

délices

57
RECETTES
*comme au
bistrot*

Le meilleur de la **CUISINE FRANÇAISE**

7 IDÉES SYMPAS POUR
petit-déjeuner salé

**Liège, Charleroi,
Bruxelles...**

10 adresses pour
BRUNCHER
le dimanche

3 restos
romantiques pour
LA SAINT-VALENTIN

3 recettes avec
DU ROQUEFORT

Votre menu
de la semaine
PRÊT EN 30 MINUTES

**LES CLASSIQUES
QUE TOUT
LE MONDE AIME**

**L'ART DE
LA BAGUETTE**

Secrets de boulanger
pour la réussir

**LA MOUSSE
AU CHOCOLAT**

La gourmandise
à l'état pur

TOUS LES MOIS AVEC
FEMMES D'AUJOURD'HUI

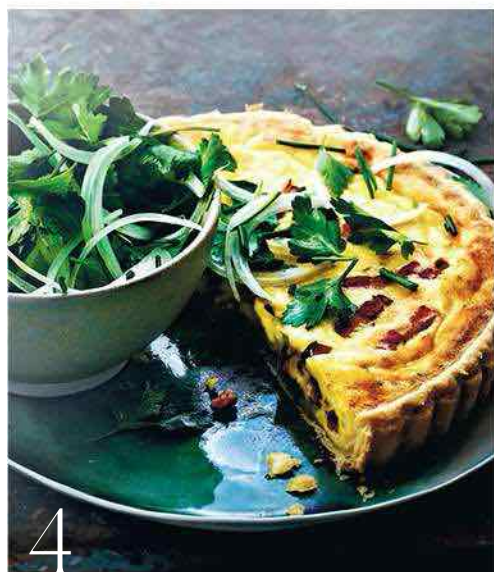
VOTRE MAGAZINE

délices



DES RECETTES POUR LE QUOTIDIEN,
POUR LE WEEK-END ET POUR RECEVOIR
+ DES TRUCS ET ASTUCES POUR
VOUS FACILITER LA VIE

Femmes
D'AUJOURD'HUI
Tellement nous



4



14

26



22

BIENVENUE DANS DÉLICES



6



Sommaire

- 4 LA RECETTE DE NATHALIE**
La vraie quiche lorraine
- 6 100 % FRANÇAIS**
Ode à la baguette
- 12 NOS ADRESSES**
Top 10 des brunch
les plus déments
- 14 COMME AU BISTROT**
Cuisine française, les 9 clas-
siques incontournables
- 21 CÔTÉ CAVE**
La sélection de Patrick Fiévez
- 22 TOUR DE FRANCE**
Que la France est gourmande
- 26 VARIATIONS**
Roquefort... en goût
- 28 EN FORME**
Petit-déj' salé, j'adore
- 32 ADRESSES GOURMANDES**
3 endroits romantiques
pour fêter la Saint-Valentin

- 34 AU QUOTIDIEN**
Menu de la semaine
- 39 VOTRE MARCHÉ**
Le panier de février
- 40 VITAMINES**
Oranges sanguines,
même pas peur !
- 44 TELLEMENT GOURMAND**
Irrésistibles
mousses au chocolat
- 49 BONNES IDÉES**
10 recettes
avec du camembert
- 50 INDEX**
La liste de vos recettes



44





La cuisine française est une source inépuisable de recettes... Du nord au sud, avec ses spécialités aussi différentes que le bœuf bourguignon ou la mousse au chocolat, elle nous fait saliver... Nous vous emmenons (re)découvrir ses grands classiques. En commençant par la vraie quiche lorraine. Vous saviez qu'on n'y mettait pas de fromage ?



La vraie QUICHE LORRAINE

Recette et stylisme **Nathalie Bruart** / Photos des étapes **Frédéric Raevens** / Photo de la recette **Sunray** / Photo portrait **Laetizia Bazzoni**



**4 à 6 personnes / 45 min
+ 1h de repos**

• La pâte

- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 1 pincée de sel
- eau

La garniture

- 250 g de lardons salés
- 4 œufs + 2 jaunes
- 50 cl de crème liquide
- noix muscade
- sel, poivre

1 Pour la pâte, versez, dans un saladier, la farine et le beurre mou (il ne doit pas être fondu). Ajoutez la pincée de sel, puis malaxez le beurre avec la farine. Ajoutez 4 à 5 c à c d'eau petit à petit en la versant au centre. Formez une boule avec votre pâte et réservez-la 1h, au frigo, emballée dans du film plastique.

2 Préchauffez le four à 210 °C. Au rouleau, étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson puis disposez-la dans un moule à tarte à bords hauts. Avec une fourchette, piquez quelques trous au fond, pour éviter que des bulles d'air ne se forment à la cuisson. Faites cuire, 15 min à blanc.

3 Pour la garniture, faites blanchir les lardons, 2 min, dans de l'eau bouillante, pour les dessaler puis égouttez-les.

4 Dans un saladier, mélangez les œufs et les jaunes avec la crème fraîche et de la noix muscade râpée, sel et poivre. Versez les lardons dans la préparation.

5 Récupérez la pâte cuite, versez la garniture par-dessus. Faites cuire, 20 min, à four chaud.



L'astuce de pro

Blanchir les lardons permet de retirer les impuretés, l'excédent de sel et de les rendre plus moelleux.



ODE À LA BAGUETTE

CETTE MERVEILLEUSE ODEUR,
CETTE CROÛTE CROUSTILLANTE ET CETTE MIE AÉRÉE...
RIEN NE VAUT UNE AUTHENTIQUE BAGUETTE.

Baguette

2 baguettes / 35 min
+ 6 h 35 de repos + 20 min au four

Le levain

- 110 g de farine
- 1 g de levure

La pâte

- 625 g de farine
- 7 g de levure fraîche
- 20 g de sel

1 Pour le levain, mélangez la farine, la levure et 110 g d'eau tiède, dans un bol. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer, 3 h, au frigo.

2 Pour la pâte, versez la farine sur le plan de travail, creusez-y un puits et versez-y le levain. Ajoutez 375 g d'eau tiède, la levure et mélangez. Ajoutez le sel, pétrissez bien la pâte pour former une boule. Recouvrez avec un essuie humide et laissez reposer, 1 h 30, à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3 Pétrissez la pâte pour en chasser l'air et divisez-la en 2 morceaux de 300 g. Roulez la pâte en boules égales, saupoudrez de farine et couvrez à nouveau avec un chiffon humide. Laissez reposer, 35 min, à température ambiante.

4 Pétrissez à nouveau la pâte pour en chasser l'air et formez 2 baguettes, déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez reposer, 1 h 30 sous un linge humide jusqu'à ce qu'elle ait doublé



de volume. Faites quelques incisions obliques dans la pâte afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson.

5 Préchauffez le four à 230 °C, faites cuire, 20 min, à four chaud, jusqu'à ce que les baguettes soient bien dorées.

L'ASTUCE DE PRO

Mettez un bol d'eau dans le four. Si nécessaire, ajoutez des pierres qui fourniront de la chaleur supplémentaire.

POUR DES PAINS ORIGINAUX

Préparez la recette de base du pain et divisez la pâte en deux. Déposez les pains côte à côte sur une plaque de cuisson et faites de grandes entailles. Tirez les entailles vers l'extérieur et formez des rouleaux plus petits sans les retirer complètement. Saupoudrez de farine et laissez reposer 1h30 sous un linge humide. Préchauffez le four à 230 °C, faites cuire, 20 min, à four chaud.



Baguette farcie

4 personnes / 15 min

- 1 baguette
- 1 bouquet de persil
- 3 gousses d'ail
- 2 jeunes oignons botte
- 25 g de beurre mou
- sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la baguette en deux dans la hauteur au 2/3 pour avoir plus de partie avec la croûte et retirez la partie inférieure plate. Évidez-la partiellement en creusant un sillon dans la mie.

2 Effeuillez et hachez le persil. Pelez et pressez l'ail. Pelez et émincez les jeunes oignons.

3 Travaillez le beurre avec du sel et du poivre puis ajoutez le persil et l'ail. Tartinez la préparation dans le sillon de la baguette et disposez-la sur une plaque à four. Saupoudrez d'oignon et enfournez, 5 à 10 min, en surveillant bien.

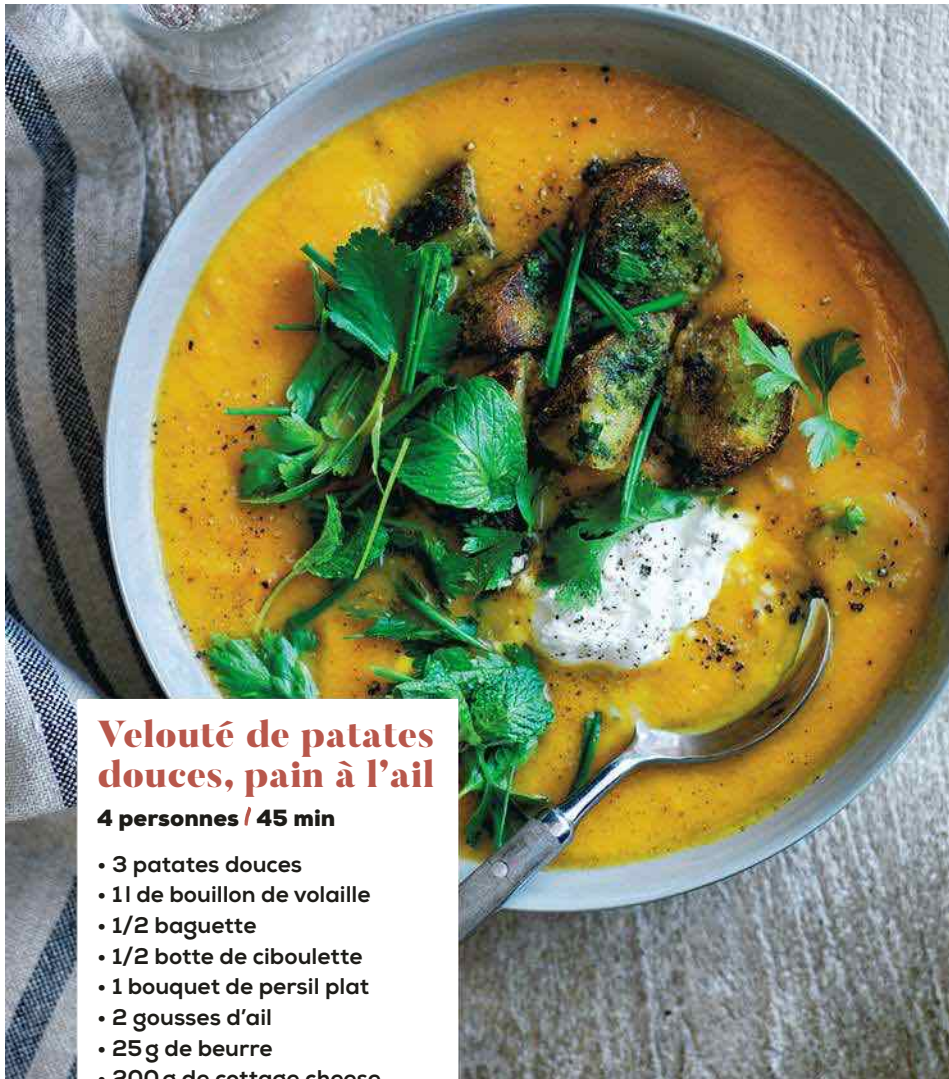
4 À la sortie du four, placez la baguette sur une planche et coupez-en des tronçons. Servez sans attendre.

La petite histoire

L'histoire de la baguette commence à la suite des découvertes de Louis Pasteur sur les levures, en 1854. Leur commercialisation, en 1867, bouleverse les méthodes de cuisson traditionnelle. Désormais, le boulanger n'a besoin que de 3 à 6 h pour cuire un pain au lieu des 12 à 30 h habituelles. Ce temps gagné leur permet de laisser libre cours à leur imagination et, d'expérimentation en expérimentation, la baguette est née. Devenue une mode à Paris, c'était à qui fabriquerait la meilleure et la plus fraîche des baguettes de la ville.

Et le prix de la meilleure baguette est attribué à...

Chaque année, un concours pour élire la meilleure baguette est organisé en France. Elle doit répondre à des critères stricts : entre 55 et 65 cm de long et 250 à 300 g maximum. La croûte doit être savoureuse, dorée et croustillante et la mie, aérée et goûteuse. Les Français sont exigeants avec leur baguette et en cuisent plusieurs fois par jour pour en garantir la fraîcheur et la qualité.



Velouté de patates douces, pain à l'ail

4 personnes / 45 min

- 3 patates douces
- 1 l de bouillon de volaille
- 1/2 baguette
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 25 g de beurre
- 200 g de cottage cheese
- sel, poivre du moulin

1 Pelez et coupez les patates douces en cubes. Plongez-les dans le bouillon en ébullition et laissez cuire, 20 min, à couvert.

2 Pendant ce temps, taillez la baguette en dés. Ciselez finement 2/3 de la ciboulette et 2/3 du persil. Pelez et pressez l'ail. Faites revenir les herbes et l'ail dans une grande poêle avec le beurre et ajoutez les dés de baguette. Remuez sans cesse pour bien enrober chaque morceau de pain de beurre et d'herbes. Salez et poivrez.

3 Égouttez les patates douces et mixez-les en ajoutant du bouillon pour obtenir une consistance veloutée, rectifiez l'assaisonnement.

4 Servez le velouté de patates douces avec un peu de cottage cheese. Garnissez de croûtons aux herbes et ajoutez le reste des herbes fraîches, grossièrement hachées.



Baguette aux anchois et aux olives

2 baguettes / 45 min

- 2 gros oignons
- 4 c à s d'huile d'olive
- + pour servir
- 100 g de parmesan râpé
- 1 c à s d'herbes de Provence
- 2 brins de thym
- 2 baguettes
- 12 olives noires dénoyautées
- 60 g de filet d'anchois
- poivre du moulin

1 Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y fondre les oignons, 10 min, à feu doux. Laissez refroidir un peu. Préchauffez le four, position gril.

2 Mélangez les oignons avec le parmesan et les herbes de Provence. Rincez et essorez le thym, ajoutez les feuilles aux oignons.

3 Coupez les baguettes en deux dans la hauteur. Répartissez les oignons par-dessus. Disposez les olives et les filets d'anchois. Faites gratiner 5 à 10 min, sous le gril chaud du four. Arrosez d'un peu d'huile d'olive avant de servir.

Baguette perdue au comté

**4 personnes /
15 min**

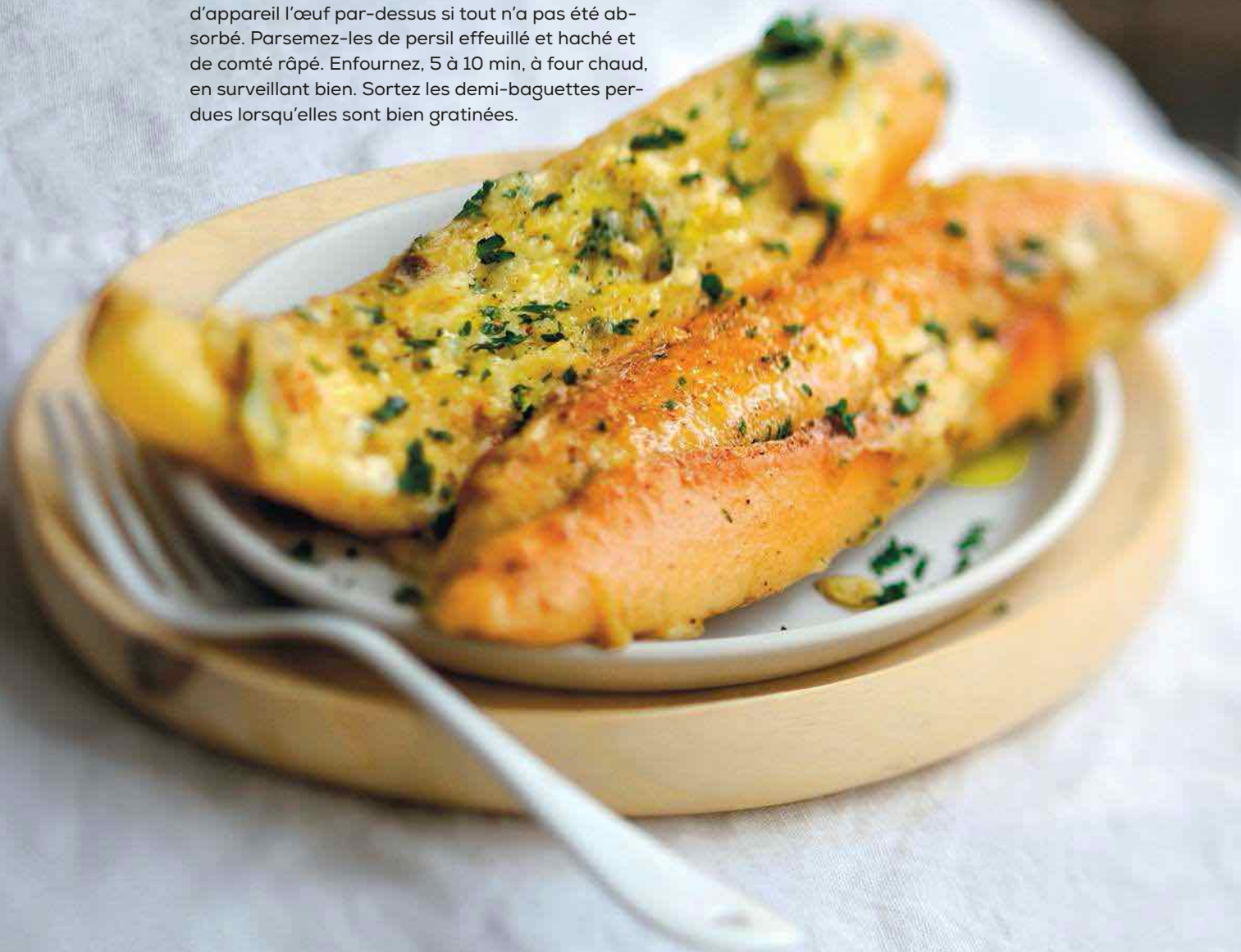
- 1 baguette
- 100 g de comté
- 1 gros œuf
- 15 cl de lait
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de persil plat
- sel, poivre du moulin

1 Coupez la baguette en deux dans la hauteur. Râpez le comté.

2 Fouettez l'œuf avec le lait et assaisonnez. Versez dans un grand plat et ajoutez l'ail pelé et coupé en fines tranches.

