

61 RECETTES IRRÉSISTIBLES POUR L'HIVER

**FONTE, CÉRAMIQUE,
CUIVRE, INOX...**

À CHAQUE CUISSON
SA CASSEROLE

DESSERTS DE SAISON

**TIRAMISU, CHARLOTTE,
CARROT CAKE, FLAN
AU CARAMEL...**

BATCH COOKING
vos menus de
la semaine prêts
à l'avance

COSTA RICA
au cœur
d'une nature
luxuriante

PAIN MAISON
les gestes
de pro pour
le réussir





TÊTE DE MOINE

FROMAGE DE BELLELAY

AOP



LA FINE FLEUR DU JURA SUISSE

Au lait cru de montagne.
Onctueuse et aromatique.
Ses savoureuses Rosettes
sublimeront vos créations,
en plateau, en cuisine
ou à l'apéritif.

Rossi Conseil - RCS PARIS B 422 496018. Octobre 2019



Suisse. Naturellement.



Retrouvez nos idées recettes sur www.fromagesdesuisse.fr

Les Fromages de Suisse. +

www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
www.mangerbouger.fr



V. Lhomme

Sylvie Gendron
Rédactrice en chef

LES MAINS DANS LA FARINE

Je ne connais pas d'odeur aussi riche en souvenirs que celle du pain qui sort du four. Dans la petite banlieue montréalaise où j'ai passé mon enfance, il n'y avait pas de boulangeries. Une fois par semaine, ma mère faisait le pain. Elle mélangeait, pétrissait et laissait lever la pâte, qu'elle enfournait en début d'après-midi. Le mardi, jour du pain, je rentrais de l'école en courant, motivée par le goûter qui m'attendait : d'épaisses tranches de pain encore tièdes avec un peu de beurre et de la confiture. Quand je suis arrivée en France, j'ai été soufflée par la quantité de boulangeries. En revanche, pas facile de m'y retrouver entre celles qui proposaient du bon pain maison et les autres. Le choix s'est simplifié en 1998 quand la CNBPF* a obtenu que l'enseigne « boulangerie » soit réservée aux artisans qui fabriquaient leurs pains sur place. Début 2020, elle est allée encore plus loin en lançant le label « Boulanger de France », qui certifie, entre autres, que non seulement le pain est fabriqué maison mais aussi les viennoiseries, pâtisseries, pizzas, quiches... Les adhérents s'engagent également à privilégier les produits de saison en cuisine et les circuits courts pour leurs approvisionnements. Ce label vient marquer la différence avec les chaînes spécialisées (sandwicheries) et rassurer les consommateurs attentifs à la qualité de leur alimentation.

Dans ce numéro, nous lançons non pas un label mais une nouvelle rubrique, qui a pour objectif de vous initier à l'art et la manière de faire votre pain. Vous verrez, en suivant les recettes et les conseils de Marie-Laure Fréchet, autrice de la superbe *Encyclopédie du pain maison*, aux éditions Flammarion, que faire votre pain n'aura jamais été aussi facile et passionnant. Enfilez votre tablier et rendez-vous en page 32 pour découvrir notre première leçon : le pain de ménage et son levain express.

Sylvie

* Confédération nationale de boulangerie-pâtisserie française.



"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



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

SOMMAIRE

SAVEURS N° 262

Mars 2020

20

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances p. 8 **Sur le feu** p. 10
Les mots de la faim p. 11 **Restos et bistrots** p. 12 **Chez mon caviste** p. 14
Casseroles solidaires p. 16

CUISINER

20 EN CUISINE

Le yaourt. Bien qu'il soit en bonne place dans notre réfrigérateur, on oublie souvent qu'il peut aussi s'intégrer dans des recettes.

26 CHEZ MON BOUCHER

Le foie de volaille. Simple et rapide à cuisiner, il est pourtant on ne peut plus raffiné.

32 L'ATELIER DU PAIN EN COUVERTURE

Le pain de ménage. Renouez avec les traditions et confectionnez votre pain grâce à notre recette en pas-à-pas.

34 EN DIRECT DU PRODUCTEUR

Dans ma cagette, il y a des endives, des topinambours, du chou et des clémentines.

38 GOURMET EN COUVERTURE

Les matériaux de cuisson. Pour s'y retrouver parmi tous les ustensiles de cuisson qui s'offrent à nous.

47 ALIMENTATION GÉNÉRALE

Le boudoir. Délicieusement désuet, et pourtant incontournable dans le tiramisu, ce biscuit a bien des histoires à nous raconter.

50 SIMPLEMENT BON

Recettes végétariennes
pour tous les jours.

54 ZOOM

Le hareng fumé. On fumait autrefois ce poisson pour le conserver, on continue de le faire aujourd'hui pour des raisons gustatives.

58 DRESS CODE

Salade de canard à la grenade et au riz noir : une recette détaillée en pas-à-pas.

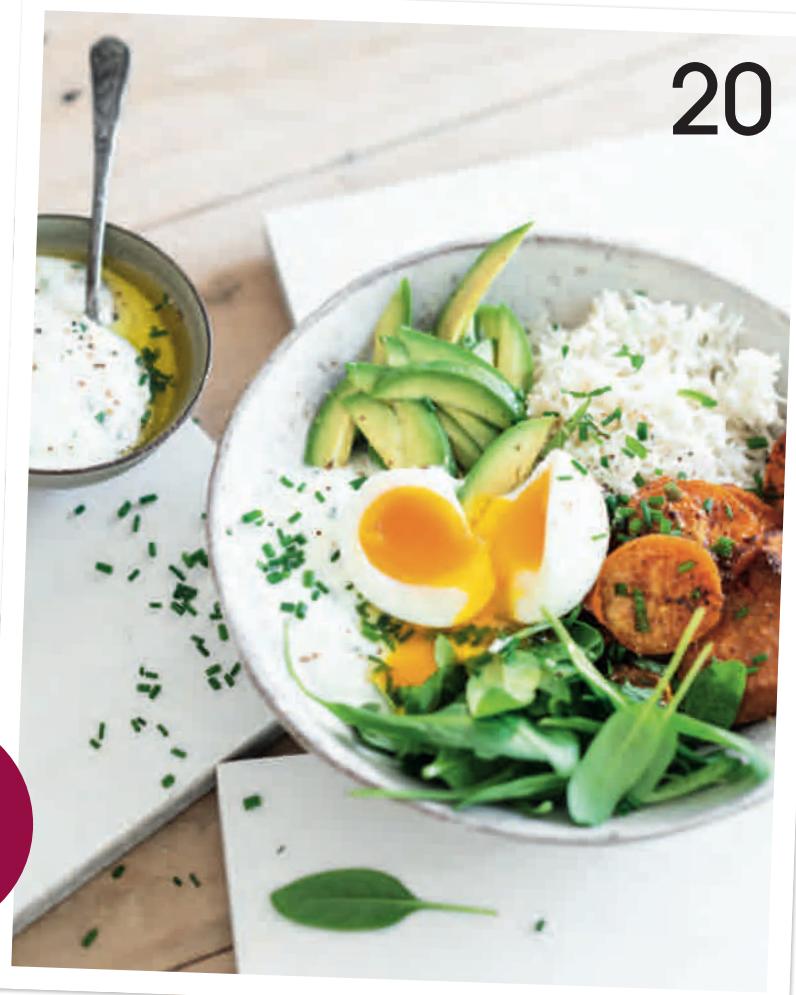
60 PLEINE SAISON

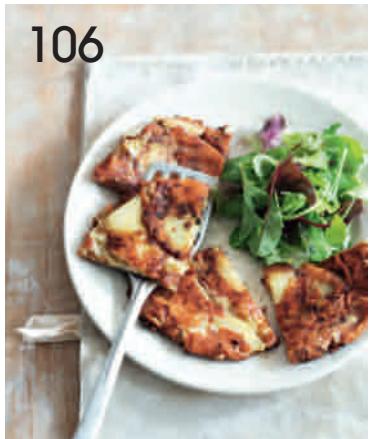
Le pak choï. Ce chou venu d'Asie aux feuilles vertes et allongées se cuisine en deux temps trois mouvements.

64 BATCH COOKING EN COUVERTURE

Les dîners de la semaine. Profitez de votre dimanche pour cuisiner... et vous simplifier la vie, du lundi au vendredi.

NOUVELLE RUBRIQUE
L'atelier du pain
p. 32





RECEVOIR

70 PORTRAIT DE CHEF

Raphael Rego. Dans son restaurant étoilé du Quartier latin, à Paris, ce chef brésilien propose une cuisine très personnelle, qui marie avec brio les saveurs de son pays natal et celles de son pays d'adoption.

74 COURS DE PÂTISSERIE

La tropézienne expliquée en détail par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

76 MENUS DE SAISON

Variations gourmandes autour de six recettes pour toutes les occasions.

VOYAGER

84 EN FRANCE

Amiens. À seulement 1 h 20 en train de Paris, la capitale picarde ne manque pas de caractère, entre sa superbe cathédrale, ses quartiers pittoresques et ses hortillonnages.

94 BONNES FEUILLES

La cuisine vietnamienne. Un recueil de recettes authentiques et appétissantes qui retrace la vie de Bà, la grand-mère de l'autrice.

98 À L'ÉTRANGER EN COUVERTURE

Le Costa Rica. Dans ce petit pays d'Amérique centrale, la nature est reine. Voyage haut en couleur entre cascades, arbres géants et grenouilles bigarrées.

106 L'ITALIE DE LAURA

Udine, dans le Frioul. Toute la richesse de la cuisine italienne à travers les spécialités de chacune de ses villes.

114 ÉPICERIE ASIATIQUE

Pâtes de riz en sauce, une spécialité chinoise d'origine thaïlandaise.

116 PORTRAIT DE VIGNERONS

Aurélie et Vincent Garreta. Ce couple de « paysans-vignerons » installé près de Gordes, dans le Luberon, donne naissance à des vins ensoleillés qui n'oublient pas d'être subtils.

120 LE DESSERT DU DIMANCHE

Cheese-cake au coulis de kiwis.

GARNITURES

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

**Prochain numéro
en kiosque le 20 mars.**

Ce numéro comporte 2 encarts abonnement sur la totalité des ventes au numéro.



20 au 22 Mars 2020
Porte de la Villette

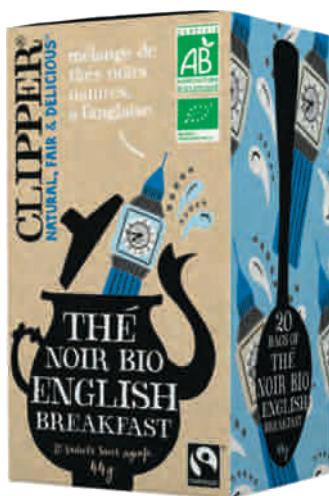
Plus de 80 Exposants
Cours de Cuisine
Championnat
Dégustations
Animations

WWW.BARBECUE-EXPO.FR

Dévinette

Que boire quand on ne veut pas boire ? Pourquoi pas cette boisson sans alcool aux saveurs du gin à servir avec un tonic et quelques feuilles de menthe. On s'y tromperait.

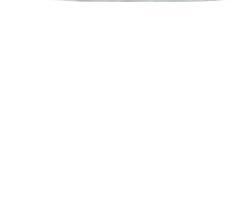
Ceder's, 50 cl, 19,90 €.



Royal

Le thé noir est réputé pour ses multiples vertus sur la santé, mais si on l'aime tant, c'est surtout pour son parfum incomparable.

Clipper, thé noir bio English Breakfast, 2,70 €.



Défendus ?

Au contraire ! Ces granolas 100 % naturels se grignotent dès le petit déjeuner et tout au long de la journée.

Les Fruits Détendus, 6 parfums, 300 g, 6,90 €.

UN HIVER RÉCONFORTANT

Par Sylvie Gendron.



Tentation

Bien sûr, rien ne remplacera une bonne soupe faite maison, mais celles-ci, prêtes à réchauffer et 100 % bio, sont particulièrement savoureuses et appréciées les soirs de grande fatigue quand le temps nous manque pour préparer le repas.

Greenshoot, 3 recettes en exclusivité chez Monoprix, 42 cl, 4,50 €.



Nostalgie

La célèbre faïencerie a fouillé dans ses archives pour ressortir des motifs iconiques. Ils habillent cette nouvelle collection d'assiettes dans un joli camaïeu de bleus.

Collection Les Dépareillées, Gien, assiettes de 13 € à 28 € pièce.



Polyvalent

Avec un appareil aussi performant qui propose des modes de cuisson préenregistrés, les gaufres salées et sucrées sont d'une simplicité enfantine à réussir.

Gaufrier, Siméo GFA540, L 32 x P 28 x H 14 cm, 129,99 €.

Le seul et l'unique



SKREI

Le cabillaud norvégien
premium

Exclusivement pêché entre janvier et avril

SEAFOOD
FROM NORWAY®
NZ

BRÈVES À GRIGNOTER

Quoi de neuf dans la sphère culinaire ?



À vos baguettes !

Saveurs lance un hors-série qui compile les recettes incontournables de la cuisine asiatique, avec tous les conseils pour les réaliser facilement à la maison. Nems, porc sauté au basilic, riz cantonais, soupe à la citronnelle n'auront plus de secret pour vous.



Le kit de dégustation idéal pour découvrir les régions viticoles françaises, les cépages et les vignerons.



Le chef Grégory Marchand s'est associé à la marque Sushi Shop pour laquelle il a créé des recettes inédites.

Invitation au voyage

Grégory Marchand, le chef talentueux de Frenchie, à Paris, réputé pour la qualité et la précision de sa cuisine, l'est aussi pour son exigence sur la provenance des produits qu'il sélectionne pour ses restaurants. On se réjouit de cette première collaboration avec la marque de livraison de sushis, qui lui permet de jouer avec les codes culinaires qui ont fait sa réputation: des produits de saison réveillés par des inspirations de cuisine du monde. **S. G.**

Sushi Shop, 5,50 € les 6 pièces.



Je mange donc je suis

L'histoire de l'alimentation, son impact culturel et environnemental, voilà ce que présente le musée de l'Homme, à Paris, dans une exposition qui aborde des thèmes très sérieux et la découverte des autres civilisations de manière ludique et décalée. **Ève Jusseaume**

Jusqu'au 1^{er} juin 2020. Plein tarif 12 €, demi-tarif 9 €.

Pédagogique et ludique

Pour ceux qui ne la connaissent pas encore, Abacchus est une appli qui permet de tester ses connaissances sur le vin grâce à des fiches détaillées sur les producteurs, les appellations, les cépages... et qui offre en plus la possibilité d'enregistrer les cuvées dégustées avec ses propres annotations. Elle se décline aujourd'hui en coffrets qui permettent d'organiser des dégustations de vin chez soi.

C'est tout simple. L'amateur commande sur le site un coffret de 4 ou 6 bouteilles

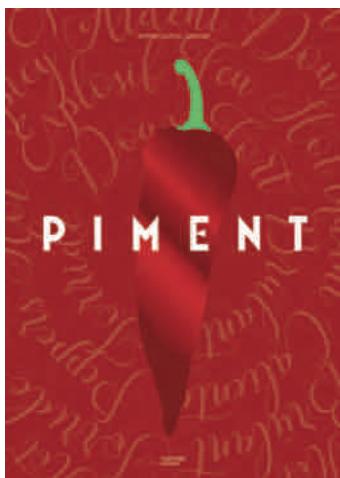
(des cuvées de qualité produites par des vignerons réputés) parmi les 17 thématiques proposées (chemin de la Loire, tour de France des rouges...). Le coffret est livré avec un tutoriel et des fiches de dégustation qui permettront à l'animateur de se glisser dans la peau d'un professionnel le temps de la dégustation. Pas de niveau requis, tout le monde peut être l'œnologue de la soirée. **Sylvie Gendron**

Entre 48 € et 156 € en fonction de la thématique du coffret.

LIVRES À DÉVORER

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

Par **Sylvie Gendron**.



RELEVÉ

« La consommation de piment libère des endorphines, hormone du bien-être... »

Comme de nombreuses épices, le piment est excellent pour la santé. C'est une bonne chose car les recettes de Sophie Dupuis-Gaulier, collaboratrice régulière de Saveurs, sont toutes plus appétissantes les unes que les autres. Elles sont classées par type de piment, du plus doux au plus fort, avec, à l'appui, l'échelle de Scoville – qui permet d'évaluer la force de chaque piment en fonction de sa teneur en capsaïcine. Du poivron, qui est en bas de l'échelle, au piment thaï en passant par le piment oiseau, on apprend à bien les choisir en fonction de ses plats.

Piment, Sophie Dupuis-Gaulier, Hachette Cuisine, 196 p., 29,95 €.

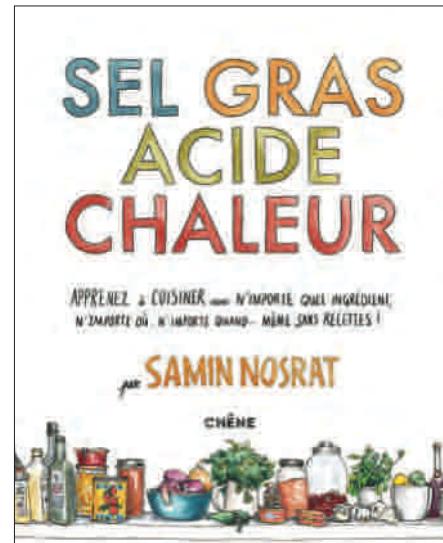


ÉTOILÉ

« Je trouve qu'on se trompe rarement en choisissant de respecter l'intégrité du produit. »

Gaël Orieux, ce chef étoilé très discret de chez Auguste, nous avait déjà séduits avec son premier ouvrage *Cuisiner la mer*. Il récidive avec celui-ci, dédié cette fois aux fruits et aux légumes. La première partie de l'ouvrage est consacrée à la présentation illustrée de 110 produits de notre beau terroir. L'auteur décrit leur spécificité, leur goût, leur meilleure saison, il donne des conseils pour les choisir sur les étals du marché, pour bien les conserver après achat et, surtout, pour les cuisiner. La deuxième partie présente 80 recettes classées par saison : saison tendre, saison chaude, saison faste et saison froide. Des plats de chef, oui, mais sans termes techniques incompréhensibles pour les amateurs. Original et convaincant !

Cuisiner la terre, Gaël Orieux, Éditions de La Martinière, 408 p., 45 €.



INNOVANT

« Vous pouvez devenir non seulement un bon cuisinier, mais également un grand cuisinier. Je le sais, parce que ça m'est arrivé. »

Un ouvrage unique indispensable pour ceux qui pourraient douter que cuisiner est à la portée de tous ! La cheffe, une star aux États-Unis – elle a même sa série sur Netflix – emploie un langage imagé et accessible pour expliquer les bases de la cuisine. Sa recette miracle se résume au respect de quatre principes de base : la bonne quantité de sel, le choix de la matière grasse, l'équilibre de l'acidité et la juste cuisson. Le livre est dense et fourmille d'informations sur les produits, d'astuces culinaires de toutes sortes (comment récupérer une sauce qui a tourné, faire cuire une volaille sans l'assécher...) et de recettes originales très joliment illustrées. Une bible pour ceux qui aiment improviser en cuisine et les autres qui ont besoin d'être rassurés en suivant une recette.

Sel, gras, acide, chaleur, Samin Nosrat, illustrations de Wendy Mac Naughton, Éditions du Chêne, 472 p., 35 €.



ENGAGÉ

« Nourrir les autres : je l'ai toujours vécu comme une mission très sérieuse, un engagement fort. »

Avant d'être un livre, Cantine vagabonde, c'est un traiteur qui propose des petits plats du quotidien à base de produits bio, de saison et 100 % végétariens. Cuisine vagabonde propose aussi des ateliers pour aider les gens à adopter une alimentation saine et respectueuse de leur corps et de l'environnement. L'idée de réunir toutes les recettes qu'elle a créées au fil des ans s'est

imposée tout doucement à Lila, cette restauratrice engagée. Dans ce livre, comme dans ses ateliers, elle apporte de nombreux conseils autant sur la manière de s'organiser en cuisine pour ne perdre aucun aliment que sur l'acte d'achat des produits. Les recettes classées par saison sont simples, gourmandes et créatives.

Cantine vagabonde, Lila Djeddi, Tana Éditions, 194 p., 22 €.

RESTOS ET BISTROTS

ESPRIT MARIN

La Bretagne dans l'assiette

DINARD C'est à l'écart de la côte très touristique de Dinard, en vous enfonçant dans le centre-ville, que vous trouverez cette pépite. Le Bouchon Breton est tenu par Charlène Paris et Jérôme Rousselot, tous deux passés par l'école Ferrandi. La carte se renouvelle toutes les trois semaines et met en valeur des produits ultra-locaux (85 % d'entre eux proviennent d'exploitations situées à moins de 60 km). Vous dégusterez ainsi les saint-jacques de plongée – au goût et à la finesse incomparables – de Philippe Orveillon ou encore des poissons de ligne traités avec la technique japonaise *ikejime*, qui permet de proposer des chairs beaucoup plus savoureuses. L'ambiance est intime (18 couverts), la décoration soignée et l'accueil convivial. Et la note, très raisonnable, compte tenu de la qualité dans l'assiette.

Claire Baudiffier

Au Bouchon Breton, 35800 Dinard. Ouvert le midi de 12 h à 13 h 15 et le soir de 19 h 45 à 21 h 15, du ven. au lun. Le midi 16 € (plat-dessert), le soir 33 € (entrée-plat-dessert).

Photos Candide Camera



Dans une agréable salle aux couleurs de l'eau, on déguste des plats d'une grande finesse qui mettent en scène des produits presque exclusivement locaux.



Un élégant restaurant en plein cœur de la montagne où la générosité est au menu.

COUP DE COEUR

Une histoire de famille

VAL THORENS Au milieu des années 1950, à quelques kilomètres de Val Thorens, un agriculteur, Nicolas, séduit par la beauté du site, y installe son exploitation. Quelques décennies plus tard, à l'heure d'une retraite bien méritée, ses petits-enfants reprennent la ferme d'alpage et la transforment en un élégant restaurant. L'établissement – accessible en voiture ou à ski – offre une vue exceptionnelle sur les pistes. À l'intérieur, place à la pierre de pays, aux murs en bois, aux tables de ferme disposées, pour certaines, près du poêle à bois, d'autres dans l'ancienne laiterie. Dans l'assiette, une cuisine de montagne généreuse à base de fromages régionaux : fondue, raclette (coup de cœur pour la raclette au fromage de chèvre), tartiflette... et de plats traditionnels : charcuterie avec frites de polenta, velouté de potiron aux châtaignes, pot-au-feu, jambon au foin... Le tout très bien exécuté avec une touche de modernité. Un endroit hors du temps qui ravit les petits comme les grands, et qui fait aimer la montagne pour tout ce qu'elle offre de gentillesse et de générosité. **Sylvie Gendron**

Chez Pépé Nicolas, 73440 Val Thorens. Ouvert de début décembre à fin avril et de mi-juin à mi-septembre. Entrées à partir de 15 €, plats 24 €, fondue et raclette 24 €.

DR

EN DEUX VERSIONS

Raffinement à la française

PARIS À deux pas de la place de la Bourse, Marcore est une très belle adresse en deux versions : bistro au rez-de-chaussée, gastro à l'étage. Marc Favier et sa compagne, Aurélie Alary, ont investi ce très beau lieu il y a quelques mois. La magie de l'endroit opère immédiatement avec ses anciens vitraux au travers desquels Paris prend des couleurs d'autrefois. Les assiettes offrent en revanche une cuisine française d'aujourd'hui très élaborée, mais qui ne perd jamais le mangeur. Excellent foie gras de canard des Landes poché avec un bouillon de feuilles de figuier, succulent homard de Bretagne au fenouil et à l'orange. Le tout est sublimé par une carte des vins qui impressionne par la présence de très grands noms à des prix



DR

raisonnables. « Les vins sont faits pour être bus », explique Aurélie, en salle. On est bien d'accord avec elle. **Emmanuelle Jary**

Marcore, 75002 Paris. Formules déjeuner 36 € et 48 €. Carte env. 80 €.



Levons notre verre au nouveau repaire des amateurs rennais de bons vins bio et nature !

BISTROT-CAVE

Joyeux coude-à-coude

RENNES Sur les joues des amateurs de vins de la capitale bretonne, quelques larmes ont coulé quand la rumeur a été confirmée d'un changement de mains – prometteur – à L'Arsouille et au Tire-Bouchon, deux monuments de la « bistrot » locale. Mais Rennes a de la ressource et, depuis quelques années, lève le rideau sur de nouveaux comptoirs bien plus que fréquentables. Inauguré début septembre, voilà Rewined, belle bouille de bistrot-cave, entre un zinc parfait pour jouer des coudes, des tables en bois et des vins bio-nature. Le tableau à peine esquisse de cette maison inventée par Émeline et Alan, c'est le moment de pousser la porte, pour attraper une bouteille à emporter (de 11 h à 20 h) ou pour des apéros à rallonge. Dans la très rassembleuse ambiance du soir, les aficionados se régalaient de verres de vin et d'impeccables cochonnaille et fromages ou autres « frichtis » améliorés : rillettes de thon, poireau-vinaigrette et ricotta, saumon gravlax, etc. Les patrons ont décidé de proposer d'excellents produits paysans et artisanaux. On en redemande ! **Pierrick Jégu**

Rewined, 35000 Rennes. Fermé dim. et lun. Menu du jour 13,50 €. Plats de 4 € à 15 €.

BON PLAN

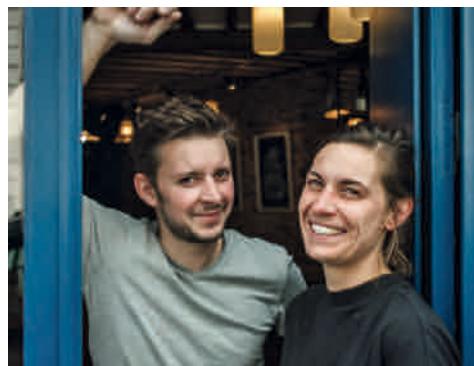
Vue imprenable

LA ROSIÈRE Ce nouvel établissement inspire les mêmes qualificatifs que ceux qui viennent à l'esprit quand on veut décrire La Rosière, cette jolie station de la Haute-Tarentaise : un emplacement exceptionnel, une vue à couper le souffle, un accueil sympathique. La brasserie Le Solario, un des deux restaurants de l'Alperena (hôtel 4 étoiles ouvert l'hiver dernier au pied des pistes), offre une vue panoramique et unique sur les massifs français et italiens. La carte est variée et propose des spécialités savoyardes (planches de charcuterie, tartiflettes, croziflettes...), transalpines (pizza à la pâte toute fine, risotto...) et d'autres plus classiques telles que salades complètes (mention très bien pour les salades César et Solario) ou hamburgers géants ! Également un plat du jour qui suit les couleurs du marché. Une belle adresse pour se régaler et profiter de la beauté du site. **S. G.**

Le Solario, hôtel Alperena, 73700 La Rosière-Montvalézan. Ouvert tous les jours pour le déjeuner, carte réduite jusqu'à 17 h. Plats entre 8 € et 21 €.



DR



Photos G. Cagnac

Les vins portugais

se mettent à table



La catégorie des vins de table du Portugal n'est plus dans l'ombre des appellations. Elle affirme désormais sa liberté d'expression avec des flacons qui en font bon usage.

Texte Claudine Abitbol. Photo Guillaume Czerw.

2



3



1 - Haute couture

Dans son vignoble d'altitude du Douro, Pedro Frey fait figure d'artisan d'art de la vigne. Ses raisins issus de vieilles vignes (une vingtaine de cépages) sont vinifiés et mis à fermenter ensemble, et ensuite élevés dans des cuves Inox. Ils offrent un rouge de qualité : élégance des tanins, plein fruit, finale longue de cerise kirschée.

Pedro Frey, Tinto 2015, 24 €.



2 - Foulage traditionnel

Plébiscité par Amilcar Salgado, le traditionnel foulage aux pieds des trois cépages rouges (*tinta amarela*, *tinta roriz* et *touriga franca*) apporte à l'appellation Trás os Montes un fruité éclatant avec des arômes de cerise et de fraise, ainsi qu'une fraîcheur et une fluidité exceptionnelles. Très bon rapport qualité-prix.

**Quinta de Arcossó, Padrão dos Povos 2013,
DOC Trás-os-Montes, 10 €.**

3 - Grand vin

Vieilles vignes (jusqu'à 120 ans) menées en biodynamie (non certifiée) sur granit et vinifiées en cuve Inox et en fûts de chêne français. Son identité bourguignonne est troublante – puissance, fraîcheur, persistance en bouche (fruits blancs mûrs) – et confirme Antonio Madeira en vigneron d'exception.

**Antonio Madeira, Dão 2017,
DOP sub região Serra da Estrela, 24 €.**

4 - Histoire de famille

Pédro Marques fait partie de la cinquième génération à produire des vins au domaine Vale da Capucha, un terroir de fossiles océaniques (ammonites). Les cépages blancs utilisés (85 % *fernão pires*, 15 % *arinto*) vinifiés dans l'Inox donnent une cuvée fruitée avec une finale iodée, tel un chablis.

**Vale da Capucha,
DOC Torres Vedras 2016, 20 €.**

5 - Foulage et béton

Ce blanc du Douro est du vrai « velours » en bouche. Les grappes du cépage *rabigato* sont foulées aux pieds pendant 3 heures dans un *calctorium* (fosses romaines). Le vin repose ensuite douze mois en cuve béton. Mateus Nicolau de Almeida sort une cuvée gastronomique, puissante (14°) et gourmande, libérant des arômes de raisin de Corinthe, de miel et de fleurs blanches.

**Mateus Nicolau de Almeida, Eremitas
Amon de Kelia 2017, DOC Douro, 24 €.**

6 - élevage sur lies

Dans le vignoble de Trás-os-Montes, Frederico Machado et Ricardo Alves travaillent de vieilles vignes complantées. Ils sortent un blanc délicieux et léger en alcool (10,5 %), néanmoins vif, aux arômes intenses de mirabelle, citron et fleurs d'acacia grâce à un élevage sur lies.

**Aribas Wine Company,
Saroto 2018, 16 €.**

7 - Précurseur du bio

La fermentation du cépage *castelão* en foudres très anciens puis en fûts recyclés (déjà utilisés pour d'autres vins) pendant douze mois est un choix d'António Marques da Cruz, pionnier du bio dans la région de Lisbonne. C'est un rouge tannique avec des notes de cuir, idéal avec une côte de bœuf. Il peut se garder dix ans.

**Quinta da Serradinha,
Castelão 2018, bio, 18 €.**

8 - Comme un clairet

Non loin de l'Andalousie, dans la région de l'Algarve, à 9 km de la mer, Filipe Vasconcellos produit un rouge original, idéal avec la pêche locale. Issu d'une fermentation de raisins rouges et blancs dans une même cuve Inox, ce rouge clair libère des arômes de caractère présentant des notes de cerise et de cuir.

Morgado do Quintão, Claret 2018, 18 €.

Alix Gerbet, cofondatrice du Recho avec Vanessa Krycève, a mis ses talents de cuisinière au service de personnes réfugiées.



L'histoire continue

L'association Le Recho vient d'ouvrir un restaurant dans le 16^e arrondissement de Paris, où elle forme des réfugiés à la cuisine tout en servant de délicieuses assiettes.

