

À TABLE

N° 129 / MARS - AVRIL 2020

65
RECETTES
INÉDITES

ARTISANS,
RECETTES, ADRESSES...
LE PAIN FAIT
SA RÉVOLUTION

VOYAGE
À NANTES
L'ATLANTIQUE
C'EST CHIC !

TENDANCE
LES RESTOS
DE NUIT
NOUS FONT
DANSER

BRUNCH DE PÂQUES,
AGNEAU DE LAIT, PETITS LÉGUMES...

*Les délices du
PRINTEMPS*

ELECTRO
LES NOUVEAUX
APPAREILS
QUI NOUS
FACILITENT LA VIE

VINS
NOS PLUS
BEAUX
ACCORDS
DE SAISON

Veau mariné
au citron
et aux câpres

FRANCE METROPOLE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN \$.99 CND / CH 6,90 CHF / D 6 € / DOM 4,60 € / ESP 4,90 € / GR 4,00 €

IT 4,0 € / LUX 4,40 € / MAR 4,90 MAD / N. CAL 20 XPF / NL 5,20 € / PORT CONT 4,60 € / POLY FR 8,20 XPF / TUN 4,00 TND

CVI FRANCE
M 06450 - 129 - F: 3,90 € - RD
Barcode

L'Hybride en version Dolcevita.



MC Versailles 305 483 173.



Nouvelle 500 Hybrid. Fashion Hybrid.

Passez en mode hybride sans renoncer au glamour chic qu'incarne l'icône Fiat 500 depuis plus de 60 ans. Il vous sera désormais difficile de résister au charme de la Dolcevita en version originale. Fashion hybrid = l'hybride à la mode.

CONSO. MIXTES (L/100 KM) : NEDC 2,9/WLTP (MIN-MAX) DE 5,3 À 5,7 ; CO₂ (G/KM) NEDC 90/WLTP (MIN-MAX) DE 119 À 128.



LA MULTIPLICATION DU PAIN

Notre baguette nationale serait en perte de vitesse !

À l'heure où l'on songe à la faire classer au patrimoine mondial de l'Unesco, ce pain quotidien, qui fait figure de totem parisien, n'a plus la cote. Celle qui représentait encore les trois quarts du pain acheté dans l'Hexagone il y a dix ans perd du terrain au profit des miches au levain, des pains de campagne bio, au lin, vegan, sans gluten et autres multicréations. Question de prix ? Celui de la baguette a en effet augmenté de presque 25 % en une décennie*. Autre explication, la baisse de qualité due au développement des boulangeries industrielles qui détiennent aujourd'hui un quart du marché et ont entraîné la fermeture de nombreux artisans boulanger, notamment en zone rurale. La part croissante des intolérances au gluten et/ou aux additifs présents dans certaines farines nous a conduits à privilégier de plus en plus les pains bio, les farines aux variétés de blé anciennes, les spécialités régionales (plus de 80, du brié à la fougasse en passant par la fougasse), voire les pains d'ailleurs (pita, bao et autres chapati). En 2015 déjà, 40 % des Français** déclaraient manger cinq à dix sortes de pains différents !

Quand on sait la forte charge symbolique du pain, qui représente tout à la fois la nourriture en tant que telle, la sécurité, mais aussi l'accueil et le partage, cette envie de diversité est plutôt rassurante. Loin de nous diviser – les amateurs de croûte d'un côté, les adeptes de pain tendre et pas trop cuit de l'autre –, cette multiplication des pains souligne d'une certaine façon notre ouverture sur le monde et notre besoin de fraternité. Chacun son pain et du pain pour tous les goûts. Car même si l'on parle souvent de le rompre pour mieux le partager, le pain, au fond, c'est ce qui nous lie.

Jessamyn Waldman Rodriguez l'a bien compris. En 2008, cette entrepreneuse américaine a fondé Hot Bread Kitchen à Harlem. Un centre d'apprentissage culinaire et un incubateur destiné à offrir l'opportunité aux femmes principalement issues de l'immigration de développer leur commerce alimentaire. Pour le financer, Jessamyn s'est tout naturellement tournée vers la production et la vente de pain. Tous les pains. Dans ses nombreux points de vente, aujourd'hui répartis dans tout New York, le m'smen marocain ou le brioché kosher challah traditionnel d'Europe de l'Est se vendent... comme des petits pains ! Et permettent à des femmes venues de tous horizons de partager leur savoir-faire et leur culture.



© Grégoire Kalt

Le sens du partage, voilà ce qui caractérise nos pains quotidiens. Après tout, les mots *co-pain* et *compagnon* sont dérivés du latin « *cum panem* » et « *companio* » qui signifient par extension celui avec lequel on partage le pain. Riche de sens, cette base de notre alimentation méritait bien un dossier. Nous avons mis la main à la pâte pour vous proposer à la fois une enquête sur les nouvelles tendances de la boulange : plus durables, plus saines, plus éco-conscientes ; et des recettes simples et goûteuses pour faire son pain ou pour ne pas en perdre une miette...

Et, bien sûr, pour les compagnons que vous êtes, dans ce nouveau numéro de *ELLE à table* qui célèbre le printemps, le renouveau et le réveil de la nature, ce sont nos coups de cœur, nos découvertes, nos valeurs et nos recettes que nous partageons une nouvelle fois avec vous. Dévorez-le ! Comme du bon pain.

*Observatoire du pain. **Institut de sondage QualiQuant.

ALEXANDRA MICHOT
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

PHOTOGRAPHIÉE PAR JOAQUIN LAGUINGE



CHAMPAGNE
LA GRANDE DAME
Veuve Clicquot

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

EATABLEE

N° 129

MARS - AVRIL 2020

EAT PARADE

8 Quoi de neuf ?

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

12 Chasse aux œufs

Une sélection à croquer

14 Tour de tables

Les restaurants qui nous font saliver

16 Le grand bluff

Trois recettes pour épater facilement

18 Très bonnes feuilles

Les derniers livres à dévorer

20 Instamiam

Zoom en image sur les tendances food

22 Sur les réseaux

Le EAT vu par vous et nous

24 Agenda

Partout en France, marchés et festivals ont du goût

EAT LABEL SAISON

26 Les 4 produits de saison

Cresson, truite, gigot d'agneau et ananas.

34 Adieu palaces, bonjour verdure !

Christopher Hache a choisi les Alpilles pour installer sa Maison H

EAT MAGAZINE

40 Food est la nuit

Enquête sur le retour des restaurants festifs

47 Electro show

Trop beaux robots

60 Passion huile d'olive

Dans les oliveraies d'Alexis Muñoz

66 Pain de jouvence

Le monde du pain artisanal fait sa révolution

76 Brunch de Pâques

La tradition prend des chemins de traverse

60

Huile nouvelle

Alexis Muñoz en Andalousie pour la récolte des olives



8

Déco

La vaisselle se fait luxuriante



76

Pâques à table

Coup de frais sur le déjeuner pascal



DES ÉTOILES PLEIN LES PAPILLES.



BURGER BOEUF
CHAROLAIS, RÖSTI,
SAUCE BBQ.*

SAVOUREZ-LE
AU BAR



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

* Produit servi selon disponibilité. Photo non contractuelle. Crédit photo : Philippe Voncken.

POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Vente et information par téléphone au 3635 (service gratuit + prix appel). Offre valable uniquement sur les trains éligibles TGV INOUI. TGV INOUI est une marque déposée de SNCF Mobilités. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs, SA immatriculée au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 9, rue Jean-Philippe Rameau - 93200 - Saint-Denis. Photo non contractuelle - **#DSB-PARK**

TGV
inOui

VOYAGEZ AVEC VOTRE TEMPS

ELLE à TABLE

Eat D'AILLEURS & D'ICI

82 Lima la joie

Une capitale bouillonnante de chefs engagés

90 Nantes fraîche

Eventail d'adresses décoiffantes

Eat BU & APPROUVE

96 Accords de printemps

Que boire avec des asperges, de l'agneau, des gariguettes, du chocolat...

100 Elles font le vin

Nathalie Laplaige, cheffe de cave pour la maison Joseph-Perrier

Eat & MOI

102 Les recettes du placard

À concocter en solo, en duo ou en tribu

106 Banc d'essai

On a testé la pâte à tartiner

108 Sur le gril

D'Aga cuisine Karine Le Marchand

110 Notre carnet d'adresses

114 L'index des recettes

115 Nos fiches-recettes



90 Voyage à Nantes

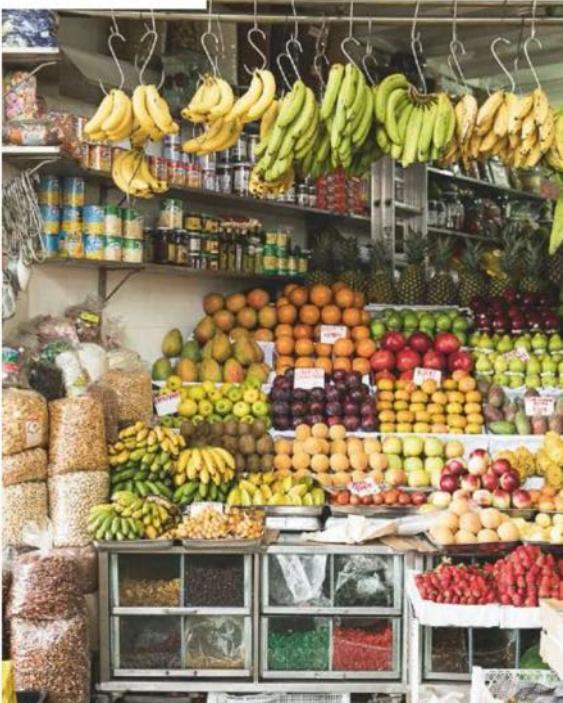


102 Cuisine du placard

Avec confit de canard, pignons...



82 Food trip à Lima



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

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



Couverture Photo Valéry Guedes - Réalisation Natacha Arnoult

• Un chèquier Select' Presse + une enveloppe retour seront posés sur la 4^e de couverture des abonnés payants France métropolitaine de **Elle à table** N°129, parution en kiosque du 6 mars 2020. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

facebook.com/elleatable instagram.com/elleatable

twitter.com/ELLEatable Réagissez ou adressez-nous

vos remarques sur community@elle.fr

QUOI DE NEUF?

PAR DANIELLE GERKENS, ALEXANDRA MICHOT
ET Océane ALGARON



L'âme aiguisée
Couteaux en érable
et acier (Cookut),
à partir de 19,50 €.
cookut.com



Pétale douce

Assiette à dessert
« Passifolia n° 2 » en
porcelaine de Limoges,
dessinée par Nathalie
Rolland-Huckel
(Hermès), 110 €.
hermes.com



Vase, vis et deviens

Bouteille « Harmonie »
en faïence peinte à la
main (Maison Matisse),
prix sur demande.
maison-matisse.com



Le goût de la vie

Moulins à épices
en frêne « Hoop »
(OYOY), 55 € pièce.
oyoylivingdesign.com

TOQUE DÉPART

Avis aux passionnés de cuisine
qui rêvent d'en faire leur métier !
L'institut Le Cordon Bleu lance
son premier concours internatio-
nal à l'occasion de ses 125 ans :
Future Talents Competition. Le
gagnant pourra intégrer l'un des
seize prestigieux instituts dans
le monde pour se former aux
meilleures techniques culinaires.
Motivés ? Inscrivez-vous jusqu'au
3 mai pour tenter de vous quali-
fier pour la demi-finale qui aura
lieu à Paris le 27 juin.
Inscriptions et renseignements
sur cordenbleu.edu

Grands flacons à prix doux

Alain Ducasse et son chef sommelier Gérard Margeon
proposent une sélection d'une vingtaine de superbes
Pauillac, Gevrey-Chambertin, Margaux, Condrieu et autres
Côte Rôtie à prix d'amis dans leurs bistrots parisiens :
Allard, Benoit, Aux Lyonnais et Rech !

ASIA MANIA

Après la folie du Moyen-Orient, ce
pourrait être le tour de l'Orient tout
court. Ces dernières semaines, on a vu
éclorer de nouvelles pépites asiatiques
dans la capitale. Des exemples avec
Menkichi (41, rue Sainte-Anne, 1^{er}), où
certains disent qu'ils ont mangé les
meilleures nouilles ramen de leur vie, et
Soon Grill Champs-Elysées (10, rue du
Commandant-Rivière, 8^e) qui va célé-
brer la gastronomie coréenne avec les
fermentations et des bulgogi aux
viandes d'exception. Enfin, palme d'or
à **Ogata** (16, rue Debelleyme, 3^e),
sorte de temple ultra-contemporain
épuré, mettant en scène artisanat japo-
nais, cérémonie du thé et bento luxueux !



PORTE OUVERTES DU 13 AU 16 MARS**



Pic de la .
DÉTENTE
2500 M



GAMME SUV CITROËN SMOOTH UNIQUE VEHICLES



SUV CITROËN C3 AIRCROSS

12 aides à la conduite*

Toit ouvrant vitré panoramique*

Volume de coffre jusqu'à 520 L*

Grip Control avec Hill Assist Descent*

Banquette arrière coulissante en 2 parties*

SUV CITROËN C5 AIRCROSS

20 aides à la conduite*

Grip Control avec Hill Assist Descent*

Volume de coffre record jusqu'à 720 L*

3 sièges arrière indépendants et de même largeur

Suspensions avec Butées Hydrauliques Progressives®

Smooth Unique Vehicles = Véhicules au confort unique.

*Équipement de série, en option ou non disponible selon les versions. **Selon autorisation préfectorale.

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ (SOUS RÉSERVE D'HOMOLOGATION) DE SUV CITROËN C3 AIRCROSS : NEDC CORRÉLÉ DE 4,0 À 5,0 L/100 KM ET DE 104 À 114 G/KM – WLTP DE 4,8 À 6,7 L/100 KM ET DE 125 À 151 G/KM ET DE SUV CITROËN C5 AIRCROSS : NEDC CORRÉLÉ DE 1,6 À 5,6 L/100 KM ET DE 36 À 128 G/KM – WLTP DE 1,4 À 7,5 L/100 KM ET DE 32 À 169 G/KM.

INSPIRED BY YOU



Un chiffon fon fon
Modèle « Chiberta », 100 % coton, 56 x 72 cm, (l'issage de Luz), 14,50 €. fissagedeluz.com



Jeu de bubble

Pour pimper l'infusion, rien de tel que des bulles...

Bravo aux sodas Plantus, bio, made in France et sans sucres, dont les parfums

Vallée ou Calanque réveillent les fisanas ! 4,50 €. Infos sur plantus.fr



Orange magnétique

Ensemble de verres et carafe « Funky » (HKLiving), 59,95 €. hkliving.nl



L'OR DU DINER !

Quel est le repas favori des Français ? Le dîner, pilier de la vie familiale. C'est ce qui ressort du baromètre Credoc-Quitoque récemment publié par Quitoque, le leader hexagonal des paniers à cuisiner livrés à domicile partout en France. Le dîner a lieu entre 19 et 20 heures, dure entre vingt et quarante-cinq minutes, a lieu dans 72 % des cas à domicile, et est partagé par 76 % des Français avec d'autres personnes. Côté menu, moins de la moitié des Français préparent le repas du soir à partir de produits non transformés, mettant généralement à table un plat principal et un dessert. Enfin, nos contemporains sont bavards, échangeant sur leur journée (60 %), l'actualité (56 %), leurs vacances ou leurs loisirs (28 %) ou encore sur l'organisation familiale (22 %).

POIVRES : LA RELÈVE

Out le poivre gris ! À nous les baies rares et les mélanges piquants parfaits pour s'accorder aux plats.



Sauvage

Après avoir conditionné les épices en berlingots, Max Daumin propose un rare poivre sauvage Voatsiperifery, ou le précieux poivre jaune de Kampot. 8,90 € et 11,90 € les 55 g. maxdaumin.com



Goût du large

L'esprit des explorateurs souffle sur cet assemblage de baies de Penjo, Madagascar, Cubébe, Jamaïque... Pour twister les huîtres. 7,80 € les 55 g. terreexotique.fr



Plein d'esprit

Bluffante la gamme de poivres mariés aux spiritueux (absinthe, gin, whisky) de la cheffe Anne-Sophie Pic. 28 € le pot de 70 g. anne-sophie-pic.com

L'ATOUT BONNE HUMEUR

LE KIWI DE L'ADOUR IGP

100 % TERROIR

Mais oui, le kiwi se plaît en France ! Il s'y épanouit d'ailleurs si bien que depuis trente ans, les vergers de kiwis situés dans la vallée de l'Adour, au pied des Pyrénées, donnent des fruits délicieux, à la fois charnus, juteux et sucrés. Sol riche et climat océanique doux ; la combinaison est idéale pour la culture du Kiwi de l'Adour IGP. Proposé sur les étals de décembre à mai, il ensoleille nos repas quand les jours tardent à se réchauffer.

100 % PLAISIR

Le savoir-faire des producteurs, le terroir favorable et le respect de méthodes strictes de culture, de récolte à la main font des Kiwis de l'Adour IGP des fruits d'exception. Une qualité au top, récompensée par un Label Rouge et une Indication Géographique Protégée (IGP), qui garantit leur origine. Deux sigles à repérer au moment de l'achat, pour des fruits délicatement acidulés qui donnent envie d'y revenir à chaque bouchée.



DUTCH BABY PANCAKE AU KIWI DE L'ADOUR IGP

Préparation 15 min / Cuisson 30 min

Pour le pancake : 3 Kiwis de l'Adour IGP

- 1 citron • 100 g de sucre • 3 œufs • 1 c. à soupe de féculle de maïs

Pour la crème : 2 œufs • 125 ml de lait • 60 g de farine • 1 c. à soupe de sucre • 1 pincée de sel • 15 g de beurre • 2 Kiwis de l'Adour IGP

Pour 4 personnes

1. Commencer par la crème : mixer la chair des kiwis avec le jus du citron. Verser dans une casserole avec 50 g de sucre et porter à ébullition. Fouetter les œufs dans un saladier avec le reste de sucre et la féculle, verser la pulpe de kiwi puis reverser dans la casserole.

2. Faire épaissir la crème en fouettant sur le feu quelques minutes. Verser dans un bol et laisser complètement refroidir.

3. Pour le pancake, commencer par allumer le four à 210 °C en y plaçant une poêle en fonte ou un plat à four de 25 cm de diamètre.

4. Dans un blender, casser les œufs, ajouter le lait, la farine, le sucre et le sel. Mixer quelques secondes pour avoir un mélange homogène et mousseux.

5. Sortir la poêle du four, y mettre le beurre, remettre au four pendant 1 minute puis verser la pâte dans la poêle et laisser cuire pendant 20 minutes.

6. Servir le pancake géant avec la crème au Kiwi de l'Adour IGP et les kiwis frais coupés en dés.

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

KIWI
L'ADOUR



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



CHOC EN STOCK

Éclosion de créations pascales en vue !

Cette année, pâtissiers et chocolatiers ont été inspirés par la faune, la flore et le monde sous-marin.

© Presse



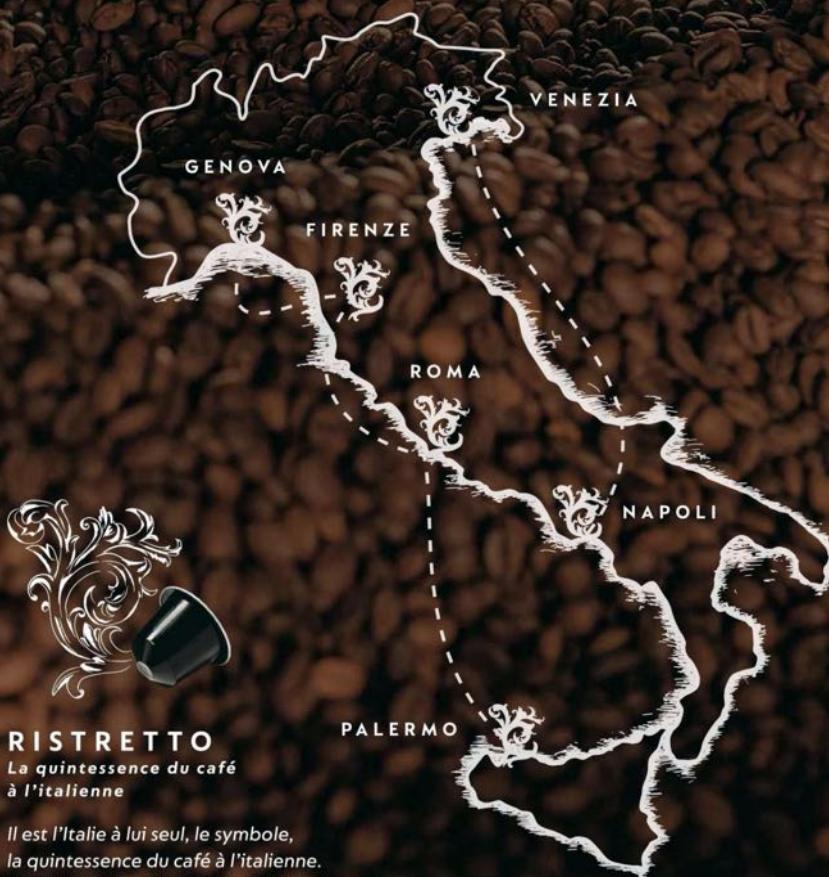
1. Œuf vaisseau extraordinaire garni, 7 kg, 1 400 € (La Maison du Chocolat). 2. Grand lapin blanc garni de 30 pièces, 129 € (Pierre Marcolini). 3. Ara, 310 g, 35 € (Fauchon). 4. Castor rempli de friture et œufs pralinés, 36 € les 300 g (Edwart Chocolatier). 5. Z'anemos fantastiques en chocolat blanc, 10 € pièce sur commande (Trianon Palace Versailles). 6. Œuf du Park par Jimmy Mornet, 2,5 kg, 90 € (Park Hyatt Paris). 7. Poule au pot, 58 € (À la Mère de Famille). 8. Girafe garnie de friture, 25 € les 150 g (Vincent Guerlais). 9. Œuf bulles garni, 3 kg, 500 € (Michel Cluizel). 10. Œuf Poséidon, 14 cm, 43 € (Pierre Hermé).

NESPRESSO®

présente

ISPIRAZIONE ITALIANA

L'art de la torréfaction à l'italienne



RISTRETTO

La quintessence du café à l'italienne

Il est l'Italie à lui seul, le symbole, la quintessence du café à l'italienne. Pour trouver l'équilibre parfait, Nespresso a choisi de torréfier séparément une pointe de robusta associée aux meilleures arabicas.

TOUR DE TABLES

De Paris à Val-d'Isère en passant par Megève, voici trois de nos dernières découvertes, de la plus bistro nomique à la plus gastronomique.

PAR ALEXANDRA MICHOT

AU SOMMET

La Table de l'Ours

Le lieu : niché à 1 800 mètres d'altitude, dans le cocon douillet du Relais & Châteaux Les Barmes de l'Ours. L'atmosphère douce de cette table étoilée est réchauffée de bois, du feu crépitant dans la cheminée et de l'enthousiasme attentif d'Alexandre Larvoir, formidable maître d'hôtel.

L'assiette : joliment pensée par le chef Antoine Gras, un quart de siècle au compteur mais déjà le meilleur des produits savoyards à cœur. La truite fario fumée et grillée au genévrier sauvage

du massif de Bellevarde challenge le saint-pierre rôti au vin jaune, tandis que le lait de ferme de Xavier Mattis se pose en nuage sur une douceur à la vanille. Mention spéciale à la sommelière Magali Delalex, qui nous a conseillé le baroque vin de Savoie Les Christine, de Gilles Berlioz.

Le prix : ajustable selon qu'on part sur trois plats ou plus. Menus à 95 €, 135 € ou 165 €.

Montée de Bellevarde, 73150 Val-d'Isère.

04 79 41 37 00. hotellesbarmes.com



CANTINE La Table des Pipalottes

Le lieu : l'ancienne épicerie-traiteur Les Pipalottes Gourmandes se réinvente derrière la vitrine inchangée de la boutique. Touches de vert et assises des fauteuils en velours ponctuent l'espace autour de tables en marbre noir et blanc et d'un joli comptoir où se restaurer en solo.

L'assiette : mijotée de concert par les trois jeunes talents : Maximilien Dieupart, qui a repris l'affaire familiale, Thomas Cherbit, le chef, et la pâtissière, Sarah Travier. Très gourmand Coquillotto, des coquillettes au lard fumé et jus de volaille.

Le prix : formules midi à 22 et 27 €,

comptez 45 € à la carte le soir.

49, rue de Rochechouart, Paris 9^e.

01 44 53 04 53. lespipalottes.com



TRANSALPIN

La Muse

Le lieu : blotti au Coeur de Megève, une institution hôtelière du centre de la station savoyarde, ce tout nouveau restaurant, au décor signé Sybille de Margerie, se pare de teintes bleu glacier, de banquettes chamarrées et offre une terrasse ensoleillée en journée.

L'assiette : inspirée par la Savoie historique, à cheval entre la France et l'Italie, et délicieusement traduite à la carte par le chef Vincenzo Reginé, qui met beaucoup de cœur et de précision dans ses plats. Superbe vitello tonnato classico aux fleurs de câpre et mariage heureux d'une souris d'agneau confite à la gremolata avec un gratin de courge. Reste

à trancher entre les fromages régionaux affinés par Éric Mainbourg et la tarte au citron à l'infusion de limoncello. Superbe sélection de vins d'Italie du Nord (Dolomites, Collio...) à soutirer au sommelier.

Le prix : environ 18 € l'entrée, plats à partir de 26 €, desserts à 12 €.

44, rue Charles Feige,
74120 Megève. 04 50 21 25 98.
coeurdemegeve.com



© Presse

NESPRESSO®

présente

ISPIRAZIONE ITALIANA

L'art de la torréfaction à l'italienne

Parce que certains de nos cafés les plus classiques sont directement inspirés du savoir-faire des plus belles régions italiennes, Nespresso se devait de les réunir dans une collection. C'est chose faite avec **Ispirazione Italiana**.



NAPOLI

L'intense générosité

Les Napolitains font plus qu'aimer le café, ils le vivent ! À toute heure, très court et intense, le café rythme leur journée.

En torréfiant longuement les grains, Nespresso a donné naissance à Ispirazione Napoli, le café le plus intense de la gamme.

On obtient ainsi une sensation crémeuse en bouche et une délicieuse amertume.



ROMA

Un goût d'éternel



Les artisans torréfacteurs de Rome ont pour habitude de griller avec subtilité les grains de café, offrant ainsi des tasses équilibrées.

Pour incarner cette ville chargée d'histoire, un délicieux gâteau antique : **le savillum**, sorte de cheesecake qu'affectionnaient les Romains, sera idéal avec votre Roma.



RECETTE SAVILLUM

- 500g de ricotta
- 125g de farine
- 2 œufs
- 180g de miel
- Des graines de pavot

1. Dans un saladier, mélanger ricotta et farine, puis ajouter œufs et miel, jusqu'à obtention d'une préparation fluide et lisse.

2. Huiler le fond d'un plat, y verser la préparation, couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre au four à 180° pendant 45 minutes.

3. Une fois le savillum un peu refroidi, le badigeonner de miel, et recouvrir de graines de pavot.

4. Remettre au four 20 minutes. Le centre du gâteau doit être cuit. Le savillum se déguste tiède, à la cuillère, et traditionnellement directement dans le plat !



RISTRETTO
ITALIANO



ARPEGGIO
FIRENZE



KAZAAR
PALERMO



ROMA



LIVANTO
GENOVA



VENEZIA



NAPOLI

Découvrez toute la gamme sur : www.nespresso.com

LE GRAND BLUFF

Entre mauvaise saison et printemps, notre palais balance, rêvant de légumes primeurs et de petits fruits. D'ici-là, on revisite les classiques de l'hiver, en version légère et parfumée.

PAR DANIELLE GERKENS

ENTRÉE

POIREAUX ET GREMOLATA D'HUITRES

« L'idée m'est venue en dégustant le célèbre et délicieux poireau brûlé aux huîtres d'Eric Frechon, chef d'Epicure*** à l'hôtel Le Bristol... En voici donc une variante (très) simplifiée, certes moins goûteuse mais beaucoup plus facile à réaliser. » Otez les racines et les feuilles vertes de les huîtres décoquillées. Séchez et hachez les 4 petits poireaux fins, fendez-les en quatre huîtres, puis assaisonnez-les avec 15 cl d'huile dans la partie supérieure et rincez-les bien. d'olive douce, le zeste râpé de 1 citron jaune Faites-les cuire 6 mn à la vapeur. Réservez. bio, la chair taillée en petits dés de 1/2 citron, Décoquillez 24 huîtres, jetez la première eau. 4 c. à soupe de jus de citron, 2 c. à soupe de Récupérez la seconde eau, filtrez-la et portez- persil plat haché, sel et poivre. Servez les la à frémissements. Pochez-y pendant 2 mn poireaux tièdes avec la gremolata d'huîtres.

PIAT

VEAU À LA FICELLE

« Carotte, oignon, poireau, chou... Que faire (encore) de tous ces légumes ? Soudain, chez mon boucher, j'ai pensé au bœuf à la ficelle. Pourquoi ne pas le décliner avec un quasi de veau, des légumes de saison, une sauce esprit grimbiche et le tour est joué ! » Dans une cocotte, faites chauffer 3 l'eau avec le fond de la cocotte. Au bout de 10 mn, 2 carottes pelées, 4 feuilles de vert de poireau, plongez-y 4 carottes pelées et coupées en gros morceaux, puis 4 blancs de poireaux, 8 petits navets, des petits quartiers de chou et, éventuellement, quelques petits pois. Servez le veau en tranches avec les légumes et accompagné de sauce grimbiche [moutarde, huile, oeuuf dur, câpres, cornichons hachés, persil et estragon].

DESSERT

TARTE TATIN

« En mars-avril, les pommes sont toujours nos amies. Le dessert qui met tout le monde d'accord, c'est la tarte tatin. Un conseil, ne la préparez pas dans un moule à charnière : je l'ai fait... Et j'ai dû nettoyer le caramel au fond du four en pleine cuisson ! » Réalisez un caramel en faisant fondre 50 g de beurre et 100 g de sucre. Versez-le dans un moule à tarte. Pelez 10 à 12 pommes, coupez-les en deux et ôtez le tronçon. Rangez les demi-pommes sur la tranche, bien serrées dans le moule, couvrez-les d'une feuille d'alu. Enfournez 30 mn à 180°/th. 6. Retirez l'alu, couvrez les pommes d'un rond de pâte feuilletée et enfournez encore 30 mn. Servez la tarte tiède avec de la crème épaisse, puis allez faire la sieste.

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.



UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN

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



LES BÉNÉFICES DE LA VAPEUR

Cuits à la vapeur, les aliments conservent leurs apports nutritionnels. Leur texture reste intacte. Faciles à digérer, sains et diététiques, leur faible dose en graisses ajoutées en fait nos alliés santé. Et si la cuisson vapeur est idéale pour retrouver le bon goût du poisson ou ceux de la ratatouille, son alliance avec l'air pulsé permet de cuire la viande ou les desserts sans les assécher.

Four combiné vapeur W70S44PS1P finition inox, 999 €.

Four combiné vapeur W70S44S1PBL finition verre noir, 999 €. Prix public conseillé.

COMMENT ÇA MARCHE ?

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

TOUT EST MEILLEUR AVEC LA VAPEUR

Qui dit four vapeur ne dit pas forcément cuisine de régime ! Côté utilisation, il suffit de régler le niveau de vapeur sur l'une des trois positions proposées : le plus bas pour les gâteaux et le pain, le niveau intermédiaire pour la viande et le plus élevé pour les poissons. Quiches, lasagnes, gratins dauphinois, poulets rôtis, foie gras, pains croustillants, cakes, flans ou pommes au four... pour la cuisine de tous les jours comme pour les menus de fête, avec le four vapeur Whirlpool, tout est permis et tout est meilleur !



Whirlpool

TRÈS BONNES FEUILLES

Mots de table savoureux, carnet de voyage dessiné, conseils anti-gaspi...

Notre sélection de nouveautés gourmandes en librairie. À dévorer.

PAR DANIELLE GERKENS ET ALEXANDRA MICHOT

LE PLUS NATUREL

« Clean » de Frances Boswell

Et si on zappait tous les aliments transformés ? C'est le défi du « clean eating », concept en vogue chez nos amis anglo-saxons. En vrai, cela donne un recueil bourré de bonnes idées de recettes toutes simples : boissons fermentées maison, jus, granola, pain plat chou-fleur, crackers de riz noir, tacos végétal, etc.

La bonne idée : les beignets de légumes sans friture, p. 126.

Ed. Marabout, 19,90 €.

LE PLUS

VOYAGEUR

« Black Sea » de Caroline Eden

Récompensé du prix du Meilleur Livre de cuisine 2019 par le « New York Times », ce voyage culinaire entre Orient et Occident explore des contrées gourmandes méconnues : l'Ukraine, la Géorgie, la Bulgarie, la Turquie côtière se livrent et se racontent par le menu. Dépaysant.

La bonne idée : la soupe toyga, à base d'orge, yaourt et menthe, p. 211.

Ed. Hachette Pratique, 35 €.