3 Placez les demi-baguettes dans ce plat, face tranchée contre la préparation. Laissez macérer, 5 min, pour que la mie s'imprègne bien. Retournez-les et laissez absorber encore. Retournez-les encore plusieurs fois pour qu'elles absorbent un maximum de préparation.

4 Préchauffez le gril du four. Disposez les baguettes ouvertes dans un plat à four. Versez le complément d'appareil l'œuf par-dessus si tout n'a pas été absorbé. Parsemez-les de persil effeuillé et haché et de comté râpé. Enfournez, 5 à 10 min, à four chaud, en surveillant bien. Sortez les demi-baguettes perdues lorsqu'elles sont bien gratinées.





Quelques adresses

C'est si bon (quai des Charbonnages 46 à 1080 Bruxelles)
 Le Saint-Aulaye (rue Vanderkindere 377 à 1180 Bruxelles)
 Gâteau (rue des Boers 7 à 1040 Bruxelles)
 Boulanger (rue Jean Volders 11 à 1060 Bruxelles)
 Boulangerie Legrand (rue Émile Cuvelier 18 à Namur)
 L'épicerie du Nord (rue Saint-Léonard 8 à Liège)
 Le pain perdu (rue des écoles 1 à Mons)



Baguette grillée aux légumes au four

4 personnes / 1 h

- 5 c à s d'huile d'olive
- 1 aubergine
- 2 jeunes courgettes
- 300 g de carottes
- 300 g de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

Pour servir

- 1/2 poignée d'herbes (persil, estragon, thym)
- 12 tranches de baguette
- 3 c à s de graines de sésame grillé
- sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez un plat allant au four avec 1 c à s d'huile d'olive. Lavez l'aubergine et coupez-la en tranches dans le sens de la longueur. Salez puis laissez égoutter, 10 min.

2 Pendant ce temps lavez les courgettes et coupez-les en dés de 1,5 cm. Épluchez les carottes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis en bâtonnets de 1 cm. Nettoyez le chou-fleur et coupez-le en minibouquets. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Épongez l'aubergine et détaillez en petits cubes. Répartissez tous les ingrédients préparés dans le plat. Salez et poivrez et nappez de 2 c à s d'huile d'olive. Enfournez, 30 à 35 min, en les retournant plusieurs fois.

3 Après cuisson, sortez le plat du four et laissez refroidir un peu. Lavez et séchez les herbes, hachez-en les feuilles. Faites griller les tranches de pain et badigeonnez-les avec le reste d'huile. Répartissez les légumes sur les tranches de pain et décorez avec les herbes et le sésame.



5 ASSOCIATIONS qu'on adore

- ▶ Saumon + concombre + salade coleslaw + vinaigrette au miel et à la moutarde
- ▶ Brie + noix + mesclun + sirop de Liège
- ▶ Pâté + chicons braisés + dés de pomme + confiture de figes
- ▶ Rosbif + roquette + tomates séchées + mayonnaise à la truffe
- ▶ Houmous + carottes rôties + feta

Ficelles aux olives et échalotes caramélisées

**5 pièces / 15 min
+ 2 h 30 de repos
+ 20 min au four**

La pâte pour ficelles

- 3 g de levure sèche
- 250 g de farine
- 1 c à c de sel

Les ficelles aux échalotes

- 1 pâte pour ficelles
- 6 échalotes, épluchées et hachées finement
- 1,5 c à c d'huile d'olive

Les ficelles aux olives

- 1 pâte pour ficelles
- 18 olives Kalamata

1 Pour la pâte, mélangez la levure et 75 g d'eau tiède dans un grand bol, laissez reposer, 5 à 10 min, jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Ajoutez la farine, le sel et 10 cl d'eau à température ambiante, mélangez bien.

2 Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et formez une boule.

3 Mettez dans un bol, couvrez d'un linge humide et laissez reposer, environ 1 h 30, jusqu'à ce que le volume ait doublé. Pétrissez la pâte pour en chasser l'air et laissez à nouveau reposer, 1 h, jusqu'à ce que le volume ait doublé à nouveau.



Les ficelles aux échalotes

1 Faites la pâte pour ficelles et laissez-la reposer dans un bol, à couvert (voir étape 3). Dans une poêle, faites caraméliser les échalotes dans l'huile d'olive. Égouttez et réservez.

2 Ajoutez les échalotes à la pâte et pétrissez pour chasser l'air. Divisez la pâte en 5, abaissez-les sur 30 cm de long.

3 Déposez les ficelles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, laissez reposer, 1 h, jusqu'à ce qu'elles aient doublé de volume.

4 Préchauffez le four à 250 °C, saupoudrez les ficelles d'un peu de farine, faites cuire, 15 à 20 min, à four chaud, jusqu'à ce que les ficelles soient bien dorées.

5 Laissez refroidir sur une grille et servez-les le jour même.

Pour les ficelles aux olives

1 Faites la pâte pour ficelles et laissez-la reposer dans un bol, à couvert (voir étape 3). Dénoyautez les olives et émincez-les.

2 Pétrissez la pâte pour en chasser l'air et divisez-la en 5 parts égales, abaissez-les jusqu'à ce qu'elles aient environ 30 cm de long.

3 Déposez les ficelles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, enfoncez-y les olives, laissez reposer, 1 h, jusqu'à ce qu'elles aient doublé de volume.

4 Préchauffez le four à 250 °C, Saupoudrez les ficelles de farine, faites-les cuire, 15 à 20 min, à four chaud, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

5 Laissez refroidir sur une grille et servez-les le jour même.

DIMANCHE, 11 H: TROP TARD POUR UN PETIT-DÉJ' À LA MAISON, MAIS JUSTE À TEMPS POUR S'OFFRIR UNE PAUSE GOURMANDE. VOICI NOTRE TOP 10 DES ADRESSES OÙ BRUNCHER EN MODE CHIC OU DÉCONTRACTÉ.

Texte **Marie Honnay** / Photos **Doc Presse**

Top 10 des les plus



LIÈGE

HAINAUT

Cultu-cool

QUAI 10

Charleroi bouge et multiplie les ouvertures branchées. Inaugurée en 2017, la brasserie du Quai10 – un lieu hybride mixant cinéma, espace jeux vidéos et cantine, le tout installé dans l'ancienne Banque nationale de Belgique – est devenue l'un des points de chute préférés des Carolos. Centré sur les produits du terroir, le brunch servi chaque dimanche dans un vaste espace donnant sur la Sambre offre un joli mix de plats chauds et froids. Les boissons sont à volonté et les végétariens et véganes y trouvent également leur compte.

Où ça ? Rue Arthur Rimbaud 10 à 6000 Charleroi. quai10.be

La vie en rose

PIGALLE DÉLICE

Si vous aimez le rose, les intérieurs girly, les concepts deux-en-un et... les licornes, ce boudoir féminin récemment ouvert à Mons (il en existait déjà un à La Louvière) devrait vous plaire. On y va pour faire du shopping (le café est couplé à une boutique de vêtements) précédé ou suivi d'un brunch gourmand centré sur les pancakes ou les donuts, mais aussi, pour les palais moins sucrés, sur une sélection de salades ou de bagels. Compte tenu du caractère instagrammable des plats proposés, Pigalle Délice est un bon plan si vous cherchez une adresse à partager avec vos ados.

Où ça ? Rue de Nimy 92 à 7000 Mons. 0484160067

French touch PINART

Ce bar à vins installé depuis deux ans face à l'ancienne Halle aux Viandes, dans un quartier de plus en plus branché, a décidé de se mettre à l'heure du brunch. On s'y arrête donc le dimanche, dès 11 h, avant ou après un passage sur le marché de la Batte, pour une pause gourmande. Les plus festifs optent pour un verre de bulles. Les autres commandent un thé et un combo chic et choc : baguette croustillante comme à Paris, œufs cocotte, crêpes au chocolat, crémique perdu... Les patrons misent sur les petits producteurs et nous promettent de changer les propositions au fil des saisons.

Où ça ? Rue de la Boucherie 22 à 4000 Liège. 042212501



Good vibes

GRANDMAISON

Si vous vous demandez comment faire cohabiter ambiance cool et accents branchés, demandez aux créatrices de cette enseigne liégeoise. Chez elles, le dimanche, ça se bouscule. D'abord parce que leur cantine (et sa terrasse) jouxte le marché de la Batte, mais aussi parce que leur brunch est dément. Les habitués commandent la fameuse assiette

sucré-salé composée de pancakes, d'œuf et de fruits frais. Vous pouvez aussi composer votre brunch à la carte. Notez qu'il n'est pas possible de réserver.

Où ça ? Quai de la Goffe 37 à 4000 Liège. grandmaison.be

De la bière, mais pas que

BRASSERIE C

Situé dans le cœur historique de la Cité Ardente, le QG de la Brasserie C abrite l'atelier de production de la Curtius, mais aussi une cantine mi-ville, mi-campagne. Valentino Vruna, le chef qui vient tout juste de reprendre les rênes de la cuisine, a fait ses armes dans le secteur événementiel. Le dimanche, il propose donc un brunch à son image : chic, inventif, mais pas snob. L'été, réservez une table en terrasse et profitez du cadre enchanteur des Coteaux de la Citadelle.

Où ça ? Impasse des Ursulines à 4000 Liège. brasseriec.com

BRUNCHS

déments

BRUXELLES



Avocat-mania

TIGERMILK

Difficile de faire plus branché que l'avocat, un met désormais indissociable des tartines santé. Le dimanche, cette cantine d'inspiration sud-américaine à la déco chaleureuse en fait l'un des ingrédients phares de son brunch. On le déguste sur des toasts croquants accompagnés de pancakes au lait. Ajoutez des plats à base de quinoa, des açaï bowls ou encore des tartines de houmous et vous obtenez l'un des brunchs les plus branchés du moment. Installez-vous sur la longue banquette capitonnée ou sur un petit siège en rotin et... laissez la chaleur du sud vous réchauffer le cœur.

Où ça ? Rue du Bailli 46 à 1050 Bruxelles.
tigmilkrrestaurants.com



Como a Casa

LE BOCCONI

Au restaurant de l'hôtel Amigo, on mange italien. Et en Italie, le repas du dimanche, c'est sacré. Baptisé « Il Pranzo della Domenica », le brunch imaginé par le chef Fulvio Pierangelini est donc incontournable. D'abord, parce qu'il se savoure dans le cadre du restaurant joliment relooké l'an dernier. Ensuite, parce que tout – du prosecco de l'apéro aux pâtes préparées devant vous en passant par les antipasti déments – goûte l'Italie dans ce qu'elle a de plus généreux. On vous conseille de ne pas zapper la case dessert et, si vous venez en voiture, de profiter du service voiturier gratuit.

Où ça ? Rue de l'Amigo 1 à 1000 Bruxelles.
roccofortehotels.com



En famille

MIRANDA

Dans cette cantine italienne d'Ixelles, gastronomie rime avec famille. On adore les petits plats d'Alessandro et Maria Concetta, les propriétaires. Ne ratez pas le rendez-vous qu'ils vous fixent le dimanche. Au menu: un vrai repas italien, à la fois gourmand et convivial, servi dans un cadre blanc, épuré, mais très chaleureux. Après l'entrée, l'assiette de pâtes et le plat (tout est simple et délicieux), il vous faudra un peu ruser pour caser un dessert, mais faites un effort. Leur buffet sucré est juste irrésistible.

Où ça ? Rue du Page 38 à 1050 Bruxelles.
mirandacucinaitaliana.be

Parenthèse chic

VOLTAIRE

Juste à côté de la belle librairie Candide et à proximité de jolies boutiques mode et déco, Voltaire est un point de chute rêvé pour un brunch citadin. Installez-vous dans la salle arrière ou, si vous avez de la chance de trouver une place, en terrasse. Les propositions chaudes et froides du comptoir sont ultra-alléchantes (vous pouvez composer votre propre combo), mais le brunch servi jusqu'à 15 heures chaque week-end n'a rien à leur envier. Au menu: un jus frais, une boisson chaude, un œuf Bénédictine servi, au choix, avec du saumon, de l'avocat ou du jambon, du pain et une viennoiserie, une garniture salée et un yaourt. Un classique du genre, idéal pour bien commencer la journée.

Où ça ? Place Brugmann 4 à 1050 Bruxelles.
voltaire-restaurant.be



Cap sur le sud

LE CANARD

SAUVAGE

L'un des deux patrons de cette jolie cantine de Watermael-Boitsfort est d'origine chilienne. Voilà qui explique les inspirations sud-américaines de la carte. À l'heure du brunch, juste après avoir dévalisé le marché du terroir installé à côté, on s'installe autour des petites tables esprit vintage. Sur l'ardoise: des propositions plutôt originales comme un chili végé, un huevo ranchero (un œuf cuit dans une sauce tomate pimentée) ou des tartines santé. Accompagnez ce festin d'un jus détox ou d'un thé et n'oubliez pas de terminer par un gros morceau de cake aux carottes.

Où ça ? Chaussée de la Hulpe 194 à 1170 Watermael-Boitsfort.
canardsauvage.be

CUISINE FRANÇAISE LES 9 CLASSIQUES *incontournables*

DU NORD AU SUD DE L'HEXAGONE,
VOICI 9 GRANDS CLASSIQUES À INSCRIRE AU MENU.

Production **Natalie Peeters** / Recettes et stylisme **Les Filles Rouges** / Photos **Karl Bruninx, Sunray Photo**
/ Adaptation des recettes **Marjorie Elich**

UN PEU DÉLICAT

Soufflé au fromage

4 personnes / 15 min

+ 35 min au four

- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 50 cl de lait entier
- 150 g de fromage râpé
- noix muscade
- 4 œufs
- sel, poivre

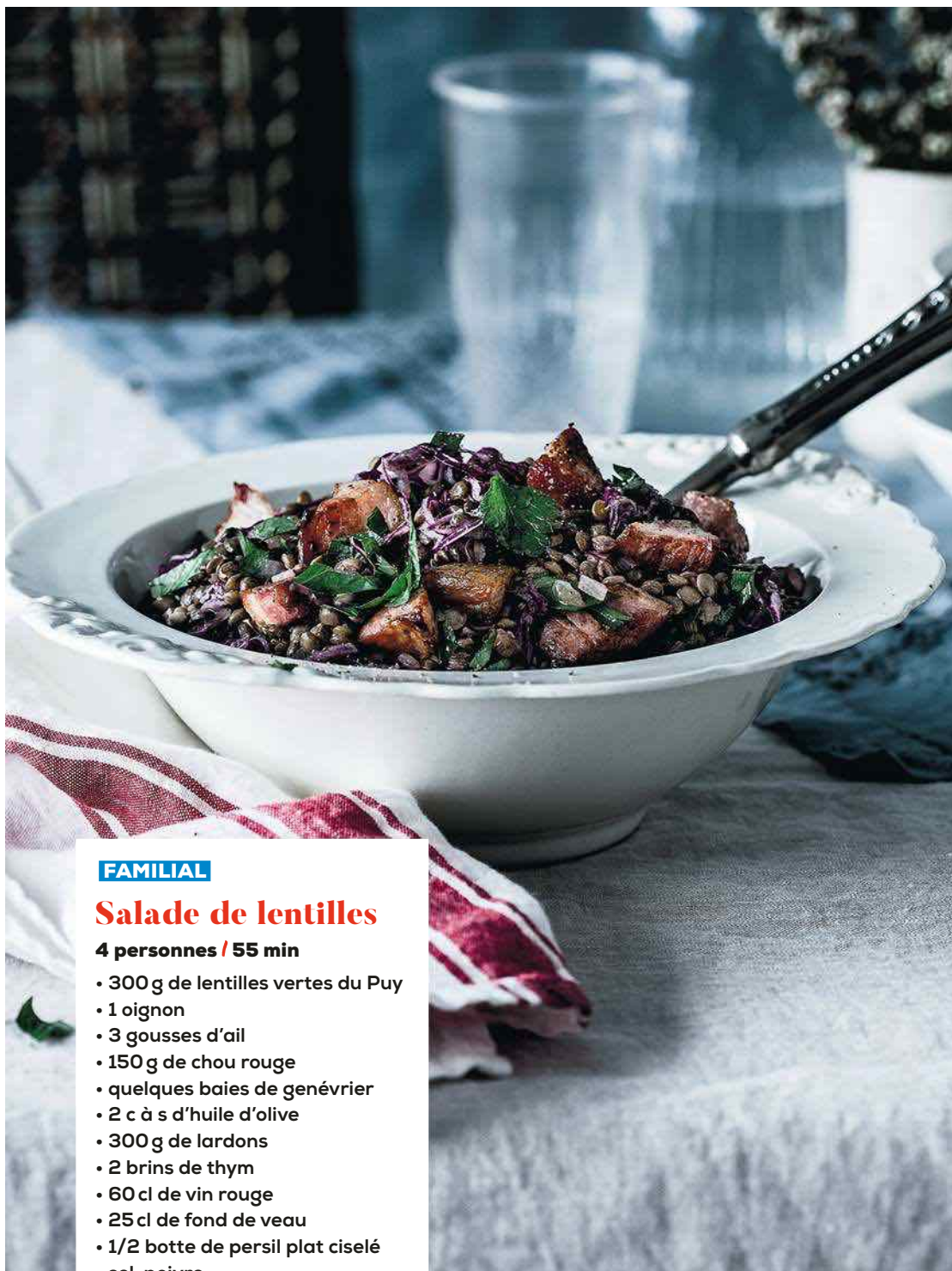
1 Préchauffez le four à 180 °C. Dans un poêlon, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et faites cuire, 1 min, en remuant. Versez le lait petit à petit et fouettez jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel lisse. Retirez du feu et ajoutez le fromage, un peu de muscade, salez et poivrez.