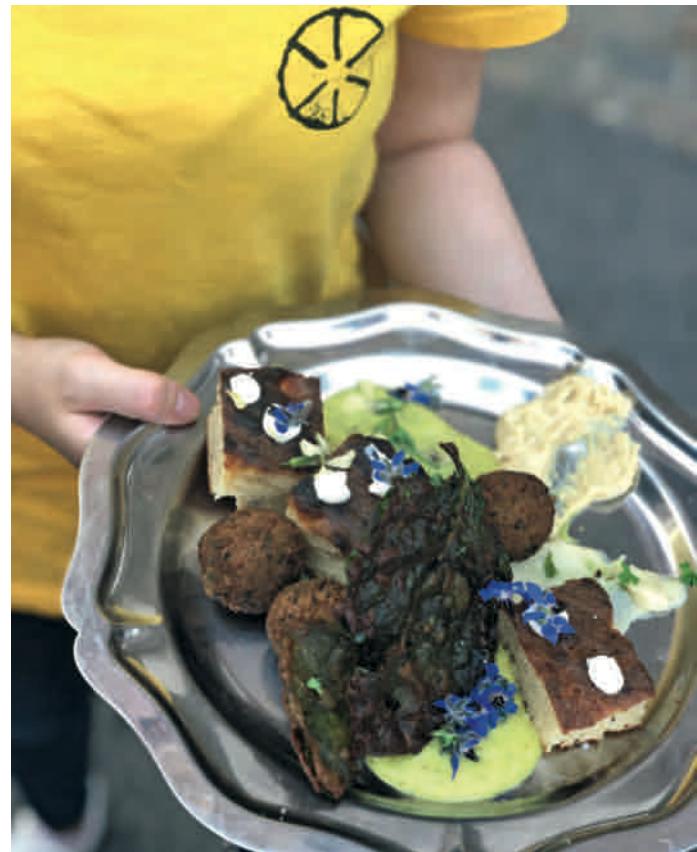
Texte **Emmanuelle Jary.**

Quand on écoute Vanessa Krycèvre, la directrice générale du Recho, une association qui crée du lien par le biais de la cuisine, on se demande comment elle trouve l'énergie de faire tout ça. En 2016, Vanessa et quelques autres femmes achètent un *food truck* et partent cuisiner dans le camp de la Linière, à Grande-Synthe, qui accueillait (il a brûlé depuis) plusieurs centaines de migrants (voir *Saveurs* n° 248). L'association a ensuite organisé un événement baptisé Le Grand Recho dans la ville d'Arras. Il s'agissait d'un restaurant éphémère servant des repas à prix libre, préparés par des réfugiés et des bénévoles arrageois pour une cuisine de la rencontre. « On est parti de 0 €, et il a fallu trouver des fonds, en l'occurrence 300 000 € », explique Vanessa, qui évoque les nombreux allers-retours, les rendez-vous qu'il faut provoquer, les portes qu'il faut pousser pour aller chercher les partenaires et s'occuper autant de la cuisine que de la communication de l'événement. Vanessa Krycèvre, 33 ans, l'âge du Christ, dit-elle sans mysticisme mais avec humour, a donc de l'énergie à revendre et une sacrée foi en l'avenir et en l'humain. Elle est de celles qui font bouger les lignes, à force de projets et d'envie d'un monde meilleur. Après le succès du Grand Recho à Arras, elle espère dupliquer l'opération dans d'autres villes de taille moyenne (moins de 100 000 habitants), mais ce sera après les municipales de 2020. Un tel projet ne peut se faire en effet sans le soutien des mairies.

Le gite et le travail

En attendant, Vanessa ne se tourne pas les pouces évidemment. Contactée par l'association Aurore, qui accompagne et héberge des personnes en grande précarité pour les amener à une insertion à la fois sociale et professionnelle, Le Recho a ouvert en juin 2019

Focaccia, falafels, chips d'épinard et sauce tarator... des assiettes végétariennes et gourmandes respectueuses de l'environnement.



A. Barbosa

un restaurant, au sein d'une ancienne caserne de gendarmerie, dans le 16^e arrondissement de Paris. Y sont logées des personnes en grande précarité, dont des réfugiés. Sept d'entre eux, d'origine afghane, érythréenne et soudanaise, travaillent tous les jours pour la Table du Recho. Ils apprennent les bases de la cuisine professionnelle sous la houlette de Valentine Guenin, ayant officié dans des restaurants bistronomiques et des cuisines plus traditionnelles. À ses heures perdues, Valentine était bénévole pour l'association Réfugiés Bienvenue et projetait de donner des cours en milieu carcéral. « J'ai toujours voulu allier la cuisine et le social dans mon travail. Aussi quand j'ai entendu parler de La Table du Recho, je me suis présentée. » Premier constat de Valentine : « Nos sept cuisiniers ont une capacité d'apprentissage incroyable. Je leur dis parfois qu'ils acquièrent en quelques semaines des gestes qu'il m'a fallu des mois pour maîtriser. Ils savent découper les volailles, décortiquer et laver les coquilles Saint-Jacques sans qu'il reste le moindre grain de sable. Or il faut faire très attention, car une coquille peut coûter jusqu'à 2 € pièce, pas question d'en perdre. Mais ils ont une résistance au stress étonnante », s'étonne Valentine. On imagine en effet que le stress inhérent au monde de la restauration n'est ■■■



1

- 1.** La Table du Recho, à Paris, est à la fois un centre de formation à la cuisine pour les personnes réfugiées, un excellent restaurant et un lieu très convivial.
- 2.** Fruits rouges et fontainebleau au miel... un dessert à l'assiette digne d'un chef.



2

MAIS ENCORE ?

Parallèlement, Le Recho poursuit une activité de traiteur pour les entreprises et les particuliers. Pour la Saint-Sylvestre 2019, Le Recho a servi le dîner des bénéficiaires du Secours Populaire à l'Hôtel de Ville. We Love Green, ChangeNow Summit... : le traiteur est présent sur de nombreux événements et continue d'irriguer le monde de sa cuisine vertueuse et bonne.

rien au regard de ce que ces femmes et ces hommes ont vécu lors d'un long voyage pour arriver en Europe.

Un cercle vertueux

« Au-delà des techniques culinaires, c'est toute une perception de l'alimentation que nous essayons de leur enseigner. Cuisiner de saison, une notion qui n'existe pas forcément dans leur pays, avec un impact environnemental faible », explique Vanessa pour qui cette dimension est cruciale. Tous les produits cuisinés à La Table du Recho sont bio, de saison et locaux. « Nous ne mettons jamais de bœuf à la carte car l'impact environnemental est trop élevé, ni de produits issus d'élevages industriels et intensifs. La part du végétal est toujours égale ou supérieure à 70 %, avec un bon équilibre nutritionnel. Nous réduisons nos émissions de gaz à effet de serre au maximum avec un *sourcing* intelligent de nos produits », explique la cheffe. Bonnes pour la planète, les assiettes le sont aussi pour le palais. Car c'est le nerf de la guerre quand on ouvre un restaurant, avec ou sans réfugiés. C'est essentiel pour fidéliser les clients qui peuvent donc, à La Table du Recho, déguster une salade de poulpe à l'huile d'olive et saint-jacques au citron, des suprêmes de volaille marinés dans une saumure ail, gingembre, piment pendant trois jours puis cuits au four et accompagnés d'un riz à la coriandre. Les légumes rôtis de la veille non consommés sont transformés en un délicieux velouté de saison aux panais, courges butternut et potimarron. Pas question de gaspiller, évidemment. Un dimanche par mois, il y a brunch avec des assiettes sucrées, salées et de bonnes brioches. Pour les deux prochaines années, la Table du Recho tentera ainsi de « restaurer le monde en restaurant les Hommes. » Telle est sa devise. ♦

La Table du Recho, 75016 Paris. Menu du jour: 19 €.
Entrées et desserts: 6 €. Plats: 12 €. Brunch: 28 €.
Ouvert du mercredi au dimanche, pour le déjeuner et le dîner.

Cuisiner

Yogourt Foie de volaille

Pain maison Hareng

Pak choï Batch cooking...

L'indémodable **petit pot lacté**

À la fois frais et onctueux, le yaourt prend naturellement sa place dans les desserts, mais compose également d'admirables sauces relevant tout en douceur de nombreuses recettes salées.

Recettes et stylisme **Bérengère Abraham**, assistée de **Simon Guittet**. Photos **Valérie Lhomme**.



BOWL DE PATATE DOUCE, AVOCAT, ŒUF MOLLET ET SAUCE AU YAOURT

Complet

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

■ 800 g de patates douces ■ 250 g de riz basmati ■ 250 g de yaourt nature ■ 150 g de pousses d'épinard ■ 1 citron ■ 4 œufs ■ 2 avocats ■ 1 botte de ciboulette ■ 1/2 botte de coriandre ■ 5 gousses de cardamome ■ 1 c. à soupe bombée d'épices chili ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les patates douces puis coupez-les en rondelles. Répartissez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson, saupoudrez avec les épices chili, salez et poivrez puis arrosez d'huile d'olive. Enfournez pour 40 min environ.
2. Pendant ce temps, faites revenir le riz et les gousses de cardamome dans une casserole, avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez de l'eau jusqu'à 2 cm au-dessus

du niveau du riz, salez et faites cuire 10 min à couvert.

3. Pelez les avocats, retirez leur noyau et coupez-les en lamelles. Lavez, séchez les pousses d'épinard. Lavez, séchez puis ciselez la ciboulette et la coriandre.
4. Dans un bol, mélangez le yaourt avec le jus du citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive et la moitié de la ciboulette. Salez, poivrez.

5. Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 min. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et écalez-les.

6. Dressez 4 bols en répartissant les patates douces, les tranches d'avocat, les pousses d'épinard, le riz, la sauce au yaourt. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive, parsemez avec les herbes restantes et ajoutez un œuf mollet au centre de chaque bol. Servez sans attendre.

Notre conseil vin: un crozes-hermitage blanc.



Bol Jérôme Hirson.



**PIZZA AU YAOURT,
À LA MOZZARELLA
ET À LA ROQUETTE**

Recette p. 24



POULET AU YAOURT, PAPRIKA, AMANDES ET SEMOULE

À l'orientale

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

■ 1 poulet (1,5 kg environ) ■ 350 g de yaourt à la grecque épais ■ 250 g de semoule de couscous ■ 100 g d'amandes émondées ■ 75 g de raisins blonds ■ 1 citron jaune ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 3 cm de gingembre frais ■ 3 gousses de cardamome ■ 1 petit bouquet de cerfeuil ■ 1 c. à soupe bombée de paprika ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Découpez le poulet en 6 ou 8 morceaux en séparant les cuisses, les ailes et les blancs, puis en recoupant les blancs en deux (ou faites-le faire par le boucher).
2. Pelez et râpez l'ail et le gingembre. Mélangez-les avec 250 g de yaourt, le paprika, le jus du citron et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Répartissez les morceaux de poulet dans un plat creux, arrosez-les avec la marinade et couvrez de film alimentaire. Placez au réfrigérateur pour 2 h.
3. Épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et les gousses de cardamome. Ajoutez les morceaux de poulet égouttés et faites-les dorer quelques minutes. Versez ensuite la marinade, 20 cl d'eau, ajoutez les amandes, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 30 min à feu doux : la sauce ne doit pas bouillir.
4. Pendant ce temps, faites chauffer une casserole d'eau. Versez la semoule dans un saladier avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et les raisins. Salez et poivrez. Versez de l'eau chaude à hauteur de la semoule, couvrez le saladier d'un torchon et laissez la semoule gonfler.
5. À la fin de la cuisson du poulet, ajoutez le reste de yaourt et les feuilles de cerfeuil. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez avec la semoule aux raisins égrenée à la fourchette.

Notre conseil vin : *un tavel*.



MOUSSE DE YAOURT FAÇON FONTAINEBLEAU ET LEMON CURD

Aérien

Préparation : 20 min. Repos : 2 h 30.
Cuisson : 5 min. Pour 4-6 personnes :

Pour la mousse ■ 300 g de crème liquide bien froide ■ 300 g de yaourt à la grecque

Pour le lemon curd ■ 3 citrons bio ■ 2 jaunes d'œufs ■ 75 g de sucre ■ 15 g de Maïzena

Ustensile ■ 1 morceau d'étamine

1. Préparez la mousse de yaourt. Faites égoutter le yaourt à la grecque dans une passoire fine pendant 30 min.
2. Fouettez la crème liquide bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur électrique et ajoutez, tout en fouettant, le yaourt égoutté. Foisonnez la

préparation quelques minutes et versez-la dans une passoire fine doublée d'un morceau d'étamine. Placez la passoire au réfrigérateur avec un plat creux en dessous pendant 2 h. 3. Pendant ce temps, réalisez le lemon curd. Dans une casserole, chauffez à feu doux le jus de 3 citrons avec les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste de 1 citron et la Maïzena, en fouettant pendant 5 min environ, jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Versez le lemon curd dans un pot et laissez refroidir à température ambiante avant de réserver au réfrigérateur.

4. Servez la mousse de yaourt avec une cuillère de lemon curd.

Notre conseil vin:
un vouvray demi-sec.

PIZZA AU YAOURT, À LA MOZZARELLA ET À LA ROQUETTE

(Photo p. 22)

À essayer

Prép. : 25 min. Repos : 3 h. Cuisson : 10 min. Pour 2 pers. :

Pour la pâte ■ 350 g de farine + un peu pour étaler la pâte ■ 175 g d'eau ■ 1/2 sachet de levure sèche de boulanger ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de sel

Pour la garniture ■ 300 g de yaourt à la grecque ■ 125 g de mozzarella ■ 100 g de pignons de pin ■ 1 grosse poignée de roquette ■ 1 citron bio ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 robot muni de 1 crochet pétrisseur

1. Préparez la pâte. Dans un petit bol, diluez la levure avec un peu d'eau tiède. Ajoutez 1 c. à soupe de farine, mélangez et laissez reposer 15 min.

2. Dans la cuve d'un robot, versez la farine, le sel, la levure diluée et le reste d'eau. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis ajoutez l'huile et pétrissez la pâte encore 10 min. Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez gonfler dans un endroit tiède, 3 h environ.

3. Lorsque la pâte a doublé de volume, préchauffez le four à 300 °C en ayant sorti la plaque au préalable.

4. Étalez finement la pâte sur une feuille de papier cuisson fariné. Placez le tout sur la plaque du four. Répartissez le yaourt sur la pâte avec le dos d'une cuillère. Écrasez la mozzarella entre vos doigts pour retirer le maximum d'eau et déchirez-la sur le yaourt. Parsemez de pignons et de zeste de citron. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 10 min environ, jusqu'à ce que la pizza soit bien cuite.

5. Sortez la pizza du four, répartissez la roquette sur celle-ci et servez aussitôt.

Notre conseil vin: *un bergerac blanc.*

GÂTEAU AU YAOURT

À L'ORANGE

(Photo ci-contre)

Classique

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

Pour le gâteau ■ 1 yaourt ■ 3 pots à yaourt de farine ■ 2 pots à yaourt de sucre ■ 3/4 de pot à yaourt d'huile neutre ■ 3 œufs ■ 10 g de beurre pour le moule ■ 2 oranges bio ■ 1 sachet de levure chimique

Pour le sirop ■ 2 oranges ■ 100 g de sucre en poudre ■ 1 gousse de vanille

1. Préparez le gâteau. Préchauffez le four à 180 °C. Versez le yaourt dans un saladier. Nettoyez et séchez le pot du yaourt pour vous en servir comme récipient de mesure. Ajoutez le sucre, la farine, les œufs, le zeste râpé des oranges et le sachet de levure, fouettez énergiquement pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez l'huile et mélangez de nouveau.

2. Beurrez un moule à kouglof ou à manqué, versez-y la pâte et enfournez pour 50 min environ. Vérifiez la cuisson : la lame d'un couteau doit ressortir sèche.

3. Préparez le sirop. Fendez et grattez la gousse de vanille pour récupérer les graines. Pressez les 2 oranges dont vous avez prélevé le zeste ainsi que les 2 oranges restantes, versez leur jus dans une casserole, ajoutez les graines et la gousse de vanille ainsi que le sucre, faites chauffer 10 min.

4. Démoulez le gâteau, déposez-le dans un plat et arrosez-le avec le sirop. Laissez-le refroidir avant de déguster.

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

Il peut aussi bien apporter de l'onctuosité que du moelleux ou encore une pointe d'acidité aux préparations.



**GÂTEAU AU YAOURT
À L'ORANGE**
Recette ci-contre

Morceau choisi

Le foie de volaille

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

Texte **Sylvie Gendron**. Recettes et stylisme **Delphine Brunet**. Photos **Éric Fénot**.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce que l'on trouve sous l'appellation « foie de volaille », chez les bouchers ou en barquette dans les supermarchés, est le plus souvent du foie de poulet. À l'achat, privilégiiez des foies bien rouges et brillants, de volailles bio ou Label rouge, gage de qualité. Comme les foies de veau, d'agneau ou de bœuf, les foies de volaille sont peu caloriques et une excellente source de vitamines A et B9. Avant de les cuisiner, s'ils n'ont pas été parés, séparez les deux lobes avec un couteau, déveinez-les sans les abîmer et retirez délicatement la petite poche verte attachée au foie (le fiel), sans la percer pour éviter de donner de l'amertume à votre préparation.



SALADE DE FOIES
DE VOLAILLE SAUTÉS
ET POMMES
DE TERRE GRENAILLE

Recette p. 29

Simples et rapides à préparer,
ils savent faire preuve tout autant
d'originalité que de raffinement.



**BROCHETTES DE
FOIES DE VOLAILLE
AUX FRUITS SECS
ET PURÉE DE CÉLERI**

Recette ci-contre



SALADE DE FOIES DE VOLAILLE SAUTÉS ET POMMES

DE TERRE GRENAILLE (Photo p. 27)

Chaud-froid

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min.

Pour 4 personnes :

- 200 g de foies de volaille ■ 500 g de pommes de terre grenaille bio ■ 2 poignées de pousses d'épinard ■ 1 pomme verte ■ 1 citron ■ 2 noix de beurre ■ 1 c. à soupe de crème de balsamique ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 brins de thym ■ Fleur de sel, sel, poivre

Pour la sauce ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

- 1 c. à soupe d'huile de sésame

1. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Lavez les pommes de terre, égouttez-les puis répartissez-les dans un plat à four. Parsemez de noisettes de beurre et de feuilles de thym. Ajoutez un peu de fleur de sel et du poivre, enfournez pour 20 min environ. Remuez les pommes de terre

à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Réservez.

3. Pressez le citron. Détaillez la pomme en bâtonnets, arrosez-les avec la moitié du jus de citron, mélangez et réservez.

4. Préparez la sauce. Dans un bol, fouettez 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'huile de sésame avec du sel et du poivre. Réservez.

5. Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Faites-les sauter à la poêle dans l'huile d'olive pendant 5 min, puis versez la crème de balsamique et laissez caraméliser 1 à 2 min.

6. Répartissez les pommes de terre grenaille et les foies dans les assiettes. Ajoutez les pousses d'épinard, les bâtonnets de pomme, arrosez de sauce et servez.

Notre conseil vin: un côtes-de-bordeaux-blaye.

BROCHETTES DE FOIES DE VOLAILLE AUX FRUITS SECS

ET PURÉE DE CÉLERİ (Photo ci-contre)

Original

Préparation : 30 min. Repos : 15 min.

Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 250 g de foies de volaille ■ 500 g de céleri-rave ■ 500 g de pommes de terre à purée ■ 50 g de beurre ■ 50 cl de lait ■ 10 figues séchées moelleuses ■ 10 pruneaux ■ 2 c. à soupe bombées de crème épaisse ■ 5 cl de vin blanc ■ 5 cl de porto ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café de coriandre en poudre ■ 1/2 c. à café de gingembre en poudre ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 8 grandes piques en bois

1. Épluchez le céleri et les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec le lait et couvrez d'eau à hauteur. Salez, poivrez et comptez 20 min de cuisson à partir de l'ébullition.

2. Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Coupez les figues et les pruneaux en deux. Enfilez des morceaux de foie et de fruits séchés en les alternant sur les piques en bois. Déposez les brochettes dans un plat creux et arrosez-les de porto. Laissez mariner 15 à 30 min au réfrigérateur.

3. Égouttez les légumes puis écrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez le beurre en parcelles, la crème, le gingembre et la coriandre. Salez, poivrez, mélangez et réservez au chaud.

4. Égouttez les brochettes et faites-les dorer de tous côtés, dans une grande poêle, avec de l'huile, pendant 8 min. Salez, poivrez, ajoutez le porto de la marinade et le vin blanc, puis laissez-les s'évaporer quelques instants.

5. Servez bien chaud avec la purée.

Notre conseil vin: un iroulé guy blanc.

PÂTES AUX FOIES DE VOLAILLE ET AUX POIREAUX

(Photo p. 31)

Gourmand

Préparation : 20 min. Cuisson : 25 min.

Pour 4 personnes :

- 350 g de foies de volaille ■ 300 g de lasagnettes ■ 4 poireaux ■ 3 noix de beurre ■ 3 c. à soupe bombées de crème épaisse ■ 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 5 cl de vin blanc ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ 1 petit bouquet de ciboulette ■ Muscade en poudre ■ Sel, poivre

1. Retirez la partie vert foncé des poireaux, fendez-les dans le sens de la longueur à mi-hauteur et rincez-les. Égouttez-les et coupez-les en fines tranches. Faites-les cuire dans une poêle avec le

beurre et la moitié de l'huile d'olive, 8 à 10 min, à couvert. Ajoutez le vin blanc à mi-cuisson, du sel, du poivre et 2 à 3 pincées de muscade.

2. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, 2 min de moins que le temps indiqué sur le paquet.

3. Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Faites-les cuire dans une poêle avec le reste d'huile pendant 5 à 8 min. Ajoutez la crème et la moutarde.

4. Mélangez les foies et la fondue de poireaux avec les pâtes égouttées. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

5. Servez aussitôt avec de la ciboulette ciselée.

Notre conseil vin: un mâcon-verzé.



MOUSSE DE FOIES DE VOLAILLE AUX CHÂTAIGNE

À tartiner

Préparation : 20 min. Repos : 3 h. Cuisson : 10 min.
Pour 6-8 personnes :

- 250 g de foies de volaille ■ 120 g de beurre mou
- 100 g de châtaignes en bocal ■ 50 g de crème épaisse
- 2 c. à soupe de graisse de canard ■ 2 échalotes
- 2 feuilles de laurier ■ 3 brins de thym ■ 2 c. à soupe de porto ■ 4 pincées de mélange 5 baies ■ 4 pincées de flocons de piment ■ Pain pour servir ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 terrine ronde de 18 cm de diamètre

1. Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Épluchez les échalotes et émincez-les.
2. Faites fondre la graisse de canard dans une poêle et ajoutez les châtaignes (réservez-en trois pour décorer), les foies, les échalotes, les feuilles de thym, le laurier, le mélange 5 baies et le piment. Salez, poivrez et faites dorer 8 à 10 min, à feu moyen, en mélangeant. Versez le porto et laissez-le s'évaporer quelques instants.

3. Retirez les feuilles de laurier et réservez-les. Placez le contenu de la poêle dans un robot mixeur, ajoutez la crème et le beurre, mixez finement.

4. Versez la préparation dans une terrine de 18 cm de diamètre, égalisez la surface, ajoutez les châtaignes restantes et les feuilles de laurier, laissez refroidir. Posez le couvercle et réservez au réfrigérateur au moins 3 h ou un à deux jours maximum.

5. Dégustez sur des tranches de pain grillé.

Notre conseil vin : *un morgon*.



**PÂTES AUX FOIES
DE VOLAILLE ET
AUX POIREAUX**

Recette p. 29



Si la mousse de foies de volaille
est un classique, les façons
de préparer cet abat sont infinies.

La main à la pâte

Faire son pain, c'est bien plus simple qu'il n'y paraît. Apprenez au fil des numéros les techniques indispensables pour le réussir.

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

PAIN DE MÉNAGE

Leçon n° 1

Préparation : 25 min. Repos : 14 h 30.

Cuisson : 35 min. Pour 1 gros pain ou 2 petits :

Pour la poolish (levain express) ■ 150 g de farine T65 à T80 bio (froment) ■ 150 g d'eau filtrée ou de source ■ 1 g de levure de boulangerie

Pour la pâte ■ 500 g de farine T65 à T80 bio (froment) ■ 150 g d'eau filtrée ou de source à température ambiante ■ 10 g de sel non raffiné (style sel de Guérande) ■ 1 g de levure de boulangerie

1. La veille (ou 12 h avant), réalisez la poolish. Dans un bol assez haut, mélangez la levure émiettée avec l'eau, puis la farine (photo 1). Couvrez et laissez reposer à température ambiante. Le mélange va buller et augmenter de volume.

2. Le jour même, dans un saladier, déposez dans l'ordre le sel, l'eau, la farine, la levure émiettée et la poolish. Pétrissez la pâte d'une main (l'autre reste propre et tient le saladier) en ramenant la pâte au centre (photo 2). Comptez environ 10 min, le temps que la pâte se décolle bien des parois. Vous pouvez également pétrir avec un robot sur socle, à l'aide du crochet, 3 min à vitesse 1, puis 5 à 6 min à vitesse 2. Formez une boule et couvrez. Au bout de 30 min, faites un rabat (lire page ci-contre), puis un autre 30 min plus tard.

3. Si vous souhaitez faire deux petits pains, divisez la pâte sur un plan de travail fariné, à l'aide d'un coupe-pâte, boulez légèrement chaque pâton sans les dégazer et laissez-les reposer 20 min sous un torchon. Sinon, passez directement au façonnage.

4. Façonnez le pain. Ramenez les coins de la pâte au centre comme si vous fermiez les pétales d'une marguerite (photo 3). Retournez la boule sur le plan de travail et boulez légèrement avec la paume de la main (photo 4). Disposez le pain, soudure en dessous, dans un banneton ou un saladier garni d'un torchon propre bien fariné. Couvrez et laissez pousser dans un endroit chaud (25 à 28 °C) 45 min. Pendant ce temps, disposez une cocotte avec son couvercle au four et préchauffez à 260 °C.

5. Quand le pain est bien levé, sortez la cocotte du four. Renversez le banneton sur une large feuille de papier cuisson légèrement farinée. Très rapidement, lamez le pain (entaillez la surface d'environ 1 cm) avec une grignette ou une lame de rasoir et déposez le pain avec le papier dans la cocotte chaude. Refermez le couvercle et enfournez.

6. Au bout de 20 min de cuisson, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 à 20 min selon la taille du pain.

7. Laissez refroidir le pain sur une grille au moins 40 min avant de le découper.

LA CUISSON EN COCOTTE

La cocotte a le mérite de pallier les défauts d'un four ménager. Bien chaude, elle diffuse uniformément la chaleur, y compris par en dessous (la sole). Son couvercle piège la vapeur qui s'échappe du pain, ce qui remplace la buée que le boulanger ajoute dans son four. Ainsi le pain se développe au mieux à la cuisson. Optez pour une cocotte en fonte et, de préférence, ne l'utilisez que pour le pain, pour la préserver d'odeurs indésirables. Si le bouton est en plastique, dévissez-le et obturez l'orifice avec un peu de papier aluminium. Choisissez un diamètre supérieur de 2 à 5 cm au moins à celui de votre banneton. N'oubliez pas de la préchauffer et prenez garde en la manipulant. Vous pouvez aussi utiliser un plat à tajine ou, si vous cuisez votre pain sur une plaque, le couvrir avec un grand faitout ou un saladier en Inox.



*Rien de plus exquis qu'une
miche de pain sortant du four.*



LE GESTE DU BOULANGER

Le rabat permet de resserrer le réseau gluténique et relancer l'activité fermentaire. On dit que la pâte prend de la force. En humidifiant légèrement votre main, étirez un côté de la pâte et repliez-la sur elle-même. Recommencez l'opération de l'autre côté.

Dans ma cagette...

Oh! les beaux fruits et légumes de saison!

Ils ont été cultivés avec soin et me sont livrés
chaque semaine. Et maintenant, j'en fais quoi?

Recettes et stylisme Pauline Dubois. Photos Aimery Chemin.





SALADE D'ENDIVES ET DE BETTERAVE AU BLEU DES CAUSSES

Tout simple

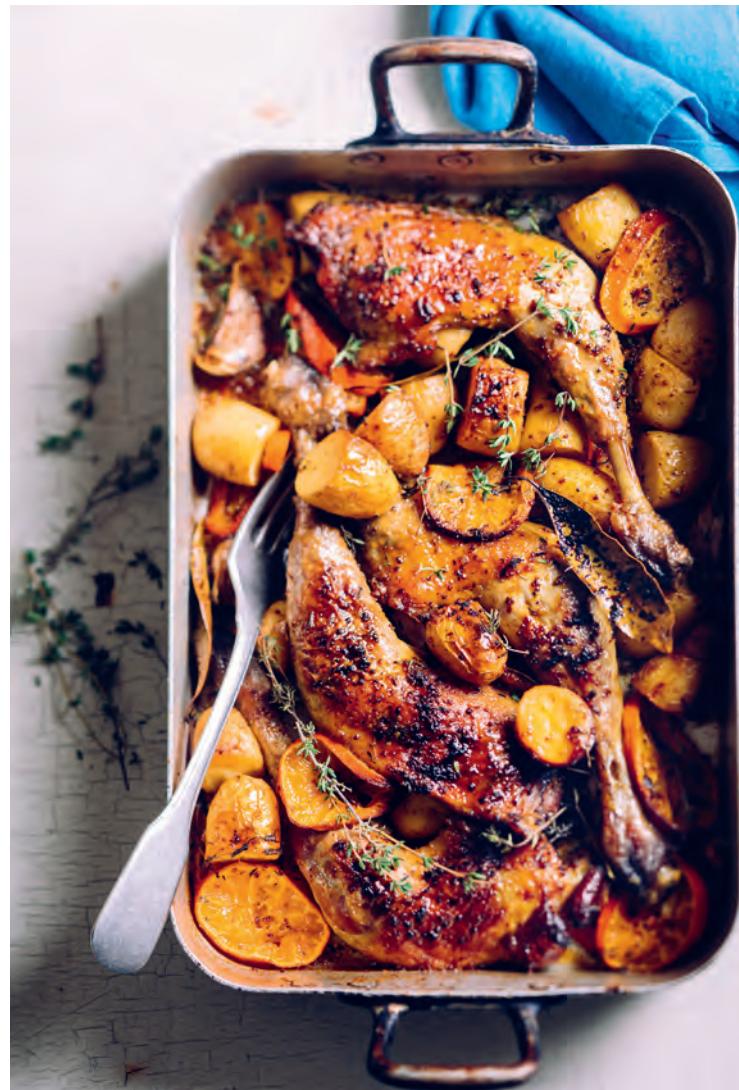
Préparation : 25 min. Pour 4 personnes :

- 3 petites endives ■ 1/2 betterave crue ■ 100 g de mâche ■ 50 g de bleu des Causses ■ 2 pommes reinette bio ■ 1 échalote ■ 12 noix ■ 3 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à café bombée de moutarde ■ 2 c. à café de vinaigre de framboise ■ Sel, poivre

Utensile ■ 1 mandoline

1. Épluchez la demi-betterave, émincez-la en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
2. Lavez la mâche et séparez les feuilles. Retirez le cône amer situé à la base des endives et émincez-les. Pelez l'échalote et émincez-la.
3. Rincez les pommes et coupez-les en tranches fines.
4. Cassez les noix et récupérez les cerneaux. Hachez-les grossièrement au couteau. Émiettez le fromage.
5. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix, la moutarde et le vinaigre de framboise. Salez et poivrez.
6. Répartissez dans 4 assiettes les endives, les feuilles de mâche, l'échalote, quelques tranches de pomme et de betterave. Ajoutez le fromage et les noix. Arrosez de vinaigrette et servez.

Notre conseil vin: un entraygues-le-fel blanc.



CUISSES DE PINTADE RÔTIÉS AUX CLÉMENTINES ET AUX POMMES DE TERRE

À essayer

Préparation : 25 min. Repos : 4 h.
Cuisson : 45 min. Pour 6 pers. :

- 6 cuisses de pintade ■ 800 g de pommes de terre grenaille bio ■ 4 grosses clémentines bio bien fermes ■ 1 orange ■ 1 citron ■ 10 cl de pastis ■ 2 c. à soupe rases de moutarde à l'ancienne ■ Quelques brins de thym ■ 6 gousses d'ail ■ 2 feuilles de laurier ■ 3 c. à soupe rases de cassonade ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Pressez l'orange et le citron de façon à obtenir 3 c. à soupe de jus d'orange et 3 c. à soupe de jus de citron.
2. Dans un grand saladier, mélangez, à l'aide d'un fouet, l'huile, le pastis, le jus des agrumes, la moutarde et la cassonade. Salez et poivrez.
3. Rincez les clémentines et coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les avec les cuisses de pintade dans le saladier, ajoutez le thym et le laurier. Enrobez le tout de marinade, filmez le saladier et mettez au réfrigérateur pendant au moins 4 h.
4. Rincez les pommes de terre grenaille et coupez-les en deux dans la largeur.
5. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un grand plat allant au four, déposez les cuisses de pintade, côté peau vers le haut, les tranches de clémentine, les pommes de terre grenaille et les gousses d'ail entières avec leur peau, arrosez le tout de la marinade.
6. Enfournez pour 35 à 45 min.

