Elle à table

N° 130 / MAI - JUIN 2020

85 RECETTES INÉDITES

FACILES, ULTRA-SAINES ET CONVIVIALES

LE TEMPS DES SALADES

Salade niçoise au maquereau rôti

SUCCÈS GARANTI! LES RECETTES FAMILIALES DE **JEAN-FRANÇOIS PIÈGE**

LÉGERS ET ÉTONNANTS LES FROMAGES FRAIS SONT NOS MEILLEURS AMIS

VINS NOS 30 FLACONS DU PRINTEMPS

ANNECY LES BONNES ADRESSES DE LA BELLE DU LAC

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

CM FRANCE M 06450 - 130 - F: 3,90 € - RD

*L'*Hybride
en version Dolce*vita.*

RCS Versailles 305 493 173.

500 HYBRID

Nouvelle 500 Hybrid. *Fashion* Hybrid.

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

CONSO. MIXTES (L/100 KM) : NEDC2 3,9/WLTP (MIN-MAX) DE 5,3 À 5,7 ; CO_2 (G/KM) NEDC2 90/WLTP (MIN-MAX) DE 119 À 128.

FIAT

ENSEMBLE

7 avril 2020. J 22. Quatrième semaine de confinement.

Comme de nombreux autres Français, nous travaillons par Internet. Dans quelques jours, nous allons envoyer à l'impression ce nouveau numéro qui célèbre le printemps. En le bouclant, quelques pensées m'ont traversé l'esprit.

1. La cuisine rassemble. Ce confinement est l'occasion pour beaucoup de réinvestir cette pièce parfois négligée. Pendant des heures, seul ou en famille, on épluche, on émince, on mitonne, on déguste, on discute…

2. La nourriture est essentielle, et pas seulement parce qu'elle nous maintient en vie, littéralement. Durant ce confinement, faire les courses est devenu un rituel qui prend d'autant plus d'importance qu'on n'a guère d'occasions de sortir.

3. Les recettes sont les nouvelles stars. Instagram et Facebook regorgent d'initiatives de chef(fe)s ou de vidéos de cooking class qui rassemblent des milliers de fans… Un rendez-vous très attendu, notamment sur le compte Instagram @elleatable !

4. La food élargit notre univers, permettant de repousser les frontières à chaque bouchée, à l'aide d'épices, de nouveautés, de surprises. Elle permet aussi de raviver les souvenirs. Proust en savait quelque chose…

5. La solidarité n'est pas un vain mot. Dès la fermeture de leurs restaurants, de nombreux chefs se sont mis à cuisiner pour les soignants et tous ceux qui restent en première ligne face au coronavirus. De même, plus de 200 000 Français ont proposé leurs bras pour travailler dans les champs, tandis que des réseaux de solidarité ont relayé des initiatives de commerçants, de producteurs ou d'artisans.

6. Les filières sont fragiles car les agriculteurs ont perdu une partie de leurs débouchés avec la fermeture des cantines, des magasins et des restaurants. Ā nous d'en être conscients quand nous faisons nos courses aujourd'hui et demain.

7. Les restaurateurs crient au secours. Souvent, ils sont à leur compte, doivent rembourser des emprunts et font de faibles marges. Si nous voulons conserver un paysage gastronomique aussi varié et dynamique que le nôtre, il va falloir s'engager.

8. Le consomm'acteur a de l'avenir. Modes de production, qualité des produits, saisonnalité… Si nous le voulons, nous pouvons changer l'avenir !

9. La cuisine, c'est du plaisir. Surtout et avant tout ! Et c'est ce que nous avons souhaité exprimer dans les pages de ce nouveau numéro. Il y est question de fromages frais, de salades à partager, de fruits rouges, de bonnes adresses à Annecy, de chef(fe)s talentueux, de pâtisserie raisonnée, de recettes anti-gaspi… Un menu alléchant, positif, optimiste et responsable. Solidaire aussi. Ā l'image de ce que nous devrons tous être demain.

DANIĒLE GERKENS
DIRECTRICE DE LA RĒDACTION
@danielegerkens

46
Salades
On vous en raconte des belles !

10
Il sole d'Italia
Inspiration design

© James Bort

28
Jean-François et Élodie Piège
En toute simplicité…

ÀTABLE

N° 130

MAI - JUIN 2020

EAT PARADE

6 **Quoi de neuf ?**
Tendances food, snobismes du moment, envies déco…

8 **Tour de tables**
Les restaurants qui nous donnent envie d'y retourner très vite !

10 **Il sole d'Italia**
Quand l'art de la table nous botte.

12 **Très bonnes feuilles**
Les derniers livres à dévorer.

14 **Le grand bluff**
Trois recettes pour changer le brunch.

16 **Instamiam**
Les comptes qui buzzent.

18 **Sur les réseaux**
Le EAT vu par vous et nous.

EAT LABEL SAISON

20 **Les 4 produits de saison**
Ail, sardine, canette et fraise.

28 **Un Piège en or**
À L'Épi d'Or, la nouvelle table familiale d'Élodie et Jean-François.

EAT MAGAZINE

34 **Fromages frais, des sensations pures**
De petits laitages et beaucoup d'idées.

46 **Panier à salades**
Tout est bon pour sublimer sa salade !

58 **Sucrée raison**
Les créations emblématiques de Pierre Hermé revisitées en versions légères.

64 **Céline Nguyen, la cheffe de Quitoque**
Portrait de celle qui mijote les recettes des paniers livrés dans toute la France.

• Encart Interfel 6 pages, jeté entre les pages 66 et 67, sur les abonnés et kiosques de France métropolitaine • Ce numéro comporte un message multi-titres Reword posé sur la 4e de couverture du magazine des abonnés payants de France métropolitaine. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

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

D'AILLEURS & D'ICI

70 **D'une dune à l'autre**
Une même philosophie rapproche les chefs sud-africain Kobus Van der Merwe et flamand Willem Hiele.

82 **Annecy : la dame du lac**
Étape 12 : la Venise des Alpes françaises.

BU & APPROUVÉ

88 **Du vin, oui, mais pas que…**
Quand les domaines viticoles proposent aussi des produits gourmands.

92 **En passant par la Moselle**
Une seule AOC, mais elle fait parler d'elle !

94 **Chasse aux trésors**
Nos pépites viticoles à découvrir.

96 **Elles font le vin**
Sara Lecompte Cuvelier, du caractère à revendre.

& MOI

98 **Les recettes du placard**
À concocter en solo, en duo ou en tribu.

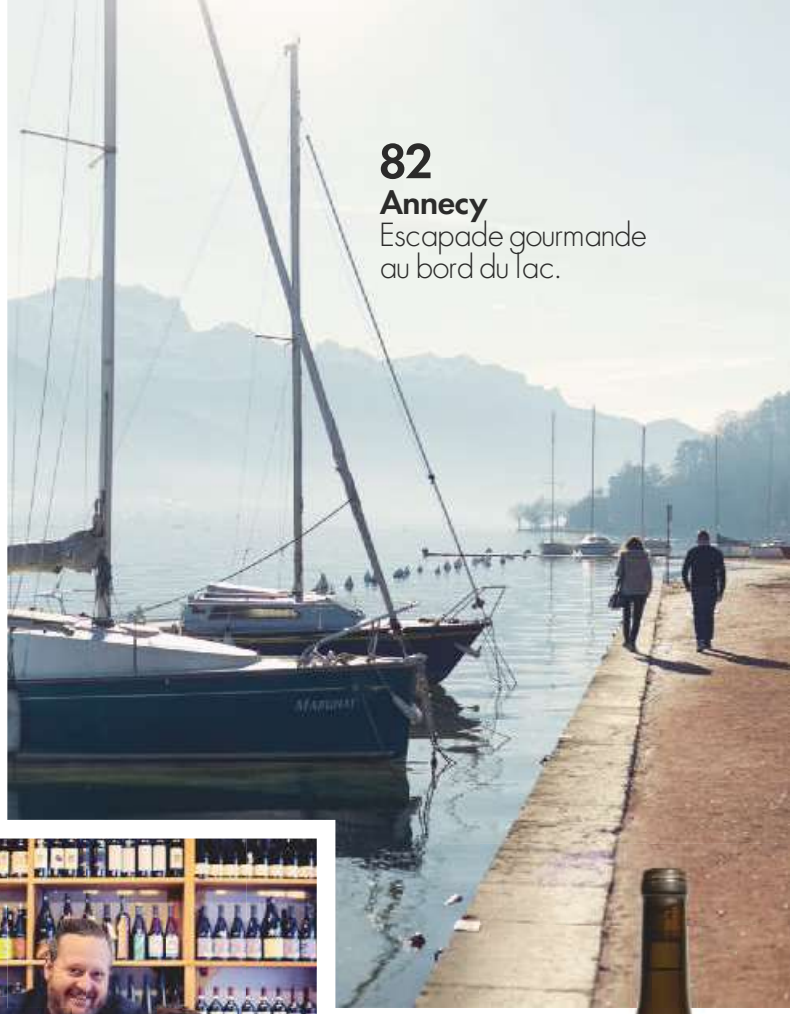
102 **Mitonner la Nature**
Le bon sens cuisinier de Jill Cousin.

108 **Banc d'essai**
On a testé les rillettes de porc.

110 **Notre carnet d'adresses**

114 **L'index des recettes**

115 **Nos fiches-recettes**



82
Annecy
Escapade gourmande au bord du lac.

92
Moselle
Un terroir viticole à (re)découvrir.

70
Wolfgat, table pionnière de la nouvelle cuisine sud-africaine.

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

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

Couverture Photo Valéry Guedes - Réalisation Natacha Arnoult

facebook.com/elleatable instagram.com/elleatable
twitter.com/ELLEatable Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur **community@elle.fr**

QUOI DE NEUF ?