2 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes dans la béchamel et mélangez vigoureusement, battez les blancs en neige ferme, incorporez-les délicatement à la sauce.

3 Versez aux 3/4 dans des ramequins individuels beurrés et farinés ou un plat de cuisson rond et faites cuire, à four chaud (12 à 15 min pour des portions individuelles ou 25 à 35 min pour une grande portion). Servez immédiatement.

5 trucs de pro

- ▶ Il est important que tous vos ingrédients soient à température ambiante.
- ▶ Les blancs en neige doivent être très fermes. Pour cela, le bol et le fouet (ou celui du robot) doivent être très propres. Si nécessaire, nettoyez-les avec un peu de jus de citron ou de vinaigre.
- ▶ Râpez le fromage au lieu d'acheter du prêt à l'emploi, il apportera plus de saveur au soufflé.
- ▶ Utilisez des ramequins avec des bords droits, plus faciles à démouler. Vous pouvez également les saupoudrer de chapelure.
- ▶ N'ouvrez jamais le four pendant la cuisson du soufflé.



FAMILIAL

Salade de lentilles

4 personnes / 55 min

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 150 g de chou rouge
- quelques baies de genévrier
- 2 c à s d'huile d'olive
- 300 g de lardons
- 2 brins de thym
- 60 cl de vin rouge
- 25 cl de fond de veau
- 1/2 botte de persil plat ciselé
- sel, poivre

1 Rincez les lentilles, faites-les cuire, 15 à 20 min, dans de l'eau bouillante non salée, égouttez-les bien et réservez au chaud.

2 Épluchez et hachez l'oignon et l'ail, coupez le chou en fines lamelles, écrasez les baies de genévrier. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites-y revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez-les de la poêle et réservez. À la place, ajoutez l'oignon et l'ail, faites revenir, 5 min, à feu doux. Ajoutez le chou et le thym, salez et poivrez et faites revenir, 10 min, jusqu'à ce qu'ils colorent. Réservez au chaud sur feu doux.

3 Dans un poêlon, portez le vin à ébullition avec le genévrier et faites réduire jusqu'à ce qu'il reste 10 cl. Ajoutez le fond de veau, portez à ébullition, 15 min, jusqu'à ce qu'il reste à nouveau 10 cl et que vous obteniez une consistance sirupeuse.

4 Dans un saladier, versez les lentilles, les lardons, le chou et le persil, mélangez bien. Nappez de vinaigrette au vin rouge et saupoudrez de persil. Servez chaud.

SIMPLISSIME

Soupe à l'oignon

4 personnes / 35 min

- 4 oignons doux
- 2 gousses d'ail
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 brin de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 1 baguette
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre

1 Préchauffez le gril du four. Épluchez et coupez les oignons en rondelles. Épluchez et pressez l'ail.

2 Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez les oignons et faites cuire, 2 min, à feu doux, sans coloration. Ajoutez l'ail et la farine et poursuivez la cuisson, 2 min. Versez le bouillon, ajoutez le thym et le laurier et laissez mijoter, 20 min.

3 Découpez la baguette en tranches, recouvrez de fromage et faites grätiner le tout sous le gril du four.

4 Versez la soupe dans des bols et déposez-y le pain gratiné. Servez sans attendre.



EXPRESS

Moules de bouchot marinières

4 personnes
/ 25 min

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de persil plat
- 5 kg de moules
- 50 g de beurre salé
- 35 cl de vin blanc sec
- poivre

1 Épluchez et hachez finement les oignons et l'ail, hachez grossièrement le persil.

2 Faites chauffer une grande casserole, ajoutez les moules, l'oignon, l'ail, le persil, le beurre et le vin, poivrez selon votre goût. Couvrez et faites cuire, 5 à 8 min, à feu vif.

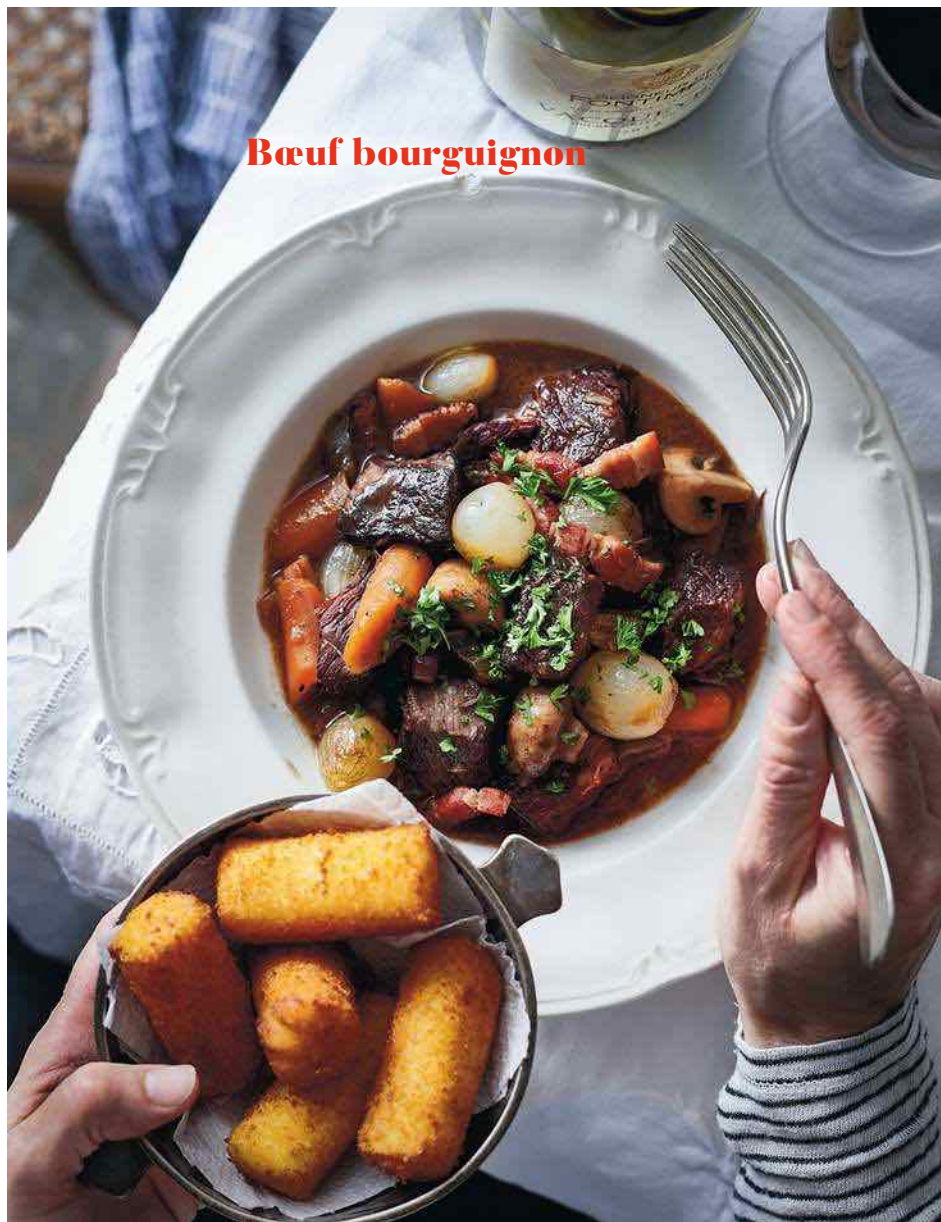
3 À mi-cuisson, remuez les moules et poivrez à nouveau. Vérifiez que toutes les moules sont ouvertes, mais ne les laissez pas cuire plus que nécessaire.

Le saviez-vous ?

Les moules de bouchot sont cultivées sur pilotis au large des côtes bretonnes. À cause des marées, les moules ne sont pas toujours sous l'eau, ce qui rend leur croissance plus lente, mais leur garantit une chair riche en goût. Autre avantage : aucun sable ne pénètre dans leur coquille. Elles sont légèrement plus salées que les moules de Zélande.



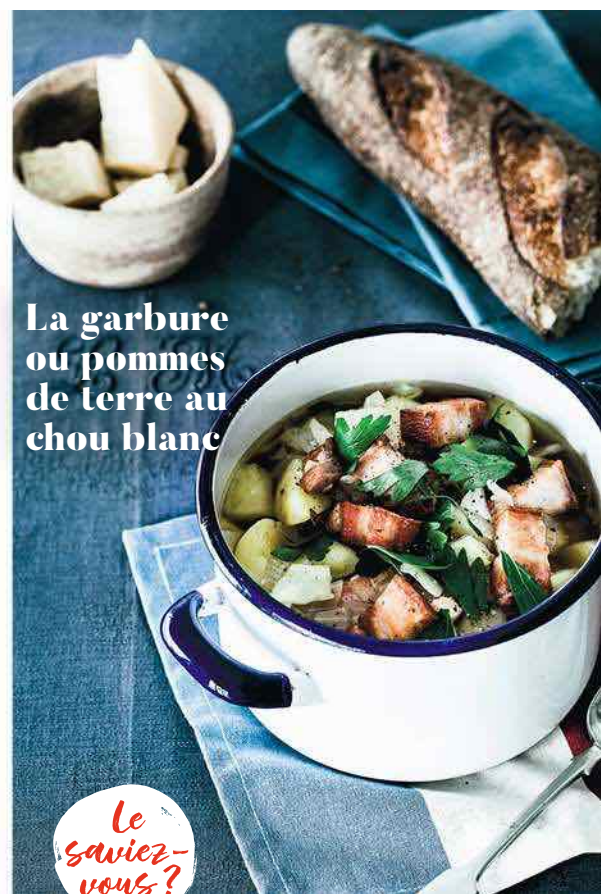
Bœuf bourguignon



Salade lyonnaise



La garbure ou pommes de terre au chou blanc



Le saviez-vous?

Autrefois, c'est pour attendrir la viande de coq qu'on la faisait mijoter aussi longtemps dans du vin rouge, traditionnellement un bourgogne. Vous pouvez également le faire avec d'autres vins ou même du cidre, comme dans certaines autres régions de France.

Coq au vin



Le saviez-vous?

La garbure est une potée aux choux épaisse du sud-ouest de la France. La recette authentique se prépare avec une cuisse de canard confite mais on la remplace parfois par du lard ou du jambon.

CUISSON LONGUE

Bœuf bourguignon

4 personnes / 25 min

+ 3 h de cuisson

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 2 tiges de céleri
- beurre
- 1 kg de viande de bœuf à mijoter
- 2 c à s de farine
- 4 baies de genévrier
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- quelques brins de persil
- 75 cl de vin rouge
- 250 g de champignons bruns
- 200 g de lardons fumés
- 300 g d'oignons grelots
- 1/2 c à c de sucre
- sel, poivre

1 Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Pelez les carottes et coupez-les en gros morceaux. Ôtez les fils des céleris et coupez-les en gros morceaux.

2 Dans une casserole, faites fondre du beurre et faites-y colorer la viande, salez et poivrez. Ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri, saupoudrez la farine et poursuivez la cuisson, 2 min, en mélangeant. Ajoutez les baies de genévrier, les clous de girofle, le laurier, le thym, la moitié du persil et le vin. Faites cuire, 2 h 30 à 3 h, à feu doux (ou au four à 175 °C). Remuez de temps en temps pour que le fond ne brûle pas.

3 Coupez les champignons en 4. Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre, faites dorer les lardons et les champignons, salez et poivrez. Réservez. Épluchez les oignons grelots et faites fondre du beurre dans la même poêle, faites-y caraméliser les oignons avec le sucre.

4 Lorsque la viande est tendre, ajoutez les lardons, les champignons et les oignons grelots, salez et poivrez. Saupoudrez de persil haché et servez.

C'EST DÉLICIEUX

Avec des pommes de terre ou des croquettes.

TOUT-EN-UN

Coq au vin

4 personnes / 1 h

- beurre
- 4 cuisses de poulet
- 3 échalotes
- 2 c à s de farine
- 75 cl de vin rouge
- 1 bouquet garni (laurier, thym, romarin)
- 200 g de lardons fumés
- 250 g de champignons
- 1 kg de pommes de terre grenailles
- thym frais
- sel, poivre

1 Dans une casserole, faites fondre une noix de beurre et faites-y dorer le poulet, sur toutes les faces. Épluchez et hachez finement les échalotes, ajoutez-les au poulet et faites cuire, 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient translucides.

2 Saupoudrez le poulet avec la farine, versez le vin et ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez. Faites cuire, environ 45 min, à feu doux.

3 Dans une poêle, faites revenir les lardons et les champignons, dans une noix de beurre. Faites cuire les pommes de terre, environ 20 min, dans de l'eau bouillante salée.

4 À la fin de la cuisson, ajoutez les lardons, les champignons et les pommes de terre dans la casserole du poulet. Réchauffez le tout. Garnissez de thym frais et servez.

CHAUD-FROID

Salade lyonnaise

4 personnes / 35 min

- 1 salade frisée
- 1 chicon
- 1 gousse d'ail
- 8 cl d'huile d'olive
- 300 g de lard en tranches (de type petit-déjeuner)
- 1/2 botte de persil plat ciselé
- 6 brins de ciboulette ciselés
- 2 c à s de vinaigre de vin blanc
- 4 œufs

Les croûtons

- 1 baguette
- 1 c à s d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- sel, poivre

1 Rincez la salade et déchirez-la en morceaux. Rincez le chicon et hachez-le finement, mélangez le tout dans un saladier. Pour les croûtons, coupez le pain en tranches fines. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et le beurre et faites frire les tranches de pain des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laissez refroidir sur du papier absorbant.

2 Épluchez et hachez l'ail. Dans une poêle, faites chauffer l'huile, faites-y revenir l'ail, ajoutez le lard émincé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Ajoutez l'ail et les lardons à la salade, puis les herbes ciselées, mélangez, salez et poivrez.

3 Faites bouillir une grande quantité d'eau, ajoutez le vinaigre. Cassez 1 œuf dans un bol. À l'aide d'un fouet, remuez dans l'eau jusqu'à ce qu'un tourbillon se forme, jetez-y l'œuf et pochez-le, 3 à 4 min. Retirez-le délicatement à l'aide d'une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Répétez l'opération pour les œufs restants.

4 Répartissez la salade sur des assiettes, ajoutez-y les œufs pochés et les croûtons.

BONNE IDÉE

Préparez aussi une vinaigrette rapide avec de la moutarde en grains et de la crème épaisse.

RÉCONFORTANT

La garbure ou pommes de terre au chou blanc

4 à 6 personnes / 45 min

- 500 g de chou blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 baguette
- 1 c à s d'huile d'olive
- 300 g de lardons
- 1 l de bouillon de volaille
- parmesan râpé
- 1 poignée de persil plat ciselé
- sel, poivre

1 Nettoyez le chou et hachez-le finement. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Découpez la baguette en tranches.

2 Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les lardons, 2 min. Ôtez-les de la casserole et réservez, ajoutez l'ail et l'oignon, remuez jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Déglacez avec le bouillon, ajoutez le chou et les pommes de terre. Diminuez le feu et faites mijoter, 20 min, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

3 Ajoutez les lardons, décorez de parmesan et de persil et servez avec la baguette.

Salade de magret de canard

2 personnes / 45 min
+ 5 min de repos

- 50 g de noisettes
- 2 c à s d'huile de noisette
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre de framboise
- 1 c à c de miel
- 1 c à c de moutarde de Dijon
- 1 poire
- 2 chicons
- 2 magrets de canard (220 g chacun)
- 2 c à c de paprika fumé
- 2 poignées de roquette
- 1 c à s de ciboulette hachée
- sel, poivre du moulin

1 Faites rôtir les noisettes, 10 min, dans une poêle à sec, sans les faire brûler. Versez-les dans un essuie propre et frottez-les pour enlever la peau. Concassez-les grossièrement. Préchauffez le four à 180 °C.

