simple à préparer

et toujours un bonheur à partager. En effet, vous avez tout de même peu de chance de le rater, à moins de l'oublier dans le four. On peut presque tout accommoder avec une préparation salée !



Astuce

Si, par malheur, vous manquez de levure pour faire gonfler votre cake, pensez à battre vos œufs en neige. Votre recette s'en trouvera allégée, mais pas moins gonflée !

S'il est impératif de respecter les grandes bases dans les proportions de beurre ou d'huile, de farine et d'œufs ; après, tout est permis, ou presque. La dernière vague apporte son lot de légumes.

Courgettes, aubergines, poivrons, tout y passe, mais c'est tellement bon. Si vous avez soigné la pâte, la réussite est totale. Elle doit être moelleuse et aérée. Trop compacte ou trop chargée en condiments, elle devient plus difficile à digérer. Même la forme du cake a

Cake roquefort, poires et noix

Pour 6 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 45 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 briquette de 20 cl de lait concentré
3 œufs
150 g de farine

1 sachet de levure chimique
10 cl d'huile de tournesol
100 g d'emmental râpé
4 c. à café de cerneaux de

noix
2 poires
150 g de roquefort
Sel, poivre

Astuce

Si vous souhaitez conserver votre cake, coupez-le en tranches que vous pourrez congeler, décongeler et réchauffer au four au moment opportun.

- Préchauffez votre four 180°C (Th.6).
- Dans un saladier, battez les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez le lait Gloria, l'huile et les cerneaux de noix. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Ajoutez l'emmental râpé et

mélangez. Ajoutez ensuite les poires et le roquefort préalablement coupés en

morceaux. Mélangez de nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

- Versez cette préparation dans un moule à cake beurré, laissez reposer 15 mn et mettez au four pendant 45 mn.
- Laissez refroidir le cake quelques instants avant de le démouler.

Cake roquefort, poires et noix



Cake à l'emmental et aux blettes

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 50 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

200 g de farine	250 g de blettes
100 g de Maïzena	60 g de beurre demi-sel
3 œufs	1 sachet de levure chimique
100 g d'emmental râpé	Sel
15 cl de lait entier (ou demi-écrémé)	Poivre du moulin



Astuce

Encore novice en blettes ? Choisissez les feuilles bien vertes, brillantes, croquantes, sans taches ni flétrissures.

- Épluchez et lavez les blettes.
- Dans un faitout, faites bouillir de l'eau et du gros sel, faites cuire les côtes 10 mn puis ajoutez les feuilles pendant 3 mn.
- Égouttez, rincez sous l'eau froide.
- Émincez-les puis

réservez-les.

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Versez le lait sur la Maïzena.
- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs, le sel, le poivre puis le lait et la Maïzena.
- Ajoutez le beurre fondu, le fromage et les blettes émincées.
- Rectifiez l'assaisonnement et versez dans un moule à cake.
- Enfournez 45 mn avant de servir.

Cake au crabe et aux algues

Pour 8 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 45 mn
Coût : ★★ – Difficulté :

3 œufs	150 g de chair de crabe fraîche
100 g de Maïzena	2 c. à soupe d'algues séchées
100 g de farine	
60 g d'emmental râpé	

Astuce

Si vous aimez les algues, n'hésitez pas à en ajouter davantage ou à utiliser des algues fraîches. Le yuzu en poudre ou en jus agrémentera parfaitement cette recette de la mer !

Le jus de 1 citron vert
1/2 sachet de levure
Sel, poivre du moulin



- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Faites fondre le beurre.
- Délayez la Maïzena dans le lait.
- Dans un saladier, battez les œufs avec une pincée de sel et du poivre. Ajoutez la farine et la levure.
- Versez le mélange lait-Maïzena puis le beurre fondu.
- Ajoutez les algues, le jus de citron vert, la chair de crabe, l'emmental et mélangez le tout.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez dans un moule à cake antiadhésif.
- Enfournez 45 mn.
- Servez en entrée ou en apéritif.

Cake aux éclats gourmands

Pour 8 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 35 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

1 sachet d'éclats gourmands
200 g de farine
3 œufs
150 g de fromage râpé

Astuce

Si ce cake se déguste tel quel, vous pouvez, pour varier les plaisirs, y ajouter la garniture de votre choix.

18 cl de lait
10 g de beurre
1 c. à soupe d'huile
1 sachet de levure

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Mettez les œufs dans le bol du robot, faites tourner en ajoutant l'huile et le lait. Lorsqu'ils sont bien battus, ajoutez progressivement la farine et la levure chimique, puis le fromage râpé.
- Incorporez ensuite 3/4 du sachet d'éclats gourmands. Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré, saupoudrez du reste d'éclats gourmands.
- Enfournez 45 mn, servez tiède ou froid.



Le pain aux éclats gourmands

Minicakes aux dés de foie gras, whisky et raisins secs

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Goût : ★★ – Difficulté : ★

100 g de terrine de foie gras entier cuit	10 cl de vin blanc
250 g de farine	5 cl de whisky
1 sachet de levure chimique	15 cl de lait entier
30 g de beurre demi-sel	50 g de raisins secs blonds
4 œufs	40 g de parmesan en copeaux
	Sel, poivre



A. Beauvais/F. Hamel Cercles Culinaires/CNIEL

Astuce

Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau, il doit en ressortir sans trace de pâte avant que vous puissiez retirer les mini-cakes du four, les laisser tiédir, puis les démouler.