PAR **OCÉANE ALGARON, DANIÈLE GERKENS, ALEXANDRA MICHOT** ET **MATHILDE SAMAMA**

Poudré sablé
Verres « Intuition Colors » (Cristal d'Arques), 67,80 € les 6. **latabledarc.com**

Moderniste
Couverts à salade « Krenit » (Normann Copenhagen), 21 €. **normann-copenhagen.com**

Aquarelle
Assiette plate « Rainbow Flower », en faïence (E.Leclerc Maison), 3,90 €. **e-leclerc.com**

PODCAST
ELLE à table x « Ā Poêle »

Bonne nouvelle ! ELLE à table s'associe au podcast « Ā Poêle » pour vous faire découvrir 48 heures avant tout le monde l'univers d'un chef. Julie Gerbet, notre collaboratrice, interroge les chef(fe)s, laissant le temps à l'invité(e) de s'exprimer, réfléchir, se souvenir, se découvrir. Sur le gril de Julie sont déjà passés Antonin Bonnet (Quinsou*), propriétaire de la Boucherie Grégoire à Paris, Cyril Lignac, Adeline Grattard (Yam'Tcha*), Pierre-Sang Boyer, Anne-Sophie Pic ou Chloé Charles. Casting éclectique, sujets variés, partage total… Un podcast à écouter sans modération sur elleatable.fr

UN PRODUIT, TROIS POSSIBILITÉS : LA TOMATE

Dans la boîte

Extra, ces tomates-cerises entières, issues de l'agriculture biologique, ont été cueillies à maturité dans le sud de l'Italie. 2,20 €, la boîte de 400 g (Jardin Bio). **jardinbio.fr**

Plein pot

Égayez la pasta ou faites mijoter les polpette avec la sauce tomate, ail et piment ou basilic bio. 2,50 € les 330 g (PU-MA). Chez **Franprix**.

Tube de l'été

Un double concentré de cœurs de tomates bio cultivées plein champ en saison et sans sel ajouté. Parfait en base de sauces ou sur des bruschetta ! 1,65 € le tube de 185 g (Mutti). **mutti-parma.com**

Bouche cerise

À l'honneur en mai, La Maison du Mochi lance le mochi griotte-cannelle, fruit d'une collaboration avec la pâtissière Ophélie Bares. Farcies, ces bouchées japonaises à base de riz gluant, de sucre et d'eau sont à tomber. Parmi les autres parfums, il y a amande, matcha, sésame noir, yuzu... Une jolie façon de célébrer le printemps ! 3,50 € pièce. **maisondumochi.fr**

© Lisa Klein Michel

Anti-gaspi joli, joli

Très chic bac à compost en métal (3 l), avec absorbeur d'odeur, pour recycler avec élégance (KitchenCraft), 23 €. **Infos au 05 55 33 60 79**

© Virginie Garnier

GALERIE VIRTUELLE, BEAUTĒ RĒELLE

Il faut bien de l'esprit pour joliment mettre en scène et photographier des recettes. Désireux de montrer leur travail et leurs recherches esthétiques, un collectif de photographes et de stylistes s'expose à travers SEEEDS, première galerie virtuelle consacrée à la photographie culinaire. Parmi ceux-ci David Japy, Cristina Jacob, Giovanni Ambrosio, Amélie Chassary ou encore Virginie Garnier qui, avec la styliste Natacha Arnoult, ouvre le bal avec la série « Et Grainer »... **seeeds.fr**

Ēlancé

Pichet « Ceramics », en porcelaine de Limoges, design Beatrice Rossetti (Society Limonta), 120 €. **societylimonta.com**

Photos ©Presse.

#LEVAIN

Depuis quelques semaines, la folie sans gluten a cédé la place à une envie universelle de boulangerie. Partout sur les réseaux, on s'échange astuces et conseils pour faire son levain maison avant de se mettre au pain. Un bon exemple avec les tuttos géniaux de Thierry Delabre, ou la leçon de pain 100 % « belles miches » de Juan Arbelaez. Vite, le levain nous fait lever !

VOIR LA VIE **EN ROSĒS**

Que ce soit pour la fête des Mères, dimanche 7 juin, pour fêter la fin du confinement (quand ?), pour se donner du courage, ou juste pour célébrer la vie et le bonheur d'être ensemble, voici nos coups de cœur, du plus modeste au plus exceptionnel, qui vont vous mettre un peu de rose aux joues !

1. Craquant Une cuvée aux notes de mangue et pêche rhabillée de dentelles blanches par Christian Lacroix. Château Sainte Roseline, Lampe de Méduse rosé 2019. 16,90 €. **sainte-roseline.com**

2. Généreux Voilà un Champagne Rosé Veuve Clicquot de caractère, enjoué, aux arômes gourmands de cerise mûre. Épatant sur un vitello tonnato ou un carpaccio de bœuf... 48 €. **veuvecliquot.com**

3. Splendide On fond pour les rondeurs harmonieuses de la Cuvée Rosé Laurent-Perrier. Sa richesse aromatique et l'étonnante vinosité de ce rosé de saignée en font un allié idéal sur la cuisine asiatique et les fruits rouges. Ça tombe bien, c'est de saison ! 72 €. **laurent-perrier.com**

4. Brillante Vive, éclatante, exaltée, saline et charmeuse, cette Cuvée Étoile marie le meilleur des trois domaines Ott de Provence. 120 €. **domaines-ott.com**

5. Printanier Rares chez Ruinart, les Dom Ruinart rosés ne sont millésimés que lors de grandes années. C'est le cas de ce splendide 2007, riche en chardonnay (80 %). 270 €. **ruinart.com**

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

TOUR DE TABLES

De Paris à Lyon, les nouvelles adresses de néobistrots et autre food court 2.0 qui nous donnent envie de vite retourner au restaurant !

PAR **ALEXANDRA MICHOT** ET **MATHILDE SAMAMA**

FUSIONNANT

Coup de Tête

Le lieu : une ancienne poissonnerie. D'ailleurs, le sol est resté tel quel, en mini-tomettes bleu azur. À l'entrée, le bar tenu par la propriétaire lorraine et au fond la cuisine, orchestrée par le chef colombien Jaime Corzo Lemos.

L'assiette : teintée d'influences thaïes, latinos et françaises gastro. À la carte, la demi-selle d'agneau fondante et la purée façon Robuchon côtoient une soupe tom yam aux seiches et crevettes légèrement pimentée, sans oublier un ceviche plein de pep's. À accompagner d'une Slalom, bière artisanale du Vercors servie à la pression.

Le prix : comptez 15,50 € la formule déjeuner. À la carte, entrées entre 8 et 12 €, plats de 13 à 18 €, desserts de 7 à 10 €.

107, rue de Belleville, Paris-19e.

© Cécil Mathieu

RÉOUVERTURE

KGB

Le lieu : il y a dix ans, William Ledeuil ouvrait KGB, à deux pas de sa table étoilée. Récemment rafraîchi, l'espace, toujours ponctué d'œuvres d'art, semble agrandi par un étonnant parquet ondulant. C'est le terrain de jeu du jeune chef associé Martin Maumet.

L'assiette : les bouillons et les « zors-d'œuvres » (tel le chinchard mariné, radis, tosazu) sont toujours à la carte, mais Martin mise aussi sur les légumineuses et les bas morceaux (cœur de canard, châtaigne, mandarine mikan).

Le prix : formule midi à 36 €, de 50 à 55 € le soir à la carte.

25, rue des Grands-Augustins, Paris-6e. zekitchengalerie.fr

© Louis-Laurent Grandadam

© Nicolas Villion

NÉOFOOD COURT

Food Traboule

Le lieu : au cœur de la mythique tour Rose, institution classée du vieux Lyon, douze comptoirs répartis sur trois niveaux offrent 240 places assises et un éventail de petits plats d'auteurs à emporter et à déguster sous la superbe verrière ou dans l'un des sept espaces au décor tantôt voyageur, tantôt cabinet de curiosités. Très bien pensé pour copains et enfants. En prime, zéro plastique et très bientôt zéro déchet.

L'assiette : mitonnée sur place et réinventée chaque semaine. À l'initiative de Tabata et Ludovic Mey, le duo de chefs du restaurant Les Apothicaires, nouvellement étoilé, chaque comptoir accueille la cuisine d'un des restaurants de la nouvelle garde bistronomique lyonnaise (Lyon's GastroPub, Substrat, Butcher Brother, Le Bistrot du Potager...). Difficile de choisir entre les frites de quenelles, les huîtres gratinées au comté, le kebab d'andouillette, la pulled pork salade... Mention spéciale aux douceurs délicates de La Baraque à Sucre !

Le prix : petits prix pour belles assiettes, ticket moyen à 20 €.

22, rue du Bœuf, Lyon-5e.
04 87 91 55 33. foodtraboule.com

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

PHOTOGRAPHIÉE PAR JOAQUIN LAGUINGE

CHAMPAGNE

LA GRANDE DAME

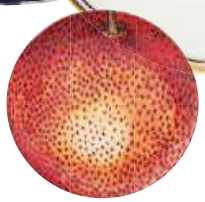
Veuve Clicquot

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

IL SOLE D'ITALIA

Envie de dolce vita ? Notre sélection d'objets qui donnent un coup de botte à la table.

PAR **OCÉANE ALGARON**



1. Couverts à salade « Paprika » en acacia, 18,90 €, Habitat (habitat.fr). **2.** Assiette « Lemon Twig », 55 € les 4, Klevering (klevering.com). **3.** Cafetière « Moka », design David Chipperfield, plusieurs tailles disponibles à partir de 28 €, Alessi (alessi.com). **4.** Pichet « Madere » en verre, 14 €, Alinéa (alinea.com). **5.** Assiette à dessert « Ciao Bella », 17,70 €, Bitossi Home chez Made In Design (madeindesign.com). **6.** « Rainbow Glasses » en verre de Murano, 390 € les 4, La Double J. (ladoublej.com). **7.** Serviette en lin, 19,50 €, The Conran Shop (conranshop.fr). **8.** Assiette « Orange Pomme », par John Derian, 84 €, Astier de Villatte (astierdevillatte.com). **9.** Bol « Hestia », 36,90 €, DOIY (doiydesign.com). **10.** Cruche « Almeria », 48 €, Datcha (datcha.paris). **11.** Planche en acacia, 34 €, House Doctor chez The Cool Republic (thecoolrepublic.com).

© Presse

DES ÉTOILES PLEIN LES PAPILLES.