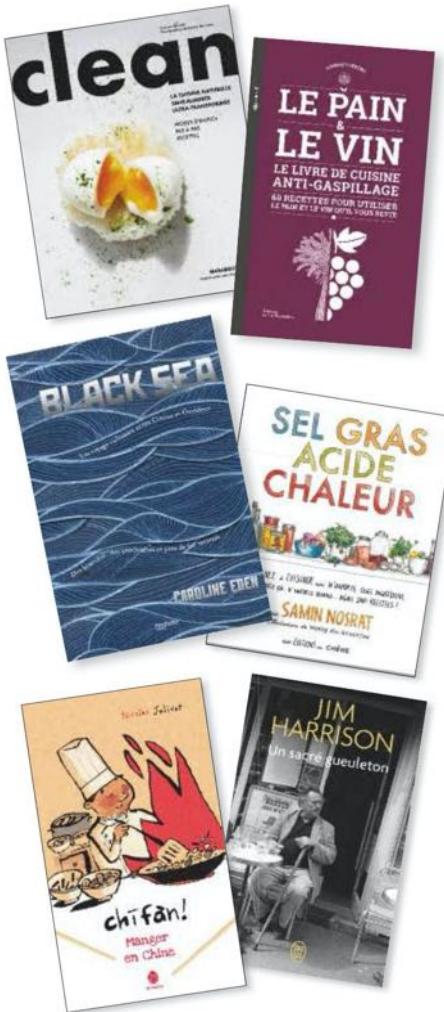
LE MIEUX CROQUÉ

« Chifan ! Manger en Chine »

Carnet de dessin sous les bras, Nicolas Jolivot a esquissé la Chine sous toutes ses coutures au fil de ses nombreux voyages, de Pékin aux sommets tibétains en passant par le Yunnan. Ses croquis capturent des tranches de vie et de repas pris en famille ou dans la rue. On se régale de ses traits de crayon comme de ses traits d'esprit.

La bonne idée : l'illustration des repas d'affaires, p. 106.

Ed. HongFei, 19,90 €.



LE PLUS ZÉRO GASPI

« Le Pain & le Vin »

Aurélie Théron, cuisinière durable et autodidacte, a concocté soixante recettes pour utiliser nos restes de pain et de vin. Ainsi, le vin se transforme en sauce, en gelée, en sabayon, et le pain en crumble, farçous, croquettes, pesto...

La bonne idée : les knödel (boulettes de pain pochées), p. 38.

Ed. de La Martinière, 19,90 €.

LE PLUS RADICAL

« Sel, gras, acide, chaleur »

Drôle d'ouvrage que celui-ci, moins livre de cuisine que méditation sur les quatre facteurs fondamentaux qui font le bon : le sel, l'acidité, les matières grasses, et la chaleur ! Phénomène américain, la cheffe Samin Nosrat y décrit tant sa quête du bon que la joie de cuisiner, sans oublier quelques recettes inratables, le tout rehaussé des dessins de Wendy MacNaughton.

La bonne idée : le poulet en tapis roulant, p. 325.

Ed. du Chêne, 35 €.

LE PLUS OGREQUE

« Un sacré gueuleton »

On connaît de Jim Harrison ses ouvrages célébrant les grands espaces, sa fascination pour les Indiens et ses descriptions d'une Amérique des marges, rurale. Big Jim était aussi un fou de vins et de bonne chère, fasciné par la France, auteur d'articles mêlant plaisirs de la table et digressions pleines de sagesse.

La bonne idée : son déjeuner chez Marc Meneau, p. 104.

Ed. J'ai lu, 8,70 €.

Le seul et l'unique



SKREI

Le cabillaud norvégien
premium

Exclusivement pêché entre janvier et avril

SEAFOOD
FROM
NORWAY

INSTAMIAM

Repérés sur Instagram, ces hashtags enflamme les réseaux en France et à l'étranger. PAR DELPHINE GAUTHERIN

TOP 3

1. LE NOUVEAU MOCHI, C'EST LE #WAGASHI (+398 K)

Plus « kawaii » que les mochi, les wagashi sont d'irrésistibles bouchées artisanales qui accompagnent en général la cérémonie du thé. Esthétiques et délicats, le plus souvent à base de pâte de haricot rouge, de farine de riz, de fécule de kuzu ou d'agar-agar, ces bijoux sacrés s'inspirent toujours des paysages et saveurs de saison. À croquer chez @ogataofficial.



@thefoodhedonist



@maison_verot

2. LE NOUVEAU POKE BOWL, C'EST LE #EATCLEANING (+77 M)

Modèle du manger cool, sain et responsable, le « californian way of life » ne cesse d'inspirer. Après la vague des poke bowls, il continue de nourrir nos assiettes et les réseaux avec des recettes joyeuses et gourmandes qui mixent beau, bio et bon, en mode « sunrise » : energy balls, power breakfast, fluffy pancakes... De quoi faire le plein de « good vibrations ». À découvrir au printemps chez @thecalisisisters.



@kyokooyasu

3. LE NOUVEAU PÂTE CROÛTE, C'EST LE #PITHIVIERS (+ 9 000)

Longtemps ringardisée, la rustique toute charcutière réapparaît, plus chic et raffinée que jamais, au menu des tables étoilées comme des néobistrots. Dorée et ronde à souhait, graphique et gouailleuse avec sa farce généreuse (gibier, foie gras), elle est aussi l'héritage d'un savoir-faire ultra-technique, réinterprété par les jeunes cheffes et chefs qui le déclinent en version contemporaine. À dévorer notamment chez @frenchieruedunil ou chez @maison_verot.

2 COMPTES À SUIVRE



@luisagreenkitchenstories (210 K)

Green, poétique, gourmand... On adore tout de l'univers de Luisa, la jolie Danoise installée en famille à Stockholm qui réussit à nous faire aller mieux en partageant son carnet de recettes végétales qui conjuguent plaisir et saveurs.



@rymondth (276 K)

Le compte de Raymond, alias Ray Ray, pâtissier autodidacte basé en Australie, est une source d'inspiration sucrée inépuisable. On fond pour ses esquimaux-animaux et ses fortune cookies arty.

BUZZ BIZARRE



#mukbang (1,9 M)

Né en Corée du Sud, le mukbang consiste à avaler, face à la caméra, des quantités colossales de nourriture, peu rogâante si possible. Une boulémie 2.0 qu'on espère ne pas voir débarquer sur nos réseaux.



@troy_dam

#cleardrinks (+ 330)

Translucides et conditionnées comme des bouteilles d'eau, ces boissons sucrées cristallines (sodas, thé glacé, bière...) cartonnent au Japon. Et en France ? Arrivé cet été en rayon, le Clear Cola de Marque Repère, sans colorant ni additifs, s'est déjà fait une place entre eau gazeuse et limonade.



@a_healthy_dose

#cbdfood (+ 8 000)

Le cannabidiol ou CBD, molécule naturelle du chanvre, prisé pour ses vertus relaxantes et nutritives, s'invite dans les infusions, les cookies, les sandwichs. Et se saupoudre en toute légalité sur des pâtes ou des salades. Un changement d'image stupéfiant !



Brioches à partager : retrouvez toute la saveur des recettes traditionnelles

Soucieuse de proposer des produits toujours plus gourmands, La Fournée Dorée a remis au goût du jour plusieurs recettes de brioches traditionnelles, toutes issues du patrimoine gustatif français. À partager aussi bien en famille qu'entre amis.



La Fournée Dorée a eu le bon goût de se plonger dans les recettes d'antan pour faire revivre les saveurs exceptionnelles de quatre brioches à partager. Ces produits chargés d'histoire sont nés aussi bien dans l'est de la France qu'en Vendée et revivent aujourd'hui dans le respect des saveurs exceptionnelles qui ont fait leur succès.

Pour le Chinois, par exemple, la Fournée Dorée a élaboré une recette dans laquelle la pâte briochée moelleuse se mêle harmonieusement à une crème pâtissière créée et fabriquée dans ses ateliers. Longtemps réservé à l'est de la France, le Chinois, avec ou sans pépites de chocolat, se déguste désormais dans tout l'Hexagone.

La Gâche, bien connue des habitants de l'Ouest, était à l'origine confectionnée pour les fêtes de Pâques. Sa recette gourmande, aujourd'hui préparée avec de la crème fraîche et des œufs frais, comprend également du beurre frais pour une texture encore plus fondante. Un ingrédient que seule La Fournée Dorée utilise aujourd'hui en viennoiserie.

Quant à la Brioche Tressée, sa forme particulière suppose une conception à la main. Elle reçoit, en plus, de généreux grains de sucre perlé, secret de son goût inimitable. Qui oserait encore dire que la gourmandise est un vilain défaut ?

QUATRE BRIOCHES À PARTAGER POUR TOUS LES GOÛTS



Pour un petit déjeuner toujours plus gourmand, La Fournée Dorée propose quatre recettes traditionnelles de brioches à partager : le Chinois, moelleux et onctueux à la fois, glacé de fondant, disponible nature ou constellée de pépites de chocolat, la Gâche, préparée avec du beurre frais et de la crème fraîche, et la Brioche Tressée au sucre perlé, qui fait toujours l'unanimité dans les familles.

GÂCHE FAÇON PAIN PERDU À LA CONFITURE DE POIRE VANILLEÉE (4 pers.)

40 min. Facile



POUR LA CONFITURE ◆ 4 belles poires Abate ◆ 1/2 gousse de vanille ◆ Jus d'un demi-citron ◆ 2 cuillères à soupe de sucre glace

POUR LA GÂCHE FAÇON PAIN PERDU ◆ 4 Tranches de Gâche au beurre frais La Fournée Dorée ◆ 1 poire Abate ◆ 2 œufs ◆ 50g de sucre ◆ 10cl de lait ◆ 10cl de crème liquide ◆ 10g de beurre ◆ 1/2 cuillère à café de vanille en poudre

1. Pour la confiture, épeluez, épépinez et coupez les poires en petits morceaux, puis arrosez-les du jus d'un demi-citron (pour éviter qu'elles noircissent). Faites caraméliser le sucre dans une casserole puis ajoutez les poires et la gousse de vanille coupée dans le sens de la longueur. Mélangez régulièrement pendant une trentaine de minutes à feu doux. Laissez refroidir. Réservez.

2. Pour la Gâche façon pain perdu, mélangez dans un grand bol les œufs, le sucre, le lait et la crème liquide, sans oublier la vanille en poudre. Plongez les tranches de Gâche dans le bol et veillez à bien les imbibir. Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites cuire les tranches de Gâche 3 à 4 minutes de chaque côté. Avant de servir, découpez la poire épluchée en quatre morceaux.

3. Dans chaque assiette, dressez une tranche de Gâche chaude, ajoutez la confiture de poire vanilléée tiède. Vous pouvez proposer deux quartiers de poire crue en plus, pour une parenthèse de fraîcheur. Servez.

ÇA RÉSEAUTE PAS MAL!

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

PAR CHARLINE FLOCHET



© Géraldine Flochet

SUR INSTAGRAM GOÛTER FESTIN

Le chef pâtissier Matthieu Carlin, de l'hôtel du Crillon à Paris, invite ses hôtes à découvrir une carte gourmande et raffinée. On retrouve dans ses pâtisseries une sélection variée d'agrumes, dont il est grand amateur, mais aussi des fruits de saison et des créations chocolatées. À ne pas louper : le succulent passion façon cheesecake, mangue et citron vert. Une ode à la gourmandise à déguster lors du tea time du Goûter des lords. À voir sur [instagram.com/elleatable/](https://www.instagram.com/elleatable/)



© Francis Amiand

SUR FACEBOOK Cuisine du monde

Au sein de l'hôtel Sinner à Paris, le chef Adam Bentaha propose des spécialités métissées aux multiples saveurs, inspirées par la gastronomie nomade du désert et d'Amérique du Sud. En plat signature, une sélection variée de ceviche finement assaisonnés, à partager à deux, servis dans un spectaculaire panache de fumé de glace carbonique.

La découverte du restaurant de l'hôtel Sinner est à retrouver sur [facebook.com/elleatable](https://www.facebook.com/elleatable/), section « vidéos »



NOS RECETTES SUR FACEBOOK

LA TARTE RUSTIQUE AUX POIRES UN PLAISIR TRADITIONNEL

Plébiscitée par les foodies du monde entier, la tarte rustique permet de laisser s'exprimer son imagination : les possibilités sont multiples car elle se décline autant en recette sucrée que salée. Vous avez été 170 000 à visionner sur Facebook notre version simplissime aux poires, au sésame et à la cannelle.

La recette est disponible sur [facebook.com/elleatable](https://www.facebook.com/elleatable/), section « vidéos », réalisée par Céline du blog Les Pépites de Noisette.

© Les Pépites de Noisette



ÉCRAN TACTILE



RÂPE ÉMINCEUR
5 DISQUES



APPLICATION &
CONNEXION WIFI



CUSSION 180°C
BOL OUVERT



PESAGE INTÉGRÉ

NOUVEAU ROBOT CUISEUR

CookEasy+

BEAU
et intelligent.



Ceux qui CUISINENT verront la différence.

KENWOOD

AGENDA 2020

Partout en France,
salons et fêtes
régionales
célèbrent le bon
goût de notre terroir.

TEXTE MATHILDE SAMAMA

MARS AVRIL

7 ET 8 MARS

Sarlat Fest'oie

Chaque année, pendant le premier week-end du mois de mars, Sarlat fête son animal fétiche, l'oie, autour de dégustations de foie gras de dizaines de producteurs de la région, démonstrations de découpe, ainsi qu'un grand banquet. Et au menu ? On vous le donne en mille, quinze plats à base d'oie !

Inscriptions sur groupes@sarlat-tourisme.com

DU 19 AU 22 MARS

Goût de France

Rendez-vous culinaire incontournable dans le monde entier, la Fête de la gastronomie est devenue Goût de France en 2018. Lancé par le ministère de l'Economie en 2011 à l'initiative d'Alain Ducasse, cet événement essaime désormais dans plus de 150 pays. L'idée ? Célébrer le patrimoine culinaire français et promouvoir la gastronomie en tant qu'outil de développement économique régional et national. Dans les grandes villes de France, Goût de France, ce sont des banquets, des dégustations en tout genre, des ateliers de cuisine ou encore des pique-niques.

Infos et programmation
[sur économie.gouv.fr](http://sur-economie.gouv.fr)

DU 20 AU 23 MARS

Salon Vivre autrement au Parc floral de Vincennes

Comment se nourrir sainement, prendre davantage soin de soi et agir de manière plus responsable et durable au quotidien ? Quatre jours de conférences sur « le mieux vivre en harmonie avec la planète » et des dizaines d'exposants (produits bio, vegan, artisanaux) apportent des réponses concrètes à ces questions dans l'air du temps. En bonus, l'espace ViniBio, pour rencontrer des vignerons engagés dans une viticulture et une vinification 100 % biologiques. Entrée : 7 €.

Plus d'infos sur salon-vivreautrement.com

DU 3 AU 6 AVRIL

Foire internationale aux fromages et aux vins à Coulommiers

Tous les ans depuis 1967 se tient à Coulommiers pendant le week-end des Rameaux cette foire food. Pendant quatre jours, 350 artisans des métiers de bouche viennent mettre en avant leur terroir. Au programme, il y a des dégustations de vins locaux, des spécialités fromagères de la région – à commencer par le fameux coulommiers –, un concours du meilleur brie, l'exposition d'animaux d'élevage ou encore un concours pour évaluer le poids de la vache Marguerite et gagner un prix. Plus d'infos sur foire-fromages-et-vins.com

DU 3 AU 6 AVRIL

Salon Mer & Vigne à Strasbourg

Bientôt 20 ans que le salon Mer & Vigne se tient au Parc des expositions et permet aux participants de mettre en avant des produits du terroir marin, ainsi que des vins de la région. Au programme : dégustation d'huîtres, de bulots, de caviar, de saumon. Le tout avec un verre de vin blanc. Que demande le peuple ? Entrée 3 €, gratuit pour les mineurs.

Plus d'infos sur mer-et-vigne.fr

18 ET 19 AVRIL

Fête de la coquille Saint-Jacques des Côtes-d'Armor

Berceaux de la coquille Saint-Jacques, les ports d'Erquy et de Saint-Quay-Portrieux organisent à tour de rôle chaque année en avril une fête en l'honneur de leur reine des sables. Pour déguster ces crustacés à toutes les sauces, découvrir les métiers de la mer et assister à des concerts, cette année, direction Erquy !

Plus d'infos sur tourismebretagne.com

BELLES ET TENDRES

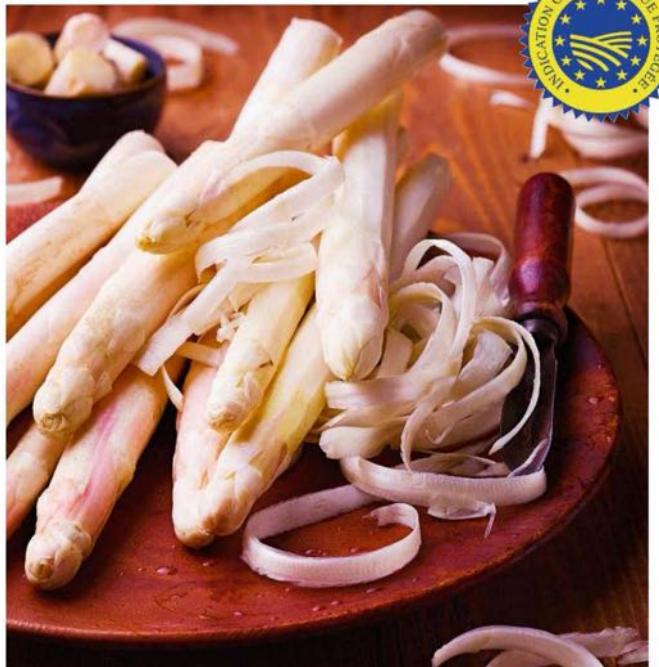
LES ASPERGES DES SABLES DES LANDES IGP

L'OBJET DE TOUTES LES ATTENTIONS

Difficile d'imaginer à quel point elles sont dorlotées ! Elancées, le talon brillant et la tige d'une blancheur nacrée, tendres mais jamais amères ni flandreuses, les Asperges des Sables des Landes sont cultivées selon un savoir-faire bien particulier. Elles bénéficient du label IGP (Indication Géographique Protégée) qui garantit non seulement leur origine, les Landes de Gascogne, mais aussi leur traçabilité et leur fraîcheur.

UN TEINT DE PORCELAINE

Récoltées avant d'avoir vu le soleil, d'où leur blancheur, ces Asperges des Sables des Landes de catégorie 1 sont déterrées à la main, à l'aide d'une gouge, d'un geste précis pour ne pas les casser. Mises au froid dans les 4 heures après la récolte, elles conservent leur fraîcheur jusqu'à la vente. La saison débute en mars et se termine en juin : c'est donc le bon moment de profiter de ce beau légume de printemps, au goût si délicat !



SALADE D'ASPERGES DES SABLES DES LANDES IGP FAÇON CÉSAR

Préparation 30 min / Cuisson 20 min

• 1 kg d'Asperges des Sables des Landes IGP • 1 salade frisée • 2 poignées de croûtons • 8 très fines tranches de lard fumé • 50 g de copeaux de parmesan • 50 g de parmesan râpé • 2 jaunes d'œuf • 1 petite gousse d'ail épluchée et dégermée • 1/2 citron jaune • 4 filets d'anchois • 1 c. à café de moutarde • 125 ml d'huile de tournesol • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour 4 personnes

1. Éplucher les asperges puis les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes. Egoutter et laisser tiédir.

2. Faire chauffer une poêle sans matière grasse et y mettre les tranches de lard fumé. Laisser cuire quelques minutes en les retournant, jusqu'à ce que le lard soit coloré.

3. Préparer la sauce César : mixer dans un blender (ou à l'aide d'un mixeur à soupe) le parmesan râpé, les jaunes d'œuf, l'ail, les anchois, la moutarde et le jus de citron. Ajouter petit à petit l'huile de tournesol. Finir avec l'huile d'olive.

4. Répartir la frisée dans les assiettes, puis les asperges, les tranches de lard coupées en morceaux, les copeaux de parmesan et les croûtons, arroser de sauce César et servir sans attendre.

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



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

LES QUATRE PRODUITS DU PRINTEMPS

Focus sur les incontournables et réjouissants de la belle saison avec le délicat cresson, la truite française, le traditionnel gigot et l'ananas solaire.

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



LE CRESSON

Fraîche, croquante et délicieusement poivrée, cette plante semi-aquatique ne pousse qu'en eau vive. On la cultive en cressonnière depuis le 19^e siècle, aujourd'hui principalement en Essonne et en Seine-Maritime. Sa richesse en vitamines et en antioxydants ainsi que ses vertus protectrices contre l'hypertension, en font un allié santé à la fin de l'hiver.

Bien le choisir Vendu en touffes, avec ses feuilles vert foncé et arrondies, bien serrées et encore humides. À garder dans le bac à légumes du réfrigérateur deux jours maximum.

Bien le préparer Faites tremper les feuilles dans de l'eau additionnée d'un trait de vinaigre blanc, puis séchez-les avant de les servir en salade avec du fromage, des cubes de poire et du jambon cru. Sauté au beurre à la poêle, il remplace les épinards frais et peut se substituer au basilic dans un pesto. Cuit, il compose de délicieuses soupes ou purées.

SALADE CRESSON, ŒUFS MOLLETS ET THON (4 pers.)

Préparation : 10 mn • Cuisson : 8 mn

- ♦ 4 œufs extra-frais ♦ 1/2 botte de cresson ♦ 1/2 bouquet d'aneth ♦ 250 g de filets de thon à l'huile d'olive
- ♦ 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ♦ 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès ♦ 1 c. à café de miel liquide ♦ 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ♦ poivre du moulin

1. Faites cuire les œufs 8 mn dans une casserole d'eau bouillante. Immergez-les immédiatement dans un bol d'eau froide, tapotez-les pour casser la coquille et laissez-les refroidir dans l'eau avec la coquille fendillée.

2. Lavez et séchez le cresson et l'aneth. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, le miel et l'huile, salez et poivrez. Écalez les œufs, coupez-les en quatre. Égouttez et émiettez le thon.

3. Servez le cresson avec le thon et les œufs, arrosez de vinaigrette au miel et parsemez d'aneth ciselé.

¶ *Loire, Vin de France, Domaine Bonnet-Huteau, Plan B 2018, blanc.*



RAVIOLES AU CRESSON (4 pers.)

Préparation : 30 mn • Cuisson : 7 mn

- ♦ 250 g de cresson ♦ 32 feuilles à ravioles rondes (épiceries asiatiques) ♦ 250 g de ricotta ♦ 40 g de beurre ♦ 2 échalotes ♦ le jus et le zeste de 1 citron bio ♦ 4 c. à soupe de crème épaisse

1. Rincez et séchez le cresson. Hachez finement la moitié et réservez le reste. Faites revenir les échalotes pelées et ciselées dans 20 g de beurre sur feu moyen pendant 3 mn, ajoutez le cresson haché. Salez, poivrez, parsemez de zeste de citron. Mélangez la ricotta émiettée avec le cresson fondu.

2. Posez les feuilles à ravioles à plat, humidifiez les bords, déposez 1 c. à café du mélange cresson-ricotta au centre, couvrez d'une autre feuille et soudez les bords en pressant. Réservez les ravioles au frais, à plat, sans les chevaucher, couvrez d'un linge propre.

3. Plongez le reste de cresson 30 s dans de l'eau bouillante salée, égouttez. Mixez finement avec le jus de citron, le reste de beurre fondu, 1 pincée de sel et un peu d'eau. Réservez au chaud.

4. Plongez les ravioles 2 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et servez aussitôt avec la sauce, 1 c. à soupe de crème, du poivre et le reste du zeste de citron.

¶ *Savoie, Apremont, Domaine Giachino 2018, blanc.*



LA TRUITE

Ce poisson de rivière maigre, de la famille des saumons, est apprécié pour sa chair goûteuse riche en vitamines, en fer et en oméga-3. On ne consomme en France que de la truite d'élevage dite arc-en-ciel (l'Hexagone est d'ailleurs le premier producteur mondial).

Bien la choisir La plus fraîche possible, l'œil bombé, les ouïes bien colorées, la peau luisante presque visqueuse, le corps bien raide... Optez pour celle d'Aquitaine ou la rare – et chère – truite de Banks. Faites-la vider par votre poissonnier avant de la garder au réfrigérateur deux jours maximum. Fumée, elle agrémentera salades et apéros chic.

Bien la préparer Inutile de l'écailler, rincez-la sous l'eau claire et séchez-la légèrement avant de la glisser au four. On peut aussi la griller, la poêler au beurre, la cuire en papillote, la farcir ou la faire mariner. Pour lui ajouter un peu de peps, agrémentez-la d'un peu de raifort râpé.



CEVICHE DE TRUITE (4 pers.)

Préparation : 10 mn

- ♦ 4 filets de truite sans la peau ♦ 1 orange bio
- ♦ 1 bouquet de ciboulette ♦ 1 oignon nouveau
- ♦ le jus de 1 citron ♦ 4 pincées de piment d'Espelette

1. Coupez les filets de truite en dés et placez-les au frais.

2. Râpez le zeste de l'orange, puis pelez-la à vif et coupez sa chair en petits dés. Réservez le zeste et la pulpe au frais. Ciselez la ciboulette. Pelez et émincez finement l'oignon.

3. Au moment de servir, mélangez les dés de truite avec les dés d'orange et l'oignon. Parsemez de ciboulette, de sel, de zeste d'orange et de piment d'Espelette, puis arrosez de jus de citron.



TRUITES ET FENOUIL AU FOUR (4 pers.)

Préparation : 10 mn ♦ Cuisson : 30 mn

- ♦ 4 truites vidées de 250 g chacune ♦ 2 fenouils
- ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 20 g de beurre
- ♦ 2 échalotes ♦ 1 citron bio ♦ 4 branches d'aneth

1. Préchauffez le four à 200°th. 6-7. Émincez finement le fenouil, placez-le au fond d'un plat à gratin, salez, poivrez et parsemez de morceaux de beurre. Étalez dessus les échalotes pelées et émincées. Coupez le citron en fines tranches.

2. Rangez les truites sur ce lit végétal, placez des rondelles de citron à l'intérieur, arrosez d'huile d'olive, posez le reste des rondelles de citron sur le fenouil. Enfournez 30 mn. Parsemez d'aneth et servez aussitôt.

¶ *Loire, Coteaux du Loir, Domaine de la Roche Bleue, L'Orée de la Berterie 2018, blanc.*

LE GIGOT D'AGNEAU

Tendre à souhait, la chair délicate de l'agneau s'invite traditionnellement sur nos tables lors des fêtes pascals. Servi en gigot, simplement rôti au four, il compose un plat festif et facile, idéal pour rassembler et régaler la famille.

Bien le choisir L'agneau du Poitou, ou autre « broutard » made in France, se prête bien au gigot. Préférez une viande ferme à grain serré, d'un beau rouge vif, avec une graisse blanc rosé. Attention, l'agneau fondant à la cuisson, prévoyez des portions d'environ 150 g par personne. Cru, il se garde trois jours au frais maximum dans une boîte hermétique à l'abri de l'air et de la lumière, mais pas dans son papier d'emballage.

Bien le préparer Rôti ou grillé, on le sert souvent saignant. Comptez trente à quarante minutes de cuisson par kilo à 240°/lh. 8. À accompagner de petits légumes nouveaux : oignons grelots, pommes de terre nouvelles, petits pois, fèves ou flageolets... L'autre option, c'est l'agneau confit qui se sert à la cuillère, tel l'agneau de sept heures.



GIGOT RÔTI AUX ANCHOIS (6 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 2 h

- ◆ 1 gigot d'agneau désossé et ficelé de 1,5 kg
- ◆ 12 filets d'anchois à l'huile
- ◆ 12 pommes de terre roseval
- ◆ 6 carottes
- ◆ 4 gousses d'ail
- ◆ 2 navets
- ◆ 4 brins de romarin
- ◆ 2 oignons jaunes
- ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à café de gros sel

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Massez le gigot avec 2 c. à soupe d'huile. Faites douze incisions sur le dessus et insérez 1 filet d'anchois dans chacune. Pelez les légumes.

2. Tapissez un plat à four d'une feuille de papier cuisson suffisamment grande pour emballer le gigot. Déposez le gigot, rangez autour les oignons pelés et émincés, les pommes de terre en rondelles de 2 cm d'épaisseur, les carottes pelées et coupées en quatre dans leur longueur, les gousses d'ail entières en chemise, les navets en quartiers et le romarin. Arrosez du reste d'huile d'olive, parsemez de gros sel et poivrez les légumes. Refermez le papier cuisson et posez une autre feuille dessus pour confectionner une papillote. Enfournez 1 h.

3. Sortez le gigot, ôtez la feuille du dessus, ouvrez la seconde et enfournez encore 30 mn. Sortez le gigot, retournez-le, arrosez la viande et les légumes avec le jus et enfournez à nouveau 30 mn. Servez aussitôt.

¶ Roussillon, Collioure, Domaine de la Rectorie, Montagne 2017, rouge.



PITA AU GIGOT D'AGNEAU (4 pers.)

Préparation : 15 mn • Marinade : 30 mn • Cuisson : 10 mn

- ◆ 300 g de restes de gigot d'agneau émincé
- ◆ 300 g de chou rouge râpé
- ◆ 1 c. à café de miel liquide
- ◆ 2 c. à café de vinaigre de cidre
- ◆ 1 pincée d'origan
- ◆ 1 c. à café de coriandre moulinée
- ◆ 4 pains pita
- ◆ 1 avocat
- ◆ 1/2 oignon rouge
- ◆ 8 brins de coriandre fraîche
- ◆ le jus de 1 citron vert

1. Mélangez le chou rouge avec le miel, le vinaigre, la coriandre moulinée, l'origan, du sel et du poivre. Laissez mariner 30 mn.

2. Réchauffez les lamelles de gigot au four ou à la poêle. Pelez l'oignon rouge et émincez-le. Pelez l'avocat et coupez-le en gros dés.

3. Garnissez les pains pita de chou rouge mariné, de gigot, d'oignon, d'avocat, de feuilles de coriandre et arrosez de jus de citron vert.

¶ Languedoc, Faugères, Domaine de Cébène, Felgaria 2014, rouge.



L'ANANAS

Au début du printemps, ce rayon de soleil nous arrive par avion. Peu calorique malgré sa saveur sucrée, il est riche en fibres, vitamines, potassium et magnésium.

Bien le choisir De taille moyenne, bien dense, lourd et offrant un parfum agréable. Une odeur trop prononcée trahit sa surmaturité. L'écorce doit être ferme, uniforme, sans taches brunes, avec des feuilles bien vertes. Ne le gardez pas au réfrigérateur car il peut geler à 2 °C ! Au frais, dans une atmosphère humide, il se conservera une bonne semaine.

Bien le préparer Cuit ou cru, il s'invite de l'entrée au dessert. En salade salée ou sucrée, sauté avec du riz, en chutney, en curry, en ceviche, en beignets, piquée sur des brochettes de veau, trempé en bâtonnets dans du chocolat chaud...



RIZ SAUTÉ, ANANAS ET GINGEMBRE (4 pers.)

Préparation : 10 mn • Cuisson : 25 mn

- ◆ 250 g de riz basmati ◆ 1 blanc de poulet ◆ 1/2 ananas
- ◆ 2 oignons jaunes ◆ 3 cm de gingembre pelé ◆ 2 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 pincée de poivre noir moulu
- ◆ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ◆ 1/2 bouquet de ciboulette ◆ 8 brins de coriandre

1. Faites cuire le riz à feu doux dans deux fois son volume d'eau jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

2. Faites griller le blanc de poulet dans une poêle sur feu moyen, 5 mn de chaque côté, puis emballez-le immédiatement dans du papier cuisson. Pelez l'ananas et coupez-le en dés.

3. Faites revenir les oignons pelés et émincés dans l'huile bien chaude, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les dés d'ananas, laissez cuire encore 5 mn, puis le riz, le gingembre râpé et la sauce soja. Remuez régulièrement. Ajoutez le poulet émincé et laissez cuire encore 5 mn, poivrez. Mélangez avec la ciboulette ciselée et servez le tout décoré de brins de coriandre.

► Rhône, Vin de France, Clos de Trias, *Liquidus Mineralis, oxydatif.*

ANANAS RÔTI AU RHUM ET VANILLE (4 pers.)

Préparation : 5 mn • Cuisson : 30 mn

- ◆ 1 ananas ◆ 2 c. à soupe de cassonade
- ◆ 4 c. à soupe de rhum ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ 40 g de beurre fondu

1. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez l'intérieur pour récupérer les graines, mélangez-les au beurre fondu et au rhum.

2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Coupez l'ananas en quatre dans sa longueur. Posez les quartiers d'ananas et les gousses de vanille grattees dans un plat, arrosez de mélange au beurre fondu et saupoudrez de cassonade. Enfournez 30 mn. Servez chaud ou ti de.

► Martinique, Distillerie J.M, Rhum agricole, Vieux X.O.



CHRISTOPHER HACHE

ADIEU PALACES, BONJOUR VERDURE !



Après avoir fait ses gammes dans les plus grandes maisons puis au piano du Crillon, Christopher Hache a tout quitté pour ouvrir son propre établissement, la Maison Hache, à Eygalières, en Provence. Portrait d'un chef en quête d'authenticité.