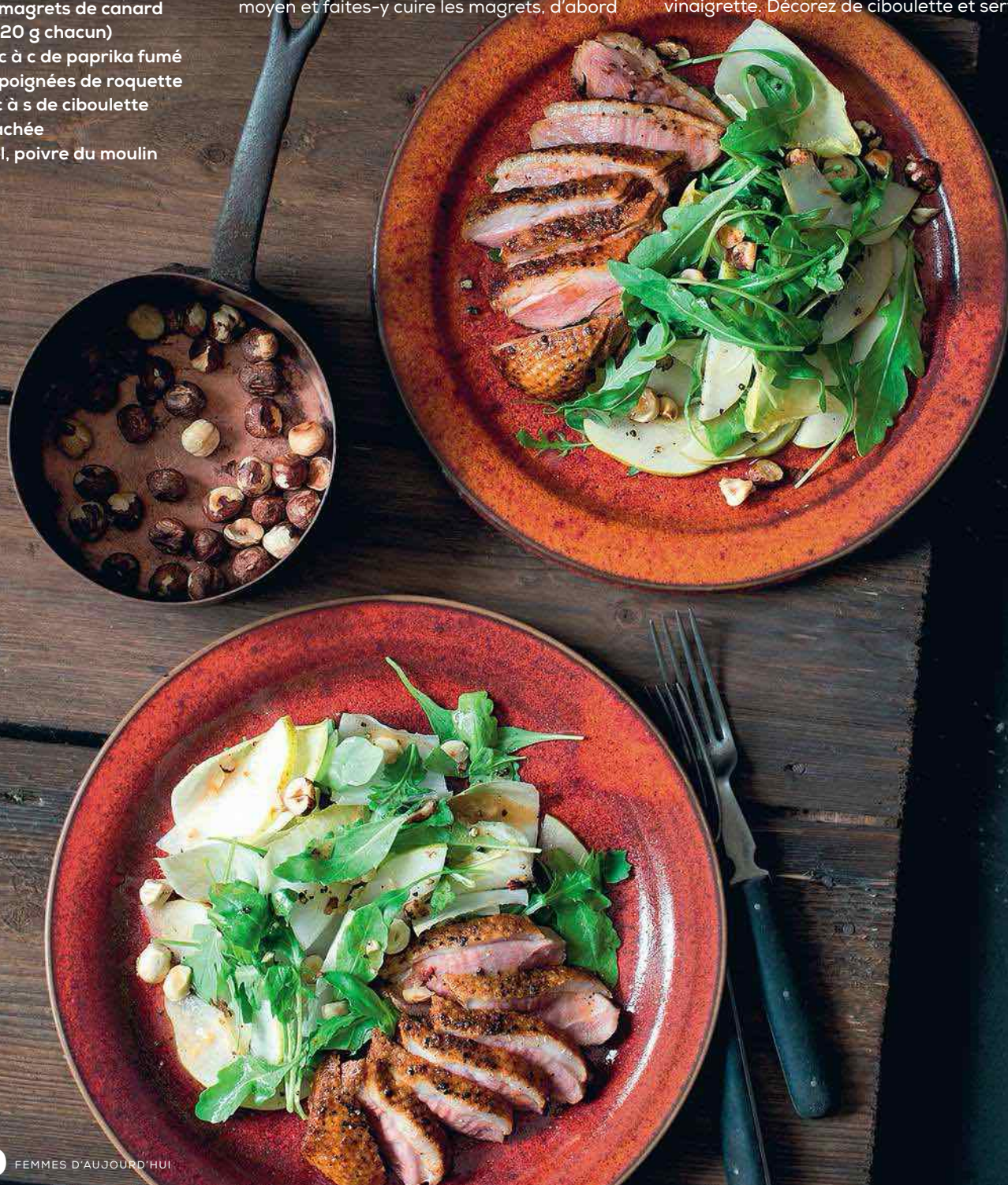
2 Dans un bol, fouettez les huiles avec le vinaigre, le miel, la moutarde, du sel et du poivre. Réservez. Pelez la poire et coupez la chair en tranches. Nettoyez les chicons et émincez-les.

3 Salez et poivrez les magrets de canard et saupoudrez-les de paprika fumé. Faites chauffer une grande poêle antiadhésive, à feu moyen et faites-y cuire les magrets, d'abord

sur la peau, 2 min, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et croustillante puis côté chair, 2 min. Posez-les dans un plat à four et terminez la cuisson, 6 à 8 min, à four chaud. Sortez-les du four, couvrez de papier alu et laissez reposer, 5 min, puis coupez-les en tranches épaisses.

4 Versez les tranches de poire, les chicons émincés et la roquette dans un saladier, arrosez de la moitié de la vinaigrette et mélangez.

5 Répartissez les tranches de magret dans les assiettes avec la salade. Saupoudrez de noisettes concassées et arrosez du reste de vinaigrette. Décorez de ciboulette et servez.





AVEC LE BŒUF BOURGUIGNON

Bourgogne Pinot Noir 2016, Domaine François Legros

Ce grand classique gourmand d'une région dédiée au vin ne mérite, bien sûr, qu'une belle bouteille de ladite région. Pas de « grand cru », évidemment, mais un rouge bien né d'une appellation « générique ». Ce viticulteur-récoltant de Nuits-Saint-Georges nous suggère cette cuvée produite dans un très bon millésime. Au programme ? Des notes de fruits rouges assez mûrs (cerise) soutenues par une légère évocation d'élevage en fûts (une douzaine de mois). Il est à déguster vers 16-17 °C. Colruyt (dans le catalogue des grands vins), 18,99 €.

AVEC LE SOUFFLÉ AU FROMAGE ET LES MOULES MARINIÈRES

Viré-Clessé, Cuvée Anniversaire 2018, Cave de Viré (Cru du Mâconnais, sud de la Bourgogne)

C'est la rencontre de deux villages qui ont obtenu, il y a vingt ans, le statut de « Cru » dans la région du Mâconnais : Viré et Clessé. C'est aussi celle d'un distributeur belge (Colruyt) qui, d'emblée, a été le premier (mondialement !) à acheter des bouteilles de cette nouvelle appellation. Un chardonnay bourguignon « sudiste » avec ses évocations de fruits secs (amande, noisette) et une légère touche d'amertume en finale. Un boisé très subtile ajoute à la concentration de ce blanc issu d'un merveilleux millésime. À boire vers 8-10 °C. Colruyt, 9,99 € (8,99 € apd 6 bouteilles).

CUISINE FRANÇAISE ON BOIT QUOI ?

Texte et photos Patrick Fiévez

DE L'HEXAGONE, VOICI QUATRE ROUGES ET UN BLANC POUR ESCORTER JOYEUSEMENT DES GRANDS CLASSIQUES DE LA CUISINE FRANÇAISE.

AVEC LA SOUPE À L'OIGNON ET LA SALADE LYONNAISE

Régnié « vieilles vignes » 2017, Château de Durette (Cru du Beaujolais)

C'est le plus jeune des Crus du Beaujolais : il a trente ans d'existence. Entre Morgon et Brouilly, les vignes nous offrent ce rouge fruité, floral aussi. Il exprime la fraîcheur gourmande du cépage gamay, son charme, sa texture soyeuse et sa souplesse. Sans oublier aussi son « grain » irrésistible. Ce domaine appartient à quelques familles liégeoises amoureuses de la région et de ses vins. Il est à boire un peu frais : vers 14-15 °C. Carrefour, 7,49 €.



AVEC LA GARBURE ET LA SALADE DE LENTILLES

Saint Mont « Témoignage » (rouge), 2016, Cave de Plaimont (sud-ouest de la France)

Appellation peu connue car (assez) confidentielle, elle est dynamisée par la cave des vigneron de Plaimont. Sur le piémont pyrénéen, de vieux cépages locaux (tanat, pinenc) et aussi l'universel cabernet sauvignon, apportent la typicité à ce rouge ample qui révèle des évocations de fruits noirs (prune, mûre) et d'épices douces. Il est à boire vers 16-17 °C. Spar, 5,99 €.

AVEC LE COQ AU VIN

Cahors « L'Odace », vin naturel 2016, Maisson Rigal (sud-ouest de la France)

Naturel, sans sulfites ajoutés (le raisin en contient naturellement), ce rouge est issu majoritairement (85 %) du cépage emblématique de Cahors, le malbec, complété de merlot. Le sol très calcaire contribue à la typicité de ce rouge de couleur encore profonde (« le vin noir » est le surnom de cette appellation) et à la bouche marquée par la cerise. Un vin craquant, croquant, au fruité charmeur. À boire vers 16 °C après (idéalement) un passage en carafe d'une bonne heure. Cora (et via corawine.be), 9,79 €.



Que la FRANCE est gourmande...

Réalisation **Marjorie Elich** /
Illustrations **Shutterstock**

4 VILLES FRANÇAISES, 4 FILLES SUPER SYMPAS ET
LEURS COUPS DE CŒUR, DE QUOI FILER EN CITYTRIP
POUR TESTER LEURS BONS PLANS.

À Lille



À deux pas de la frontière belge, cette ville culturelle, universitaire et historique se réinvente perpétuellement. Pour nous guider, **Virginie Di Grégorio Lanvin**, passionnée du bon et bien-manger. « Professionnelle de la bière, je visite énormément de lieux et j'aime partager les très bonnes adresses que je découvre. »



L'Âme au vert



ÉpiceBon



Molto Wazemme



Le Jaja

Les soirées welshs de la brasserie artisanale Cambier

Au sein même de la brasserie, on déguste deux welshs, genre de croque-monsieur d'origine galloise à base de cheddar fondu, servis sur une tranche de pain grillé et passés au four (un traditionnel et un original) servis avec frites et mayonnaise maison, accompagnés de bières fabriquées sur place. La soirée a lieu le 1^{er} mardi de chaque mois sur réservation et les places sont limitées à 25 personnes. On prend possession de la brasserie pour un moment unique et gourmand. Rue Jean Monnet 2, 59170 Croix. brasserie-cambier.fr

Le Jaja

On se laisse tenter par la planche de la mer. Le patron Fred a sélectionné chacun des mets servis et il a beaucoup de goût! Le lieu est chaleureux, soigné

et les vins triés sur le volet. Rue Saint André 36, 59800 Lille. FB: JaJa

Molto Wazemme

On se perche sur un tabouret au comptoir et on est accueilli par une équipe dynamique qui nous propose un plat du jour, des pizzas, des huîtres (selon la saison). On est bien installé, baigné dans l'ambiance des halles. Tous les ingrédients sont issus des acteurs de la halle. Marché couvert Halles de Wazemmes, 59800 Lille. FB: Molto Wazemmes

Les soirées ÉpiceBon

Tout nouveau, tout beau mais surtout très bon! George, jeune chef expérimenté depuis sa plus tendre enfance, propose des soirées uniques autour de plats épicés, grillés, travaillés avec des ingrédients de saison. Rue Saint André 84, 59800 Lille. FB: Restaurant Épice, Grillades et galettes de pain

Mon gros coup de cœur: L'Âme au vert avec la cuisine du chef Étienne Hazelaere. On n'y déguste que du local sublimé! Le chef fait également sa propre bière! Y aller, c'est risquer à coup sûr d'y retourner! Rue de la Becque 14, 59710 Avelin. lameauvert.com

À Montpellier

À 10km à peine de la Méditerranée, cette ville du sud de la France est plus connue pour son architecture que pour sa cuisine. Pourtant, **Garlonn Kergourlay**, consultante indépendante et entremetteuse brassicole, nous livre ses adresses. « J'aime la bière et les gens, et surtout les bons moments partagés avec de bons produits. »



Popular Brewing

Bonobo



Bonobo

Bonobo Si vous passez par hasard le dimanche matin dans le bas de la rue Saint Guilhem, vous ne pourrez pas louper la file d'attente pour le brunch. Là-bas tout est bon, frais et artisanal. Je préfère y aller un jour de semaine et prendre un bon granola avec une copine, tranquillement. Rue Saint Guilhem 46, 34000 Montpellier. FB: Bonobo Montpellier

Bar du Marché Cuisine maison et bière artisanale et locale au programme. À tester: le rougail saucisse avec une bière de la Brasserie des Garrigues ou les tapas entre amis, le soir. C'est là où j'amène mes amis ou mes clients quand ils viennent à Montpellier, parce qu'on y est bien, tout simplement. Place des Beaux Arts 3, 34000 Montpellier. FB: Bar du Marché

Popular Brewing Le dernier-né des brew pubs de Montpellier: un lieu chaleureux et des tauliers adorables. L'endroit idéal pour découvrir les bières artisanales locales avec des jolies portions de fromages et de charcuterie en provenance directe des producteurs. Les plus: la cheminée, le charme de l'ancien et l'iced tea maison. Rue du Pila St-Gély 14, 34000 Montpellier. FB: Popular Brewing



Comprend Qui Peut



Café BUN

Café BUN Un torréfacteur à découvrir, pour ses cappuccinos mais surtout son cheese-cake lime, une vraie tuerie! C'est également avec du café de chez BUN que la microbrasserie La Barbote a concocté une de ses bières. Rue des étuves 5, 34000 Montpellier. FB: Café Bun

Comprend Qui Peut (CQP pour les intimes). Une adresse assez récente sur Montpellier mais dont on ne parle pas encore assez. Le lieu est cosy, tout est fait maison et les odeurs de la cuisine viennent chatouiller nos narines dès notre entrée. La bière artisanale et le vin local ne sont pas oubliés. Coup de cœur absolu avec sa carte en forme de disque vinyle et ses tapas à la française! Rue Massilian 3, 34000 Montpellier. FB: Comprend Qui Peut

À Paris

Ville des Lumières, capitale de l'amour, Paname magique, Paname la magnifique, reste incontournable à visiter. **Dorothee Van Agt**, baroudeuse et épicurienne à plein temps, nous confie ses tuyaux. « J'aime accorder les mets les plus fins avec une bonne bière. »



La Bossue Une petite adresse familiale à la déco fraîche et printanière. Le midi 2 formules de saison et végétariennes, pas trop chères pour le quartier. Attention, les brunchs des samedis et dimanches sont pris d'assaut. Préférez l'heure du goûter pour vous régaler des gâteaux et tartes faites maison. Rue Joseph de Maistre 9, 75018 Paris. labossue.com



La Mascotte Pour les fans de fruits de mer, un lieu que côtoient de nombreux artistes du quartier. Les plateaux sont gargantuesques et la note un peu salée mais la déco ou la terrasse au soleil sauront vous convaincre. Rue des Abbesses 52, 75018 Paris. la-mascotte-montmartre.com



La Maison de l'Aubrac À deux pas des Champs-Élysées, c'est l'adresse idéale pour se régaler après un théâtre ou un ciné. Ouvert toute la nuit, vous pourrez déguster des coquillettes à la truffe ou une pièce du boucher, mûrie dans la cave à viande. Le petit plus : des bières artisanales régionales et des sommeliers de très bon conseil. Rue Marbeuf 37, 75008 Paris. maison-aubrac.com

La Fine Mousse Restaurant C'est l'endroit idéal pour un repas d'accords bières et mets. Toute la carte a été pensée pour s'accompagner des meilleures bières du moment. Le bar tout proche vous permettra de continuer la soirée jusque tard dans la nuit. Avenue Jean Aicard 4 bis, 75011 Paris. lafinemousse.fr



La Robe et le Palais Cette adresse intimiste et chaleureuse est située en plein cœur de Paris dans le quartier de Châtelet-Les Halles. La carte change régulièrement, les produits sont bio et les vins naturels. Pensez à réserver le midi car le restaurant est pris d'assaut par les cadres dynamiques du quartier. Rue des Lavandières Sainte-Opportune 13, 75001 Paris. larobeetlepalais.fr



Dans cette ville dont l'effervescence rivalise avec la beauté de la Garonne, de nouvelles adresses voient le jour constamment.

Audrey Darconnat, dénicheuse de talents et esthète accomplie, nous révèle ses secrets. « J'adore découvrir et tester de nouvelles adresses et ici, il y en a tellement ! »

À Bordeaux



Le Bar de la Marine



La Belle Saison



Le Marché des Capucins



Le Darwin

on fait ses courses. Un endroit à découvrir de toute urgence!
Quai des Queyries 87,
33100 Bordeaux. darwin.camp

Le Taquin Cuisine locale, créative et de qualité d'une part et bar à cocktails de l'autre. Le saumon gravlax est maison, le paleron de bœuf braisé et le chou farci au boulgour. Essayez le 1788, cocktail à base de vodka, essence de violette et cassonade à la lavande, étonnant et détonant!
Quai Sainte-Croix 1, 33300 Bordeaux. letaquin.com

La Belle Saison Ce restaurant bistronomique privilégie la cuisine locavore, bio et fait la part belle aux légumes oubliés. La carte présente des recettes du terroir, renouvelées à chaque saison. La vue imprenable sur la Garonne et la vieille ville est magique.
Quai des Queyries 75, 33100 Bordeaux. la-bellesaison.fr

Le Marché des Capucins Après une semaine de boulot, je me plonge dans les 1001 délices de cet endroit historique et je m'inspire pour la semaine. Fromagers, poissonniers, tripiers, cavistes, il y en a pour tous les goûts! Ce n'est pas pour rien qu'on l'a surnommé « Le ventre de Bordeaux ». Place des Capucins, 33300 Bordeaux, tous les vendredis, de 6h à 21h. marchedescapucins.com



Le Taquin

Le Bar de la Marine Ce restaurant familial, sous l'égide du chef Frédéric Coiffé, est une véritable institution, à un jet de fourchette de la Cité des Vins. Décor rétro, vaisselle chinée, terrasse-jardin, tout est pensé pour qu'on se sente comme à la maison, Pot-au-feu sur la table, Brassens dans les oreilles, une pure pépite, bien cachée.
Rue Achard 28, 33300 Bordeaux.
FB: Le Bar de la Marine

Le Darwin Projet culturel, lieu alternatif, brasserie, resto et skate park, cet endroit est tout à la fois. Au Magasin Général, autoproclamé bistro-réfectoire et épicerie-drugstore, on déguste de délicieux burgers végétariens et une bière produite sur place, puis

POUR LE (FAIRE)
APPRÉCIER DAVAN-
TAGE, COMBINEZ-LE
AVEC UN SOUPÇON DE
DOUCEUR. VOICI 3 RE-
CETTES ORIGINALES.

ROQUEFORT... en goût!

Photos **Isopix. Sunray** /
Adaptation **Michèle Rager**

Le **ROQUEFORT** est sans doute le fromage à pâte persillée le plus connu au monde. Fabriqué à partir de lait de brebis pur et entier, il subit un affinage naturel dans des caves de Roquefort-Sur-Soulzon, en France. Ce qui lui donne, outre son nom, sa saveur typique.

Salade de chicons aux pommes, noix et roquefort

4 personnes / 15 min

- 80 g de noix
- 6 chicons (3 rouges et 3 blancs)
- 10 g de ciboulette
- 2 pommes (1 verte et 1 rouge)
- 250 g de roquefort
- 4 c à s de crème épaisse
- 4 c à s de lait
- 1 filet de jus de citron
- 1 pincée de sucre
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- sel, poivre

1 Hachez les noix et faites-les torrifier dans une poêle à sec. Nettoyez et coupez les chicons en 8 dans la longueur. Lavez, épongez et hachez la ciboulette.

2 Lavez les pommes, coupez-les en quartiers, ôtez les trognons et émincez les quartiers en fines tranches. Mélangez, dans un bol, 80 g de roquefort, la crème fraîche et le lait pour obtenir une sauce crémeuse. Ajoutez la moitié de la ciboulette et assaisonnez avec le jus de citron, du sel, du poivre et la pincée de sucre.