BURGER BOEUF CHAROLAIS, RÖSTI, SAUCE BBQ.*

SAVOUREZ-LE AU BAR

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

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

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

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

TGV INOUI

VOYAGEZ AVEC VOTRE TEMPS

TRÈS BONNES FEUILLES

Une bible sur la cuisine chinoise, un roman humaniste, des desserts de chef, un livre savant… Notre sélection de nouveautés gourmandes en librairie. À dévorer.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** ET **DANIÈLE GERKENS**

LE PLUS **SAVANT**

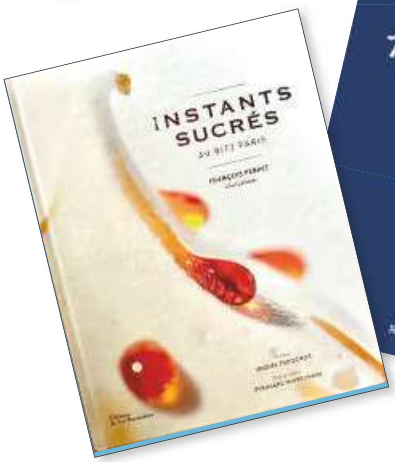
« Le Singe cuisinier »
Son sous-titre « Comment la cuisine nous a civilisés » donne le ton. Alexandre Stern parle aussi bien de la conquête du feu, de la croissance de nos cerveaux que des techniques de conservation ou de métissages alimentaires. Un livre mêlant sociologie, histoire, science et gourmandise, riche mais digeste.
La bonne idée : les régimes alimentaires depuis 4 millions d'années, p. 37.
Éd. Odile Jacob, 22,90 €.

LE PLUS **À L'EST**

« Chine : le livre de cuisine »
Comment résumer les cuisines des 34 provinces chinoises, qui mériteraient chacune un livre à part entière ? C'est le défi fou que se sont lancé Kei Lum et Diora Fong Chan, auteurs de best-sellers culinaires. Ils ont sélectionné 650 recettes, toutes testées pour être réalisées à la maison. À la fois bible et beau voyage de 720 pages pour goûter au meilleur de l'empire du Milieu.
La bonne idée : la gelée de coco, p. 622.
Éd. Phaidon, 45 €.

LE PLUS **SWEET**

« Instants sucrés au Ritz Paris »
Il y a de la tendresse mais aussi de l'espièglerie dans les douceurs de François Perret, le chef pâtissier du Ritz Paris. Dans ce bel ouvrage, il livre les recettes pas à pas de ses desserts signatures (barquette, citron meyer…), ou encore celles de sa brioche et de sa pâte à gaufres pour des plaisirs plus quotidiens et accessibles.
La bonne idée : marier fraises, burrata et huile d'olive, p. 118.
Éd. de La Martinière, 29 €.



LE PLUS **MIXTE**

« Le Grand Livre des salades »
Si les beaux jours donnent envie de raconter des salades en cuisine, on peut en composer toute l'année. Surtout quand on a, à portée de main, cet ouvrage illustré vraiment gourmand, qui mixe plats complets, salades fraîches ou tièdes, veggie, à base de poisson, de viande, de graines, de fruits, en poke bowl…
La bonne idée : le mesclun et les boulettes de veau, p. 297.
Éd. Hachette Cuisine, 19,95 €.

LE PLUS **TOUCHANT**

« Les Recettes de la vie »
L'écrivain et chroniqueur Jacky Durand a signé ce joli roman nourri des souvenirs, des valeurs, des goûts et d'une époque où l'affection se cuisinait plus qu'elle ne se disait. Il raconte l'histoire d'Henri, chef d'un bistrot traditionnel, de son fils Julien et d'un vieux carnet de recettes disparu…
La bonne idée : la visite de la triperie du marché, p. 49.
Éd. Gallimard, 7,50 €.

LE PLUS **CRAQUANT**

« Histoires de goûts »
C'est l'histoire d'un ancien cancre (Cyril Lignac) devenu le petit prince des fourneaux cathodiques. L'histoire d'un pudique qui se dévoile sous la plume d'une journaliste. Ode au goût, au travail et à la simplicité, cette biographie pleine d'émotions se savoure sans modération.
La bonne idée : le gâteau marbré choco-vanille, p. 26-27.
Éd. Robert Laffont, 18 €.

PORTES OUVERTES DU 13 AU 16 MARS**

CITROËN

Pic de la
DÉTENTE
2500 M

GAMME SUV CITROËN

SMOOTH UNIQUE VEHICLES

CITROËN ADVANCED COMFORT

SUV CITROËN C3 AIRCROSS

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

SUV CITROËN C5 AIRCROSS

20 aides à la conduite*
Grip Control avec Hill Assist Descent*
Volume de coffre record jusqu'à 720 L*
3 sièges arrière indépendants et de même largeur
Suspensions avec Butées Hydrauliques Progressives®

Smooth Unique Vehicles = *Véhicules au confort unique.*

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

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO_2 (SOUS RÉSERVE D'HOMOLOGATION) DE SUV CITROËN C3 AIRCROSS : NEDC CORRÉLÉ DE 4,0 À 5,0 L/100 KM ET DE 104 À 114 G/KM – WLTP DE 4,8 À 6,7 L/100 KM ET DE 125 À 151 G/KM ET DE SUV CITROËN C5 AIRCROSS : NEDC CORRÉLÉ DE 1,6 À 5,6 L/100 KM ET DE 36 À 128 G/KM – WLTP DE 1,4 À 7,5 L/100 KM ET DE 32 À 169 G/KM.

INSPIREDBYYOU

AUTOMOBILES CITROËN : RCS Paris 642 050 199

LE GRAND BLUFF

Envie de traîner un peu au lit et de transformer le petit déjeuner en brunch ? Trois idées pour twister les classiques en mode express.

PAR **MARJOLAINE DAGUERRE**

© Marjolaine Daguerre

ENTRÉE

BROUILLADE AU COMTÉ ET PAPRIKA FUMÉ

« J'adore la brouillade au petit déjeuner, que j'agrémente cette fois-ci en fonction de ce que j'ai dans mes placards ou mon réfrigérateur. C'est le comté et le paprika fumé qui ont eu mes faveurs. »

Coupez 100 g de comté en cubes. Dans un cul-de-poule, battez 8 œufs entiers avec le fromage, 1 c. à café de paprika fumé (piment-on), 2 pincées de sel et 2 tours de moulin à poivre. Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive avec 1 grosse noix de beurre dans une casserole. Ajoutez les œufs battus et laissez cuire 3 mn à feu moyen en mélangeant constamment, jusqu'à ce que les œufs soient pris sans être secs. Dégustez aussitôt.

DESSERT

SALADE D'ORANGES À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

« Le secret de cette recette ultra-rapide tient dans la découpe des oranges et dans le dosage subtil de l'eau de fleur d'oranger. »

Prélevez le zeste de 4 oranges non traitées à l'aide d'un économe, réservez-les. Pelez les oranges à vif et dégagez délicatement les suprêmes. Disposez-les dans un plat creux. Arrosez-les de 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger et laissez mariner 30 mn minimum au réfrigérateur. Pendant ce temps, émincez les zestes en fins bâtonnets, faites-les blanchir dans une casserole d'eau froide portée à ébullition. Égouttez les zestes et replacez-les dans la casserole avec l'équivalent de leur poids en sucre. Mouillez à hauteur et amenez tout doucement à ébullition. Baissez le feu au minimum et poursuivez jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Conservez ces zestes d'oranges confits dans un récipient hermétique pour une autre utilisation. Servez la salade d'orange très fraîche avec la brioche perdue.

DESSERT

BRIOCHE PERDUE, CARAMEL AU BEURRE SALÉ

« Honnêtement, le plus long dans cette recette, c'est d'attendre que le sucre caramélise. Après, ce n'est que du bonheur ! »

Préparez le caramel au beurre salé : versez 160 g de sucre dans une casserole, faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il caramélise. Ajoutez 40 g de beurre demi-sel (attention aux éclaboussures !), puis 30 cl de crème fleurette, et enfin 1 pincée de fleur de sel. Mélangez, réservez et laissez refroidir. Battez 2 œufs entiers et 20 cl de lait demi-écrémé dans un plat creux. Faites chauffer 40 g de beurre demi-sel dans une sauteuse sur feu vif. Imbibez 12 tranches de brioche dans le mélange œufs-lait, puis saisissez-les 3 mn de chaque côté dans la sauteuse. Servez les tranches de brioche bien chaudes, nappées de sauce caramel au beurre salé.

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.

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 meilleurs arabicas.

NESPRESSO France SAS - SIREN 382 597 821 - RCS PARIS 1 boulevard pasteur, 75015 Paris

ISPIRAZIONE ITALIANA : inspiré de l'Italie. Les cafés présentés dans ce document ne sont pas d'origine italienne et n'ont pas été produits dans les villes italiennes citées, ils ont été inspirés par la tradition italienne.

INSTAMIAM

Repérées sur Instagram, les recettes « spécial confinement », solides ou liquides, fleurissent sur les réseaux. En versions photo ou vidéo, on en redemande.

PAR **ALEXANDRA MICHOT**

L'INSTAFIXETTE : la recette filmée

Privés d'expression dans leurs restaurants, les chef(fe)s gardent l'esprit de partage et nous offrent des master class gratuites en postant des vidéos, pédagogiques ou poétiques, de leurs recettes favorites.

1. TROIS ĒTOILES
@EMMANUEL.RENAUT

Toque au sommet, Emmanuel Renaut, installé à Megève, nous prend par la main avec des recettes filmées pas à pas dans les cuisines de son restaurant 3 étoiles, Flocons de Sel. Ā ne surtout pas louper : la vidéo des quenelles de brochet !

2. EN MUSIQUE
@SIMONETONDO

Joli montage que celui que nous offre Simone Tondo, chef du restaurant Racines (@racinesparis), qui poste ses recettes de famille sans paroles ni liste d'ingrédients, mais en musique et en gros plan. Des vidéos sans titre ni déroulé, mais riches d'inspiration, de sérénité et de poésie. Mention spéciale au tiramisù !