PAR PAOLA DICELLI - PHOTOS DELPHINE MICHALAK

Christopher Hache n'avait que 28 ans lorsqu'après avoir travaillé aux côtés d'Alain Senderens au Lucas-Carton, Régis Marcon en Haute-Loire ou encore Éric Fréchon au Bristol, il s'est vu confier les cuisines du Crillon. Plus fort encore, sept mois après son arrivée, sa table décroche une étoile. Puis le palais ferme ses portes cinq ans pour rénovation. Loyal, le chef reste attaché à la maison qui lui a donné sa chance. Il profite de cet entre-deux pour parcourir le monde et s'initier à d'autres cuisines, puis reprend les rênes du restaurant lors de la réouverture en 2017. Mais après neuf ans de (très) bons et loyaux services au sein du Crillon, qui lui ont donné le sentiment d'un accomplissement, l'envie de changer d'horizon le pousse à quitter la capitale. Direction Eygalières, petit village provençal à l'authenticité préservée. Il fallait du cran. Et un vrai coup de cœur pour changer radicalement de vie. « J'ai découvert la région il y a six ans, lors de vacances dans le Sud », raconte le chef qui tombe immédiatement sous le charme des Alpilles, sans envisager une seconde de s'y installer.

Le destin s'en mêle quelques années plus tard : on lui signale un établissement anciennement classé deux étoiles situé à... Eygalières ! « Je commençais à avoir envie de sortir du microcosme des palaces et d'être plus libre de faire ce que j'aimais. » Après trois mois de travaux, la Maison Bru devient la Maison Hache, un lieu de vie de 700 m² offrant un restaurant de quarante couverts et une maison d'hôtes de quatre chambres, dont deux suites baptisées Oscar et Lily, les prénoms de ses enfants.

L'authenticité comme maître mot

Une déco nature et épurée voilà ce que voulait le chef pour sa maison. D'où les délicats herbiers du 18^e siècle accrochés aux murs, tranchant avec le carrelage taupe et les belles tables en bois embellies par la vaisselle poétique signée Virginie Boudsocq, une artiste rencontrée à l'époque du Crillon. Loin de jouer la carte d'une Provence caricaturale « avé l'accent chantant et les cigales », le menu distille un doux parfum du Sud solidement basé sur les plus beaux produits des environs.



Brioche au sucre
et brioche feuilletée
au citron vert de la
boulangerie Hache.



« J'avais envie de sortir
du microcosme des palaces. »

« J'aime particulièrement cuisiner ce terroir avec ses escargots petits-gris, l'agneau des Alpilles, le taureau AOP... Comme nous sommes près de la Camargue, je travaille aussi les crustacés et les huîtres, accompagnés des savoureux légumes dont la Provence est si riche ! » Très sensible à l'écologie, Christopher privilégie les circuits courts et les producteurs bio ou responsables, mais toujours passionnés. En cuisine, il manie les denrées tel un orfèvre, prenant garde à tenir les prix serrés. Ainsi, au déjeuner, les hôtes peuvent déguster un menu gastronomique pour 46 euros. Comptez environ 75 euros le soir. « Je voulais proposer une expérience de qualité mais qui reste accessible, ce que je ne pouvais pas faire dans les grands hôtels. » Amoureux de la simplicité, il milite aussi pour « une cuisine subtile mais ultra-lisible, où l'on comprend ce que l'on mange ».

LOUP DE MÉDITERRANÉE, MOULES ET BUTTERNUT (6 pers.)

Préparation : 1h15 mn • Cuisson : 1h50 mn

◆ 6 filets de loup de Méditerranée de 150 g ◆ 250 g de riz rouge de Camargue ◆ 4 brins de thym ◆ 2 brins de romarin ◆ 1,5 l de bouillon de légumes ◆ 300 g de moules ◆ 2 échalotes ◆ 2 branches de céleri ◆ 2 brins de persil ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 1 butternut ◆ 1 gousse d'ail ◆ 250 g de crème fraîche ◆ 5 g de safran ◆ 2 petits poireaux ◆ huile d'olive ◆ huile de pépins de raisin ◆ beurre

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Versez le riz dans un plat, salez, ajoutez 2 brins de thym et le romarin. Versez le bouillon de légumes bouillant sur le riz rouge à hauteur. Enfournez 1h15 en le remuant toutes les 10 mn. Ajoutez du bouillon pendant la cuisson si nécessaire. Réservez.

2. Nettoyez les moules. Dans une casserole, faites revenir les coquillages 1 mn dans de l'huile d'olive bien chaude, ajoutez 1 échalote pelée et émincée, 1 branche de céleri en tronçons et 2 brins de persil effeuillés, puis déglacez avec 5 cl de vin blanc, couvrez et remuez la casserole couverte jusqu'à ouverture des moules. Laissez refroidir, décortiquez les moules, puis réservez au frais avec un peu de jus. Filtrez le jus pour la sauce.

3. Pelez la courge butternut. Coupez 12 palets de 5 mm d'épaisseur. Enfournez-les 6 mn à 160°/th. 5-6, puis laissez-les refroidir.

4. Taillez le reste de la courge en petits cubes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive quelques minutes avec la gousse d'ail pelée et hachée et 2 brins de thym, salez. Ajoutez 100 g de crème et laissez cuire à feu doux 40 mn. Mixez et passez au chinois, rectifiez l'assaisonnement. Versez dans un siphon, enclenchez 2 cartouches de gaz et réservez au frais.

5. Pour la sauce safranée : faites revenir 1 échalote pelée et ciselée avec les poireaux et 1 branche de céleri coupés en tronçons dans un peu d'huile d'olive très chaude, puis déglacez avec le reste de vin blanc. Mouillez à hauteur, portez à ébullition, et laissez cuire 20 mn à feu doux. Passez au chinois dans une autre casserole, ajoutez un peu du jus des moules et faites réduire de moitié. Ajoutez le reste de crème fraîche et le safran, laissez réduire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Réservez au chaud.

6. Faites cuire les filets de loup à la poêle dans l'huile de pépins de raisin bien chaude, puis terminez la cuisson avec un peu de beurre. Réchauffez le riz avec un peu de bouillon et de beurre. Réchauffez les moules dans leur jus. Passez les palets de butternut au four 5 mn. Dressez le riz dans six assiettes, déposez dessus les palets de courge, puis le loup. Disposez les moules autour, puis arrosez de sauce. Terminez avec une quenelle de crème ou de mousse au butternut.

¶ Languedoc, Vin de France, Zulu Wine, Muscat Up 2018, blanc sec.



La boulangerie Hache, ouverte l'été dernier, est située juste à côté de son restaurant.



La salle du restaurant de la Maison Hache, à la décoration épurée et élégante.



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

« Aujourd'hui, je me rapproche de mes racines. »

Continuer à rendre les clients heureux

La définition du raffinement selon Christopher Hache ? « Un luxe qui ne se cantonne pas aux dorures », avant d'ajouter : « J'ai compris l'importance de la convivialité grâce à mes années de voyage. » De 2013 à 2017, pendant que Le Crillon se refait une beauté, il sillonne la planète et ses tables les plus inspirantes : celles de Thomas Keller aux États-Unis, D.O.M. au Brésil, et bien d'autres au Japon, au Pérou, au Chili... Autant de cultures qui lui ont permis de sortir du traditionalisme des palaces : « J'ai eu le sentiment de découvrir un autre monde, beaucoup moins codifié. Ce tour de la gastronomie mondiale m'a conforté dans mon idée d'avoir un lieu à moi. » Si les voyages lui ouvrent l'esprit, Christopher a aussi hérité d'un solide bon sens et d'une conscience aigüe de l'importance de l'authenticité, valeurs familiales infusées par cinq générations de restaurateurs. C'est d'ailleurs aux fourneaux de la petite auberge que tenait sa grand-mère dans les Yvelines, à Saint-Nom-la-Bretèche, qu'il a nourri son goût pour la cuisine et l'hospitalité : « J'ai l'impression aujourd'hui de me rapprocher de mes racines. » Une grand-mère qui l'a aussi naturellement poussé à s'entourer de femmes dans son équipe, une partie d'entre elles aidant cet anti-macho à développer la boulangerie-pâtisserie qu'il a ouverte juste à côté de son restaurant. On y trouve, bien sûr, des spécialités locales comme la pompe à l'huile, mais ce sont bien ses créations qui, le bouche-à-oreille aidant, attirent des clients du monde entier devant la vitrine. « Mon projet à présent, c'est de développer les boulangeries. J'envisage d'en ouvrir deux autres dans la région. Et je veux continuer à rendre les clients heureux ! » Une note de soleil colore sa voix quand il ajoute : « Et si on pouvait avoir une petite étoile Michelin au bout du chemin, ce serait une belle récompense... » Depuis le guide rouge l'a entendu et lui a décerné son premier macaron.

Maison Hache, 30, rue de la République, 13810 Eygalières.
04 90 95 00 04. maisonhache.com

CAPPUCCINO DE PETITS POIS (6 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

◆ 1 kg de petits pois frais ◆ 1 cube de bouillon de légumes ◆ 25 cl de crème liquide ◆ 1 bouteille de menthe poivrée

1. Écossez les petits pois (réservez les cosses). Faites cuire les petits pois dans 50 cl de bouillon de légumes pendant 15 mn. Mixez les petits pois avec un soupçon de bouillon, jusqu'à l'obtention d'une purée. Passez au chinois pour éliminer les peaux.

2. Passez les cosses à la centrifugeuse pour obtenir un jus et versez-le sur la purée de petits pois.

3. Faites chauffer la crème liquide à 80 °C et laissez infuser la menthe poivrée dans le liquide chaud 1 mn. Versez cette crème dans un siphon, enclenchez la cartouche de gaz et placez au frais.

4. Répartissez la purée de pois dans six verrines et siphonnez la crème pour obtenir une mousse façon cappuccino. Servez aussitôt.

Le + EAT

Vous pouvez servir ce cappuccino en amuse-bouche, avec une crevette décortiquée sur le dessus.

Alsace, Domaine Dreyer, Pinot Gris Macération, Origin 2018, orange.

ENCORNETS SNACKÉS, COURGE SPAGHETTI ET BOUILLON DE GALÈRES (6 pers.)

Préparation : 1 h • Repos : 1 h • Cuisson : 3 h

◆ 6 encornets de 200 à 300 g ◆ 6 encornets de 300 à 500 g ◆ 500 g de galères (crustacés) ◆ 1 courge spaghetti ◆ 1 bouquet garni ◆ 1/2 fenouil ◆ 1 petit oignon pelé ◆ 2 branches de fenouil sauvage ◆ graines de fenouil sauvage ◆ 1 brin de basilic ◆ huile d'olive ◆ beurre ◆ gros sel

1. Séparez la tête et les tentacules des encornets. Nettoyez-les bien à l'eau, puis séchez-les. Retirez la peau et le cartilage des têtes. Faites une incision au couteau sur toute la longueur des têtes des petits encornets afin de les mettre à plat, et quadrillez-les avec un couteau. Réservez au frais. Nettoyez les tentacules et faites-les cuire 2 h à feu doux dans un peu d'eau. Laissez refroidir, puis réservez au frais.

2. Empilez les têtes des gros encornets les unes sur les autres. Emballez la pile dans du film alimentaire, puis placez-la au congélateur. Emincez-la finement afin d'obtenir des tagliatelle d'encornets. Réservez au frais.

3. Pour le bouillon de galères : concassez les crustacés avec un pilon, égouttez-les. Faites-les revenir quelques minutes à l'huile d'olive sans coloration, ajoutez le bouquet garni, le fenouil et l'oignon, puis mouillez à hauteur. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 3 h à feu doux. Passez au chinois. Faites infuser les branches de fenouil sauvage dans le bouillon 10 mn, à couvert, hors du feu. Passez de nouveau au chinois. Réservez.

4. Lavez la courge spaghetti, posez-la sur un lit de gros sel sur une plaque de cuisson. Enfournez 1 h à 190°/th. 6-. Laissez-la refroidir. Ouvrez-la et grattez la chair à la fourchette pour obtenir des spaghetti. Passez-les sous

l'eau afin de retirer les graines, séchez-les. Réservez au frais. Ciselez finement les feuilles de basilic. Réservez au frais.

5. Snackez au beurre les têtes et les tentacules des petits encornets. Dans six assiettes creuses, disposez les spaghetti de courge et les tagliatelle d'encornets crus. Ajoutez les petits encornets. Parsemez de graines de fenouil sauvage et versez le bouillon de galères autour avant de servir.

† Bourgogne Vézelay, Domaine de la Cadette, Angelots 2018, blanc sec.



FOOD EST LA NUIT

Dans la foulée du Balagan ouvert en 2016, il existe de plus en plus de restaurants esprit cabaret où l'on danse, chante et où l'on fait la fête. À l'instar de Berlin ou de New York, Paris se (re)met enfin à vivre et à manger la nuit. Passage en revue.

PAR MATHILDE SAMAMA

Dernière-née des tables festives, Roxie mixe décor de cabaret, scène jazzy et fusion food.



© Margaux Gayet



© Caroline Nasica

Paris, janvier 2020, 5 heures du matin au Pied de Cochon, mythique brasserie parisienne du quartier des Halles, célèbre, notamment, pour son service en continu sept jours sur sept. Deux amis, pas encore trentenaires, dévorent un onglet de bœuf à la sauce bordelaise avec une purée de pommes de terre et un verre de Chinon. Et ils ne sont pas les seuls à réinvestir les tables noctambules pour se réchauffer autour d'un plat de réconfort et conclure dignement une nuit bien remplie ! « Après les attentats de "Charlie Hebdo" puis ceux de novembre 2015, les Parisiens ont manifesté un besoin de sécurité et de confort. C'est à ce moment-là que la grande vague des néobrasseries a émergé, analyse Clarisse Frechon, directrice d'une agence de relations publiques. Il y avait une demande générale de lieux où manger simplement, dans un cadre chaleureux et à toute heure. » Les anciens bouillons se sont refait une beauté tandis que de nouveaux venus, comme le Bouillon Pigalle, remportent un franc succès : on y fait la queue jusqu'à 23 heures pour manger des œufs mayo et un gratin de coquillettes au jambon. Passée cette envie légitime de réassurance et de confort food, la soif de fête est revenue.

Je veux des paillettes

C'est dans ce contexte que Balagan a ouvert ses portes en 2016. Dans ce restaurant levantin, idéalement situé à deux pas du Louvre, l'ambiance est volontairement survoltée : la brigade de cuisine travaille en écoutant du hip-hop à fond, les serveurs tutoient les clients avant de monter sur les tables pour mettre – littéralement – le feu aux desserts. Du jamais vu ! Pour Fabrice Gilberdy, directeur de l'Alcazar à Saint-Germain-des-Prés, « la clientèle du Balagan aujourd'hui, comme la nôtre depuis toujours, vient vivre une expérience globale. Ils ne sont pas seulement là pour dîner. Ils veulent aussi du show, du son, des paillettes ».



© Benedetta Chilosi

Ci-dessus, La Casbah, adresse culte des années 90, renait en mode bistro snack baigné de disco orientale.

OLD FASHIONED (1 verre)

Préparation : 5 mn

♦ 6 cl de whisky Four Roses single barrel bourbon ♦ 1 morceau de sucre roux ♦ 3 traits d'angostura bitter ♦ 1 orange bio ♦ 1 cuillère en chocolat noir ♦ 1 cerise au marasquin

1. Imbibez le morceau de sucre d'un peu d'angostura bitter et écrasez-le dans le fond d'un verre à whisky avec le zeste d'orange.
2. Une fois le morceau de sucre dissous, ajoutez des glaçons et le whisky, remuez quelques secondes et décorez le verre avec un zeste d'orange.
3. Servez avec la cuillère en chocolat et la cerise.

Recette d'Amir, du restaurant Yaya.



© Presse

BOULETTES DE MAQUEREAU ET LBEN (5 pers.)

Préparation : 30 mn • Repos : 1 h • Cuisson : 5 mn

◆ 6 cl d'huile d'olive ◆ huile d'argan ◆ micro-pousses de shiso rouge Pour les boulettes ◆ 1 kg de maquereaux entiers ◆ 1 botte d'aneth ◆ 1 botte de coriandre ◆ 5 gousses d'ail ◆ 2 échalotes ◆ 1 œuf ◆ 1 c. à soupe rase de cumin en poudre ◆ 1 c. à soupe rase de paprika fumé Pour la panure ◆ 100 g de farine ◆ 2 œufs ◆ 150 g de chapelure ◆ semoule de blé fine Pour la crème ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 30 cl de lait caillé Iben

1. Demandez à votre poissonnier de lever les filets de maquereaux. Lavez et séchez l'aneth et la coriandre. Épluchez l'ail et les échalotes. Taillez tous les ingrédients au couteau, ainsi que le poisson, et mélangez-les avec les épices dans un saladier, ajoutez l'œuf, mélangez, filmez et réservez au frais pendant 1 h.

2. Mélangez la crème liquide avec le lait caillé et versez en siphon. Insérez deux capsules de gaz.

3. Dans une assiette, versez la farine. Dans une autre, battez les œufs en omelette. Et dans une troisième, mélangez la chapelure à un peu de semoule de blé fine. Roulez la préparation en boulettes d'environ 20 g, puis passez-les dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure. Réservez au frais jusqu'à la cuisson.

4. Faites chauffer l'huile d'olive à 180 °C. Quand elle est très chaude, faites frire les boulettes. Égouttez-les et salez-les.

5. Déposez 4 boulettes de poisson dans chaque assiette. Entre chaque boulette, déposez de la crème au siphon. Arrosez de quelques gouttes d'huile d'argan. Décorez de micro-pousses de shiso rouge.

Recette de La Casbah.

Le + EAT

Le Iben ou leben est un babeurre obtenu à partir de lait cru fermenté spontanément.

† Corse, Ajaccio, Domaine Vacelli, Cuvée Sirocco 2017, blanc.

« Faire la fête est un besoin primaire, comme le fait de se nourrir. »

Son succès jamais démenti, l'Alcazar le doit certes à son image de cabaret chic mais aussi à son côté « poupée russe ». Comme aux Bains Douches ou au très couru Piaf, on vient y boire un verre, dîner et danser. Ce côté trois en un est un atout majeur. « Inutile de passer d'un lieu à l'autre, les gens peuvent rester toute la soirée, vivre plusieurs expériences dans un même endroit. Que demande le peuple ? » Pour celui qui organise aussi, une fois par mois, les soirées déjantées de La Madame Klaude (au théâtre des Etoiles à Paris), le deuxième service au restaurant est toujours plus décontracté et souvent festif. D'accord avec l'adage qui veut que « le futile soit utile », il affirme que la fête comme exutoire est redevenue nécessaire. « C'est un besoin primaire, comme le fait de se nourrir : d'où l'envie aujourd'hui de manger en faisant la fête, la boucle est bouclée ! »

Effet boomerang

Chasseur de tendance chez Nelly Rodi, Vincent Grégoire explique cette soif de restaurants festifs comme une réaction globale à une société de plus en plus normative et moralisatrice. « Ces dernières années, il y a un véritable culte du sommeil qui s'est instauré : il faut faire la sieste, manger à heure fixe, boire de la tisane... » C'est d'ailleurs ce courant « bonnet de nuit » qui a provoqué la fermeture de nombreux établissements noctambules. Parce que les riverains ne supportaient plus par exemple le bruit des bars ou des sorties de boîtes dans les centres-villes. La fête a dû se rapatrier en intérieur, à l'heure du dîner. Pour le journaliste Emmanuel Rubin, fin observateur du monde de la nuit et de la gastronomie depuis plus de vingt ans, « le fait de manger en faisant la brigne, c'est vieux comme le monde, ça a toujours existé. C'est avant tout une histoire de cycle. Je me souviens des dîners endiablés à L'Asian ou au Barfly. Régulièrement, les restaurants ont besoin de faire la fête, de se débrider. Ça revient tous les quinze ou vingt ans, c'est un grand classique ». L'avènement de la bistronomie au début des années 2000 change la donne. La gastronomie se démocratise, se décomplexifie, devient cool et l'on va au restaurant essentiellement pour manger. Voir pour croiser le chef, devenu, entre-temps, très rock 'n' roll. « Résultat, dans les années 2010, beaucoup d'excellents restaurants se sont ouverts à Paris et en province. Mais la nuit en a fait les frais, poursuit Emmanuel Rubin. Et la fête a été cantonnée aux jeunes de 20 ans, à fond dans l'électro. Depuis quelques années, le vent tourne à nouveau et la fête revient comme un boomerang. Les restos festifs ouvrent les uns après les autres à Paris et j'imagine qu'en province aussi ! »

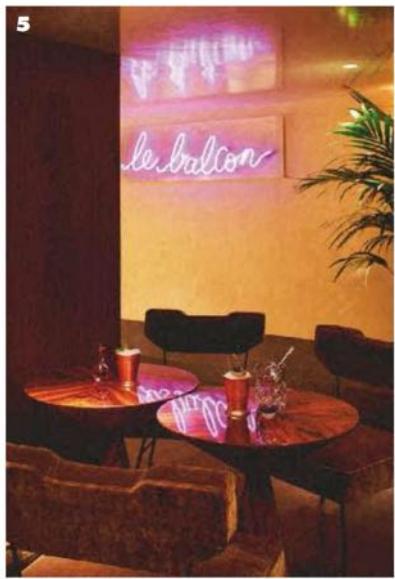
1. L'ambiance club néotropical du No.Pi, nouvelle scène musicale chic où l'on danse entre cocktails et soul food.

2. Le spectaculaire dining hall du Roxie.

3. Le comptoir du Shabour, nouvel opus de l'équipe du Balagan où l'ambiance décolle en fin de soirée sur une bande-son baroque, entre opéra et Dalida.

4. Avant-goût des soirées de La Madame Klaude.

5. L'Alcazar, la doyenne des tables festives.





1

© Presse



2

© Julien Bessières



3

© Romain Ricard

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

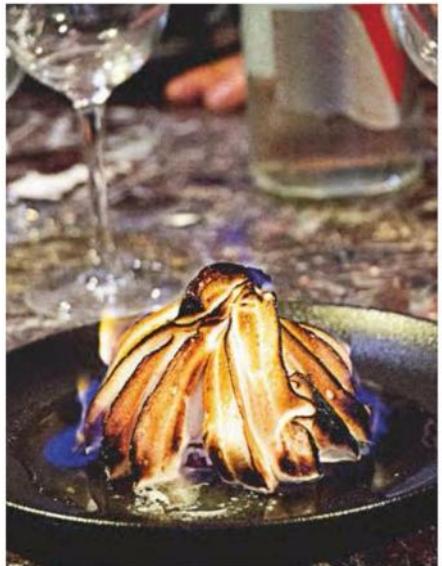
La fête tout en soignant l'assiette

Le succès rencontré est tel qu'il existe même des « groupes de restauration » structurés autour de ces lieux nocturnes. À Paris, l'empire de Laurent de Gourcuff, le groupe Paris Society, s'agrandit de jour en jour. L'entrepreneur propriétaire de Coco, No.Pi ou encore du Piaf ouvert en 2017 – référence parisienne ultime des « restaurants où l'on chante et l'on danse » selon sa formule dans « Paris Match » en août 2018 – vient de donner naissance à Roxie, qualifié de « dining hall and live music ». La nouveauté ? L'assiette ne fait plus figure de parent pauvre. Dans un décor de cabaret contemporain, tout en rouge, velours et lumières flatteuses, on hésite à la carte entre le homard flambé au bourbon, les gyoza aux crevettes, le tataki de bœuf avec sa crème d'artichaut truffée ou de tendres côteslettes d'agneau. Pour enfoncer le clou, les desserts sont signés par le pâtissier Yann Couvreur. De quoi conclure en douceur en sirotant des cocktails devant un concert live jazzé avant de se mettre à danser entre les tables. Même les cabarets historiques comme le Moulin Rouge reviennent leur copie côté cuisine. Car si les gens veulent se divertir de nouveau, pas question de mal manger. Exit la cuisine ampoulée, calibrée et souvent médiocre. Place aux grands chefs ! Quand le Paradis Latin s'offre les services des trois-étoiles Guy Savoy, les nouveaux restos festifs, eux, recrutent des jeunes en vogue. C'est le cas de La Casbah, établissement ouvert à l'automne 2019 dans le 11^e arrondissement parisien. Cette adresse culte des années 90 vient de renaître de ses cendres et se la joue bistrot souk, avec musique oriental-disco, service complice et tapas marocaines conçues par Abdel Alaoui, showman des cuisines passé par Canal+. Il a confié les rênes à la chef Yassmine Yssef, qui envoie de séduisantes mini-pastillas à l'agneau confit, du couscous de poule au et un paris-marrakech (paris-brest revisité à l'eau de rose) dans un décor des mille et une nuits qui donne envie de s'y lover jusqu'à l'aube. C'est d'ailleurs l'heure à laquelle ferme le club en sous-sol... Même recette chez Yaya, le restaurant de Saint-Ouen (93) aux accents méditerranéens du célèbre chef Juan Arbelaez. L'ambiance surchauffée et dansante pousse de plus en plus de convives à franchir le périph'.

Combat de garces et table de chevet

Néanmoins pour Emmanuel Rubin, cette grande vague de restaurants festifs est à relativiser. « L'assiette et la fête ne font pas bon ménage. Ce sont deux garces qui se retrouvent et il n'y a pas la place pour deux ! C'est souvent la fête qui l'emporte car passé 23 heures, les gens ne viennent plus vraiment manger. » Difficile donc de dire si cette tendance va perdurer. « Cela dépendra uniquement de la constance de la qualité des plats. Cela dépendra aussi du format. Si c'est une cuisine adaptée à la nuit, facile à grignoter du bout des doigts, comme la cuisine grecque ou levantine, alors ça peut marcher. » Pour faire simple et imagé : les nourritures nocturnes doivent pouvoir tenir sur une table de chevet. La fête sera plus food !

1. À La Casbah, on grignote jusqu'au bout de la nuit et du bout des doigts des tapas marocaines.
2. Chez No.Pi, on déguste des aiguillettes de poulet pané aux cacahuètes et corn flakes en profitant d'un concert live.
3. Le bar à cocktail de l'Alcazar.



© Presse

OMELETTE NORVÉGIENNE (4 pers.)

Préparation : 1 h • Cuisson : 25 mn

◆ 13 blancs d'œufs ◆ 550 g de sucre ◆ 5 jaunes d'œufs ◆ 250 g de poudre d'amande ◆ 250 g de sucre glace ◆ 125 g de farine ◆ 20 g de glucose ◆ 8 cl de Grand Marnier ◆ 200 g de sorbet framboise ◆ 200 g de glace vanille

1. Préchauffez le four à 200/ther. 6-7. Montez 10 blancs d'œufs en neige en versant 200 g de sucre en pluie dès qu'ils commencent à prendre, continuez de battre jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme. Ajoutez les jaunes d'œufs, la poudre d'amande, le sucre glace et la farine tamisée. Étalez le mélange en une couche épaisse sur une plaque de cuisson et enfournez 8 mn.

2. Préparez la meringue italienne : versez 8 cl d'eau, 200 g de sucre et le glucose dans une casserole et faites chauffer à 121 °C. Commencez à faire monter 3 blancs d'œufs en neige, versez le sirop à mi-parcours et battez jusqu'à refroidissement.

3. Faites fondre à feu doux 150 g de sucre dans 3 cl de Grand Marnier et 15 cl d'eau. Taillez le biscuit en cercles. Imbibez-les de sirop au Grand Marnier. Étalez sur chaque cercle une couche de glace vanille et une autre de sorbet framboise. Recouvrez de meringue italienne. Passez au chalumeau. Flambez 5 cl de Grand Marnier dans une petite casserole et versez-le sur les omelettes.

Recette du restaurant l'Alcazar.

► Alsace, Domaine Frick, Riesling Vendange tardive 2011, blanc.

Adresses et sites p. 110

Miele



Nouvelle GÉNÉRATION 7000 de produits encastrables pour la cuisine
REDÉFINIR LA PERFECTION AVEC MIELE

Pour en savoir plus, rendez-vous sur miele.fr/generation7000

#LifeBeyondOrdinary*

ÉLECTRO SHOW

PAR ALEXANDRA MICHOT ET Océane ALGARON
STYLSME ET RECETTES NATACHA ARNOULT
PHOTOS VALERY GUEDES



Zoom sur les derniers équipements
qui nous font saliver : four-vapeur, omnicuiseur, table ou piano
de cuisson, robots chic... et les recettes qui vont avec.

GRAVLAX
DE POISSON BLANC
AUX HERBES

EN FICHE
RECETTE





SEMIFREDDO AUX FRUITS ROUGES, CRÈME ET MERINGUE (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn • Repos : 6 h • Cuisson : 3 mn

◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 1 c. à café d'extrait de vanille liquide ◆ 55 g de sucre en poudre ◆ 18 cl de crème liquide très froide ◆ 50 g de meringues ◆ 250 g de fruits rouges surgelés ou frais

1. Battez (au fouet électrique) les jaunes d'œufs avec l'extrait de vanille liquide pendant 4 mn, jusqu'à ce que les jaunes blanchissent et épaisseissent.

2. Portez à ébullition 6 cl d'eau dans une casserole avec le sucre et laissez réduire 2 à 3 mn sur feu doux pour obtenir un sirop léger. Versez le sirop en filet sur les œufs tout en fouettant pendant 8 mn environ, jusqu'à ce que le mélange refroidisse.

3. Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement au mélange précédent. Concassez grossièrement les meringues et ajoutez-les, ainsi que les fruits rouges, au mélange.

4. Versez dans un moule à cake et laissez prendre au congélateur pendant 6 h environ avant de servir.

¶ Sud-Ouest, Cidre brut, Domaine Bordatto, Txalaparta 2016.

LE COMBINE FROID HIGH-TECH

Pourquoi on en veut un ? Pour éviter la corvée du dégivrage et profiter des étagères modulables ultra-pratiques des derniers modèles pour faire prendre au froid nos petits plats.



Le bon exemple : le CombiCooler V400 de V-ZUG

Les atouts de ce combiné réfrigérateur-congélateur ? Un maximum d'espace avec ses étagères modulables, une température uniforme et une gestion de l'humidité qui optimise la fraîcheur des aliments. Fini la paroi du fond qui givre grâce au système No-Frost et, si besoin, le congélateur remonte en température pour offrir un espace réfrigérant supplémentaire. Parfait pour y glisser un tiramisu !

2490 €, [infos sur vzug.com](http://infos.vzug.com)

L'idée en plus

GÂTEAU DE FAMILLE DE MA GRAND MÈRE MADELEINE (4 pers.)

Préparation : 30 mn • Repos : 6 h

Travaillez 140 g de beurre mou avec 4 c. à soupe de sucre de canne blond et 2 jaunes d'œufs à température ambiante. Battez 2 blancs d'œufs en neige et lorsqu'ils sont légèrement montés, incorporez-les au mélange précédent. Trempez un à un 200 g de petits-beurre dans 15 cl de café très fort tiède ou à température ambiante. Rangez les biscuits au fur et à mesure dans un plat rectangulaire, recouvrez d'une fine couche de crème. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de biscuits. Laissez prendre au réfrigérateur pendant 6 h environ. Avant de servir, râpez 100 g de chocolat noir sur le gâteau.

¶ Bretagne, Cidre demi-sec, Port Coustic, Pofni.



Assiette, Christiane Perrochon

CHOUQUETTES, CRÈME À LA FLEUR D'ORANGER (4 pers.)

Préparation : 45 mn • Repos : 3 h • Cuisson : 40 mn

◆ 20 cl de crème fleurette très froide Pour la crème légère ◆ 25 cl de lait entier ◆ 3 jaunes d'œufs ◆ 40 g de sucre en poudre ◆ 10 g de farine ◆ 20 g de Maïzena ◆ 25 g de beurre doux très froid ◆ 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger Pour les chouquettes ◆ 12,5 cl de lait entier ◆ 12,5 cl d'eau ◆ 110 g de beurre doux ◆ 1 c. à soupe de sucre vanillé ◆ 1/2 c. à café de sel fin ◆ 145 g de farine ◆ 5 œufs moyens à température ambiante ◆ 50 g de sucre en grains

1. Préparez la crème : portez le lait à frémissements. Pendant ce temps, fouetez les jaunes et le sucre. Ajoutez la farine et la Maïzena et mélangez. Versez le lait sur le mélange en fouettant. Reverssez le tout dans la casserole et faites épaissir sur feu moyen en fouettant. Débarrassez dans un cul-de-poule. Incorporez le beurre froid en morceaux, et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Filmez au contact et réservez au réfrigérateur pendant 3 h environ.

2. Pour les chouquettes : préchauffez le four au maximum. Portez à ébullition le lait, l'eau, le beurre coupé en petits morceaux, le sucre vanillé et le sel dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et mélangez vigoureusement avec une cuillère en bois. Remettez sur le feu et desséchez la pâte pendant 1 mn, jusqu'à ce qu'elle se détache des parois et qu'elle forme une boule. Versez la boule dans le robot pâtissier et battez avec la feuille jusqu'à ce que la pâte tiède. Cassez les œufs et battez-les en omelette. Versez peu à peu les œufs sur la pâte sans cesser de fouetter.

3. Transférez dans une poche munie d'une petite douille lisse et formez des choux sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Badigeonnez d'un peu de lait et aplatissez légèrement les pointes de pâte en croix avec une fourchette. Parsemez de sucre en grains. Baissez la température à 170°/th. 6-7 et enfournez 20 à 25 mn, jusqu'à ce que les chouquettes soient dorées. Laissez refroidir à température ambiante.