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Coupez le foie gras en dés.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le beurre juste fondu.
- Assaisonnez de sel et de poivre.
- Creusez un puits dans la pâte obtenue, déposez-y les œufs entiers, puis incorporez-les délicatement au mélange à base de farine. Versez progressivement le vin, le whisky et le lait, tout en mélangeant.
- Déposez les dés de foie gras, les raisins secs et les copeaux de parmesan dans la pâte. Mélangez de nouveau.
- Versez la préparation dans des mini-moules à cake. Enfourner 15 à 20 mn puis servez.

peu d'importance, qu'importe que l'on possède réellement le plat à l'appellation générique. Même dans un moule rond, la magie devrait prendre. Et en version mini, petits et grands les dévorent en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

Virginie Legourd

Cake à la moutarde

Pour 8 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 35 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

Astuce

Idéale pour un apéro entre amis, cette recette facile à réaliser, avec ce qu'on a sous la main, se déguste d'autant plus facilement découpée ou en petits dés qu'il suffit de piquer !

120 g de moutarde

100 g de jambon

10 g de persil frais

150 g

d'emmental râpé

30 g de tomates confites

250 g de farine

4 œufs entiers

5 cl d'huile d'olive

5 cl d'eau

1 sachet de levure

10 g de Maïzena



Amora

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Coupez le jambon, mélangez farine, œufs, huile d'olive, eau et levure, puis rajoutez le jam-
- morceaux.
- Dans un saladier, mélangez farine, œufs, huile d'olive, eau et levure, puis rajoutez le jam-
- bon, le persil, les tomates confites, l'emmental râpé et une pincée de Maïzena, et mélangez le tout.
- Versez la préparation dans un moule à cake et faites cuire 35 mn à 180°C (Th.6).
- Servez tiède.

Cake au comté et jambon

Pour 8 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 35 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

150 g de comté râpé

150 g

de jambon blanc épais

50 g d'olives noires

100 g de beurre

200 g de farine

3 œufs

10 cl de lait

1 sachet de levure

Sel, poivre

Astuce

Ce cake s'accompagne volontiers d'un Étoile blanc, cépage Chardonnay pour les amateurs de fromage mais aussi de vin du Jura.

- Préchauffez le four à 210°C (Th.7). Beurrez légèrement et farinez un moule à cake ; réservez au frais.

- Dans un saladier, mélangez énergiquement la farine, la levure, les œufs, le beurre fondu et le lait. Détaillez le jambon en petits dés et

versez-le dans le saladier avec le comté râpé.

- Versez la préparation dans le moule à cake et faites cuire pendant 10 mn à 210°C (Th.7) puis 20 mn à 180°C (Th.6).
- Servez chaud, tiède ou froid.

90 magazines passionnantes pour chaque centre d'intérêts



Chez votre marchand de journaux ou sur www.lafontpresse.fr

Groupe média indépendant fondé en 1984 à partir du magazine *Entreprenne*, et qui développe une collection complète de magazines à forte affinité.

ÉCONOMIE

- Entreprenne 10 n° 58 €
- Manager et réussir 8 n° 47 €
- Création d'entreprise mag. 8 n° 38 €
- Spécial Argent 12 n° 54 €

PASSION

- Spécial Chats 8 n° 54 €
- Spécial chiens 8 n° 54 €
- Pêche magazine 10 n° 55 €
- Chasse magazine 10 n° 55 €

AUTO

- L'essentiel de l'auto 8 n° 38 €
- Automobile revue 8 n° 76 €
- Auto magazine 12 n° 23 €
- Automobile Verte 8 n° 55 €
- Le magazine de l'aviation 8 n° 55 €
- L'essentiel du Drone 8 n° 62 €

CUISINE

- Cuisine revue 8 n° 15 €

CULTURE

- Science Magazine 8 n° 46 €
- L'Essentiel de la science 8 n° 54 €
- France Patrimoine 8 n° 70 €
- L'Événement magazine 8 n° 35 €
- Question de Philo 8 n° 62 €
- La revue de la science 8 n° 55 €

FÉMININ SANTÉ PSYCHO

- Santé Revue 8 n° 46 €
- Santé Info 12 n° 46 €
- Féminin Senior 12 n° 58 €

- Médecine douce 8 n° 54 €
- Féminin Psycho 8 n° 54 €
- L'Essentiel de la Psycho 8 n° 54 €
- Santé revue seniors 8 n° 54 €
- Féminin Santé 8 n° 46 €
- Spécial Femme 14 n° 23 €

PEOPLE

- Journal de France 12 n° 45 €
- Paris Confidences 12 n° 35 €
- Célébrité magazine 8 n° 46 €
- Reines & Rois 8 n° 46 €
- Royauté 8 n° 46 €

SPORT

- France basket 8 n° 48 €
- Tennis magazine 8 n° 64 €
- Handball magazine 8 n° 56 €
- Cyclisme magazine 10 n° 56 €
- Le Sport (spécial) 10 n° 68 €
- Rugby magazine 10 n° 52 €
- Le Foot (mensuel) 12 n° 46 €
- Le Foot Lyon (magazine) 8 n° 46 €
- Le Foot Paris (magazine) 8 n° 54 €
- Le Foot magazine 10 n° 49 €

MAISON & DÉCO-JARDIN

- L'Essentiel de la Déco 8 n° 38 €
- Spécial Déco 8 n° 30 €
- Maison Décoration 8 n° 46 €
- Jardiner 8 n° 38 €
- Potager pratique 8 n° 54 €

VIE PRATIQUE

- Stop Arnaques 12 n° 58 €

Abonnez-vous



Oui, je m'abonne au(x) magazine(s) suivant(s) :

Magazine 1 :

Magazine 2 :

Magazine 3 :

Magazine 4* :

* Le 4^{ème} magazine est offert si vous souscrivez à 3 abonnements

Total de ma commande : €

Nom Prénom Date de naissance

Adresse

Code postal Ville

Courriel [_____]

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

chèque bancaire ou postal

carte bleue Visa

n° [_____]

Expire le [____]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [____]

(Entreprenne est coté en bourse sur Euronext Growth - code ALENR)

90 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

CADEAU
un abonnement
offert en prenant
3 abonnements

Signature obligatoire :

Entreprenne (Lafont presse)
Bulletin d'abonnement ci-dessus à renvoyer accompagné de votre règlement à :
Lafont presse - 53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne Billancourt Cedex

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin
par e-mail abo@entreprenne.fr
(paiement par carte bancaire)



** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ou en adressant un courrier libre à Lafont presse - 53, rue du Chemin vert - CS 20056 - 92772 Boulogne Billancourt Cedex.