3. PASTA FOREVER @CHEFGABRIELEMUTI

Quitte à ne se nourrir que de pâtes, on suit les recettes, étape par étape, du chef de Uncino, Gabriele Muti. Ses cacio e pepe, ses spaghetti à l'assoluto de citron et sa pappa al pomodoro (une soupe de pain typique de « la cucina povera toscana ») n'auront bientôt plus de secrets pour nous…

2 COMPTES Ā SUIVRE

@mikula_flora
Elle ne s'arrête jamais ! La cheffe de l'Auberge Flora, qui est aussi consultante pour les hôtels Millésime et membre des Nanas de la Food Sphère, se filme aux fourneaux pour partager la recette de ses petits légumes à la grecque ou de son pudding au chocolat coulant…

@keili_paris
La pétillante Caleigh Megless, auteur du récent ouvrage « Happy & Veggie » paru aux éditions Marabout, nous réjouit en postant ses idées et ses plats végétariens faciles, gourmands, colorés et bourrés d'énergie.

POUR S'ÉVADER

@cravanparis

Cocktail time !

Le très pointu café-bar à cocktails parisien Cravan nous propose une série de cocktails classiques à réaliser à la maison. Ā vos shakers pour composer un parfait Dry Martini, un Yellow cocktail, un Tunnel ou un French 75 ! **@cravanparis**

@taksekin

Fait maison fusion

Taku Sekine, le chef japonais de Dersou et de Cheval d'Or, nous mijote des plats fusion réjouissants et créatifs pour égayer le quotidien. Déjà cultes : ses boulettes de riz et lentilles. **@taksekin**

@bruno_verjus

Cuisine et éloquence

« On est confinés, mais on ne manque pas d'idées », affirme Bruno Verjus, le chef de Table. Il a aussi de la culture et plein d'anecdotes à nous transmettre sur les produits de saison. **@bruno_verjus**

NESPRESSO®

présente

ISPIRAZIONE ITALIANA

L'art de la torréfaction à l'italienne

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

NAPOLI

L'intense générosité

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

En torréfiant longuement les grains, Nespresso a donné naissance à Ispirazione Napoli, le café le plus intense de la gamme.
On obtient ainsi une sensation crémeuse en bouche et une délicieuse amertume.

ROMA

Un goût d'éternel

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

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

Crédit photo : ©aliceDelacourt gourmandparnature.com

RECETTE SAVILLUM

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

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

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

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

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

RISTRETTO ITALIANO

ARPEGGIO FIRENZE

KAZAAR PALERMO

ROMA

LIVANTO GENOVA

VENEZIA

NAPOLI

Découvrez toute la gamme sur : **www.nespresso.com**

NESPRESSO France SAS - SIREN 382 597 821 - RCS PARIS 1 boulevard pasteur, 75015 Paris

ISPIRAZIONE ITALIANA : inspiré de l'Italie. Les cafés présentés dans ce document ne sont pas d'origine italienne et n'ont pas été produits dans les villes italiennes citées, ils ont été inspirés par la tradition italienne.

ÇA RÉSEAUTE PAS MAL !

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

PAR **CHARLINE FLOCHET**

© Charline Flochet

SUR **FACEBOOK**

L'âme du dim sum

Visite virtuelle chez 21G Dumpling, une adresse dédiée aux dim sum pour un dépaysement total. À la carte, des spécialités à partager façon tapas qui sortent de l'ordinaire telle la crêpe taïwanaise aux œufs et sauce hoisin ou la sauce barbecue chinoise, mais surtout les fabuleux xiao long bao, des ravioli vapeur originaires de Shanghai. Vivement la réouverture pour déguster la fameuse Hong Kong egg waffle, une gaufre sphérique chocolat-caramel et beurre salé !
À découvrir sur **facebook.com/elleatable section « vidéos »**

Culture Food

Chaque semaine sur le compte **Instagram** de ELLE à table, votre nouvel agenda culturel 100 % foodista. Entièrement dédié à l'univers de la gastronomie, cet agenda tenu par la rédaction de **ELLE à table** vous proposera chaque mercredi une sélection d'ouvrages, de films, de documentaires ou d'émissions pour vivre votre passion en dehors de la cuisine !

SUR **INSTAGRAM**

CUISINE D'ANTAN

Les recettes traditionnelles n'ont jamais eu autant la cote, preuve en est avec cette crème caramel de la cheffe **Stéphanie Le Quellec,** issue de son livre « Cuisine » (éd. du Chêne), que vous avez été très nombreux à liker sur notre compte Instagram. Un dessert simple et particulièrement réconfortant qui nous rappelle de bons souvenirs d'antan.
La recette est à découvrir sur **instagram.com/elleatable**

© Marie-Pierre Morel

NOS **RECETTES SUR FACEBOOK**

BIRYANI DE POULET AUX ÉPICES DOUCES

Ce plat complet d'origine indienne est agrémenté d'épices douces, de pignons de pin et d'une sauce au yaourt. Une recette parfumée et généreuse qui sort de l'ordinaire et nous donne envie de voyager.
À retrouver sur **facebook.com/elleatable, section « vidéos »**, réalisée par Céline du blog Les Pépites de Noisette.

© Les Pépites de Noisette

Le seul et l'unique

SKREI

Le cabillaud norvégien
premium

Exclusivement pêché entre janvier et avril

SEAFOOD FROM NORWAY

LE PLEIN DE PRINTEMPS

C'est le retour des beaux jours, des barbecues et des déjeuners au jardin… Les fraises nous mènent en barquette, la sardine grille sous le soleil, l'ail nous fait voyager en Provence et la canette nous ramène à table.

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

L'AIL

Il ne fait pas seulement fuir les vampires ! Riche en magnésium et pauvre en calories, c'est un antibactérien hors pair, qui atténue les problèmes circulatoires, respiratoires, cardio-vasculaires, allergiques… Parce qu'il se conserve longtemps, on trouve de l'ail toute l'année, mais l'ail nouveau arrive fin mai, tandis que le fameux ail rose de Lautrec IGP sera sur les étals à la mi-juin.

Bien le choisir La tête bien ferme et joufflue, dense dans la main, la tige bien verte pour l'ail nouveau. Les gousses beige clair et brillantes – jaunes, elles seront indigestes –, ni tachées, ni molles. À l'abri de l'humidité et de la lumière, il se conserve facilement six mois.

Bien le préparer Cuit entier en chemise ou cru et haché menu, en crème, en purée, frotté sur du pain, séché et réduit en poudre… L'ail se glisse dans toutes les préparations. Mais c'est un sensible qui préfère les cuissons douces, sans quoi il peut devenir amer.

FLANS AUX ŒUFS ET À L'AIL, CRÈME DE ROQUETTE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 1 h

◆ 8 gousses d'ail ◆ 4 poignées de roquette ◆ 50 cl de lait entier ◆ 250 g de mascarpone ◆ 3 œufs ◆ 1/2 c. à café de graines d'anis ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Pelez les gousses d'ail et plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 1 mn. Sortez-les, puis plongez la roquette seulement 20 s dans la même eau. Égouttez-la.
2. Portez à ébullition le lait froid avec l'ail, baissez le feu et laissez frémir 30 mn environ. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Placez un plat profond rempli d'eau aux deux tiers. Mixez le lait avec l'ail et le mascarpone, ajoutez les œufs battus, salez et poivrez. Versez la préparation dans quatre ramequins et rangez-les dans le bain-marie au four. Laissez cuire 30 mn, puis laissez tiédir les crèmes hors de l'eau.
3. Mixez finement la roquette cuite avec les graines d'anis, l'huile d'olive et 1 pincée de sel. Servez les flans avec la sauce à la roquette.

Savoie, Brasserie Une Petite Mousse, Citra Gose Alactique, bière blonde.

SPAGHETTI À L'AIL ET AU PIMENT (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 350 g de spaghetti ◆ 4 gousses d'ail ◆ 1 pincée de flocons de piment (peperoncini) ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 bouquet de persil plat ◆ parmesan

1. Pelez et hachez l'ail. Rincez, séchez et ciselez le persil. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et faites cuire les spaghetti al dente.
2. Dans une poêle, sur feu doux, faites revenir dans l'huile chaude l'ail haché et le piment, pendant 5 mn sans laisser l'ail brunir.
3. Égouttez les pâtes et réservez une louche d'eau de cuisson. Versez les pâtes dans la poêle avec le persil, laissez cuire 1 mn en mélangeant sur feu moyen, ajoutez la louche d'eau de cuisson et laissez sur le feu encore 1 ou 2 mn.
4. Parsemez de parmesan fraîchement râpé et servez aussitôt.

Loire, Saumur, Domaine de Rocheville, La Jouvencelle 2017, blanc.

LA SARDINE

Qu'il vienne d'Atlantique ou de Méditerranée, ce petit poisson d'argent n'est pas seulement la star des barbecues aux beaux jours. Il est aussi précieux pour sa richesse en oméga-3, en phosphore, calcium et vitamine D.

Bien la choisir Encore luisante, l'œil brillant, le corps ferme, les branchies bien rouges, peu odorante. Préférez-la de taille moyenne, autour de 15 cm, pour qu'elle se tienne mieux à la cuisson. Fraîche, elle s'abîme vite. Cuisinez-la le jour de l'achat et ne la gardez pas plus de deux jours au réfrigérateur.

Bien la préparer Une fois vidée, rincée et séchée, elle passe souvent sur le gril. Mais sa chair est également délicieuse en marinade, cuite au four en papillote, poêlée en filet, confite à l'huile ou simplement crue en sashimi.

PISSALADIÈRE AUX SARDINES (4 pers.) ci-dessous

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 1h10 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 150 g de farine de sarrasin ◆ 50 g de farine de blé ◆ 8 cl d'huile d'olive + 2 c. à soupe ◆ 2 oignons rouges ◆ 1 gousse d'ail hachée ◆ 4 brins de thym effeuillés ◆ 6 sardines coupées en filets

1. Mélangez les farines avec la moitié du thym et 1 c. à café de sel. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez du bout des doigts, puis continuez à pétrir en versant progressivement 8 cl d'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez la pâte reposer au frais, emballée dans du film alimentaire pendant 1 h minimum. Laissez-la ensuite revenir à température ambiante avant de l'étaler en disque sur une épaisseur de 3 mm environ. Posez la pâte sur une plaque de cuisson huilée.