3 Émiettez le reste du roquefort en gros morceaux. Disposez les chicons et les pommes dans des bols ou sur des assiettes. Saupoudrez de noix, du reste de la ciboulette et des morceaux de roquefort puis arrosez de balsamique. Servez avec la sauce et du pain grillé.



Cake aux poires, noix et roquefort

4 personnes / 25 min + 45 min au four

- 2 poires • 60 g de noisettes épluchées • 150 g de roquefort
 • 200 g de farine • 1 sachet de baking powder • 3 œufs
 • 40 g de beurre fondu • 10 cl de lait • 50 g de gruyère râpé
 • 4 brins de thym frais • sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C.

2 Pelez et coupez les poires en dés. Hachez grossièrement les noisettes. Écrasez le roquefort. Tamisez la farine et le baking powder dans un saladier.

3 Battez les œufs dans un autre bol puis ajoutez le beurre fondu, le lait et le gruyère râpé. Versez la farine et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez le roquefort, les poires, les noisettes et le thym (gardez un peu de thym et de noisettes pour la finition). Salez (peu) et poivrez.

4 Versez la pâte dans un moule beurré ou tapissé de papier cuisson. Ajoutez le reste des noisettes et du thym. Faites cuire, 40 à 45 min, à four chaud. Laissez refroidir.

5 Servez avec une salade.

LE ROQUEFORT

se marie parfaitement avec des fruits sucrés, comme les poires.



Croque aux champignons, oignons rouges et roquefort

4 personnes / 30 min

- 2 oignons rouges
- 400 g de champignons
- 3 brins de thym
- beurre
- 2 c à s de sucre
- 8 tranches de pain de mie
- 120 g de roquefort
- sel, poivre

1 Épluchez les oignons et coupez-les en tranches fines. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.

2 Faites cuire les champignons avec le thym dans une poêle, dans 1 c à s de beurre. Salez et poivrez. Laissez mijoter, 7 à 8 min.

3 Dans une autre casserole, faites chauffer 1 c à s de beurre et ajoutez les oignons, saupoudrez de sucre. Laissez caraméliser, 10 min, en remuant régulièrement afin qu'ils ne brûlent pas.

4 Beurrez les 8 tranches de pain. Sur le côté opposé à celui beurré, déposez, sur 4 tranches, le mélange aux champignons et les oignons. Émiettez le roquefort par-dessus. Recouvrez les 4 dernières tranches de pain avec le côté beurré vers le haut.

5 Faites-les griller dans une machine à croque-monsieur ou au four.

BONNES IDÉES

Servez avec des frites de patate douce.

Optez aussi, pour une touche plus originale, pour des champignons des bois et du bacon fumé.

Comment le conserver ?

Vérifiez la date de péremption si vous l'achetez dans un emballage fermé. Si vous préférez celui de la fromagerie, gardez-le au frigo pendant environ 4 jours. Il vous en reste ? N'hésitez pas à le congeler !

ÇA VOUS DIRAIT
UN PETIT-DÉJEUNER
SAIN ET ÉQUILIBRÉ ?
VOICI NOS RECETTES
FAVORITES. COUP
DE BOOST IMMÉ-
DIAT. ET GARANTI
ANTIFRINGALE.

Power bowl salé au riz et à l'œuf

COMPLET

4 personnes / 20 min

- 2 oignons rouges
- 2 citrons verts
- 1 c à c de miel
- quelques brins de coriandre
- 200 g de haricots noirs
- 200 g de riz blanc
- 200 g d'épinards
- huile d'olive
- 2 œufs
- 1 c à s de graines de sésame au wasabi
- sel, poivre du moulin

1 Pelez et émincez les oignons rouges en fines rondelles. Pressez 1 citron vert. Diluez-y le miel et ajoutez la coriandre hachée. Laissez macérer les rondelles d'oignon dans le jus.

2 Entre-temps, ouvrez, égouttez et rincez la boîte de haricots.

3 Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage, 10 min, à l'eau bouillante légèrement salée. Rincez et séchez les épinards. Réservez quelques feuilles. Faites chauffer une poêle et laissez-y fondre les épinards dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez

4 Faites cuire les œufs mollets, 6 min, à l'eau bouillante. Retirez les œufs et rafraîchissez-les sous l'eau glacée, pour garder un jaune onctueux.

5 Répartissez le riz dans les 4 bols, garnissez d'épinards chauds, de haricots noirs et de pickles d'oignons. Coupez les œufs en deux et disposez une moitié dans chaque bol. Garnissez de quelques feuilles d'épinards frais et d'un quartier de citron vert. Saupoudrez de graines de sésame au wasabi.

PETIT-DÉJ'

j'adore

Et c'est tout bon
pour la ligne!



Recettes et stylisme **Lot Van Riel** / Adaptation **Dominique Marcq** / Photos **Wout Hendrickx**

SALÉ



TOUCHE ASIATIQUE

Soupe miso aux champignons

4 personnes / 20 min

- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de 4 cm
- 2 jeunes oignons
- 200g de mélange oriental de champignons
- 1 c à s d'huile de sésame
- 1/2 piment rouge émincé
- 8 c à s rases de pâte miso
- 1 litre d'eau
- 200g de tofu
- 80g de germes de soja
- 20g de cresson

1 Pelez et hachez finement l'ail. Pelez le gingembre et émincez-le finement. Coupez les jeunes oignons en fines rondelles. Émincez les champignons.

2 Chauffez un wok avec l'huile de sésame. Faites-y revenir les champignons, l'ail, les jeunes oignons et le piment.

3 Diluez la pâte miso dans un peu d'eau chaude et arrosez les légumes de miso, tout en mélangeant. Ajoutez le restant d'eau. Portez ensuite à ébullition et laissez cuire, 10 min, à feu doux.

4 Coupez le tofu en dés et ajoutez-les à la soupe, avec les germes de soja et la moitié de cresson.

5 Répartissez la soupe dans les bols, décorez de pluches de cresson frais et servez.

POUR UN PETIT-DÉJEUNER ULTRARAPIDE

Remplacez l'eau et la pâte miso par une soupe miso instantanée que vous trouverez au supermarché.

VÉGÉ

Toast à l'avocat, asperges vertes grillées, grenade et basilic

4 personnes / 10 min

- 2 avocats
- le jus de 1/2 citron vert
- 2 c à s d'huile d'olive
- 8 petites tranches de pain bûcheron
- 12 mini-asperges vertes
- 1 grenade
- 1 pincée de sumac
- quelques feuilles de basilic
- fleur de sel, poivre du moulin

1 Pelez et dénoyotez les avocats. Mixez la chair des avocats avec le jus de citron vert. Salez, poivrez.

2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à griller. Faites-y griller les tranches de pain des deux côtés. Coupez les extrémités dures des asperges et faites griller les asperges dans la poêle. Ouvrez la grenade et retirez les pépins.

3 Tartinez généreusement chaque toast de crème à l'avocat, garnissez de quelques asperges grillées et décorez de grains de grenade. Saupoudrez de sumac et terminez par quelques feuilles de basilic.

LE SUMAC ?

Cette épice rouge foncé aux reflets bruns se présente sous forme de poudre. Légèrement acidulé, voire vinaigré, naturellement salé, le sumac pétille dans la bouche.



À PRÉPARER LA VEILLE**Carpaccio de betteraves grillées, yaourt et pistaches****4 personnes / 5 min**
+ 1 h de cuisson

- 4 betteraves rouges
- 4 betteraves Chioggia
- 4 c à s de gros sel marin
- quelques branches de thym
- quelques branches de romarin
- 1 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de yaourt à la grecque
- 4 c à s de pistaches
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les betteraves (sans les peler), saupoudrez de gros sel et disposez-les dans un plat, tapissé de gros sel marin. Intercalez quelques branches de thym et de romarin et faites cuire les betteraves, 1h, à four chaud. Retirez-les du four et laissez refroidir puis pelez-les.

2 Le matin, coupez les betteraves en très fines tranches et disposez-les sur une assiette plate. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Déposez une généreuse cuillère de yaourt et saupoudrez de pistaches concassées.

NATURELLEMENT SUCRÉ**Yaourt et carottes caramélisées****4 personnes / 20 min**

- 8 fines carottes
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de graines de cumin
- 1 c à c de miel
- 4 c à s d'amandes effilées
- 40 cl de yaourt à la grecque

1 Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les fanes des carottes puis épluchez-les et coupez-les en deux dans la longueur. Dans un plat, disposez les carottes, arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez-les de graines de cumin. Faites cuire les carottes à four chaud, 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient encore un peu croquantes. Nappez-les de miel, 5 min avant la fin de cuisson et laissez caraméliser, 5 min supplémentaires.

2 Entre-temps, faites torréfier les amandes effilées dans une poêle antiadhésive, à sec.

3 Répartissez le yaourt dans les ramequins, garnissez de carottes caramélisées et saupoudrez d'amandes grillées.

**ARCHISIMPLE****Pain pita à l'italienne****4 pains pita / 10 min**

- 4 pains pita complets
- 100 g de roquette
- 2 c à s de noix de pécan
- 8 tranches de jambon séché
- 2 c à s de copeaux de parmesan
- La vinaigrette**
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre de vin blanc
- le zeste de 1 citron
- sel, poivre du moulin

1 Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc et le zeste de citron. Salez, poivrez.

2 Mettez une poêle à griller sur le feu et faites-y griller les pains pita. Rincez et séchez la roquette. Hachez grossièrement les noix de pécan et faites-les griller dans une poêle, à sec.

3 Ouvrez les pains pita sur la moitié et garnissez-les de roquette, de 2 tranches de jambon séché, de noix de pécan et de copeaux de parmesan. Servez avec la vinaigrette au citron.



Omelette aux crevettes, sauce déesse verte

**SUPER
PROTÉINÉ**

4 personnes / 15 min

- 8 œufs
- 12 cl de lait
- huile d'olive
- 200 g de salade mixte
- 1/2 botte de radis
- 200 g de crevettes grises
- 2 jeunes oignons

La sauce déesse verte

- 1 gousse d'ail
- 10 g de ciboulette
- 10 g de persil plat
- 10 g de feuilles d'estragon
- 5 g d'aneth
- 10 g de basilic
- le jus de 1 citron
- 1 filet d'eau
- 4 c à s de mayonnaise
- 4 c à s de crème épaisse
- sel, poivre

1 Pour la sauce déesse verte, pelez et émincez finement l'ail. Hachez grossièrement les herbes fraîches. Mixez les herbes, avec l'ail, le citron et un filet d'eau. Ajoutez la mayonnaise et la crème épaisse pour obtenir une belle sauce verte. Réservez au frigo.

2 Cassez et battez les œufs. Délayez avec le lait, salez et poivrez. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire 4 fines omelettes, une à la fois, à feu doux.

3 Rincez et essorez la salade. Ôtez les fanes des radis et taillez-les en très fines rondelles. Farcissez les omelettes de salade mélangée, de crevettes grises, de rondelles de radis et de jeunes oignons émincés. Repliez les omelettes et servez avec la sauce déesse verte.



3 ENDROITS ROMANTIQUES POUR

FÊTER

DANS UN CO-
CON DE PLAISIR
POUR LES YEUX
ET LES PAPILLES...

la Saint-Valentin

Texte Patrick Fiévez
/ Photos Doc Presse, Getty Images

LE MANOIR DE LÉBIOLES

Nous sommes dans la campagne, à quelques kilomètres de la ville thermale de Spa. Il est surnommé « le petit Versailles des Ardennes », sa construction remonte au début du 20^e siècle. Aujourd'hui, ce manoir est devenu un hôtel et restaurant à vocation gastronomique. En cuisine ? Un chef français, Laurent Léveillé. Ce Picard de naissance a œuvré, notamment, dans un restaurant mythique de Londres (Le Gavroche) et aussi au non moins légendaire hôtel Ritz de la même ville. Dans ce lieu très romantique, doté d'une piscine et d'un spa, un feu de bois, et ses bonnes senteurs, accueille les hôtes. Le chef propose une cuisine à base de produits de saison, de grands classiques français mais aussi avec la complicité d'une touche bien belge : truite de la pisciculture d'Ondenval, safran « cotchia » de Wasseige, gin de la distillerie Radermacher (pour, par exemple, une gelée de concombre), chocolat Galler, sirop de Liège... Pour cette Saint-Valentin, un menu six services est proposé (119 €). On peut évidemment poursuivre la soirée en dormant sur place (16 chambres sont disponibles) et bénéficier dès lors du spa. Un moment gourmand, amoureux et de détente.

Un manoir
romantique

**Le Manoir de Lébioles, 4900 Spa (Creppe),
087 79 19 00. manoirdelebioles.com**





LES CAVES D'ALEX

Imaginez une salle de restaurant donnant sur d'énormes et impressionnants foudres en bois, vestiges d'une cave d'élevage, celle du négociant en vins Mouchart. Murs en briques apparentes, éclairage chaleureux. Ce qui fut le restaurant Les Foudres (bien connu, aussi, pour son grand jardin arboré) a été repris par Alexandre Caroso (le chef) et Hugues De Cuyper (le sommelier). Deux vrais pros de la restauration. Le premier a travaillé chez Jean-Pierre Bruneau, à La Maison du Cygne et Chez Michel à Grand-Bigard, des établissements qui furent tous étoilés. Le second a peaufiné ses connaissances œnologiques à l'université du vin de Suze-la-Rousse en Drôme provençale. Un sacré duo ! Pour la Saint-Valentin, ce restaurant propose un menu quatre services à 60 € (hors boissons) : carpaccio de Saint-Jacques (mousse de topinambours, vinaigrette de céleri, noisettes, jus brun), consommé chaud de volaille (champignons des bois, foie gras de canard), volaille noire de Bourgogne farcie (béarnaise de homard, légumes de saison) et comme dessert, mangue, citron vert, ananas rôti, sorbet coco.

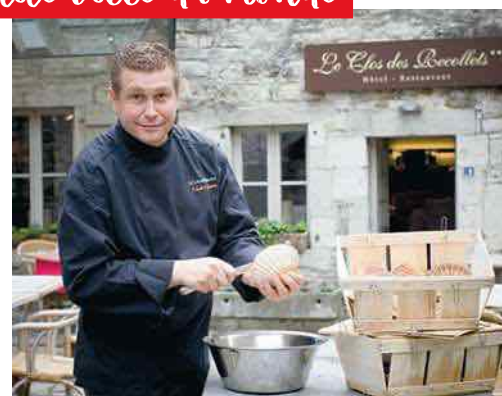
Les Caves d'Alex, rue Eugène Cattoir 14, 1050 Bruxelles, 02540 8937. Parking privé (dans la cour intérieure). lescavesdalex.be



Le charme de la plus petite ville du monde

LE CLOS DES RÉCOLLETS

Avec ses rues piétonnières dotées de pavés joulus, sa rivière qui la traverse (l'Ourthe) et ses – seulement – 400 habitants « intra-muros », Durbuy demeure une (très petite) ville attrayante. Sans compter ses alentours où l'on se balade volontiers dans une forêt encore préservée. C'est ici que Frédéric Bruneel a déposé (notamment) ses couteaux avec sa compagne, Angélique. Après deux ans passés dans la cuisine du Sea Grill d'Yves Mattagne, il reprend cette ancienne ferme dont le nom a été donné par des moines de la ville de l'ordre des Récollets. Le cadre du restaurant ? Dans un esprit néorustique : poutres en bois, pierres apparentes et aussi une impressionnante horloge qui marque le temps. La cuisine du chef associe le classique à des touches créatives. Pour la fête des amoureux, Angélique et Frédéric suggèrent un menu cinq services à 75 € (110 € avec une sélection de vins) dès le début du mois de février. Et pour loger ? Ce restaurant est aussi doté de huit chambres très cosy. Et le lendemain matin ? Une petite promenade dans la ville pour y acheter, notamment, quelques salaisons...



Le Clos des Récollets, rue de la Prévôté 9, 6940 Durbuy, 086212969. Parking privé à 5 min à pied. closdesrecollets.be

MENU

DE LA *semaine*

AU PROGRAMME DE LA SEMAINE,
UN MENU RAPIDE À PRÉPARER, SAIN ET
DÉLICIEUX POUR TOUTE LA FAMILLE.



*L'idée
en +*

Vous pouvez aussi vous procurer du berloumi chez votre fromager: il s'agit d'un fromage de type halloumi, fabriqué à Berlaar, dans la province d'Anvers et épicé différemment selon les saisons. La variante hivernale, généralement plus piquante, associe la moutarde et le curcuma.

Recettes **Natalie Peeters** / Adaptation **Dominique Marcq**
/ Styliste **Sonja Peeters** / Photos **Wout Hendrickx**

Pain pita complet au potiron rôti et brochettes de halloumi

BON MARCHÉ

4 personnes / 20 min
+ 20 min au four

- 2 oignons rouges
- 350 g de pois chiches, en bocal
- 450 g de dés de potiron
- paprika
- ras-el-hanout
- 75 g de chou kale
- 250 g de halloumi
- jus de 1 citron vert
- 2 c à s de miel
- huile d'olive

Le pesto au chou kale

- 75 g de chou kale
- 30 g de noix
- 1 gousse d'ail
- 40 g de parmesan râpé
- huile d'olive
- jus de citron
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez les oignons. Égouttez les pois chiches puis répartissez-les, avec les oignons et les dés de potiron, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de paprika et de ras-el-hanout. Salez, poivrez et enfournez, 20 min.

2 Après 10 min, ajoutez le chou kale. Mélangez et enfournez, 10 min de plus.

3 Pour le pesto, faites blanchir les feuilles de chou kale, 3 min, dans de l'eau salée. Égouttez-les. Versez-les dans le blender avec les noix, l'ail pelé et le parmesan et mixez grossièrement. Ajoutez de l'huile jusqu'à obtention d'un pesto onctueux. Salez, poivrez et ajoutez du jus de citron.

4 Coupez le halloumi en lamelles dans le sens de la longueur et enfilez chaque lamelle sur une pique à brochette. Fouettez le jus de citron et le miel dans un bol et nappez-en les brochettes de halloumi.