Le citron donne le ton

QU'IL SOIT JAUNE OU VERT, EN JUS OU EN RONDELLES, LE CITRON, GRÂCE À SA PUISSANCE AROMATIQUE, OCCUPE UNE PLACE DE CHOIX EN CUISINE.

Avec son parfum intense, son jus vitaminé et son zeste savoureux, le citron sait toujours se rendre utile en cuisine ! D'autant que, dans le citron tout est bon, ou presque : l'écorce ou le zeste, la pulpe ou la chair et le jus. Seule la fine peau blanche entre l'écorce et la chair, appelée ziste, très amer, ne sert à rien... Ainsi, pressé, confit ou zesté, le citron aromatise une multitude de recettes salées ou sucrées. Il existe relativement peu de variétés de citrons jaunes. En France, on en trouve le plus souvent 3 : le verna, à la robe jaune intense, la pulpe tendre, juteuse et presque sans pépins ;

l'eureka, de couleur jaune intense à maturité, de forme oblongue, à la chair juteuse, acide et parfumée ; l'interdonato, un fruit beaucoup plus gros que celui des autres variétés qui possède une jolie peau fine et lisse, et une chair peu juteuse renfermant peu de pépins. De son côté, le citron vert, qui n'est pas à proprement parler un citron mais une lime (fruit du limettier), se divise entre variétés à petits et à gros fruits.

Jaune ou vert, en jus ou en quartiers, associé à d'autres fruits ou à des légumes, le citron est un fruit familier dans la cuisine, se révélant un allié de taille. Plats traditionnels ou cuisine fes-

tive : le citron a le potentiel aromatique pour s'y intégrer, en toute simplicité. Il assaisonne ou parfume avec une efficacité redoutable. Son jus est un remède efficace contre l'oxydation des fruits en les empêchant de noircir. Il accompagne avec brio poissons et crustacés en relevant les plats grâce à son acidité. Il remplace le vinaigre d'une sauce de salade ou entre dans la composition de marinades. Mais il ne s'arrête pas là : il permet la réalisation de sorbets rafraîchissants, entre dans la confection de nombreuses boissons et cocktails... Sous sa forme confite, il vous aide à réaliser de délicieux tajines. Avec sa pulpe, confec-
tionnez une marmelade additionnée ou non d'écorces afin d'en rehausser le goût. Avec toutes ces possibilités, le citron n'est pas prêt de délaisser votre cuisine.

Julie Romanelli



©Philippe Dufour/Interfel

Tarte aux citrons meringuée

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 12 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

2 citrons non traités

4 œufs entiers

120 g de sucre

70 g de beurre coupé en petits morceaux

1 pâte sablée

Pour la meringue :

2 blancs d'œufs

100 g de sucre

- Préchauffez votre four à 210°C (Th.7).
- Lavez les citrons, séchez-les et zestez-les (prélevez au zesteur ou à l'aide d'une râpe manuelle la partie superficielle de la peau). Coupez-les en 2 et pressez-les.
- Garnissez un moule à tarte

avec la pâte sablée et son papier de cuisson.

Faites cuire la pâte «à blanc» au four environ 15 mn à 210°C (Th.7).

- Préparez la crème au citron : dans un saladier, battez les œufs entiers avec le sucre. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le jus et les zestes de

citron. Ajoutez-les œufs battus et faites cuire en remuant à l'aide d'un fouet. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la crème épaississe (environ 3 mn).

- Garnissez le fond de tarte avec la crème et placez-la au frais afin de faire figer la crème de citron.

- Préparez la meringue : dans un saladier, versez les 2 blancs d'œufs avec la moitié du sucre. Montez

les blancs en neige bien ferme et ajoutez le reste du sucre. Placez la meringue dans une poche à douille et décorez-en la tarte. Faites-la dorer au chalumeau de cuisine ou en la passant quelques instants sous le gril du four.

Astuce

Pour récupérer le jus des citrons, utilisez un presse-agrume. Afin de bien extraire le jus avant de les presser, roulez les citrons sur le plan de travail en appuyant avec le plat de la main.



Timbale de brocoli au citron et poisson

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 à 30 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

800 g de brocoli

500 g de cabillaud (ou autre poisson blanc)

2 citrons

40 g de beurre

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

3 branches de persil (ou cerfeuil)

- Répartissez-les dans des ramequins individuels allant au four ou dans un plat à gratin. Salez, poivrez. Déposez dessus les filets de poisson et les citrons finement tranchés. Couvrez d'un papier sulfurisé puis passez au four environ 10 mn.

- Détaillez le brocoli en petits bouquets et le poisson en 4 portions. Placez les bouquets de brocoli sur le panier vapeur de l'autocuiseur et cuisez-les à la vapeur 5 mn à partir de la rotation de la soupape (ou 10 mn à l'eau bouillante salée).

Astuce

Pour donner une note acidulée à votre plat, ajoutez des zestes et du jus de citron dans le beurre fondu.

- Coupez le beurre en petits dés et faites-le fondre à feu doux. Nappez-en le poisson et le brocoli dès la sortie du four.
- Parsemez de persil ciselé au moment de servir.

PÂTE À CHOUX, base de la pâtisserie française

Pas forcément facile à maîtriser, la pâte à choux est pourtant un passage obligé en pâtisserie. Elle est, en effet, indispensable pour de nombreuses réalisations sucrées célèbres comme les choux à la crème, les éclairs, les religieuses, les Saint-Honoré...