2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Pelez et émincez les oignons et répartissez-les sur la pâte, rangez dessus les filets de sardines. Arrosez d'huile d'olive, parsemez d'ail et de sel. Enfournez pour 40 mn. Saupoudrez de thym et servez chaud ou tiède.

Provence, Côtes de Provence, Château Léoube 2018, blanc.

SARDINES LAQUÉES (4 pers.)

Préparation : 10 mn

Marinade : 30 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 16 sardines coupées en filets ◆ 4 c. à soupe de sauce soja ◆ 4 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ 2 c. à soupe de miel liquide ◆ 1 c. à soupe de graines de sésame ◆ 1 oignon nouveau ◆ 400 g de riz cuit

1. Rincez et séchez délicatement les filets de sardines, puis posez-les dans un plat creux. Émincez l'oignon nouveau.

2. Mélangez la sauce soja avec le vinaigre de riz et le miel, puis versez cette préparation sur les sardines. Laissez mariner 30 mn.

3. Faites chauffer une poêle sur feu moyen, versez la marinade. Lorsqu'elle commence à frémir posez les filets côté peau et laissez cuire 2 mn.

4. Posez les filets sur du riz cuit réchauffé, parsemez de sésame et d'oignon émincé, arrosez de jus de cuisson et servez aussitôt.

Provence, Bellet, Clos Saint-Vincent, Le Clos 2017, rosé.

LA CANETTE

Plus petite que le canard, avec une chair souvent plus fine, tendre et goûteuse, la canette d'élevage nous arrive fin mai, début juin. Juste à temps pour s'acoquiner avec les beaux légumes de la fin du printemps ! Aussi riche en protéines que les autres volailles, elle est moins grasse et mieux pourvue en fer.

Bien la choisir Pour les cuisses vendues prédécoupées, la chair doit être ferme, la graisse plus perle que jaune. Vendue entière, elle doit avoir une belle poitrine, la peau dodue, le bout des ailes et le bec souples, les écailles des pattes brillantes. Veillez à choisir une canette abattue il y a moins de quatre jours et optez pour une race de Barbarie fermière, Label rouge. On la trouve aussi prête à cuire, déjà plumée et vidée.

Bien la préparer Parce qu'elle est peu grasse, sa chair peut se dessécher vite à la cuisson. Préférez-la rosée, encore juteuse quand elle est grillée entière au four, et rapidement poêlée sous forme d'aiguillettes. Elle adore les mariages sucrés-salés ou aigres doux-épicés.

CANETTE RÔTIE AUX OIGNONS ET ÉPICES ASIATIQUES (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 1h30 mn

◆ 1 canette vidée de 1,5 kg avec les abats ◆ 9 oignons doux ◆ 6 biscottes ou tranches de pain rassis ◆ 4 cm de gingembre ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 2 c. à café de cinq-épices

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Hachez finement les abats et 1 oignon. Écrasez les biscottes ou hachez le pain rassis. Pelez et râpez le gingembre. Rincez, séchez et ciselez la moitié du bouquet de coriandre. Mélangez les abats avec les biscottes ou le pain, l'oignon, les 3/4 de la coriandre, le cinq-épices et 2 pincées de sel. Remplissez l'intérieur de la canette de cette farce, ficelez les pattes pour fermer la cavité.

2. Pelez et émincez le reste des oignons, rangez-les dans un plat à four, salez et posez la canette dessus. Incisez la peau en quadrillage sans atteindre la chair et enfournez 1h30 en arrosant régulièrement la viande du jus de cuisson. Si elle brunit trop, couvrez d'un papier cuisson.

3. Servez la canette découpée, avec un peu de farce et d'oignons rôtis, parsemée de coriandre fraîche.

Arbois, Domaine de la Pinte, La Capitaine 2018, rouge.

CANETTE ET LÉGUMES DE PRINTEMPS (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 4 filets de canette ◆ 2 carottes nouvelles ◆ 4 oignons nouveaux ◆ 12 asperges vertes ◆ 200 g de haricots verts ◆ 200 g de petits pois frais ◆ 30 g de beurre coupé en dés ◆ 1 pincée de sucre ◆ fleur de sel ◆ poivre du moulin

1. Lavez les légumes. Coupez les carottes pelées dans la longueur et les oignons en deux. Ôtez la partie dure des asperges. Équeutez les haricots. Placez les légumes dans une cocotte, ajoutez le beurre et le sucre, salez et versez 2 c. à soupe d'eau. Couvrez de papier cuisson en rentrant les bords pour créer une poche hermétique. Trouez le centre du papier pour laisser échapper la vapeur. Laissez cuire 20 mn sur feu doux.

2. Incisez la peau des filets de canette sans toucher la chair. Faites-les cuire dans une poêle huilée à feu vif, côté peau, 4 mn, retournez-les 2 mn. Réservez-les dans du papier cuisson pour les garder au chaud sans qu'ils ne perdent leur jus.

3. Versez les légumes cuits dans la poêle, mélangez. Salez et poivrez la viande et servez avec les légumes.

Languedoc, Corbières, Domaine Beauregard Mirouze, Campana 2018, rouge.

LA FRAISE

Les premières gariguettes sont arrivées du Sud fin mars, début avril. Les ciflorettes, maras des bois et autres charlottes ont suivi. C'est la pleine saison de ces bonbons nature, rafraîchissants, ultra-légers en calories, mais riches en énergie grâce à leur teneur en vitamine C et en potassium.

Bien les choisir Fraîchement cueillies, la collerette verte et bien accrochée, le corps uniformément rouge, et si possible n'ayant jamais vu le réfrigérateur : le froid tue leur parfum. On opte pour celles estampillées AOP Fraises de France, qui ont adopté la démarche Haute Valeur Environnementale (HVE) en 2019.

Bien les préparer Bien mûres et parfumées, elles se dégustent telles quelles, à température ambiante, avec un nuage de crème ou un peu de poivre Timut. Les plus croquantes agrémentent des salades de légumes verts ou un carpaccio de fenouil, garnissent des tartes, des charlottes... Pour les moins fermes ? Vive les coulis, les smoothies, les confitures, les sorbets !

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

TIRAMISÙ AUX FRAISES (6 pers.)

Prép. : 20 mn ◆ Repos : 6 h minimum

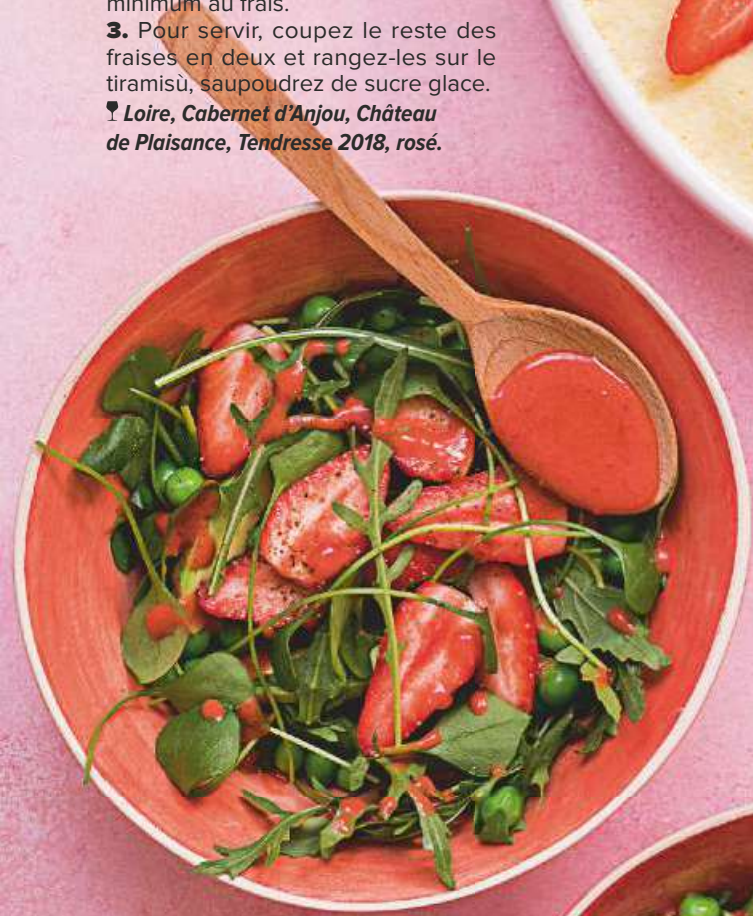
◆ 500 g de fraises du Périgord IGP lavées et équeutées ◆ 16 biscuits à la cuillère ◆ 120 g de sucre ◆ 2 c. à soupe d'amaretto ◆ 5 œufs ◆ 350 g de mascarpone ◆ 15 cl de crème à l'amande ◆ sucre glace

1. Mixez 250 g de fraises avec 20 g de sucre et l'amaretto. Trempez les biscuits dans le coulis de fraise et rangez-les au fond d'un plat à bords hauts. Placez au frais.

2. Fouettez le sucre restant avec les jaunes d'œufs, mélangez avec le mascarpone, puis la crème à l'amande. Montez les blancs d'œufs en neige, mélangez-les délicatement à la préparation. Versez le tout dans le plat pour couvrir les biscuits. Laissez reposer 6 h minimum au frais.

3. Pour servir, coupez le reste des fraises en deux et rangez-les sur le tiramisù, saupoudrez de sucre glace.

Loire, Cabernet d'Anjou, Château de Plaisance, Tendresse 2018, rosé.



SALADE DE FRAISES, PETITS POIS ET AVOCAT (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 250 g de gariguettes ◆ 250 g de petits pois frais ◆ 1 poignée de roquette ◆ 1 poignée de pourpier ◆ 1 avocat ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ le jus de 1/2 citron ◆ 1 c. à café de miel

1. Faites cuire les petits pois 15 mn dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les, puis laissez-les dans l'eau fraîche avec des glaçons.

2. Rincez, séchez la roquette, le pourpier et les fraises équeutées. Mixez 6 fraises avec l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le miel, salez et poivrez. Coupez le reste des fraises en deux dans la longueur. Pelez et émincez l'avocat.

3. Mélangez la roquette avec le pourpier, les fraises, les tranches d'avocat et les petits pois, répartissez dans quatre assiettes. Arrosez de vinaigrette à la fraise au moment de servir.