5 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à griller et faites-y dorer les brochettes de halloumi des deux côtés. Réchauffez les pains pita selon les instructions de l'emballage.

6 Garnissez les pitas de légumes rôtis, ajoutez une brochette de halloumi. Garnissez de pesto et servez.



ÉCONOMIQUE

Galettes de choux de Bruxelles, mignonnettes et jus de viande

4 personnes / 30 min

- 1 échalote
- 4 mignonnettes ou côtelettes de porc
- 20 cl de fond de veau

• beurre froid, en morceaux

Les galettes

- 200 g de choux de Bruxelles
- 8 tranches de pancetta, en lamelles
- 50 g de farine
- 50 g de chapelure
- 100 g de ricotta
- 40 g de parmesan râpé
- 2 c à s de persil plat, ciselé
- 2 œufs battus
- beurre
- noix muscade
- sel, poivre

1 Rincez les choux de Bruxelles et faites-les blanchir dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égouttez puis émincez-les finement. Pelez et ciselez l'échalote.

2 Faites dorer la pancetta dans une poêle à sec. Mélangez-la avec les choux de Bruxelles, la farine, la chapelure, la ricotta, le parmesan, le persil et les œufs battus. Assaisonnez de noix muscade, sel et poivre. Formez des galettes légèrement plates.

3 Faites chauffer du beurre dans une poêle et faites-y cuire les galettes de choux de Bruxelles, 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croquantes. Réservez-les.

4 Faites chauffer du beurre dans une poêle. Salez et poivrez la viande de chaque côté et faites-la dorer sur les deux faces. Retirez la viande de la poêle. Faites à nouveau chauffer du beurre dans la poêle et faites-y fondre l'échalote. Mouillez avec le fond et laissez réduire de moitié. Filtrez la sauce puis réchauffez-la. Ajoutez les morceaux de beurre froid, pour obtenir une sauce liée et brillante.

5 Accompagnez la viande de galettes de choux de Bruxelles et nappez de sauce. Servez le reste de sauce à part.



Utilisez vos restes de légumes pour confectionner les galettes. Avec de la courgette et du maïs, ou des tomates séchées et des poivrons pour une variante estivale.



FACILE À CONGELER

Curry vert de poisson au lait de coco

4 personnes / 30 min

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1 petit brocoli
- 1 baby pak-choï
- huile d'arachide
- 3 cm de gingembre frais
- 1 tige de citronnelle
- 3 c à s de pâte de curry vert
- 40 cl de lait de coco
- 1/2 cube de bouillon de poisson
- 4 filets de poisson blanc à chair ferme (merlan ou lieu)
- 250 g de riz parfumé au jasmin (ou riz au choix)
- 3 jeunes oignons
- 1/2 bouquet de coriandre (ou persil plat)
- 4 c à s de cacahuètes non salées
- le jus de 1 citron vert
- sel, poivre

1 Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Épluchez et coupez les carottes en dés. Nettoyez puis détaillez le brocoli en petits bouquets. Nettoyez et coupez le pak-choï en deux dans la longueur.

2 Dans une cocotte, faites chauffer de l'huile d'arachide et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le gingembre râpé. Mélangez. Ajoutez la citronnelle coupée en deux, les carottes, le pak-choï et le brocoli puis la pâte de curry. Mélangez et faites cuire, 2 min, en mélangeant.

3 Ajoutez le lait de coco, le cube de bouillon émietté et versez de l'eau à hauteur des légumes. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter, 10 min, à feu doux. Ajoutez les filets de poisson et laissez mijoter, à nouveau, 5 min.

4 Faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage, à l'eau bouillante salée. Ciselez les jeunes oignons et la coriandre et hachez finement les cacahuètes.

5 Répartissez le curry dans des bols, ajoutez 1 filet de jus de citron vert et décorez de jeunes oignons, de coriandre et de cacahuètes. Servez avec le riz.



Faites cuire le riz avec des épices : quelques graines de cardamome, 1 étoile de badiane (anis étoilé) et 1 bâton de cannelle.



RAPIDE

Purée de chou vert au fromage et aux lardons, œufs au plat

4 personnes / 25 min

- 1 kg de pommes de terre
- 1/2 chou vert
- 150 g de lardons
- beurre
- 4 œufs
- 1 c à c de moutarde douce
- noix muscade
- 100 g dés de fromage vieux
- sel, poivre



C'est délicieux avec des pickles ou de la moutarde.

1 Pelez, coupez les pommes de terre en cubes et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. Enlevez les feuilles extérieures du chou vert (les feuilles couleur vert tendre à l'intérieur sont délicieuses). Roulez puis émincez les feuilles vert tendre. Après 10 min, ajoutez-les aux pommes de terre et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre et le chou soient cuits al dente.

2 Entre-temps, faites rissoler les lardons dans une poêle, sans matière grasse, et égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Faites fondre du beurre dans une poêle et faites-y cuire 4 œufs au plat. Salez, poivrez.

4 Égouttez les pommes de terre et le chou. Écrasez-les en purée puis ajoutez la moutarde, les lardons, du sel et de la noix muscade. Terminez par les dés de fromage vieux.

5 Répartissez la purée sur les assiettes, déposez-y les œufs au plat et servez sans attendre.

FAMILIAL

Filets de poulet farcis, salade de chou blanc et frites au four

**4 personnes / 15 min
+ 30 min au four**

- 1 kg de pommes de terre grenailles
- huile d'olive
- 2 brins de romarin frais
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de thym frais
- 4 filets de poulet
- 4 c à s de pesto vert (prêt à l'emploi)
- 100 g de feta
- épices italiennes
- gros sel marin

La salade

- 1/6 de chou blanc
- 1 blanc de poireau
- 200 g d'ananas, en conserve
- 2 cl d'huile d'arachide
- le jus de 1/2 citron
- 1 c à s de jus d'ananas
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les pommes de terre grenailles, détaillez-les en demi-lunes et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive et intercalez les branches de romarin et de thym et l'ail haché grossièrement. Assaisonnez de gros sel marin et faites cuire, 30 min, à four chaud.

2 Entaillez les filets de poulet dans la longueur, sans les ouvrir entièrement. Disposez-les sur un plan de travail, répartissez du pesto et quelques dés de feta sur chacun. Repliez les filets sur eux-mêmes et assaisonnez-les d'épices italiennes. Posez-les dans un plat à four, arrosez d'huile et enfournez, 25 min.

3 Émincez finement le chou à la mandoline. Coupez le poireau en fines rondelles. Égouttez et coupez l'ananas en dés. Mélangez le chou blanc avec le poireau, l'ananas, le jus de citron, le jus d'ananas, de l'huile, du sel et du poivre. Réservez au frais.

4 Servez les filets de poulet farcis avec la salade et les frites de pommes de terre.

L'idée en +

S'il vous reste du pesto de kale, c'est parfait aussi.

L'idée en +

Mariez les champignons avec de la pancetta ou des filets de poulet rôti.

VÉGÉTARIEN

Vol-au-vent aux poireaux

**4 personnes / 10 min
+ 20 min au four**

- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 kg de champignons (mélange de champignons de Paris, portobellos, pleurotes)
- 1 blanc de poireau
- huile d'olive
- 2 c à c de thym
- le jus de 1 citron
- 250 g de ricotta
- 20 cl de crème de soja
- 6 feuilles de pâte filo
- 2 c à s de beurre
- 2 c à s de graines de sésame blanc
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez l'échalote et l'ail. Nettoyez les champignons. Détaillez les champignons de Paris et les portobellos en lamelles et coupez les pleurotes en morceaux. Fendez le blanc de poireau en deux, rincez-le et coupez-le finement.

2 Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les champignons et le poireau. Assaisonnez avec du poivre, du sel, le thym et le jus de citron. Poursuivez la cuisson tout en remuant.

3 Délayez la ricotta avec la crème de soja, versez le mélange sur les champignons et versez le tout dans un plat rond à gratin.

4 Coupez des lamelles de pâte filo et enroulez la pâte sur elle-même pour former des rosaces. Disposez celles-ci sur les champignons en recouvrant toute la surface du plat. Badigeonnez les rosaces de pâte filo de beurre fondu. Saupoudrez de graines de sésame et faites cuire, 20 min, à four chaud. Servez aussitôt.



RÉCONFORTANT

Gratin de pâtes au saumon fumé, sauce au cheddar

**4 personnes / 20 min
+ 10 min au four**

- 1 chou-fleur
- 200 g de saumon fumé (ou un autre poisson fumé comme la truite)
- 1 blanc de poireau
- 1 échalote, émincée
- 1 gousse d'ail, émincée
- huile d'olive
- 300 g de penne complètes
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 75 cl de lait
- 100 g de cheddar râpé + un peu plus
- 1/2 c à c de moutarde
- jus de citron
- noix muscade
- 2 jeunes oignons, en rondelles
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez le chou-fleur, détaillez-le en bouquets et faites-les cuire al dente, 5 min, à la vapeur. Égouttez. Coupez le saumon fumé en lamelles.

2 Fendez le poireau en deux, rincez-le et coupez-le en fines rondelles. Faites revenir l'échalote et l'ail dans de l'huile d'olive, ajoutez les rondelles de poireau. Mélangez.

3 Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage, à l'eau bouillante salée. Entre-temps, faites fondre le beurre dans un poêlon et ajoutez la farine, en fouettant pour obtenir un roux puis versez le lait, en filet. Assaisonnez avec le cheddar, la moutarde, du jus de citron, de la muscade, du sel et du poivre.

4 Mélangez les légumes, le saumon et les pâtes à la sauce au fromage et versez la préparation dans un plat à gratin beurré. Parsemez de fromage râpé et faites cuire, 10 min, à four chaud. Décorez de rondelles de jeunes oignons et servez.

L'idée en +

Râpez finement le restant de fromage et conservez-le au congélateur dans des petits sachets.

LE PANIER de février

LE CHOU VERT

Souvent associé à des plats copieux, il se prête aussi à des préparations légères et étonnantes, notamment avec la volaille et le poisson.

Ses atouts Véritable cure de vitamine C, une portion de 250 g de chou cuit couvre presque 3/4 du besoin quotidien d'un adulte. Une aubaine pour le système immunitaire, la formation du collagène, l'énergie, le système nerveux.

Comment le choisir ? Au poids : soupesez-le, il doit être lourd et bien dense.

Comment le conserver ? 1 semaine dans le bac à légumes. Blanchi, il se congèle facilement.

On en fait quoi ? On l'écrase avec des pommes de terre pour un stoemp, coupé finement, on le fait revenir au wok, on le fait blanchir dans un bouillon asiatique, les feuilles extérieures peuvent être utilisées comme papillotes.

Temps de cuisson 45 min à l'eau, 20 min à l'autocuiseur, 30 min au four, 10 min à la poêle ou au wok.

Bon à savoir

Pour atténuer l'odeur désagréable lors de la cuisson, ajoutez une noix entière avec sa coque, une branche de céleri ou un morceau de pain.

LES POIREAUX

Très résistant, il connaît deux saisons : l'hiver et le printemps. C'est donc un légume disponible quasiment toute l'année.

Ses atouts Naturellement diurétique, il stimule et régule le transit intestinal grâce à ses fibres solubles très douces. Riche en potassium, en vitamines B6 et B9, il est intéressant pour les femmes enceintes et les enfants en pleine croissance.

Comment le choisir ? La tige doit être ferme, d'un blanc brillant, sans taches brunâtres. Les feuilles doivent être bien vertes, ni flétries ni jaunies ou desséchées.

Comment le conserver ? 1 semaine dans le bac à légumes pour le poireau de printemps, plus longtemps pour celui d'hiver. Découpé en rondelles et blanchi, il se congèle facilement.

On en fait quoi ? On l'associe à du saumon dans une quiche, on le gratine avec des choux et des brocolis, on le braise à la poêle pour twister une salade.

Temps de cuisson 10 min à l'eau ou à la vapeur, 15 min à la poêle, braisé ou au wok.

Bon à savoir Le «vert» est plus fibreux néanmoins, il se consomme en soupe avec quelques oignons et pommes de terre.

LES POIS CHICHES

Secs, en conserve ou en farine, ils sont un des légumes secs les plus appréciés.

Ses atouts C'est un aliment riche en protéines végétales, vitamines, minéraux et fibres alimentaires. Pauvre en graisses et en cholestérol, il offre une excellente alternative à la viande.

Comment les choisir ?

Secs, les grains doivent être fermes et de couleur uniforme.

Comment les conserver ?

Au frais et au sec, quel que soit leur conditionnement.

On en fait quoi ? On les écrase en purée avec du poisson, on les ajoute à une salade de tomates et poivrons, on les rôtit au four avec de l'agneau ou du poulet, en farine, on confectionne des galettes.

Temps de cuisson 1h30 à l'eau, 45 min à l'autocuiseur.

Bon à savoir

Un trempage de 12 h dans de l'eau froide est obligatoire avant cuisson : il fait gonfler les grains secs, les rend plus digestes et permet de les cuire plus vite.

LE HALLOUMI

Ce fromage chypriote est fabriqué à base de lait de brebis, de chèvre et de feuilles de menthe.

Ses atouts Sa texture élastique en fait un des seuls fromages qui ne fond pas à la cuisson. Il est aussi très peu salé et riche en calcium.

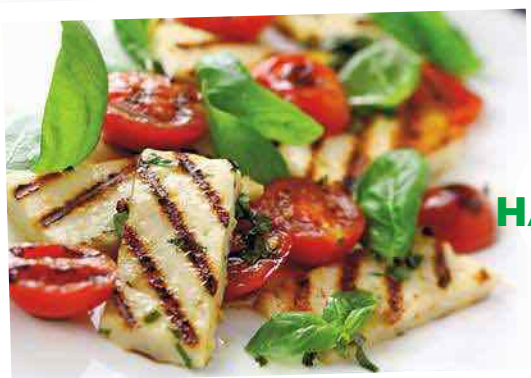
Comment le choisir ? Le véritable halloumi est une marque déposée et ne peut être fabriqué qu'à Chypre. Lisez bien l'étiquette afin de vérifier

la composition : il doit idéalement contenir plus de lait de brebis et de chèvre que de vache.

Comment le conserver ? Au frigo, dans sa saumure, il se conserve jusqu'à un an.

On en fait quoi ? On le grille pour accompagner une salade d'avocats, on l'empile dans un burger avec de la patate douce, on le frit à l'huile d'olive avec des aubergines.

Temps de cuisson 3 à 4 min, sur chaque face, à la poêle, sans matière grasse, ou 10 à 15 min au four (180 °C), avec de l'huile d'olive.



VITAMINES

ORANGES SANGUINES MÊME PAS PEUR!

GOÛT DOUX ET SUCRÉ, COULEUR ROUGE PROFOND :
C'EST LA SAISON DES ORANGES SANGUINES.
DÉLICIEUSES DANS UN PUNCH MAIS AUSSI EN CUISINE.

Photos **Taverne** / Adaptation des recettes **Marjorie Elich**

CONSERVES GOURMANDES

◀ Marmelade d'oranges sanguines

**4 bocaux (25 cl) / 30 min
+ 30 min de repos**

- 1 kg d'oranges sanguines bio
- 880 g de sucre fin
- 8 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- 3 étoiles d'anis (badiane)

1 Rincez les oranges sous l'eau tiède et coupez-les en fines tranches. Faites chauffer 1,5 l d'eau et placez-y les tranches d'oranges. Laissez mijoter, 30 min, à feu doux.

2 Ajoutez le sucre, la girofle, la cannelle et l'anis étoilé. Portez à ébullition et mélangez jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que la pulpe des oranges soit presque entièrement désagrégée.

3 Versez la marmelade dans des bocaux stérilisés, vissez bien les couvercles et laissez refroidir à l'envers.

LE MEILLEUR DANS LA MARMELADE

C'est sans aucun doute les morceaux d'écorces d'orange confites que l'on y trouve. Ils donnent de la structure et un goût supplémentaire. Cette marmelade est également délicieuse avec un plateau de fromages.



AUSSI BON CHAUD QUE FROID

Cupcakes à la semoule

12 pièces / 45 min

- beurre
- 2 oranges sanguines bio
- 3 œufs
- 110 g de sucre fin + 2 c à s
- 280 g de yaourt à la grecque
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 c à c d'extrait de vanille
- 1 c à c de zeste d'orange sanguine
- 160 g de semoule
- 35 g de farine
- 1 c à c de levure chimique
- 40 g d'amandes en poudre

Le sirop

- 12,5 cl de jus d'orange sanguine
- 6 cl d'eau
- 75 g de sucre

▶ BONNE IDÉE

La semoule a une structure très fine, délicieuse dans les gâteaux ainsi que dans le pudding. Vous pouvez l'utiliser comme farine, ce qui donnera plus de structure à votre gâteau et vos cupcakes.

1 Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez des moules à cupcakes. Rincez les oranges et coupez-les en fines tranches.