Par Laura Deltramino





Cercle Culinaire de France - Recette A. Beauvais - Photo N. Le Moal

Éclair au chocolat

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 45 mn

Cuisson : 50 mn

Repos : 2h

Coût : ★ - Difficulté : ★

• 25 cl d'eau • 37,5 cl de lait entier • 225 g de beurre demi-sel • 15 g de sucre • 275 g de farine • 12 œufs • 50 g de chocolat noir • 12,5 cl de crème fraîche • 50 g de sucre semoule • 30 g de féculle de maïs • 100 g de chocolat dessert 100 g de chocolat • 15 g de sucre glace

Pour la pâte à choux : préchauffez le four à 150°C (Th.5).

Dans une casserole, réunissez 25 cl d'eau, 25 cl de lait entier, 225 g de beurre demi-sel, 15 g de sucre. Faites chauffer de manière à faire fondre le beurre, ajoutez 275 g de farine et desséchez sur le feu 3 mn. Hors du feu, dans un saladier, incorporez 8 œufs 1 à 1 en mélangeant à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. La pâte doit se détacher du saladier. Disposez la pâte à choux dans une poche à douille lisse et formez des boudins

de 11 cm de long, dorez-les avec 1 jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Enfournez sur une plaque du four couverte de papier de cuisson et faites cuire 45 mn. Laissez reposer sur une grille.

Pour la crème pâtissière au chocolat : hachez 50 g de chocolat noir finement.

Dans une casserole, portez 12,5 cl de lait et la crème à ébullition.

Dans un saladier, blanchissez 3 jaunes d'œufs avec le sucre semoule. Incorporez la féculle de maïs. Versez le lait progressivement, mélangez, transférez dans une casserole, puis faites cuire à feu doux en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ébullition (le mélange doit épaissir). Hors du feu, ajoutez le chocolat haché, mélangez, débarrassez dans un saladier et laissez refroidir (environ 1h). Filmez, puis placez au réfrigérateur 1h minimum.

Pour le glaçage : faites fondre le chocolat dessert avec 2 c. à soupe de lait et le sucre glace.

Fouettez la crème pâtissière froide, puis coupez les éclairs en 2, garnissez-en la base. Trempez les chapeaux dans le glaçage.

Paris-Brest

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 45 mn

Cuisson : 50 mn

Repos : 1h

Coût : ★ - Difficulté : ★ ★

• 25 cl d'eau • 75 cl de lait entier • 225 g de beurre demi-sel • 250 g de beurre doux • 165 g de sucre • 275 g de farine • 14 œufs • 50 g d'amandes effilées • 130 g de praliné • 50 g de féculle de maïs • 3 c. à soupe de sucre glace

Pour la pâte à choux :

25 cl d'eau • 25 cl de lait entier

• 225 g de beurre demi-sel • 15 g de sucre • 275 g de farine • 8 œufs • 50 g d'amandes effilées

Pour la crème mousseline pralinée :

50 cl de lait • 130 g de praliné

• 6 jaunes d'œufs • 150 g de sucre • 50 g de féculle de maïs • 250 g de beurre doux

Pour la pâte à choux :

préchauffez le four à 150°C (Th.5).

Dans une casserole, réunissez 25 cl d'eau, 25 cl de lait entier, 225 g de beurre demi-sel, 15 g de sucre. Faites chauffer de manière à faire fondre le beurre, ajoutez 275 g de farine et desséchez sur le feu 3 mn. Hors du feu, dans un saladier, incorporez 8 œufs 1 à 1 en mélangeant à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention

d'une pâte homogène. La pâte doit se détacher du saladier. Disposez la pâte à choux dans une poche à douille lisse et dessinez une couronne de pâte de 20 cm de diamètre sur une plaque du four couverte de papier de cuisson. Dessinez un 2^{ème} cordon touchant le 1^{er} en intérieur et un 3^{ème} à cheval sur les 2 premiers. Saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez 45 mn. Laissez refroidir.

Pour la crème mousseline pralinée : dans une casserole, réunissez 50 cl de lait et le praliné.

Faites blanchir 6 jaunes d'œufs avec 150 g de sucre. Ajoutez la féculle de maïs. Versez dans le lait praliné et faites cuire à ébullition. Retirez du feu et ajoutez 50 g de beurre doux fondu. Débarrassez la crème dans un saladier, filmez et laissez refroidir (1h).

Pendant ce temps, laissez 200 g de beurre doux à température ambiante afin qu'il se ramollisse.

Une fois refroidie, battez la crème à l'aide d'un batteur et incorporez les 200 g de beurre pommade restants en petites parcelles.

Coupez la couronne de chou en 2, garnissez la base (à l'aide d'une poche à douille) de crème mousseline pralinée, couvrez du chapeau. Saupoudrez de sucre glace.



La Chandeleur fait sauter les crêpes

Tous les ans, la fête de la Chandeleur donne l'occasion aux gourmands de s'adonner à la fabrication de la célèbre pâte et à sa dégustation, avec de nombreuses variantes selon les envies de chacun.

Par Élise Forestier

L'incontournable pâte à crêpes

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 1h10 – Cuisson : 2 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 25 cl de lait • 150 g de farine • 2 œufs
- 1 pincée de sel • 50 g de sucre semoule
- 20 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile

Tamisez la farine, disposez-la dans un saladier, creusez un puits, ajoutez le sel, le sucre et les œufs.

Mélangez progressivement les œufs afin d'y incorporer délicatement les autres ingrédients.

Versez petit à petit le lait en mélangeant. La pâte doit être lisse et homogène. Ajoutez le beurre fondu, mélangez. Si la pâte comporte des grumeaux : passez-la au travers d'une passoire fine. Laissez reposer 1h environ. Faites chauffer une crêpière (ou une poêle) légèrement enduite d'huile. Lorsque la crêpière est chaude, déposez-y la quantité de pâte appropriée et répartissez-la uniformément sur toute la surface. Faites cuire la pâte à feu moyen 15 à 20 sec. de chaque côté.