Savoie, Domaine Blard & Fils, Malvoisie 2017, blanc.

UN PIÈGE EN OR

Un bistrot parisien dans son jus avec une cuisine ultra-familiale, c'est la nouvelle table d'Élodie et Jean-François Piège. À L'Épi d'Or, on mange comme on devrait toujours le faire : avec amour, tendresse et beaucoup de bonheur ! Bonne nouvelle, le chef a accepté de nous dévoiler ses astuces pour sublimer les recettes les plus simples.

PAR **DANIÈLE GERKENS**

© James Bort

MOUSSE DE FOIE DE VOLAILLE ET LARD DE COLONNATA (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 150 g de lard de Colonnata ◆ 500 g de foies de volailles ◆ 2 échalotes ◆ 5 cl de cognac ◆ 15 cl de porto rouge ◆ 4 pommes golden ◆ 150 g de beurre doux ◆ 150 g de foie gras confit ◆ 4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ◆ 8 tranches de pain

1. Faites cuire les pommes entières au four à 200°/th. 6-7 pendant 30 mn. Retirez la peau et le cœur des pommes.
2. Taillez le lard de Colonnata en cubes et faites-les fondre dans une poêle. Retirez-les de la poêle et remplacez-les par les foies de volailles. Une fois cuits, ôtez les foies de la poêle et faites suer les échalotes pelées et émincées. Déglacez au cognac. Ajoutez le porto et faites réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Ajoutez le contenu de la poêle aux foies, avec les cubes de lard et la chair des pommes, poivrez, salez et mixez. Ajoutez progressivement le beurre et le foie gras coupés en cubes, mixez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement si besoin, et versez le vinaigre. Passez au chinois, et réservez dans une terrine au frais pendant 2 h.
3. Servez avec des pickles de légumes et du pain toasté. Cette mousse de foie se conserve 3 jours au frais.

Le truc de Jean-François Piège : « Ce classique de la cuisine n'est jamais aussi bon que lorsque sa texture est très fine. Mixez-la jusqu'à ce qu'elle soit lisse. »

IGP Côtes Catalanes, Jeff Carrel, Les Mamettes 2017, blanc.

Chacune de leurs ouvertures fait notre joie ! Déjà à l'origine du Grand Restaurant**, de La Poule au Pot*, de Clover Green et Clover Grill, Élodie et Jean-François Piège ravissent les gourmands avec leur dernier-né : À L'Épi d'Or ! Dans une petite rue du centre de Paris, non loin des Halles, ancien « ventre de la capitale », ils redonnent vie à une salle restée dans son jus, évoquant le Paris populaire des années trente. Une fois de plus, pour ce duo énergique, c'est une question d'opportunité. Et d'envie. Depuis une dizaine d'années, tandis que Jean-François imagine des cartes et anime les équipes en cuisine, Élodie coordonne leurs cinq adresses, gère le marketing, la communication, l'administratif… Pour ce tandem gagnant, « la cuisine doit faire sens, proposer des expériences au juste prix et donner envie de revenir ». On ne dirait pas mieux.

Le passé d'aujourd'hui

Derrière la devanture en bois et la porte récalcitrante, rien ne semble avoir changé. Vrai et faux. Certes, le sol en mosaïque de carrelage, les murs patinés et les globes en pâte de verre sont là depuis longtemps. Sauf que. Le changement est perceptible, finement, juste par touches, ça et là, aux bons endroits. Il y a la cuisine refaite, les cadres aux motifs champêtres, la vaisselle et les couteaux venus du Portugal, cher au cœur d'Élodie. Il y a aussi la carte, courte, équilibrée entre un semainier qui fleure bon le temps d'hier et quelques propositions nouvelles. Tous leurs coups de cœur emblématiques de la cuisine ménagère s'y retrouvent : poisson pané d'Antoine (leur fils), gigot et gratin dauphinois, sublime pâté-croûte de Jean-François, épaule d'agneau confite, steak tartare, frites d'anthologie… « Nous rêvions d'un bistrot populaire, ouvert midi et soir, avec une cuisine simple, juste, basée sur les saisons et les produits, tout en étant facile à réaliser car il n'y a que trois personnes en cuisine », tient à préciser Jean-François.

© Photos d'ouverture et recettes Benedetta Chiala

FRITES (4 pers.)

Préparation : 5 mn ◆ Repos : 1 nuit ◆ Cuisson : 12 mn

◆ 4 à 6 grosses pommes de terre agria ◆ huile de friture végétale

1. La veille, pelez et lavez les pommes de terre. Taillez-les en grosses frites de 1,5 cm de côté, sur toute la longueur. Laissez-les une nuit au réfrigérateur afin d'enlever l'humidité des pommes de terre.
2. Le jour même, blanchissez-les dans l'huile à 140°C pendant 4 à 5 mn. Débarrassez. Au moment de servir, faites frire les frites dans une huile à 190°C jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Débarrassez et égouttez les frites. Salez légèrement.

Le truc de Jean-François Piège : « C'est à la fois le plat le plus facile et le plus complexe à préparer ! Ne plongez pas vos pommes de terre dans l'eau et respectez strictement les températures et les temps de cuisson. »

Beaujolais, Vin de France, Domaine Amadahy, La Mousse à K, pétillant naturel.

STEAK TARTARE (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 200 g de bœuf haché (rumsteck) ◆ 2 oignons ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 c. à soupe de moutarde ◆ 1 c. à soupe de ketchup ◆ 1 c. à soupe de sauce anglaise (type Worcestershire) ◆ huile d'olive ◆ Viandox ◆ cornichons ◆ câpres ◆ herbes (cerfeuil, estragon, ciboulette) ◆ Tabasco ◆ poivre du moulin

1. Pour la sauce : mélangez dans un petit saladier le jaune d'œuf, la moutarde, le ketchup, la sauce anglaise, quelques gouttes de Viandox, quelques gouttes de Tabasco, 1 pincée de sel fin et quelques tours de moulin à poivre. Fouettez en incorporant au fur et à mesure de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce à mi-chemin entre une vinaigrette et une mayonnaise.
2. Dans une poêle huilée bien chaude, faites frire 1 oignon pelé et émincé en rouelles sans laisser brûler (baissez le feu quand il commence à brunir).
3. Pelez et coupez en fines lamelles le deuxième oignon. Lavez, séchez et hachez les herbes.
4. Placez la viande dans une assiette creuse. Parsemez de câpres, de lamelles de cornichons et d'oignon, enfin d'herbes. Ajoutez au sommet une bonne moitié de la sauce. Mélangez délicatement l'ensemble à l'aide d'une fourchette et d'une grosse cuillère. Assaisonnez avec 1 pincée de sel. Mélangez à nouveau sans casser les fibres de la viande. Ajoutez un tour de moulin à poivre, une rasade de sauce et un soupçon de Tabasco. Mélangez délicatement.
5. Pour servir, moulez 1 steak tartare sur quatre assiettes avec une grosse cuillère. Formez au centre un petit puits et versez le reste de la sauce. Terminez par 3 rouelles d'oignon frit et un tour de moulin à poivre.

Le truc de Jean-François Piège : « L'idéal est de couper la viande au couteau en choisissant un morceau d'une extrême fraîcheur. »

Bordeaux, Montagne-Saint-Émilion, Gonzague Maurice, La Petite Tour 2014, rouge.

ÉPAULE D'AGNEAU À LA CUILLÈRE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 3 h

◆ 1 épaule d'agneau ◆ huile d'olive ◆ 1 gros oignon ◆ 2 endives ◆ 2 carottes ◆ 1 grosse échalote ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 bouquet garni (poireau, romarin, thym, persil) ◆ 60 cl de vin blanc ◆ 45 cl de fond brun

1. Dans une cocotte, faites colorer l'épaule dans un peu d'huile d'olive et réservez-la sur un plat. Pelez l'oignon, les carottes et l'échalote. Lavez les endives. Dans la même cocotte, faites suer les endives et l'oignon coupés en quatre, les carottes et les échalotes coupées en biseaux, les gousses d'ail en chemise, puis déposez l'épaule et le bouquet garni sur les légumes. Versez le vin blanc, le fond brun et laissez cuire entre 2h30 et 3 h à feu doux.
2. Égouttez la viande et les légumes pour récupérer un maximum de bouillon. Faites-le réduire pour obtenir un jus un peu épais. Au moment de servir, répartissez ce jus bien chaud sur toute l'épaule pour la glacer.

Le truc de Jean-François Piège : « Pour cette recette, mieux vaut cuire l'agneau un peu trop longtemps que pas assez… »

Savoie, Coteaux du Grésivaudan, Thomas Finot, Etraire de la Dhuy 2018, rouge.

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

Le cœur des femmes

C'est également un projet très féminin. Il y a près d'un an, Élodie nous avait révélé son envie de mettre en avant des femmes de talent, voire d'imaginer un restaurant quasi 100 % féminin, en cuisine comme en salle. Bravo ! Ā L'Épi d'Or, elles sont partout. Il y a Élodie évidemment, figure centrale, mais aussi la cheffe Mariola Cid Corral qui les a accompagnés dans l'aventure de cette ouverture. Quant à la salle, elle est joliment animée là encore par des jeunes femmes… Mais la touche de féminité pensée par Élodie va plus loin. On la retrouve dans les assiettes lusitaniennes peintes à la main, les bouquets de fleurs séchées semés ça et là dans la salle, et même dans le meilleur riz au lait de Paris (du monde ?), servi ici avec un caramel à la cannelle comme autrefois quand elle était enfant. Confinement oblige, Ā L'Épi d'Or est maintenant fermé. Mais sans nul doute, dès que nous pourrons y retourner, qu'il sera pris d'assaut !