Notre conseil vin:
un crozes-hermitage.



PAPPARDELLES AU CHOU ET AU JAMBON GRILLÉ

Pour changer

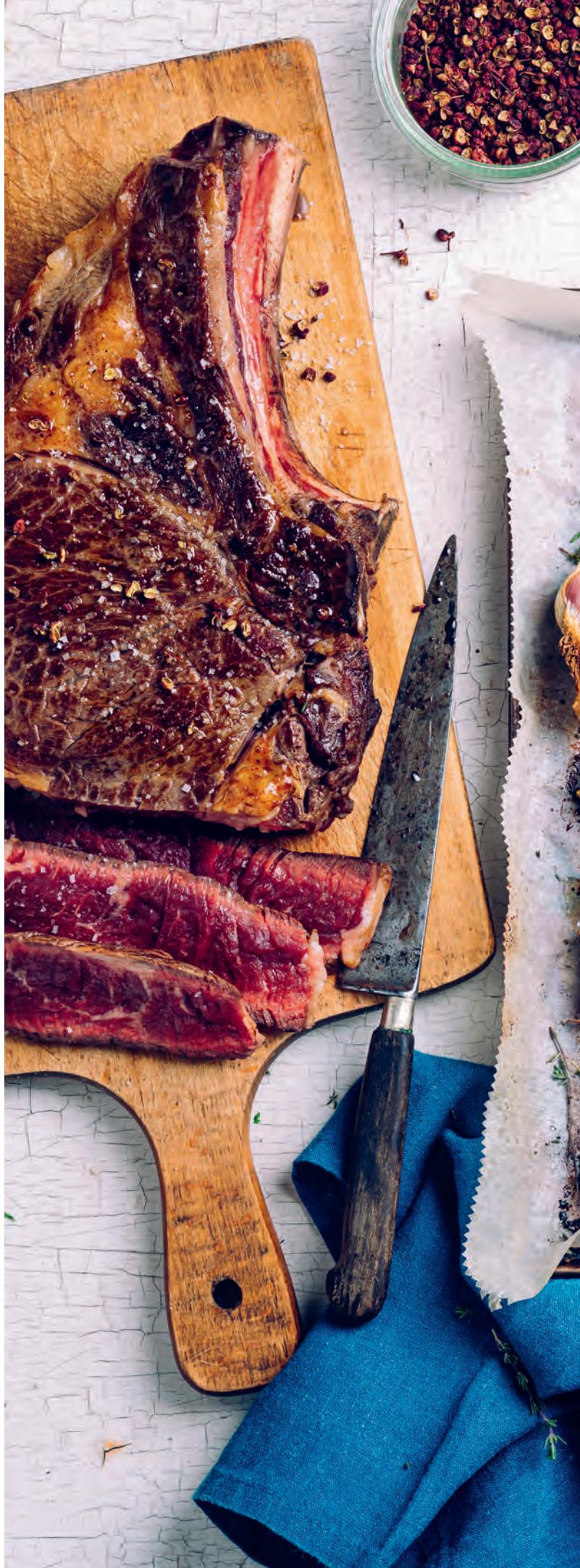
Prép. : 30 min. Cuisson : 30 min.

Pour 4 personnes :

- 350 g de pappardelles
- 4 tranches de jambon de Parme ■ 10 feuilles de chou vert
- 2 gousses d'ail ■ 80 g de parmesan ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques brins de persil plat ■ Sel, poivre

1. Retirez la nervure centrale des feuilles de chou puis lavez-les. Blanchissez les feuilles de chou, 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée, égouttez-les de nouveau lorsqu'elles sont bien froides. Séchez-les sur du papier absorbant, regroupez-les, roulez-les en cigare puis émincez-les en lanières.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez et émincez l'ail. Déposez les tranches de jambon sur une
- plaqué recouverte de papier cuisson et enfournez à 200 °C environ 10 min, le temps qu'elles soient bien grillées. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez-y les feuilles de chou. Ajoutez l'ail, salez et poivrez, mélangez 2 min sur feu vif, puis baissez le feu, couvrez et faites cuire environ 10 min. Réservez au chaud.
4. Plongez les pappardelles dans un grand volume d'eau bouillante salée et faites-les cuire al dente. Pendant ce temps, coupez le jambon en lanières.
5. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez-les dans la sauteuse avec le chou, ajoutez le jambon grillé, râpez le parmesan et mélangez sur feu doux. Parsemez de persil ciselé et éventuellement de graines.

Notre conseil vin : un côtes-du-forez.



Bols et assiette Marion Graux.

CÔTE DE BŒUF AUX TOPINAMBOURS RÔTIS

Original

Prép. : 25 min. Repos : 15 min.

Cuisson : 45 min.

Pour 4 personnes :

- 1 côte de bœuf de 1 kg
- 1 kg de topinambours bio
- 1 tête d'ail ■ 4 brins de thym
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre ■ 50 g d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

1. Sortez la viande au moins 30 min avant sa préparation.

2. Préchauffez le four à 200 °C. Brossez les topinambours sous un filet d'eau pour enlever la terre. Coupez-les en morceaux et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.

3. Cassez la tête d'ail et déposez les gousses avec leur peau au milieu des topinambours. Parsemez de thym. Mélangez et

enfournez pour 45 min environ, en surveillant la cuisson : les topinambours doivent être dorés.

4. 30 min avant la fin de cuisson des topinambours, préparez la viande. Salez et poivrez la côte de bœuf. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle ou une cocotte et saisissez la viande, à feu vif, sur les deux faces, pendant 5 min.

5. Déposez ensuite la viande dans un plat à four. Enfournez pour 10 min (pour une cuisson saignante) à 200 °C, puis sortez la viande du four, enveloppez le plat de papier aluminium et laissez reposer 15 min.

6. Servez la côte de bœuf, découpée en tranches fines, avec les topinambours rôtis et une salade verte.

Notre conseil vin :
un pomerol.



CARROT CAKE

Pour le goûter

Préparation : 40 min. Repos : 45 min.

Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

- 350 g de carottes ■ 120 g de beurre demi-sel mou + un peu pour le moule ■ 200 g de farine + un peu pour le moule ■ 100 g de noisettes, dont quelques-unes pour le décor
- 60 g de poudre de noisettes
- 140 g de sucre de canne ■ 3 œufs
- 1 orange bio ■ 25 g de cranberries
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel ■ 1/2 c. à café de 4-épices ■ 1 c. à café bombée de cannelle en poudre ■ 1/2 c. à café de vanille en poudre ■ 1/2 c. à café de gingembre moulu

Pour le glaçage ■ 50 g de beurre mou ■ 120 g de cream cheese (type Philadelphia) ■ 50 g de sucre glace ■ 1/2 citron

1. Préchauffez le four à 160 °C. Pelez et râpez les carottes. Râpez le zeste de l'orange. Concassez grossièrement les noisettes. Hachez les cranberries au couteau.

Tamisez la farine avec la levure.

2. Dans un saladier, mélangez le beurre mou, le sucre de canne, la vanille, le 4-épices, la cannelle et le gingembre pendant 3 min. Ajoutez le zeste d'orange puis les œufs un par un, en fouettant entre chaque. Ajoutez dans le saladier la poudre de noisettes, les noisettes concassées (réservez-en quelques-unes pour le décor), les cranberries, la farine, le sel, la levure et les carottes râpées.

3. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour environ 35 min. Plantez un couteau dans le gâteau quand il vous semble cuit : la lame doit ressortir sèche. Démoulez et laissez refroidir le gâteau.

4. Préparez le glaçage. Fouettez le beurre mou, le cream cheese, le sucre glace et le jus du demi-citron, réservez au réfrigérateur. Étalez le glaçage sur le gâteau à l'aide d'une spatule juste avant de le servir. Décorez de noisettes concassées.

Notre conseil vin :
un cérons.

Matières à cuisson



Faitout, moule antiadhésif De Buyer, cocotte en fonte Le Creuset.

Inox, cuivre, silicone, fonte... Entre les nouveaux matériaux et les ustensiles traditionnels, il n'est pas toujours simple de choisir la bonne casserole.

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

Combien de temps encore cuisinera-t-on avec des ustensiles vieillots dans des cuisines modernisées ? » Dans son manifeste *La laideur se vend mal*, Raymond Loewy, fondateur du design industriel, connu pour avoir notamment dessiné le logo Lu ou des objets pour Coca-Cola dans les années 1930 à 1950, plaide pour donner à toute chose « une apparence parfaite liée à un fonctionnement parfait ». C'est sans doute le rêve de tout cuisinier, professionnel ou amateur : une poêle ou une casserole belle à regarder et facile d'utilisation pour obtenir une juste cuisson.

Le premier souci de nos ancêtres a été avant tout de protéger les aliments de la brûlure du feu, après qu'ils eurent découvert qu'ils étaient bien meilleurs cuits. Pour ce faire, ils ont d'abord utilisé la terre cuite, avant le développement de la métallurgie. Ce sont dans des poteries qu'ont été élaborées au Néolithique les premières recettes. La technique a perduré au fil des millénaires et encore aujourd'hui, du tajine à la cocotte type Römertopf, elle permet, dans un matériau naturel, une cuisson douce qui préserve les aliments. Revers de la médaille, la terre cuite est fragile et ne permet qu'une cuisson longue et mijotée. Avec le développement d'une cuisine plus élaborée, mais aussi de la technologie, de nouveaux matériaux sont apparus : la fonte à la résistance inégale, plus tard le cuivre, longtemps réservé à la cuisine d'élite, jusqu'à l'invention de l'Inox (ou acier inoxydable), en 1913, du Pyrex (un verre très résistant), en 1915, ou encore du Teflon, un dérivé du plastique commercialisé à partir de 1945 pour ses propriétés antiadhérentes. Autant d'innovations qui ont encouragé le développement des arts ménagers dans les années 1950 et la promotion de la batterie de cuisine aux multiples casseroles, marmites et faitouts, indispensable alors à toute maîtresse de foyer digne de ce nom.

Cocotte culottée et poêle à tout faire

Aujourd'hui, on passe moins de temps au fourneau et la taille des cuisines s'est considérablement réduite. Conséquence : on a plutôt tendance à chercher la poêle ou la casserole à tout faire. Voire celle dont la couleur est assortie à sa déco. Seuls les chefs et les puristes



**RÔTI DE PORC
AU CIDRE, POMMES
ET OIGNONS DOUX
À L'ÉTOUFFÉE**
Recette p. 45

se focalisent sur la performance technique. Même si l'un n'empêche pas l'autre. Leader mondial de la fonte émaillée, Le Creuset a lancé ce matériau innovant en 1925 avec d'emblée l'ambition d'allier le beau et le fonctionnel, mettant en pratique avant l'heure l'adage de Raymond Lœwy qui dessinera d'ailleurs plus tard une de ses cocottes iconiques. « L'idée était de mettre autant en avant le plat que le travail de la cuisinière », raconte Dorine Gdebey, directrice marketing de la marque. Le coloris d'origine, « orange volcanique », qui évoque celui de la fonte en fusion, fait vite sa réputation. Autant que son alliage de fonte et d'émail, qui permet, ■■■



Le tapis de cuisson en silicone, en plus d'être antiadhésif, présente une matière souple qui se roule et se range facilement dans un placard.

QUE PENSER DES REVÊTEMENTS ANTIADHÉSIFS ?

De son vrai nom polytétrafluoroéthylène (PTFE), le Teflon est une marque déposée en 1945. Il a été trouvé par hasard par un chimiste américain qui faisait des recherches sur un réfrigérant. En 1954, l'ingénieur français Marc Grégoire crée la première poêle revêtue de Teflon sous la marque Tefal. Inerte à basse température, le PTFE devient toxique

à partir de 230 °C, sachant qu'une poêle sur une source de chaleur monte rapidement à 200-250 °C. Le Teflon peut contenir du PFOA (perfluorooctanoic acid), substance qui agirait comme un perturbateur endocrinien. Depuis mai 2009, le PFOA est inscrit sur la liste des polluants organiques persistants (POP), substances interdites par la

convention de Stockholm. Il a aussi été classé comme « peut-être cancérogène pour l'homme » par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). Il est conseillé d'utiliser des ustensiles antiadhésifs récents, de les réserver aux cuissons courtes, comme le poisson par exemple, et de les jeter dès qu'ils sont rayés.

■■■ entre autres, une bonne résistance aux chocs et aux odeurs et facilite le nettoyage. Finie la cocotte en fonte noire, culottée par des années d'utilisation!

Ad vitam eternam

Longtemps tombée aux oubliettes, car onéreuse et difficile à entretenir, la casserole en cuivre recommence, elle, à faire rêver les cuisiniers amateurs, tout en étant toujours aussi prisée par les chefs pour son excellente capacité à conduire la chaleur (lire encadré page 45). Partenaire de la gastronomie à travers le monde, la marque Mauviel 1830 est l'héritière d'un savoir-faire ancien, la dinanderie (la réalisation, au marteau, d'ustensiles de cuisine à partir de feuille de cuivre, laiton ou argent), qui s'est développée dans la région de Villedieu-les-Poêles, en Normandie, où l'entreprise est toujours installée. Cette tradition remonterait à l'époque des Croisés, qui auraient obtenu le droit de s'y installer et de démarrer une activité autour du cuivre. Mauviel 1830 est aujourd'hui le rétameur officiel de l'Élysée et de nombreux chefs. L'entreprise se consacre également à la recherche permanente de nouveaux ustensiles alliant performance et esthétique, avec par exemple des modèles recouverts d'acier, donc plus faciles d'entretien et compatibles avec l'induction. Carénées comme des bolides, ces casseroles demandent un peu de technique culinaire. Ainsi par exemple, la première fois que l'on cuit une belle pièce de viande directement sur l'Inox, sans matière grasse, a-t-on quelques sueurs froides...

La marque Guy Demarle, leader mondial du moule en silicium, a pour cette raison choisi de vendre la recette avec le produit. C'est le cas de la gamme amateur Flexipan®, qui fête ses 40 ans. Celle-ci est uniquement proposée en vente directe à domicile par des conseillers de vente. « Aujourd'hui, nous comptons un club de plus de 82 000 membres et plus de 20 000 recettes, explique Sophie Mateja, responsable communication. Ce sont d'ailleurs les recettes qui nous amènent à créer de nouveaux moules, comme les derniers qui permettent de refaire à la maison les célèbres biscuits industriels. » Revers de la médaille : ces ustensiles de qualité ont un prix. Comptez entre 150 € et 350 € pour une bonne casserole ou une cocotte. Un vrai investissement, mais dans un ustensile qui se conserve à vie, voire se transmet, et qui permet ainsi de contribuer au développement durable. ♦



TERRINE DE POMMES DE TERRE ET OIGNONS CONFITS AU LARD

Original

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

- 20 tranches de lard ■ 700 g de pommes de terre ■ 250 g d'oignons jaunes ■ 1 œuf + 2 jaunes ■ 1 grosse c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 1 c. à café bombée de paprika ■ 30 g de beurre ■ Sel

Ustensile ■ 1 moule rectangulaire en métal antiadhésif de 24 x 10 cm

1. Épluchez et émincez finement les oignons. Faites-les fondre 15 min dans une poêle, sur feu moyen, avec le beurre et du sel.
2. Chemisez une terrine en métal antiadhésif, de 24 x 10 cm environ, avec les tranches de lard, en les faisant dépasser sur les côtés.
3. Préchauffez le four à 200 °C.
4. Épluchez et râpez les pommes de terre dans un grand récipient. Ajoutez les oignons, l'œuf entier et les jaunes, la crème fraîche, le paprika et du sel, mélangez.
5. Versez la préparation dans le moule, rabattez les tranches de lard sur les pommes de terre. Mettez à cuire 1 h dans le four.
6. Sortez la terrine, laissez-la tiédir avant de la démouler et de la couper en tranches.
7. Servez la terrine en entrée ou en accompagnement d'une volaille ou d'une viande.

Notre conseil vin: *un fleurie.*

Bon à savoir Pour une entrée plus copieuse, vous pouvez ajouter 150 g de fromage de chèvre frais dans les ingrédients.



Gril en fonte Le Creuset.

DAURADES GRILLÉES FARCIÉS À L'OIGNON ET AUX RAISINS SECS

Sucré-salé

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

- 4 daurades de 350 g environ écaillées, ébarbées et vidées ■ 2 oignons jaunes moyens ■ 80 g de raisins secs ■ 20 g de pignons de pin
- 1 petit bouquet de persil plat ■ 5 cl de vinaigre de riz ■ 1 c. à café rase de sucre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 8 piques en bois ■ 1 gril en fonte

1. Épluchez et émincez finement les oignons. Faites-les fondre 10 min dans une poêle, avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, sur feu moyen. Ajoutez les raisins secs, les pignons, le vinaigre, le sucre, du sel et du poivre, faites cuire 10 min sur feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient bien confits, éteignez le feu, laissez tiédir.
2. Garnissez l'intérieur des daurades avec la préparation, fermez le ventre de chaque daurade avec 2 piques en bois en les croisant.
3. Assaisonnez les daurades, huilez un gril en fonte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, faites-le chauffer, posez les daurades dessus, faites-les griller 8 à 10 min de chaque côté avec les feuilles de persil. Les daurades sont cuites quand la peau se décolle toute seule du gril.
4. Servez aussitôt.

Notre conseil vin: un saint-chinian blanc.

POULET CONFIT À L'ASIATIQUE

Parfumé

Préparation : 30 min.

Repos : 15 min. Cuisson : 1 h 55.

Pour 4 personnes :

- 1 poulet de 1,2 kg ■ 3 oignons jaunes ■ 6 gousses d'ail
- 2 gros bouquets de coriandre ■ 1 c. à soupe de coriandre en poudre ■ 2 étoiles de badiane
- 1 morceau de 8 cm de gingembre frais ■ 1 gros piment rouge doux ■ 2 litres d'huile de pépins de raisin ou de tournesol ■ Sel

Ustensile ■ 1 faitout en Inox

1. Épluchez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Épluchez et hachez le gingembre. Nettoyez, épépinez et hachez le piment, ciselez la coriandre.

2. Mélangez l'oignon et l'ail dans un faitout avec le gingembre, le piment, la coriandre ciselée et en poudre, 1 c. à soupe rase de sel et 2 litres d'eau. Ajoutez l'huile et les étoiles de badiane, mélangez.

3. Ficelez le poulet, mettez-le dans le faitout. Portez à ébullition, baissez le feu, faites cuire le poulet 1 h 45 sur feu très doux : le liquide doit à peine bouillir. Éteignez le feu, laissez le poulet reposer 15 min dans le bouillon, égouttez-le puis découpez-le délicatement.

4. Servez le poulet accompagné de patates douces rôties ou en purée, et un peu de garniture et de liquide de cuisson.

Notre conseil vin: un meursault.



Faitout De Buyer, couteau Opinel.

TABLE DES MATIÈRES

Performance technique, durabilité et stabilité, faites-le bon choix.

Fer

Le plus Bon conducteur de chaleur. Grâce au culottage, il développe une antiadhérence naturelle. Résiste à de hautes températures. Peu cher. Tous feux.

Le moins Risque de rouille avec des aliments acides ou si mal essuyé.

Inox

À cet alliage de fer et de carbone est ajouté du chrome (qui le rend inoxydable) et du nickel (pour le mettre en forme et le rendre plus résistant). 18/10 signifie que l'alliage est composé de 18 % de chrome et 10 % de nickel.

Le plus Solide, stable, facile d'entretien, recyclable et utilisable sur tous les feux.

Le moins Le prix.

Cuivre

Le plus Excellente capacité à répartir et à conserver la chaleur, durable et recyclable

Le moins Fragile, il doit être rétamé régulièrement. Le prix.

Fonte

Composée d'un alliage de fer et de carbone, la fonte se patine naturellement au cours des utilisations, sauf si elle est émaillée.

Le plus Inusable, ne se raye pas, conserve et répartit parfaitement bien la chaleur. Durable et recyclable. Tous feux.

Le moins Le prix, le poids important, assez long à chauffer.

Aluminium

Il provient d'un minéral, la bauxite. La plupart des ustensiles antiadhésifs

sont en aluminium.

Le plus Le prix, bon conducteur de chaleur, léger, recyclable.

Le moins Migré assez facilement dans les aliments acides, ce qui peut avoir des effets néfastes sur la santé.

Verre type Pyrex

Le verre borosilicate est composé de 80 % de silice, 13 % d'oxyde de bore, 4 % de soude, 3 % d'alumine.

Le plus Supporte les hautes températures (jusqu'à 300 °C) et les chocs thermiques. Matériau stable, recyclable.

Le moins Cuisson plus lente qu'avec du métal. Peut casser.

Évitez le verre coloré qui peut contenir du plomb ou du cadmium, métaux lourds toxiques.

Silicone

Ce matériau est obtenu en épurant la silice (minéral naturel) avec du platine ou du peroxyde (moins cher).

Le plus Antiadhésif, résistant à l'usure, facilite le démoulage.

Le moins Le silicone au platine reste inerte jusqu'à 250-300 °C, alors que le silicone peroxydé laisse migrer des particules vers les aliments dès 160 °C.

Terre ou céramique vernissée

Le plus Cuisson uniforme, durable, peu cher.

Le moins Fragile.

Plastique

Le plus Léger, peu cher.

Le moins Migration de substances toxiques sous l'action de la chaleur (type micro-ondes). À éviter donc.

PALERON BRAISÉ AU POIVRE VERT ET AUX ENDIVES

Fondant

Préparation : 20 min. Cuisson : 3 h 10.

Pour 4 personnes :

- 4 morceaux de paleron de 300 g
- 2 c. à soupe bombées de poivre vert
- 5 cl de cognac ■ 50 cl de vin rouge
- 40 cl de fond de veau ■ 1 petit oignon jaune ■ 2 échalotes ■ 4 endives
- 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe rase de sucre ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel

Ustensile ■ 1 cocotte en fonte

1. Épluchez et hachez finement l'oignon et les échalotes.
2. Faites saisir les morceaux de viande 5 min sur feu vif, dans une cocotte, avec l'huile. Retirez les morceaux de viande de la cocotte, ajoutez l'oignon et les échalotes, laissez-les rissoler 3 min sur feu moyen. Ajoutez le poivre vert, laissez rissoler 2 min, versez le cognac, flambez. Remettez les morceaux de viande dans la cocotte, versez le vin rouge, portez à ébullition. Ajoutez le fond de veau, salez, portez à ébullition, couvrez la cocotte, faites cuire la viande 2 h 30 sur feu très doux, en écumant la surface de temps en temps si nécessaire.
3. Nettoyez les endives, coupez-les en deux, retirez la partie dure. Faites-les dorer 5 min dans une poêle, sur feu moyen, avec le beurre. Saupoudrez-les de sucre, laissez-les légèrement caraméliser. Versez ensuite 15 cl d'eau dans la poêle, faites-les cuire 15 min sur feu moyen.
4. Après 2 h 30 de cuisson de la viande, ajoutez les endives dans la cocotte, poursuivez la cuisson 15 min à feu doux sans couvrir.
5. Servez bien chaud.

Notre conseil vin : un fronsac.



Idéale pour préparer les plats mijotés, la cocotte en fonte fait aussi bonne figure sur la table.

Cocotte en fonte Le Creuset.

RÔTI DE PORC AU CIDRE, POMMES ET OIGNONS DOUX À L'ÉTOUFFÉE (Photo p. 39)

Normand

Préparation : 15 min. Cuisson : 1 h 30. Pour 4 personnes :

- 1 rôti de porc dans l'échine de 1 kg environ
- 2 pommes à chair ferme ■ 2 gros oignon doux roses ou des Cévennes ■ 20 cl de cidre ■ 1 cube de bouillon
- 3 brins de persil ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Ustensile ■ 1 plat de cuisson en céramique non émaillée type Römertopf

1. Faites tremper le plat en terre 15 min dans l'eau avant de l'utiliser. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez et émincez les oignons en grosses tranches. Épluchez et coupez les pommes en cubes, retirez les pépins.
3. Assaisonnez le rôti de porc, faites-le saisir 5 min sur toutes ses faces dans une poêle sur feu vif avec l'huile.
4. Répartissez les pommes et les oignons dans le fond du plat en terre. Déposez le rôti dessus, émiettez le bouillon cube autour du rôti, versez le cidre. Posez le couvercle sur le plat, placez le plat dans le four, faites cuire 1 h 20 sans y toucher.
5. Sortez le plat, laissez reposer 10 min, parsemez le rôti de persil ciselé et servez aussitôt.

Notre conseil vin: un régnié.

L'ART DE CUISINER DANS LE CUIVRE

C'est la Rolls des casseroles. La casserole en cuivre, outre son aspect esthétique, est particulièrement intéressante car ce matériau diffuse la chaleur de façon rapide et uniforme. En outre, le cuivre interagit avec les aliments. C'est pourquoi pour cuisiner des préparations salées, le cuivre doit être étamé, c'est-à-dire recouvert d'une fine couche d'étain (ou aujourd'hui d'acier). Car sinon, il s'oxyde et développe du vert-de-gris, toxique pour la santé. Le cuivre brut s'utilise uniquement pour les préparations sucrées, en particulier les confitures ou le caramel. Le cuivre favorise les liaisons des molécules de pectine contenues dans le fruit et favorise la prise de la confiture. De plus, comme il conduit bien la chaleur, il permet une cuisson uniforme. Autre utilisation : le cul-de-poule pour monter des blancs d'œuf parfaits. Le cuivre interagit avec la conalbumine (protéine abondante dans le blanc) et produit une mousse ferme et volumineuse. Pour entretenir ses cuivres, David Rathberger, chef de L'Assiette, à Paris, utilise cette méthode : « Surtout pas d'éponge grattante. Je réalise un mélange avec 100 g de blanc d'œuf, 500 g de farine, 25 cl de vinaigre blanc et une grosse poignée de gros sel. Je frotte ensuite mes casseroles avec ce mélange. Et surtout, je les fais rétamér tous les ans. »



TOURTE AU SAUMON, AUX ÉPINARDS ET AU PARMESAN

Raffiné

Préparation : 45 min. Repos : 10 min. Cuisson : 55 min. Pour 4-6 personnes :

- 250 g de pâte feuillettée ■ 1 kg d'épinards frais ■ 600 g de filet de saumon ■ 150 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 20 g de beurre ■ 1/2 citron
- 1 jaune d'œuf ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 moule à manqué antiadhésif de 18-20 cm de diamètre ■ 1 pinceau de cuisine

1. Nettoyez les épinards, hachez-les avec un couteau. Pressez le demi-citron.
2. Faites fondre le beurre dans un faitout, ajoutez les épinards, le jus de citron, du sel et du poivre, faites cuire les épinards 5 min en remuant. Égouttez les épinards dans une passoire, laissez-les tiédir puis pressez-les entre vos mains pour retirer le maximum d'eau.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les épinards dans un récipient avec la

crème et le parmesan. Coupez le saumon en tranches.

4. Séparez la pâte en deux morceaux selon les proportions suivantes : deux tiers et un tiers. Étalez le plus gros pâton en un disque de pâte plus grand que votre moule (utilisez un moule de 18-20 cm), chemisez le moule avec la pâte, badigeonnez les bords de jaune d'œuf avec un pinceau. Répartissez la moitié des épinards sur la pâte, puis les tranches de saumon et recouvrez-les avec le reste des épinards. Étalez le pâton restant en un disque de pâte de la taille du moule, déposez-le sur les épinards, soudez les bords, découpez des ronds de pâte dans les chutes pour façonner des décors, badigeonnez la tourte de jaune d'œuf. Collez les décors et badigeonnez-les aussi de jaune d'œuf.
5. Faites cuire la tourte 50 à 55 min dans le four, laissez-la tiédir avant de la démouler et de la servir avec une salade frisée, par exemple.

Notre conseil vin: un savoie blanc.



PAVLOVA À L'ANANAS, FRUITS DE LA PASSION ET GRENADE, CHANTILLY AUX AGRUMES

Gourmand

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

- 150 g de sucre semoule ■ 200 g de sucre glace ■ 5 blancs d'œufs ■ 35 cl de crème liquide bien froide ■ 5 cl de lait bien froid ■ 1 orange bio ■ 2 citrons verts bio ■ 500 g de chair d'ananas ■ 1/2 grenade ■ 4 fruits de la Passion ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe de sucre roux ■ 1 pincée de sel

Ustensiles ■ 1 feuille de silicone
■ 1 poche à pâtisserie

1. Préchauffez le four à 110 °C.
2. Détaillez la chair d'ananas en cubes. Râpez finement le zeste de l'orange et des citrons verts.
3. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Versez le sucre semoule en pluie, laissez le batteur tourner 5 min à pleine vitesse. Baissez légèrement la vitesse, versez 130 g de sucre glace tamisé en pluie, laissez tourner encore 5 min.
4. Déposez une feuille de silicone sur une plaque de four, formez 3 disques de meringue de 16 cm de diamètre environ à l'aide d'une poche. Mettez les meringues à cuire 1 h 30 au four. Sortez

les meringues, laissez-les refroidir.

5. Faites cuire les cubes d'ananas 5 min dans une poêle sur feu moyen avec le beurre, ajoutez le sucre roux, laissez caraméliser 5 min sur feu moyen, éteignez le feu et laissez refroidir.
6. Égrainez la grenade, prélevez l'intérieur des fruits de la Passion.
7. Mélangez la crème et le lait bien froids dans le bol d'un batteur. Montez le tout en chantilly. Quand la crème commence à monter, ajoutez 70 g de sucre glace et les zestes d'orange et de citron. Continuez de battre pour obtenir une chantilly bien ferme.
8. Répartissez un tiers de la crème Chantilly et des fruits sur un disque de meringue, déposez un deuxième disque dessus, couvrez-le de la moitié de la chantilly restante et de la moitié des fruits, déposez le dernier disque de meringue et terminez par le reste de la chantilly et des fruits.
9. Conservez la pavlova au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

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

Bon à savoir La meringue a tendance à ramollir si on la laisse trop longtemps au réfrigérateur.

CANNELÉS AU RHUM

Un classique bordelais

Préparation: 30 min.
Repos: 12 h. Cuisson: 55 min.
Pour 15 pièces:

- 225 g de sucre ■ 125 g de farine ■ 80 g de beurre ■ 50 cl de lait ■ 2 œufs + 1 jaune ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 gousse de vanille ■ 5 cl de vieux rhum brun

Ustensiles ■ Moules à cannelé en cuivre

1. Préparez la pâte la veille. Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Faites bouillir le lait dans une autre casserole avec l'intérieur de la gousse de vanille préalablement grattée.
 2. Fouettez les œufs entiers et le jaune dans un récipient. Dans un autre récipient, mélangez le sucre avec la farine et le sucre vanillé.
 3. Versez le lait bouillant sur les œufs en une seule fois, mélangez rapidement puis versez doucement la préparation sur
- le sucre et la farine en fouettant. Ajoutez le beurre fondu et le rhum, mélangez puis passez la pâte au chinois ou dans une passoire fine. Mettez la pâte au réfrigérateur et laissez-la reposer pendant 12 h.
4. Le jour même, préchauffez le four à 240 °C. Beurrez généreusement des moules à cannelé en cuivre avec le reste du beurre. Remplissez-les de pâte aux trois quarts, déposez-les sur une plaque dans le bas du four. Mettez les cannelés à cuire dans le four pendant 7 min à 240 °C. Baissez ensuite la température du four à 180 °C et prolongez la cuisson 45 min.
 5. Sortez les cannelés, laissez-les tiédir puis démoulez-les sur une grille, laissez-les complètement refroidir avant de les déguster.
- Notre conseil d'accompagnement:**
un rhum vieux.



Moules à cannelé en cuivre De Buyer.

Secrets de boudoir

L'histoire de ce biscuit délicieusement poudré de sucre passe par ces temples de l'intimité à l'usage des dames qu'étaient les boudoirs. Son exquise douceur se mêle à un charme suranné des plus séduisants.

Texte Jean-Louis André. Recettes et stylisme Natacha Arnoult.
Photos Delphine Constantini.