2 À l'aide d'un robot, mélangez les œufs et le sucre, 3 à 4 min, jusqu'à l'obtention d'un ruban blanc. Ajoutez le yaourt, l'huile d'olive, la vanille, le zeste d'orange, la semoule, la farine, la levure et les amandes, fouettez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

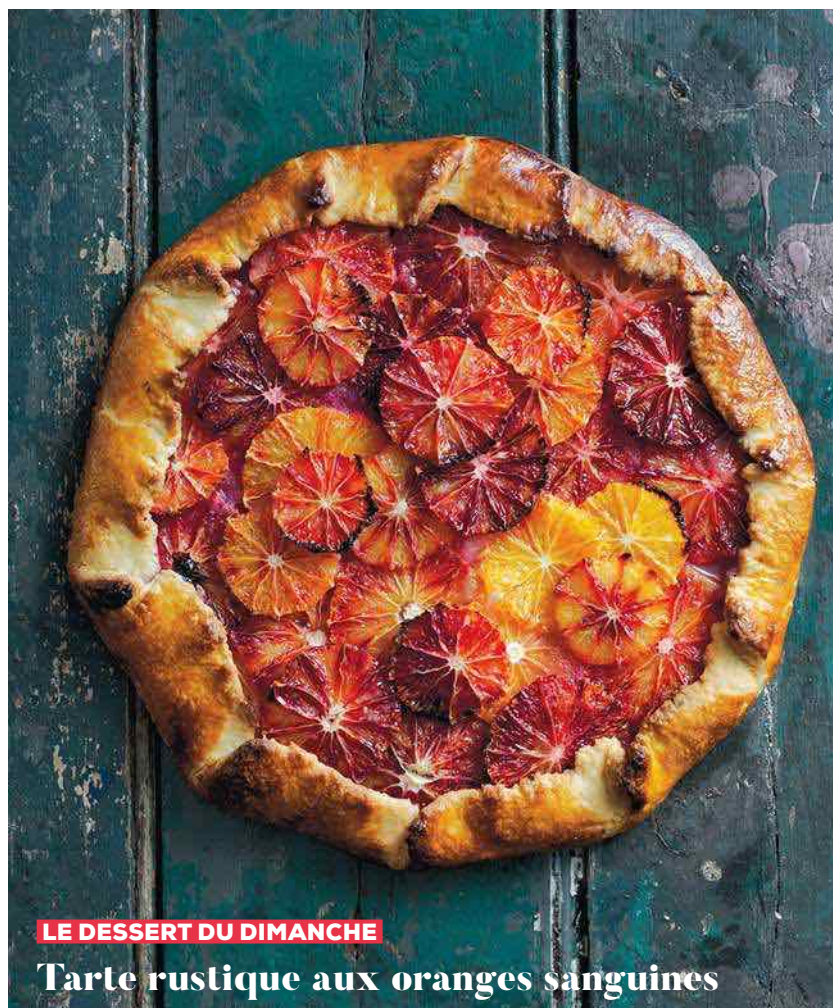
3 Répartissez la pâte dans des moules à muffins, déposez 1 tranche d'orange

par-dessus et saupoudrez du sucre supplémentaire. Faites cuire, 15 à 18 min, à four chaud et piquez-les avec la pointe d'un couteau afin de vérifier si les cupcakes sont cuits. Laissez refroidir complètement sur une grille.

4 Dans une casserole, versez le jus d'orange, l'eau et le sucre, faites chauffer et mélangez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et qu'un sirop lisse se forme.

5 Versez le sirop sur les cupcakes et servez.





LE DESSERT DU DIMANCHE

Tarte rustique aux oranges sanguines

6 personnes / 45 min
+ 30 min de repos
+ 25 min au four

- 30 g d'amandes en poudre
- 1,5 kg d'oranges sanguines bio
- 110 g de sucre fin
- 1 jaune d'œuf
- La pâte**
- 1/2 c à c de graines de carvi
- 225 g de farine
- 55 g de sucre fin
- 100 g de beurre froid, coupé en dés
- 2 c à c de vinaigre de cidre
- 6 cl d'eau glacée

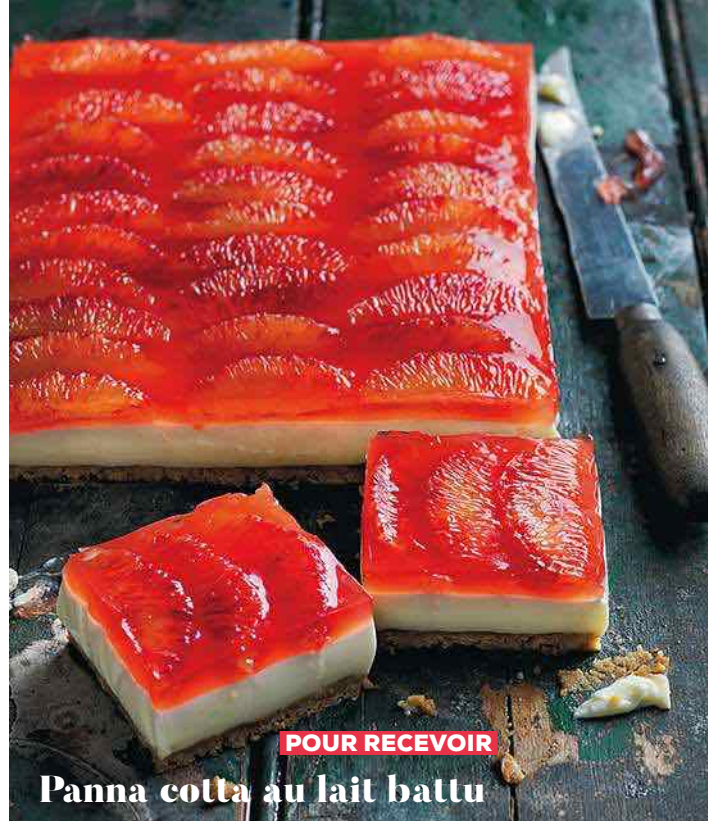
1 Dans un mortier, écrasez les graines de carvi. À l'aide d'un robot et du crochet pétrisseur, mélangez la farine, le sucre et le beurre jusqu'à l'obtention d'une pâte friable. Ajoutez le vinaigre et l'eau et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoutez les graines de carvi. Formez une boule et couvrez de film alimentaire. Laissez reposer, 30 min, au frigo.

2 Préchauffez le four à 220 °C. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné en une forme ronde de \pm 32 cm de \varnothing . Saupoudrez de poudre d'amandes.

3 Pelez les oranges à vif, coupez-les en fines rondelles. Dans un saladier, mélangez-les bien avec le sucre et disposez-les sur la pâte tout en laissant un bord de \pm 5 cm. Repliez les bords et badigeonnez la pâte de jaune d'œuf battu. Faites cuire, 20 à 25 min, à four chaud, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et croustillante.

BONNE IDÉE

Les graines de carvi donnent à la pâte un léger goût d'anis. Vous pouvez les ajouter aux plats salés et sucrés, comme à votre pain ou à vos pistolets maison.



POUR RECEVOIR

Panna cotta au lait battu

12 personnes / 30 min + 4 h 10 de repos

- 375 g de spéculoos
- 100 g de beurre fondu
- 4 oranges sanguines

La panna cotta

- 20 g de feuilles de gélatine
- 75 cl de crème fraîche
- 25 cl de lait battu (babeurre)
- 275 g de sucre fin
- 1 c à s d'extrait de vanille

La gelée

- 7 g de feuilles de gélatine
- 18 cl de jus d'orange sanguine
- 55 g de sucre
- + 1 moule de 20 cm x 30 cm

1 Broyez les biscuits au mixeur et ajoutez le beurre fondu, mélangez. Tapissez-en le fond du moule recouvert de papier cuisson. Mettez au frigo, 10 min.

2 Pour la panna cotta, faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, mettez la crème fraîche, le lait battu, le sucre et la vanille, faites chauffer à feu doux mais ne portez pas à ébullition. Mélangez jusqu'à dissolution complète du sucre. Pressez la gélatine et ajoutez-la à la crème chaude. À l'aide d'un fouet, mélangez bien jusqu'à dissolution de la gélatine. Versez le tout sur les biscuits et laissez reposer, 2 h, au frigo.

3 Pour la gelée, faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, faites chauffer le jus d'orange et le sucre, à feu doux, mélangez bien jusqu'à dissolution du sucre. Pressez la gélatine et ajoutez-la au mélange chaud. Au fouet, mélangez jusqu'à dissolution de la gélatine.

4 Épluchez les oranges et coupez-les à vif. Sortez la panna cotta du frigo et disposez les tranches d'orange par-dessus. Recouvrez avec la gelée, remettez au frigo, 2 h. Coupez en portions et servez.

11 infos à savoir

- ▶ La saison de l'orange sanguine s'étend de décembre à mars.
- ▶ Les fruits sont cultivés principalement en Sicile et en Andalousie et, comme la plupart des agrumes, sont meilleurs lorsqu'ils sont cueillis après les premières nuits froides.
- ▶ Leur couleur rouge est due au procédé naturel de maturation.
- ▶ Les variétés les plus connues sont la moro, la sanguinello et la tarocco.
- ▶ Certaines variétés n'ont de rouge que la pulpe, d'autres la peau.
- ▶ Au moment de l'achat, vérifiez que le fruit est bien dur et que la peau ne présente aucune imperfection.
- ▶ Les oranges aiment les nuits froides. S'il ne gèle pas, vous pouvez les conserver jusqu'à 2 semaines à l'extérieur.
- ▶ Pour les presser, laissez-les atteindre la température ambiante. Elles donneront plus de jus et auront plus de goût que les oranges qui sortent du frigo.
- ▶ Leur goût doux et sucré se combine parfaitement avec des ingrédients amers tels que les chicons, le café, le chocolat noir, etc.
- ▶ Les oranges sanguines sont de véritables bombes de vitamine C et contiennent beaucoup d'acide folique.
- ▶ Elles peuvent réduire le cholestérol et ne contiennent que 80 kcal chacune. Le fruit d'hiver idéal.



POUR LE GÔTER

Brioche

6 personnes / 30 min

+ 2 h 30 de repos

+ 45 min au four

- 8 cl de lait tiède
- 1,5 c à c de levure sèche
- 55 g de sucre
- 525 g de farine
- 1/4 c à c de fleur de sel
- 80 g de crème
- 2 œufs
- 125 g de beurre fondu
- 160 g de sucre impalpable

La marmelade

- 8 oranges sanguines
- 1/2 c à c d'extraît de vanille
- 165 g de sucre
- + 1 moule à cake

1 Dans un bol, mélangez le lait, la levure et 2 c à c de sucre, laissez reposer, 5 min, dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le mélange commence à mousser.

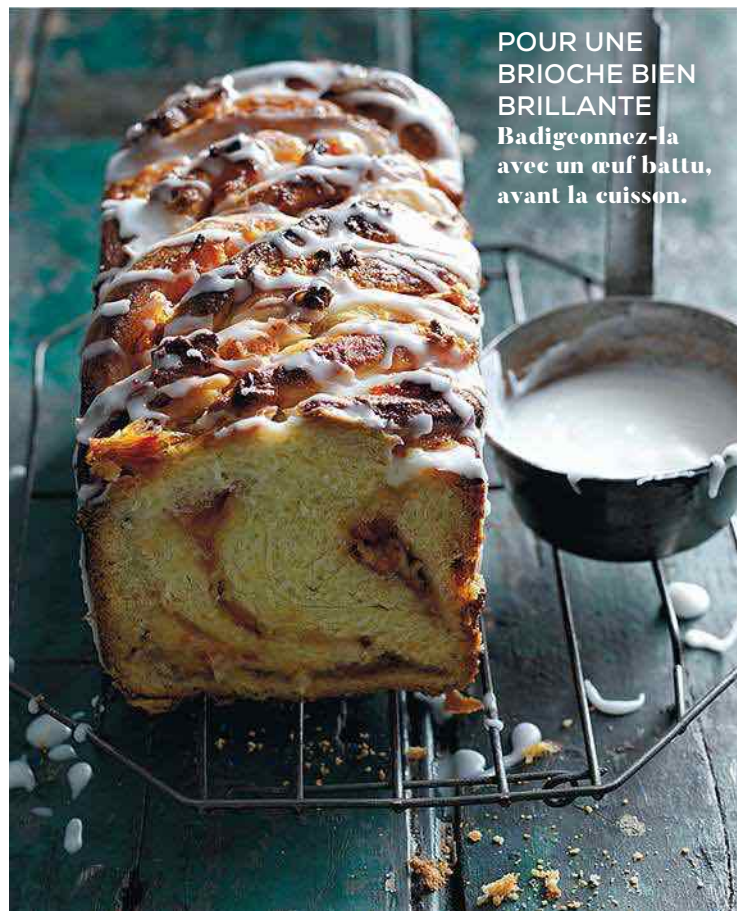
2 À l'aide d'un robot et du crochet pétrisseur, mélangez la farine, le sel, la crème, les œufs et le beurre, 5 min, à basse vitesse puis ajoutez le lait : la pâte doit être lisse et élastique. Formez une boule, couvrez et laissez reposer, 1 à 2 h, dans un endroit chaud.

3 Pour la marmelade, épluchez les oranges et coupez-les en quartiers. Dans une casserole, mettez les oranges, la vanille et le sucre, laissez mijoter, 15 min, à feu doux jusqu'à ce que la marmelade ait suffisamment épaissi.

4 Abaissez la pâte en un rectangle de 30 x 60 cm sur un plan de travail fariné. Badigeonnez de marmelade et enroulez la pâte en commençant par le côté le plus long. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le rouleau en 2 dans le sens de la longueur, tressez les 2 morceaux de pâte ensemble. Déposez-le délicatement dans un moule beurré et fariné. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer, 30 min. Préchauffez le four à 160 °C.

5 Faites cuire, 40 à 45 min, à four chaud, testez avec la pointe d'un couteau afin de voir si la brioche est cuite. Laissez refroidir avant de démouler.

6 Portez à ébullition 2 c à s d'eau et faites-y fondre le sucre glace, mélangez bien jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Badigeonnez le pain brioché et laissez refroidir complètement.



**POUR UNE
Brioche bien
brillante**
Badigeonnez-la
avec un œuf battu,
avant la cuisson.



RECETTE DE BASE

L'ultime mousse au chocolat

4 personnes / 25 min

+ 1h de repos

- 200 g de chocolat noir
- 2 c à s de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à s de rhum
- 2 c à s de sucre
- 4 blancs d'œufs
- 20 cl de crème fraîche

1 Faites fondre le chocolat au bain-marie, avec le lait.

2 Fouettez le jaune d'œuf avec le rhum, le sucre et le chocolat fondu.

3 Battez les blancs d'œufs en neige. Fouettez la crème fraîche et incorporez-la délicatement, avec les blancs d'œufs, dans la crème au chocolat.

4 Répartissez la mousse dans les bols. Réservez au frais.

Voici notre recette de base. Vers laquelle on revient toujours tellement elle a du succès ! Le rhum est facultatif mais apporte une saveur supplémentaire à cette mousse légère.

NOIRE OU
BLANCHE, SANS
SUCRE, VÉGANE,
AU CAFÉ... IL Y
EN A SÛREMENT
UNE (VOIRE
PLUSIEURS)
POUR VOUS
TENTER !



Innérissables

MOUSSES au CHOCOLAT





RÉSULTAT BLUFFANT

Mousse au chocolat végétale

4 personnes / 25 min + 1 h de repos

- 12 cl d'aquafaba
- 100 g de sucre impalpable
- 200 g de chocolat noir
- noix de coco en copeaux pour la déco

1 Fouettez l'aquafaba et le sucre, 10 min, pour obtenir un mélange ressemblant à des blancs d'œufs en neige.

2 Faites fondre le chocolat au bain-marie et incorporez délicatement l'aquafaba à la spatule. Répartissez dans les verrines et réservez, 1 h, au frais.

3 Décorez avec des copeaux de noix de coco.

L'AQUAFABA

C'est le jus contenu dans une conserve de pois chiches. Il se fouette comme du blanc d'œuf pour se transformer en meringue ou en blancs en neige. Le secret pour obtenir un résultat bluffant ? La patience ! Il faut fouetter pendant au moins 10 minutes avant d'obtenir une mousse bien ferme. Le truc idéal pour les véganes !

SANS SUCRE

Mousse au chocolat légère

4 personnes / 25 min
+ 2 h de repos

- 1 feuille de gélatine
- 2 c à s d'eau tiède
- 2 c à s de stévia en poudre
- 30 g de cacao en poudre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c à c d'essence de vanille (sans sucre)

1 Laissez dissoudre la gélatine dans de l'eau tiède.

2 Mélangez la stévia avec le cacao en poudre. Fouettez la crème fraîche puis ajoutez la vanille et ensuite, le mélange cacao/stévia.

3 Incorporez la gélatine dissoute en continuant à bien mélanger.

4 Répartissez le dessert dans les verres et réservez, au moins 2 h, au frigo.

Attention ! De nombreuses recettes de mousse au chocolat prétendent être dépourvues de sucre, mais utilisent du chocolat (riche en sucre !). Nous utilisons donc de la poudre de cacao pour garantir que cette mousse soit vraiment sans sucre !

3 conseils pour un résultat au top

Règle n° 1

Des blancs parfaitement battus

Pour réussir des blancs d'œufs bien fermes, il faut que le récipient et les batteurs du mixeur soient ultrapropres. Et donc, sans la moindre parcelle de gras... Quand vous séparez les blancs des jaunes, veillez également à ce qu'aucune partie du jaune ne se retrouve dans les blancs.

Règle n° 2

Ni trop froid ni trop chaud

Assurez-vous de mélanger blancs d'œufs et chocolat en les gardant à la température ambiante. Si le chocolat est trop chaud, le blanc d'œuf risque de se liquéfier. S'il est trop froid, vous aurez des grumeaux.

Règle n° 3

Prenez de l'avance

La mousse au chocolat préparée la veille présente un meilleur goût car les ingrédients et les saveurs se seront bien mélangés.



A L'ITALIENNE

Mousse choco-café

4 personnes / 25 min + 2 h de repos

- 3 œufs
- 170 g de chocolat noir
- 4 c à s d'expresso
- 2 c à s d'Amaretto
- 2 c à s de sucre
- 15 cl de crème fraîche
- 1 c à s de sucre impalpable
- biscuits biscotti
- grains de café en chocolat

1 Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec l'expresso. Ajoutez l'Amaretto et le sucre puis, hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs.

2 Fouettez la crème fraîche avec le sucre impalpable. Battez les blancs en neige. Ajoutez délicatement la crème puis les blancs d'œufs dans le mélange de chocolat.

3 Répartissez dans des verres. Réservez, 2 h au moins, au frigo.

4 Décorez avec des biscotti et des grains de café en chocolat.

LES BISCOTTI RESTENT CROUSTILLANTS

Ils sont donc parfaits pour être trempés dans la mousse. Quant au mélange expresso-choco, il ravira les accros au café.