Ā L'Épi d'Or, 25, rue Jean-Jacques-Rousseau, Paris-1er.
01 42 36 38 12. alepidorparis.com

RIZ AU LAIT VANILLE ET CANNELLE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 1 l de lait ◆ 2 gousses de vanille ◆ 150 g de riz rond ◆ 300 g de sucre ◆ 10 g de beurre ◆ 20 g de crème fraîche ◆ 4 bâtons de cannelle

1. Faites chauffer le lait et la vanille dans une casserole. Ajoutez le riz et faites cuire à feu doux, tout en remuant régulièrement, le lait doit rester fumant.
2. Après 20 mn de cuisson, ajoutez 150 g de sucre. Faites cuire jusqu'à ce que le riz soit fondant. Réservez au réfrigérateur.
3. Faites caraméliser 150 g de sucre à sec dans une casserole. Concassez les bâtons de cannelle et ajoutez-les au caramel pour les faire torréfier. Quand le caramel est brun, ajoutez le beurre et la crème pour arrêter la cuisson. Passez au chinois.
4. Pour servir, dressez le riz au lait dans quatre assiettes creuses et nappez de caramel.

Le truc de Jean-François Piège : « Ne sucrez pas trop le riz au lait et utilisez un riz rond de base. Ce qui est bon, c'est justement quand sa texture est fondante. »

Loire, Vin de France, Domaine Sérol, Turbullent, rosé doux pétillant.

MOUSSE AU CHOCOLAT (4 pers.)

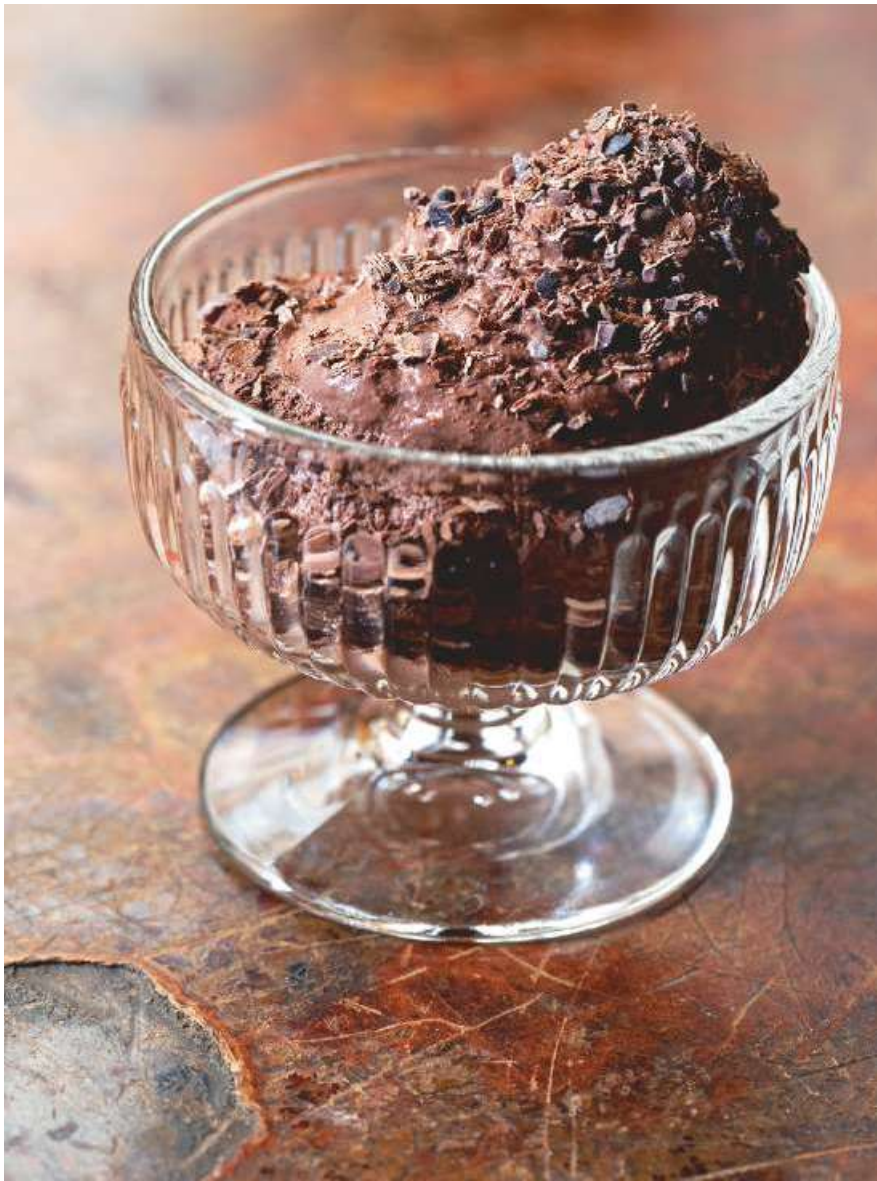
Préparation : 20 mn ◆ Repos : 10 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 100 g de chocolat noir à 65 % de cacao ◆ 5 œufs ◆ 130 g de sucre ◆ 50 g de cacao en poudre ◆ 10 cl d'eau ◆ 30 cl de crème fouettée ◆ copeaux de chocolat

1. Faites fondre le chocolat noir dans un cul-de-poule au bain-marie. Versez les jaunes d'œufs dans la cuve d'un robot.
2. Préparez un sabayon : dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le sucre. Lorsque la préparation bout, versez-la sur les jaunes dans la cuve. Mettez le robot en marche sur grande vitesse jusqu'à ce que le sabayon soit aérien, puis laissez le mélange refroidir quelques minutes. Versez le cacao en poudre et mélangez.
3. Montez les blancs en neige au robot avec 1 pincée de sel. Versez un peu de sabayon et une partie des blancs en neige sur le chocolat fondu, puis ajoutez la crème fouettée. Mélangez délicatement avec un fouet. Ajoutez le reste des blancs battus en neige, mélangez au fouet, puis à la spatule, sans casser la texture de la préparation.
4. Répartissez la mousse dans quatre coupelles et réservez au frais 10 mn minimum. Au moment de servir, parsemez quelques copeaux de chocolat sur les mousses.

Le truc de Jean-François Piège : « Le goût de la mousse dépendant de la qualité du chocolat, choisissez-le bien. Enfin, respectez scrupuleusement les étapes du mélange pour éviter la formation de paillettes. »

Sud-Ouest, Vin de France, Domaine Joliette, J de Joliette, doux.



FROMAGES FRAIS
SUR LA VOIE LACTÉE…

PAR **JULIE GERBET** - RECETTES ET STYLISME **SABRINA FAUDA-RÔLE**
PHOTOS **NATHALIE CARNET**

Avec leurs notes lactées qui offrent de belles sensations de fraîcheur, ces petits laitages immaculés voient leur popularité grimper en flèche dès que les températures remontent. En mode salé ou sucré, invitez-les à table !

Les fromages frais ? Ce sont ces fromages uniformément blancs qui n'ont pas été affinés. Des fromages ultra-tendres, en opposition aux pâtes dures, qui vieillissent en cave. C'est le niveau premier du fromage, cet aliment lactique coagulé qu'on affine plus ou moins longtemps pour mieux le conserver. Ce procédé – du lait simplement caillé ou fermenté – existe depuis l'Antiquité. C'est aussi l'un des plus faciles à (re)produire.
Après égouttage lent, le lait coagulé peut prendre différentes formes : palet, bûche, cône tronqué, boule, etc. Sa texture varie d'aspect, de lisse et fine à grumeleuse et épaisse. Côté goût, le point commun, malgré les paramètres (type et qualité du lait, procédé de fabrication), c'est cette sensation lactée. Et une douceur en bouche qui séduit toute la famille, à commencer par les enfants.
Tendres et facilement malléables, ils sont aussi très ludiques. On s'en sert pour égayer des verrines, pour rafraîchir un plat de pâtes, pour apporter une impression de légèreté, ou au contraire pour ajouter une texture plus gourmande aux préparations végétariennes. Ils peuvent être servis chauds, froids, en version salée, sucrée ou épicée, et leur adaptabilité en fait des compagnons de cuisine peu chers et très appréciés à l'approche de l'été. Seul bémol, ils se consomment (forcément) ultra-frais, de préférence dans les deux, trois jours. Qu'importe, ils ont tellement d'attraits qu'on en glisse dans tous nos plats. La preuve en recettes !

LE FONTAINEBLEAU

Cette mousse aérienne inventée au 18e siècle dans la ville du même nom cache bien son jeu puisqu'elle n'est pas si légère que ça ! Et ce, quelle que soit son école, la recette originale n'ayant jamais été retrouvée. Deux options demeurent : celle de la crème fraîche foisonnée de bulles d'air (d'où cette impression de légèreté) ou celle du mélange fromage blanc égoutté et crème fouettée. Qu'il s'agisse de l'une ou de l'autre version, ce délice lacté particulièrement fragile (à consommer dans les deux jours) fait l'unanimité, qu'on l'accompagne d'herbes fraîches ou de fruits rouges.

LE LABNEH

Son nom (labneh, labné ou encore lebné) est un voyage à lui tout seul ! Typique des pays du Moyen-Orient, ce lait fermenté concentré s'apparente à un yaourt épais. Préparé traditionnellement à base de lait de chèvre ou de brebis, il se décline aujourd'hui en version lait de vache, voire même en plusieurs laits mélangés. Ce compagnon des mezze libanais possède une texture épaisse, presque pâteuse, mais aisément tartinable. Facile à fabriquer à la maison – en égouttant longuement des yaourts –, cette bonne pâte se consomme souvent salée, arrosée d'huile d'olive, relevée d'une pointe de sel et de zaatar, avec du pain pita ou des légumes à tremper. En version sucrée, optez pour le miel !

LA RICOTTA

La ricotta – recuite en VF – désigne ce fromage frais italien à la texture granuleuse. Le petit-lait (brebis, bufflonne, chèvre ou vache), récupéré après la fabrication d'autres fromages, est cuit une deuxième fois, puis façonné en motte dans des moules en forme de cône tronqué. Dans son pays d'origine, seules deux AOP existent – la ricotta romana et la ricotta di bufala campana – mais de multiples variantes plus ou moins légitimes cohabitent partout dans le monde, l'appellation traditionnelle n'ayant jamais été déposée. Son goût tout doux invite d'autres ingrédients aux saveurs plus prononcées permettant de relever farces ou sauces épinards, sucre, citron... Le bon point ? Elle est naturellement pauvre en matières grasses.