Chaque année, à la même période de l'année, les crêpes s'invitent au menu des Français. La Chandeleur, célébrée 40 jours exactement après Noël, le 2 février, vient clore les fêtes de fin d'année. Il était d'ailleurs de coutume à l'époque de ranger les symboles de Noël à cette date : la crèche, le houx...

Une fête religieuse

Comme beaucoup de fêtes, la Chandeleur a une origine religieuse. Dans la tradition chrétienne, elle représente le jour de la Présentation de Jésus au Temple. Il s'agit en réalité d'une fête païenne récupérée par la papauté au V^{ème} siècle, qui institua à cette date une procession avec des chandelles. L'histoire raconte que le pape faisait dis-

Crêpes façon tortillas

POUR 6 CRÊPES

Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn – Repos : 1h
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 125 g de farine • 20 g de sucre semoule • 20 g de beurre demi-sel fondu • 1 gros œuf
 - 15 cl de lait entier • 10 cl d'eau
- Crème frangipane :** 180 g de poudre d'amandes • 100 g de cassonade • 75 g de beurre demi-sel mou • 2 œufs • 30 cl de lait entier • Quelques zestes d'orange

Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Faites un puits, cassez-y l'œuf, ajoutez le beurre fondu et mélangez. Travaillez petit à petit en délayant avec le mélange lait-eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide. Couvrez le saladier et laissez reposer la pâte 1h à température ambiante. Mélangez la cassonade avec le beurre mou et la poudre



d'amandes. Incorporez, un par un, les œufs à la préparation. Faites chauffer le lait avec les zestes d'orange, versez-le sur la préparation et mélangez. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire 10 mn, pour obtenir une crème. Laissez refroidir. Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et versez une bonne louche de pâte pour faire des crêpes un peu épaisses, comme les tortillas mexicaines. Faites cuire 3 mn de chaque côté. Sur chaque crêpe, étalez une couche de frangipane avant de la rouler pour la déguster.

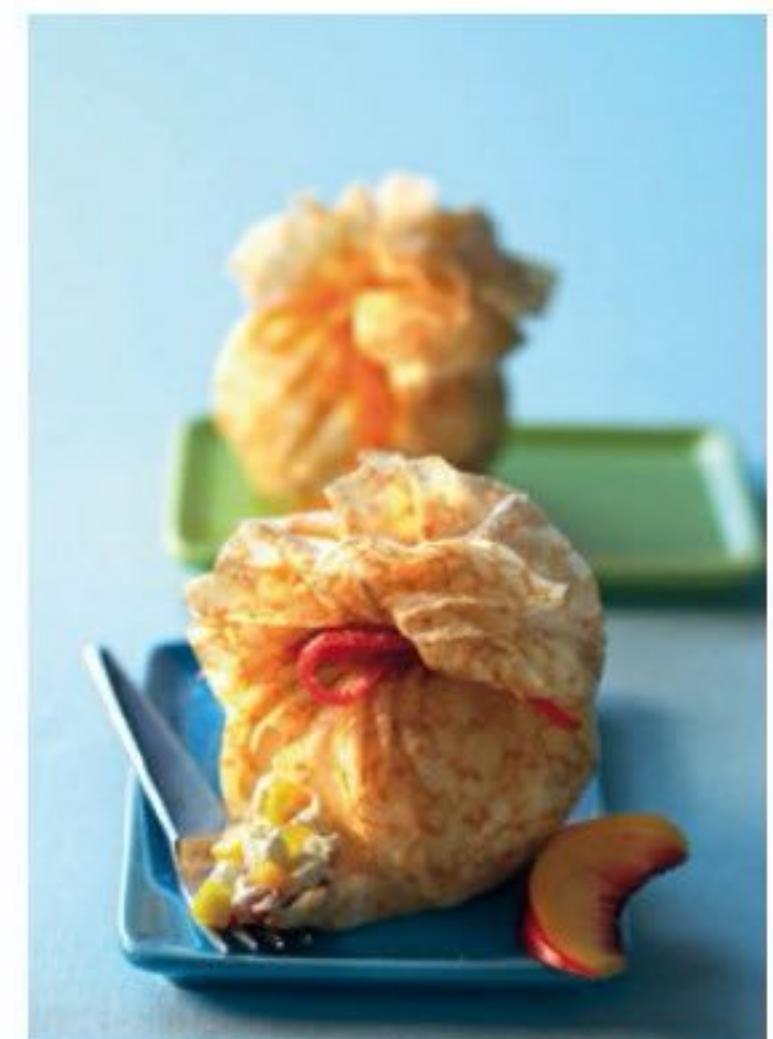
Aumônières de crêpes boule de neige

POUR 8 CRÊPES

Préparation : 25 mn
Cuisson : 24 mn – Repos : 1h
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 125 g de farine • 20 g de sucre semoule • 20 g de beurre demi-sel fondu • 1 gros œuf
- 15 cl de lait entier • 10 cl d'eau
- Beurre pour la cuisson • 200 g de fromage blanc fouetté
- 8 morceaux de gingembre confit au sucre du commerce
- 4 pêches • 4 bonbons en forme de fil

Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Faites un puits, cassez-y l'œuf, ajoutez le beurre fondu et mélangez. Travaillez petit à petit en délayant avec le mélange lait-eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide. Couvrez le saladier et laissez reposer la pâte 1h à température ambiante. Faites cuire les crêpes dans une



noisette de beurre. Pelez les pêches, coupez-les en petits morceaux ainsi que le gingembre confit, mélangez-les délicatement au fromage blanc. Au centre de chaque crêpe, déposez une bonne cuillerée à soupe de fromage blanc gingembre-pêches. Refermez-la en la ficelant délicatement pour obtenir une aumônière. Renouvez l'opération avec les 7 autres crêpes. Conservez les aumônières, sous film, au réfrigérateur avant de les déguster.

tribuer des crêpes aux pèlerins qui arrivaient ce jour-là à Rome.