4. Sortez la crème pâtissière et fouettez-la pendant 3 mn au robot. Montez la crème en chantilly ferme au robot et incorporez-la à la crème pâtissière à l'aide d'une spatule souple. Coupez les chapeaux des choux et incisez-les à la base et garnissez-les de crème légère. Servez sans attendre.

LE ROBOT PÂTISSIER

Pourquoi on en veut un ? Parce qu'en plus d'être un bel objet, il pétrit la pâte à pain comme un pro !



Le bon exemple : le Robot pâtissier kMix Kenwood

Robuste mais chic, surtout dans sa version chromé noir, argent, cuivre ou or, ce superbe robot pâtissier affiche une puissance de 1000 watts. Il offre un profond bol de 5 litres avec couvercle anti-projection, qui permet de monter en neige jusqu'à 10 blancs d'œufs à la fois ou de pétrir 2,5 kg de pâte par fournée. Kit pâtissier inclus comprenant un batteur, un crochet et un fouet.

Env. 499 €, infos sur kenwoodworld.com

L'idée en plus

GRESSINS (pour 16 pièces)

Préparation : 30 mn • Repos : 3 h • Cuisson : 15 mn

Versez 250 g de farine T65 avec 1 sachet de levure de boulanger déshydratée et 1 c. à café de sel fin dans le bol du robot muni du crochet. Versez 10 cl d'eau et 5 cl d'huile d'olive. Mélangez sur vitesse lente, puis pétrissez sur vitesse moyenne jusqu'à former une boule (5 à 8 mm). Couvrez le bol avec un linge propre et laissez pousser dans un endroit tiède pendant 3 h. La pâte doit doubler de volume. Dégarez la pâte, puis divisez-la en 16 pâtons et chaque pâton à nouveau en quatre. Roulez chaque morceau sur le plan de travail légèrement fariné pour former des gressins de 20 à 30 cm de long. Rangez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Humectez les gressins avec un pinceau et saupoudrez-les de piment, d'origan, de piment d'Espelette ou de fleur de sel. Faites cuire 15 mn dans le four préchauffé à 180°/th. 6.

LE FOUR VAPEUR

Pourquoi on en veut un ? Pour profiter, comme les chefs, d'un four qui permet de cuire ou réchauffer sans dessécher ni ajouter de matière grasse, mais aussi de stériliser.



Le bon exemple : le Four vapeur multifonction DGC 7840 GR Miele

Les atouts du modèle encastrable ? La cuisson combinée, classique et vapeur, l'écran tactile, la fonction sous-vide ultra-pratique, des fonctions connectées (Miele@home, VoiceControl, MobileControl...), 20 programmes personnalisables ou encore la réduction de buée en fin de cuisson (les porteurs de lunettes lui disent merci !). Livré avec des plats vapeur, perforés ou non.

Env. 4009 €, infos sur miele.fr

Assiette, Christiane Perruchon.



ASPERGES ET ŒUFS PARFAITS BASSE TEMPÉRATURE (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 55 mn

◆ 1 kg d'asperges vertes ◆ 4 œufs extra-frais ◆ 2 tranches de pain de campagne ◆ jeunes pousses d'épinards ◆ poivre du moulin Pour la vinaigrette ◆ 1 c. à café de moutarde de Dijon ◆ 6 c. à soupe de vinaigre de Xérès ◆ 8 cl d'huile d'olive ◆ 1/2 bouquet de fines herbes (persil, cerfeuil, aneth, menthe...)

1. Pour la vinaigrette : mélangez la moutarde avec le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Rincez, séchez et ciselez les herbes, puis ajoutez-les à la vinaigrette.

2. Préchauffez le four vapeur à 65°/th. 2-3 et enfournez les œufs pendant 45 mn dans le bac perforé (pour laisser passer la vapeur). Laissez tiédir hors du four.

3. Augmentez la température à 100°/th. 3-4. Coupez les extrémités dures des asperges, rincez-les et placez-les dans un plat à fond perforé. Enfournez pendant 10 mn.

4. Faites griller le pain. Détaillez-le en petits croûtons. Cassez les œufs et récupérez le jaune avec délicatesse. Dressez les asperges et les jaunes d'œufs dans quatre assiettes. Parsemez de croûtons et de quelques jeunes pousses d'épinards préalablement lavées et essorées, arrosez de vinaigrette. Donnez un tour de moulin à poivre.

Le + Eat

Les asperges peuvent être cuites 8 mn dans un cuit-vapeur classique.

► Savoie, Domaine Belluard, Cuvée Les Alpes 2017, blanc.

L'idée en plus

PETITES CRÈMES À LA VANILLE (4 pers.)

Préparation : 25 mn • Repos : 5 h • Cuisson : 45 mn Faites chauffer 20 cl de crème liquide et 20 cl de lait entier avec 2 gousses de vanille fendues et grattées sur feu doux jusqu'à frémissements. Laissez infuser 20 mn. Préchauffez le four vapeur à 90°/th. 3. Mélangez 1 œuf entier et 4 jaunes avec 80 g de sucre de canne blond. Versez le lait infusé sur le mélange œufs-sucre, puis versez dans quatre ramequins. Couvrez d'un papier aluminium. Enfournez pour 30 à 35 mn. Placez au réfrigérateur pendant 5 h environ avant de servir.



RIZ SAUTÉ VIETNAMIEN (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Repos : 10 mn • Cuisson : 20 mn

◆ 250 g de riz thaï ◆ 150 g de pois gourmands ◆ 150 g de petits pois écossés ◆ 5 oignons nouveaux ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 petit piment rouge frais ◆ 100 g de crevettes séchées ◆ 50 g de saucisson à l'ail ◆ huile d'arachide ◆ 2 c. à soupe de sauce soja ◆ 2 c. à soupe de nuoc-mâm ◆ 1/2 botte de coriandre fraîche

1. Rincez le riz, puis faites-le cuire 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le, arrosez-le d'un filet d'huile d'arachide et détachez les grains avec une fourchette.

2. Lavez et égouttez les pois gourmands, coupez-les en quatre. Rincez les petits pois. Faites cuire les légumes 3 mn dans de l'eau bouillante salée. Émincez les oignons nouveaux. Pelez et hachez finement l'ail et le piment. Faites tremper les crevettes séchées dans un bol d'eau tiède pendant 10 mn. Coupez le saucisson en petits dés.

3. Dans un wok, faites revenir pendant 3 mn les oignons nouveaux, l'ail et les crevettes égouttées dans 3 c. à soupe d'huile d'arachide. Ajoutez le riz, les légumes et le saucisson, puis laissez cuire 3 mn en mélangeant. Arrosez de sauce soja et de nuoc-mâm, parsemez de coriandre lavée et hachée. Servez.

Le + EAT

Ajoutez 1 ou 2 œufs cuits en omelette fine et coupée en lanières au moment de servir.

LA TABLE À INDUCTION ASPIRANTE

Pourquoi on en veut une ?

Extra pour les petits espaces ou les pièces peu aérées, l'aspiration intégrée permet d'éviter les hottes massives, bruyantes et pas toujours très esthétiques.



Le bon exemple : la Table de cuisson à induction avec hotte intégrée WVH92K, Whirlpool

Design, technique et intuitive, cette table de cuisson à induction combine 4 zones de cuisson avec une hotte centrale qui aspire tout autant les odeurs et les graisses. Le bonus ? Une fonction « maintien au chaud » et une grille facile à ôter pour simplifier le nettoyage.

1899 €, infos sur whirlpool.com

L'idée en plus

ANANAS CARAMÉLISÉ À LA MENTHE (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 à 15 mn
 Pelez 1 bel ananas à vif en retirant les yeux. Coupez-le en tranches et retirez le cœur à l'aide d'un petit emporte-pièce rond. Faites caraméliser 100 g de sucre de canne blond dans une poêle, ajoutez 40 g de beurre salé hors du feu. Mélangez, puis remettez sur le feu et ajoutez l'ananas. Faites-le dorer 2 à 3 mn de chaque c. té. Parsemez d'un peu de menthe ciselée et servez.

POËLÉE DE LÉGUMES
NOUVEAUX

EN FICHE
RECETTE





Cocotte, Le Crustel

VEAU MARINÉ AU CITRON ET CÂPRES (4 pers.)

Préparation : 30 mn • Repos : 2h15 mn • Cuisson : 50 mn

- ◆ 1 rôti de veau de 750 g bardé ◆ 8 gousses d'ail ◆ huile d'olive
- ◆ 4 branches de romarin ◆ 2 et 1/2 citrons bio ◆ 1 oignon ◆ 600 g de petites pommes de terre nouvelles à chair ferme ◆ 20 g de beurre
- ◆ 25 cl de vin blanc sec Pour la sauce ◆ 4 anchois à l'huile ◆ 2 c. à soupe de câpres égouttées ◆ 1/ bouillon de menthe ◆ 1/3 bouquet de persil plat ◆ 1/ bouquet de basilic

1. Pour la marinade : pelez et hachez 1 gousse d'ail. Mélangez 6 c. à soupe d'huile, l'ail haché, le jus et le zeste de 1/2 citron et le romarin dans un plat. Salez et poivrez. Massez la viande avec la marinade. Couvrez, faites marinier 2 h au réfrigérateur.

2. Sortez la viande. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Pelez et hachez l'oignon. Lavez et brossez les pommes de terre. Faites chauffer 3 c. à soupe de marinade (filtrée) et le beurre dans une cocotte en fonte. Saisissez la viande 2 mn de chaque côté avec l'oignon. Jetez le gras, arrosez le rôti de vin blanc, ajoutez les pommes de terre, les 7 gousses d'ail en chemise, le romarin de la marinade et 1 citron coupé en quartiers. Salez et poivrez. Enfournez 45 mn.

3. Préparez la sauce : hachez les anchois, les câpres, la menthe, le basilic et le persil. Mélangez avec le jus et le zeste râpé finement du dernier citron et le reste d'huile de la marinade. Poivrez.

4. Laissez la viande reposer 15 mn. Coupez-la et servez avec les pommes de terre, les oignons, l'ail en chemise et la sauce.

► Bourgogne, Hautes Côtes de Beaune, Domaine Bonnardot, En Cheignot, 2017, blanc.

UN PIANO DE CUISSON

Pourquoi on en veut un ? Objet de désir suprême pour les fous de cuisine, il n'est pas que beau, il sait tout faire, surtout les cuissons mijotées.



Le bon exemple : le Piano de cuisson La Cornue

La marque de pianos de cuisson sur mesure lance une nouvelle collection de couleurs tendres designée par Suzanne Kasler. Le modèle illustré comprend un four à gaz/four électrique, douze brûleurs à gaz moyens, un maxi-brûleur et une plaque de mijotage.

Prix sur demande, infos sur lacornue.com/fr

L'idée en plus

COCOTTE D'AGNEAU FAÇON TAJINE (4 pers.)

Préparation : 35 mn • Cuisson : 1h15 mn

Dans une cocotte, faites confire 3 oignons pelés et émincés dans 3 c. à soupe d'huile pendant 10 mn. Retirez-les de la cocotte, faites-y dorer 1 belle épaule d'agneau désossée de tous les côtés dans l'huile pendant 10 mn. Remettez les oignons dans la cocotte avec 3 gousses d'ail pelées et hachées, 300 g de tomates concassées en conserve, 1 c. à café de cumin en poudre, 1/2 c. à café de cannelle moulue, 1 dosette de safran en filaments, 1/2 c. à café de piment d'Espelette, 20 g de gingembre frais pelé et râpé, 225 g de pruneaux, 45 g de raisins secs, 40 g d'amandes mondées, 1/2 bouquet de coriandre fraîche et arrosez avec 30 cl de bouillon de volaille. Salez. Couvrez et laissez mijoter sur feu très doux pendant 1 h. Servez avec une semoule semi-complète aux graines (sésame, tournefort, courge, etc.).

► Italie, Toscana IGT, Azienda Pacina 2011, rouge.

UN CUISEUR BASSE TEMPÉRATURE

Pourquoi on en veut un ? Parce que la cuisson douce préserve le goût des aliments et leurs bienfaits nutritionnels.



Le bon exemple : l'Omnicuiseur Vitalité 6000

Associant cuisson rapide à la vapeur douce et à infrarouge, le tout à moins de 100 °C, le Vitalité 6000 permet de manger sain, sans matière grasse ajoutée. Il remplace la cocotte, le micro-ondes, le four vapeur, le grille-pain... Et est livré avec sa cocotte en verre (pour 6 personnes), son support et un livre de 123 recettes illustrées pour passer tout de suite à la pratique !

1180 €, infos sur omnicuiseur.com

L'idée en plus

CAVIAR DE PETITS POIS, FROMAGE BLEU ET YAOURT DE BREBIS (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 mn

Faites cuire **600 g de petits pois frais** écossetés à l'omnicuiseur ou dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 mn avec **2 gousses d'ail** épluchées et **3 brins de thym frais**. Egouttez-les, conservez un peu d'eau de cuisson et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Mixez-les finement avec l'ail en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture de purée. Salez légèrement et ajoutez un **filet de jus de citron**. Servez avec du **yaourt de brebis à la grecque**, **15 g de fourme de Montbrison**, **gorgonzola** ou autre fromage bleu émietté, **2 c. à soupe de pignons de pin grillés** ou de **graines de courge grillées** et quelques pincées de **menthe ciselée**.



Bol. Margot Lhomme.

RISOTTO D'ORGE AUX OIGNONS, CHOU RAVE ET PARMESAN (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 45 à 50 mn

♦ **1 petit chou-rave de printemps** ♦ **1 oignon rose de Roscoff** ♦ **3 oignons nouveaux** ♦ **200 g d'orge perlé** ♦ **25 cl de vin blanc sec** ♦ **1 l de bouillon de légumes** ♦ **80 g de beurre demi-sel** ♦ **70 g de parmesan** ♦ **3 brins de persil ou de cerfeuil** ♦ **poivre du moulin**

1. Pelez et hachez l'oignon rose. Émincez finement 2 oignons nouveaux et le chou-rave. Faites-les fondre sans coloration dans 30 g de beurre pendant 10 mn.

2. Ajoutez l'orge perlé, faites-le nacer pendant 2 mn, puis déglacez avec le vin blanc et laissez évaporer pendant 1 mn. Versez le bouillon et faites cuire 30 à 35 mn en mélangeant de temps en temps. Hors du feu, ajoutez 50 g de beurre, puis le parmesan fraîchement râpé.

3. Servez dans des assiettes creuses ou des bols larges. Émincez finement l'oignon nouveau restant. Parsemez d'un peu de parmesan, d'oignon et de persil ou cerfeuil, donnez un tour de moulin à poivre et servez.

¶ **Vin de France de Provence, Domaine Les Terres Promises, Cuvée Analepse 2017, blanc.**

Sacrés accessoires !

Plein phare sur les dernières nouveautés du rayon électroménager en phase avec l'époque : le fait maison, les cuissons douces et saines.



Bon moulin

Impossible de brûler son café grâce au signal lumineux qui annonce la surchauffe. Moulin ergonomique, 70 €, **Braun**.



Yes Wi-Fi Can !

Thermomix s'enrichit d'une connexion Wi-Fi pour accéder à la plateforme Cookidoo riche de 40 000 recettes. Robot Multifonction TM6, 1 299 €, **Thermomix**.



Jardin secret

Pour faire pousser chez soi herbes aromatiques, mini-légumes ou fleurs comestibles. Potager Exky Classic, 129,90 €, **Véritable Potager**.



Complètement givrée

Equipée de deux cuves pour turbiner plusieurs glaces en même temps. Sorbetière double cuve, 70 €, **Lagrange** (en exclusivité chez Boulanger).



Grains de folie

Ce broyeur à café offre trente niveaux de broyage pour obtenir une mouture adaptée à chaque préparation (expresso, filtre...), 249,90 €, **Smeg**.



Punchy

Nouveaux coloris frais et pimpants pour ce mixeur à main de compèt', équipé de quatre embouts et d'une panoplie d'accessoires, Mixeur plongeant Swissline, 249,90 €, Bamix.



magimix

Secret de chef

Pour préparer des plats plus savoureux et moins gras en préservant vitamines et nutriments, adoptez la cuisson sous-vide !

Cuisson sous vide
Lono, 219,99 €, WMF.



Ça infuse !

Cette machine à thé s'adapte à chaque variété : thés blanc, vert, noir et oolong. Elle offre même un programme de rinçage du thé comme dans la tradition chinoise. Machine à thé Origin, 249,99 €. Riviera & Bar.



Tout en douceur

Il s'habille d'un joli rose poudré avec une finition mate ultra-désirable. Robot pâtissier multifonction Artisan, 749 €, KitchenAid.



Désir de desserts

Elle sait tout faire cette yaourtière : les desserts, les boissons végétales, les yaourts au lait... Le plus ? Huit jolis pots en céramique qui passent au lave-vaisselle. Yaourtière YVA640, 79,99 €. Simeo.



Les robots par le menu

Véritables commis de cuisine, ces robots cuiseurs qui savent tout faire offrent des fonctions de plus en plus intelligentes et parfois connectées. Passage en revue.

Robot CookEasy +, Kenwood	Robot de cuisson Cookeo Touch Wi-Fi, Moulinex	Robot cuiseur multifonction, Triple XL, Magimix	Robot de cuisine OptiMUM, Bosch
LA PROMESSE <ul style="list-style-type: none"> - Bol de 4,5 l - Ecran tactile couleur - Balance intégrée - Râpe éminceur 5 disques - 8 programmes - Connexion Wi-Fi 	LA PROMESSE <ul style="list-style-type: none"> - Cuve de 6 l - Connexion Wi-Fi - Ecran et touches tactiles - 13 programmes de cuisson - 2500 recettes, dont 250 en cuisine guidée, et une centaine réalisable en moins de 10 mn 	LA PROMESSE <ul style="list-style-type: none"> - Bol de 4,8 l - Panier vapeur de 3,5 l - lame universelle et pétrin XL - Batteur à blancs - 3 bols multifonction intégrés - Balance semi-intégrée 	LA PROMESSE <ul style="list-style-type: none"> - Bol de 5,5 l - Balance intégrée - Bras pétrisseur en Inox - Programmes de travail automatiques intelligents Sensor Control Plus - DéTECTeur de consistance intégré
LE + Ce robot résolument design très simple d'utilisation est efficace, polyvalent, discret et précis... Que demander de plus ?	LE + En listant simplement ce qu'il reste dans le fond de nos placards, le Cookeo nous propose toute une liste de recettes possibles... Hyper pratique !	LE + Ultra-polyvalent, pourvu d'une grande capacité, ce robot permet d'exécuter automatiquement une recette grâce à l'application Magimix. Et c'est fabriqué en France !	LE + Les programmes Sensor Control Plus, qui permettent d'obtenir automatiquement la consistance parfaite pour les pâtes levées, les crèmes, les œufs...
LE BÉMOL Pas de recettes guidées, malgré la connexion Wi-Fi qui sert seulement à mettre à jour les réglages du robot.	LE BÉMOL Peu adapté aux grandes tablées car ce robot permet de ne cuire que pour un maximum de 6 personnes.	LE BÉMOL Son prix, et les accessoires optionnels qui lourdisSENT la note.	LE BÉMOL Son encombrement et un design un peu massif.
LE PRIX : 999 €	LE PRIX : 399 €	LE PRIX : 1400 €	LE PRIX : 779,99 €



LES ATELIERS CULINAIRES MIELE

La nouvelle Génération 7000 de produits encastrables pour la cuisine de Miele vous attend dans les Miele Experience Center.

Inscrivez-vous à l'un de nos ateliers culinaires, Cours de Cuisine ou Ateliers Découverte, et laissez-vous inspirer par l'un de nos chefs de talent. Après cette expérience de découverte et de partage unique et conviviale, les nombreuses fonctionnalités et technologies intelligentes de nos fours n'auront plus secrets pour vous. Laissez libre cours à votre passion et à votre créativité avec Miele. Nous avons hâte de vous accueillir !

Rendez-vous sur notre site miele.fr/ateliersculinaires ou contactez-nous par téléphone au 09 74 50 10 00.



**Miele Experience Center
Paris Rive Gauche**
30, rue du Bac
75007 Paris
Métro Rue du Bac

**Miele Experience Center
Paris Rive Droite**
55, boulevard Malesherbes
75008 Paris
Métro Saint Augustin

**Miele Experience Center
Nice**
285, avenue de Verdun
06700 Saint-Laurent-du-Var
Parking à proximité

#LifeBeyondOrdinary*



ALEXIS MUÑOZ HUILE ÉTAIT UNE FOIS

En 2013, Alexis Muñoz a tout quitté pour se lancer dans l'huile d'olive. Aujourd'hui, celui qui fournit les plus grands chefs du monde veut relancer la production en France. Portrait d'un passionné.

PAR PAOLA DICELLI · PHOTOS PIERRE BAELEN

« Regardez, c'est un paysage dont on ne se lasse pas ! » s'extasie Alexis Muñoz, dont la casquette vissée sur la tête dissimule à peine le regard émerveillé. En ce début de matinée, la brume envahit les champs d'oliviers à perte de vue. Au loin, on aperçoit le clocher du village de Bujalance, à quelques kilomètres de Cordoue. Un décor tout droit sorti d'un film de Pedro Almodóvar, où l'on se gorge d'oranges cueillies dans les arbres et des effluves de l'huile d'olive pressée au moulin qui embaum les ruelles. Ici, cet or liquide coule dans les veines des villageois depuis des générations. Au moment de la récolte, entre octobre et décembre, toutes les familles travaillent sur les parcelles des propriétaires du coin. Une tradition bien payée (2 000 euros en moyenne contre 1 050 euros pour le Smic espagnol), mais un travail harassant car tout y est fait à la main. L'un tient le tronc de l'olivier avec une grosse pince, l'autre passe un peigne vibrant pour déracrer les olives de l'arbre. À leurs pieds, un grand filet permet de les récupérer. « Ils ont tous des problèmes de dos, constate Alexis Muñoz, c'est pour cela que je préfère travailler avec un tracteur vibro sur ma production. En plus, cela fait du bien à l'arbre. » Tout comme cueillir les olives ne s'improvise pas, tailler les arbres nécessite une vraie compétence. « Si on le coupe approximativement, c'est la mort de l'arbre », précise l'entrepreneur de 45 ans en nous montrant plusieurs oliviers abîmés.

De la Terre aux étoiles

Heureusement, la plupart des arbres sont debout, gaillards, qu'ils soient millénaires ou n'aient qu'un an. En les observant, Alexis Muñoz peut deviner l'âge de chacun à l'année près. À l'écouter parler,



multipliant les anecdotes, on jurerait qu'il est né dans un moulin. Faux. En 2011, l'univers d'Alexis Muñoz se résumait à sa première carrière dans l'événementiel, qui lui laissait beaucoup de temps libre pour voyager. Il s'évadait alors au Liban avec un sac à dos, proposant de travailler gratuitement dans les oliveraies en échange du gîte et du couvert. Des vacances épanouissantes devenues peu à peu un souffle vital. Au cours d'un voyage en Tunisie, juste avant le Printemps arabe, il aide des paysans à construire un moulin. Dans le prolongement de cette expérience, Alexis Muñoz s'envole un jour pour l'Espagne où il achète quinze hectares d'oliveraies à Tolède. En 2013, il lance sa marque 18:1, formule chimique simplifiée de l'huile d'olive.

COMMENT BIEN CHOISIR SON HUILE ?

La règle numéro un est d'éviter à tout prix l'huile d'olive « issue de l'Union européenne », souvent gage de mauvaise qualité car il s'agit d'un mélange d'huiles de différents territoires. On privilieger ainsi les huiles **monovariétales** (élaborées avec une seule variété d'olives) et de **monoprovence** (France, Espagne, Grèce). On reconnaît aussi une bonne huile à la **présence du nom de son producteur**, qui doit être mentionné sur la bouteille, et à son **packaging opaque**, la lumière et la chaleur détériorant ses propriétés organoleptiques. Ensuite, ce n'est qu'une question de goût. Préférez la fruité vert si vous aimez l'amertume, la fruité mûr pour sa rondeur, ou la fruité noir pour ses arômes boisés !



SALMOREJO ANDALOU (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 mn

- ◆ 1 kg de tomates juteuses ◆ 200 g de mie de pain très dense ◆ 1 gousse d'ail ◆ 10 cl d'huile d'olive vierge extra monovariétale (picual ou arbequina)
- ◆ 2 œufs ◆ 150 g de jambon ibérique

1. Pelez et mixez les tomates dans un blender. Ajoutez la mie de pain, l'ail pelé, dégermée et écrasé, et 1 pincée de sel. Mixez à nouveau. Versez progressivement l'huile d'olive, tout en continuant à mixer, jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse et sans grumeaux.

2. Faites chauffer une casserole d'eau à ébullition, plongez les œufs doucement 8 mn à partir de la reprise de l'ébullition. Ecalez-les et détailliez-les en bâtonnets. Coupez également le jambon ibérique en lanières.

3. Versez le salmorejo dans quatre bols et garnissez-les avec les œufs et le jambon. Ajoutez filet d'huile d'olive vierge extra et servez froid ou à température ambiante.

Le + EAT

Pour donner à cette soupe typiquement andalouse une touche encore

plus chaude, vous pouvez y ajouter une pointe de piment d'Espelette.

¶ Castilla y Leon, Rias Baixas D.O., La Bodega Constantina Sotelo, Misturas 2017, blanc sec.

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



Le clocher du village de Bujalance, non loin de Cordoue.

Son objectif ? Lutter contre les produits médiocres (mélange de plusieurs huiles venues des quatre coins de l'Europe) des leaders du marché qui misent sur leurs stratégies marketing. « Une publicité avec un grand acteur provençal, évidemment que ça fonctionne ! » s'énerve l'élaïologue qui, pour produire un litre d'huile, récolte douze kilos d'olives (contre six kilos pour les autres producteurs). Le tout est ensuite malaxé dans des moulins en Inox durant vingt minutes seulement afin d'« éviter l'oxydation du fruit ». Alexis Muñoz travaille aussi ses variétés d'olives une à une et à plusieurs stades de leur maturation, apportant un fruité différent : vert, mûr ou noir. « C'est le seul fruit de la planète qu'on peut presser quand il n'est pas mûr, quand il est mûr et quand il est extrêmement mûr. Si la nature offre cette possibilité, pourquoi ne pas la saisir ? » s'interroge-t-il. En compagnie de Juan, un producteur local avec lequel il réalise chacune de ses dégustations en Espagne, il discute des attentes des consommateurs, goûte et, cette année, trouve sa récolte tellement bonne qu'il a l'intention de la présenter à un concours à New York !

Un marché d'avenir

Si pour le moment 90 % de sa clientèle est composée de chefs, Alexis Muñoz aimerait conquérir la grande distribution, qu'il voit comme une alliée plutôt qu'une ennemie. Pourquoi ? « Le consommateur moyen achète davantage son huile dans une grande surface à bas coût qu'à 30 euros dans une épicerie fine, rappelle-t-il. Pour éduquer les consommateurs aux huiles de qualité, il faut que celles-ci gagnent les rayons des grandes surfaces. »



EL PAN CON TOMATE (6 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 5 mn

- ◆ 6 tranches de pain de campagne
- ◆ 4 grosses tomates ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 6 feuilles de basilic ◆ 60 cl d'huile d'olive arbequina

1. Passez les tranches de pain au grille-pain et laissez-les refroidir.

2. Pelez et mixez les tomates avec l'ail pelé, dégermé et écrasé, du sel, du poivre et 1 filet d'huile d'olive

3. Versez de l'huile sur les tranches de pain selon votre goût, pour en imbibir la mie. Tartinez-les ensuite avec la purée de tomates. Arrosez à nouveau d'huile et posez 1 feuille de basilic sur chaque tranche.

Le + EAT

Ajoutez sur chaque tartine un peu de jambon serrano, qui se marie très bien avec l'huile d'olive arbequina.

¶ Catalunya, Sin D.O. Sicus, Cru Mari Vermell 2011, rosé.

**GÂTEAU SANS OEUF, SANS BEURRE, À L'HUILE D'OLIVE** (6 pers.)

Préparation : 10 mn • Cuisson : 35 à 40 mn

◆ 1 1/2 tasse de farine ◆ 1 tasse de sucre rapadura (ou cassonade) ◆ 1 c. à café de levure chimique ◆ 1 c. à café de bicarbonate alimentaire ◆ 1 c. à soupe de vinaigre blanc ◆ 1 c. à soupe de vanille liquide ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive arbequina bio

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure et le bicarbonate. Mélangez, puis ajoutez d'abord le vinaigre, puis 1 tasse d'eau, la vanille et l'huile d'olive en mélangeant bien entre chaque ingrédient ajouté.

2. Chemisez un moule avec fond amovible de papier sulfurisé. Versez la préparation et enfournez 35 à 0 mn.

3. Laissez tiédir hors du four avant de démouler.

Le + EAT

Nappez ce gâteau de caramel ou d'un sirop à l'huile d'olive avant de servir.

¶ Languedoc, Vin de France, Yohann Moreno 2018, blanc.



Dégustation d'huile d'olive en compagnie de Juan, producteur local.



Très engagé, il milite pour un rapport qualité-prix accessible (ses bouteilles coûtent en moyenne entre 12 et 14 euros), pour satisfaire la passion des Français pour l'or liquide depuis une quinzaine d'années. Il se vend 110 000 tonnes d'huile d'olive dans l'Hexagone chaque année, alors que la France n'en a produit qu'5 000 tonnes environ sur la saison 2018-2019*. La faute au réchauffement climatique, qui génère des récoltes plus tardives entraînant une diminution de la production. Alors que la courbe de consommation de l'huile augmente, celle des olives cultivées chaque année diminue. Résultat, 95 % de l'huile d'olive vendue en France est importée. Pour lutter contre les fraudes qui se multiplient (l'ajout d'huiles de tournesol ou de soja bien moins chères dans les bouteilles par exemple), Alexis Muñoz a participé en 2019 à la plantation de 100 000 oliviers à Uzès dans le Gard, devenu depuis la plus grande oliveraie de France. Mieux, il incite des financiers à miser sur l'huile, même si la tâche reste compliquée. « Nombre d'entre eux préfèrent investir dans les vignobles. De plus, la spéculation immobilière rend difficile l'achat d'oliviers », constate-t-il. Avant de continuer, plus positif : « Depuis que je me suis lancé, je pilote tout, de la terre à l'assiette. C'est mon combat, et j'espère changer les mentalités. » Un projet bien huilé qui, vu sa détermination, a toutes les chances d'aboutir.

* Chiffres France Olive.

Points de vente partout en France sur alexismunoz.com

HUILE D'OLIVE, UNE SUPER ALLIÉE SANTÉ

Ce ne sont pas nos grand-mères qui diront le contraire ! L'huile d'olive est bonne pour à peu près tout. Efficace contre la douleur, grâce à l'oléocanthal, l'huile d'olive était autrefois frottée sur les gencives des bébés pour les soulager lors de la poussée des dents. Contribuant à réduire les risques de développer un cancer, l'huile d'olive préviendrait également les maladies cardio-vasculaires et les AVC, selon une étude du Congrès de l'American Heart Association. Sur le plan cosmétique enfin, elle est reconnue pour ses propriétés nourrissantes, régénérantes et antioxydantes.

QUELLE HUILE POUR QUOI ?

Le fruité vert : son goût herbacé et amer se marie parfaitement avec une salade tomates/mozzarella, un chèvre frais ou, plus étonnamment, sur un dessert, type tarte aux fruits rouges ou glace vanille, pour en casser le côté sucré.

Le fruité mûr : plus ronde et douce en bouche, elle apportera du liant à vos plats, comme avec une écrasée de pommes de terre, un poisson blanc ou des légumes à la vapeur.

Le fruité noir : les arômes de cacao et de champignon de cette huile à la couleur sombre sont merveilleux sur une viande rouge assez forte, du gibier ou un velouté de courge.



PAIN DE MÉNAGE
ET COCOTTE
SANS PÉTRIE

EN FICHE
RECETTE

PAIN DE JOUVENCE

Recul de la baguette au profit de la miche, retour des variétés anciennes de blé et des fermentations lentes... Le monde du pain artisanal entre en résistance et fait sa révolution, sur le fond comme sur la forme.

PAR JULIE GERBET - PHOTOS VALÉRIE L'HOMME

STYLISME BERENGERE ABRAHAM

RECETTES TIRES DU LIVRE « ENCYCLOPÉDIE DU PAIN MAISON »

« **L**a pâtisserie, c'est bien, mais la boulangerie, c'est mieux », lançait Cédric Grolet, le pâtissier star, en novembre dernier lors de l'inauguration ultra-médiatisée de sa boulangerie de quartier à Paris. C'est dire si le pain a la cote en ce moment ! Et ce n'est pas Philippe Conticini, autre ponte du sucré à s'être lancé dans la boulange, qui dira le contraire. Avec le concours du boulanger Sébastien Crouzet, il vient de lancer toute une gamme de pains. À commencer par sa toute de Margeride : croûte craquelée, mie dense et aromatique, une gourmandise 100 % seigle qui met en avant un terroir, celui des hauts plateaux d'Auvergne sur lesquels ont poussé les céréales. Point commun des deux pâtissiers : ils revendiquent haut et fort travailler avec les farines des Moulins d'Antoine, meunier réputé du Cantal.