Le boudoir, c'est à l'origine ce cabinet mystérieux où les femmes se retrouvaient jadis pour converser, ou plus si affinités. Talleyrand, qui fréquenta cette pièce assidûment et avec un certain talent, passa maître dans une diplomatie dite « du boudoir ». Il demanda un jour à Antonin Carême, son célèbre cuisinier, de lui inventer un biscuit que ces dames pourraient tremper dans leur madère ou leur champagne. Il fallait pour cela qu'il soit de forme allongée et surtout qu'il ne se désagrège pas. Ainsi naquit le boudoir, craquant, sec et léger comme un air de bal délicieux.

Son ancêtre, le biscuit à la cuillère, est plus moelleux malgré sa fine pellicule craquante. Il doit son nom à la cuillère en bois qu'on emploie, avec délicatesse, pour incorporer les blancs d'œufs battus en neige. La cuisson se fait en principe en deux fois (d'où le terme de « biscuit ») et une fine couche de sucre nappe le tout. Au fil du temps, il a fini cependant par se confondre avec le boudoir.

Délicat plaisir

Bien que le biscuit rose de Reims, fabriqué sur un principe semblable, soit attesté dans la ville royale dès le XVII^e siècle, on suppose que ce biscuit a été inventé en Italie puisque les Médicis, selon la légende, se régalaient déjà de tiramisu en leur cour de Florence. Or point de tiramisu sans biscuits à la cuillère imbibés de café. Cette délicatesse s'est pourtant associée depuis à un charme français, un rien désuet. Proustien en diable, le boudoir sent l'enfance et le placard d'une vieille tante de province. Il y avait le jour de la charlotte aux fraises... Et les après-midi ou des copines venaient goûter à la maison. On avait parfois le droit de tremper son biscuit dans le champagne qu'elles buvaient doux, tout au plus demi-sec. On dit même que cela portait bonheur. ♦

TIRAMISU AU CITRON ET AU LIMONCELLO

Irrésistible

Préparation : 30 min. Repos : 6 h.

Pour 4 personnes :

■ 250 g de mascarpone ■ 70 g de sucre
+ 1 c. à soupe ■ 3 œufs ■ 1 citron jaune bio
■ 1 paquet de boudoirs (vous utiliserez
22 biscuits env.) ■ 8 c. à soupe de limoncello
■ 8 c. à soupe d'eau ■ 1 pincée de sel

1. Râpez finement le zeste du citron et recueillez son jus. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.
2. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre pendant 5 à 8 min, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Détendez le mascarpone à l'aide d'une spatule et mélangez-le aux

jaunes en ajoutant le zeste et le jus du citron. Fouettez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, en versant peu à peu 1 c. à soupe de sucre. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone.

3. Cassez les boudoirs en morceaux. Mélangez le limoncello et l'eau.
4. Tapissez 4 verres de morceaux de biscuit. Arrosez de limoncello à l'eau et ajoutez le mascarpone au citron jusqu'à la moitié de chaque verre. Couvrez de morceaux de biscuits, arrosez-les de limoncello à l'eau et ajoutez une couche de mascarpone au citron.
5. Faites prendre au réfrigérateur 6 h.

Notre conseil vin:
un riesling vendanges tardives.



Un rien désuet ? Que nenni.
Pas de tiramisu ou de charlotte sans lui !

CHARLOTTE AU CHOCOLAT ET AU GINGEMBRE CONFIT

Une merveille

Préparation : 35 min. Repos : 6 h. Cuisson : 5 min.
Pour 4 personnes :

■ 270 g de chocolat noir à pâtisser ■ 1 paquet et demi de boudoirs (45 biscuits env.) ■ 6 œufs à température ambiante ■ 50 g de sucre + 2 c. à soupe pour le sirop ■ 50 g de gingembre confit (facultatif) ■ 15 cl de crème fleurette très froide ■ 10 cl de jus d'orange fraîchement pressé ■ 5 cl d'eau ■ 5 cl de rhum ■ 1 c. à café de cacao amer ■ 1 pincée de sel

Ustensiles ■ 1 moule à charlotte de 20 cm de diamètre ■ 1 poche munie de 1 douille cannelée

1. Versez l'eau, le rhum, le jus d'orange et 2 c. à soupe de sucre dans une casserole, portez à ébullition en mélangeant. Stoppez le feu et réservez.
2. Hachez finement le gingembre confit. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Laissez-le tiédir à température ambiante.
3. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.

Incorporez les jaunes d'œufs, un par un, au chocolat fondu. Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel et versez le sucre en pluie sans cesser de fouetter. Incorporez les blancs en neige délicatement dans la préparation au chocolat. Ajoutez le gingembre confit et réservez.

4. Tapissez le fond du moule à charlotte d'un disque de papier cuisson. Tapissez les bords et le fond du moule à charlotte de boudoirs, le dessus contre la paroi, et arrosez-les d'un peu de sirop. Versez ensuite la moitié de la mousse au chocolat dans le moule, couvrez de boudoirs, arrosez-les d'un peu de sirop puis versez le reste de mousse au chocolat. Couvrez d'une dernière couche de boudoirs et arrosez de sirop.

5. Placez la charlotte au réfrigérateur pendant 6 h.

6. Juste avant de servir, montez la crème en chantilly ferme et transférez-la dans une poche munie d'une douille cannelée.

7. Retournez le moule sur une assiette pour démouler la charlotte. Décorez le dessus avec la chantilly et saupoudrez de cacao.

Notre conseil vin: *un maury vin doux naturel.*

Mes petites recettes végétariennes

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

Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos David Japy.



CAKE D'ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES ET AUX GRAINES

Copieux

Préparation : 55 min. Repos : 45 min. Cuisson : 1 h 20.
Pour 6-8 personnes :

■ 250 g de farine d'épeautre T70 ■ 250 g de courge butternut ■ 200 g de champignons de Paris ■ 5-6 fleurettes de brocoli ■ 200 g d'abondance ou de comté ■ 5 œufs ■ 2 oignons ■ 4 grosses gousses d'ail ■ 16 cl de lait ■ 5 c. à soupe de graines de lin ■ 3 c. à soupe de graines de courge ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1 botte d'aneth ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 sachet de levure chimique ■ 10 g de beurre ■ 8 cl d'huile d'olive + 3 c. à soupe ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 moule à cake de 27 x 8 cm

1. Émincez les oignons. Épluchez la courge, coupez-la en gros dés. Nettoyez les champignons, coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Chauffez 3 c. à soupe d'huile dans une poêle, ajoutez les oignons, la courge et les champignons, faites revenir 12 min sur feu moyen. Assaisonnez généreusement.

2. Portez une casserole d'eau salée à ébullition, versez les fleurettes de brocoli et faites cuire 2 min. Égouttez-les.

3. Beurrez un grand moule à cake et tapissez ses parois de graines de lin. Réservez au réfrigérateur.

4. Pressez l'ail, nettoyez les herbes. Ciselez la ciboulette, prélevez les pluches d'aneth et le persil, râpez le fromage.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Dans un autre récipient, fouettez les œufs avec le lait et l'huile d'olive. Versez petit à petit le liquide sur la farine, tout en remuant au fouet.

Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le fromage, l'ail et les herbes. Assaisonnez. Prélevez les oignons dans la poêle et mélangez-les à la pâte. Goûtez l'appareil, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

6. Versez un tiers de l'appareil dans le moule. Ajoutez ensuite la courge et les champignons. Versez ensuite le reste de pâte, puis enfoncez les fleurettes de brocoli dans le cake. Recouvrez le dessus de graines de courge. Enfournez pour 25 min, puis baissez le four à 160 °C et poursuivez la cuisson 40 min.

7. Démoulez, laissez complètement refroidir avant de déguster ou de filmer le cake pour le lendemain, il n'en sera que meilleur.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.



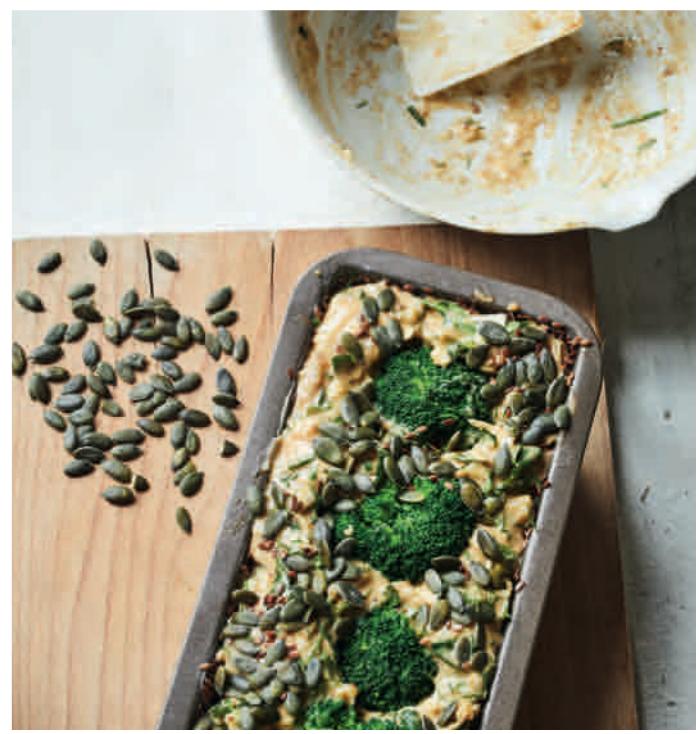
De l'ail, des herbes et du fromage râpé se mêlent à la farine pour obtenir une pâte colorée et relevée en goût.



Les légumes sont d'abord cuits à la poêle dans de l'huile d'olive avec les oignons émincés, pour qu'ils soient plus fondants.



Après avoir versé une première couche de pâte aux herbes dans le moule tapissé de graines de lin, répartissez les légumes.



Couvrez avec le reste de pâte, enfoncez les fleurettes de brocoli et parsemez le calié de graines de courge.

SALADE DE SOBA, SAUCE MISO, ORANGE, SÉSAME

À déguster froid

Préparation : 50 min. Cuisson : 20 min.
Pour 4-6 personnes :

■ 300 g de nouilles soba ■ 1/4 de chou rouge ■ 1 radis germanique (ou 1 radis green meat ou 1/2 botte de radis roses) ■ 300 g de cocos plats ■ 400 g de courge ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce ■ 50 g de miso blanc ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 25 g de gingembre frais ■ 2 oranges bio ■ 1 citron bio ■ 1 c. à soupe de sucre brun ■ 1 gousse d'ail ■ 4 c. à soupe d'huile de sésame ■ Piment d'Espelette ■ Graines de sésame noir

Ustensile ■ 1 mandoline

1. Préchauffez le four à 220 °C. Épluchez, coupez la courge en cubes. Assaisonnez-les, mélangez-les avec l'huile d'olive et versez-les dans un plat allant au four. Placez dans le four pour 20 min.

2. Pressez l'ail, râpez le gingembre, prélevez le zeste du citron et celui d'une demi-orange. Pressez les oranges et la moitié du citron. Mélangez avec le miso, le jus des oranges, la sauce soja, le sucre, le jus de 1/2 citron, l'huile de sésame et 2 ou 3 pincées de piment d'Espelette. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

3. Coupez les cocos plats en trois dans la longueur, puis émincez-les en lanières. Portez une casserole d'eau

salée à ébullition et faites-y cuire les lanières de coco 2 min. Égouttez.

4. Épluchez le radis, nettoyez le chou. Coupez-les finement à la mandoline. 5. Faites cuire les nouilles soba al dente selon les instructions du paquet. Égouttez, rincez abondamment à l'eau froide et égouttez de nouveau.

6. Servez les sobas avec les légumes. Parsemez de graines de sésame noir et assaisonnez avec la sauce au moment de servir.

Notre conseil vin: un urfé blanc.

Bon à savoir Vous pouvez ajouter du mesclun ou du tofu. S'il reste de la sauce, conservez-la dans un bocal pour assaisonner des carottes râpées.





De la courge butternut, du chou, des cocos plats, du radis, des nouilles soba et des agrumes pour une assiette gourmande et pleine de pep's.



Faites cuire la courge butternut au four après avoir détaillé sa chair en cubes. Émincez les cocos plats en fines lanières.



Zestes et jus de citron et d'orange, ail, gingembre et sauce soja composent la sauce délicieusement acidulée de la salade.



Le radis et le chou rouge seront encore meilleurs coupés très finement à l'aide d'une mandoline.

Le hareng

On lui fait un sort



Très populaire et bon marché, ce poisson au goût intense se prête à une cuisine inventive et présente de nombreuses qualités nutritionnelles.

Texte Pierrick Jégu. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier.
Photos Guillaume Czerw.



À QUOI RESSEMBLE-T-IL ?

De son nom savant *Clupea harengus*, membre éminent de la famille des clupéidés, le hareng étire son corps fuselé sur 25 à 30 cm en moyenne. Pourvu de grosses écailles, il dévoile une « robe » bleuâtre avec des reflets verts sur sa face dorsale et des tons argentés sur le ventre.

OÙ VIT-IL ?

À la fois gréginaire et nomade, ce poisson mangeur de plancton « navigue » en bande en Atlantique nord et en mer du Nord notamment. Sur le littoral européen, il étend son territoire des côtes norvégiennes au golfe de Gascogne, en fonction des saisons.

SOUS QUELLE FORME ?

Le plus souvent, il est vendu en filets fumés. La technique du fumage, précédée par les étapes indispensables de séchage et de salage, remonte, semble-t-il, à la préhistoire, et demeure l'une des méthodes de conservation des aliments les plus anciennes, bien antérieure à l'invention de la conserve par Nicolas Appert.

QUEL FUMAGE ?

Le hareng prend différents noms en fonction de sa transformation et de l'intensité du salage et du fumage : le hareng saur est salé, fumé et vendu en filets. Entier, très salé et fumé pendant au moins 9 jours, le hareng prend alors le nom de « gendarme ». Entier, peu salé et discrètement fumé, il est appelé « bouffi ». Ouvert à plat avant fumage, le « kipper » est également modérément salé et fumé, tandis que le « buckling » est fumé entier et à chaud, donc légèrement cuit.

RILLETTES DE HARENG

À tartiner

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min.

Pour un pot de 300 g :

- 200 g de filets de hareng fumés ■ 100 g de mascarpone ■ 1 citron vert bio ■ 4 brins de coriandre ■ Pain de campagne pour servir
- Poivre

1. Portez une petite casserole d'eau à ébullition, plongez-y 150 g de filets de hareng pendant 3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant.

2. Râpez finement le zeste du citron vert et recueillez la moitié de son jus. Hachez finement les feuilles de coriandre.

3. Émiettez les filets de hareng ébouillantés et hachez au couteau le filet de hareng restant. Veillez à bien retirer les arêtes. Ajoutez le mascarpone, le zeste et le jus du citron vert ainsi que les feuilles de coriandre hachées. Poivrez et mélangez bien.

4. Servez sur du pain de campagne frais ou grillé.

Notre conseil vin : un *jasnières sec*.



SALADE DE POMMES DE TERRE, HARENGS FUMÉS ET PAILLETTES D'ALGUE

Un classique

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

Pour 4 personnes :

- 600 g de pommes de terre type ratte
- 200 g de filets de hareng fumés
- 2 carottes ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de paillettes d'algue
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin ■ Poivre

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire avec les carottes dans

une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 min. Égouttez-les.

2. Détaillez les harengs en tronçons de 3 cm environ et les pommes de terre en deux si elles sont trop grosses.
3. Dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive et le vinaigre de vin. Poivrez.
4. Répartissez les morceaux de hareng et les légumes dans les assiettes, arrosez de vinaigrette, parsemez de paillettes d'algue et servez.

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

C'est Alexandre Dumas qui l'écrit dans son *Grand Dictionnaire de cuisine* paru en 1873 : « La pêche du hareng est la plus importante de toutes, tandis que la pêche de la morue baisse ; et que Le Havre, qui a envoyé jusqu'à quarante bateaux à la pêche de la morue, n'en avait envoyé cette année qu'un seul ; on compte huit cent mille personnes que cette branche de l'industrie fait vivre ; elle rapporte à l'Europe près de quatre millions de francs [...]. » Pendant plusieurs siècles, la pêche au hareng fit donc l'objet d'un des commerces les plus florissants pour les ports d'Europe du Nord, étant même à l'origine des premières règles de droit maritime et n'étant pas étrangère à la création de la Ligue hanséatique. Au XVIII^e siècle, le fameux petit poisson était convoité par des centaines de bateaux rien qu'en Haute-Normandie, sa pêche et sa transformation permettant de nourrir une activité foisonnante et donc une population nombreuse. L'âge d'or prit fin petit à petit au cours du XX^e siècle. Aujourd'hui, la pêche de cette espèce accessible est réglementée par l'Union européenne pour préserver des stocks encore assez importants.

Bon à marier

Dans les pays développés, le hareng n'est plus salé et fumé dans un souci de conservation mais surtout pour donner à la bête un goût et des arômes particuliers. Au-delà de l'emblématique et fameux hareng-pommes à l'huile, le hareng saur est toujours très prisé et il éveille l'imagination des chefs comme des cuisiniers du dimanche. Son caractère assez puissant et sa dimension salée recommandent de lui associer des saveurs bien différentes : la douceur de la crème, la fraîcheur des pommes fruits ou des agrumes, le côté terne de la betterave, la vivacité de l'aneth, de certains poivres ou des baies roses, par exemple. Il est aussi conseillé d'éviter le mariage trop fréquent avec des produits aussi salés que lui pour ne point prendre le risque d'une éventuelle hypertension. Malgré ce « danger », le hareng ne manque pas de quelques vertus : riche en oméga-3 et en protéines, il est aussi par exemple un bon pourvoyeur en vitamines A, B ou D. Pour résumer, le hareng fumé révèle un sacré tempérament, n'agresse pas trop le porte-monnaie, autorise des associations audacieuses et se montre plutôt bon pour la santé, à condition de ne pas en abuser... Autant de bonnes raisons pour se jeter dessus ! ♦



HARENGS FUMÉS À LA CRÉOLE

Exotique

Préparation : 15 min. Repos : 6 h.
Cuisson : 55 min. Pour 4 personnes :

- 280 g de filets de hareng fumés
- 800 g de tomates pelées avec leur jus
- 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 piment oiseau ou 2 piments thaïs

1. Faites dessaler les harengs dans un grand volume d'eau froide pendant 6 h en changeant l'eau toutes les 2 h.
2. Épluchez la gousse d'ail et l'oignon. Ciselez l'oignon et écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail. Épépinez et émincez le piment.
3. Faites dorer l'oignon dans une cocotte avec l'huile pendant 5 min. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 3 min. Ajoutez

les tomates coupées en quatre dans la cocotte avec leur jus, 30 cl d'eau et le piment émincé. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 45 min. 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les filets de hareng égouttés et coupés en tronçons de 3 ou 4 cm.

4. Servez avec du riz, par exemple.

Notre conseil vin : un faugères blanc.

Revue de détail

Il n'y a pas de recettes compliquées quand elles sont clairement expliquées, étape par étape. La preuve en images.

Recette et stylisme Natacha Arnoult. Photos Delphine Constantini.





SALADE DE CANARD À LA GRENADE ET AU RIZ NOIR

Pour changer

Préparation : 30 min. Repos : 10 min. Cuisson : 1 h 15.
Pour 4 personnes :

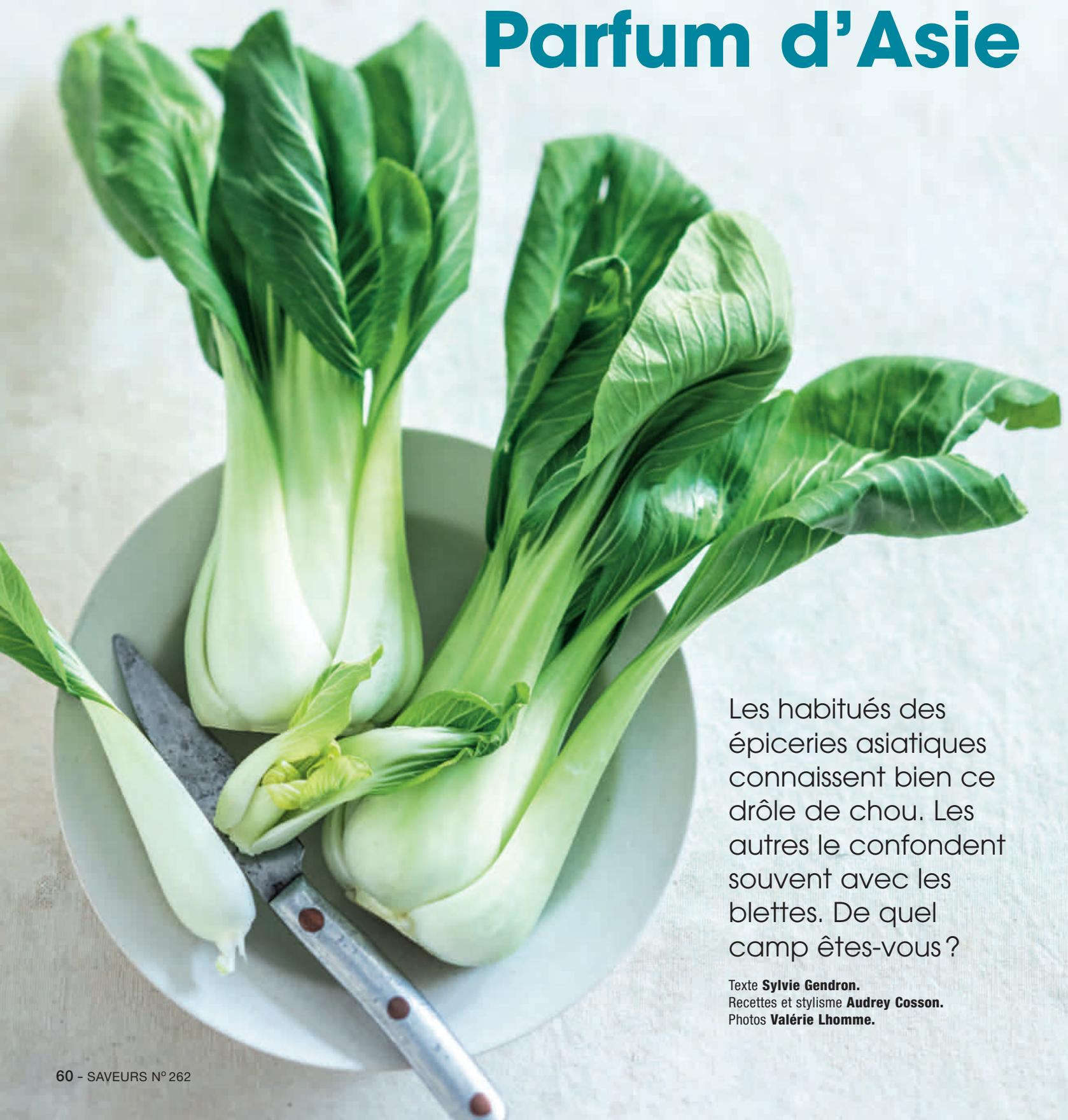
- 200 g de riz noir ■ 6 dattes deglet nour ■ 8 noix ■ 4 brins de coriandre fraîche ■ 2 cuisses de canard confites ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 belle grenade + 1/2 pour servir
- 1 petite salade feuille de chêne rouge ou 120 g de pousses mélangées ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Portez 1 litre d'eau à ébullition et salez. Versez le riz noir et faites cuire 40 min environ. Égouttez-le et réservez-le.
3. Coupez la base de la salade, lavez les feuilles et essorez-les. Égrenez la demi-grenade, réservez les graines pour le service.
4. Mettez les cuisses de canard confites dans un plat à four et faites-les dorer 20 min au four. Laissez-les tiédir, retirez la peau puis effilocher la chair (photo 1). Conservez 5 c. à soupe de graisse de canard. Coupez la grenade entière en deux et pressez-la au presse-agrumes pour récupérer le jus. Faites chauffer 2 c. à soupe de graisse de canard et faites revenir le riz noir 5 min sur feu doux.
5. Cassez les noix, récupérez les cerneaux et concassez-les. Dénoyautez les dattes et hachez-les grossièrement. Faites chauffer 3 c. à soupe de graisse de canard dans une poêle, ajoutez les noix, les dattes et le jus de grenade, faites revenir 3 min. Ajoutez le confit effiloché et la moitié des feuilles de coriandre (photo 2), mélangez.
6. Mettez un peu de riz noir dans 4 assiettes. Ajoutez quelques feuilles de salade et répartissez le mélange au confit de canard et à la grenade. Arrosez de vinaigre balsamique, décorez de graines de grenade et du reste de feuilles de coriandre grossièrement hachées. Salez légèrement et donnez un tour de moulin à poivre.
7. Servez aussitôt la salade.

Notre conseil vin: un fronton.

Pak choï

Parfum d'Asie



Les habitués des épiceries asiatiques connaissent bien ce drôle de chou. Les autres le confondent souvent avec les blettes. De quel camp êtes-vous ?

Texte **Sylvie Gendron.**
Recettes et stylisme **Audrey Cosson.**
Photos **Valérie Lhomme.**



BOUILLON AUX NOUILLES UDON, PAK CHOÏ ET CREVETTES

À déguster fumant

Préparation : 35 min. Cuisson : 50 min.

Pour 4 personnes :

- 2 choux pak choï ■ 400 g de nouilles udon fraîches ■ 12 crevettes crues ■ 150 g de petits champignons shitakés ■ 2 gousses d'ail ■ 2 ciboules ■ 1 grande feuille d'algue nori séchée ■ 1 piment oiseau ■ 2 c. à soupe d'huile neutre ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ 1 sachet de bouillon dashi séché ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam

1. Coupez la base des choux, lavez et émincez les parties blanches et vertes pour obtenir des lamelles. Épluchez les shitakés.
2. Épluchez, dégermez et hachez finement l'ail. Retirez la racine des ciboules et ciselez-les sur toute leur longueur.
3. Décortiquez les crevettes en laissant les queues, réservez les têtes et les carapaces. Découpez l'algue en fines lamelles d'environ 5 cm de longueur. Ciselez le piment oiseau.
4. Faites chauffer l'huile végétale et l'huile de sésame dans une casserole à feu vif. Ajoutez la moitié de la ciboule et l'ail et faites revenir en remuant constamment pendant 1 min. Ajoutez les têtes et les carapaces des crevettes et faites-les suer pendant 2 à 3 min, en remuant souvent. Ajoutez 2 litres d'eau, les shitakés, le bouillon dashi, la sauce soja et le nuoc-mam, portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 min.
5. Filtrez le bouillon, conservez les shitakés, mais jetez les carapaces des crevettes. Versez le bouillon et les shitakés dans la casserole nettoyée. Portez de nouveau à ébullition, ajoutez le chou pak choï, les crevettes, le piment, le reste de ciboule et les nouilles udon, faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet.
6. Répartissez dans des bols, parsemez de lamelles d'algue et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un chablis.

Pak choï, bok choy, chou-bette de Chine, autant de noms pour cette plante herbacée de la famille des brassicacées. Originaire du sud de la Chine, le pak choï serait l'un des plus anciens choux chinois, sa production remonterait au v^e siècle. Sa culture s'est ensuite répandue dans toute l'Asie, puis dans tous les pays où se sont implantées des communautés chinoises et japonaises. Son nom cantonnais signifie « légume-feuille

blanc ». Il ressemble d'ailleurs étrangement à la bette (ou blette) avec ses grandes feuilles vertes et ses tiges blanches, longues ou courtes selon les variétés.

On le trouve facilement dans les épiceries asiatiques, où il est vendu en botte car c'est un chou qui ne pomme pas. Riche en eau, le pak choï est croquant et rafraîchissant, sa saveur rappelle celle du navet ou du chou pommé en moins marquée. En cuisine, on consomme les feuilles comme les tiges. Très

jeune, d'une longueur de 10 cm, on le trouve sous le nom de « baby pak choï ». Il est alors délicieux en salade, émincé finement. Il peut aller jusqu'à 30 cm de long. On préfère alors le faire sauter – sa cuisson est très rapide – ou encore le préparer en gratin ou l'ajouter à un bouillon ou à une soupe de légumes. Il est délicieux quand il est associé à des épices asiatiques : gingembre, piment, sauce soja... Pour convaincre les indécis, on lui prêterait même des vertus antioxydantes. ♦



PAK CHOÏ SAUTÉ AU GINGEMBRE ET SÉSAME

Parfumé

Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

- 3 choux pak choï ■ 3 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail ■ 2 citrons verts
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe rases de graines de sésame blond ■ 6 brins de coriandre

1. Coupez la base des choux, émincez les parties blanches et vertes en lamelles. Épluchez et hachez finement le gingembre et l'ail. Prélevez le jus d'un des citrons verts et découpez l'autre en quartiers.

2. Faites chauffer l'huile d'olive et l'huile de sésame, dans une poêle, sur feu vif. Faites revenir l'ail et le gingembre pendant 2 min, en remuant constamment et en veillant à ne pas les faire brûler. Ajoutez les parties

blanches du chou. Faites revenir 1 à 2 min, puis ajoutez les parties vertes. Faites revenir pendant 2 min en remuant constamment.

Versez la sauce soja et le jus de citron vert, laissez réduire pendant 1 min et retirez du feu.

3. Parsemez de quelques feuilles de coriandre et de sésame. Servez avec les quartiers de citron vert, en accompagnement d'une volaille, d'un poisson ou d'une quiche.

Notre conseil vin : un riesling.

SALADE DE PAK CHOÏ ET HADDOCK FUMÉ AUX CLÉMENTINES**Original**

Préparation : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 2 choux pak choï ■ 3 clémentines ■ 200 g de filets de harengs fumés doux ■ 50 g de cerneaux de noix ■ 2 poignées de micro-pousses de radis daikon ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Fleur de sel, poivre

1. Coupez la base des choux, lavez et émincez les parties blanches et vertes pour obtenir des

lamelles. Épluchez les clémentines. Découpez le hareng en lanières de 1 cm d'épaisseur. Hachez grossièrement les noix.

2. Dans un saladier, mélangez le chou, les quartiers de clémentine, le hareng, les micro-pousses et les noix hachées.

3. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'huile de noix et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Versez cette sauce dans le saladier, mélangez et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un anjou blanc.



Les dîners de la semaine

C'est dimanche, enfilez votre tablier et suivez nos recettes pour vous régaler tous les soirs de plats cuisinés par vos soins.

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

Lundi

VEAU CONFIT AU MIEL ET AUX AMANDES, PURÉE DE COURGE AUX OIGNONS ROUGES

Sucré-salé

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

- 2 kg de quasi de veau ■ 1,4 kg de courge (dont 500 g pour la recette de la salade de pois chiches) ■ 25 cl de vin blanc sec ■ 2 branches de céleri
- 2 oignons rouges ■ 60 g d'amandes mondées ■ 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de graines de courge
- Thym ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites suer 1 oignon rouge émincé dans une grande cocotte avec un filet d'huile d'olive. Débarrassez.
2. Salez et poivrez généreusement la viande sur toutes les faces. Versez 2 filets d'huile d'olive dans la cocotte, faites dorer le veau quelques minutes de chaque côté. Ajoutez les amandes, 1 brin de thym et le céleri coupé en biseaux, remettez l'oignon. Versez le vin blanc, donnez un bouillon, puis baissez le feu, couvrez la cocotte et laissez mijoter 1 h 20 env. (comptez 20 min de cuisson pour 500 g de viande). Arrosez régulièrement la viande de son jus et retournez-la à mi-cuisson.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la courge, coupez-la en lamelles. Disposez celles-ci sur une grande plaque à four tapissée de papier cuisson, ajoutez l'oignon rouge restant coupé en lamelles et les graines de courge, arrosez généreusement d'huile d'olive et de miel, ajoutez du sel, du poivre et du thym. Enfournez la plaque pour 30 min env., jusqu'à ce que la courge soit fondante.
4. Réservez 500 g de courge cuite au réfrigérateur dans un contenant hermétique, pour la recette de la salade de pois chiches. Mixez le reste de courge rôtie en purée.
5. Lorsque la viande est cuite, conservez les beaux morceaux et le jus de cuisson pour servir avec la purée et réservez 500 g de viande effilochée pour la recette des tartines, conservez-la au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Le jour de la dégustation Réchauffez la purée dans une casserole. Faites chauffer le jus de viande dans une cocotte, puis réchauffez-y la viande à feu doux. Servez chaud.

Notre conseil vin :
un castillon-côtes-de-bordeaux.