Gourmand ! La pâ(t)te du cuisinier

IDÉALE POUR LA CHANDELEUR

- Cette crêpière permet de partager un moment de convivialité. Avec la plaque individuelle, préparez de belles et grandes galettes à l'avance. La version mini-crêpes permet d'en réaliser jusqu'à 7 en même temps et les déguster immédiatement.

Lagrange, Duo de crêpes®, 105 € environ.



POUR LES APPRENTIS CUISINIERS MALINS

- Francine a développé des préparations pour pâte à crêpes à réaliser en un minimum de temps pour satisfaire au plus vite sa gourmandise.

Francine, préparation pour crêpes, 2 € environ.



PARFAITE POUR FAIRE CUIRE SA PÂTE

Cette poêle permet à ceux qui veulent s'y essayer de faire sauter leurs crêpes et d'essayer de les rattraper pour mieux les savourer.

Tefal, poêle à crêpes Hard Titanium Induction, 23 € environ.



Les crêpes comme symboles

Comment expliquer que la fameuse pâte ait été associée à cette fête ? La Chandeleur marque la fin de l'année, et le moment où les jours commencent à s'allonger, le retour de la lumière et du cycle de la nature. La coutume était alors de marcher aux flambeaux, de disposer des bougies dans sa maison et de manger des crêpes. Cette tradition a subsisté aux siècles. Leur forme ronde et leur couleur rappellent le soleil, ce qui explique que ce soit ce dessert précisément qui ait été associé à ce jour particulier. Les crêpes demandent aussi peu d'ingrédients et étaient, à l'époque, réalisées avec l'excédent de farine de l'année passée. Le fait de les faire tourner et sauter devait permettre d'apporter prospérité et abondance pour les prochaines récoltes. Aujourd'hui encore, une certaine croyance continue d'être associée à cette pratique. Ainsi, les faire sauter dans la poêle de la main droite en gardant une pièce dans la main gauche doit déterminer si l'année sera prospère. Pour cela, il faut que la crêpe atterrisse correctement dans la poêle... Avis aux amateurs !

Gâteau de crêpes à la châtaigne, poires et noix

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn – Repos : 1h

Coût : ★★ – Difficulté : ★

Pour la pâte à crêpes :	de noix
100 g de farine de blé	
50 g de farine de châtaigne	
2 œufs	
250 ml de boisson châtaigne Bjorg	
2 c. à soupe d'huile	
<hr/>	
Pour la garniture :	
2 poires mûres	
200 g de crème de châtaigne vanillée	
1 yaourt nature de brebis	
3 marrons glacés	
10 noix	



- Dans un récipient creux, versez les farines, faites un puits et cassez les 2 œufs. Mélangez le tout en ajoutant la boisson châtaigne et l'huile de noix. Couvrez et réservez 1h au frais.
- Pendant ce temps, préparez la farce. Pour ce faire, cassez les noix, prélevez les cerneaux et concassez-les grossièrement. Dans un récipient, mélangez la crème de châtaigne avec le yaourt puis incorporez le concassée de noix.
- Pelez les poires et coupez la chair en petits morceaux allongés types copeaux, citronnez-les et réservez au frais.
- Détendez la pâte avec la boisson châtaigne. Huilez avec un filet d'huile d'olive une poêle antiadhésive d'un diamètre de 18 cm. Faites-la chauffer doucement et cuisez les crêpes.

Astuce

Vous pouvez décorer le dessus du gâteau en déposant quelques marrons glacés entiers et en morceaux.

morceaux de poire.

- Continuez ainsi pour obtenir une épaisseur d'environ 5 cm. Finissez par une crêpe et décorez le dessus avec quelques brisures de marron glacé.

- Laissez reposer le gâteau avant de le déguster.

Chandeleur c'est l'heure

Retour des beaux jours, présentation de Jésus au Temple ou moisson assurée... diverses croyances ont accompagné cette fête. Mais seule la dégustation de crêpe ravit les papilles.

Qui dit Chandeleur, dit forcément crêpes qui tournoient dans les airs... Pourtant cette festivité, qui ne date pas d'hier, n'a pas toujours été l'occasion de faire valser cette pâtisserie. Consacrant la fertilité à l'époque romaine, la tradition voulait alors que les peuples veillent à la lueur d'une bougie pour rendre hommage aux morts. Mais l'instauration de la chrétienté sonne le glas de cette *festa candelarum*, le 2 février devenant sous la baguette du pape Gélase I^{er} au V^e siècle le jour de la présentation de Jésus au Temple. Dès lors, le rite de la

lumière se ravive en une procession de torches et de chandelles jusqu'au cœur des églises. Une commémoration qui s'éteint par la suite, soufflée par un vent de nouveauté...

Entre-temps, les crêpes, font leur entrée dans la lumière, transformant cette célébration religieuse en fête populaire. De multiples croyances lui attribuent alors des vertus pécuniaires ou de bonnes augures. Aujourd'hui, celui qui retourne sa crêpe sans la faire tomber aura du bonheur toute l'année. Quels que soient les pouvoirs dont est dotée cette pâtisserie, la

Crêpes aux guimauves à la fraise

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn

Cuisson : 20 mn – Réfrigération : 30 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour la pâte à crêpes vanille-cannelle :	1 pincée de sel
4 verres de lait	20 g de sucre en poudre
3 œufs	1 c. à café de cannelle en poudre
2 verres de farine fluide Francine	40 g d'huile de noisette
	1 gousse de vanille

1 pincée de sel
20 g de sucre en poudre
1 c. à café de cannelle en poudre
40 g d'huile de noisette
1 gousse de vanille

Pour la chantilly aux guimauves à la fraise :
20 cl de crème fleurette
130 g de guimauve à la fraise

- Pour la pâte à crêpes vanille-cannelle : chauffez le lait dans une casserole et ajoutez la cannelle en poudre et la gousse de vanille coupée en 2 et grattée. Laissez infuser 15 mn puis passez au chinois.