Retour aux variétés anciennes

Car, comme pour les maraîchers ou les bouchers, en boulangerie aussi, la traçabilité importe. Chez Fermentation Générale, « atelier dédié à l'alimentation fermentée » de l'est parisien, Valentin Orgeas fait figurer le nom des producteurs de blé sur les étiquettes. « Je travaille des blés purs, sans trop de mélanges, pour retrouver la typicité de chacun, comme pour un vin monocépage », explique cet ancien sommelier. Cultivées dans le respect de l'environnement, ces variétés dites anciennes sont bien meilleures pour la santé car elles ont gardé toutes leurs qualités nutritionnelles, à contrario des farines modernes enrichies en gluten pour permettre une panification sans fermentation naturelle. C'est aussi cela qui rend le pain beaucoup moins digeste, entraînant une forte hausse des intolérances au gluten. Le retour aux variétés anciennes et la mise en place d'une vraie traçabilité témoignent d'un ras-le-bol face aux blés pollués, aux ajouts d'additifs et à l'industrialisation. Mais s'en éloigner implique de revenir aux bonnes vieilles méthodes. Le levain et la fermentation naturelle qui exigent du temps. Alors qu'on peut faire une baguette dopée à la levure en deux heures, la fermentation demande entre dix et vingt-quatre heures et un véritable savoir-faire. Cette main du boulanger, c'est ce que revendique Apollonia Poilâne, héritière de la fameuse maison née en 1932, qui a préservé des méthodes artisanales tout en développant la production et la vente à l'international : « Le pain est un produit vivant et non statique. Notre métier est d'accueillir ce que la nature nous donne et de s'adapter pour avoir la même qualité tous les jours. Le geste fait toute la différence, c'est la beauté de l'artisanat. » La cuisson au four à bois leur confère ce goût inimitable.



BREAD & BUTTER PUDDING (4 pers)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 40 à 50 mn

◆ 6 grandes tranches de pain de mie ◆ 200 g de myrtilles ou de mûres ou de framboises ◆ 90 g de beurre ◆ 250 g de lait entier ◆ 1 citron non traité ◆ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ◆ 3 œufs ◆ 75 g de sucre semoule

1. Lavez et séchez les fruits. Beurrez de 20 g de beurre le plat creux. Faites fondre doucement le reste du beurre. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Zestez finement le citron avec une petite râpe. Portez le lait à ébullition avec le zeste de citron et l'eau de fleur d'oranger, puis laissez-le refroidir. Fouettez les œufs avec 50 g de sucre.

2. Ôtez la croûte des tranches de pain de mie (conservez-la pour faire une autre recette, des croutons par exemple), coupez-les en deux, puis badigeonnez-les généreusement de beurre fondu. Rangez joliment les demi-tranches de pain verticalement dans le plat beurré avec les fruits en les faisant se chevaucher. Arrosez de lait parfumé, puis d'œufs battus. Saupoudrez du reste de sucre et enfournez 30 à 40 mn. Lorsque le gâteau est bien doré, sortez-le du four.

Le + EAT

Parsemez ce gâteau de pistaches vertes hachées grossièrement. Il sera encore plus beau et meilleur.

► **Bretagne, Apéritif à la pomme, Distillerie du Gorvello, Petit Prince Guillevic.**



PETITES BAGUETTES CHOCOLAT BEURRE SALÉ (5 à 6 pièces)

Préparation : 30 mn ♦ Cuisson : 15 mn

Repos : 3 h + 1h30 mn + 15 h + 30 mn + 30 mn

Pour la pâte à baguette ♦ 500 g de farine T65 ♦ 35 cl d'eau ♦ 50 g de levain rafraîchi ♦ 1 g de levure fraîche de boulangerie ♦ 7 g de sel Pour garnir les baguettes ♦ 150 g de beurre salé mou ♦ 150 g de pépites de chocolat ♦ 650 g de sucre en poudre ♦ 50 cl d'eau

1. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez la farine et l'eau. Mélangez à vitesse 1 (frasage). Couvrez et laissez reposer 3 h. Ajoutez le levain et la levure émiettée. Mélangez le sel dans 1 cl d'eau, puis ajoutez à la pâte. Pétrissez pendant 8 mn à vitesse 1. Couvrez le bol et laissez reposer 1h30 en faisant un rabat toutes les demi-heures. Laissez pointer 15 h au réfrigérateur.

2. Posez 500 g de pâte à baguette sur un plan de travail fariné. À l'aide d'un coupe-pâte, détailliez-la en 5 ou 6 pâtons de 70 à 75 g environ. Préfaçonnez-les en forme allongée. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 30 mn à température ambiante. Façonnez les baguettes. En cours de façonnage, incorporez à chaque baguette 20 à 25 g de beurre en petites noix et une petite poignée de pépites de chocolat. Déposez les petites baguettes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrez et laissez reposer 30 mn.

3. Faites fondre le sucre dans 50 cl d'eau à feu vif, en mélangeant souvent. Laissez bouillir le sirop 30 s et ôtez du feu. Laissez refroidir.

4. Préchauffez le four à 250°/th. 8-9, en plaçant une grille à mi-hauteur et, en dessous, la l' chefrite. Enfournez les baguettes sur la grille et versez un bol d'eau chaude dans la l' chefrite. Refermez rapidement le four. Laissez cuire 10 à 15 mn. Disposez les baguettes sur une grille et couvrez-les de sirop.

La miche est plus riche gustativement, elle est anti-gaspi et se conserve plusieurs jours.

Miche versus baguette

S'il se vend encore douze millions de baguettes par jour en France, elle a de moins en moins le vent en poupe, même si Emmanuel Macron a apporté son soutien à la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française pour faire inscrire ce symbole national au patrimoine mondial de l'Unesco. De nombreux artisans la bannissent même de leur fournili. D'abord parce qu'il est difficile de rivaliser avec les prix bas des grandes chaînes, comme Marie Blachère (plus de 500 points de vente dans l'Hexagone !), qui lancent des opérations proposant quatre baguettes pour le prix de trois. Ensuite parce que beaucoup reprochent à la baguette d'être peu rassasiante, pauvre en nutriments et difficile à conserver au-delà d'une journée. La curieuse mode de la « baguette pas trop cuite » pousse en outre beaucoup de boulanger à sous-cuire ce pain quotidien, qui – un comble – devient alors beaucoup moins digeste. Côté goût, ce n'est guère plus brillant. « Beaucoup de boulangeries appliquent des méthodes et recettes dictées par les meuniers. Conséquence : les pains sont identiques et sans âme », s'emplore Anthony Courteille, créateur de la boulangerie Sain, qui a choisi de se différencier. Son pain Saint-Martin, grosse miche d'un kilo faite à partir d'un mélange de farines de blés anciens et de farine de châtaigne toastée, est effectivement très original. Alice Quillet, cofondatrice de Ten Belles Bread, a également misé sur la miche : « Dès le début, nous avons voulu faire un seul pain signature, avec une fermentation naturelle. En plus d'être plus intéressant gustativement, cela répond à des préoccupations anti-gaspi car il se conserve plusieurs jours. »

Le pain, nouvel emblème du cool

Emboitant le pas à quelques boulanger-paysans engagés et lanceurs d'alerte tels Roland Feuillas ou Nicolas Supiot, la résistance contre le pain standardisé a gagné les grandes villes avec des adresses comme Farinoman Fou à Aix-en-Provence ou Alex Croquet à Lille. Les réseaux sociaux et les émissions télé ont fait le reste : le métier de boulanger est redevenu cool, gourmand, fun. Des boulanger comme Mamie ou The French Bastards à Paris ont rendu le métier éminemment désirable. La boulange, nouvel eldorado des jeunes en quête de sens ? « Cela apporte une richesse à tous points de vue, confirme Rémi Ceresola, ancien prof de droit qui a ouvert en septembre dernier Pain Pan à Marseille. C'est "l'anti-bullshit job" qui répond à la fois à une quête de sens dans le travail et aux préoccupations alimentaires d'aujourd'hui. Pour les clients, choisir son boulanger et son pain relève d'une démarche de plus en plus réfléchie, tant culturelle, philosophique que politique. »



EN FICHE
RECETTE

TARTE AUX MIETTES
DE PAIN

Recette de Sonia Ezgulian



Il y a trois ans, Éric Frechon a fait construire un moulin dans les sous-sols du Bristol afin de moudre sur place des blés d'exception.

Les grands chefs remettent la main à la pâte

Longtemps, les tables chics ont eu à cœur de proposer un éventail de petits pains : de mie, aux noix, au seigle, aux graines, aux raisins, sans gluten... Avant de revenir récemment au bon vieux pain de partage, maison si possible, parfait symbole d'hospitalité. C'est le cas d'Éric Frechon, le chef trois étoiles du Bristol : « On a toujours fabriqué le pain sur place au Bristol mais, en vieillissant, j'ai eu envie de retrouver ce goût du pain à l'ancienne, avec des valeurs nutritives, de partage et de générosité. » Alors, il y a trois ans, il a fait construire un moulin dans les sous-sols du palace afin de moudre sur place les blés d'exception livrés par Roland Feuillas pour composer un unique pain précieux. « On le sert au milieu de la table, c'est autre chose que les petits pains individuels ! » Au passage, cela évite le gaspillage. Et ça peut aussi permettre de marquer les esprits, comme chez Maison où le chef Sota Atsumi réalise une mini-miche cuite dans son four à bois. À Menton, le triplement étoilé Mauro Colagreco propose en guise d'amuse-bouche un pain rustique inspiré d'une recette de sa grand-mère, à partager et à tremper dans l'huile d'olive. Chez d'autres, le pain peut même se substituer à un plat, tel cet irrésistible pain brioché feuilleté servi en prélude du repas au Clarence** ou chez Virtus*. Du côté de Marseille, Alexandre Mazzia le décline, lui, en plusieurs versions comme des interludes dans son menu : pain au charbon et beurre de combawa, puis pain au piment et beurre nigelle.

FRITES DE PAIN (2 pers.)

Préparation : 10 mn • Cuisson : 3 à 5 mn

◆ Une dizaine de tranches de pain dense (type pain de campagne) rassis ◆ 10 cl de lait ◆ 1 œuf battu ◆ bain de friture

1. Enlevez les croûtes du pain (conservez-les pour une autre recette, des croûtons par exemple) et détailler les tranches de pain en bâtonnets de 5 cm x 1 cm x 1 cm. Si le pain n'est pas très sec, faites-le sécher 5 mn à four chaud.
2. Faites chauffer le bain de friture à 160 °C.
3. Trempez les frites de pain dans le lait, puis dans l'œuf et plongez-les dans l'huile. Laissez-les cuire en les retournant avec une écumoire (ou, mieux, une araignée) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Sortez-les de l'huile et épongez-les avec du papier absorbant avant de les saler. Servez avec une mayonnaise aux herbes.

Le + EAT

Confectionnez un cornet avec du papier sulfurisé pour servir les frites.



MFOUAR OU COUSCOUS DE PAIN (6 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 10 mn

◆ 1 kg de pain rassis ◆ 4 gousses d'ail écrasées ◆ 5 g de cumin ◆ 5 g de sel fin ◆ 5 g de paprika ◆ 20 cl d'huile d'olive ◆ eau minérale en vaporisateur

1. Dans un petit bol, couvrez le paprika avec l'huile.
2. Écœlez le pain. Mixez la mie au robot, puis passez-la à travers un tamis à gros trous. Assaisonnez de sel, de cumin et d'huile au paprika préalablement remuée. Vaporisez un peu d'eau minérale. Mélangez le tout avec une cuillère en bois.
3. Dans le haut d'un couscoussier, disposez d'abord l'ail écrasé, puis le pain émietté. Remplissez d'eau à mi-hauteur la marmite du bas du couscoussier et faites chauffer pour cuire l'amfouar. Ajustez la partie supérieure sur la marmite et attendez que la vapeur s'échappe à travers le couvercle. À partir de ce moment, comptez 3 mn, puis retirez du feu.
4. Versez dans un grand plat creux et mélangez afin de répartir l'ail. Servez par exemple avec un tajine.

¶ Autriche, Bière IPA, Brasserie Bevog, Kramah, ambrée.



Recette de Florent Ladeyn

FLAMICHES À LA TOMME ET AU YAOURT FERMIER (4 pièces)

Préparation : 25 mn • Repos : 2 h + 24 h à 48 h • Cuisson : 10 mn

Pour la pâte à pain • 22 g de sel • 500 g de farine T110 • 460 g de farine T65 • 75 g de farine de seigle • 110 g de levain de seigle rafraîchi • 185 g de levain dur rafraîchi • 78 cl d'eau Pour les flamiches • 150 g de yaourt fermier nature • 100 g de tomme de vache • 1 poignée d'herbes et de fleurs (oxalis, fleurs de fèves, de ciboulette, etc.) • huile de cameline

1. La veille, mettez dans l'ordre, dans le bol d'un robot pétrisseur, le sel, 78 cl d'eau, les farines et les levains. Pétrissez 3 mn à vitesse 1, puis encore 3 à 5 mn à vitesse 2. Couvrez la pâte et laissez reposer 2 h en faisant un rabat au bout de 1 h (pointage). Réservez ensuite au réfrigérateur pendant 24 à 48 h.

2. Le jour même, prélevez 500 g de pâte à pain (faites une fournée de pain avec le reste) et déposez-la sur un plan de travail fariné. À l'aide d'un coupe-pâte, divisez en 4 pâtons. Boulez-les légèrement et aplatissez-les sur une épaisseur de 1 cm à la main ou au rouleau. Déposez les flamiches sur une plaque antiadhésive.

3. Préchauffez le four à 210°th. 7. Déposez sur chaque flamiche 1 c. bombée de yaourt et étalez bien. Faites cuire 10 mn. À mi-cuisson, râpez grossièrement la tomme sur les flamiches.

4. Après cuisson, laissez-les reposer 5 mn, versez sur chacune un lit d'huile de cameline, puis les herbes et fleurs. Dégustez tiède.

Le + EAT

Faites cuire ces flamiches au feu de bois ou au barbecue sur une pierre à pain bien chaude posée sur une grille.

• Vin de table d'Alsace, Son of Wine, Pinot Gris, Skin Contact 2018, orange.

Les boulangeries deviennent coffee shops, lieux identitaires, thématiques, vegan ou monomaniaques.

Le fond et les formes

Une créativité sur le fond qui trouve écho dans la forme des établissements : les boulangeries deviennent coffee shops (Ten Belles Bread, Benoit Castell), lieux où l'on mange (B.O.U.L.O.M), identitaires (la boulangerie levantine Mami), thématiques (boulangerie sans gluten Chambellan, Rodolphe Landemaine qui va bientôt lancer une boulangerie vegan) ou monomaniaques (la toute nouvelle Babka Zana s'est spécialisée dans la babka, tandis que Brié mise sur les brioches régionalistes). Une créativité soutenue par Nathan Myhrvold, auteur de la nouvelle bible du pain, « Modernist Bread » (éd. Phaidon), enfin traduite en français : « Un des objectifs que l'on avait en faisant ce livre, c'était d'encourager les gens à inventer des pains différents, dans la forme, dans l'utilisation. Pourquoi penser que toute l'intelligence de la fabrication du pain se trouve dans le passé ? » Quels seront nos prochains pains quotidiens ? À voir les innombrables croissants, chocolatines et autres babka qui défilent sur Instagram, ce seront peut-être des viennoiseries... Au point de lancer que « le pain, c'est bien mais la brioche, c'est mieux » ?

GLOSSAIRE

Apprêt : deuxième temps de repos après le façonnage du pain, étape finale de la fermentation.

Baiser du boulanger : zone de contact entre deux pains à la cuison.

Banneton : panier garni ou non de lin, dans lequel le pâton repose pendant l'apprêt.

Boulage : façonnage du pain en boule.

Chapeler : enlever la croûte du pain.

Copain : celui avec qui on partageait son pain (du latin « cum pane »).

Couche : toile de lin où reposent les pains type baguettes.

Farine panifiable : dont on peut faire du pain car elle contient du gluten.

Fleurer : couvrir légèrement de farine.

Frassage : mélange des ingrédients avant le pétrissage.

Grigne : fente que fait le boulanger sur le pain avant de l'enfourner.

Levain : culture d'un écosystème microbien obtenu par fermentation spontanée d'une pâte constituée de farine et d'eau.

Levain rafraîchi : levain nourri dans une proportion égale d'eau et de farine.

Levain tout point : levain qui a atteint son optimum fermentaire et qui peut être incorporé à la pâte.

Levure : champignon unicellulaire apte à provoquer la fermentation.

Levure de boulanger : concentration de diverses souches de « *Saccharomyces cerevisiae* » utilisée dans la fermentation du pain.

Pains bis : pain complet ou semi-complet réalisé avec une farine de type 80.

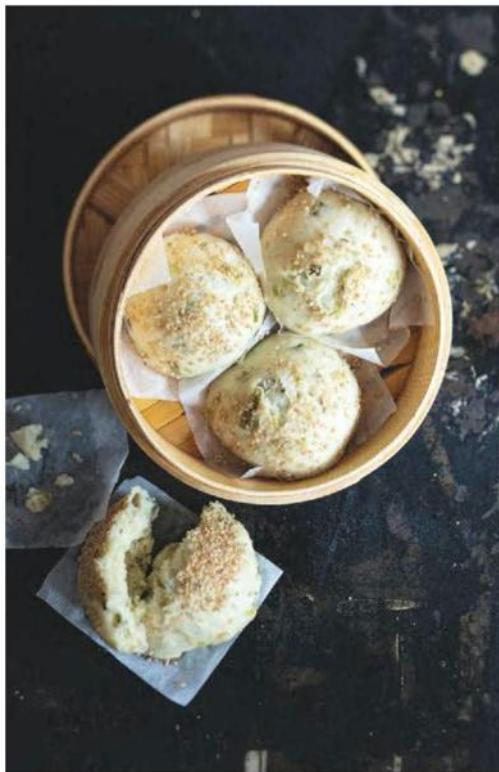
Pétrissage : action de pétrir, travail de la pâte.

Pointage : premier temps de repos après le pétrissage et première étape de la fermentation.



EN FICHE
RECETTE

LINGOT AUVERGNAT



PAINS VAPEUR À LA CIBOULE ET AU SÉSAME (6 pains)

Prép. : 20 mn • Repos : 20 mn + 1h30 mn + 30 mn • Cuisson : 20 mn

◆ 200 g de farine T65 ◆ 2 cl d'eau tiède ◆ 25 g de sucre ◆ 1/2 paquet de levure de boulangerie déshydratée (3 g) ◆ 1 g de sel ◆ 2 tiges de ciboule ciselées ◆ 30 g de graines de sésame blanc

1. Versez 2 cl d'eau tiède et mettez-les dans un bol avec 1 c. à soupe de sucre et la levure. Mélangez et laissez reposer 20 mn à température ambiante, jusqu'à ce que le mélange mousse. Dans le bol d'un robot pâtissier, versez la farine, le reste du sucre, le sel et le contenu du bol. Mélangez 3 mn à vitesse 1, puis 3 à 5 mn à vitesse 2. En fin de pétrée, ajoutez la ciboule ciselée. Couvrez et laissez pousser à température ambiante pendant 1h30 environ.

2. Sur une plaque, déposez six carrés de papier sulfurisé de 10 cm de côté. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné. Divisez-la en 6 pâtons à l'aide d'un coupe-pâte et boulez-les. Placez-les sur chacun des carrés de papier sulfurisé. Humectez-les légèrement d'eau tiède avec un pinceau et parsemez-les de sésame. Couvrez et laissez reposer le temps de préparer le cuit-vapeur. Faites chauffer un cuit-vapeur ou faites chauffer une casserole d'eau recouverte d'un panier vapeur. Faites cuire les petits pains 15 mn à la vapeur avec la feuille de papier sulfurisé. Laissez-les reposer quelques minutes dans le panier, hors du feu, avant de les déguster tièdes.

¶ Côte du Rhône, Domaine Gramenon, Cuvée La Vie On Y Est 2018, blanc.

ILS FONT BOUGER LE PAIN

À PARIS

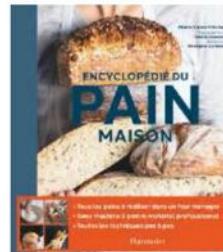
• Atelier PI, 157, rue Marcadet, 18^e. • Babka Zana, 65, rue Condorcet, 9^e. • B.O.U.L.O.M, 181, rue Ordener, 18^e. • Benoît Castel, 11, rue Sorbier, 20^e. • Boulangerie du Nil, 3, rue du Nil, 2^e. • Circus Bakery, 63, rue Galande, 5^e. • Dupain, 20, bd des Filles du Calvaire, 11^e. • Fermentation Générale, 37, rue de la Folie Méricourt, 11^e. • Le Bricheton, 50, rue de la Réunion, 20^e. • Le Petit Grain, 7, rue Denoyez, 20^e. • Mami, 36, rue Bichat, 10^e. • Mamiche, 45, rue Condorcet, 9^e. • Sain, 15, rue Marie et Louise, 10^e. • Ten Belles Bread, 17-19, rue Bréguet, 11^e. • The French Bastards, 61, rue Oberkampf, 11^e.

EN PROVINCE

• Alex Croquet, 56, rue Faidherbe, 59139 Wattignies. • Dame Farine, 77, avenue de la Corse, Marseille-7^e. • Farinoman Fou, 5, rue Mignet, 13100 Aix-en-Provence. • Les Maîtres de mon Moulin, 3, rue du Moulin, 11350 Cucugnan. • Les Moulins d'Antoine, moulins-antoine.fr • Pain Pan, 29, rue des Trois-Frères-Barthélémy, Marseille-6^e...

À DÉVORER AU QUOTIDIEN

Attention, fort risque d'accoutumance pour tous les amateurs qui rêvent de (re)mettre la main à la pâte ! Cet ouvrage, dont sont tirées toutes les recettes de notre sujet pain, est une formidable invitation à renouer avec les savoir-faire ancestraux



de la boulangerie artisanale. Faire naître et nourrir son levain, étudier les étapes de la panification, plonger dans l'histoire voyageuse du pain avant de glisser les mains dans la farine pour faire sa mie maison... Il y a tout cela et plus encore dans ce livre passionnant, pédagogique et remarquablement illustré. En prime des recettes malines, faciles et durables de chefs et d'artisans engagés dans la révolution du pain.

« Encyclopédie du pain maison », de Marie-Laure Fréchet, éd. Flammarion, 35 €.



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



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

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



WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR







PÂQUES TOUT EN DOUCEUR

Et si on remplaçait le traditionnel déjeuner pascal par un joyeux repas sucré-salé, esprit brunch ? Découvrez nos six recettes, dont certaines à préparer en avance, pour régaler petits et grands et garder du temps pour la chasse aux œufs !

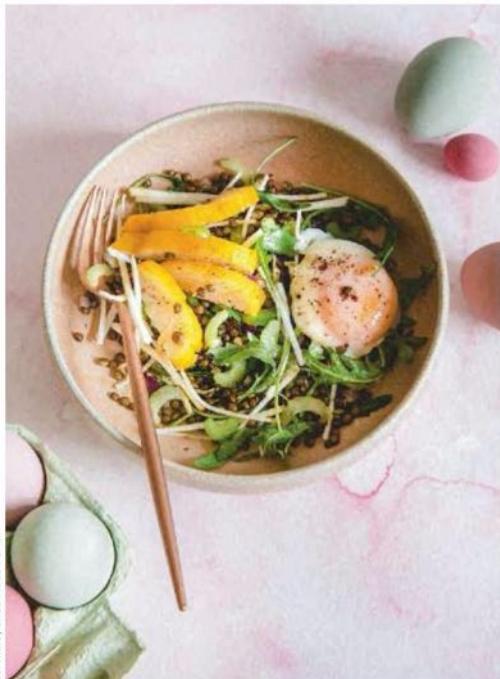
RECETTES ET STYLISME **AUDREY COSSON** - PHOTOS **VIRGINIE GARNIER**



**GIGOT D'AGNEAU DE SEPT
HEURES AUX ÉPICES
ET LÉGUMES PRIMEURS
GLACÉS**

EN FICHE
RECETTE





SALADE D'ŒUFS PARFAITS, HADDOCK FUMÉ ET LENTILLES BELUGA (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 1 h

♦ 4 œufs extra-frais ♦ 150 g de haddock fumé en tranches ♦ 100 g de lentilles beluga ♦ 2 branches de céleri ♦ 1/4 de céleri-rave ♦ 1 belle poignée de pousses de roquette ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ♦ fleur de sel ♦ baies roses

1. Placez les œufs dans une casserole d'eau froide. Faites chauffer à feu doux et placez un thermomètre de cuisson dans l'eau. Une fois que la température atteint 64 °C, comptez 45 mn de cuisson en veillant à maintenir la température. Si la température de l'eau augmente, ajoutez un peu d'eau froide. Si elle baisse, ajoutez un peu d'eau chaude.

2. En attendant, versez les lentilles rincées dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition et faites cuire 15 mn. Égouttez.

3. Épluchez les branches de céleri et découpez-les en fines lamelles. Épluchez le céleri-rave, découpez-le en fins bâtonnets. Rincez et séchez la roquette.

4. Dans un saladier, mélangez les lentilles, le céleri branche, le céleri-rave et la roquette, ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de cidre, salez à la fleur de sel et mélangez. Répartissez dans des assiettes creuses. Une fois les œufs cuits, passez-les sous l'eau froide, cassez délicatement les coquilles et déposez-les sur la salade avec les tranches de haddock. Parsemez de baies roses et servez sans attendre.

Le + EAT

Pour simplifier la recette, remplacez les œufs parfaits par des œufs mollets.

† Bourgogne, Bouzeron, Domaine Cruchandieu, Cuvée Massale 2015, blanc.



SANDWICH CLUB DÉCADENT AU PASTRAMI DE VEAU (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Marinade : 3 jours • Cuisson : 45 mn

♦ 700 g de filet de veau ♦ 1/2 concombre ♦ 1 avocat ♦ 1/2 citron ♦ 50 g de mayonnaise ♦ 2 c. à soupe de curry ♦ 4 tranches de pain au levain. Pour la marinade ♦ 1 oignon ♦ 1 gousse d'ail ♦ 1 c. à soupe de poivre noir en grains ♦ 1 c. à soupe de graines de coriandre ♦ 5 g de cannelle en poudre ♦ 5 g de paprika fumé ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ fleur de sel

1. Trois jours avant le repas, pelez l'oignon et l'ail. Ciselez l'oignon finement. Dégémez et hachez finement l'ail. Dans un bol, mélangez l'oignon, l'ail, le poivre noir, les graines de coriandre, la cannelle, le paprika, l'huile et 1 c. à café de fleur de sel. Enrobez le filet de veau de cette préparation et filmez-le en serrant pour fermer hermétiquement. Déposez-le sur une assiette et réservez 3 jours au réfrigérateur.

2. Le jour même, préchauffez le four à 120°/th. 4. Débarrassez la viande de sa marinade. Enroulez-la dans du papier aluminium dans un plat à four. Faites cuire 45 mn.

3. Lavez, séchez et taillez le concombre en très fines lamelles. Coupez l'avocat en fines tranches, citronnez-les. Mélangez la mayonnaise avec le curry, salez et poivrez. Découpez les tranches de pain en deux et tartinez une face avec la mayonnaise au curry.

4. Une fois la viande cuite, découpez-la en tranches très fines. Réalisez les sandwichs en garnissant 1/2 tranche de pain avec 4 ou 5 tranches de viande, des lamelles d'avocat et de concombre, puis 1/2 tranche de pain. Dégustez aussi t, avec la viande chaude ou laissez-la refroidir avant de servir.

† Vin de France du Roussillon, Domaine Castex, Cuvée Tire à blanc 2019, blanc.



Petit bol, Fabien Méribon.

PAVLOVA AUX PETITS ŒUFS ET FRAISES (4 à 6 pers.)

Préparation : 30 mn ♦ Cuisson : 1h30 mn

◆ 4 blancs d'œufs ◆ 270 g de sucre en poudre ◆ 250 g de fraises + un peu pour la déco ◆ le jus de 1/2 citron ◆ 20 cl de crème fraîche entière liquide ◆ 1 c. à soupe de sucre glace ◆ 10 œufs de Pâques en chocolat de tailles différentes ◆ quelques copeaux de chocolat

1. Préchauffez le four à 120°/th. 4. À l'aide d'un robot, fouettez les blancs d'œufs. Dès qu'ils commencent à prendre, ajoutez 220 g de sucre, 1 c. à soupe à la fois. Continuez de battre 2 mn ou jusqu'à ce que la meringue lisse et brillante forme un bec.

2. Déposez la meringue au milieu d'une plaque recouverte de papier sulfurisé et formez un cercle avec une spatule en lissant la surface. Enfournez dans le bas du four (mais pas sur le fond) pour 1h30, puis laissez refroidir complètement dans le four fermé.

3. En attendant, rincez et équeutez toutes les fraises. Placez 250 g de fraises dans un blender avec le jus de citron et mixez pour obtenir un mélange lisse. Versez dans une casserole, ajoutez 50 g de sucre et 10 cl d'eau. Portez à ébullition pendant 5 mn, puis retirez du feu. Laissez complètement refroidir. Fouettez la crème fraîche pour obtenir une chantilly bien ferme, ajoutez le sucre glace et battez de nouveau. Garnissez une poche à douille.

4. Sortez la meringue du four, déposez-la délicatement sur un plat. Déposez la chantilly sur le dessus, décorez d'œufs en chocolat et de quelques fraises. Arrosez de coulis et parsemez de copeaux de chocolat juste avant de servir.

¶ *Vin de France du Jura, Domaine Les Pieds sur Terre, Cuvée Albino 2018, rosé.*

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



PANCAKES, CRUMBLE ET SIROP DE RHUBARBE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ♦ Cuisson : 50 mn ♦ Repos : 1 h

◆ 3 œufs ◆ 25 cl de lait ◆ 5 c. à soupe d'huile végétale ◆ 300 g de farine ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 250 g de sucre en poudre ◆ 50 g de beurre ◆ 4 bâtons de rhubarbe ◆ 1 gousse de vanille ◆ quelques fraises

1. Battez les œufs avec le lait dans un bol, ajoutez l'huile en fouettant. Dans un autre bol, mélangez 200 g de farine avec la levure et 1 c. à soupe de sucre. Versez dans le premier bol et mélangez à la cuillère en bois, ne cherchez pas à lisser la pâte, laissez quelques grumeaux. Laissez reposer 1 h.

2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Mélangez le reste de farine et 150 g de sucre, ajoutez le beurre coupé en petits cubes et malaxez du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux. Déposez en couche uniforme sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 15 mn. Sortez du four et laissez refroidir.

3. Eifieuillez la rhubarbe et coupez les tiges en tronçons. Prélevez les graines de la gousse de vanille. Faites bouillir le reste de sucre avec la gousse, les graines et 10 cl d'eau pendant 10 mn. Placez la rhubarbe dans un plat à four, arrosez de sirop, mélangez et enfournez 10 mn. Sortez du four et réservez.

4. Faites chauffer à feu assez vif une grande poêle huilée. Déposez 1 c. à soupe de pâte pour former un pancake. Si vous faites plusieurs pancakes dans la même poêle, évitez qu'ils se touchent. Une fois que des bulles se forment à la surface, retournez les pancakes et faites-les doré sur l'autre face. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5. Servez les pancakes chauds avec les morceaux de rhubarbe et leur sirop, les fraises rincées et équeutées, et parsemez de crumble.

¶ *Suède, Fruktstereo, Cider Revolution, cidre brut.*



BRIOCHES ROULÉES AU CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUÈTE (pour 12 brioches)

Préparation : 40 mn ♦ Repos : 1h15 mn ♦ Cuisson : 12 mn

Pour la pâte ♦ 25 cl de lait entier ♦ 25 g de levure fraîche de boulanger ♦ 1 œuf + 1 jaune d'œuf ♦ 500 g de farine ♦ 75 g de sucre en poudre ♦ 5 g de sel ♦ 75 g de beurre doux Pour la garniture ♦ 150 g de beurre de cacahuète ♦ 120 g de cassonade ♦ 100 g de pépites de chocolat

1. Mélangez le beurre de cacahuète et la cassonade dans un bol et réservez à température ambiante.

2. Dans le bol d'un robot, mélangez le lait avec la levure effritée et l'œuf. Ajoutez la farine, le sucre et le sel. Pétrissez 10 mn, la pâte doit être lisse et brillante. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et pétrissez encore 10 mn.

3. Étalez la pâte en un rectangle sur un plan de travail fariné. Tartinez le beurre

de cacahuète à l'aide d'une spatule et parsemez toute la surface de pépites de chocolat. Roulez la pâte en commençant par le plus petit côté et en serrant bien avec les mains.

4. Placez la pâte au congélateur pendant 15 mn s'il fait un peu chaud pour qu'elle se raffermisse. Coupez en tronçons de 2 cm environ et déposez sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez

5. Préchauffez le four à 200°/th. 6-. Badigeonnez chaque brioche du jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau et enfournez pour 12 mn ou jusqu'à ce que les brioches soient bien dorées. Réservez. Faites-les tiédir au four avant de les servir.

⋮ *Vin de France du Roussillon, Domaine Rivaton, Cuvée Momone 2013, rouge doux.*

LIMA LA JOIE

La bouillonnante capitale péruvienne est en plein boom. Et pas seulement pour ses vestiges précolombiens, ses musées ou ses superbes plages baignées par l'océan Pacifique. La Ville des rois abrite aussi les nouveaux princes de la gastronomie, nourris par un éventail fabuleux de fruits, légumes, racines et autres céréales méconnus. Nos meilleures adresses pour ne pas en perdre une bouchée.