Mousse croquante au chocolat blanc

6 personnes / 25 min
+ 1 h de repos

- 250 g de spéculoos
- 250 g de framboises
- 4 c à s de crème de cassis
- 250 g de chocolat blanc
- 50 cl de crème fraîche

1 Émiettez les spéculoos et répartissez-les au fond de 6 verres. Ajoutez quelques framboises (gardez-en pour la déco) puis un trait de crème de cassis.

2 Faites fondre le chocolat au bain-marie avec 4 à 5 c à s de crème fraîche. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse puis laissez refroidir.

3 Fouettez le reste de la crème fraîche et incorporez-la délicatement dans la crème au chocolat. Répartissez-la sur les framboises, dans les verres. Terminez avec quelques framboises. Réservez au frigo (minimum 1 h).

AUX FRAMBOISES



À LA CERISE AMARENA

Mousse de mascarpone au chocolat blanc

4 personnes / 35 min
+ 3 h de repos

- 75 g de chocolat blanc
- 1 feuille de gélatine
- 2 c à s de lait chaud
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de mascarpone
- 8 c à s de cerises amarena

1 Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.

2 Trempez la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Pressez-la entre les mains et laissez-la se dissoudre dans le lait chaud. Incorporez dans le chocolat fondu.

3 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé, 10 min, pour obtenir une pâte blanchie et mousseuse. Incorporez le mascarpone et le chocolat fondu en remuant.

4 Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la spatule dans le mélange au chocolat. Répartissez dans des verres et réservez, 2 à 3 h, au frigo. Garnissez avec les cerises amarena juste avant de servir.

ENVIE DE SÉDUIRE LES GOURMANDS ?

Proposez un buffet de mousses au chocolat ! Avec celle au matcha et fruits de la passion, vous disposez d'une variante supplémentaire... sans beaucoup plus de travail.

AUX FRUITS DE LA PASSION

Trio de mousses au chocolat

8 personnes / 45 min
+ 2 h de repos

- 1 mousse au chocolat noir (voir la recette de la mousse au chocolat ultime, p. 44)
- 1 mousse au chocolat blanc (voir la recette de la mousse croquante au chocolat blanc ci-contre)
- 1 c à s de matcha en poudre
- 1 c à s de lait
- 8 biscuits Oreo
- 4 fruits de la passion

1 Préparez la mousse au chocolat ultime. Préparez la mousse au chocolat blanc. Répartissez cette dernière dans deux bols.

2 Faites dissoudre le matcha dans le lait tiède. Versez dans la moitié de la mousse au chocolat blanc. Laissez prendre au frais.

3 Émiettez les biscuits Oreo au fond des verres.

4 Versez la mousse au matcha en une couche puis la mousse au chocolat noir et enfin la mousse au chocolat blanc. Terminez avec la chair des fruits de la passion.

Gagnez un temps fou grâce à femmesdaujourdhui.be/delices

7 jours, 7 recettes

Tous les vendredis, votre menu de la semaine!

Les foodies de Délices ont tout prévu pour vous: des recettes rapides, simples et équilibrées, à base de produits de saison... Et même en version veggie! *#delicesbelgique*



Lundi ⌚ ⌚ € 🍳

Soupe de butternut, toast à l'ail



Mardi ⌚ € 🍳

Chicons au gratin, purée



Mercredi ⌚ € 🍳

Salade de chou kale, topinambours, haricots rouges et bacon



Jeudi ⌚ €€ 🍳

Butternut grillé à la burrata



Vendredi ⌚ €€ 🍳

Poisson en cuisson lente à l'orange



Samedi ⌚ € 🍳

Truffes au chocolat



Dimanche ⌚ € 🍳

Rôti Orloff au Parme et provolone épicé

Surfez sur

[femmesdaujourdhui.be/
delices](https://femmesdaujourdhui.be/delices)

pour découvrir votre
menu de la semaine!

10 recettes avec du CAMEMBERT

LES RECETTES SONT POUR 4 PERSONNES

Salade aux bâtonnets de camembert

Mélangez, dans un plat, 2 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de vinaigre de cidre, sel et poivre. Ajoutez 100 g de salade de blé, 2 chicons émincés et 1 pomme verte coupée en dés. Coupez 2 tranches de pain de campagne en dés et faites-les griller à l'huile d'olive. Découpez 1 camembert en bâtonnets, décorez-en la salade, ajoutez les croûtons et servez.

Camembert à la truffe noire

Mélangez 20 g de pelures de truffe, 75 g de fromage frais, 15 g de lamelles de truffe et 1 c à s d'huile d'olive truffée. Ouvrez 1 camembert en deux dans l'épaisseur, recouvrez la partie inférieure du mélange, salez, poivrez, refermez, décorez de 10 g de lamelles de truffe, enfermez le fromage dans du film alimentaire et réservez-le, 12 h, au frigo.

Feuilletés au camembert et à la poire

Pelez, épépinez et émincez 2 poires. Coupez 1 camembert en dés. Salez et poivrez 1 rouleau de pâte feuilletée, recouvrez-le de poires et de fromage, roulez-le, enveloppez-le dans du film alimentaire et réservez, 30 min, au frigo. Déballez-le, coupez-le en tranches et faites-les cuire, 20 min, au four à 180 °C. Laissez refroidir et servez.

Œufs cocotte au camembert et au chorizo

Coupez 1/2 camembert et 4 tranches un peu épaisses de chorizo en petits dés et répartissez-les dans 4 ramequins. Ajoutez, dans chacun de ceux-ci, 1 c à s de crème fraîche et 2 tomates cerises coupées en deux, puis cassez-y 1 gros œuf, salez, poivrez, ajoutez un peu de beurre et faites cuire, 30 min, au bain-marie au four à 170 °C. Servez aussitôt.

Super facile

Beignets de camembert

Coupez 2 camemberts, chacun en 6 morceaux et roulez-les dans de la farine. Battez 2 œufs dans une assiette creuse et versez de la chapelure dans une autre. Roulez les portions de fromage successivement dans les 2 assiettes, faites-les cuire, par petites quantités, 3 ou 4 min à la friteuse, égouttez-les et servez-les, avec de la roquette et du raisin.



Camembert dans sa boîte

Ôtez le papier d'emballage de 1 camembert et remettez le fromage dans sa boîte en bois. Fermez celle-ci, en retirant l'étiquette pour éviter qu'elle ne brûle, et faites cuire le fromage, 20 min, au four à 170 °C. Faites griller des tranches de pain de campagne ou de baguette. Servez le camembert à la cuiller, avec le pain et des cœurs de laitue.

COUP DE CŒUR

Cake au camembert et aux épinards

Coupez 1 camembert en dés. Faites fondre 200 g d'épinards dans 10 g de beurre, égouttez-les et hachez-les. Mélangez 100 g de farine fermentante, 3 œufs, 10 cl de lait, 6 c à s d'huile d'olive, 80 g de gruyère râpé, le camembert et les épinards, salez et poivrez. Versez dans un moule à cake et faites cuire, 45 min, au four à 170 °C. Servez chaud ou froid.

Raclette au camembert

Faites cuire 800 g de petites pommes de terre à chair ferme, 20 min, à l'eau bouillante salée et égouttez-les. Coupez 2 camemberts en lamelles. Émincez 8 tranches de jambon. Branchez votre appareil à raclette et faites fondre le fromage, dans chaque coupelle, avec du jambon et des pommes de terre et servez avec une salade verte ou de la roquette.

Chausson au camembert et aux figues fraîches

Coupez 8 figues fraîches en morceaux et 1 camembert en fines tranches. Étalez 1 rouleau de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez les figues et le fromage sur une moitié de la pâte, salez, poivrez et refermez en chausson. Badigeonnez-le de jaune d'œuf battu, faites-le cuire, 35 min, au four à 180 °C et servez.

Escalopes de poulet farcies au camembert

Coupez 1/2 camembert en tranches. Répartissez-les sur 4 escalopes de poulet, roulez celles-ci sur elles-mêmes, entourez-les chacune de 2 tranches de jambon cru et ficelez-les. Déposez-les dans un plat à gratin, recouvrez-les chacune de 1 c à s de crème fraîche épaisse et faites cuire, 45 min, au four à 160 °C. Servez avec des pommes de terre vapeur.

Ce supplément est vendu avec le Femmes d'Aujourd'hui n° 6 du 06/02/2020. Jusqu'au 04/03/2020, il sera disponible au prix de 3,55 € avec Femmes d'Aujourd'hui.

Abonnements

Appelez le 02 467 57 43
ou surfez sur abonnements.be.

Rédactrice en chef Anne Daix

Art Director Sandrina Doucet

Coordination Nathalie Bruart

Conception graphique et mise en pages
Chantal Everard

Rédaction Nathalie Bruart, Catherine Burnet,
Florence Bovy, Laurence Dardenne (correction),
Marjorie Elich, Patrick Fiévez, Miriana Frattarola,
Dominique Marcq, Michèle Rager

Stylisme et photos Karl Bruninx, Debby De
Mangelaere, Getty Images, Isopix, Frédéric Raevens,
Shutterstock, Tom Swalens, Wout Hendrickx

Product Manager Véronique Leman

Brand Manager Karen Hellemans

Régie publicitaire nationale

Roularta Media, Z. Researchpark Zellik 120,
1731 Zellik (Bruxelles) - Tél: 02 467 56 11
Fax: 02 467 57 57 - roulartamedia.be

Directeur général Philippe Belpaire,
philippe.belpaire@roularta.be

Account Director Lifestyle Mireille De Braekeleer,
mireille.de.braekeleer@roularta.be

Account Director News/Business Karina Jacobus,
karina.jacobus@roularta.be

Publicité rubriques Sandra Seghers,
sandra.seghers@roularta.be

Roularta Media Group

Président Rik De Nolf

Administrateur délégué Xavier Bouckaert

Directeur magazines Jos Grobben

Éditrice responsable Sophie Van Iseghem
p/a Meiboomlaan 33, 8800 Roulars

Imprimerie Roularta Printing

Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner
des articles, les stocker électroniquement, les imprimer, les copier ou
les utiliser commercialement? Contactez ann.van.de.walle@roularta.be.
Plus d'infos sur vos droits presscopyrights.be.



Femmes d'Aujourd'hui adhère au jury
d'éthique publicitaire et se conforme
à ses recommandations pour éliminer
de ses pages toute publicité trompeuse.



Cependant, si vous avez une réclamation à formuler,
il vous est demandé d'écrire au jury d'éthique publicitaire,
avenue Louise 120 boîte 5, 1050 Bruxelles.

Clause vie privée

Roularta Media Group, ayant son siège social à 8800 Roeselare,
Meiboomlaan 33 (ci-après: «Roularta»), traite les données personnelles que
vous avez fournies en tant que responsable du traitement de ces données.
Vos données personnelles seront utilisées dans le cadre de l'exécution
du contrat et à des fins de marketing direct. Les données personnelles
seront conservées par nous pendant une période maximale de 5 ans après
votre dernière interaction avec Roularta. Veuillez noter que vos données
personnelles sont toujours traitées conformément à notre politique de
confidentialité, que vous pouvez consulter sur notre site: roularta.be/fr/privacy. Si vous avez d'autres questions ou commentaires concernant
le traitement de vos données personnelles, vous pouvez toujours nous
contacter via l'adresse ci-dessus ou via roularta.be/fr/privacy-policy/contact.

Index des recettes

Baguette aux anchois et aux olives.....	p. 8	Moules de bouchot marinières ..	p. 19
Baguette farcie	p. 7	Mousse au chocolat légère	p. 45
Baguette grillée aux légumes au four.....	p. 10	Mousse au chocolat végane....	p. 45
Baguette.....	p. 6	Mousse choco-café	p. 46
Baguette perdue au comté	p. 9	Mousse croquante au chocolat blanc.....	p. 46
Beignets de camembert.....	p. 49	Mousse de mascarpone au chocolat blanc.....	p. 47
Bœuf bourguignon.....	p. 17	Œufs cocotte au camembert et au chorizo.....	p. 49
Brioche	p. 43	Omelette aux crevettes, sauce déesse verte.....	p. 31
Cake au camembert et aux épinards	p. 49	Pain pita à l'italienne	p. 30
Cake aux poires, noix et roquefort.....	p. 27	Pain pita complet au potiron rôti et brochettes de halloumi.....	p. 35
Camembert à la truffe noire...	p. 49	Panna cotta au lait battu.....	p. 42
Camembert dans sa boîte.....	p. 49	Power bowl salé au riz et à l'œuf.....	p. 28
Carpaccio de betteraves grillées, yaourt et pistaches.....	p. 30	Purée de chou vert au fromage et aux lardons, œufs au plat...	p. 36
Chausson au camembert et aux figues fraîches.....	p. 49	Raclette au camembert.....	p. 49
Coq au vin	p. 17	Salade aux bâtonnets de camembert.....	p. 49
Croque aux champignons, oignons rouges et roquefort...	p. 27	Salade de chicons aux pommes, noix et roquefort.....	p. 27
Cupcakes à la semoule.....	p. 41	Salade de lentilles.....	p. 15
Curry vert de poisson au lait de coco	p. 36	Salade de magret de canard .	p. 20
Escalopes de poulet farcies au camembert.....	p. 49	Salade lyonnaise	p. 17
Feuilletés au camembert et à la poire	p. 49	Soufflé au fromage	p. 14
Ficelles aux échalotes caramélisées....	p. 11	Soupe à l'oignon	p. 18
Ficelles aux olives	p. 11	Soupe miso aux champignons..	p. 29
Filets de poulet farcis, salade de chou blanc et frites au four..	p. 37	Tarte rustique aux oranges sanguines	p. 42
Galettes de choux de Bruxelles, mignonnettes et jus de viande .	p. 35	Toast à l'avocat, asperges vertes grillées, grenade et basilic	p. 29
Gratin de pâtes au saumon fumé, sauce au cheddar	p. 38	Trio de mousses au chocolat...	p. 47
L'ultime mousse au chocolat...	p. 44	Velouté de patates douces, pain à l'ail	p. 8
La garbure ou pommes de terre au chou blanc	p. 17	Vol-au-vent aux poireaux.....	p. 37
La vraie quiche lorraine	p. 5	Yaourt et carottes caramélisées.....	p. 30
Marmelade d'oranges sanguines.....	p. 41		



lelibraire

Vous avez toujours rêvé d'être indépendant?
Ouvrez votre librairie et faites de votre rêve
une réalité. Plus d'infos sur lelibraire.be.

LE MOIS PROCHAIN

LA CUISINE DE LOÏC,

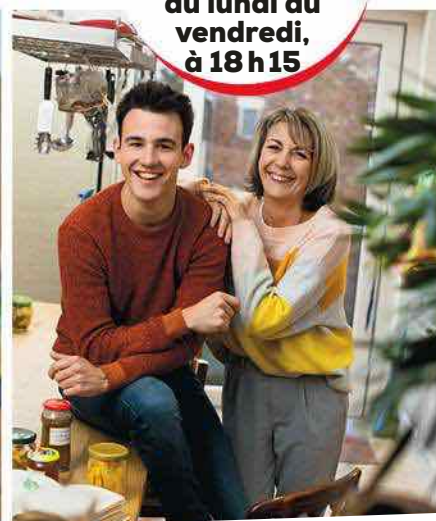
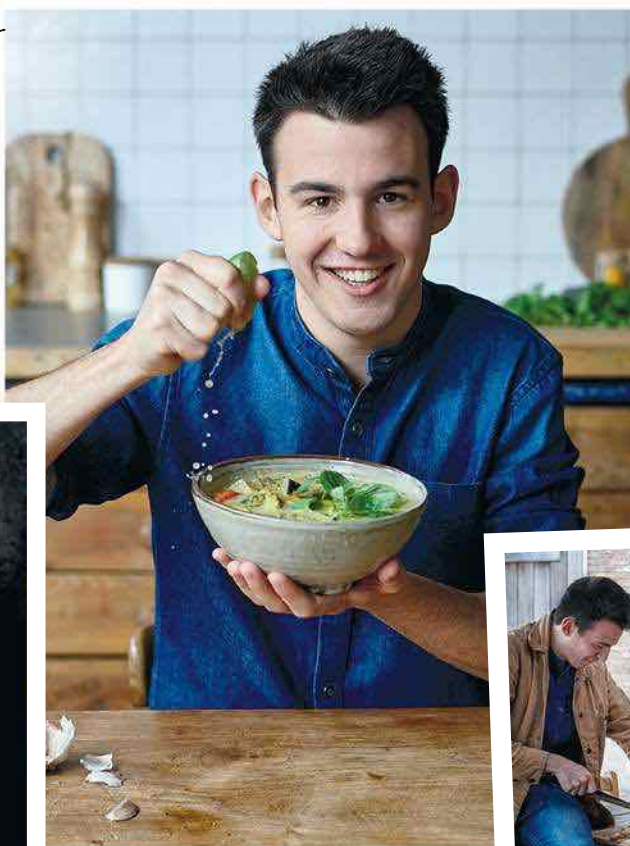
fou de cuisine

► Quand Loïc cuisine avec ses amis
*ça donne des recettes
simples et rapides*

► Dans la cuisine
de sa maman
*retour sur son
1^{er} terrain de jeux*

► Ses desserts
préférés

Retrouvez
Loïc sur
RTL TVI
du lundi au
vendredi,
à 18 h 15



ET AUSSI

Top 10 des meilleures **tables d'hôtes** en Wallonie et à Bruxelles

Le chou-fleur

On le met à toutes les sauces

Le menu de la semaine

Prêt en 30 minutes

Croque-monsieur ou madame

Des idées de génie
entre 2 tranches de pain

10 recettes avec du ketchup

Rien à voir avec les fast-foods



**Le 5 mars
en librairie**

GAE

BELGIQUE



Gael Guest
**GUILLERMO
GUIZ**
TRASH &
CHARMANT

11
PREVIEWS
MODE
FRANGES, RAPHIA,
BATIK...

DE MOSCOU
AU BHOUTAN

OÙ PARTIR

en 2020

4 STADES
DE L'AMOUR
CHACUN
SON SECRET

GAE

MAINTENANT EN LIBRAIRIE