BATCH COOKING



Mardi

SALADE DE POIS CHICHES, COURGE RÔTIÉE ET HADDOCK, PURÉE D'AVOCATS

Goûteux

Préparation : 25 min. Cuisson : 5 min.
Pour 4 personnes :

- 2 bocaux de pois chiches (800 g net égouttés) ■ 500 g de courge cuite (voir recette du veau confit)
- 1,2 kg de haddock (dont 180 g pour la recette du haddock aux choux de Bruxelles) ■ 2 avocats mûrs à point ■ 3 citrons verts
- 1 échalote ■ 6 brins de coriandre
- 7 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
- 1 filet d'huile d'olive pimentée
- Sel, poivre

1. Préparez la purée d'avocats. Mixez les avocats pelés et dénoyautés avec le jus de 1 citron vert, l'échalote ciselée, les feuilles de 4 brins de coriandre, 1 filet d'huile d'olive pimentée, du sel et du poivre. Réservez dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

2. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, mélangez le jus de 2 citrons verts, 7 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Réservez la vinaigrette au réfrigérateur, dans

un contenant hermétique. Celle-ci sera utilisée pour cette recette ainsi que pour assaisonner la salade d'épinards du lendemain.

Le jour de la dégustation

Sortez les lamelles de courge cuites du réfrigérateur. Passez-les rapidement à la poêle avec un filet d'huile d'olive pour les faire tiédir. Égouttez les pois chiches (réservez-en 180 g pour la recette des crêpes vertes). Coupez 600 g de haddock en lamelles. Dans chaque assiette creuse, répartissez les pois chiches, arrosez de vinaigrette au citron, disposez le haddock et les lamelles de courge, ajoutez 2 cuillerées de purée d'avocats, quelques feuilles de coriandre et éventuellement quelques quartiers de citron vert, servez aussitôt. Privilégiez le haddock en grands filets chez votre poissonnier plutôt que celui vendu en supermarché.

Notre conseil vin:
un iroulé guy blanc.



Mercredi



TARTINES CHAUDES AUX CHAMPIGNONS ET À L'EFFILOCHÉE DE VEAU

Tout simple

Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min.
Pour 4 personnes :

- 500 g de champignons de Paris ■ 500 g de veau confit effiloché (voir recette du veau confit au miel) ■ 100 g de parmesan râpé ■ 2 poignées de jeunes pousses d'épinard ■ 1 baguette ■ 6 brins de persil ■ 2 gousses d'ail ■ 8 c. à soupe rases de crème fraîche épaisse ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Nettoyez les champignons et coupez-les en quatre. Épluchez l'ail et dégermez-le, hachez finement les gousses.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites-y sauter les champignons avec la moitié de l'ail et la moitié des feuilles de persil hachées. Salez et poivrez.
3. Placez les champignons sautés dans 2 contenants hermétiques de 250 g chacun. Placez-en un au réfrigérateur (vous l'utiliserez pour cette recette) et l'autre au congélateur pour la recette des crêpes vertes.
4. Dans un bol, mélangez la crème épaisse avec 50 g de parmesan, le reste d'ail haché, le reste de persil haché, du sel et du poivre. Réservez dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Le jour de la dégustation Sortez le reste de vinaigrette au citron vert du réfrigérateur (voir recette de la salade de pois chiches). Préchauffez le gril du four. Coupez la baguette en 8 tartines. Sur chacune, étalez la préparation à la crème fraîche, répartissez la viande effilochée et les champignons, parsemez de 50 g de parmesan. Arrosez d'huile d'olive et placez quelques minutes au four pour réchauffer les tartines. Dans chaque assiette, disposez les pousses d'épinard et arrosez-les de vinaigrette. Servez les tartines aussitôt avec la salade.

Notre conseil vin : un saint-joseph blanc.



CRÊPES VERTES AUX CHAMPIGNONS, PURÉE DE POIS CHICHES ET ŒUFS MOLLETS

Pour changer

Préparation : 45 min. Repos : 1 h.
Cuisson : 35 min. Pour 4 personnes :

- Pour la purée de pois chiches** ■ 180 g de pois chiches (poids net égouttés)
■ Le jus de 1,5 citron ■ 1 c. à soupe de yaourt à la grecque ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 2 brins de basilic ■ 2 gousses d'ail ■ 2 pincées d'épices marocaines ■ 1 c. à soupe bombée de sésame ■ Sel, poivre

Pour les crêpes ■ 270 g de farine de blé (T65) ■ 50 cl de lait entier ■ 150 g de yaourt à la grecque ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 3 œufs ■ 15 g de beurre fondu ■ 1/3 de botte de cerfeuil ■ 1 petit oignon ■ 2 c. à café rases de levure chimique ■ 2 pincées de sel, poivre

Pour servir ■ 4 œufs ■ 250 g de champignons de Paris cuits (voir recette des tartines) ■ 40 g de pousses d'épinard ■ 2 c. à soupe bombées de copeaux de parmesan ■ 2 tiges de cerfeuil ■ Sauce soja ■ Huile de sésame

1. Préparez la purée de pois chiches. Mixez tous les ingrédients au blender. Réservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Au-delà de 3 jours de conservation au réfrigérateur, congelez le houmous. Vous le laisserez décongeler au réfrigérateur le matin du jour du dîner.
2. Préparez la pâte à crêpes. Dans le bol du blender, mixez tous les ingrédients

jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer la pâte pendant au moins 1 h au réfrigérateur, dans un contenant hermétiquement fermé.

3. Faites chauffer une petite poêle légèrement huilée. Versez 1/2 louche de pâte (les crêpes doivent être fines). Faites cuire la première crêpe 1 min de chaque côté env. Faites cuire toutes les crêpes de cette façon. Empilez-les sur une grande assiette. Pour les conserver plus de 3 jours après cuisson : placez une feuille de papier cuisson entre chaque crêpe, emballiez-les hermétiquement et congelez-les une fois que les crêpes sont à température ambiante.

Le jour de la dégustation Réchauffez les crêpes en les plaçant dans un plat, les unes sur les autres, 10 min, dans le four préchauffé à 160 °C. Faites cuire les œufs de façon qu'ils soient mollets. Pour cela, portez une casserole d'eau à ébullition, plongez-y les œufs 6 min. Refroidissez-les immédiatement sous l'eau froide. Écalez-les. Faites sauter les champignons congelés dans un filet d'huile de sésame et un filet de sauce soja. Garnissez chaque crêpe de houmous, de champignons sautés, d'un œuf, de quelques pousses d'épinard, de parmesan et de cerfeuil. Donnez un tour de moulin à poivre, servez aussitôt.

Notre conseil vin : un collioure blanc.

HADDOCK AUX CHOUX DE BRUXELLES SAUTÉS ET AUX HARICOTS ROUGES, SAUCE CITRONNÉE

Original

Prép. : 25 min. Cuis. : 40 min. Pour 4 pers. :

- 600 g de haddock ■ 500 g de choux de Bruxelles ■ 500 g de haricots rouges cuits (poids net égouttés, en bocal)
- 1 petit oignon rouge ■ 1 petit citron jaune bio ■ 4 c. à soupe de vin blanc sec ■ 4 brins d'estragon ■ 1 c. à soupe de sirop d'agave ■ 40 cl de lait ■ 30 cl de fumet de poisson ■ 15 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet ■ Sel, poivre

1. Nettoyez les choux de Bruxelles, coupez-les en deux. Émincez l'oignon rouge. Dans une sauteuse, faites suer l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les choux de Bruxelles. Laissez colorer

quelques minutes, puis versez le vin blanc et le sirop d'agave. Salez, poivrez et faites cuire 20 min.

2. Laissez refroidir et placez dans un contenant hermétique. Conservez jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou bien congelez.
3. Préparez la sauce. Faites chauffer le fumet de poisson, le jus et le zeste râpé du citron dans une petite casserole, ajoutez le lait de coco. Salez et poivrez légèrement.
4. Placez dans un contenant hermétique. Conservez jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou congelez.

Le jour de la dégustation Dans une casserole, faites décongeler la sauce à feu doux. Réchauffez les choux de Bruxelles à la sauteuse avec un filet

d'huile d'olive. Faites chauffer doucement les haricots rouges dans une casserole avec un petit peu d'eau. Faites pocher le haddock : dans une casserole, portez à frémissement le lait et 40 cl d'eau. Plongez-y le haddock coupé en 4 filets de taille égale. Laissez frémir 12 min (veillez à ne pas atteindre l'ébullition). Égouttez le haddock. Faites mousser la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant (ou au blender). Répartissez les haricots rouges et les choux de Bruxelles dans 4 assiettes creuses, ajoutez 1 filet de haddock tiède par personne, arrosez de sauce mousseuse. Parsemez d'estragon et poivrez. Servez.

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





Recevoir

Raphael Rego Menus de saison
Carl Marletti...



Raphael Rego, chef étoilé,
dans les cuisines de son
restaurant Oka, à Paris.

Raphael Rego

Entre le Brésil et la France

Ce chef brésilien marie avec brio les saveurs de son pays et le meilleur des produits français. Une expérience culinaire engagée.

Texte **Emmanuelle Jary**. Photos **Louis-Laurent Grandadam**.

Voilà un chef qui a tout compris. Raphael Rego est brésilien et il entend mettre en avant les produits de son pays à Paris. Et pourtant, il travaille « main dans la main », comme il le dit lui-même, avec les producteurs français. Le secret ? Tout ce qui peut être produit en France, la belle viande, les poissons de petite pêche, les fruits et légumes fermiers, pas question d'aller le chercher au-delà des mers. Ça n'aurait pas de sens, à une époque où la planète souffre d'un trop-plein d'échanges commerciaux. En revanche, Raphael Rego rapporte de son Brésil natal des produits quasiment inconnus dans l'Hexagone. Ainsi les carottes de la ferme d'Artaud en Loire-Atlantique sont rôties dans le rapadura noir. Ce sucre de canne non raffiné est moins doux qu'un sucre de betterave et développe une pointe d'acidité. Il donne de la personnalité aux carottes. Le chef les associe à des coquilles Saint-Jacques que la femme du pêcheur vient lui livrer elle-même. « Ce sont des histoires de vie et de passion qui se rencontrent dans l'assiette. La femme d'un pêcheur, un producteur de sucre de canne et une ferme dans l'ouest de la France. » On retrouve sur la carte du restaurant Oka, situé dans le 5^e arrondissement de Paris, du *piprioca*, une racine amazonienne, ou encore du *puxuri*, une fève qui se marie bien avec les barbes de la saint-jacques.

Le goût du voyage

Au cours d'un long périple qui a duré une année entière, Raphael Rego a découvert la richesse des différentes provinces du Brésil. Il a parcouru notamment la forêt amazonienne, source inépuisable de produits comestibles inconnus. « Les Brésiliens eux-mêmes n'y ont jamais goûté. Ils sont plus nombreux à avoir déjà mangé du foie gras que de la fleur de jambu », dit-il avec le sourire. À Santarem, une ville située en bordure du fleuve Amazone, il a découvert un tout petit haricot que les femmes cuisinent avec des crevettes auxquelles elles ajoutent la fameuse ■■■



Une ambiance en deux teintes pour une cuisine franco-brésilienne.



1



2



3



4

5



6

TOUTE LA RICHESSE DE LA CUISINE BRÉSILIENNE SUBLIMÉE AVEC DES PRODUITS FRANÇAIS.

■■■ fleur, proche du cresson. Ce mariage l'inspire aujourd'hui pour recréer à Paris un cassoulet de la mer.

Tout un programme

C'est aussi le manioc qui s'invite à la table de ce chef gratifié d'une étoile au *Guide Michelin*, en 2019. Mais un manioc travaillé et transfiguré. Raphael Rego le propose en jus, le *tucupi*, mais aussi en mille-feuille ayant cuit plusieurs heures à basse température. Le résultat en bouche est étonnant d'onctuosité. La brioche est également préparée avec de la farine de manioc, et le beurre parfumé au sarrasin et à la cachaça. D'un bout à l'autre du repas, les papilles et l'esprit vont à la rencontre de l'autre sans toutefois trahir une forme de locavorisme. « Ce n'est pas de la cuisine brésilienne revisitée, ni une cuisine fusion mais une expérience personnelle de mes goûts et de mes découvertes que je restitue dans l'assiette. Une histoire en somme qui est

forcément la mienne. Je suis aujourd'hui mi-français mi-brésilien en raison de mon vécu. » Le travail de ce chef s'inscrit dans la durée. Plus qu'une simple recherche culinaire, on est proche d'une philosophie de vie et d'une forme d'humanisme. « Dans un premier temps, je cherchais à faire connaître la cuisine brésilienne avec des produits français. Dans un deuxième temps, j'ai souhaité cuisiner les produits brésiliens en France. Dans un troisième temps, je voudrais cultiver certains produits brésiliens en France et pourquoi pas des produits français au Brésil. Quand j'arriverai à ce stade, cette histoire sera alors complète. » Raphael se prend à rêver: et si l'on faisait des échanges de producteurs d'un pays à l'autre? Car la cuisine, au-delà des aliments, est une affaire de rencontres humaines, comme nous le montrent ses assiettes. S'asseoir à la table du restaurant Oka permet autant de combler les papilles que de nourrir l'âme. ♦

Oka, 75005 Paris. Menu à 45 € au déjeuner et à 80 € le soir.



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

DESSERT DE PRO

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

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

BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune.
Pour cette recette, il vous faudra 12 œufs.



Tropézienne

Préparation : 1 h 10.
Repos : 12 h 45. Cuisson : 1 h.
Pour 2 tropéziennes de 18 cm :

Pour la crème pâtissière

■ 460 g de lait ■ 120 g de sucre ■ 95 g de jaunes d'œufs ■ 30 g de poudre à crème ou de Maïzena ■ 30 g de farine ■ 1 gousse de vanille

Pour la brioche ■ 385 g de farine ■ 230 g d'œufs + 1 œuf pour la dorure ■ 230 g de beurre froid + un peu pour beurrer les cercles ■ 50 g de sucre ■ 30 g de sucre perlé ■ Sucre glace pour servir ■ 5 cl d'eau de fleur d'oranger ■ 8 g de levure fraîche de boulanger ■ 8 g de sel

Pour la crème au beurre ■ 150 g de beurre ■ 75 g de sucre ■ 30 g de jaune d'œuf ■ 25 g d'eau

Ustensiles ■ Film alimentaire pour cuisson ■ 1 robot avec crochet pétrisseur ■ 2 cercles en Inox de 18 cm de diamètre ■ 1 pinceau ■ 1 poche munie de 1 douille lisse ■ 1 thermomètre de cuisson

Notre conseil vin:
un quarts-de-chaume.



LA CRÈME PÂTISSIÈRE

La veille, portez 460 g de lait à ébullition dans une casserole avec 60 g de sucre en poudre et 1 gousse de vanille fendue et grattée. Pendant ce temps, faites blanchir 95 g de jaunes d'œufs avec 60 g de sucre en poudre dans un récipient. Ajoutez 30 g de poudre à crème ou de Maïzena et 30 g de farine tamisée. Mélangez et versez un peu de lait chaud sur la préparation, tout en fouettant, puis versez-la dans la casserole. Faites cuire 3 à 4 min à partir de l'ébullition, en fouettant. Débarrassez dans un saladier, filmez au contact et réservez au réfrigérateur pendant 12 h.



LA BRIOCHE

Réunissez dans le bol d'un robot, 385 g de farine tamisée, 8 g de sel, 50 g de sucre et 8 g de levure fraîche émiettée. Versez peu à peu 230 g d'œufs et 5 cl d'eau de fleur d'oranger, tout en mélangeant avec le crochet. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit



homogène, puis ajoutez peu à peu 230 g de cubes de beurre. Continuez de pétrir pour bien incorporer le beurre et jusqu'à ce que la pâte se décole de la cuve : elle doit être totalement lisse (env. 15 min de pétrissage). Formez une boule, déposez-la dans un récipient, filmez



et laissez reposer 12 h au réfrigérateur. Au bout de ce temps, séparez la pâte en deux pâtons. Formez des boules, abaissez-les légèrement et déposez-les dans des cercles de 18 cm



préalablement beurrés. Laissez-les pousser 45 min dans un four chauffé à 30 °C, puis sortez-les du four. Préchauffez le four à 160 °C. Dorez au pinceau les brioches avec l'œuf et



parsemez-les de 30 g de sucre perlé. Enfournez pour 35 min : les brioches doivent être bien dorées. Laissez-les refroidir avant de les couper en deux dans l'épaisseur.



LA CRÈME AU BEURRE

Versez 25 g d'eau et 75 g de sucre dans une petite casserole. Faites chauffer jusqu'à 121 °C. Pendant ce temps, battez 30 g de jaune d'œuf. Lorsque le sirop est à température, versez-le sur le jaune en fouettant. Ajoutez ensuite 150 g de beurre en morceaux et fouettez jusqu'à complet refroidissement.



LE MONTAGE

Sortez la crème pâtissière du réfrigérateur et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle soit souple. Mélangez-la ensuite à la crème au beurre pour obtenir un mélange homogène. Remplissez une poche munie d'une douille



lisse de cette préparation et garnissez les fonds de brioche. Posez le dessus des brioches et laissez reposer 30 min au réfrigérateur. Saupoudrez de sucre glace avant de déguster.

Variations gourmandes

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

Recettes et stylisme Coralie Ferreira, assistée d'Ada Deschanel. Photos Valéry Guedes.



Assiette Comptoir Shop, serviette et dessous de verre Caravane.

VELOUTÉ DE COURGES ET OIGNONS RÔTIS, PRALIN DE FRUITS SECS

Recette p. 80



SALADE TRÉVISE AUX ANCHOIS, À L'ORANGE ET AUX NOISETTES

Colore

Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min.
Pour 4 personnes :

■ 2 salades trévise ■ 12 anchois à l'huile ■ 2 oranges ■ 1 poignée de noisettes

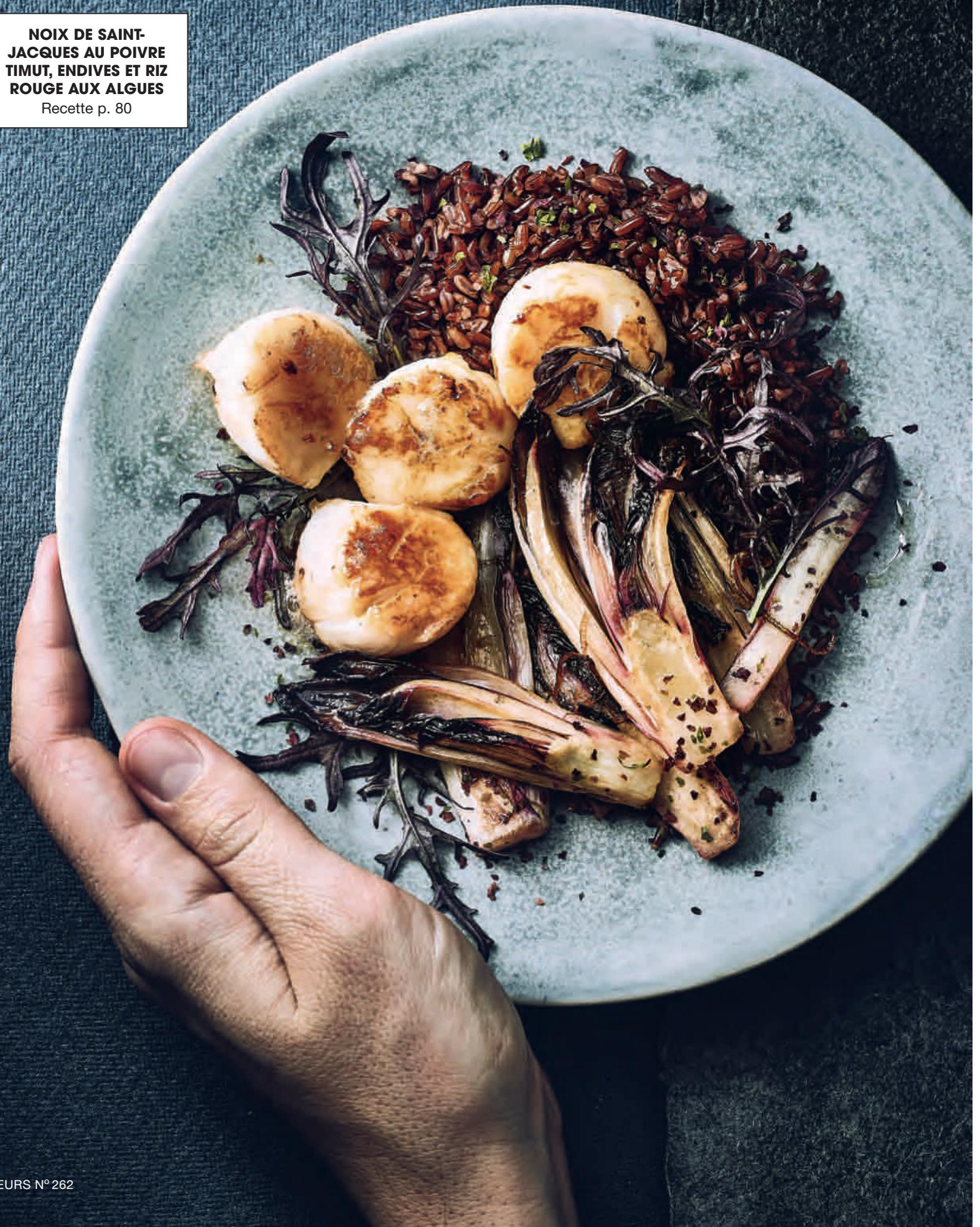
Pour la vinaigrette ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Lavez et essorez les feuilles des salades. Pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes au-dessus d'un récipient pour récupérer leur jus.
2. Faites griller les noisettes quelques minutes à la poêle et concassez-les.
3. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, mélangez le jus des oranges avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
4. Répartissez les feuilles de salade, les suprêmes d'orange et les anchois dans les assiettes. Parsemez de noisettes, arrosez de vinaigrette et servez.

Notre conseil vin: un saumur blanc.

**NOIX DE SAINT-JACQUES AU POIVRE
TIMUT, ENDIVES ET RIZ ROUGE AUX ALGUES**

Recette p. 80



**GRENADINS DE VEAU
ET CHAMPIGNONS
À LA CRÈME**

Gourmand

Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min.
Pour 4 personnes :

- 4 grenadins de veau dans le filet
- 1 verre de vin blanc ■ 20 cl de crème fraîche épaisse ■ 4 brins de thym
- 30 g de beurre ■ 1 filet d'huile neutre

Pour la garniture ■ 1 kg de champignons de Paris bruns ■ 20 g de beurre ■ 1 échalote ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ Sel, poivre

1. Nettoyez les champignons : retirez leur pied et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Épluchez et émincez l'échalote.
2. Dans une sauteuse, faites revenir l'échalote dans 1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre, pendant 3 min. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson à découvert 15 à 20 min : ils doivent être bien dorés. Salez, poivrez et réservez au chaud.
3. Dans une cocotte, faites fondre 30 g de beurre avec un filet d'huile et le thym. Faites-y cuire les grenadins préalablement salés, 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Arrosez de vin blanc et laissez-le s'évaporer. Ajoutez ensuite la crème et les champignons. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et servez.

Notre conseil vin :
un saint-romain blanc.

*Une sauce onctueuse à souhait
qui fait l'unanimité !*

Plat Staub.



VELOUTÉ DE COURGES ET OIGNONS RÔTIS, PRALIN DE FRUITS SECS (Photo p. 76)

Jeu de textures

Préparation: 25 min. Cuisson: 50 min.
Pour 4 personnes:

- 1 courge butternut (environ 1 kg)
- 1/2 potimarron ■ 2 oignons rouges
- 3 gousses d'ail ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 brins de romarin ■ 2 feuilles de laurier ■ 8 brins de thym

- Pour le pralin**
- 2 c. à soupe de noix décortiquées ■ 2 c. à soupe de noisettes décortiquées ■ 2 c. à soupe de graines de courge ■ 1 c. à soupe de graines de tournesol ■ 50 g de sucre
 - 1 c. à café rase de fleur de sel ■ 1/4 de c. à café de cannelle ■ 1/4 de c. à café de graines de cumin ■ 1/4 de c. à café de graines de coriandre ■ 1/4 de c. à café de graines de fenouil ■ Huile de noisette ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la courge butternut en deux dans la longueur. Ôtez les graines de la butternut et du potimarron, salez la chair. Déposez-les dans une lèchefrite préalablement huilée, côté peau vers le haut. Glissez

une gousse d'ail et des herbes sous chaque demi-courge. Déposez les oignons non épluchés et entiers autour des courges, et enfournez pour 40 min.

2. Pendant ce temps, préparez le pralin. Concassez les graines de cumin, de coriandre et de fenouil. Mélangez-les avec la cannelle, les noix, les noisettes, les graines de courge et de tournesol.

3. Dans une poêle, faites chauffer le sucre avec le mélange aux fruits secs en remuant sans cesse : le sucre va fondre et se coller aux fruits secs. Lorsque les fruits secs sont bien caramélisés, répartissez-les sur une feuille de papier cuisson, parsemez-les de fleur de sel et poivrez. Laissez refroidir complètement puis concassez grossièrement.

4. Lorsque les légumes sont cuits, prélevez la pulpe des courges, des oignons et des gousses d'ail. Placez-les dans le bol d'un robot, versez le bouillon préalablement chauffé, salez, poivrez et mixez pour obtenir une texture lisse.

5. Servez la soupe avec un filet d'huile de noisette et le pralin épicé.

Notre conseil vin: un moulin-à-vent.

NOIX DE SAINT-JACQUES AU POIVRE TIMUT, ENDIVES ET RIZ ROUGE AUX ALGUES (Photo p. 78)

Raffiné

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

- 250 g de riz rouge de Camargue
- 4 endives rouges ■ 1/2 citron bio
- 1 c. à soupe rase de paillettes d'algues ■ 1 c. à soupe d'huile neutre
- 20 g de beurre + 1 noisette
- 1 poignée de pousses de moutarde (facultatif) ■ Sel, fleur de sel

- Pour les noix de saint-jacques**
- 16 noix de saint-jacques décortiquées ■ 60 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile neutre
 - Poivre timut

1. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée selon le temps indiqué sur le paquet.
2. Râpez le zeste du demi-citron. Lavez les endives, coupez-les en quatre ou en

huit selon leur taille. Faites-les revenir à la poêle dans l'huile et 20 g de beurre avec le zeste et un filet de jus de citron, pendant 5 min. Salez-les.

3. Faites fondre 60 g de beurre dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Réservez.

4. Faites cuire les noix de saint-jacques dans une poêle bien chaude avec l'huile 2 min de chaque côté. Assaisonnez de sel et de poivre timut.

5. Égouttez le riz, mélangez-le avec les algues et une noisette de beurre.

6. Servez les noix de saint-jacques arrosées de beurre noisette avec les endives, le riz aux algues et éventuellement quelques pousses de moutarde. Parsemez de fleur de sel et servez.

Notre conseil vin:
un vieux muscadet.



BRIOCHES PERDUES AU CARMEL AU THÉ ET AUX ÉPICES

Un délice

Prép. : 10 min. Cuis. : 25 min. Pour 4 pers. :

- 35 g de sucre de canne ■ 25 cl de lait
- 20 g de beurre ■ 1 œuf ■ 1/2 gousse de vanille ■ 4 belles tranches de brioche

Pour le caramel ■ 100 g de sucre ■ 15 cl de crème fleurette ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 1 c. à café de thé noir ■ 1 c. à café d'épices chai

1. Préparez le caramel. Faites bouillir la crème avec le thé noir dans une petite casserole, laissez infuser 5 min hors du feu, filtrer, ajoutez les épices et mélangez. Faites fondre le sucre dans une casserole, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il caramélise, en mélangeant sans cesse avec une cuillère en bois. Versez la crème infusée sur le caramel bien doré. Le caramel va bouillir et prendre du volume, continuez de remuer jusqu'à ce qu'il redescende et que la préparation soit bien homogène. Incorporez le beurre demi-sel coupé en petits morceaux et mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laissez reposer 5 min et mélangez bien.

2. Fendez la gousse de vanille et prélevez les graines à l'aide d'un couteau. Mélangez le lait, 15 g de sucre de canne et les graines de vanille dans une casserole. Portez à ébullition. Fouettez l'œuf dans un récipient, puis versez-y le lait tout en fouettant.

3. Faites chauffer le beurre et le sucre restants dans une poêle. Trempez les tranches de brioche dans le lait parfumé à la vanille et faites-les dorer dans la poêle, 1 min de chaque côté. Déposez une tranche de brioche par assiette et nappez de coulis de caramel.

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



FLAN AU CARAMEL ET À LA VANILLE

Un classique

Préparation : 15 min. Repos : 5 min.
Cuisson : 50 min. Pour 6 personnes :

- 50 g de sucre de canne ■ 50 cl de lait entier
- 20 cl de crème fleurette ■ 4 œufs entiers
- + 2 jaunes d'œufs ■ 1 gousse de vanille

*Pour le caramel ■ 80 g de sucre de canne
■ 1/2 gousse de vanille*

Ustensile ■ 1 moule antiadhésif

1. Fendez la gousse de vanille, prélevez les graines avec la lame d'un couteau et réservez-les.
2. Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec la crème et la gousse de vanille, puis laissez infuser hors du feu pendant 5 min.
3. Préchauffez le four à 150 °C avec un grand plat à moitié rempli d'eau bouillante.
4. Préparez le caramel. Prélevez les graines de la

demi-gousse de vanille, mélangez-les avec 80 g de sucre de canne. Versez le sucre vanillé dans une casserole ou une poêle et faites fondre à feu moyen jusqu'à ce qu'il caramélise, en mélangeant sans cesse avec une cuillère en bois. Lorsque le caramel a une belle couleur dorée, versez-le dans un moule antiadhésif et laissez-le figer quelques minutes.

5. Fouettez les œufs entiers et les jaunes avec 50 g de sucre de canne et les graines de vanille réservées. Ajoutez ensuite le lait après avoir retiré la gousse de vanille. Mélangez bien et versez dans le moule, sur le caramel figé. Déposez-le dans le bain-marie du four et faites cuire 35 min.
6. Laissez complètement refroidir puis placez au réfrigérateur.
7. Retournez le flan avant de le déguster.

Notre conseil d'accompagnement :
un rhum vieux.

Voyager

Amiens Costa Rica
Vietnam Italie Luberon...



Amiens

La cité jardin



Le quai Bélu, dans le quartier Saint-Leu, où se concentrent bars et restaurants, est également un agréable lieu de promenade.

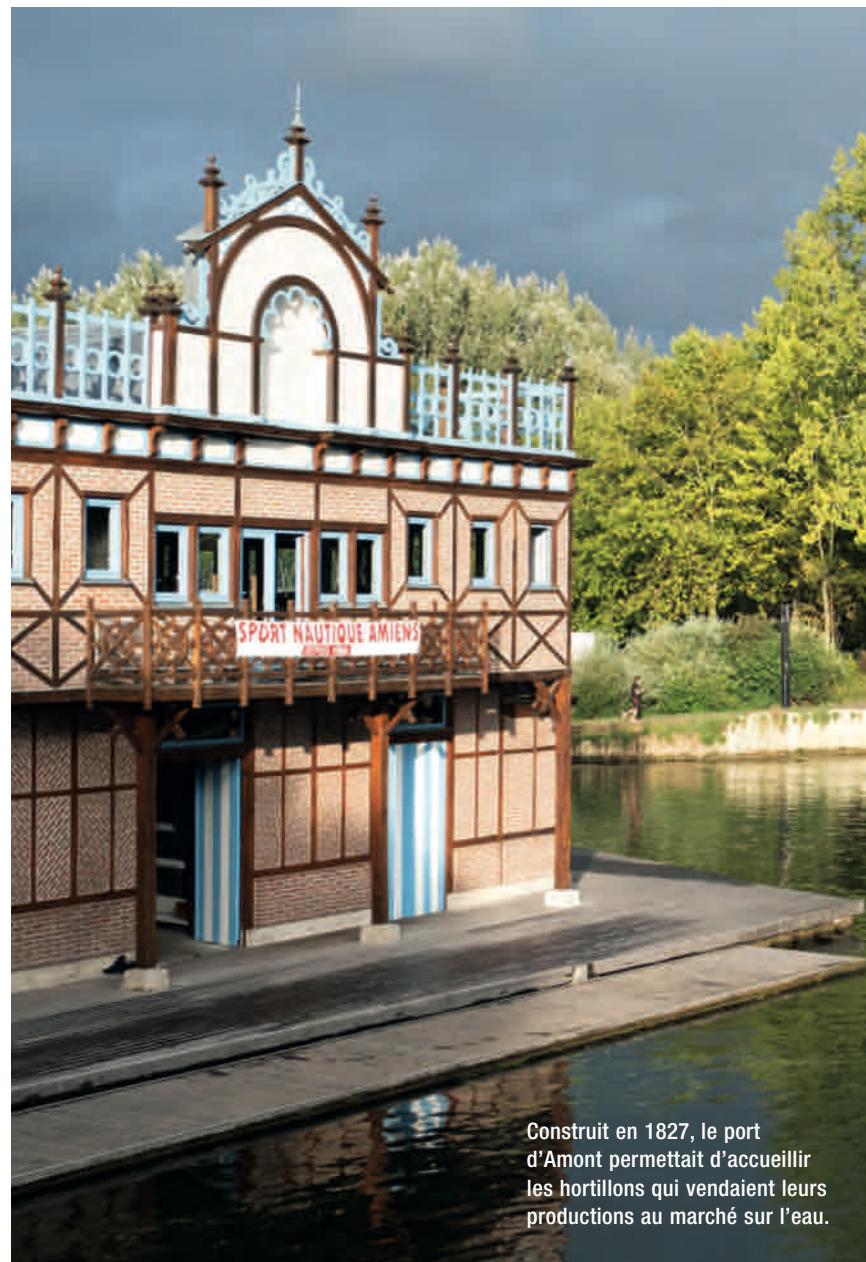
Cette ville d'art et d'histoire est une cité discrète qui ne révèle ses secrets qu'à ceux qui prennent le temps de parcourir ses ruelles et canaux. On ne peut alors que tomber sous le charme de la belle picarde.