PAR SYLVIA JORIF - PHOTOS GRETA RYBUS



Le restaurant de fruits de mer La Rosa Nautica, une institution sur pilotis dans la baie de Miraflores

Les extraordinaires ressources naturelles qu'offre le Pérou ont fait de ce pays métissé, alternant littoral, jungle et altitudes andines, une destination gastronomique de premier plan. Pas étonnant quand on sait que cette contrée ne compte pas moins de quatre mille variétés de pommes de terre, une trentaine de maïs – dont certains, avec leurs grains sombres, entre violine et noir, ressemblent à des pierres précieuses –, et autant d'espèces de quinoa... Une générosité matérielle que les Péruviens ont su sublimer dans une cuisine contemporaine, parfois expérimentale, nourrie d'une conscience presque politique qui rappelle, à chaque dégustation, que c'est à la terre que l'on doit toutes ces richesses.

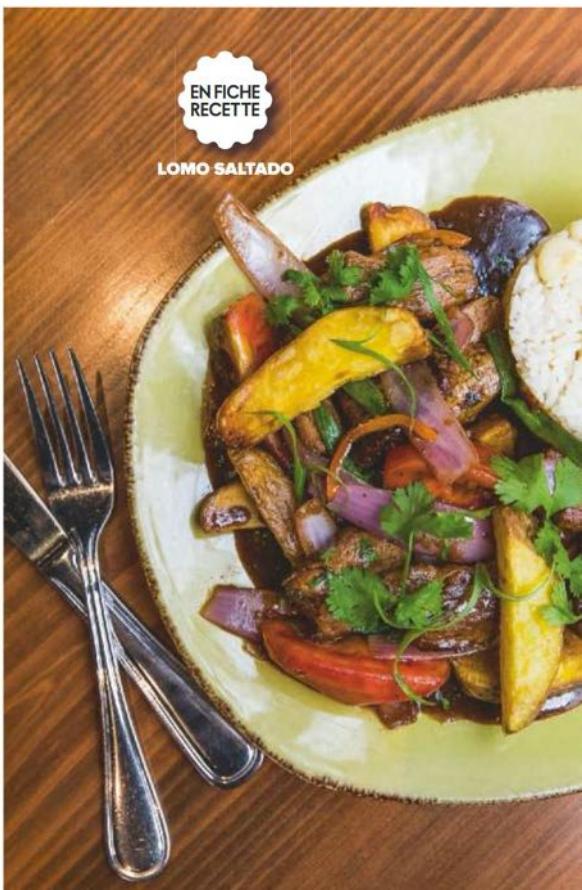
Lima, la capitale, est au cœur de cet éveil des papilles, respectueux et durable. Qui n'a pas entendu parler de Gastón Acurio, ce pionnier de la nouvelle cuisine péruvienne, qui a su porter son pays sur la carte de la gastronomie mondiale en déployant ses fameux ceviche à travers la planète ? On connaît aussi Virgilio Martínez, ce jeune chef star profondément impliqué dans la mise en avant des trésors végétaux préservés depuis des siècles par les petits producteurs andins et qui distille dans son restaurant Central une gastronomie quasi métaphysique. Nous sommes loin des plats pittoresques à base de cochon d'inde grillé ou des steaks de lama qui font la curiosité et l'appréhension des touristes !

L'époque est davantage à l'embellissement, presque à la célébration de la nourriture. Et c'est le ceviche qui tient, à Lima, le haut du pavé. On pourrait faire un city food trip rien qu'en dégustant les mille et une déclinaisons et variations de ce plat phare de la ville, inspirées par tous les poissons et fruits de mer qu'offre le Pacifique. Partout, on vous accueillera avec un chilcano de choros, ce délicieux bouillon de coquillages servi pour souhaiter la bienvenue au voyageur. Dans les allées des grands marchés animés, on croise les Limériens grignotant des œufs de coquille comme des friandises. Les plus aventureux s'essayeront avec délice au leche de tigre, ce jus de citron où le poisson du ceviche a mariné avec différents piments et aromates : l'un des meilleurs remèdes à la gueule de bois paraît-il ! Vous ne pourrez éviter la chicha, cette bière à base de maïs fermenté, avant de succomber à l'ivresse du pisco sour, ce cocktail acidulé et franchement délicieux : une fierté nationale ! Lima est baigné dans une lumière particulière, toujours légèrement voilé par le brouillard venu de l'océan. C'est une ville douceur, entre ses beaux bâtiments, ses vestiges coloniaux et cette atmosphère bohème qui invite à flâner plutôt qu'à courir d'un lieu à l'autre. Quel que soit l'endroit – grand restaurant, gargote, bar suranné, marché, échoppe –, Lima affiche une belle table ouverte.



EN FICHE
RECETTE

LOMO SALTADO



NOS BONNES ADRESSES

EL PAN DE LA CHOLA (CI-CONTRE)

Une boulangerie idéale, avec son grand espace lumineux et ses tables d'hôtes. Au tableau, toute une variété de pains que l'on agrémente en autant de sandwichs délicieux, dont le fameux avocado toast, denrée prisée en Amérique du Nord, mais qui a ici la saveur de l'ambroisie. Allez faire un tour au fournil, ouvert sur la salle, où l'on peut voir Jonathan Day, le boulanger, aussi beau que talentueux, pétrir la pâte, pour susciter d'autres soupirs de plaisir.

Avenida Mariscal La Mar 918, Miraflores 15074.



PANCHITA

Impossible de ne pas mentionner l'une des adresses de Gastón Acurio, pionnier qui a établi la cuisine de terroir et a fait découvrir au monde les infinies variétés de pommes de terre, maïs et autres graines andines. Ici, sa cuisine fêtée dans le monde entier a gardé un accent familial. On retrouve sur des tables débordantes de plats généreux le fameux lomo saltado, spécialité typique mixant saveurs asiatiques et péruviennes qui a fait sa réputation.

Calle Dos de Mayo 298, Miraflores 15074.

EL CEVICHANO

Au cœur de la vie péruvienne, c'est-à-dire dans un marché regorgeant de fruits et légumes inconnus, il y a ce petit bar charmant. Un simple comptoir, quelques tabourets hauts, et un fumet qui attire : c'est l'échoppe de Mariella, qui sert sur le pouce parmi les meilleurs ceviche de la ville et des soupes de coquillages à tomber qu'on épice selon ses goûts.

El Edén Mercado n° 1, Avenida Paseo de la República, Surquillo 15038.

JUANITO DE BARRANCO

Ce grand café datant des années 30 a gardé son côté désuet et sa lumière assez unique. En journée, il ressemble à ces bars de quartiers essoufflés, où les habitués passent le temps devant des mots fléchés. Le soir, il retrouve tout son lustre pour des réunions entre intellectuels de la ville et des concertos ou découvrir des musiciens amateurs autour de l'un des meilleurs pisco sour du quartier.

Avenida Almirante Miguel Grau 270, Barranco 15063.

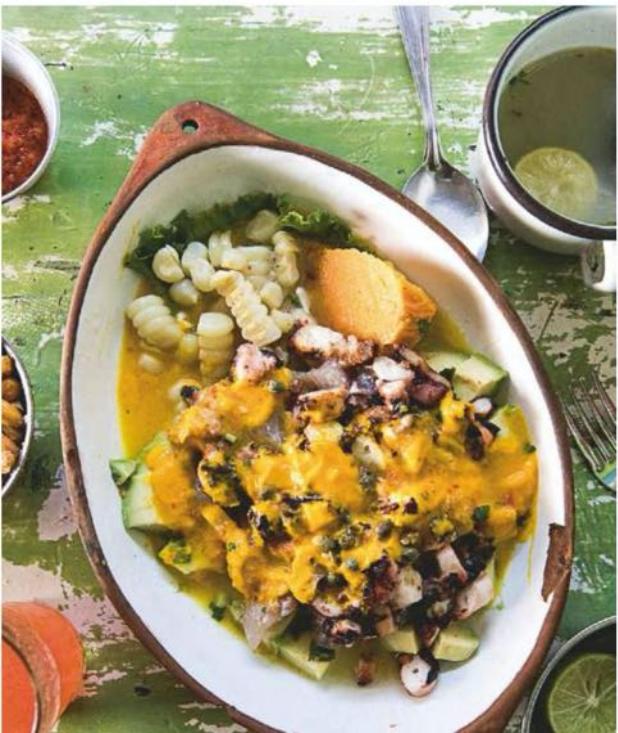


CENTRAL

Classée parmi les meilleurs restaurants du monde, la table, sensible, de Virgilio Martínez raconte les biotopes du Pérou. Ces écosystèmes ont dessiné la carte du restaurant. Son menu-dégustation en dix-sept plats est une balade qui débute 10 mètres sous le niveau du Pacifique avec des escargots de mer, prend de l'altitude pour culminer à 4 100 mètres avec une poitrine de porc des hautes montagnes des Andes, en passant par la haute jungle à 900 mètres avec un pain de coca fumé, des dénivellés en forêt amazonienne à 450 mètres pour y pêcher des piranhas de la rivière Nanay. Une expérience culinaire initiatique, nourrie de convictions clairement environnementales et durables.

Avenida Pedro de Osma 301, Barranco 15063.





CEVICHE GUARDIA IMPERIAL (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Marinade : 3 mn

◆ 600 g de filets de poissons frais (type daurade, bar, vivaneau)
 ◆ 2 pincées de piment amarillis (ou piment d'Espelette) ◆ 1/2 botte de coriandre ◆ 1 gros oignon rouge ◆ 12 citrons verts ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 avocats ◆ 400 g de poulpe grillé ◆ 2 c. à café de câpres Pour la sauce de poivron jaune ◆ 1 poivron jaune ◆ 50 g d'échalote ◆ 6 cl de jus d'orange ◆ 1 pincée de piment

1. Découpez le poisson cru en cubes de 2 cm. Versez-les dans un grand bol creux, ajoutez 2 pincées de sel. Mélangez bien, puis ajoutez le piment, la coriandre effeuillée et hachée, l'oignon pelé et ciselé, le jus des citrons verts et l'huile. Mélangez bien. Laissez mariner 3 mn.

2. Coupez la chair des avocats en cubes. Tranchez le poulpe grillé.

3. Préparez la sauce de poivron jaune : mélangez le poivron épluché et épépiné, l'échalote pelée et ciselée, le jus d'orange et du piment selon votre goût. Mixez, puis rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre, piment.

4. Dans un plat creux, dressez le ceviche avec le jus de la marinade, recouvrez avec le poulpe grillé et les cubes d'avocat. Nappez de sauce de poivron et parsemez de câpres. Dégustez aussitôt.

Recette du restaurant Canta Ratina.

Le + EAT

Ce ceviche se sert avec des morceaux de patate douce et du choclo, le maïs blanc à gros grains péruvien, hélas introuvable en France.

► Pérou, Domaine Borgona, Blancos de blanco 2017, blanc.



1



Côté Pacifique,
on ne surf pas
que sur la vague
gastronomique.



2



3



4

PISCO SOUR (6 pers.)

Préparation : 5 mn

◆ 10 cl de pisco ◆ 3 cl de sirop de canne ◆ 3 cl de jus de citron ◆ 1/3 de blanc d'œuf ◆ glaçons

1. Mélangez tous les ingrédients avec les glaçons au shaker. Servez le pisco sans ajouter de glaçons.

Recette de l'Hôtel B.

1. Le bar de l'Hôtel B.

2. Intérieur jour
du restaurant
La Rosa Náutica.

3. Préparation
du ceviche dans
les cuisines
de Canta Ratina.

4. Le maïs noir local
dont on fait la chicha,
une bière au maïs
fermenté.



NOS BONNES ADRESSES

LA ROSA NÁUTICA (2)

Superbe maison d'obéissance coloniale montée sur pilotis, ce restaurant so chic où l'on vient déjeuner en famille le dimanche semble planer au-dessus de l'océan.

Espigón Miraflores, Lima 18, Circuito de Playas, Miraflores, 15074.

LA PICANTERÍA

Une adresse incontournable à Lima. Dès l'entrée, toutes sortes de poissons inconnus, et souvent impressionnantes, semblent vous fixer. Il s'agit d'en choisir un pour qu'aussitôt une batterie de marmitons les prépare devant vous. Optez pour le bien nommé fortuno, le meilleur poisson du pays. Francisco Moreno 388, Surquillo 15047.

CANTA RANA

Une véritable auberge de quartier et un dépaysement assuré avec ses murs saturés de vieilles photos de famille, de posters de football et de trophées en tous genres. L'accueil, à l'ancienne, est adorable. Demandez au chef Romulo sa spécialité : le ceviche de marisco (de fruits de mer), il sera ravi. Tous les mercredis, c'est ambiance jazz en sus ! Genova 101, Barranco 15063.

DÉDALO

Un concept store chic et bohème tenu par la délicieuse María Elena installé dans un ancien garage reconverti en grotte luxueuse. C'est un vrai dédale entre jolie vaisselle et vêtements choisis, tout ce qui est exposé venant du Pérou. On y déjeune bio en toute simplicité, dans le calme d'un grand jardin non loin de la falaise. Une adresse sereine où découvrir une kyrielle de smoothies de fruits inconnus. Jirón Sáenz Peña 295, Barranco 15063.

CANTA RATINA (3)

Une gorgue bien sympathique, nichée dans un coin du petit marché El Capullito. Ambiance hippie, musique reggae et plats aussi délicieux que généreux. Une vraie cantine en plein air où l'on sert toute une variété de arroz (plats de riz), agrémentés de ce qui vous tente, et d'étonnantes variations de ceviche, comme celui mariant poulpe et avocat. Pas mal non plus, le ceviche aux pétoncles servi sur une purée de zarandajas, délicieux haricots du Pérou du Nord. Une adresse street food incontournable. Jirón Unión 146, mercado El Capullito, Barranco 15063.

Où dormir

À L'HÔTEL B (1)

Idéalement situé dans le quartier historique de Barranco pour admirer le coucher de soleil sur les falaises. On aime son atmosphère chic et contemporaine, ses chambres élégantes, son formidable petit déjeuner et son bar intime où siroter un pisco sour d'anthologie. Jirón Sáenz Peña 204, Barranco 15063. hotellb.pe





KJOLLE

Pia León, qui a longtemps travaillé en tandem avec son époux, Virgilio Martínez, a ouvert son propre restaurant, qui n'a rien à envier à celui de son mari, puisqu'elle-même a été élue meilleure femme chef de l'Amérique du Sud en 2018. Elle poursuit la même philosophie que chez Central : faire découvrir les meilleures ressources de son pays à travers une cuisine aussi visuelle qu'incroyablement savoureuse. Tubercules méconnus, légumineuses rares, racines et plantes étranges composent ses plats uniques qui viennent de l'expérience sensorielle.

Avenida Pedro de Osma 301, Barranco 15063.

TOSTADURÍA BISSETI (3)

Le Pérou, connu pour être l'un des plus grands producteurs de café, sait rendre hommage à son or noir. Ici, on sirote son expresso comme l'on dégusterait un bordeaux rare, avec révérence et attention. Dans cet estaminet laboratoire, on vous expliquera les différents procédés de torréfaction, histoire de patienter avant de goûter au breuvage qui infuse dix minutes avant d'être servi. Pas de tasse sur la table, Ce café d'exception est servi dans d'exquises carafes et se boit dans un verre à vin.

Pedro de Osma 116, Barranco 15063.

1. La baie de Lima au coucher du soleil.

2. La variété des poissons frais pêchés sur la côte pacifique nourrit les mille et une déclinaisons de ceviche.

3. Préparation méticuleuse du café chez Tostaduria Bisetti.

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

OFFRE DÉCOUVERTE



LE MAGAZINE FÉMININ
CONSACRÉ À LA CUISINE ET AU LIFESTYLE



19%
DE RÉDUCTION

1 AN
6 numéros / 19€
seulement
au lieu de 23,40€*

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**



1 **L'offre découverte :** un abonnement à Elle à Table d' 1 AN (6 N°) au prix de **19€ seulement** au lieu de **23,40€**, soit **19% de réduction**.

ou

2 **L'offre plaisir :** un abonnement à Elle à Table d' 2 ANS (12 N°) au prix de **29€ seulement** au lieu de **46,80€**, soit **38% de réduction**.

Je joins mon règlement de 19€ ou 29€ par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à Table

N°

Expire fin :

M M A A

Date et signature obligatoires



Mme Nom :

Mlle

Mr Prénom :

N°/Voie :

Cpt adresse :

Code postal :

Ville :

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon cadeau.

Email :

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél. :

HFM ET872

ELLE à TABLE

Service Abonnement

CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

01 75 33 70 36 - Lundi au

vendredi de 8h30 à 19h - Samedi de 9h à 13h - Prix d'un appel local

@

abonnementselleatable@cba.fr

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET : www.decouverte.elleatableabo.com

*Prix du bout de mois 3,90€. Elle à Table est édité par CM Publishing. Offre valable 2 mois, déboursé aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après envoi par courrier, vous recevrez votre 1^{er} numéro sous 4 semaines maximum. L'envoi de votre bulletin rend pris de connaissance et acceptation des CGV accessible sur www.jeabonne.com. L'abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir la médiation de la consommation (AMFRCY, 73 Bd de l'Observatoire, 75009 Paris) ou formuler une réclamation à www.jeabonne.com. Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1^{er} numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formalités de rétractation à adresser sur www.jeabonne.com). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CM Publishing et à ses partenaires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'opposition, à la limitation ou à la suppression de vos données, ainsi qu'en sort de collecter après le man à l'adresse suivante : CM Publishing - 3/7 avenue André Malraux 92300 Levallois-Perret 01 75 33 70 36 ou par email abonnementelleatable@cba.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jeabonne.com). CM Publishing - 415 Nantes 3324 286 319-TVA FR 88 324 286 319.

NANTES FRAÎCHE

Idéalement située entre océan et vignobles, la très green cité d'Anne de Bretagne a le vent en poupe. Championne de l'art de vivre, la ville profite en prime d'un formidable dynamisme culturel et culinaire. On vous embarque ?

PAR MATHILDE SAMAMA - PHOTOS PIERRE BAËLEN



Nantes, un matin de janvier, 15 °C, grand soleil. Après une longue promenade sur les bords de l'Erdre à Bicloo (le vélo en libre-service nantais), on regagne le centre-ville pour aller prendre un café place Graslin. Il fait bon vivre à Nantes, c'est de notoriété publique. D'ailleurs, la capitale des Pays-de-la-Loire caracole chaque année en tête des cités les plus agréables de France et reste dans le top 3 des grandes villes choisies par les Parisiens qui s'expatrient. Au carrefour de la Bretagne, de la Vendée et de l'Anjou, baignée par la Loire et située à moins d'une heure de la côte atlantique, la Cité des ducs exerce un charme discret mais certain auprès de la jeune génération attirée par ses universités, une vie culturelle bouillonnante et des entreprises durables venues peaufiner leur image green dans une ville résolument écolo. L'espace public illustre cette belle dynamique en offrant un terrain de jeu et d'expression aux artistes contemporains. Côté gastronomie, même combat. Les chefs déjà installés, tel Jean-François Pantaleon à la tête de sa table bistro-nomique Roza, continuent de séduire, tandis qu'une nouvelle vague déferle, bourrée d'idées : un ancien hangar de chantiers navals transformé en micro-brasserie, un magasin de bougies qui renaît en comptoir à hot dogs de luxe, une boucherie moderne qui flirte avec la galerie d'art... La créativité est toujours au menu. Et le public nantais en redemande ! Raison de plus pour parfir explorer cette scène culinaire en pleine explosion, à la découverte de bonnes petites adresses. Et en revenir les poches pleines de rigolettes et de pavés nantais.

NOS BONNES ADRESSES

LITTLE ATLANTIQUE BREWERY (1)

En bord de Loire, dans le bas Chantenay, non loin de la cale où fut construit « Le Belém » en 1896, trône un gigantesque édifice de 3 000 m², tout en étages, pierres, bois brut et baies vitrées. C'est le LAB : une micro-brasserie artisanale qui fabrique des bières locales destinées à être distribuées dans tout l'Ouest du Pays. Le maître brasseur, c'est Simon Hicher. Après des études d'ingénieur agronome à Nantes, il est parti se former au métier de brasseur à Louvain en Belgique : « On tourne avec six à sept bières en permanence : trois que nous brassons ici, comme l'Exocet (bien ambrée et houblonnée), et des bières invitées d'autres producteurs locaux. » Ouvert toute la journée, ce lieu hybride accueillera bientôt une immense terrasse au bord du fleuve et des roller brunchs le dimanche.

23, bd de Chantenay. little-atlantique.fr

PAWS (2 & 3)

Si un jour l'envie vous prend de manger un hot dog ou son étonnante version au kimchi (spécialité coréenne à base de chou fermenté), shitake confits, saucisse de Francfort et mayo au sésame, voire un choucroute dog, foncez chez Paws. Cette minuscule échoppe jaune poussin envoie du chien chaud sur fond de hip-hop. En plus le pain est maison, à base de farine bio, les légumes locaux et bio eux aussi. Avis aux amateurs : un truffe dog et un brie dog seraient dans les tuyaux...

7, rue Santeuil. 06 58 36 19 69.



NOS BONNES ADRESSES

L'OURSE

On se sent si bien dans ce nouveau bistro de la rue Montesquieu ! D'abord parce que la cuisine de marché de Céline Mingam est un petit bijou de simplicité et de bons produits. La preuve avec une assiette de coques au jus thaï, suivie d'une démente poitrine de cochon confite posée sur une impeccable purée de potimarron. Encore meilleur avec un verre de « vin des potes » de Yohann Moreno... Ensuite, parce que Gilles, en salle, prend soin de nous avec une grande douceur. La carte courte (deux entrées, et autant de plats et de desserts) change tous les jours. Conclusion, il faut y retourner toute la semaine !

1, rue Montesquieu. 02 40 73 06 69.

ABC TERROIR (1)

Dans leur deuxième boutique, rue Franklin, Anthony et Romain poursuivent leur recherche des meilleurs produits du terroir Grand-Ouest. « La plupart viennent de Bretagne, des Pays-de-la-Loire et de Vendée. Mais nous avons aussi des whiskies japonais ! » Difficile de repartir les mains vides. Si vous vous rendez dans la foulée à un apéro, foncez sur les chips de sarrasin à l'ail rose, le saucisson de boudin et les rillettes de poisson à déguster avec une bière locale comme la Baribale, ou un verre de muscadet La Part du Colibri de Vincent Caillé.

9, rue Franklin. 02 28 29 30 08. abcterroirs.com

KINFOLK (3)

Grandes amoureuses des coffee shops anglo-saxons, dans lesquels on vient bruncher et boire des chai latte, Clarisse et Fanny ont ouvert leur propre adresse — Kinfolk — il y a quelques mois. « Nous nous sommes beaucoup inspirées de modèles culinaires anglais et américains comme Martha Stewart ou Jamie Oliver pour créer cet endroit. » Ici, à toute heure, on vient boire un thé lapsang souchong ou un verre de kombucha made in Finistère signé Daniel Wright, et manger un trio de pancakes inondés de sirop d'érable, de noix de pécan et de crème vanille/citron.

2, quai Turenne. 09 71 47 12 65. kinfolk.fr

LA COMÉDIE DES VINS (2)

C'est le bar à vin le plus célèbre du quartier Graslin. Les Nantais s'y retrouvent après le boulot pour boire et grignoter du serrano. Aux manettes, un couple de passionnés, Cécile et Emeric. « Nous avons 500 références, majoritairement françaises, glanées dans les vignobles de Loire, d'Auvergne et de Touraine. » D'où le nombre incommensurable de bonnes petites cuvées que l'on ne trouve dans aucune autre cave à vin de la ville. À commencer par les Sentinelles, un 100 % gamay de Philippe Chevarin, ou bien un Muscadet Amphibolite 2018 de Jo Landron, vigneron star du pays nantais.

4, rue Suffren. 02 40 73 11 68.

ROZA

Après de belles années chez Coretta (Paris-17^e) où il était associé à Beatriz Gonzalez, Jean-François Pantaleon est revenu au pays de ses origines. En 2018, il a ouvert Roza à deux pas de la place de la Monnaie. « Tout le monde m'a dit : "Tu es dingue, personne ne viendra jamais !" » Bilan, le restaurant est plein depuis deux ans. À l'heure du déjeuner, on peut goûter à sa cuisine d'auteur pour 20 euros. Un cadeau ! Son plat signature ? « Depuis l'ouverture, c'est le ris de veau croustillant toujours accompagné d'une pointe d'acidité. » En ce moment, le cédrat. Son poireau grillé, surmonté d'un œuf confit, d'anguille fumée, crème de poireau/copeaux de poutargue fait un tabac.

3, place de la Monnaie. 02 40 54 01 87. restaurantroza.com



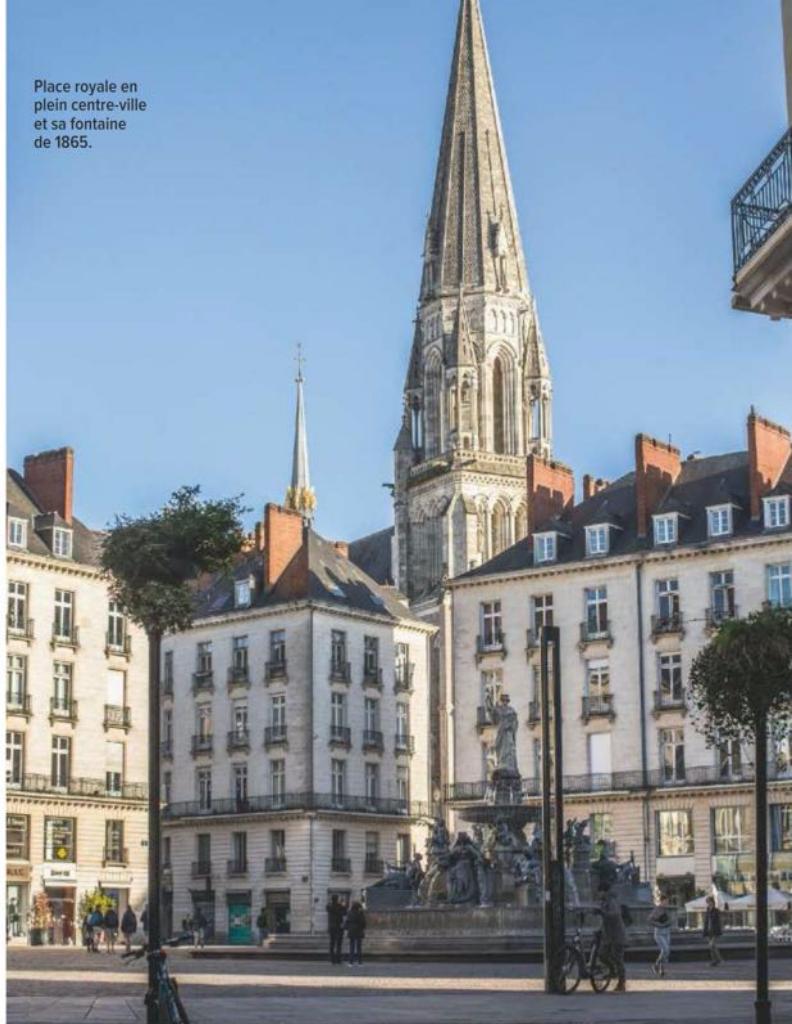
L'ancienne usine de fabrication des biscuits Lu.



2



Place royale en plein centre-ville et sa fontaine de 1865.



COQUES ET JUS THAÏ (4 pers.)

Préparation : 10 mn • Trempage : 1 h • Cuisson : 6 mn

◆ 400 g de coques ◆ 12 cl de vin blanc ◆ 1 botte de basilic thaï ◆ 1 botte de coriandre ◆ 1 poignée de gros sel Pour la sauce ◆ 20 g de gingembre frais ◆ 1 bâton de citronnelle ◆ 1 gousse d'ail ◆ 12 cl de sauce d'huîtres ◆ c. à soupe de jus de citron

1. Faites dégorger les coques dans de l'eau froide avec le gros sel pendant 1 h, puis rincez-les plusieurs fois.

2. Préparez la sauce : pelez et taillez le gingembre en dés. Ôtez la première feuille de la citronnelle et ciselez-la finement. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Mélangez-les à la sauce d'huîtres et au jus de citron.

3. Égouttez les coques. Faites-les revenir dans une cocotte sur un feu vif. Déglaçez

avec le vin blanc. Couvrez et attendez que les coques s'ouvrent. Retirez-les avec une écumoire et mélangez-les avec la coriandre et le basilic thaï effeuillées.

4. Répartissez dans quatre assiettes creuses, versez la sauce et servez aussitôt.

Recette du restaurant L'Ourse.

► *Loire, Muscadet Sèvre et Maine, Domaine Luneau-Papin, Terre de pierre 2017, blanc.*



GÂTEAU MOELLEUX À L'ESTRAGON ET MOUSSE KIWI MIEL (4 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

◆ 1 bac de crème glacée artisanale à l'estragon
◆ quelques feuilles de mélisse Pour le gâteau ◆ 4 œufs
◆ 250 g de sucre ◆ 250 g de farine ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 20 cl de crème épaisse ◆ 50 g de beurre doux ◆ 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ◆ 1 citron jaune bio ◆ 1 bouquet d'estragon Pour la mousse ◆ 10 kiwis de l'Adour IGP ◆ 1 c. à soupe de miel ◆ 10 cl de crème liquide entière ◆ g de gélatine

1. Préchauffez le four à 170°/th. 5-6. Pour le gâteau, mélangez les œufs et le sucre, ajoutez la farine, la levure et la crème épaisse. Dans une casserole, faites fondre le beurre dans l'huile de pépins de raisin à feu doux, puis incorporez à la préparation. Ajoutez le zeste râpé et le jus de citron, quelques feuilles d'estragon hachées, mélangez, versez dans un moule beurré. Enfournez 35 mn.

2. Préparez la mousse faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Mixez les kiwis et le miel. Portez à ébullition la crème entière liquide, hors du feu ajoutez la gélatine essorée, puis incorporez au mélange kiwi-miel. Versez la préparation dans un siphon et enclenchez la cartouche de gaz.

3. Dans quatre assiettes creuses, déposez une part de gâteau tiède, 1 boule de crème glacée à l'estragon, 2 c. à soupe de mousse kiwi-miel, décorez avec des feuilles de mélisse et servez.

Recette du restaurant Gwaien.

NOS BONNES ADRESSES

LES BOTTES (1)

Bienvenue dans une boucherie nouvelle génération, comme il en pousse de plus en plus dans les grandes villes. Pas de comptoir, juste un billot central et des armoires vitrées dans lesquelles la viande mature sagement. Guillaume, garçon boucher des temps modernes et copropriétaire avec Côme, explique : « La consommation de viande a changé, les gens veulent manger moins de viande mais mieux. C'est pile notre philosophie et ce qui nous a poussés à enfiler nos bottes [d'où le nom de la boutique] pour partir explorer des élevages sains, des races endémiques, rencontrer des éleveurs partout en France, comprendre, apprendre. » On vient donc acheter de la viande rouge mais aussi de la volaille : un carré de porc blanc de l'Ouest, une côte de bœuf maturee, un coucou de Rennes ou encore du pigeon de Mesquer. 2, rue Saint-Léonard. 02 52 20 13 86.

SAKI (2 & 3)

C'est la nouvelle pépite du quartier Bouffay tenue par un couple franco-japonais. Saki et Clément sont rentrés du Japon il y a deux ans pour réaliser leur rêve : ouvrir une boulangerie-pâtisserie en France. Les pains de tradition française y côtoient les nippons, comme le melon pan [brioche parfumée au melon] ou le pain aux haricots rouges. Côté gâteaux, la star de la maison, c'est la tartelette au sésame noir/ganache vanille/croustillant praliné. Elle rivalise avec les mochi et les dorayaki, la brioche au thé matcha ou encore le waka, douceur au thé vert et pâte de haricot rouge.

23, rue de Verdun. 02 40 47 10 50. sakicreation.com

CAPKAO (4)

On se croirait dans une bijouterie de l'avenue Montaigne dans cette toute nouvelle chocolaterie ouverte par deux amis, Nicolas et Anthony. Un l'un s'est formé aux côtés de Cyril Lignac, l'autre de Christophe Adam. Tous deux aiment par-dessus tout le chocolat et le praliné. Illustration avec les Becketés, pièces phares de la boutique, petites boules pralinées croquantes, mais aussi avec les chocolats praliné/sarrasin, praliné/pignon de pain, chocolat/caramel fleur de sel, chocolat/yacourt/framboise... Côté pâtisserie, on fonce sur la pièce signature : le mille-feuille vanille au feuilletage caramélisé et à la crème diplomate à la vanille de Madagascar. À déguster avec un bon café.

3, rue Suffren. 02 28 00 79 21.

GWAIEN

Dans son néo-bistrot au décor épuré, mixant touches de bleu Klein et murs de brique, Jérémie Guivarch (ex-chef du Baco Saveurs à Nantes) propose une carte « freestyle » qui change « en fonction des arrivages et de ce qui [lui] passe par la tête ». Les poissons viennent de la criée des Sables-d'Olonne, les fromages de chez Beillevaire, et les fruits et légumes de chez Franck Chesneau sur le marché de Talensac. Au dessert, on fond pour son merveilleux gâteau à l'estragon, accompagné d'une crème au kiwi, coiffé de chantilly et de feuilles de mélisse.