- Dans un saladier, mélangez le sucre, le sel, la farine fluide Francine et les œufs. Ajoutez le lait tiède infusé. Mélangez puis ajoutez l'huile de noisette.

- Pour la chantilly aux guimauves à la fraise : dans une casserole, portez la crème à ébullition et ajoutez les guimauves à la fraise. Mélangez au fouet quand toutes les fraises

sont fondues.

- Versez la chantilly dans un siphon et placez 2 cartouches de gaz. Réservez au réfrigérateur 30 mn.

- Chauffez sur un feu vif une poêle à crêpes de 22 cm de diamètre légèrement beurrée. Versez une louche, cuisez 2 à 3 mn ; retournez et finissez la cuisson. Réservez.

- Placez la crêpe au centre de l'assiette, ajoutez la chantilly aux guimauves à la fraise et décorez de fraises, fruits rouges et menthe.

Astuce

Pour utiliser un siphon à chantilly, il est important de le secouer de haut en bas 5 fois avant utilisation. Si le siphon est resté trop longtemps au réfrigérateur, placez-le dans un récipient d'eau chaude quelques instants.



Crêpes aux
guimauves à la
fraise

Crêpes soufflées au calvados

Pour 4 crêpes – Préparation : 30 mn

Cuisson : 10 mn – Repos : 2h

Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour la pâte à crêpes :

250 g de farine

80 g de beurre

65 cl de lait entier

3 œufs

75 g de sucre

2 g de sel

Pour la crème pâtissière :

50 cl de lait entier

½ gousse de vanille

40 g de farine

4 œufs

80 g de sucre

3 cl de calvados



Mélangez en incorporant progressivement le lait, puis laissez reposer 2h à température ambiante.

- Pour la crème pâtissière : fendez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et récupérez les graines contenues à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Dans une casserole, portez le lait à ébullition et déposez-y les graines de vanille.

- Séparez les jaunes des blancs d'œufs, déposez les jaunes dans un saladier en réservant 2 blancs pour la suite, et mélangez-les au sucre. Ajoutez la farine et versez le lait progressivement tout en mélangeant.

- Filtrez la crème au travers d'une passoire fine, transvasez-la dans une casserole et posez sur le feu en mélangeant énergiquement jusqu'à ébullition. Laissez cuire 2 à 3 mn, puis laissez refroidir et parfumez au calvados.

- Battez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils tiennent aux branches du fouet, puis incorporez-les délicatement à la crème pâtissière.

- Faites fondre 30 g de beurre pour en badigeonner le fond d'une crêpière chaude. Versez-y une louche de pâte, cuisez jusqu'à ce que la crêpe se décolle et retournez. Répétez l'opération avec le reste de pâte.

- Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Étalez les crêpes sur un plan de travail, déposez-y une couche de crème et fermez en chausson. Enfournez et faites cuire 4 à 5 mn. Servez.

Chandeleur reste l'occasion de faire valser les crêpes.

Pauline Baron

Crêpes aux fruits rouges

Pour 6 à 8 personnes – Préparation : 35 mn – Cuisson : 5 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour la pâte à crêpes :

250 g de farine

3 c. à soupe de sucre en poudre (60 g)

1 c. à soupe de

beurre demi-sel

3 œufs

1 pincée de sel

75 cl de lait

500 g de fraises ou de framboises fraîches ou de mélange de fruits rouges surgelés

100 g de sucre en poudre

Le jus d'un demi-citron

Astuce

Si vous utilisez des fruits rouges surgelés, vous pouvez les faire décongeler au micro-ondes.

- Mettez la farine, le sucre en poudre et le sel dans un saladier, puis mélangez le tout. Faites un puits, cassez les œufs et ajoutez quelques cuillerées de lait.

- Mélangez le tout avec un fouet. Ajoutez le reste du lait petit à petit en fouettant. Ajoutez le beurre fondu tout en continuant à fouetter. Recouvrez le saladier d'un

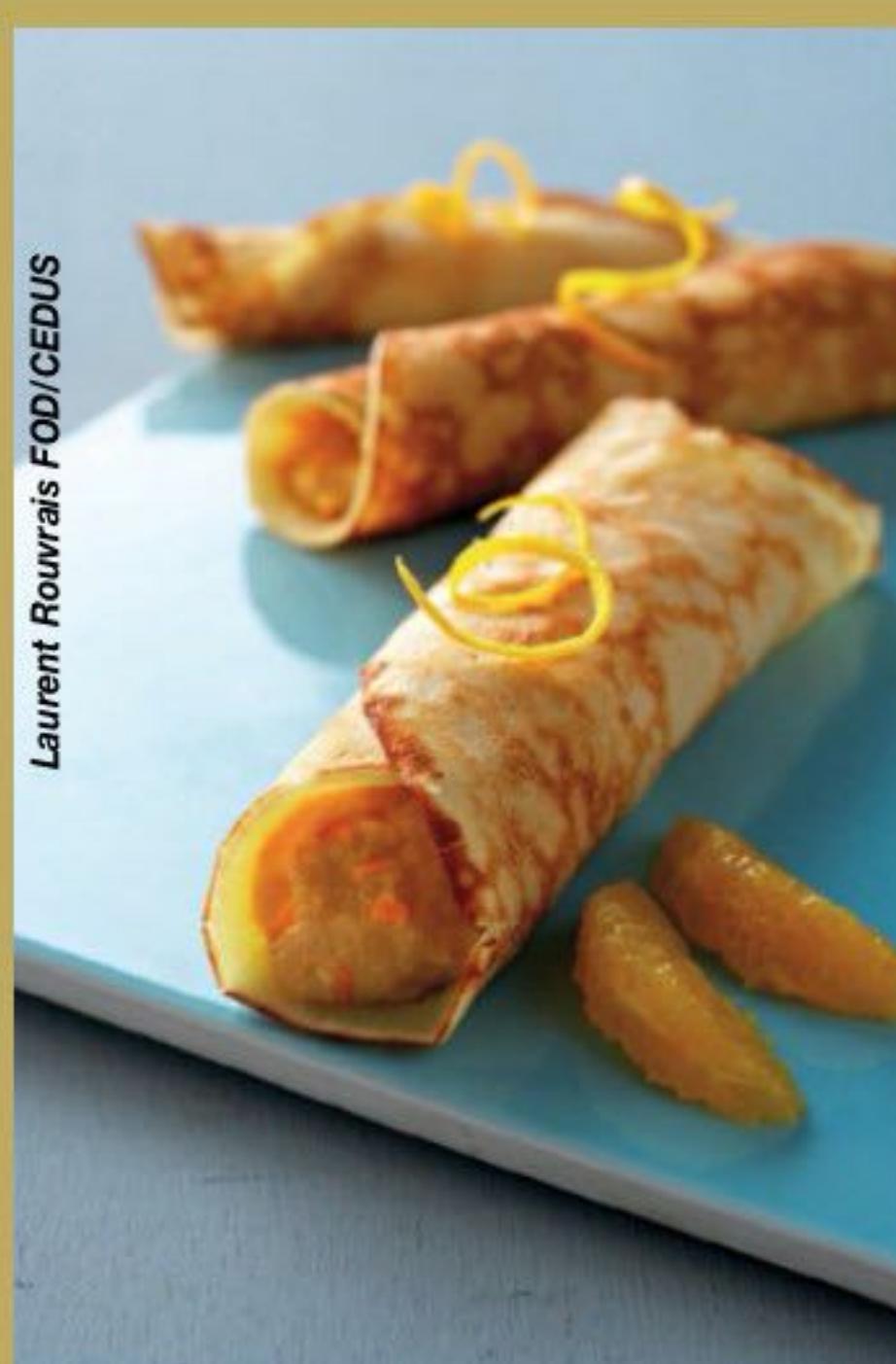
torchon propre et laissez reposer.