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

Qui peut se vanter de connaître la Picardie ? On ne l'imagine souvent qu'à travers ses vastes plaines céréalières, ses cultures extensives de betteraves et surtout de pommes de terre ; merci à Antoine-Augustin Parmentier, l'enfant du pays qui fit la promotion du tubercule au XVIII^e siècle avec le succès qu'on connaît... Si plus de 70 % de son territoire est consacré à l'agriculture, cette région coincée entre le bassin parisien et la Flandre a su aussi prendre sa place dans l'histoire et la géographie françaises, comme en témoignent ses six cathédrales, chefs-d'œuvre de l'art gothique, qui émaillent les villes de Noyon, Senlis, Soissons, Laon, Beauvais et Amiens. C'est dans cette dernière qu'est sans doute édifiée la plus majestueuse. Deux fois plus vaste que Notre-Dame-de-Paris, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, elle attire à elle seule des milliers de touristes à Amiens. Lors de sa construction, au XIII^e siècle, la capitale picarde est une riche cité qui doit sa prospérité à l'industrie drapière, grâce à une plante qui abonde dans la région, la waide (ou pastel des teinturiers). Avec l'apparition du tissage mécanique au XVIII^e siècle, elle devient la capitale française du velours, et ce, jusqu'au début du XX^e siècle.

Gratte-ciel et ruelles médiévales

Jules Verne s'y installe en 1872, dans le quartier d'Henriville, qui aujourd'hui encore n'est qu'enfilades de belles demeures – on peut d'ailleurs encore visiter la sienne. L'écrivain décrit alors Amiens ainsi : une « ville sage, policiée, d'humeur égale, la société y est cordiale et lettrée. On est près de Paris, assez pour en avoir le reflet, sans le bruit insupportable et l'agitation stérile. » Cent cinquante ans plus tard, la description tient toujours. Pourtant, quand on arrive par la gare démesurément moderne d'Amiens, on ne saisit pas d'emblée le charme de la ville. On mesure plutôt le ■■■



Construit en 1827, le port d'Amont permettait d'accueillir les hortillons qui vendaient leurs productions au marché sur l'eau.



Les petites maisons colorées du quartier Saint-Leu, autrefois quartier pauvre où travaillaient les artisans de la ville, sont aujourd'hui prisées pour leur côté pittoresque.



POMMES DE TERRE ET HARENGS FUMÉS

Tout simple

Prép. : 15 min. Cuisson : 30 min.
Pour 4 personnes :

- 200 g de filets de hareng fumés
- 12 petites pommes de terre à chair ferme ■ 80 g de crème fermière
- 1 citron jaune bio ■ 1 oignon rouge ■ 1 c. à café de moutarde à l'ancienne ■ 6 c. à soupe d'huile ■ 3 c. à soupe de vinaigre

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

2. Mélangez la moutarde, l'huile et le vinaigre dans un bol. Râpez le zeste du citron et recueillez son

jus. Émincez l'oignon. Coupez les pommes de terre en deux et assaisonnez-les avec la vinaigrette.

3. Déposez des petits dômes de crème dans des assiettes et posez les pommes de terre dessus.
4. Faites colorer les filets de hareng fumés à la poêle, 1 min sur chaque face. Découpez-les et disposez-les sur les pommes de terre. Arrosez légèrement de jus de citron et parsemez de zeste et de rondelles d'oignon rouge.

Notre conseil vin : un pouilly-fumé.

Une recette du restaurant Le Quai, à Amiens.

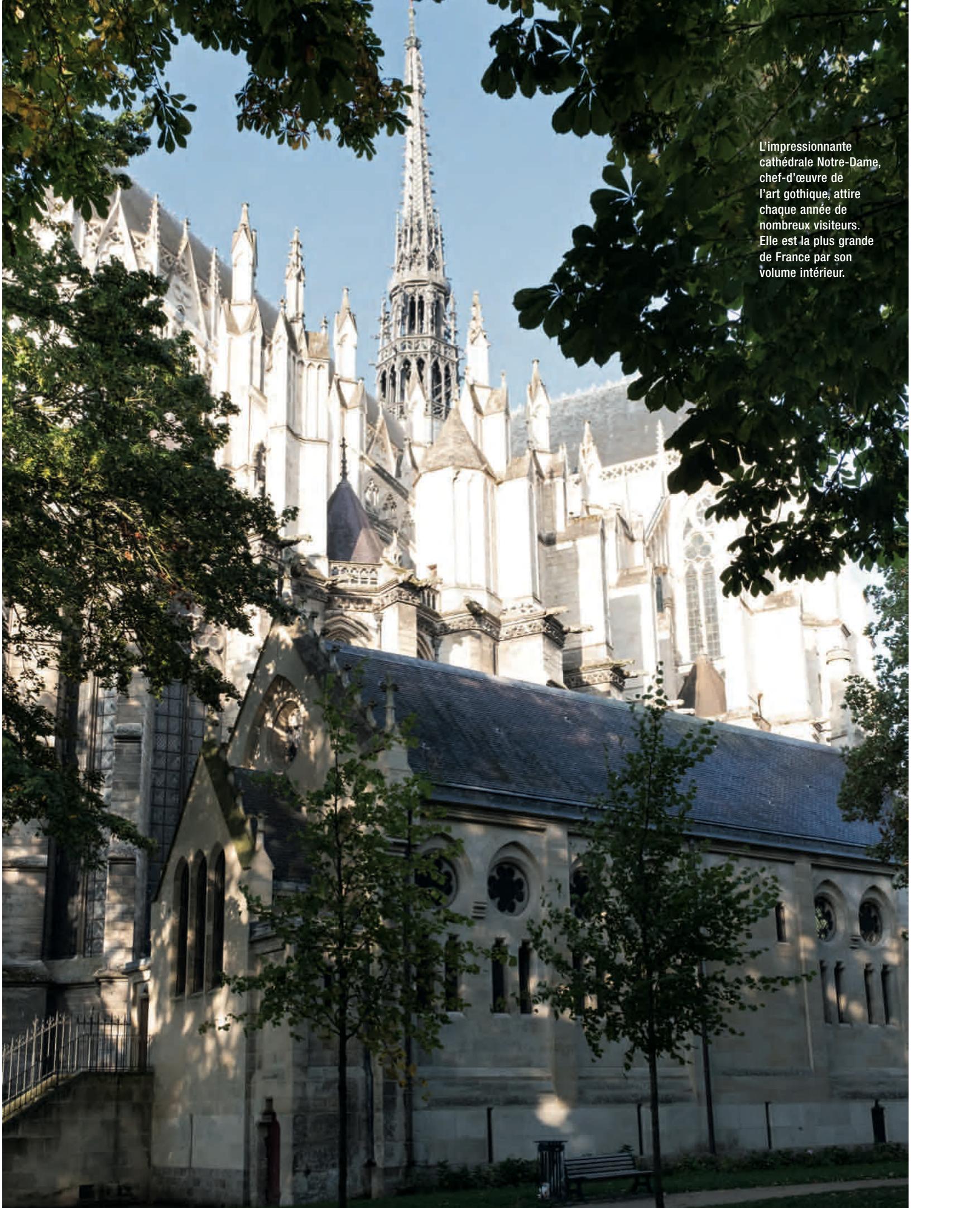


La maison de Jules Verne, dans le quartier d'Henriville, abrite un musée sur la vie et l'œuvre de cet Amiénois d'adoption.

■■■ poids de la reconstruction d'après-guerre, au pied de la tour construite en 1950 par l'architecte Auguste Perret. C'est alors le plus grand gratte-ciel d'Europe, censé symboliser la volonté de la ville de se redresser, après les bombardements qui l'ont détruite à plus de 70 %. Mais dès que l'on s'écarte un peu de la rue Delambre, vaste artère commerciale tirée au cordeau, l'œil se pose sur une façade Renaissance – comme celle de la maison du Baillage – ou repère un hôtel particulier endormi. On découvre aussi avec stupeur le si joli musée de Picardie, petit Louvre de province bâti au XIX^e siècle pour accueillir des collections ; il rouvre ce printemps après des années de restauration, et il faut y courir. Au pied de la cathédrale se déroulent les ruelles du quartier médiéval Saint-Leu. Les maisons colorées se succèdent le long des canaux de cette « petite Venise du Nord ». On peut y faire une halte au théâtre où jouent encore les cabotans, les marionnettes locales.

Gastronomie et spécialités locales

Mais c'est surtout le quartier des bars et restaurants en vue, comme le bien nommé Le Quai, une grande brasserie ■■■



L'impressionnante cathédrale Notre-Dame, chef-d'œuvre de l'art gothique, attire chaque année de nombreux visiteurs. Elle est la plus grande de France par son volume intérieur.

1



2



1. Le charmant quartier Saint-Leu est traversé par des bras de la Somme. **2.** La tour Perret, de l'architecte éponyme, est le premier bâtiment que l'on remarque en arrivant depuis la gare. Haute de 104 mètres à sa construction, en 1952, elle est considérée comme le premier gratte-ciel français. **3 et 4.** Fermé pour restauration et rénovation, le musée de Picardie rouvrira ce printemps.

3



4





Cousins picards du Guignol lyonnais, les cabotans, marionnettes traditionnelles en bois, ont un théâtre dédié dans la ville.

■■■ où officie Nicolas Medkour. Après une expérience dans la haute gastronomie, aux côtés d'Alexandre Gauthier, puis de Jean-François Piège, ce Picard d'origine est rentré chez lui. Il a depuis à cœur de cuisiner les meilleurs produits locaux. À sa carte, il affiche ainsi le superbe pâté de canard en croûte d'Antoine Benoît. Cet ancien restaurateur amiénois se consacre à présent à cette spécialité locale très ancienne dont, dit-on, Mme de Sévigné écrivait les louanges. La gastronomie locale compte ainsi quelques fleurons. La ficelle picarde, une crêpe roulée garnie de champignons et de crème fraîche, fut inventée dans les années 1950 par le cuisinier amiénois Marcel Lefèvre, à l'occasion d'une foire locale. Elle est aujourd'hui sur toutes les cartes et possède sa confrérie. Le gâteau battu, une sorte de brioche très beurrée en forme de toque, dispute sa notoriété au macaron d'Amiens. Connue depuis le XVI^e siècle, introduit par Catherine de Médicis, il est aujourd'hui devenu l'une des spécialités de la famille Trogneux, chocolatier-confiseur depuis six générations. À la tête de la brûlerie Dasi Frères, on n'affiche que trois générations, mais la même passion. Ce torréfacteur artisanal propose les meilleurs cafés dans une belle boutique-salon de ■■■



GÂTEAU BATU

Un délice

Préparation : 20 min. Repos : 2 h.

Cuisson : 45 min. Pour 6 personnes :

■ 250 g de farine ■ 200 g de beurre mou + 25 g pour le moule ■ 75 g de sucre ■ 30 g de levure de boulanger fraîche ■ 6 jaunes d'œufs + 2 blancs ■ 1 pincée de sel

Ustensile ■ 1 moule à kouglof

1. Versez la farine dans un saladier. Mélangez-la avec le sucre et le sel, creusez un puits. Incorporez un par un les jaunes d'œufs, puis le beurre mou, la levure délayée dans une

cuillerée d'eau tiède et les blancs battus en neige. Pétrissez vigoureusement 10 à 15 min.

2. Beurrez soigneusement un moule à kouglof et remplissez-le aux trois quarts avec la pâte. Couvrez et laissez monter dans un endroit tiède entre 2 et 6 h jusqu'à ce que la pâte atteigne le haut du moule.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Quand la pâte a levé, enfournez le moule pour 45 min.

4. Démoulez le gâteau et laissez-le refroidir sur une grille.

Notre conseil d'accompagnement : un cidre.



CETTE VILLE DE CHARME ET DE CARACTÈRE RÉSERVE DE BELLES SURPRISES.

■■■ thé, récemment métamorphosée sous l'impulsion de Justine Da Silva. Si cette jeune Niçoise est tombée sous le charme d'un des deux frères, elle avoue aussi que la ville a su la retenir et lui faire aisément oublier le Sud.

Jardins et navigation

Il faut dire que Jules Verne ne s'était pas trompé sur la douceur d'y vivre. Sans doute aussi parce que ce grand homme qui aimait naviguer n'était pas insensible au charme de cette ville d'eau. Amiens recèle en effet un site unique en France: les hortillonnages, 300 hectares de jardins séparés par 65 km de voies d'eau, les rieux, et dédiés à l'horticulture et aux cultures maraîchères. Ces jardins ont longtemps nourri les Amiénois, grâce à une terre particulièrement fertile qui permet de se passer d'engrais, et à des techniques qui évitent l'usage de pesticides. Le site se visite en saison, en barque à cornet. Quant aux légumes, on les trouve sur les marchés ou chez L'Île aux Fruits. Cette coopérative bio et micro-ferme veut faire bloc contre la spéculation dont est victime le site. Du millier d'hortillons d'avant-guerre, il ne subsiste en effet que 8 maraîchers pour 400 propriétaires. Les jeunes maraîchers, qui animent le projet sur une des îles, entendent bien montrer que la préservation de ce site historique est une solution d'avenir et passe par la permaculture. Leur façon à eux d'inventer un autre voyage au centre de la terre... ♦





1 et 3. Spécificité de la ville d'Amiens, les hortillonnages : une multitude de parcelles entourées d'eau, réparties sur 300 hectares et accessibles seulement par barque. **2.** Seuls huit maraîchers travaillent encore la terre – pourtant très fertile – des hortillonnages : une tradition qu'un écomusée entend préserver en la faisant connaître.



MACARONS D'AMIENS

À l'heure du thé

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

- 250 g de poudre d'amandes ■ 200 g de sucre ■ 1 c. à soupe de miel ■ 2 blancs d'œufs + 1 jaune ■ 1 c. à soupe de gelée d'abricot ou de pomme ■ 1 c. à café d'extrait d'amande amère ■ Quelques gouttes de vanille liquide

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le miel et la vanille. Ajoutez peu à peu les blancs d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte d'amande. Incorporez ensuite la gelée de fruit et l'extrait d'amande amère. Formez un long rouleau de 4 cm de diamètre, filmez-le et laissez-le reposer 6 à 8 h au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez le rouleau en tranches de 2 cm d'épaisseur, répartissez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et badigeonnez-les de jaune d'œuf. Enfournez pour 20 min : les macarons doivent doré mais pas brunir.

3. Laissez refroidir les macarons sur une grille.

Notre conseil vin : un montlouis demi-sec.



Se renseigner

Office de tourisme d'Amiens Métropole :
www.lemans-tourisme.com
 Tél. : 03 22 71 60 50.
www.amiens-tourisme.com

Les hébergements

♥ Ch'Canard (7)

Au cœur des hortillonnages, cette charmante maisonnette est idéale pour se mettre au vert. Depuis la véranda ou la terrasse, on admire le beau jardin paysager de Pierrette. Une barque est à disposition pour parcourir les rieux des hortillonnages, ainsi que des vélos pour partir en balade le long du chemin de halage ou rejoindre le centre-ville tout proche. 190 € pour deux nuits. Petit déjeuner : 7 €.

145, chemin de Halage, 80136 Rivery.

Tél. : 06 11 01 20 39. pierrette.faille@gmail.com

D'une Île à l'Autre

Six cabanes douillettes se nichent dans ce site exceptionnel, lui aussi en plein cœur des hortillonnages. Ecoconçues, elles s'intègrent parfaitement dans la nature, avec chacune leur jardin thématique (à l'anglaise, zen...). Parfaitement équipées (et chauffées), elles permettent un séjour en toute autonomie. De deux à cinq personnes selon les cabanes. Option dîner possible avec un panier de produits locaux. À partir de 120 € la nuit.

137 bis, chemin de Halage, 80136 Rivery.

Tél. : 06 16 89 19 87. www.duneilealautre.fr

L'Annexe (3)

Margaux et Charles ont rénové avec beaucoup de goût leur belle « amiénoise », comme on nomme les maisons du quartier Henriville. Ils proposent trois chambres d'hôtes et une suite pour quatre personnes, chacune ayant sa propre ambiance. Margaux est une hôtesse charmante qui partage volontiers ses bonnes adresses.

12, rue Millevoye, 80000 Amiens.

Tel: 06 24 41 32 13. malbanese@hotmail.fr

Les tables

♥ Le Quai (8)

Idéalement situé sur le quai Bélu, ce vaste restaurant aux allures de brasserie moderne ne désemplit pas. Sa recette: une équipe rodée,

tout autant au service qu'en cuisine, qui assure avec une carte pléthorique, mais parfaitement maîtrisée. Fin sourceur de produits locaux, le chef Nicolas Medkour met en avant les spécialités comme la ficelle picarde ou le fameux pâté de canard en croûte, tout en proposant aussi une cuisine plus personnelle. Ouvert tous les jours. Menus : 23 € et 27 €.

13-15, quai Bélu, 80000 Amiens.

Tél. : 03 22 72 10 80.

L'Aubergade

Formé chez Joël Robuchon et Jean-Michel Lorrain entre autres, Éric Boutré a la gastronomie chevillée au corps. Installé avec son épouse, Anne-Gaëlle, depuis dix-huit ans à Duruy, à la sortie d'Amiens, il signe des plats parfaitement maîtrisés, n'en déplaise au guide



7



8



9



10

qui lui a retiré une étoile accrochée de longue date. Comme cette fricassée d'escargots, poitrine de porc, écrasée d'héliantis, jus de cresson et dentelle croustillante, ou le filet de canard colvert rôti, compotée de coing, palet de courge butternut et cuisse confite. Menus entre 29 € et 90 €.

78, rue Nationale, 80480 Dury. Tél. : 03 22 89 51 41.

♥ L'Ail des Ours (4)

Stéphane Buyer, jeune chef du cru, offre à sa ville une table dans l'air du temps : cuisine ouverte, déco soignée, cuisine de marché simple et goûteuse. Avec en plus des prix serrés. Pas étonnant qu'on s'y presse. À midi, menu entre 19 € et 26 €, et le soir menu unique à 38 €.

11, rue Sire-Firmin-Leroux, 80000 Amiens. Tél. : 03 22 48 35 40.

La Peña

Cuisine ouverte et jeune équipe sympathique pour ce bistro contemporain, dont la cuisine vive et gaie s'inspire du Sud-Ouest. Une très bonne adresse pour la pause déjeuner. Carte : environ 20 €.

45, rue Robert-de-Luzarches, 80000 Amiens. Tél. : 03 22 41 27 35.

Les Orfèvres

À deux pas de la cathédrale, Frédéric Barette se défie des modes et interprète avec un sacré tempérament une cuisine classique dans le sens noble du terme. Du lièvre à la royale au ris de veau aux cèpes, que du bon, toujours sublimement exécuté. Menus entre 28 € et 83 €.

14, rue des Orfèvres, 80000 Amiens. Tél. : 03 22 92 36 01. www.les-orfevres.com

& AUSSI

Distillerie d'Hautefeuille (1)

Du champ à la bouteille, c'est ce que propose Étienne d'Hautefeuille pour ses gins et whiskys. La distillerie se visite sur rendez-vous.

**3, rue Saint-Antoine,
80110 Beaucourt-en-Santerre.**
www.distilleriedhautefeuille.com

Bear's Tavern

Arnaud Daumarie a eu la bonne idée d'installer sa brasserie sur une péniche. Boutique sur place.

**La Tanière, quai Charles-Tellier,
80000 Amiens.** Tél. : 06 17 18 29 98.

Trogneux (6)

Depuis 1852, la famille Trogneux régale les Amiénois. Outre ses classiques, le macaron et les tuiles en chocolat, la maison ne cesse d'innover en créant de nouvelles douceurs. Irrésistible !

1, rue Delambre, 80000 Amiens. Tél. : 03 22 71 17 17.

L'Île aux Fruits (5)

Dans cet écolieu, tous les jeudis de 17 h à 21 h, marché, concert et food truck bio.

325, rue de Verdun, 80000 Amiens. Tél. : 07 85 08 42 65.

Le Petit Poucet (9)

À deux pas du musée de Picardie, Le Petit Poucet est l'endroit idéal pour une pause gourmande. La pâtisserie des époux Fournier s'est offert un splendide écrin dans un hôtel particulier de style Art déco.

**34, rue de la République,
80000 Amiens.** Tél. 03 22 91 42 32.
www.le-petit-poucet.fr

Brûlerie Dasi Frères (10)

Spécialisé dans les cafés d'exception, ce torréfacteur artisanal propose aussi un vaste choix de thés.

**20, rue de Beauvais,
80000 Amiens.** Tél. 03 22 91 38 07.
www.dasifreres.com

Boulangerie Maxime Café (2)

Chez Maxime Lefebvre, entrepreneur boulanger, pains aux farines anciennes, belles pâtisseries et, surtout, l'amour du métier.

15, rue de Noyon, 80000 Amiens. Tél. : 03 22 91 47 83.

Antoine Benoît Traiteur

Dans son atelier de Fréchencourt, Antoine Benoît fabrique le pâté de canard selon la tradition. À remporter dans ses bagages.

Sur commande à a-benoit@hotmai.lfr

Visiter les hortillonnages

Du 1^{er} avril au 31 octobre.

Tél. : 03 22 92 12 18.

www.amiens-tourisme.com

LOTTE À L'ANETH

Cha cá

Préparation : 40 min. Repos : 1 h.

Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de lotte ■ 20 g d'ail ■ 20 g de curcuma ■ 40 g de galanga ■ 2 g de poivre noir moulu ■ 20 g de mam tôm de Hanoï ■ 357 g de vermicelles de riz secs ■ 160 g de cébette ■ 60 g d'aneth (4 bottes) ■ 1 concombre ■ 80 g de cacahuètes ■ 300 g de sauce nem (voir recette p. 96) ■ 40 g d'huile de tournesol

1. Coupez la lotte en morceaux de 1,5 cm de large, puis réservez au réfrigérateur.
2. Épluchez l'ail, le curcuma et le galanga. Mettez le tout dans un mortier, puis ajoutez le poivre et le mam tôm, pillez. Passez la préparation au chinois et conservez uniquement le jus obtenu. Versez-le sur les morceaux de lotte, mélangez bien et réservez 1 h au réfrigérateur.

3. Pendant ce temps, préparez les vermicelles de riz. Mettez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau. Donnez une ébullition, puis éteignez et couvrez 10 min. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

4. Ciselez la cébette et l'aneth. Coupez le concombre en lamelles fines. Pilez les cacahuètes.

5. Préparez la sauce nem (voir recette p. 96). Au moment de servir, sortez la lotte. Faites chauffer une poêle, ajoutez l'huile de tournesol et faites revenir la cébette. Ajoutez l'aneth et déposez la lotte marinée. Faites revenir 5 à 7 min.
6. Servez chaud et dégustez dans un bol avec les vermicelles, le concombre, les cacahuètes et la sauce nem.

Bon à savoir Le mam tôm délivre une odeur forte mais elle disparaît dans le plat. Dans la sauce nem, vous pouvez ajouter du mam tôm, du piment et du citron vert en fonction de votre goût.



Anne-Solenne Hatte rend un bel hommage à sa grand-mère dans cet ouvrage enrichi de photos personnelles.



SALADE DE FLEURS DE BANANIERS AUX FRUITS DE LA PASSION

Nôm hoa chuôi

Préparation : 25 min.

Pour 4 personnes :

- 200 g de fleurs de bananiers
- 2 g de piment rouge ■ 16 g de nuoc mâm ■ 50 g de jus de citron vert ■ 30 g de sucre ■ 40 g d'huile de tournesol ■ 1 citron jaune ■ Aneth ■ 40 g d'oignons rouges ■ 2 fruits de la Passion ■ 100 g de pousses de soja ■ Pousses de kale (facultatif) ■ 40 g de cacahuètes pilées ■ Feuilles de tía tô ■ 10 g de pousses de fleur d'ail

1. Hachez finement le piment rouge. Dans un bol, mélangez le piment, le nuoc mâm, le jus de citron vert, le sucre et l'huile de tournesol.

2. Efeuillez les fleurs de bananiers afin d'enlever les mini-bananes. Tranchez-les et assaisonnez-les rapidement avec le citron afin qu'elles ne s'oxydent pas. Émincez-les et mélangez-les avec la sauce.

3. Ciselez l'aneth. Pelez les oignons rouges et émincez-les. Ajoutez l'aneth ciselé, la chair des fruits de la Passion, les pousses de soja, les oignons rouges et, éventuellement, les pousses de kale à la salade. Mélangez, puis ajoutez les cacahuètes pilées, les feuilles de tía tô et les pousses de fleur d'ail sur le dessus.

4. Servez rapidement pour que les fleurs de bananiers ne s'oxydent pas.



HÉRITAGE VIETNAMIEN

Une ode familiale à la cuisine vietnamienne, qui va bien au-delà des sandwichs banh-mi, des soupes pho ou des goi cuôn (rouleaux de printemps). Un recueil de recettes gourmandes et parfumées qui nous fait voyager et saliver.

*Une cuisine pleine
d'amour et une belle histoire
de transmission.*



BARBECUE DE PORC

Bún cha

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

■ 600 g d'échine de porc ■ 80 g de citronnelle
■ 80 g d'échalotes ■ 4 gousses d'ail ■ 40 g
de jus de citron vert ■ 40 g de sauce soja ■ 40 g
de nuoc mâm ■ 20 g de sucre ■ 40 g d'huile
de tournesol

*Pour la sauce nem ■ 50 g de nuoc mâm ■ 30 g
de vinaigre de riz ou de citron vert ■ 20 g de sucre
■ 100 g d'eau ■ 2 gousses d'ail*

*Pour l'accompagnement ■ 200 g de vermicelles
de riz ■ 15 g de sel ■ 16 feuilles de salade
■ 12 feuilles de tía tô ■ 12 feuilles de menthe
fraîche ■ 80 g de lamelles de concombre*

Ustensiles ■ 4 piques à brochette

1. Mettez 2 litres d'eau tiède et 15 g de sel dans une grande casserole et faites chauffer à feu vif. Mettez les vermicelles puis, à ébullition, baissez le feu. Poursuivez la cuisson 5 min, couvrez et laissez 10 min supplémentaires. Égouttez et réservez.

2. Préparez la marinade. Épluchez puis ciselez la citronnelle ainsi que les échalotes et l'ail.

Rassembliez-les et ajoutez le jus de citron vert, la sauce soja, le nuoc mâm, le sucre et l'huile.

3. Épongez la viande avec un papier absorbant, puis coupez-la en lamelles. Plongez-la dans la marinade et laissez-la 30 min au moins.

4. Pendant ce temps, préparez la sauce nem. Faites chauffer l'eau, ajoutez le sucre et attendez que la préparation refroidisse. Ajoutez le nuoc mâm, le vinaigre, l'ail émincé et mélangez.

5. Répartissez la viande sur 4 piques à brochette, puis faites cuire ces dernières à la poêle avec de l'huile ou au barbecue.

6. Dégustez avec des vermicelles, de la salade, du tía tô, de la menthe fraîche et des lamelles de concombre. Recouvrez de sauce nem.

Bon à savoir Pour relever le plat, vous pouvez rajouter 20 g d'alcool de riz dans la marinade. Elle est encore meilleure lorsqu'elle est préparée la veille ou 6 h avant la cuisson.





Recettes et photos extraites de *La Cuisine de Bà*, par Anne-Solenne Hatte. Photos de Pierre Monetta. Ducasse Édition, 220 pages, 27,90 €.

LE LIVRE

Anne-Solenne Hatte nous invite à rencontrer sa grand-mère vietnamienne Bà et son incroyable cuisine. Les plats de son aïeule nous font voyager du nord au sud du Vietnam, en passant par les États-Unis, jusqu'en France. Des recettes marquées par les souvenirs et l'Histoire : les *bún cha* de son enfance dégustés en famille au bord des rizières, les *cha cá* de lotte partagés avec son futur mari à Hanoï, les magrets de canard aux pousses de bambou servis aux membres du gouvernement américain en 1964, aux crevettes grillées qui ont fait la renommée de son restaurant français. La Hanoïenne, qu'elle a tenu de 1971 à 1984 à Orléans. Un livre où la cuisine incarne les souvenirs et la transmission. En cuisinant les plats de sa grand-mère à Paris, Anne-Solenne a attiré l'attention d'Alain Ducasse, qui a édité ce livre-hommage pour notre plus grand plaisir. **Louise Delaroa**



PETITE VIANDE AU CARAMEL

Thit bäm

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

- 500 g d'échine de porc hachée ■ 30 g d'échalotes ■ 20 g d'huile de tournesol
- 30 g de nuoc mâm ■ 60 g de caramel de Bà ■ 2 g de poivre ■ Cébette ou coriandre ■ Un peu de sucre (facultatif)

Pour le caramel de Bà (pour 100 g)
■ 100 g de sucre ■ 240 g d'eau

1. Pelez les échalotes et ciselez-les.
2. Versez l'huile de tournesol dans une poêle, faites-y suer les échalotes, puis ajoutez la viande. Faites cuire le tout en remuant pendant 5 à 10 min.
3. Préparez le caramel. Mettez le sucre et 40 g

d'eau dans une casserole et faites cuire à feu moyen en surveillant. Remuez légèrement au début, puis n'y touchez plus et laissez cuire 10 min. Dès que le caramel brunit, qu'il prend une couleur marron foncé et qu'une odeur assez forte s'en dégage, retirez du feu. Ajoutez 200 g d'eau en faisant attention aux éclaboussures afin de conserver le caramel plus longtemps. Vous pouvez alors le conserver 1 semaine dans un bocal à température ambiante.

4. Versez le nuoc mâm et 60 g de caramel de Bà puis laissez cuire 20 min, le temps que le jus réduise et que la viande soit saisie, voire grillée. Assaisonnez avec le poivre, de la cébette ou de la coriandre ciselée et ajustez éventuellement avec du nuoc mâm ou du sucre à votre convenance.

Le Costa Rica

Grandeur nature

Ce petit pays d'Amérique centrale est un concentré de biodiversité, entre sa faune d'une rare diversité et sa flore d'une incroyable magnificence. Direction émerveillement !

Texte **Patricia Marini.** Photos **Marie-José Jarry.**



A large, active volcano, Arenal, rises majestically in the background, its slopes covered in lush green vegetation. In the foreground, there's a rocky, volcanic landscape with some low-lying green plants growing through the rocks.

Le pays compte dix volcans, dont cinq actifs, qui font régulièrement parler d'eux, comme l'Arenal, qui a connu de nombreuses éruptions entre 1968 et 2010. Depuis, la végétation a repris ses droits.