63, rue de Bel-Air. 02 55 11 19 82.

Où dormir

À L'HÔTEL DE FRANCE (5)

Restauré il y a quelques années tout en conservant l'esprit Art déco, cet hôtel à deux pas du théâtre Graslin et de La Cigale est une institution. Confort quatre étoiles et service au diapason au bar à cocktail, tenu depuis presque quatre ans par Alexandra. C'est ici qu'une fois Bill Murray a débarqué en chemise hawaïenne avec sa clique pour boire des cocktails jusqu'au petit matin ! On peut rester raisonnable en se contentant du chilcano, à base de pisco, Schweppes, citron vert et au pisco sour avec du blanc d'œuf.

24, rue Crémillon. 02 40 73 57 91. oceaniahotels.com



2



4



5



ACCORDS DE PRINTEMPS

PAR SANDRINE GOEYVAERTS



Et si on décidait de faire du printemps un hymne à la joie de vivre, autour de produits simples, mais sublimement travaillés, accompagnés de vins tous plus gais les uns que les autres ?

La période est riche en promesses gourmandes : les petits légumes apparaissent sur les étals, les fromages frais sont à l'honneur et les agneaux de lait sont de la partie.

Côté douceurs, on se régale des premières fraises et, bien sûr, de chocolat.



L'ŒUF

100 % GOURMAND

Qu'il soit poché, en cocotte, dur, mollet ou encore cuit à basse température, on redécouvre le plaisir régressif de ce produit de base. La légende dit qu'il est très difficile de le marier avec un vin ? Allons, un peu d'imagination, et le tour est joué.

IGP VAUCLUSE, BASTIDE DE LA VERRERIE, VIOGNIER 2019

Ce très joli cépage, coutumier du Rhône, offre souvent des notes d'abricot matinées de miel. C'est le cas ici, avec en plus cette exquise fraîcheur qui appelle le beurre frais sur du pain, et l'œuf juste coulant. **12 €**

ALSACE, DOMAINES MOLTES, PINOT GRIS GRAND CRU, STEINERT 2017

Le pinot gris a bien du charme quand ses raisins exquis ont pris le temps de se dorer la pilule. Alors le coing s'invite, l'ananas titille et l'on succombe au péché de gourmandise. Un œuf en cocotte, juste parsemé de fromage râpé, et voilà l'édén. **17,50 €**

PROSECCO VALDOBBIADENE, AZIENDA AGRICOLA COLETTI PHOJA

Il aura été fait beaucoup de mal au Prosecco. Rétablissez-en les valeureux représentants, dont cette bulle fine, élaborée par la famille Coletti, est un des fleurons. Du fruit, de la tenue, de jolies bulles : accolez à des œufs mollets une crème d'asperge, pour un joli moment. **12,50 €**

LES ASPERGES

BELLE TIGE CHERCHE PARTENAIRE

La encore, la légende ne plaide guère en faveur du mariage de l'asperge et du vin. Pourtant, on peut s'amuser : jouer sur leur légère amertume et donner dans le sucre, rivaliser de fraîcheur, coincer la bulle. Osez, c'est permis et même recommandé.

IGP VAL DE LOIRE, BONNET-HUTEAU, PINOT GRIS 2018

Perdu en plein territoire du gros-plant et du melon, ce joli pinot gris a pourtant fait du Muscadet une terre d'élection, où son exotisme lui confère une identité unique. Un peu de douceur dans un monde de blancs secs, il sera à l'aise sur des asperges au saumon fumé, pour le contraste. **12 €**

BANDOL, DOMAINES LA SUFFRENE, TRADITION ROSE 2018

La Provence a tant à offrir. Des vins rosés ciselés, purs, dont on aimerait faire son quotidien lors des journées qui se réchauffent. Du caractère, une pointe de sel sur la langue, des fraises relevées de poivre : des asperges à l'italienne lui feront honneur, parmesan et tutti quanti. **16 €**

VIN DE FRANCE, JEFF CARREL, CHATGRIS

Ce vin est une aventure. Celle de plusieurs grenaches gris qui auraient rencontré un bazar oriental. Beaucoup d'épices, des notes de bergamote et de thé, un soupçon d'orange amère, il s'agit d'un vin oxydatif qui, sans conteste, laissera tout le monde sans voix sur des asperges à la sauce hollandaise. **18 €**





LES PÂTÉS

VARIATION SUR LE MÊME T'AIME

Plus tendance que jamais, l'authenticité. Quoi de mieux alors de redécouvrir nos plus belles spécialités charcutières : en croûte, à la pistache ou aux fruits, servis tièdes ou froides, avec des vins rouges gouleyants à souhait.

HAUT MÉDOC, DOMAIN PERGANSOON, L'EXPÉRIENCE 2017, SANS SULFITES AJOUTÉS
Bordeaux s'encanaille et se permet de petites embarquées de côté de jus plus francs, plus gourmands. Moins d'interventions, plus de fruit, pour, au final, de chouettes rouges comme cette Expérience, que l'on espère renouvelée, tant c'est bon et joyeux. **14 €**

SAUMUR CHAMPIGNY, ARNAUD LAMBERT, TERRES ROUGES 2018

On irait se balader dans la forêt qui s'éveille, la mousse sous nos pieds, des odeurs végétales. Puis on prendrait une gorgée de Terres Rouges, et le fruit se révélerait, pimpant. Parce que le vin est un des plus jolis hommages à la nature vivante. **13 €**

VIN D'ALSACE, DOMAIN RIETSCH, PINOT NOIR 2018

Il y a quelque chose de réjouissant à ouvrir une bouteille de pinot noir, sentir ses narines frisotter par la cerise titillée, puis sur la langue le fruit éclatant, le soyeux, et l'infinie fraîcheur d'un vin délicat et friand. **17 €**

GARIGUETTES DU ROUGE AUX LÈVRES

Elles sont les premières sur les étals, et si la saison des fraises ne battra son plein que dans quelques semaines, on peut toutefois satisfaire ses envies gourmandes avec les gariguettes saupoudrées de sucre, vanillé ou non, et à napper de crème.

PACHERENC DU VIC-BILH, VIGNOBLES PLAIMONT, MAESTRIA 2015

Fermez les yeux, imaginez le sable et les fruits tropicaux. Vous y êtes ? L'ananas, la mangue, avant que la passion ne vous emporte ? Puis cette douceur merveilleuse qui fait frissonner les épaules ? Accompagnez d'une soupe de fraises juste relevée de poivre de Jamaïque, un bonheur. **9 €**

VOUVRAY, PINON, SILEX NOIR 2018

Du ch'nin, on aime toutes les variantes et digressions. Quand ici, il évoque la pâte de coing, l'abricot séché et les fleurs délicates, comme un songe à peine éveillé, on dit banco. Il adorera les fruits juste trempés dans une chantilly minute et onctueuse. **14 €**

CÔTES DE GASCOGNE, DOMAIN SÉAILLES, L'ORFEO 2018

Comme un rêve d'odalisque, aux langueurs somptueuses, safran, bois de rose et santal s'unissent. Puis déboulent les fruits, pêche charnue, abricot mutin. Enfin, la silhouette s'efface, laissant sur le bout de la langue un souvenir acidulé. **12 €**



LE CHOCOLAT DANS TOUS SES ÉTATS

Gourmands, gourmands, la fève de cacao est reine en cette période. Noir profond et intense, enrichi de praliné ou de feuilantine, au lait et rehaussé de fruit de la passion, ou bien encore blanc, le chocolat nous en fait voir de toutes les couleurs : célébrons-le comme il se doit.

BANDOL, DOMAINES OTT, CHÂTEAU ROMASSAN 2015, ROUGE

Il n'est pas commun de servir du vin rouge sec avec du chocolat, et pourtant c'est un accord qui marche volontiers. Surtout quand, comme ici, les fruits noirs (la mûre, bille en tête) et les épices évoluent autour de tannins soyeux, une bouche tout en équilibre avec une longueur tout à fait séduisante. **40 €**

MAURY, MAS MUDIGLIZA, GRENAT 2015
Lèvres purpurines, baisers de soie, évocation de vergers où poussent des fruits mûrs, ce grenat n'est que volupté et longueur de temps. Plus il prend l'air, plus son fruit se révèle précis : c'est la bigarade et votre cœur qui bat la chamade. Sur un chocolat noir extra, c'est un must. **18 €**

MONBAZILLAC, CLARENDELLE, AMBERWINE 2015

Des touches épicées, un peu de miel, des notes d'amande et une douceur maîtrisée, voilà la promesse de ce vin ambré. Il sera le compagnon idéal d'une mousse au chocolat au lait et fruits acidulés. **35 €**

AGNEAU

ON LE PRÉFÈRE ROSE

La tendreté : c'est la promesse de l'agneau. On le distingue selon son mode d'alimentation et son âge : agneau de bergerie, agneau d'herbage, agneau de lait. Qu'on l'aime en gigot, en côtelettes ou encore à la cuillère, son exquise viande, fondante à souhait, adore les rouges de caractère.

VIN DE FRANCE, KARINE ET NICOLAS MIROUZE, CIEL DU SUD 2017, ROUGE

Au cœur du Languedoc, « on ne peut poser les pieds sur le sol tant qu'on n'a pas touché le ciel ». Cette maxime de Paul Auster colle à merveille à cet émouvant Ciel du Sud, fait de garrigue, de fruits noirs et d'amour. Il fondra pour un gigot juste relevé d'ail. **13 €**

CÔTES DU RHÔNE VILLAGES SAINTE-CÉCILE, LE VIN DE BLAISE, CUVÉE MARGUERITE 2018

Marguerite, c'est la femme de Blaise, l'arrière-arrière-grand-père qui a donné le goût du vin. Avec cet assemblage de grenache, carignan et syrah, aromatique et entêtant, la boucle est bouclée. Epicé juste ce qu'il faut, il adorera les petites côtes croustillantes. **18 €**

CASTILLON CÔTES DE BORDEAUX, CHÂTEAU BRANDEAU, BANZAI 2018

Comme un cri puissant et rauque, il déboule de la bouteille, noir d'encre, et l'on s'attend aux muscles et à l'épaisseur. Que nenni, ce fringant bordeaux est plus fine lame qu'il n'y paraît, et ravit le palais de petits fruits noirs, de tanins soyeux et de notes d'épices douces. **12 €**

VIN DE FRANCE, FRÉDÉRIC AGNERAY, KALAMITE 2017

Ça, c'est de la bombe bébé. À la fois sensuel et pudique, large et élégant, des fruits noirs en pagaille, de la fève tonka, des épices douces, comme torréfiées. Frédéric Agneray signe des vins d'une grande beauté, et Kalamite ne fait pas exception à la règle. **16 €**



LES PETITS CHÈVRES FRAIS

FLEURENT BON

C'est pile le bon moment pour déguster ces petites merveilles de lait caillé, à la texture si particulière. Certains les aiment nature, d'autres y mettront miel et fruits secs, d'autres encore préféreront les préparer avec des oignons nouveaux, des herbes fraîches et beaucoup de poivre : aucune règle, sinon celle de votre plaisir !

CHEVERNY BLANC, PHILIPPE TESSIER, LA CHARBONNERIE 2018

« Petite » appellation, mais grande bouteille. Le Cheverny, c'est tout ce qu'on aime au printemps. Volubile, frais, pomme verte, agrumes, un je-ne-sais-quoi de reviens-y qui fait croire au bonheur en 75 cl sur un crottin. **24 €**

PATRIMONIO, DOMAINE DEVICHI 2019, ROSE

Et que ça claque ! Voilà un rosé à l'image de sa vigneronne : du caractère, aimable avec les amis, mais de feu s'il faut. Ce très beau vin brillera d'autant mieux s'il est servi avec simplicité : un chèvre soulignera sa grande finesse, la pureté de son fruit et sa longueur classieuse. **13 €**



INSCRIVEZ-VOUS POUR LE PROCHAIN TROPHEÉ DES VINS

Cette année encore, **ELLE à table** organise son concours des vins, principalement dédié aux amatrices puisque 60 % des acheteurs de vins seraient... des acheteuses ! Chaque vigneronne ou vigneron souhaitant participer est invité à s'inscrire avant le 24 avril 2020*, la réception des échantillons se faisant jusqu'au 30 avril. Le 26 mai, les vins en compétition seront dégustés à l'aveugle par un jury paritaire de professionnels (œnologues, sommeliers, cavistes...) et notés sur 100. Toutes les cuvées obtenant plus de 75/100 se verront décerner une médaille d'or ou d'argent.

Enfin, le 15 juin 2020, les cuvées médaillées d'or seront de nouveau goûtables par catégories (meilleur champagne, meilleur rosé, meilleur vin blanc sec, meilleur moelleux...) lors d'une grande soirée parisienne. L'issue de cette dégustation, la présidente du jury du Trophée des vins 2020 goûtera le meilleur de chaque catégorie pour décerner son coup de cœur de l'année !

* Détails et inscriptions sur trophees-vins.elle.fr



ELLES FONT LE VIN NATHALIE LAPLAIGE

Originaire de Châlons-en-Champagne et passée par les marques Canard-Duchêne et Thiénot, Nathalie Laplaige occupe depuis 2017 le rôle de cheffe de cave pour la maison Joseph-Perrier. Une production annuelle de 700 000 bouteilles qu'elle gère avec brio. Portrait.

PAR SANDRINE GOEYVAERTS

Elue Meilleure Cheffe de cave 2019 à la cinquième édition des Trophées champenois, Nathalie Laplaige a inscrit la maison Joseph-Perrier dans la modernité. Au départ, elle se destinait à la recherche en biologie et biochimie. Des rencontres l'ont réorientée vers le vin. Mais finalement, est-ce si éloigné ? « Ce que j'ai trouvé dans le monde du vin, c'est une connexion avec la nature. Tous les ans, il faut observer, s'adapter, réfléchir à quelle stratégie adopter. Vu sous cet angle, cela s'y apparente un peu », constate-t-elle. Bien dans son époque et dans son métier,

Nathalie accueille les années avec sérenité. En Champagne plus encore qu'ailleurs, le facteur temps est important, entre la conception d'une cuvée et sa sortie en bouteilles, il peut s'écouler de très nombreuses années. « Savez-vous qu'on dit souvent qu'une cheffe ou qu'un chef de cave n'atteint son apogée que vers la cinquantaine ? Cela augure de beaux lendemains pour moi ! » rit-elle. Si cette quadragénaire pétillante a encore pleins de projets dans sa besace, elle n'en dira pas plus pour le moment. Secret de cave oblige.

INTERVIEW BRUT DE VIGNE

Votre principal trait de caractère ? La sensibilité. **Et votre principal défaut ?** Je suis perfectionniste. **Qualité préférée chez une femme ?** L'humilité, et c'est valable pour les hommes aussi.

Votre couleur (de vin) favorite ? Blanc de noirs. **Un cépage sinon rien ?** Le pinot noir.

La région ou appellation de cœur ? Je ne peux répondre que Champagne, mais si je devais désigner une autre région de cœur, ce serait Bordeaux.

Dosé ou non ? Dosé.

Votre premier souvenir lié au vin ? Une dégustation à l'aveugle avec des champagnes et des mousseux. À l'unanimité, un mousseux est sorti premier. Cela m'a marquée et fait réfléchir.

Votre plus grande émotion ? Un Vosne-Romanée 2002, La Croix Blanche, avec un côté évolué, goûté il y a trois ou quatre ans. Il était servi avec un gigot d'agneau épicé. L'accord entre le vin et le plat, c'était un moment fabuleux, presque magique.

Votre devise ? Toujours regarder devant.

Et votre dernier projet ? La création de cuvées confidentielles, qui verront le jour d'ici quelques années.

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



Visual non contractuel

La lettre
d'Ines

Le coffret

Tous les mois, recevez
**2 PRODUITS
SURPRISES**
sélectionnés par
Ines de la Fressange



EDITION LIMITÉE

Déco, beauté, mode, accessoires, food,
que ce soit **pour vous ou pour offrir**,
Ines vous fera découvrir ou redécouvrir ses **créateurs favoris**.

*Valeur minimum des produits **80€**

Commandez vite votre coffret du mois sur
lecoffret.lalettredines.fr



LES RECETTES DU PLACARD

Prenez quelques ingrédients simples et un brin hivernaux pour voir venir le retour des beaux jours avec ces trois menus à savourer seul, en duo ou en famille.

MENU SOLO



PLAT

TARTE FINE AUX AUBERGINES ET CONFIT DE CANARD (1 pers.)

Préparation : 20 mn • Cuisson : 35 à 40 mn

- ♦ 1/4 de pâte brisée 100 % pur beurre ♦ 1 petit bocal de riste d'aubergine
- ♦ 1 cuisse de canard confite ♦ 1 œuf battu ♦ quelques feuilles de persil, basilic ou ciboulette

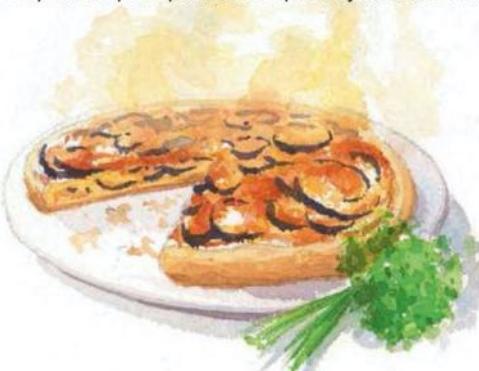
1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. de la pâte avec l'œuf battu et Posez la pâte brisée sur la plaque du four et piquez-la. Étalez la riste d'aubergine en laissant un bord d'environ 4 cm.

2. Enlevez la peau de la cuisse de canard et effilochée la chair. Répartissez le confit de canard sur les aubergines. Dorez au pinceau la bordure non garnie

Le + EAT

Pour accentuer le côté printanier de cette recette, badigeonnez le fond de tarte avec du pesto et remplacez la dorure à l'œuf par du pesto.

Saupoudrez un peu de parmesan ou de pecorino juste avant de servir.



ENTRÉE

ÉPINARDS AU LAIT DE COCO, GRAINES DE CORIANDRE (1 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 10 mn

- ♦ 150 g d'épinards frais ou congelés (en feuilles ou hachés) ♦ 1/2 petit oignon rouge ♦ 1 c. à soupe d'huile végétale neutre ♦ 2 c. à café de graines de coriandre écrasées ♦ 1 c. à soupe de gingembre râpé ♦ 1 pointe de piment type sambal oelek ♦ 10 cl de lait de coco

1. Décongelez les épinards et lorsque le lait commence à égoutterez-les soigneusement, frémir, ajoutez les épinards. ou lavez et essorez les épinards. Laissez-les fondre et servez frais, ôtez les tiges dures et aussitôt. émincez-les. Épluchez, dégermez et émincez l'oignon.

2. Dans une po le, faites revenir dans l'huile bien chaude l'oignon avec les graines de coriandre, le gingembre et le piment. Ajoutez le lait de coco, du sel et du poivre

Le + EAT

Vous pouvez ajouter une pointe de curry dans le lait de coco et un peu de coriandre fraîche au moment de servir.



DESSERT

ENERGY BALLS AUX PIGNONS ET COCO (1 pers.)

Préparation : 10 mn • Cuisson : 10 mn

- ♦ 6 à 8 dattes ♦ 2 c. à soupe de noix de coco râpée ♦ 1 c. à soupe de pignons de pin

1. Torréfiez les pignons au four et roulez-la avec la paume de à 150°/th. 5 pendant 10 mn. Ôtez la main dans la noix de coco et le noyau des dattes et mixez-les les pignons. pour obtenir une pâte.

2. Prélevez une petite quantité de pâte de datte avec une cuillère

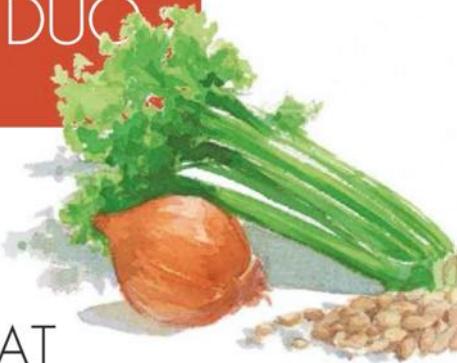
et roulez-la avec la paume de la main dans la noix de coco et les pignons.

3. Servez aussitôt ou réservez au frais.

Le + EAT

Pour des balls plus croustillantes, ajoutez à la pâte de datte 1 c. à soupe de granola. Conservées dans une boîte hermétique, ces energy balls sont un encas sain pour tous les moments de la journée.

MENU DUO



PLAT

TAGLIATELLE AU CONFIT DE CANARD ET PESTO DE PERSIL (2 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 15 mn

◆ 250 g de tagliatelle ◆ 1 cuisse de canard confite ◆ poivre du moulin

Pour le pesto ◆ 1 c. à soupe de pignons ◆ 2 c. à soupe de parmesan râpé ◆ 1/2 bouquet de persil ◆ 7 cl d'huile d'olive

1. Enlevez la peau et effilochez la cuisse de canard. Lavez et séchez le persil. Réalisez le pesto en mixant les pignons avec le parmesan, le persil, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

2. Faites cuire les tagliatelle dans une grande quantité d'eau salée portée à ébullition. En fin de cuisson, réservez un peu d'eau de cuisson et égouttez les pâtes.

Le + EAT

Ajoutez aux pâtes quelques gouttes de jus de citron, du Tabasco ou une pointe de paprika fumé en même temps que le pesto. Si le pesto est un peu amer, ajoutez 1 c. à café de miel.



ENTRÉE

CAPONATA DE RISTE D'AUBERGINE, PIGNONS ET OLIVES NOIRES (2 pers.)

Préparation : 15 mn • Cuisson : 20 mn

◆ 1 bocal de riste d'aubergine ◆ 1 oignon ◆ 1 branche de céleri ◆ 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de vinaigre de vin ◆ 1 à 2 c. à soupe de pignons de pin

1. Épluchez, dégermez et émincez l'oignon. Lavez et émincez finement la branche de céleri. Rincez les câpres. Égouttez et concassez les olives.

2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans l'huile bien chaude. Ajoutez le céleri, les câpres, les olives et le vinaigre de vin.

Le + EAT

Pour faire de cette entrée un plat complet, faites cuire directement un œuf dans la caponata, ou ajoutez une petite boîte de thon à l'huile et servez la caponata sur une tranche de pain toasté.



DESSERT

CARRÉS AU LEMON CURD (2 pers.)

Préparation : 15 mn • Repos : 2h30 mn minimum

◆ 100 g de biscuits sablés, de speculoos ou de bastognes ◆ 30 g de beurre ◆ 20 g de lait de coco ◆ 170 g de fromage frais (St Môret ou Philadelphia) ◆ 60 g de chocolat blanc ◆ 160 g de lemon curd

1. Mixez les sablés avec le beurre et le lait de coco, tassez bien la pâte obtenue au fond d'un moule avec le dos d'une cuillère et laissez-la prendre au congélateur 30 mn.

2. En attendant, faites fondre le chocolat au bain-marie. Puis mélangez le fromage frais avec le chocolat fondu et 110 g de lemon curd.

3. Sortez le moule du congélateur et versez cette préparation sur la base de biscuits. Décorez avec le reste de lemon curd en dessinant de jolis zigzags sur le dessus avec une cuillère. Laissez prendre au réfrigérateur au moins 2 h.

4. Coupez des petits carrés et servez aussitôt, bien frais.

ENTRÉE

SALADE THAÏE, LAIT DE COCO ET PIGNONS (4 à 6 pers.)

Préparation : 30 mn

- ♦ 1 petit chou blanc ♦ 2 ou 3 carottes ♦ 1 branche de céleri ♦ 1 botte de ciboule ♦ 1 botte de coriandre ♦ 1 botte de menthe ♦ 1 petit piment rouge
- ♦ 15 cl de lait de coco ♦ 2 c. à café de jus de citron vert ♦ 2 c. à café de sauce soja ♦ 1 c. à café d'huile de sésame ♦ 2 c. à soupe de pignons de pin

1. Émincez très finement le chou, la sauce soja et l'huile de sésame. Pelez et râpez les carottes avec une râpe à gros trous. Lavez et émincez la branche de céleri. Lavez, séchez et émincez la ciboule, la coriandre et la menthe, puis émincez le piment.

2. Dans un bol, mélangez le lait de coco avec le jus de citron, la

Le + EAT

Ajoutez un peu de purée de cacahuètes à la sauce. Transformez cette entrée en plat en ajoutant 2 filets de poulet cuits et effilochés ou des crevettes.



MENU TRIBU

PLAT

MOUSSAKA DE CONFIT DE CANARD (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 1 h

- ♦ 4 à 6 grosses pommes de terre ♦ 2 bocaux de riste d'aubergine ♦ 1 c. à soupe d'origan ♦ 2 cuisses de canard confites ♦ 1 pincée de cannelle
- ♦ 100 g de parmesan ♦ 3 c. à soupe d'huile d'olive Pour la béchamel
- ♦ 1 c. à soupe de beurre ♦ 30 g de farine ♦ 25 cl de lait ♦ 1 pincée de noix de muscade

1. Épluchez, rincez et tranchez très finement les pommes de terre. Faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 5 à 10 mn. Lorsqu'elles commencent à colorer, rangez-les au fond d'un plat à gratin. Répartissez 1 bocal de riste d'aubergine et parsemez d'origan.

2. Ôtez la peau des cuisses de canard et effilochez la chair. Mélangez-la avec la cannelle et répartissez-la sur les aubergines. Versez le dernier bocal de riste d'aubergine et un peu d'origan.

Le + EAT

Ce plat est tout aussi délicieux réchauffé le lendemain. Pour une version sans gluten, remplacez la farine par de la féculle de maïs.

DESSERT

TARTE CITRON VERT ET LEMON CURD (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ♦ Repos : 3 h ♦ Cuisson : 1 h

- ♦ 1 pâte sablée 100 % pur beurre ♦ 1 c. à café de beurre ♦ 400 g de lait concentré sucré ♦ 4 jaunes d'œufs ♦ 10 cl de jus de citron vert ♦ 50 g de lemon curd ♦ le zeste de 1 citron vert

1. Déroulez la pâte, enlevez le papier sulfurisé. Beurrez généralement un cercle à tarte. Foncez la pâte dans le cercle en la faisant bien adhérer sur le pourtour et en veillant à bien marquer un angle droit entre le fond et les bords. Piquez la pâte à la fourchette. Laissez reposer 2 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 160°/th. 5-6. Sortez le moule et enfournez 30 mn.

2. Mélangez le lait concentré avec les jaunes d'œufs et le jus

de citron pour obtenir un mélange bien lisse. Lorsque le fond de tarte est précuit, étalez-y le lemon curd, puis versez le mélange de lait concentré et enfournez à 170°/th. 6-7 pendant 30 mn. Lorsque la tarte gonfle, sortez-la du four et laissez-la complètement refroidir. Placez-la ensuite au moins 1 h au réfrigérateur.

3. Parsemez le zeste du citron sur la tarte et servez aussitôt.



BANC D'ESSAI PÂTES À TARTINER

Irrésistibles et réconfortantes, les pâtes à tartiner à base de chocolat et noisettes restent le péché mignon des enfants comme des grands. Mais toutes ne se valent pas. Nous les avons testées à l'aveugle et à la petite cuillère...

PAR ALEXANDRA MICHOT ET MATHILDE SAMAMA
STYLISTE Océane Algaron - PHOTO XAVIER IMBERT



LES MARQUES	ASPECT, COULEUR, ODEUR	GOÛT, TEXTURE, ÉQUILIBRE	NOTES
1. Oliviers & Co, noisette & cacao noir, 9,90 € les 300 g. oliviers-co.com	Pâte de couleur sombre et d'aspect granuleux qui marque la présence de morceaux de noisettes. Forte odeur de cacao.	On ne sent que le chocolat, forte sensation de cacao en poudre. Pas trop sucrée, mais pas très gourmande non plus.	5/10
2. Le Comptoir de Mathilde, chocolat au lait noisette, 8 € les 250 g. lecomptoirdemathilde.com	Jolie couleur noisette, texture souple, pas trop liquide, odeur légère mais pas désagréable.	Bon goût de praliné en bouche, bel équilibre cacao/noisette, jolie longueur en bouche, un peu sableuse mais tout le monde se rassert...	8,5/10
3. Lucien Georgelin, aux noisettes du Lot-et-Garonne, 3,80 € les 280 g. Chez Carrefour.	Belle couleur et odeur agréable de fruits secs mais aspect miroir et texture ultra-liquide. Ça coule, on s'en met partout !	Bon équilibre entre la noisette, le sucre et le chocolat au lait. Goût agréable mais texture trop liquide et trop huileuse.	5/10
4. Monoprix Gourmet, chocolat au lait et noisettes, 7,17 € les 350 g. monoprix.fr	Teinte marron très clair, pâte très compacte d'aspect, et très fort parfum de noisette.	Délicieux goût de noisette, on a envie d'y retourner malgré la texture compacte et l'absence de saveur chocolatée en bouche.	7/10
5. Jardin Bio, chocolat noisette, 2,99 € les 350 g. Chez Naturalia.	Pâte d'aspect souple, couleur appétissante, odeur agréable qui donne envie de plonger la cuillère dans le pot, ça sent bien la noisette.	Très sucrée, avec un arrière-goût huileux qui nappe trop le palais. Absence de saveur chocolat, reste le sucre. Trompeur.	4/10
6. Bio et vegan, Ouf!, Funky Veggie, 4,50 € les 200 g. funkyveggie.fr	Couleur très foncée, on dirait du chocolat noir fondu, la texture de la pâte semble gélifiée.	Grimace générale : pas de matière en bouche, touche salée bizarre, entre la tapenade et le miso. Loin, très loin de la noisette.	2/10
7. À la Mère de Famille, chocolat et noisettes du Piémont, 13,50 € les 500 g. lameredefamille.com	Pâte de couleur foncée et très brillante, avec un effet miroir. Agréable odeur chocolatée.	Peu sucrée mais offrant un arrière-goût rance en bouche, côté « peau de noisette » trop torréfiée qui dessèche le palais. Déception.	4/10
8. Nocciolata, au cacao et noisettes bio, 3,80 € les 270 g. rigonidasago.fr	Très appétissante avec sa jolie couleur chocolat, son aspect brillant mais on sent plus le sucre que la noisette ou le cacao.	Texture très agréable et ronde en bouche mais surprenant goût de miel. Ce n'est pas mauvais, mais ce n'est pas ce qu'on attend.	5,5/10
9. Nutella, 2,24 € les 220 g. En grandes et moyennes surfaces.	L'effet madeleine de Proust agit d'emblée, la texture est belle, parfaitement tartinable. Au nez, c'est un uppercut de noisette.	Ultra-sucrée, saturation immédiate du palais. Le parfum envoie du rêve, mais c'est plat en bouche. C'est le Tinder de la pâte à tartiner !	4/10
10. Al Dente il Dolce, alla gianduia, 8,90 € les 150g. aldentalasalsa.com	Jolie couleur chocolat chaud, odeur très gourmande et présence rassurante de petits morceaux de noisettes.	Texture idéale à tartiner, saveur très équilibrée entre cacao, noisette et sucre. Ça croustille légèrement en bouche. Tout le monde se rassert dans le pot. Carton plein !	9/10

L'ÉQUILIBRE ENTRE CHOCOLAT ET NOISETTE

Pour le pâtissier-chocolatier Benoît Castel, une bonne pâte à tartiner, c'est une gourmandise, sucrée mais pas trop, qui donne envie de replonger la cuillère dans le pot. Sa texture doit être souple, facile à étaler. Le goût de noisette (le fruit pas trop torréfié pour éviter l'amertume) doit être bien prononcé mais sans couvrir les notes de cacao. Chocolat au lait ou chocolat noir ? Le pâtissier avoue un petit faible pour le lait, plus régressif, et pour les textures lisses. Avec ou sans morceaux de noisettes, c'est un plaisir très riche, à consommer avec modération.

JURY COMPOSÉ DE :

Benoit Castel, pâtissier-boulanger, il vient d'ouvrir un coffee shop à Paris, Alexandra Michot, Mathilde Samama et Océane Algaron, du magazine ELLE à table, Julie Gerbet, journaliste et animatrice du podcast À Poêle, et Annabelle Schachmes, auteur culinaire.

SUR LE GRIL DU DR AGA KARINE LE MARCHAND

M6 diffusera au printemps « Opération renaissance », émission pour laquelle l'animatrice a suivi dix malades pendant trois ans. Chirurgie, sport, suivi psychologique, une lutte sur tous les fronts pour des résultats qui donneront de l'espoir aux trop nombreux Français en surpoids. Alors, forcément pour déjeuner, elle a choisi une table anti-malbouffe.

PAR ALIX GIROD DE L'AIN

Pourquoi avoir sélectionné un restaurant de cuisine végétale ?

Pour vous emmerder, chère Alix, vous qui vous nourrissez de saucisses ! (Là, il convient d'expliquer que cette consœur est aussi une amie... et que, oui, j'aime le saucisson). Plus sérieusement, je pense qu'il est important de passer le message qu'on peut bien manger, sans viande ni produits laitiers. En plus, ici, la cuisine est sans gluten. Ma fille a été diagnostiquée intolérante récemment et j'essaie de l'accompagner dans ses nouvelles habitudes alimentaires. On se sent toutes les deux mieux depuis que nous nous sommes calmées sur les pâtes, la pizza et le pain.