- Lavez les fruits et coupez-les en 2. Faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec le jus de citron et 100 g de sucre. Recouvrez et laissez compoter pendant 5 à 10 mn. Mixez les fruits cuits, pour en faire une sauce homogène.

- Badigeonnez une crêpière d'huile à l'aide d'un pinceau et

posez-la sur feu chaud. Faites cuire la crêpe 2 mn de chaque côté. Mettez-la sur une assiette et recouvrez d'une assiette creuse. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

- Prenez une crêpe, mettez-la dans une assiette de service et tartinez-la de la sauce aux fruits rouges puis repliez chaque bord de la crêpe, de sorte que le milieu fruité soit apparent puis servez.



Crêpes façon tortillas

Pour 6 crêpes épaisses

Préparation : 30 mn – Cuisson : 40 mn

Repos : 1h

Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour la pâte à crêpes :

125 g de farine

20 g de sucre

semoule

20 g de beurre demi-sel fondu

1 gros œuf

15 cl de lait entier

10 cl d'eau

Pour la crème frangipane :

180 g de poudre d'amandes

100 g de cassonade

75 g de beurre demi-sel mou

2 œufs

30 cl de lait entier

Quelques zestes d'orange

beurre mou et la poudre d'amandes, puis incorporez, un par un, les œufs à la préparation.

- Faites chauffer le lait avec les zestes d'orange, versez-le sur la préparation et mélangez. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire 10 mn, pour obtenir une crème. Laissez refroidir.

- Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et versez une bonne louche de pâte pour faire des crêpes un peu épaisses, comme les tortillas mexicaines. Faites cuire 3 mn de chaque côté.

- Sur chaque crêpe, étalez une couche de frangipane avant de la rouler pour la déguster.

Astuce

Si vous ne possédez pas de zesteur, utilisez un économie puis tranchez les lanières en très fins bâtonnets. Faites-les blanchir pour ôter leur amertume.

Le magazine de l'année 2020 !

JOURNAL DE FRANCE

BONNE ANNÉE 2020

SOPHIE DAVANT
« Je ne suis pas malade ! »

VANESSA PARADIS
Un amour de parisienne

MICHÈLE LAROQUE
« JE LE SUVRAI PARTOUT... »

C'EST LE COUPLE DE L'ANNEE... ELLE TRIOMPHE AU CINEMA, FRANÇOIS BAROIN SE FAIT DÉSIRER POUR 2022.

FAUSTINE BOLLAERT
« On ne me drague plus ! »

EXCLUSIF DEPARDIEU
« Pourquoi je reviens »

HUBERT VÉDRINE
« La compétition est avec les États-Unis »

INTERVIEWS CROISEES BRUEL/ LUCHINI

VERSAILLES
La galerie des Glaces

COLUMBO
Sa fin tragique

Lafont presse

Actuellement en kiosques

Dans *Journal de France*, des reportages d'actualité, des témoignages intimes, des interviews exclusives, et une vision passionnée de l'actualité et des célébrités.



EN CADEAU
D'ABONNEMENT
recevez chez vous
le dernier numéro
de *Flash*

ABONNEZ-VOUS

JOURNAL DE FRANCE

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

- Oui, je m'abonne à *Journal de France* (12 n°+ 2 n° gratuits) pour 45€ et je reçois en cadeau le dernier numéro de *Flash*
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à *Féminin Senior* (8 n°) pour 38€ au lieu de 39,60€
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à *Paris confidences* (14 n°) pour 35€ au lieu de 104€

Total commande :€

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

Nom Prénom
Adresse
Code postal Ville
Téléphone Date de naissance
Courriel
.....

Chèque bancaire ou postal

Carte bleue Visa N° Expire-le :
.....

Signature Obligatoire :

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

**Lafont
presse**

www.lafontpresse.fr

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



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

Inscrivez-vous sur
www.lethechic.com et
recevez chaque mois
100 gr de thé bio aux
qualités « santé »
reconnues.

*Thé noir Stimulant,
Energisant et Anti
migraine*