« Tout pousse sans même avoir besoin de creuser, s'exclame Kristal Barrantes au jardin Pierella, en nous tendant le plant de gingembre qu'elle vient d'arracher pour nous le faire sentir. Surtout avec l'aide des oiseaux qui disséminent les graines. » Avec son mari William, ils se sont installés, il y a vingt ans, dans la région de Sarapiquí, sur le versant caribéen de la vallée centrale, pour élever des papillons. Une végétation touffue riche de centaines d'essences a dorénavant remplacé les anciennes terres à pâturage, attirant chauves-souris blanches, singes hurleurs, paresseux ou encore ravissantes grenouilles aux yeux rouges. Entre les feuillages, des plumages colorés signalent la présence d'une multitude d'oiseaux. Pas effrayés pour deux sous, des colibris traversent en un clin d'œil la terrasse pour se nourrir au distributeur installé à cet effet. Cette réserve privée est un concentré de biodiversité. Elle illustre bien la prodigalité de ce petit pays (un dixième de la France métropolitaine) couvert à 50 % par des forêts et doté d'une vingtaine de parcs nationaux et de nombreuses réserves associatives ou privées. « 30 % du territoire est sous protection. Un propriétaire ne peut plus changer la destination de ses terres », précise Ivan Bedoya, notre guide. Le Costa Rica a en effet pris conscience de la nécessité de préserver ses extraordinaires ressources naturelles, comme la Rain Forest, qui porte bien son nom : le taux d'humidité y avoisine les 80 %. Tout y est démesuré : la taille des kapokiers (ou arbres à kapok) à côté desquels on se sent infiniment petit, celle des fougères qui nous dominent de toute leur hauteur, comme celle des insectes. La forêt a pourtant été menacée à maintes reprises. Au XVIII^e siècle, à l'époque coloniale, une grande partie de celle-ci a été détruite pour laisser place à d'immenses pâtrages, notamment dans le secteur du volcan Arenal. Nous y croisons différentes races de bovins en train de paître, dont les zébus, reconnaissables à leurs oreilles tombantes, leurs yeux ourlés de noir et leur bosse. La viande de bœuf, généralement cuite au gril, s'affiche, avec le porc et le poulet, à la carte du moindre restaurant. Elle agrémente aussi le *casado*, plat de base de la cuisine *tica* confectionné avec du riz, des haricots rouges et des œufs, parfois disposé dans une galette de maïs maison, à ne pas confondre avec le *gallo pinto* servi au petit déjeuner, qui se prépare, lui, avec des haricots noirs.

Un jardin extraordinaire

Le Costa Rica cultive son riz et ses haricots. L'agriculture reste en effet l'une des principales ressources du pays, avec en tête la production de bananes et de café. Avec une incroyable diversité de fruits et de légumes, comme nous le constatons sur les étals du marché bio hebdomadaire du quartier résidentiel d'Aranjuez, à San José, ou ceux du marché central, qui s'étale depuis 1880 sur un pâté de maisons. Racines ■■■



RIZ AUX HARICOTS NOIRS

Consistant

Préparation : 15 min.

Repos : 12 h. Cuisson : 2 h 15.

Pour 4 personnes :

■ 150 g de haricots noirs ■ 300 g de riz ■ 2 oignons ■ 1 poivron rouge ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ Origane ■ 2 gousses d'ail ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe de sauce Lizano (ou, à défaut, de sauce Worcestershire) ■ Sel, poivre

- Faites tremper les haricots dans deux fois leur volume d'eau toute une nuit afin de les faire gonfler.
- Rincez-les puis faites-les cuire avec une gousse d'ail épluchée et une pincée d'origan dans trois fois leur volume d'eau, pendant 2 h, à feu moyen : les haricots doivent être tendres. Salez en fin de cuisson seulement.
- Épluchez les deux oignons et la dernière gousse d'ail. Épépinez

le poivron rouge. Émincez les oignons, l'ail et le poivron.

4. Dans une sauteuse, versez l'huile d'olive et faites-la chauffer à feu vif. Jetez-y les oignons, l'ail et le poivron émincés. Laissez chauffer environ 5 min pour faire dorer l'ensemble. Ajoutez le riz et mélangez pour rendre les grains translucides.

5. Incorporez le bouillon de volaille, puis ajoutez les haricots noirs avec leur jus de cuisson. Salez et poivrez. Après environ 15 min, l'eau doit être complètement absorbée. Ajoutez alors les feuilles de coriandre ciselées et la sauce Lizano (ou Worcestershire).

6. Servez avec des œufs brouillés, par exemple.

Notre conseil vin :
un côtes-du-rhône rouge.

Bon à savoir Cet incontournable de la cuisine costaricienne, appelé « gallo pinto », se sert au petit déjeuner.

■■■ de manioc, cristofines, brocolis, carottes, patates douces, coriandre sauvage, plantes médicinales et aromatiques y foisonnent aux côtés des goyaves, corossols, caramboles, papayes, agrumes et anones, que les Costariciens apprécient plutôt sous forme de jus qu'ils sirotent pendant les repas. Si le Costa Rica semble à bien des égards pionnier dans le domaine de l'écologie – 98 % de son électricité est d'origine renouvelable –, c'est moins vrai pour le bio. L'ananas, dont il est le premier producteur au monde, y est cultivé de manière intensive et peu vertueuse. Pour goûter un ananas digne de ce nom, nous nous rendons chez Rodolfo. Il a décidé de transformer son exploitation conventionnelle, qui faisait difficilement vivre sa famille, en une ferme pédagogique bio pour touristes. Le concept pourrait a priori paraître artificiel, mais pas du tout. Ce conservatoire présente un échantillon des principales cultures du pays. Clous de girofle, cannelle, avocats, épis de maïs ainsi que toute une gamme de racines inconnues sous nos contrées viennent agrémenter les plats simples et goûteux préparés par ses filles et ses nièces. On déguste dans un restaurant de plein air des poissons et des côtelettes de porcs élevés sur place, cuits dans un four à bois et servis avec des galettes de manioc et des beignets de banane plantain. Grâce à l'agritourisme, il a pu sauver sa ferme, une diversification qui fait des adeptes chez les agriculteurs.

Dans la région de Miramar, Zapotal est un village isolé situé à 1 200 mètres d'altitude, ce qui n'a pas rebuté Fressy Matomoros et Juan Carlos Chavarria. Le jeune couple a repris, il y a quatre ans, une auberge dotée de cinq bungalows. Pour attirer des vacanciers dans cette zone moins touristique mais non dénuée d'attrait, ils organisent, dans la ferme familiale proche, des ateliers culinaires et des démonstrations de fabrication de fromage de vache, et invitent les visiteurs à assister à la transformation du jus de canne en bloc de sucre, dans l'antique moulin de leur voisin Alejandro.

De l'arabica sinon rien

« Le Costa Rica a été le premier à cultiver du café au XIX^e siècle », nous rappelle notre guide, comme nous arrivons dans la région de Monteverde. Il représentait alors 90 % des exportations, notamment vers l'Europe. Aujourd'hui, si celui du Tarrazu est réputé comme l'un des meilleurs au monde, le pays ne fait plus vraiment le poids face au Brésil et à la Colombie. Pour se démarquer de ses concurrents, il a imposé la culture de l'arabica, une obligation inscrite dans la loi. À la mi-novembre, la récolte des « cerises rouges » vient tout juste de démarrer. Pendant trois mois, des saisonniers essentiellement nicaraguayens sillonnent en altitude les versants plantés de cafétiers pour remplir leur *cajuela*, ce panier qui sert d'unité de mesure pour leur rémunération, variable d'une plantation à l'autre. ■■■

1



2



1. La ferme pédagogique Sura présente toutes les cultures (fruits, légumes, épices) emblématiques du Costa Rica, que l'on peut aussi déguster sur place. **2.** Kristal Barrantes élève des papillons destinés aux collectionneurs du monde entier.

Pour apercevoir la rainette aux yeux rouges, véritable mascotte costaricienne, il faut lever les yeux. Ce batracien ne mesurant pas plus de 8 cm vit en effet presque exclusivement dans les arbres.

3. Lieu sacré pour les Malekus, et prisé par les touristes, la cascade du *rio Celeste* offre des eaux d'un bleu presque irréel, dû à la présence de minéraux volcaniques.

3

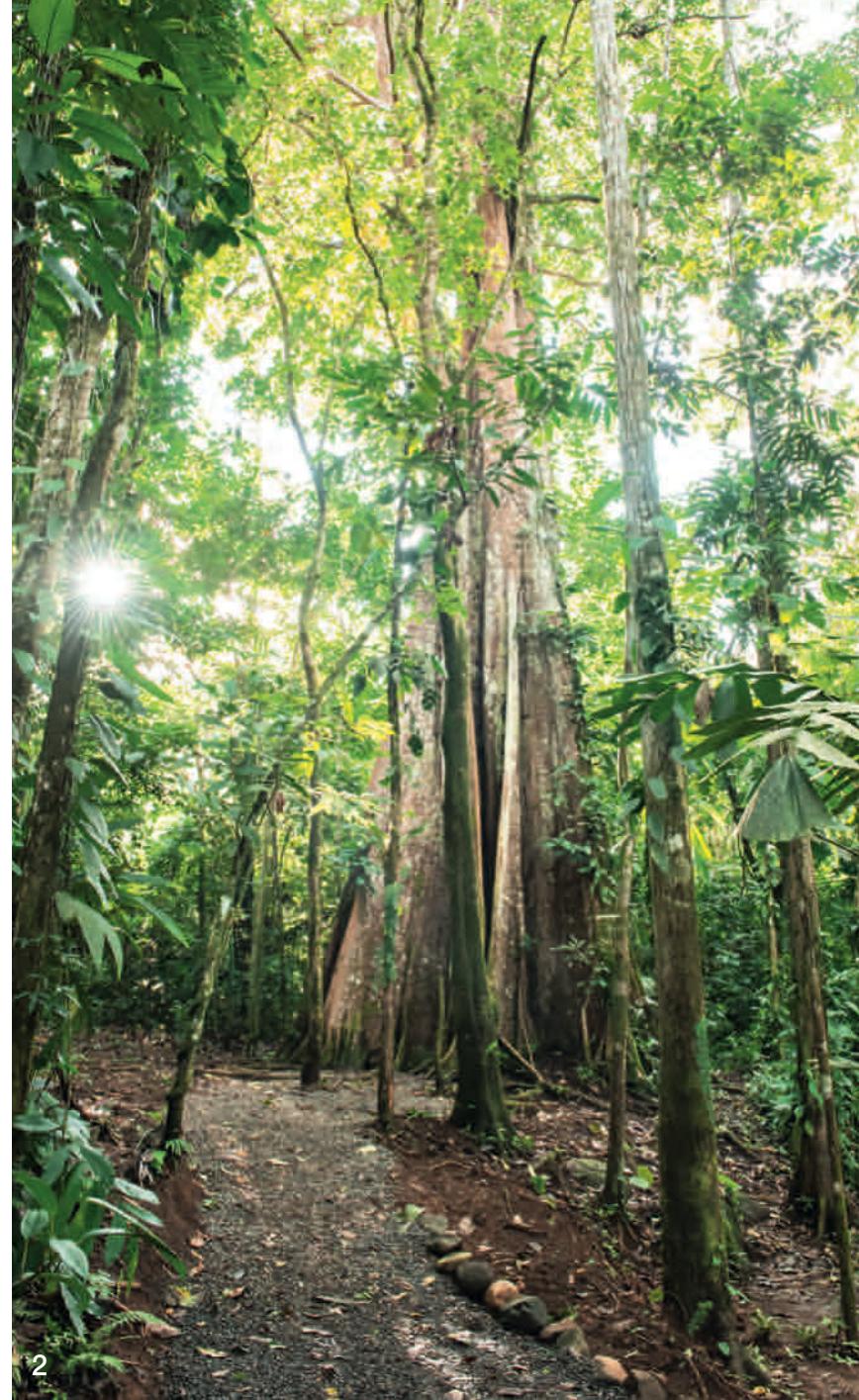


4





1



2

LA NATURE FOISONNANTE ET DÉMESURÉE OFFRE ICI UN SPECTACLE PERMANENT.

■■■ Le groupement d'une quinzaine de familles productrices de Monteverde s'attache à expliquer aux visiteurs son engagement pour des pratiques équitables et respectueuses de l'environnement. Les Costariciens consomment en grande quantité le café de chez eux, ils le filtrent dans une « chaussette » réutilisable et l'aiment bien sucré. Ils ne profitent en revanche guère de leurs excellentes fèves de cacao. Elles sont réservées à l'exportation. Rares sont les producteurs artisanaux à savoir les transformer en tablettes à croquer. À Upala, à proximité de la superbe réserve du volcan Tenorio où se trouve le *rio Celeste*, connu pour sa cascade et son eau soufrée d'un bleu intense, Gerardo Solorzano est l'un d'eux. Après avoir travaillé le bois de teck pendant des années, il s'est lancé dans la production de cacao sur dix hectares pour faire face à une baisse de son activité. Ses

cacaoyers donnent désormais de belles cabosses de forastero et de criollo, récoltées une fois par mois environ. Il lui a fallu un an et demi pour apprendre seul à confectionner ses premières tablettes, qu'il vend dans sa petite boutique.

Précieux cacao

Au sein de la communauté indigène des Malekus, la fève de cacao a longtemps été une monnaie d'échange, révèle Marconi, l'un de ses responsables, qui nous reçoit. « On troquait un kilo de fèves contre deux kilos de haricots, par exemple. Il en fallait un quintal pour un porc. » Il continue d'être utilisé pour cicatriser les brûlures comme pour se purifier, et on se transmet de père en fils les graines des variétés ancestrales afin d'en préserver la culture. La préparation de la boisson sacrée suit tout un rituel destiné à réunir la famille.



3

1. Le marché du quartier d'Aranjuez, à San José, réunit des producteurs bio. On peut s'y restaurer de galettes de maïs et de jus de fruits frais, dans une ambiance bon enfant. **2.** Le climat tropical, particulièrement pluvieux sur le versant caribéen, favorise la végétation. Les kapokiers peuvent ainsi mesurer jusqu'à soixante mètres de haut. **3.** Pour les Malekus, le cacao est tout autant monnaie d'échange que médicament, mais également au cœur de rites sociaux et sacrés. **4.** La récolte du café, autre trésor national.



4

L'une des traditions que cette tribu, la moins nombreuse des huit que compte le pays, avec 650 habitants qui vivent sur un petit territoire de 2994 hectares, nous invite à partager durant une journée passée en leur compagnie. Le repas que l'on déguste avec les doigts en est une autre. Le poisson fraîchement pêché le matin même, dans la rivière voisine, est cuit en papillote sur le feu dans de larges feuilles de *bijagua* (plante crotale). Les différents peuples autochtones ont ouvert leurs portes aux touristes pour leur expliquer leurs traditions et leur mode de vie, eux qui, pendant longtemps, ont dû les renier. Avant notre départ, ils nous invitent à planter un arbre, un geste aussi symbolique qu'émouvant. Les Malekus ont en effet choisi de prendre soin de la terre, qui les nourrit, et de la forêt, dont ils connaissent tous les secrets. Poumon vert du pays, elle mérite tous les égards. ♦



GÂTEAU À L'ANANAS

Tout simple

Préparation: 20 min. Cuisson: 1 h 10. Pour 8 pers. :

■ 500 g d'ananas ■ 800 g de farine ■ 125 g de beurre fondu + un peu pour le moule ■ 6 œufs ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire ■ 1 c. à café de levure chimique

1. Coupez la chair de l'ananas en petits morceaux et plongez-les 15 min dans de l'eau bouillante.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un récipient tous les autres ingrédients.
3. Une fois que les morceaux d'ananas sont égouttés, ajoutez-les dans le récipient.
4. Versez le mélange dans un plat à four beurré rectangulaire et enfournez pour 45 min à 180 °C.

Notre conseil vin:
un gewurztraminer vendanges tardives.

Une recette de la ferme Sura.

Se renseigner

www.visitcostarica.com/fr

Y aller

Air France propose trois vols directs au départ de Paris, les mardis, vendredis et dimanches (entre mars et octobre 2020).

Pratique

L'eau du robinet est potable et d'une très bonne qualité partout. Dans la plupart des hôtels et restaurants, les prix (taxes incluses) sont indiqués en dollars, mais on peut aussi régler en colónes (1 € = 641 CRC).

Si septembre et octobre semblent être les mois où la météo est la plus favorable pour se rendre sur le versant caribéen (les prix y sont moins élevés et les réservations plus faciles), mieux vaut attendre mars pour aller sur la côte pacifique (jusqu'à mai). Il est quasiment impossible de traverser le pays en échappant à la pluie.



1



2



3



4

Les hôtels

Hotel Presidente

Un arrêt à San José, la capitale, ne s'impose pas vraiment. Mais si vous devez y dormir, l'hôtel Presidente, en plein centre, est une bonne option, avec ses chambres confortables et son agréable toit-terrasse fleuri abritant un restaurant. À partir de 90 €, petit déjeuner inclus.

Bulevar de la Avenida Central, calle 7.

Tél. : +50620100000.

www.hotel-presidente.com

♥ Sarapiquis Rainforest Lodge (2)

Cet écolodge de 40 spacieuses chambres réparties dans différents bâtiments, à la manière d'un village précolombien, se veut exemplaire, grâce notamment à l'utilisation de panneaux solaires et d'un système de traitement naturel des eaux usées. Leur partenariat avec la réserve biologique Tirimbina voisine rend possibles de nombreuses visites thématiques (de jour comme de nuit) avec des guides (autour de 25 €). Chambre double à partir de 100 €, petit déjeuner inclus.

La Virgin de Sarapiquí. Tél. : +50627611415.

www.sarapiquis.com

♥ Celeste Mountain Lodge (4)

L'écolodge imaginé par le Français Joël Marchal affiche un style résolument contemporain. Avec un espace commun ouvert sur le jardin, qui offre une vue superbe sur le volcan Tenorio, et 18 chambres conçues pour être aussi agréables que fonctionnelles. Au moment de sa construction, en 2007, la route d'accès vers le *rio Celeste* était impraticable. Son projet était un pari qu'il a gagné haut la main. La cuisine fusion mélange,

lors d'un menu différent à chaque repas, recettes sud-américaines et influences européennes. Chambre double avec petit déjeuner (pain et confiture maison) 135 €, en pension complète 190 €.

Bijagua. Tél. : +50622786628.

www.celestemountainlodge.com

Trapp Family Hotel

Outre ses très spacieuses chambres et son environnement naturel, cet hôtel présente également l'avantage d'être situé à proximité des réserves de Monteverde, réputées pour leurs ponts suspendus et leurs tyroliennes. Chambre double à partir de 130 €, petit déjeuner inclus.

Santa Elena. Tél. : +50626455858/40015190.

www.trapphotelmonteverde.com

Les tables

La Terraza

Près de la cascade du *rio Celeste*, un joli cadre verdoyant, un service très agréable et une très bonne cuisine maison à des prix très accessibles, avec un large choix de plats (environ 5 € le plat). Nous avons aimé les ceviches, les chifri-

jos (un sauté de porc avec du riz, des haricots et des petits morceaux de tomate fraîche), ou encore la soupe aztèque.

À 200 m du lycée de Bijagua de Upala, Alajuela.

Tél. : +50688878827/87201988.

Ficus

Les restaurants ne manquent pas à Monteverde, mais celui-ci propose une cuisine plus sophistiquée à base de produits de saison. Ravioles d'épinard au cœur de palmier (15 €), potage carotte-potiron-gingembre (7 €), filet de bœuf ou de daurade à la cuisson parfaite (de 16 à 25 €) valent le détour.

Santa Elena Monteverde. Tél. : +50626456200.

www.ficuslodge.com

Les plantations

Aquiares (1)

Près du volcan Turrialba, Aquiares, fondé en 1890 par la famille britannique Lindo, est l'un des plus importants producteurs du pays avec 664 hectares de cafériers. Comptez deux heures pour découvrir l'ensemble du processus avec une dégustation à la clé (26 €). On peut pour-



suivre la visite par un excellent repas traditionnel à la casa Esperanza. L'hacienda centenaire abrite aussi cinq spacieuses et confortables chambres d'hôtes. 23 € repas seul. Chambre double avec petit déjeuner à partir de 175 € (13 € supplémentaires pour la demi-pension et 23 € pour la pension complète).

Cartago. Tél. : +50625560011.

www.aquiares.com

Café Monteverde

Le groupement de producteurs Café Monteverde propose une visite en français axée sur son engagement environnemental. Rien à voir avec les nombreuses visites touristiques proposées dans la région. À 8 h 30, 13 h 30 ou 15 h : 31 €.

À 400 m au sud de l'église Cañitas, Santa Elena.

Tél. : +50626457550. cafedemonteverde.com

♥ Cabanas Las Orquideas (8)

Dans ce village du bout du monde, les ingrédients des plats traditionnels préparés par Fressy proviennent de la ferme familiale de Juan Carlos. Séjourner dans l'un des bungalows (propres et confortables) posés en pleine nature permet d'explorer la région à moindres frais. Repas de

9 à 13 €. Chambre double 22 €, petit déjeuner inclus. Visite du moulin à canne à sucre 13 €.

Zapotal de Miramar Puntarenas.

Tél. : +50683150747/88377801.

Palmitour

Maria Luz Jiménez Badilla vous montre dans sa plantation comment on tire du palmier son cœur, avant de vous le faire déguster frais en ceviche, en lasagne ou en gâteau dans son restaurant. Visite avec dégustation (18 €) ou avec repas complet (36 €).

Carretera Puerto Viejo de Sarapiquí,

41001 Puerto Viejo, Heredia.

Tél. : +50627641495/88804737.

♥ Ferme écologique Sura (3)

Sur son exploitation bio accessible par une piste cahoteuse, Rodolfo accueille les visiteurs dans son restaurant. Il propose aussi des chambres avec salle de bains, sans fioritures mais propres, dans des bungalows. Visite avec déjeuner 39 €, déjeuner ou dîner seul 13 €, chambre et petit déjeuner 35 €.

Linda Vista, Heredia, Sarapiquí.

Tél. : +50627665603/86106369.

& AUSSI

Cours de cuisine chez l'habitant (5)

À Bijagua, on confectionne avec Virginia, dans sa coquette maison bleue en bois, des *tamales*, un plat de fête, que l'on déguste ensuite tous ensemble autour de la table de la cuisine. On peut aussi apprendre à réaliser un typique petit déjeuner costaricien composé de *gallo pinto* et de galettes de maïs. 45 €.

Bijagua Rainforest Tours

(Marlon Calderón Brenes).

Tél. : +50689982954.

bijaguarainforest@gmail.com

Tree Chocolate Tours (6)

Gerardo Solorzano s'est lancé dans l'éco-tourisme avec les moyens du bord. Aujourd'hui, c'est un guide professionnel qui fait découvrir son exploitation et le processus de transformation des fèves de cacao. 16 € avec dégustation.

Santa Rosa de Upala

Tél. : +50624708061/83095826.

www.treechocolate.com

Communauté des Malekus (7)

Les Malekus se sont organisés pour proposer différentes prestations, repas, journée découverte, hébergement et même visite de leurs lieux sacrés, comme la cascade du *rio Celeste*.

Tél. : +50687652599.

las8etniascr@hotmail.com

Facebook : *Centro Turistico Croku y u*

Réserves

Tous les parcs nationaux et réserves privées ou associatives sont payants. On peut les visiter seuls ou avec un guide. Les hôtels disposent parfois de leur propre réserve. Comptez environ 13 € par personne pour entrer dans le parc national du volcan Arenal ou celui du volcan Tenorio (*rio Celeste*), 30 € pour la visite guidée d'une réserve comme La Selva ou pour l'accès aux ponts suspendus de Selvatura Park, à Monteverde, et enfin 50 € pour un tour en bateau sur la rivière Bebedero (www.aventurasarenal.com), l'occasion de voir des crocodiles de plus près. Chez Kristal et William, au jardin Pierella, la visite dure 3 heures (22 €), et on peut déjeuner sur réservation d'un *casado* maison (13 €).

Horquetas Sarapiquí.

Tél. : +50685606504. www.pierella.com

Guides

Marlon Calderón Brenes, à Bijagua, connaît bien sa région. Il propose un large éventail de visites.

bijaguarainforest@gmail.com

Ivan Bedoya parle couramment le français et est incollable en patrimoine comme en faune et flore. Il s'adaptera à vos demandes.

Tél. : +50683099008.

serafinbedoya@gmail.com



TRUITE FUMÉE ET RICOTTA AU RAIFORT

Recette p. 110



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

Udine, dans le Frioul Il gusto italiano

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

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



UN POISSON QUI GAGNE À ÊTRE CONNU

« Au Frioul, la truite de San Daniele est un produit d'excellence, tout comme le jambon qui vient du même endroit. élevée dans les eaux limpides du fleuve Tagliamento, la truite est ensuite fumée de façon artisanale avec du bois et des herbes aromatiques, selon deux procédés : *regina di San Daniele*, un fumage à froid (30 °C), et *fil di fumo*, un fumage à chaud. À défaut, choisissez une truite fumée française de qualité. La truite se marie très bien avec le *cren* (*horseradish* en anglais) – une racine piquante et acide qui rappelle le raifort –, très utilisé en Italie du Nord-Est, où l'on le râpe directement sur les viandes bouillies et la charcuterie fumée. »

Merci à la chef Eleonora Zuliani du restaurant Il Bacaro, à Paris, pour ses conseils.

Une recette qui nous rappelle que les montagnes ne sont pas loin !



**GALETTE DE
POMMES DE TERRE
AU FROMAGE
MONTASIO**
Recette p. 110

GOURMAND

« Il est fait mention de cette recette à base de fromage “ni trop vieux ni trop gras” dès le milieu du xv^e siècle, dans le livre *De Arte coquinaria* de Maestro Martino. Il existe plusieurs variantes de *frico*, dont une exclusivement à base de fromage montasio, jusqu’à la version que je vous propose, avec des pommes de terre. Une version plus rapide consiste à râper les pommes de terre crues, à les cuire 10 min avec les oignons, puis à les mélanger au fromage : on obtient ainsi un goût et une texture différents. »



DRÔLES DE RAVIOLIS

« Les *cjalsons* sont des raviolis très savoureux, garnis d'une farce composée d'herbes cuites, de ricotta, de fromage, de fruits secs et de... chocolat ou de cacao. Ils sont servis avec du beurre fondu et de la ricotta fumée, parfois de la cannelle. Il existe de multiples variantes en version salée comme sucrée : la pâte peut être à base de farine et d'eau, de pommes de terre et de farine ou uniquement de pommes de terre. »

RAVIOLIS AUX HERBES ET FRUITS SECS

Cjalsons

Prép. : 1 h 15. Cuis. : 50 min. Pour 4 pers. :

- 300 g de pommes de terre farineuses
- 250-300 g de farine + un peu pour étaler la pâte ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la farce ■ 200 g d'épinards crus (ou 100 g surgelés) ■ 80 g de ricotta ■ 1 oignon ■ 30 g de pruneaux dénoyautés ■ 30 g de raisins secs ■ 70 g de cerneaux de noix + 20 g pour la présentation ■ 1 c. à café bombée de cacao ■ 1 petite poire ■ 20 g environ de biscuits (type boudoir) ou de chapelure, au besoin ■ 1 citron bio ■ 2 pointes de couteau de cannelle ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour l'assaisonnement ■ 80 g de beurre doux ■ 80 g de ricotta fumée

1. Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau avec la peau, comptez

environ 40 min. Épluchez-les et écrasez-les au presse-purée (photo 1).

2. Une fois que la purée a tiédi, mélangez-la avec la farine et l'huile. Pétrissez avec les mains (photo 2) jusqu'à obtenir une pâte homogène non collante (photo 3).

3. Préparez la farce. Faites réhydrater les raisins secs dans l'eau tiède puis égouttez-les. Hachez menu l'oignon et faites-le poêler pendant 10 min, à feu doux, salez et poivrez. Réservez.

4. Coupez en lanières les épinards et faites-les poêler avec un filet d'huile d'olive, à feu moyen, pendant 10 min (photo 4), salez et poivrez. Hachez grossièrement les cerneaux de noix avec les pruneaux et les raisins secs.

5. Dans un saladier, mettez la ricotta avec les épinards (gardez-en 1 c. à soupe pour la présentation du plat), l'oignon, le zeste du citron râpé, la poire épluchée et râpée

(photo 5), puis mélangez le tout avec les fruits secs hachés, la cannelle et le cacao. Si le mélange est trop humide, ajoutez des brisures de biscuit ou de la chapelure.

6. Étalez finement la pâte au rouleau sur un plan fariné. Avec un emporte-pièce (ou un verre) de 8 cm de diamètre, découpez des ronds de pâte (photo 6). Posez au centre de chaque rond une noix de farce, humidifiez le pourtour de la pâte et renfermez en demi-lune, en pressant bien les bords (photos 7 et 8).

7. Faites cuire dans l'eau bouillante salée une dizaine de raviolis à la fois, sortez-les quand ils remontent à la surface, égouttez-les et posez-les sur un grand plat. Assaisonnez avec le beurre fondu et la ricotta fumée râpée dessus à la minute, quelques feuilles d'épinard réservées et des morceaux de noix.

Notre conseil vin: *un bellet blanc*.

Le pas-à-pas comme là-bas



TRUITE FUMÉE ET RICOTTA

AU RAIFORT (Photo p. 106)

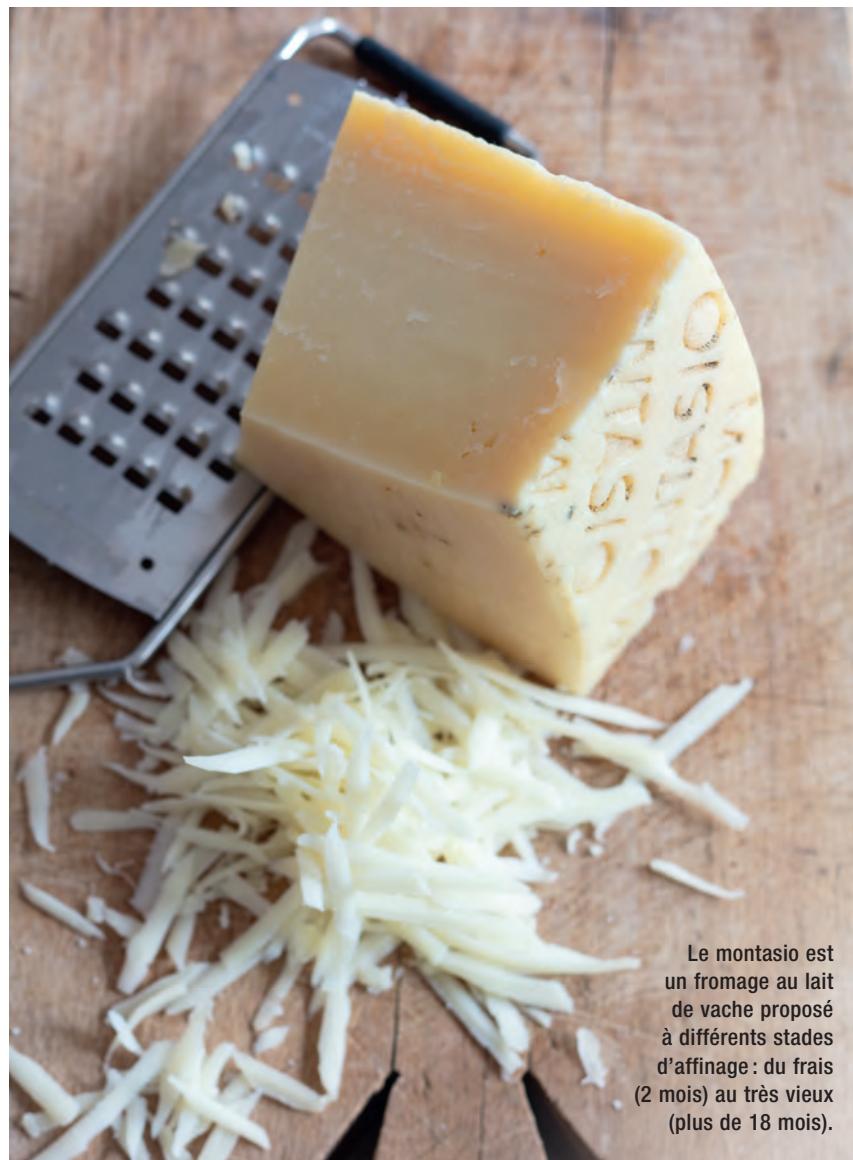
Trota affumicata e ricotta al cren

Préparation : 20 min. Pour 4 personnes :

- 120 g de truite fumée tranchée ■ 100 g de ricotta fraîche ■ 3-4 c. à café de cren ou de raifort (racine rapée ou en pot) ■ 100 g de mesclun ■ 4 radis roses ■ 1/2 citron ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour servir ■ Sel, poivre

1. Mélangez bien la ricotta avec une spatule pour la rendre homogène, incorporez l'huile et, petit à petit, le cren ou le raifort, salez et poivrez.
2. Si les tranches de truite sont trop grandes, coupez-les en deux afin d'obtenir une petite bande. Posez sur chaque tranche une cuillerée de ricotta au raifort et roulez-la. Disposez les rouleaux sur une assiette et servez avec du mesclun et des radis finement coupés, le tout assaisonné avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de jus de citron, un peu de sel et de poivre.