Que cuisinez-vous à la maison, alors ?

Ce n'est pas trop triste ?

Depuis quelques mois, ma fille m'a plaquée pour Deliveroo, elle trouve ça meilleur que ce que je lui prépare... Ces applications de livraison à domicile ont signé la mort des ménagères ! (Rires.) Mais je reste une bonne vivante, rassurez-vous. Mon plat signature est le poulet aux morilles car, bien sûr, on peut limiter sa consommation de protéines animales sans renoncer au plaisir. Je le lie la sauce à la crème de soja, personne ne voit la différence et c'est plus digeste. Simon, je suis la reine de l'apéro dinatoire, je réunis volontiers mes potes autour de salades, fromages (uniquement chèvre et brebis pour moi) et de plein de gâteaux !

Vous êtes donc un bec sucré ?

Totalement ! Je sais bien que les glucides sont l'ennemi numéro un, mais j'ai appris que la



frustration conduit au surpoids. Quand je craque, comme récemment lors d'un dîner entre amis dont la thématique était de déguster des pâtisseries de Cédric Grolet, je compense le lendemain avec une soupe et du sport. J'ai une nature excessive et je le sais – j'ai déjà pesé vingt kilos de plus qu'aujourd'hui –, alors je fais attention.

Votre resto fétiche ?

En ce moment, c'est le brunch de l'hôtel Brach (1-7, rue Jean-Richepin, Paris-16^e), proprement dément ! Le chef pâtissier est fou, il propose pas moins de sept beurres différents. C'est paradoxalement de ma part, certes, mais je pense que les gens qui vivent sans paradoxes sont louches... (Rires.)

LE RESTAURANT : MESA

Issue d'une famille d'hôteliers, Charlotte Gomez de Orozco se lance à son compte avec une nouvelle adresse qui abrite dans un même lieu un hôtel, un restaurant (Mesa), des cours de yoga et un fleuriste. Ici, tout est beau, tout est bon, tout est bio. Le chef vénézuélien Victor Medina a adapté les saveurs d'Amérique latine aux palais européens et on se régale avec du 100 % végétal et la sélection de vins naturels de Serena, la sommelière et directrice du restaurant. Attention, pépite ! Menu à 19 € au déjeuner.

68, rue des Martyrs, Paris-9^e.

01 77 37 87 21.

Chu ca

Sò tay Vịt giò trộn

Vật liệu

cá lotte hay congre (chọn miếng ít xương)

bún nhẽ (vermicelle)

Thìa là (fenouil branche) - Lạc rang

Hàn
Gia
Hàn
Mèo
negg
các

–
lột –

– Bột

bé
nấm
vài
} giò.
lần.



ANNE-SOLENNNE
HATTE

CD
DUCCESSE
EDITION

Disponible en librairie
au prix de 27,90€.

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

ba
Ho
Hàn
Lạc

Rau sống, dưa chuột thái nhỏ ăn kèm. Thơm nùi.
Bún luộc để sẵn ra đĩa- Mắm tôm pha với chanh ớt.

Notre carnet d'adresses

Choc en stock, p. 12

- À La Mère de Famille, lameredefamille.com
- Edward, edwart.fr
- Fauchon, fauchon.com
- La Maison du Chocolat, lamaisonduchocolat.fr
- Michel cluzel, cluzel.com
- Park Hyatt, 01 58 71 12 34.
- Pierre Hermé, pierreherme.com
- Pierre Marcolini, marcolini.com
- Trianon Palace, trianonpalace.fr
- Vincent Guerlais, vincentguerlais.com

Food est la nuit, p. 40

- Alcazar, 62, rue Mazarine, Paris-6^e. 01 53 10 19 99. alcazar.fr
- Au Pied de Cochon, 6, rue Coquillière, Paris-1^{er}. 01 40 13 77 00. [pieddecochon.com](http:// pieddecochon.com)
- Balagan, 9, rue d'Alger, Paris-1^{er}. 01 40 20 72 14. balagan-paris.com/fr
- Bouillon Pigalle, 22, bd de Clichy, Paris-18^e. 01 42 59 69 31. bouillonpigalle.com
- Coco, 1, place Jacques-Rouché, Paris-9^e. 01 42 68 86 80. coco-paris.com
- La Casbah, 20, rue de la Forge-Royale, Paris-11^e. 01 88 33 41 78. icasbah.paris
- Le Piaf, 38, rue Jean-Mermoz, Paris-8^e. 01 47 42 64 10. lepiaf-paris.com
- Les Bains Douches, 7, rue du Bourg-L'Abbé, Paris-3^e. 01 48 87 01 80.

- No.Pi, 3, place de Clichy, Paris-8^e. nopi-paris.com
- Roxié, 23, rue de Ponthieu, Paris-8^e. 01 53 75 31 00. roxie-paris.com
- Yaya, 8, rue de l'Hippodrome, 93400 Saint-Ouen. 01 44 04 27 65. yayarestaurant.com

Dossier électroménager, p. 47

- Bamix, bamix.fr
- Bosch, bosch.fr
- Braun, fr.braun.com
- Christiane Perrochon, christianeperrochon.com
- Kenwood, kenwoodworld.com
- KitchenAid, kitchenaid.com
- Lagrange chez Boulanger, boulanger.com
- Magimix, magimix.fr
- Margot Lhomme, margothommeceramique.umblr.com
- Miele, miele.fr
- Moulinex, moulinex.fr
- Riviera & Bar, riviera-et-bar.fr
- Simeo, simeo.tn.fr
- Smeg, smeg.fr
- Thermomix, vorwerk.fr
- Véritable Potager, veritable-potager.fr
- WMF, wmf.com

Armand Arnal, le chef de La Chassagnette*, près de Arles, va nous initier à la cueillette sauvage.



© Victor & Simon

**RETROUVEZ VOTRE PROCHAIN
ELLE À TABLE DÈS LE 7 MAI 2020**

ABONNEZ-VOUS À
ELLE À TABLE



...EN PROFITANT
D'OFFRES
EXCLUSIVES SUR

www.elleatableabo.com

VALS

L'eau pétillante d'Ardèche

Depuis 1602, l'eau minérale naturelle de Vals jaillit au cœur du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche, dans la cité thermale de Vals-les-Bains. Cette Nature sauvage et préservée lui confère tout son caractère. Ses fines bulles, intenses et persistantes, vous offrent une expérience unique de fraîcheur et de bien être. Dans les beaux cafés et restaurants mais aussi chez soi, Vals est le partenaire « authentique » d'une élégance inimitable.

♦ Plus d'infos sur vals.fr



LES FRUITS ET LÉGUMES AOP ET IGP

AOP et IGP, quèsaco ?

Pour vous aider à comprendre les garanties de ces labels, l'Union européenne poursuit sa campagne « L'Europe signe les produits de ses terroirs » autour de sept fruits et légumes en bénéficiant ! Le label AOP est attribué à un produit fabriqué dans une zone géographique définie selon un savoir-faire reconnu, tandis qu'un label IGP marque un ancrage territorial avec une seule étape (production, fabrication ou élaboration) faite sur le territoire. Ouvrez l'œil !

♦ Plus d'infos sur la page Facebook fruitsetlegumesaopigp



CASA AZZURRA

Une mozzarella tout droit venue d'Italie

La mozzarella de vache Casa Azzurra est produite en Italie dans le respect des traditions. Sa texture est légèrement ferme, signe distinctif d'une mozzarella de qualité, et sa saveur laitière saura satisfaire vos papilles. À consommer à froid ou à chaud, son fondant et filant seront parfaits pour les pizzas et les gratins. Retrouvez-la sous toutes ses formes : en boule, en cylindre, en bille pour l'apéritif et les salades, en râpé pour l'utilisation à chaud. Disponible en grandes surfaces au prix de 0,95 €.

♦ Plus d'infos sur casa-azzurra.fr



EAU MINÉRALE THONON

Une eau naturellement minérale

Déjà renommée au XVI^e siècle, l'eau minérale naturelle de Thonon prend naissance dans un écrin de nature au cœur des Alpes de Haute-Savoie. Légère et pure, elle est appréciée pour son goût équilibré et sa fluidité en bouche qui met en valeur les plats les plus variés tout en laissant s'exprimer leurs saveurs. Thonon apporte ainsi naturalité et authenticité aux créations culinaires des meilleurs établissements.

♦ Plus d'infos sur eauxdeprestige.com

TAITTINGER

Comtes de Champagne 2008

Le Comtes de Champagne Blanc de Blancs est composé exclusivement de chardonnay issus des cinq villages de la Côte des Blancs classés « Grands Crus ». Seul le vin de première presse est utilisé. Un nez profond, précis et cristallin, d'une incroyable fraîcheur et minéralité. Un bel équilibre entre finesse et concentration en bouche, vous serez séduits par ses arômes de fruits blancs, de pamplemousse, de menthol sur une finale délicatement miellée. Disponible au prix moyen de 140 €.

♦ Plus d'infos sur taittinger.com



CÔTES DE GASCOGNE

Fraîchement Sud-Ouest

Situés au cœur du vignoble du Sud-Ouest, les vins Côtes de Gascogne reconnus IGP (Indication Géographique Protégée), affirment leur caractère unique.

L'identité et la typicité des Côtes de Gascogne se dessinent au travers de vins d'assemblages en s'appuyant sur des cépages traditionnels en tête desquels les incontournables Olombarde et Gros Manseng. Les blancs (85 % de la production), au registre olfactif d'une rare intensité, sont enchantés de nature, vifs, fruités et légers. La recherche constante du croquant du raisin frais marque la signature des Gascogne ! À retrouver au prix public moyen de 6,50 €.

♦ Plus d'infos sur vins-cotes-gascogne.fr





V-ZUG

L'alliance du gaz et de la modernité

Parce que la cuisson au gaz offre de nombreux avantages, V-ZUG propose des tables de cuisson qui disposent de fonctions de pointe, avec notamment les fonctions « Fondre », « Maintien au chaud » ou encore « Mijoter », qui facilitent le quotidien et augmentent le plaisir de cuisiner. Premier fabricant à équiper ses plaques gaz de commandes par sliders multiples, ces dernières disposent de plusieurs mécanismes qui veillent à votre sécurité lorsque vous cuisinez avec ce type d'énergie.

◆ Plus d'infos sur vzug.com

G.H.MUMM

Le Brut Millésimé 2013

Un champagne qui est assemblé à partir de pinot noir (74 %) issu de villages classés en « Grand Cru » sur la Montagne de Reims, qui lui apporte sa structure et sa puissance en bouche, ainsi que de chardonnay de la Côte des Blancs (26 %), qui lui procure fraîcheur et finesse. Vieilli 4 ans en cave, ce vin vif et structuré révèle des arômes intenses avec une belle longueur en bouche accompagnée d'une note finale vive et expressive.

À retrouver au prix public conseillé de 46,70 €

◆ Plus d'infos sur mumm.com



PHILADELPHIA

Le plaisir du Cream Cheese Philadelphia en format mini

Philadelphia, la marque de cream cheese incontournable lance son nouveau format individuel 6 x 25 g ! Retrouvez son goût frais et crémeux, sans conservateur, idéal à tartiner. Un nouveau format pour vous accompagner à tout moment de la journée, de bon matin, pendant votre encas ou après un bon repas. À retrouver en grandes surfaces à prix moyen de 1,60 €.

◆ Plus d'infos sur philadelphia.fr



LE PARFAIT

Conserver ce que le monde a de meilleur

Tellement pratiques les soirs où le frigo vide nous ferait céder à la junk food, les conserves maison sont faciles à faire et la marque Le Parfait propose tout ce qu'il faut pour les réussir : bocaux, confitiers, terrines, accessoires et plein de recettes. C'est une façon simple d'éviter le gaspillage, les additifs suspects et surtout d'exprimer sa créativité jusque dans l'assiette : ce velouté potiron-coriandre, c'est moi qui l'ai fait ! Disponible en grande distribution, dans les enseignes spécialisées et sur leur e-shop avosconserves.com au prix de 16 € les 6 bocaux de 1 litre.

◆ Plus d'infos sur leparfait.fr



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

BESTHEIM

Brisez la glace

Le Ice concept de la cave alsacienne Bestheim est un vin mousseux, élaboré à partir du cépage muscat. Destiné à être consommé dans un grand verre avec des glaçons, ses arômes se veulent particulièrement croquants et fruités. Il sera parfait lors des moments de détente en famille et entre amis mais pourra également surprendre sur des desserts frais de type sorbet au citron ou sur une belle tarte à la rhubarbe meringuée. Un vin à découvrir au prix de 9 €.

◆ Plus d'infos sur bestheim.com



LES VINS VERONESI AOP

ET VINHO VERDE AOP

L'excellence des vins européens

L'Union européenne soutient les vins italiens Vini Veronesi et portugais Vinho Verde avec sa nouvelle campagne mettant en avant le label de qualité AOP (Appellation d'Origine Protégée) dont ils bénéficient. Les Vins Vini Veronesi comprennent les huit appellations de la région de Vérone et les vins Vinho Verde, du nord du Portugal, allient traditions, savoir-faire, richesse et nouveautés.

◆ Plus d'infos sur YouTube Vinho Verde

Index des recettes

Nos Entrées

- Asperges et œufs parfaits basse température p. 51
- Boulettes de maquereau et iben p. 42
- Caponata de riste d'aubergine, pignons et olives noires p. 104
- Cappuccino de petits pois p. 38
- Caviar de petits pois, fromage bleu et yaourt de brebis p. 55
- Ceviche de truite p. 29
- El pan con tomate p. 63
- Epinards au lait de coco, graines de coriandre p. 103
- Flamiches à la tomate et au yaourt fermier p. 72
- Gravlax de poisson blanc aux herbes FR
- Pains vapeur à la ciboule et au sésame p. 74
- Poireaux et gremolata d'huîtres p. 16
- Poireaux grillés œufs confits anguille fumée et poufargue FR
- Salade cresson, œufs mollets et thon p. 27
- Salade d'œufs parfaits, haddock fumé et lentilles beluga p. 79
- Salade thaïe, lait de coco et pignons p. 105
- Salmorejo andalou p. 62
- Sandwich club décadent au pastrami de veau p. 79

Votre magazine sur tablette et mobile!



VEGÉTAL

VIANDE et ŒUFS

POISSON et CRUSTACÉS

VITE FAIT

FAIT D'AVANCE

LEGER

Nos Plats

- Ceviche guardia imperial p. 85
- Cocotte d'agneau façon tajine p. 54
- Coques et jus thaï p. 93
- Encornets snackés, courge spaghetti et bouillon de galères p. 39
- Frites de pain p. 71
- Gigot d'agneau de sept heures aux épices et légumes primeurs glacés FR
- Gigot rôti aux anchois p. 31
- Lingot auvergnat FR
- Lomo saltado FR
- Loup de Méditerranée, moules et butternut p. 37
- Mfouar ou couscous de pain p. 71
- Moussaka de confit de canard p. 105
- Pita au gigot d'agneau p. 31
- Poêlée de légumes nouveaux FR
- Raviolis au cresson p. 27
- Risotto d'orge aux oignons, chou-rave et parmesan p. 55
- Riz sauté, ananas et gingembre p. 33
- Riz sauté vietnamien p. 52
- Tagliatelle au confit de canard et pesto de persil p. 104
- Tarte fine aux aubergines et confit de canard p. 103
- Truites et fenouil au four p. 29
- Veau à la ficelle p. 16
- Veau mariné au citron et câpres p. 54

Nos Desserts

- Ananas caramélisé à la menthe p. 52
- Ananas rôti au rhum et vanille p. 33
- Bread & butter pudding p. 67
- Brioches roulées au chocolat et beurre de cacahuète p. 81
- Carrés au lemon curd p. 104
- Chouquettes, crème à la fleur d'oranger p. 50
- Energy balls aux pignons et cacao p. 103
- Gâteau de famille de ma grand-mère Madeleine p. 49
- Gâteau moelleux à l'estragon et mousse kiwi-miel p. 94
- Gâteau sans œuf, sans beurre, à l'huile d'olive p. 64
- Omelette norvégienne p. 45
- Pancakes, crumble et sirop de rhubarbe p. 80
- Pavlova aux petits œufs et fraises p. 80

Divers

- Gressins p. 50
- Old fashioned cocktail p. 41
- Pain de ménage et cocotte sans pâte FR
- Petites baguettes chocolat beurre salé p. 68
- Pisco sour cocktail p. 86

GIGOT D'AGNEAU DE SEPT HEURES
AUX ÉPICES ET LÉGUMES PRIMEURS GLACÉS



TARTE AUX MIETTES DE PAIN



PAIN DE MÉNAGE ET COCOTTE SANS PÉTRIE



LINGOT AUVERGNAT



TARTE AUX MIETTES DE PAIN (pour un moule de 26 cm)

Préparation : 15 mn ♦ Repos : 1 h ♦ Cuisson : 30 mn

Pour la pâte ♦ 125 g de farine ♦ 40 g de sucre glace ♦ 65 g de beurre ♦ 1 œuf ♦ 1 pincée de sel ♦ 40 g de pistaches d'Iran ♦ 1 c. à soupe de sucre en poudre Pour l'appareil ♦ 150 g de pain sec ♦ 25 cl de lait ♦ 40 g d'amandes en poudre ♦ 2 citrons bio ♦ 80 g de sucre en poudre ♦ 3 œufs

1. Préparez la pâte sucrée à la pistache : concassez grossièrement les pistaches au couteau. Mélangez la farine et le sucre glace, puis tamisez-les finement. Formez un puits sur le plan de travail et versez-y le sel, le sucre, le beurre ramolli et les pistaches. Méllez les ingrédients en utilisant le bout des doigts. Reformez un puits, ajoutez l'œuf et travaillez rapidement la pâte avec la paume de la main pour qu'elle devienne lisse et homogène.

2. Étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis foncez le moule à tarte. Réservez au réfrigérateur 1 h.

3. Préchauffez le four à 180°/th. 6.

4. Préparez la garniture : faites tremper le pain sec dans le lait 15 mn avant de l'émietter. Mélangez le sucre avec les amandes moulues. Ajoutez 3 jaunes d'œufs et le zeste râpé des citrons. Mélangez bien, puis ajoutez le pain émietté et 2 blancs d'œufs montés en neige.

5. Versez la garniture sur le fond de tarte débarrassé du papier sulfurisé. Enfournez pour 30 mn.

Recette extraite du livre « Encyclopédie du pain maison »

de Marie-Laure Fréchet, photos Valérie Lhomme, aux éditions

Flammarion.

PHOTO Virginie Garnier - REALISATION Virginie Garnier

GIGOT D'AGNEAU DE SEPT HEURES AUX ÉPICES ET LÉGUMES PRIMEURS GLACÉS (4 pers.)

Préparation : 35 mn ♦ Cuisson : 7h20 mn

♦ 1 kg de gigot d'agneau, désossé et ficelé ♦ 1 tête d'ail ♦ 1 oignon ♦ 4 clous de girofle ♦ 10 cl de vin blanc ♦ 25 cl de fond de veau ♦ 1 bouquet garni ♦ 4 bâtons de cannelle ♦ 4 étoiles de badiane ♦ 1 botte de carottes fanes ♦ 1 botte de navets fanes ♦ 20 g de beurre ♦ 1 c. à soupe de sucre ♦ 125 g de fèves écossettes ♦ 125 g de petits pois écossettes ♦ 1 c. à soupe de mascarpone ♦ 1 citron confit ♦ 1 citron ♦ huile d'olive ♦ coriandre

1. Préchauffez le four à 120°/th. 4. Pelez l'ail. Pelez et coupez l'oignon en 4, piquez les 1/4 avec 1 clou de girofle. Pelez et coupez 1 carotte en tronçons. Salez et poivrez le gigot. Dans une cocotte en fonte, faites-le dorer sur toutes ses faces dans 3 c. à soupe d'huile. Ôtez le gigot et réservez. Placez l'ail, l'oignon et la carotte dans la cocotte et faites-les cuire 5 mn. Déglaçez au vin blanc, laissez réduire presque à sec à feu vif.

2. Replacez le gigot dans la cocotte, arrosez de fond de veau, ajoutez le bouquet garni, la cannelle et la badiane et couvrez. Enfournez 7 h, en arrosant la viande souvent de jus de cuisson. Ajoutez de l'eau si besoin au cours de la cuisson.

3. 1 h avant la fin de la cuisson de la viande, pelez le reste des carottes et les navets, coupez-les en gros cubes. Faites-les revenir dans le beurre. Ajoutez le sucre, 10 cl d'eau, laissez le feu et couvrez. Laissez mijoter jusqu'à ce que le jus de cuisson devienne légèrement sirupeux.

4. Faites cuire les petits pois et les fèves 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et mixez-les avec le mascarpone, le citron confit haché et le jus de citron. Mixez pour obtenir une pâte lisse et texture, salez, poivrez et versez dans un bol.

5. Assaisonnez et coupez le gigot en tranches, arrosez-le du jus de cuisson filtré, accompagnez avec les légumes, le houmous de légumes vert et parsemez de coriandre effeuillée.

LINGOT AUVERGNAT (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Repos : 15 mn ♦ Cuisson : 40 mn

♦ 200 g de pain rassis ♦ 30 cl de lait ♦ 2 œufs ♦ 30 g de farine ♦ 50 g de fromage râpé ♦ 100 g de jambon cru en dés ou de lardons fumés revenus à la poêle ♦ 1 petit bouquet d'herbes (persil, ciboulette...)

1. Émiettez le pain dans un saladier. Ajoutez le lait et attendez 15 mn que le pain se ramollisse bien. Ajoutez les œufs battus en omelette, la farine, le fromage râpé, le jambon ou les lardons et les herbes. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre. Beurrez un moule à cake ou une terrine. Versez la préparation et couvrez avec le couvercle de la terrine ou bien d'une feuille de papier aluminium.

2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Faites cuire pendant 40 mn ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncee à cœur ressorte sèche. À la sortie du four, passez rapidement une lame autour du moule et laissez refroidir avant de démouler.

Recette extraite du livre « Encyclopédie du pain maison »

de Marie-Laure Fréchet, photos Valérie Lhomme, aux éditions

Flammarion.

Le + EAT

Vous pouvez le servir chaud avec une sauce tomate, ou bien froid, détaillé en cubes pour l'apéro ou un pique-nique, avec une sauce piquante.

† Vin de France d'Auvergne, Domaine La Bohème, Cuvée Touski 2018, rouge.

PAIN DE MÉNAGE ET COCOTTE SANS PÉTRIE (pour 1 pain)

Prép. : 15 mn ♦ Repos : 30 mn + 8 h + 1 h ♦ Cuisson : 35 à 40 mn

♦ 300 g de farine de blé T80 à 110 ♦ 200 g de farine de seigle ♦ 10 g de levure fraîche de boulangerie ♦ 9 g de sel

1. Dans un bol, faites dissoudre la levure dans 40 cl d'eau tiède.

2. Dans un saladier, versez les farines et le sel, formez un puits. Au centre, versez progressivement le mélange eau-levure en amalgamant les ingrédients de façon homogène. Ne cherchez pas à pétrir : la pâte est très collante. Couvrez et laissez reposer 30 mn à température ambiante, puis faites un rabat. Faites deux autres rabats à 30 mn d'intervalle, puis placez la pâte toujours couverte au réfrigérateur pour 8 h à une nuit.

3. Découpez un cercle de papier sulfurisé de Ø 20 cm. Quand la pâte a levé, préchauffez le four à 260°/th. 8-9 en y plaçant une cocotte de Ø 20 cm avec son couvercle, mais sans le cercle de papier.

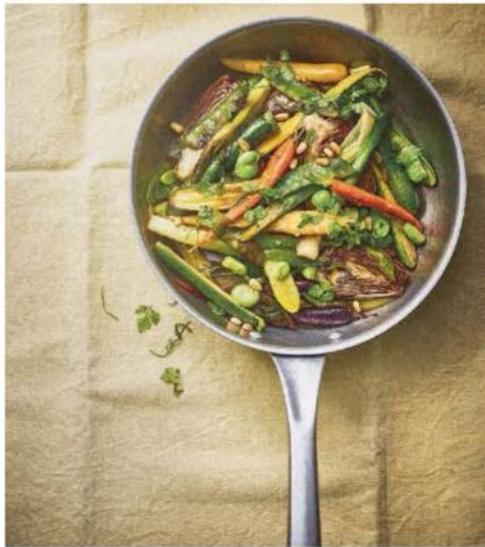
4. Déposez la pâte délicatement et sans la dégazer sur un plan fariné. Façonnez-la légèrement en boule, et déposez-la dans un banneton fariné ou un saladier tapissé d'un torchon fariné, soudure au-dessous. Laissez reposer 1 h.

5. Sortez la cocotte du four. Déposez rapidement le cercle de papier sulfurisé, puis le pain dedans (la soudure se retrouve au-dessus). Farinez légèrement le dessus du pain et faites une croix rapidement avec une lame. Refermez le couvercle et enfournez.

6. Laissez cuire 25 mn sans enlever le couvercle. Au bout des 25 mn, enlevez le couvercle, baissez le four à 245°/th. 8-9 et laissez encore cuire 10 à 15 mn à la fin de la cuisson, sortez le pain de la cocotte et laissez-le refroidir.

Recette extraite du livre « Encyclopédie du pain maison »
de Marie-Laure Fréchet, photos Valérie Lhomme, aux éditions
Flammarion.

POÊLÉE DE LÉGUMES NOUVEAUX



GRAVLAX DE POISSON BLANC AUX HERBES



LOMO SALTADO

POIREAUX GRILLÉS, ŒUFS CONFITS,
ANGUIILLE FUMÉE ET POUTARGUE

GRAVLAX DE POISSON BLANC AUX HERBES (4 pers.)

Préparation : 30 mn ♦ Repos : 30 h

- ♦ 1 dos de cabillaud de 500 g ♦ 1 carotte violette ♦ 1 carotte jaune
- ♦ 1 carotte orange ♦ 1 cébette ♦ 1/4 d'oignon rouge ♦ 60 g de beurre doux ♦ 4 grandes tartines de pain de campagne ♦ poivre du moulin
- Pour la saumure ♦ 300 g de gros sel gris ♦ 150 g de sucre en poudre
- ♦ 3 c. à soupe de baies roses ♦ 1 bouquet de cerfeuil ♦ 1 bouquet d'aneth
- ♦ 7 cl de vodka (facultatif)

1. La veille, mélangez le sel, le sucre, les baies roses, la moitié des fines herbes hachées et éventuellement la vodka. Placez un tiers du mélange dans un grand plat. Posez le dos de cabillaud rincé et séché et recouvrez-le avec le reste du mélange. Couvrez du reste de mélange et placez au réfrigérateur 2 h.

2. Le jour même, sortez le poisson, rincez-le et séchez-le. Enrobez-le du reste de fines herbes non hachées et enveloppez le tout de film alimentaire. Placez au réfrigérateur pendant 6 h.

3. Lavez les carottes et détaillez-les en tagliatelle à l'aide d'un Économe. Pelez et ciselez l'oignon et la cébette. Sortez le poisson, retirez les fines herbes et tranchez-le finement.

4. Faites griller le pain de campagne, tartinez-le de beurre, et recouvrez de tranches de gravlax. Décorez avec les lamelles de carottes, l'oignon et la cébette. Donnez un tour de moulin à poivre.

Le + EAT

Ajoutez de l'avocat, des radis émincés... selon vos envies et le marché.

¶ Beaujolais, Domaine Sélénié 2018, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Natacha Arnoult

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

POIREAUX GRILLÉS, ŒUFS CONFITS, ANGUILLE FUMÉE ET POUTARGUE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ♦ Repos : 45 mn ♦ Cuisson : 25 mn

- ♦ 4 jaunes d'œufs ♦ 30 cl de sauce soja fumée ♦ 4 poireaux ♦ huile d'olive ♦ 8 tronçons d'anguille fumée ♦ 50 g de poutargue râpée ♦ 50 g de copeaux de parmesan vieux ♦ 50 g de noisettes concassées ♦ 70 g d'oignons frits Pour le crumble de charbon végétal ♦ 50 g de copeaux de charbon végétal ♦ 50 g de beurre froid ♦ 15 g de casonade ♦ 25 g de farine Pour la crème de poireau ♦ 1 poireau ♦ 20 g de gingembre frais ♦ quelques lamelles d'anguille ♦ 1 gousse d'ail ♦ 1 oignon blanc ♦ 1 brin de thym ♦ 25 cl de crème liquide

1. Faites confire les jaunes d'œufs dans une assiette creuse remplie de sauce soja fumée pendant 10 à 15 mn

2. Lavez les poireaux, coupez-les dans leur longueur et faites-les griller dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et du sel.

3. Dans un cul-de-poule, mélangez à la main le charbon et le beurre. Ajoutez la casonade et la farine, puis mélangez à nouveau à la main pour obtenir comme une pâte à crumble classique. Étalez sur une plaque, puis enfournez à 180°/th. 6 pendant 10 mn.

4. Préparez la crème de poireau : coupez le poireau en crayon et mettez-le à suer dans un faitout avec le gingembre émincé, les lamelles d'anguille, l'ail haché, l'oignon émincé, le thym et la crème. Laissez cuire à feu doux 10 mn avant de mixer. Passez la préparation au chinois et laissez prendre au frais.

5. Dans chaque assiette creuse, répartissez le poireau grillé. Ajoutez délicatement 1 jaune d'œuf confit, 2 tronçons d'anguille fumée, 1 c. à soupe de crème de poireau. Parsemez de crumble de charbon végétal, de copeaux de parmesan, de noisettes concassées, d'oignons frits, puis terminez avec la poutargue.

Recette du restaurant Roza.

PHOTO Pierre Baëlen

POËLÉE DE LÉGUMES NOUVEAUX (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 20 mn environ

- ♦ 4 artichauts poivrade ♦ 1 citron jaune bio ♦ 150 g de mini-courgettes
- ♦ 150 g de mini-poireaux ♦ 150 g de mini-carottes multicolores ♦ 100 g de pois gourmands ♦ 150 g de fèves fraîches pelées ♦ 1 gousse d'ail
- ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 30 g de pignons de pin ♦ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ♦ 6 brins de fines herbes (cerfeuil, persil plat, basilic...)

1. Pressez le citron. Cassez les tiges des artichauts, éliminez les premières feuilles. Avec la pointe d'un couteau, retirez la partie verte de la base. Coupez les artichauts en deux dans la longueur, ôtez le foin et arrosez-les d'un trait de jus de citron. Faites-les cuire 3 mn dans une casserole d'eau bouillante salée additionnée du reste du jus de citron. Laissez tiédir.

2. Lavez les courgettes et les poireaux et coupez-les en deux dans la longueur. Brossez les carottes et rincez-les. Rincez les pois gourmands. Pelez et hachez finement l'ail.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les artichauts, les carottes et les poireaux pendant 8 mn. Ajoutez les courgettes, les pois gourmands, les fèves, l'ail et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. Salez et poivrez.

4. Faites dorer les pignons de pin pendant 5 mn dans une poêle antiadhésive. Arrosez la poêlée de légumes de vinaigre balsamique, parsemez de pignons grillés et servez avec les fines herbes hachées.

¶ Alsace, Domaine Shueller, Riesling Grand Cru Pfersigberg 2016, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Natacha Arnoult

LOMO SALTADO (4 pers.)

Préparation : 10 mn ♦ Marinade : 12 mn ♦ Cuisson : 20 mn

- ♦ 500 g de filet de bœuf ♦ 10 cl de sauce soja ♦ 10 cl de vinaigre de vin
- ♦ 10 cl d'huile d'arachide ♦ 1 oignon rouge ♦ 2 gousses d'ail ♦ 1 c. à soupe de pâte de piment aji amarillo ♦ 2 tomates ♦ 1 pincée d'origan ♦ quelques brins de coriandre fraîche

1. Tranchez la viande en fines lamelles et faites-les mariner dans le mélange de sauce soja et de vinaigre pendant environ 12 mn, puis égouttez la viande et réservez la marinade.

2. Dans un wok, faites revenir à l'huile et à feu vif le bœuf pendant 8 à 10 mn. Ajoutez l'oignon pelé et coupé en tranches épaisses, l'ail pelé et écrasé, la pâte de piment, les tomates épépinées et coupées en tranches épaisses, puis mélangez bien pendant 2-3 mn. Ajoutez la marinade et mélangez de nouveau, toujours sur le feu. Assaisonnez de sel, poivre et origan.

3. Répartissez la viande dans les assiettes de service, servez avec des frites et un peu de riz blanc, puis parsemez de coriandre ciselée. Dégustez aussitôt.

Recette du restaurant Panchita Lima.

Le + EAT

Apparu au 19^e siècle, ce plat, qu'on peut traduire par « bœuf qui saute », mixe influences cantonaises et assaisonnements péruviens. Il se sert traditionnellement avec du riz blanc.

¶ Auvergne, Côtes d'Auvergne, Yves Bernard, Arkose 2016, rouge.

PHOTO Greta Rybus



J'ACHÈTE EN

face à face

**POUR METTRE UN VISAGE
SUR LES COMMERÇANTS
DE MA RÉGION.**

« Consommez régional,
car nos emplettes sont nos emplois ! »

© VERVET

Carole Delga

Présidente de la Région Occitanie

#ProduitEnOccitanie



nouveau

Éveillez vos sens
AVEC LES CAPSULES L'OR ORIGINES