Notre conseil vin : *un alsace grand cru Rangen*.



Le montasio est un fromage au lait de vache proposé à différents stades d'affinage : du frais (2 mois) au très vieux (plus de 18 mois).

GALETTE DE POMMES DE TERRE

AU FROMAGE MONTASIO (Photo p. 107)

Frico con le patate

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 25.

Pour 4 personnes :

- 300 g de pommes de terre à chair farineuse type bintje ■ 200 g de fromage montasio ■ 1 oignon ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour accompagner ■ 120 g de mesclun
■ 2 c. à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive

Ustensile ■ 1 poêle antiadhésive de 20 cm de diamètre

1. Hachez menu l'oignon, cuisez-le à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, pendant 10 min, à feu doux, réservez. Entre-temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en fines tranches et cuisez-les à la poêle avec l'huile d'olive, à feu moyen, environ 15 min, en ajoutant très peu d'eau, salez et poivrez.

2. Râpez grossièrement le fromage ou coupez-le en petits cubes, mélangez-le avec les pommes de terre dans la poêle et ajoutez l'oignon haché. Pressez légèrement la surface avec la spatule et cuisez à feu moyen environ 20 min : le fromage va commencer par fondre puis il va former une fine croûte. S'il y a trop de graisse dans la poêle, jetez-la. Cuisez environ 10 min de l'autre côté. À la fin de la cuisson, disposez la galette sur du papier absorbant pour que la graisse du fromage soit absorbée.

3. Servez avec une salade ou de la polenta fumante.

Notre conseil vin : *un calvi blanc*.

RISOTTO D'ORGE AUX LÉGUMES

(Photo p. 112)

Orzotto alle verdure

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 25.

Pour 4 personnes :

- 250 g d'orge perlé ■ 200 g de courge butternut ■ 1 chou-rave ■ 1 branche de céleri ■ 1 poireau ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 dizaine de feuilles de sauge ■ 100 g de fromage montasio affiné (ou parmesan) ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 10 g de beurre (ou d'huile d'olive) ■ Sel, poivre

Pour le bouillon ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 vert de poireau

1. Préparez le bouillon. Portez à ébullition 1 litre d'eau avec tous les légumes du bouillon épluchés, salez peu et laissez frémir 30 min.

2. Coupez en dés les autres légumes nettoyés, faites-les revenir dans une casserole avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, à feu moyen, pendant 10 min.

Ajoutez l'orge perlé, lavé au préalable, mélangez 2 min, ajoutez quelques louches de bouillon chaud et continuez la cuisson en versant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé. Prévoyez environ 40 min de cuisson.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir les feuilles de sauge. Ajoutez-les dans le risotto quand celui-ci est presque cuit.

4. Hors du feu, ajoutez la moitié du fromage dans le risotto, goûtez pour vérifier l'assaisonnement.

5. Servez aussitôt avec un filet d'huile, le reste du fromage râpé et du poivre.

Notre conseil vin : *un cairanne blanc*.

Le conseil de Laura Vous pouvez faire tremper l'orge perlé pendant 2 h, il faudra alors compter 20 min de cuisson au lieu de 40 min. Si vous utilisez de l'orge mondé, faites-le tremper 8 h.

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.*

RISOTTO D'ORGE
AUX LÉGUMES
Recette p. 110



POUR CHANGER DU RISOTTO

« Voici l'orzotto, un risotto fait avec de l'orge, céréale cultivée dans le Frioul, et que vous pouvez décliner avec toutes sortes de légumes. Dans cette région, à chaque saison son accompagnement : au printemps, l'orzotto aux herbes sauvages (*sciopetti, bruscanoli...*) et aux asperges, en automne, celui aux champignons et au potiron, et en hiver, à la saucisse et aux poireaux. Dans le Frioul, on utilise à la place du parmesan des fromages locaux, comme le *montasio stravecchio*, très affiné, ou le *formadi frant*, une spécialité composée de différents fromages mélangés avec du sel, du poivre, du lait et de la crème, et affinée 40 jours, dont la saveur est piquante et douce à la fois. »

NESPRESSO[®]

présente

ISPIRAZIONE ITALIANA

L'art de la torréfaction à l'italienne

Parce que certains de vos cafés favoris 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 n'aiment pas le café, ils le vivent ! À toute heure, très court et intense, accoudés au comptoir, 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 romains grillent les grains de cafés avec parcimonie, pour offrir des tasses aux arômes équilibrés.

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



ARPEGGIO FIRENZE



KAZAAR PALERMO



ROMA



LIVANTO GENOVA



VENEZIA



NAPOLI

Découvrez toute la gamme sur : www.nespresso.com



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

VERSION ORIGINALE

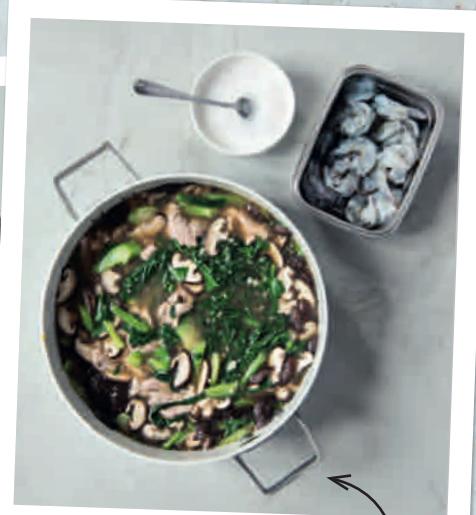
Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

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





Les kailans sont aussi appelés brocolis chinois.



Ajoutez le porc émincé, puis les crevettes.



Réunissez les légumes dans une sauteuse et couvrez d'eau.

Émincez les feuilles de kailan et coupez les tiges en lamelles.

Faites revenir les nouilles avec la sauce soja, puis ajoutez les œufs.



PÂTES DE RIZ EN SAUCE

Raad na, en VO

Préparation : 40 min. Cuisson : 30 min.
Pour 6 personnes :

Pour la viande ■ 300 g de filet mignon
■ 1 c. à café bombée de sucre ■ 1/2 c. à café de sel ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam
■ 1 c. à soupe rase d'amidon de tapioca ou de Maïzena ■ Poivre

Pour les nouilles ■ 800 g de nouilles de riz fraîches de 1 cm de large (au rayon frais des épiceries asiatiques) ■ 2 c. à soupe de sauce soja foncée (dark soy sauce, mushroom flavoured) ■ 7 c. à soupe d'huile végétale ■ 6 œufs

Pour la sauce ■ 8 grosses gousses d'ail ■ 20 crevettes crues, décortiquées et décongelées ■ 200 g de shiitakés frais (ou autres champignons) ■ 500 g de kailans (brocolis chinois) ou, à défaut, de brocolis ■ 1 c. à soupe bombée de sucre en poudre ■ 35 g d'amidon de tapioca ou de Maïzena ■ 2 c. à soupe de sauce d'huître ■ 3 c. à soupe de nuoc-mam

1. Émincez le filet mignon de porc, placez-le dans un plat creux, ajoutez tous les assaisonnements de la viande et réservez à température ambiante. Salez les crevettes, mélangez et réservez au réfrigérateur.

2. Hachez l'ail. Nettoyez les légumes. Coupez les feuilles de kailan en grands morceaux et les tiges en lamelles (ou détaillez les brocolis en fleurettes). Émincez les champignons.

3. Portez 1,5 litre d'eau à ébullition. Versez sur les nouilles dans un saladier. Laissez reposer 2 min, puis égouttez, rincez sous l'eau froide et égouttez de nouveau.

4. Chauffez l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Ajoutez l'ail et faites frire jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez l'ail. Ajoutez les nouilles égouttées ainsi que la sauce soja foncée. Mélangez bien et faites sauter 2 à 3 min sur feu vif. Poussez les nouilles sur le côté et ajoutez les œufs. Laissez coaguler avant de mélanger aux nouilles. Lorsque les nouilles sont chaudes, débarrassez dans un plat que vous réserverez au chaud.

5. Délayez les 35 g d'amidon de tapioca dans un peu d'eau froide.

6. Dans la même sauteuse, réunissez les kailans et les champignons. Versez 70 cl d'eau, portez à ébullition. Ajoutez l'ail frit et faites cuire 5 min. Ajoutez ensuite le porc émincé, la sauce d'huître, le sucre et le nuoc-mam. Faites cuire 1 min puis ajoutez les crevettes. Versez ensuite l'amidon de tapioca bien délayé et remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Vérifiez la cuisson des crevettes.

7. Versez sur les nouilles et servez aussitôt.

Notre conseil vin: *un pouilly-fuissé*.

Bon à savoir Ce plat thaï est en fait d'origine chinoise : introduit par les émigrés chinois, il est devenu un plat de cuisine de rue très populaire en Thaïlande. On peut remplacer le porc par du poulet ou des calamars. Si vous le souhaitez, émincez 2 piments rouges et faites-les marinier dans du vinaigre de riz ou d'alcool, en début de préparation. Vous servirez ce condiment, à doser en fonction du goût de chacun, avec le plat.

Aurélie et Vincent Garreta

L'esprit du Luberon

Au sein de leur domaine, Les Maoù, situé non loin de Gordes, ils produisent des vins de façon artisanale avec des techniques de vinification les plus douces possible, laissant le terroir s'exprimer pleinement.

Texte Pierrick Jégu. Photos Laurent Grandadam.



1

« Ma grand-mère était viticultrice et s'était bien arrangée pour que ses filles ne le deviennent pas. Quand je lui ai dit que j'allais devenir vigneron, elle était catastrophée », dit Vincent Garreta. Avec tout le respect dû à son aïeule, le petit-fils a bien fait de lui « désobéir » : en six petites années d'existence, Les Maoù – le surnom que se donnent mutuellement Vincent et sa femme Aurélie – se sont vite imposés parmi les révélations de la planète « nature ». Direction le Luberon pour rencontrer ce couple adorable qui a donc créé son domaine à la débrouille. Leur vie d'avant ? Lui faisait dans les statistiques appliquées dans l'univers de l'environnement, elle était factrice. Ces deux Marseillais d'origine ont commencé par tremper les

lèvres dans les vins nature grâce à Jean-Pierre Mignot, sommelier de La Taraillette, jolie table de la cité phocéenne : « Il se passait vraiment quelque chose avec ces vins », racontent-ils. Peu à peu, ils ont creusé le sujet en consacrant leurs vacances à la visite de propriétés de cette obédience et à la dégustation de vins dans des salons. Lassés par les calculs et par le courrier, ils ont donc poussé le bouchon encore plus loin en devenant vignerons en presque aussi peu de temps qu'il n'en faut pour l'écrire.

Modestie des moyens

Quelques vignes en location du côté du superbe village de Gordes, et les voilà lancés dès l'hiver 2014. Sur le tas ou presque, aiguillés



2

1. Aurélie et Vincent Garreta pratiquent le foulage aux pieds sur un certain nombre de leurs cuvées pendant la première semaine de fermentation, une technique ancestrale respectueuse du raisin.

2. Pour leurs vins, majoritairement rouges, ils jouent avec une palette de cépages tels que carignan, grenache, cinsault, caladoc, ou bien encore l'aubun, comme ici en photo.

par les conseils de collègues, comme Alain Allier, du Domaine Mouressipe, dans le Gard – qui leur a aussi ouvert les portes du fameux salon La Remise et les pages de son carnet d'adresses parisiennes –, par de nombreuses discussions avec des vigneron et par des expériences de vendanges en Ardèche, chez Gérald Oustric, Andrea Calek ou Gilles Azzoni. De 3,5 hectares au tout début, leur terrain de jeu s'étend aujourd'hui sur 10 hectares d'un vignoble morcelé : « En 2016 et 2017, de gros coups de gel nous ont fait perdre 90 % des bourgeons. On a eu peur et donc cherché à s'agrandir pour minimiser les risques : perdre une partie de la récolte sur 10 hectares n'empêche pas la survie, sur 3,5 hectares, si », explique Vincent. N'allez pas imaginer une propriété rutilante

avec le nom du domaine écrit en lettres d'or sur un portail important. Pas un seul panneau n'indique le repaire des Maoù, planqué dans la campagne provençale du côté de Lagnes. Sans mécène, Aurélie et Vincent ont bricolé une cave dans un petit bâtiment loué à une entreprise d'ébénisterie : un vieux pressoir Vaslin avec une cage en bois, quelques cuves en résine, un rien d'Inox et, à côté de ce chai mal isolé, un container climatisé pour mettre les vins à l'abri des changements de température trop brutaux.

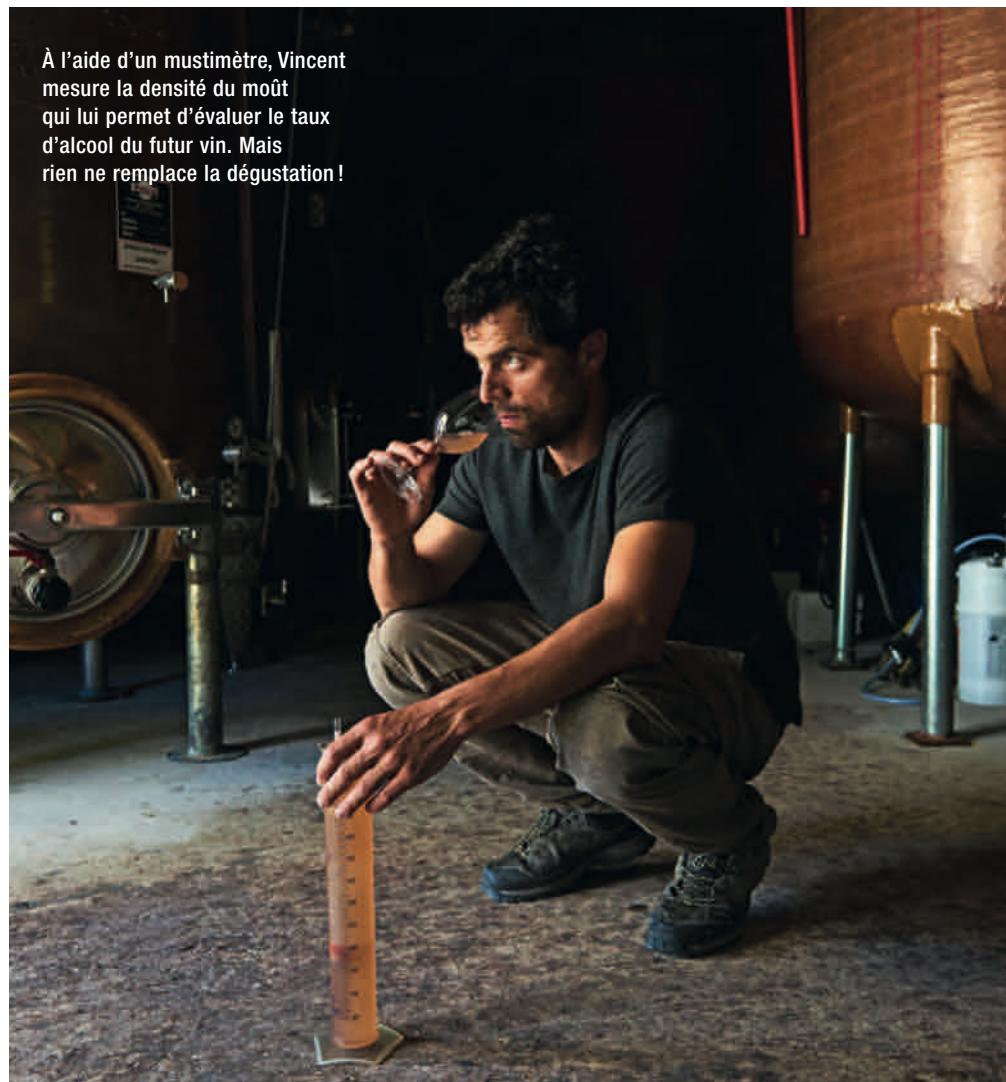
Les vendanges sont tout juste terminées. Dans la cuve en béton de la cave, le couple foule aux pieds et avec délicatesse des raisins récoltés depuis quelques jours à peine. La couleur dominante du domaine ? Le rouge, avec une palette de cépages comme ■■■



1. En compagnie de son fils, Aurélie mesure le degré de sucre, donc la maturité des raisins, afin de déterminer la date des vendanges. **2.** Des 3,5 hectares du début, le domaine s'étend désormais sur 10 hectares, ce qui permet de mieux faire face aux aléas de la météo.



À l'aide d'un mustimètre, Vincent mesure la densité du moût qui lui permet d'évaluer le taux d'alcool du futur vin. Mais rien ne remplace la dégustation !





QUELQUES VINS DU DOMAINE

Petit Bonheur 2018

Vin de France, 10 €.
Mise en bouche joyeuse avec cet assemblage grenache-cinsault. La générosité du premier et la souplesse du second se complètent parfaitement pour donner un vin de soif très rassembleur.

Entre Chats 2018

Vin de France, 10 €.
Un petit billet de dix suffit pour pouvoir se régaler avec ce vin d'une belle fraîcheur, issu d'un assemblage de caladoc, cinsault et grenache.

L'Un dans l'Autre 2018

Vin de France, 11 €.
Du cabernet-sauvignon vinifié en macération semi-carbonique. Joli bénin pour ce vin d'une grande originalité et d'une finesse réjouissante.

Vaste Programme 2018

Vin de France, 11 €.
Beaucoup de carignan – ceux de la parcelle des débuts du domaine – et un peu d'aubun

pour cette cuvée vinifiée en macération carbonique. Ses arguments ? Un fruit d'une pureté énergique et une fluidité très agréable. Ce vin-là coule de source, comme une évidence.

Hauts les Coeurs 2018

Vin de France, 12 €.
Ces carignans-là sont vendangés une semaine après ceux de Vaste Programme. D'où une maturité plus forte et une structure tannique un peu plus marquée pour encadrer la grande dimension gourmande de ce vin également très fluide.

Entre les Gouttes 2018

Vin de France, 12 €.
Les raisins de cette cuvée, composée de carignan et d'aubun, restent sur souches un peu plus longtemps que les autres. Ajoutez à cela un foulage léger en cave, et vous obtenez sûrement la cuvée la plus mûre et la plus étoffée du domaine, dotée d'une bouche soyeuse. Le tout sans exubérance et sans mettre en péril l'équilibre du vin.

TOUT EN RESPECTANT LE TERROIR SUDISTE ET LE CARACTÈRE DES VENDANGES, ILS PRODUISENT DES VINS SUBTILS ET ÉQUILIBRÉS.

■■■ le carignan, le grenache, le cabernet-sauvignon, le cinsault, l'aubun, le caladoc ou encore quelques pieds d'alicante Bouschet. Le blanc est, avant de prochaines plantations, réduit à une portion congrue avec juste un peu de clairette rose.

Pureté du vin

La philosophie des Maoù ? Tout est dit ou presque sur les contre étiquettes de leurs bouteilles : « Paysans vigneron, nous cultivons la vigne avec amour et sans chimie de synthèse. Nos raisins, vendangés à la main, fermentent grâce à leurs propres levures et bactéries. Le vin ne subit pas, ou très peu, de stabilisation artificielle, ainsi son énergie est préservée. » Bref, œuvrer au plus près du terroir et du raisin, avec le moins d'intrants possible – juste un peu de sulfites quand nécessaire sur certaines cuvettes – sans jamais trahir le caractère de la vendange. Mais encore ? « Aujourd'hui, les vinifications sont bien calées, donc on va se concentrer sur le

travail de la vigne, continuer à pratiquer une belle agriculture, et faire en sorte que le sol vive par lui-même pour nourrir la plante. » Ça promet, car les vins des Maoù sont déjà épataints de pureté, de gourmandise et de digestibilité. Quand on pense « vins du Sud », on imagine d'emblée des jus à forts degrés, chaleureux, costauds, pleins de soleil, en puissance plus qu'en finesse. Rien de tout cela ici. Les cuvettes de Vincent et Aurélie ne s'affalent pas dans cette caricature. Grâce au caractère relativement tardif de leur terroir, et surtout à des vinifications bien maîtrisées – macérations courtes, volonté de ne pas trop extraire de matières –, elles se révèlent généreuses, profondes mais sans aucune lourdeur et d'un remarquable équilibre. Bref, main dans la main, engagés, curieux, intelligents, les Garreta sont vraiment à suivre de très près. Les cavistes et les bistrots « nature » ne s'y trompent pas, ravis aussi de prix qui sont loin de tutoyer les sommets. ♦

Les Maoù, 84800 Lagnes.



Cheese-cake au coulis de kiwis

Recette et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photo Guillaume Czerw.

Onctueux

Préparation : 45 min. Repos : 13 h.
Cuisson : 10 min. Pour 4-6 personnes :

- 150 g de petits-beurre ■ 55 g de beurre
- 300 g de Philadelphia ■ 200 g de fromage de chèvre frais ■ 100 g de sucre ■ 6 g de gélatine en feuille ■ 130 g de crème liquide entière ■ 4 kiwis mûrs à point

Ustensile ■ 1 moule à charnière de 18 cm de diamètre

1. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Faites fondre le beurre dans une casserole. Écrasez les petits-beurre en un sable grossier. Mélangez le beurre et les petits-beurre écrasés. Tapissez-en le fond d'un moule à charnière. Tassez bien à l'aide d'un verre. Réservez au réfrigérateur pendant 1 h.
2. Faites chauffer 30 g de crème liquide. Hors du feu, ajoutez la gélatine préalablement essorée. Laissez refroidir 5 min.
3. Pendant ce temps, mélangez le Philadelphia et le fromage de chèvre. Ajoutez la crème liquide avec la gélatine. Mélangez bien. À l'aide d'un fouet électrique, fouetez la crème liquide restante. Lorsqu'elle a doublé de volume, ajoutez le sucre et continuez à battre jusqu'à obtenir une crème Chantilly ferme. À l'aide d'une spatule, incorporez un tiers de chantilly au mélange de Philadelphia. Mélangez bien et ajoutez le reste de chantilly.
4. Tapissez la paroi verticale du moule à charnière d'une bande de papier cuisson afin que la crème ne colle pas à celle-ci. Versez l'appareil dans le moule. Tapez plusieurs fois le fond du moule sur le plan de travail afin de chasser les éventuelles bulles d'air. Réfrigérez pendant 12 h.
5. Épluchez les kiwis, mixez-en trois et détaillez le quatrième en petits dés. Démoulez le cheese-cake et versez le coulis sur le dessus.

Notre conseil vin: un jurançon sec.

NOS 61 RECETTES

pour se faire plaisir

ENTRÉES

- Bouillon aux nouilles udon, pak choï et crevettes p. 61
- Mousse de foies de volaille aux châtaignes p. 30
- Pommes de terre et harengs fumés p. 86
- Rillettes de hareng p. 55
- Salade de canard à la grenade et au riz noir p. 59
- Salade de fleurs de bananiers aux fruits de la Passion .. p. 95
- Salade de foies de volaille sautés et pommes grenaille ... p. 29
- ✓ Salade d'endives et de betterave au bleu des Causses..... p. 35
- Salade de pak choï et haddock fumé aux clémentines p. 63
- Salade de pommes de terre, harengs fumés et paillettes d'algue p. 56
- Salade trévise aux anchois, à l'orange et aux noisettes p. 77
- Truite fumée et ricotta au raifort p. 110
- ✓ Velouté de courges et oignons rôtis, pralin de fruits secs p. 80

VIANDES

- Barbecue de porc p. 96
- Brochettes de foies de volaille aux fruits secs et purée de céleri..... p. 29
- Côte de bœuf aux topinambours rôtis p. 37
- Cuisses de pintade rôties aux clémentines et aux pommes de terre..... p. 35
- Grenadins de veau et champignons à la crème p. 79
- Paleron braisé au poivre vert et aux endives p. 44
- Petite viande au caramel..... p. 97
- Poulet au yaourt, paprika, amandes et semoule p. 23
- Poulet confit à l'asiatique p. 42
- Tartines chaudes aux champignons et à l'effilochée de veau p. 67
- Rôti de porc au cidre, pommes et oignons doux à l'étouffée..... p. 45
- Veau confit au miel et aux amandes, purée de courge aux oignons rouges p. 65

POISSONS & CRUSTACÉS

- Daurades grillées farcies à l'oignon et aux raisins secs.. p. 42
- Haddock aux choux de Bruxelles sautés et aux haricots rouges, sauce citronnée p. 68
- Harengs fumés à la créole p. 57
- Lotte à l'aneth p. 94

✓ : recette végétarienne

- Noix de saint-jacques au poivre timut, endives et riz rouge aux algues..... p. 80

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- ✓ Bowl de patate douce, avocat, œuf mollet et sauce au yaourt p. 21
- ✓ Crêpes vertes aux champignons, purée de pois chiches et œufs mollets..... p. 67
- ✓ Galette de pommes de terre au fromage montasio p. 110
- ✓ Pak choï sauté au gingembre et sésame p. 62
- Salade de pois chiches, courge rôtie et haddock, purée d'avocats p. 66
- Terrine de pommes de terre et oignons confits au lard .. p. 41

PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

- Pappardelles au chou et au jambon grillé p. 36
- Pâtes aux foies de volaille et aux poireaux p. 29
- Pâtes de riz en sauce p. 115
- ✓ Raviolis aux herbes et fruits secs..... p. 108
- ✓ Risotto d'orge aux légumes p. 110
- Riz aux haricots noirs p. 100
- ✓ Salade de soba, sauce miso, orange, sésame..... p. 52

DESSERTS

- Brioche perdue, caramel au thé et aux épices p. 81
- Cannelés au rhum p. 46
- Carrot cake p. 37
- Charlotte au chocolat et au gingembre confit p. 49
- Cheese-cake au coulis de kiwis p. 120
- Flan au caramel et à la vanille p. 82
- Gâteau à l'ananas p. 103
- Gâteau au yaourt à l'orange..... p. 24
- Gâteau battu..... p. 89
- Macarons d'Amiens p. 91
- Mousse de yaourt façon fontainebleau et lemon curd... p. 24
- Pavlova à l'ananas, fruits de la Passion et grenade, chantilly aux agrumes..... p. 46
- Tiramisu au citron et au limoncello..... p. 48
- Tropézienne p. 74

QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

- ✓ Cake d'épeautre aux légumes et aux graines p. 50
- ✓ Pizza au yaourt, à la mozzarella et à la roquette p. 24
- ✓ Pain de ménage p. 32
- Tourte au saumon, aux épinards et au parmesan p. 45

CUISINES ET TENDANCES p. 8

Ceder's. En vente chez Juhliès. 129, bd Voltaire, 75011 Paris. 28, rue du Fbg-Poissonnière, 75010 Paris. 31, rue Saint-Maur 75011 Paris. Bouteille. 8, rue Brochant, 75017 Paris. Cave, 37, rue Guersant, 75017 Paris.

Clipper. Disponible dans les rayons bio des grandes surfaces.

Gien. www.gien.com

Greenshoot. En vente chez Monoprix. www.monoprix.fr

Les Fruits Détestés. Disponible dans les magasins bio.

Simeo. Points de vente sur www.simeo.tm.fr

SUR LE FEU p. 10

Abacchus. shop.abacchus.fr

Musée de l'Homme. 17, place du Trocadéro, 75116 Paris. www.musee-delhomme.fr

Sushi Shop. www.sushishop.fr

RESTOS ET BISTROTS p. 12

Au Bouchon Breton. 20, rue du Maréchal-Leclerc, 35800 Dinard. Tél. : 02 99 46 85 95.

Chez Pépé Nicolas. D117, 73440 Val Thorens. Tél. : 06 09 45 28 35.

Le 7^e Élément. 84490 Saint-Saturnin-lès-Apt.

Le Solaro. Hôtel Alperena, quartier de l'Averne, Les Eucherts, 73700 La Rosière-Montvalezan.

Marcore. 1, rue des Panoramas, 75002 Paris. Tél. : 01 45 08 00 08.

Rewined. 23, rue de la Chalotais, 35000 Rennes. Tél. : 02 90 89 16 44.

CHEZ MON CAVISTE p. 14

Pour acheter les vins portugais de notre sélection, contacter Tiago Barbosa au 06 66 81 64 68 ou lagar.fr@gmail.com

CASSEROLES SOLIDAIRES p. 16

La Table du Recho. 51, bd Exelmans, 75016 Paris. Tél. : 07 77 99 42 24.

EN CUISINE p. 20

Jérôme Hirson. www.jeromehirson.com

EN DIRECT DU PRODUCTEUR p. 34

Marion Graux Poteries.

46, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

ALIMENTATION GÉNÉRALE p. 47

Christiane Perrochon.

www.christianeperrochon.com

DRESS CODE p. 58

Nous Paris. 19, rue Clauzel, 75009 Paris. Tél. : 01 42 79 99 04.

PORTRAIT DE CHEF p. 70

Oka. 1, rue Berthollet, 75005 Paris. Tél. : 01 45 30 94 56. www.okaparis.fr

COURS DE PÂTISSERIE p. 74

Carl Marletti. 51, rue Censier, 75005 Paris.

Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi de 10 h à 20 h. Dimanche et jours fériés de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

MENUS DE SAISON p. 76

Amandine Richard. En vente sur www.nousparis.com

Caravane. www.caravane.fr

Conran Shop. www.conranshop.fr

Coutellerie Calmels.

www.calmels-pierre-coutellerie.fr

Gaëlle Le Doledec.

En vente sur www.nousparis.com

L'ITALIE DE LAURA p. 106

Épicerie italienne Rap. 4, rue Fléchier, 75009 Paris. Tél. : 01 42 80 09 91. www.rapparis.fr

Il Bacaro. 9, rue Auguste-Laurent, 75011 Paris. Tél. : 01 43 79 16 66. www.ilbacaroparis.com

Laura Zavan. www.laurazavan.com

Margot Lhomme. En vente chez www.nousparis.com/fr/attribute/artisan/margot-lhomme

PORTRAIT DE VIGNERONS p. 116

Domaine Les Maou. 84000 Lagras. Tél. : 07 78 2001 75.



De Marie-Galante aux Saintes, direction les îles de la Guadeloupe, dans notre prochain numéro.

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.

Mail : abos.burda@abopress.fr

Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch Cedex

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS

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

RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

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

RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : Sophie Loubeyre (42)

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune (25)

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Angélique Meguerditchian (92)

RÉDACTION : Louise Delaroa (51), Pierre-Alain Perennou (52)

A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Ève Jusseaume (50)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)

CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

PÔLE DIGITAL

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

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)

DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)

DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Cyril Bostvironnois (89 25)

DIRECTEUR DE STUDIO : Cédric Aubry (89 05)

STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Bruno Provost (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03 88 19 25 26.

GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29,

77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.

VENTE AU NUMÉRO : Presstalis.

PROVENANCE DU PAPIER : Autriche et Belgique.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,018 kg/tonne (intérieur), Ptot 0,031 kg/tonne (couverture).



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Média S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €.
RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 9 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en Allemagne.
Distribution : Presstalis. Commission paritaire : o 6 21 K 86782. Dépôt légal : février 2020.

QUAND
VOUS REFERMEZ
UN 
MAGAZINE
UNE NOUVELLE VIE
S'OUVRE À LUI.

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

CONSIGNESDETRI.FR



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



ÉCRAN TACTILE



RÂPE ÉMINCEUR
5 DISQUES



APPLICATION &
CONNEXION WIFI



CUISSON 180°C
BOL OUVERT



PESAGE INTÉGRÉ

NOUVEAU *ROBOT CUISEUR*

CookEasy+

BEAU
et intelligent.



Ceux qui CUISINENT verront la différence.

KENWOOD