LE COTTAGE CHEESE

Ce caillé granuleux est le degré premier du fromage : il s'agit de lait entier, demi-écrémé ou écrémé, simplement coagulé par contact avec un liquide acide ou avec de la présure, puis égoutté mais non pressé. Avec son goût délicat, sa richesse en protéines et sa faible teneur en matières grasses, il affiche un potentiel healthy indéniable. Il s'apprécie invariablement sucré ou salé et se décline, notamment dans les pays anglo-saxons où il est très populaire, dans de nombreuses variations aromatisées.

LE PETIT-SUISSE

La recette originale aurait été développée au Moyen Âge dans le canton de Vaud, en Suisse, mais c'est en Normandie que le petit-suisse est aujourd'hui principalement fabriqué. Très en vogue dans les années 1970 et 1980, ce fromage présenté dans des petits pots en plastique cannelé et entouré d'une bandelette de papier reste apprécié, et pas que par les chérubins. La raison ? Ce mélange de lait de vache et de crème qui le rend si onctueux, le papier qui l'entoure permet d'ailleurs de garder cette consistance caractéristique). Qu'on l'aime salé avec des fines herbes, sucré avec de la confiture, ou qu'on s'en serve pour éviter le dessèchement de certaines viandes à la cuisson, il demeure très populaire.

LE CHÈVRE FRAIS

C'est un fromage de lait de chèvre simplement non affiné. Quels que soient sa forme, sa région d'origine, son lait (cru ou pasteurisé) ou son mode de fabrication (fermier ou industriel), le chèvre frais est généralement tout blanc, tendre, sans croûte et encore gorgé d'humidité (jusqu'à 70 % de sa masse). Il garde son côté frais et lacté jusqu'à huit à quinze jours après sa fabrication, mais son goût se corse au-delà. Bon à savoir : le fromage au lait de chèvre est moins gras que les fromages au lait de vache et se digère mieux.

LA FAISSELLE

Voilà un fromage qui porte le même nom que l'accessoire avec lequel il est fabriqué. Car faisselle est aussi le nom du moule percé qui permet de séparer le caillé et le lactosérum. Comme le fromage blanc, la faisselle est fabriquée à base de lait cru. Le premier est simplement égoutté plus longtemps et on lui ajoute souvent de la crème afin de le rendre plus lisse. Or, c'est justement la consistance granuleuse mais tendre dont on raffole dans la faisselle. On aime aussi sa saveur acidulée, idéale pour préparer la fameuse spécialité lyonnaise : la cervelle des canuts. Bon à savoir pour les intolérants au lactose, la faisselle peut aussi être élaborée à base de lait de chèvre ou de brebis.

LA BROUSSE

Son nom dérivé du provençal signifie simplement lait caillé. Il permettait à l'origine aux paysans producteurs de fromages de chèvre de valoriser le petit-lait restant ; aujourd'hui on en trouve à base de petit-lait de brebis et de vache. La brousse est produite à partir de petit-lait (ou lactosérum, ce liquide d'égouttage qui s'écoule après fabrication du fromage) et de lait chauffé, qui caille grâce à l'ajout de vinaigre. Typique du Sud-Est, ce fromage grumeleux se propose frais et sans affinage. Des versions élaborées exclusivement à base de petit-lait, comme le brocciu corse ou la brousse de la Vésubie en Provence, restent très prisées des amateurs. Quant à la brousse du Rove, bénéficiant d'une AOC depuis 2018, elle doit son goût particulier au cheptel des chèvres du Rove broutant dans la garrigue dans l'arrière-pays marseillais.

LE COTTAGE CHEESE

RAVIOLES DE POIREAUX ET COTTAGE CHEESE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 2 poireaux nouveaux ◆ 1 échalote ◆ 50 g de beurre salé + 1 noisette ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 pincée de noix de muscade ◆ 200 g de cottage cheese ◆ 24 carrés de pâte à ravioli chinois ◆ 4 noisettes ◆ 8 feuilles de sauge

1. Rincez et émincez finement les poireaux. Pelez et ciselez l'échalote. Faites fondre la noisette de beurre avec l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen. Faites revenir l'échalote et les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient fondus (5 mn environ). Saupoudrez de noix de muscade, ajoutez 1 pincée de sel, et émiettez le cottage cheese.
2. Réalisez les ravioles : posez à plat 1 carré de pâte, humidifiez le bord avec un peu d'eau, mettez 2 c. à café de farce au cottage cheese au centre, couvrez avec 1 autre carré de pâte et soudez les bords en pressant. Réservez les ravioles au frais. Si vous les réalisez en avance, rangez-les à plat sans les chevaucher et couvrez-les d'un linge propre.
3. Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole sur feu doux jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement et dégage une odeur de noisette. Réservez.
4. Faites bouillir une casserole d'eau salée et plongez-y les ravioles pendant à peine 1 mn. Égouttez-les et servez-les aussitôt avec les feuilles de sauge, arrosées de beurre fondu et parsemées de noisettes concassées.

Loire, Touraine, Domaine de la Piffaudière, Pif Sauvignon 2018, blanc.

BOL DE COTTAGE CHEESE AUX CERISES ET AUX PISTACHES (1 pers.)

Préparation : 5 mn

◆ 125 g de cottage cheese ◆ 5 cerises ◆ 1 c. à café de miel liquide ◆ 1 c. à soupe de pistaches grillées

1. Rincez, séchez et coupez les cerises en deux pour les dénoyauter. Hachez grossièrement les pistaches.
2. Servez le cottage cheese dans un bol avec les cerises, parsemez de pistaches et arrosez de miel.

FROMAGE AUX HERBES MAISON À BASE DE FONTAINEBLEAU (pour 250 g)

Préparation : 10 mn

◆ 1/2 bouquet de ciboulette ◆ 1/2 bouquet de persil ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 échalote ◆ 250 g de fontainebleau maison ◆ 1 c. à café de jus de citron

1. Rincez, séchez et ciselez finement les herbes. Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Mélangez le fontainebleau avec les herbes, le jus de citron, l'ail, l'échalote, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre noir.
2. Conservez au frais dans un récipient fermé ou dégustez.

Alsace, Wolfberger, Riesling bio 2018, blanc.

LE FONTAINEBLEAU

FONTAINEBLEAU MAISON (pour 250 g)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 12 h

◆ 250 g de fromage blanc ◆ 25 cl de crème fleurette bien froide

1. La veille, tapissez une passoire d'un linge fin (type toile à beurre ou gaze, mais un torchon fera l'affaire). Déposez le fromage blanc dans la passoire en plaçant un bol sous celle-ci. Laissez égoutter au frais 12 h environ.
2. Le jour même, fouettez la crème fleurette en chantilly ferme et mélangez-la délicatement au fromage blanc.
3. Replacez la préparation dans la passoire toujours tapissée du linge, réservez au frais jusqu'au service.

Le + EAT

Pour un dessert, on peut l'agrémenter de sucre et d'un mélange de fruits rouges.

LE LABNEH

LABNEH MAISON (pour 1 kg)

Préparation : 5 mn ◆ Repos : de 24 à 72 h

◆ 500 g de yaourt de chèvre ◆ 500 g de yaourt grec ◆ 1 c. à café de sel

1. La veille ou l'avant-veille, mélangez le yaourt de chèvre avec le yaourt grec et le sel.
2. Tapissez une passoire d'un linge fin (type toile à beurre ou gaze suffisamment grande pour être repliée en baluchon). Déposez le mélange dans la passoire et refermez le linge. Placez un bol sous la passoire. Laissez égoutter pendant 24 h à température ambiante. Après 24 h, on peut déjà consommer le labneh. Sinon, suspendez le baluchon pour laisser sécher jusqu'à 48 h supplémentaires. Conservez-le ensuite dans un récipient au frais ou dégustez.

Le + EAT

Servez le labneh avec des herbes fraîches ou sèches et de l'huile d'olive, des zestes de citron bio râpés, du miel, des graines de sésame, ou émietté dans une salade, en tartine sur du pain grillé, etc.

Loire, Vin de France, Hervé Villemade, Bovin 2018, blanc.

CIGARES AU LABNEH ET À LA SAUGE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 16 c. à soupe de labneh bien égoutté ◆ 8 feuilles de pâte filo coupées en deux ◆ 6 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de cumin ◆ 16 feuilles de sauge ◆ 4 c. à soupe de miel d'acacia liquide

1. Étalez 1/2 feuille de pâte filo et enduisez-la d'huile d'olive au pinceau. Formez 1 quenelle avec 1 c. à soupe de labneh sur 6 à 8 cm contre le bord droit de la feuille. Parsemez de graines de cumin et roulez en réalisant 2 tours, rabattez les extrémités pour fermer les côtés, placez 1 feuille de sauge sur la partie encore étalée, puis finissez de rouler pour former le cigare. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Placez les cigares sur une plaque couverte de papier cuisson, badigeonnez de miel chaque rouleau à l'aide d'un pinceau et enfournez pour 15 mn. Servez chaud, tiède ou froid.

Loire, Muscadet Sèvre et Maine, Domaine de l'Écu, Cuvée classique 2018, blanc.

LE CHÈVRE FRAIS

ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉTARIENS AU CHÈVRE FRAIS (4 pers.)

Préparation : 20 mn

◆ 1 mini-concombre ◆ 1 carotte ◆ 100 g de chou rouge ◆ 4 feuilles de riz pour nem (grand format) ◆ 100 g de fromage de chèvre frais ◆ 8 feuilles de menthe lavées et séchées ◆ 8 brins de coriandre lavés et séchés ◆ 1 c. à soupe de graines de sésame ◆ 4 c. à soupe de tahini ◆ le jus de 1 citron vert

1. Lavez, séchez et coupez le mini-concombre en fins bâtonnets. Pelez et râpez la carotte. Lavez et émincez le chou très finement.
2. Préparez les rouleaux : mouillez 1 feuille de riz sous l'eau tiède et étalez-la sur un torchon propre humide. Étalez en ligne au milieu de la feuille 1/4 de fromage frais, rangez dessus 1/4 de carotte, 1/4 de chou rouge, 1/4 de bâtonnets de concombre. Posez 2 feuilles de menthe et 2 brins de coriandre, parsemez de graines de sésame. Rabattez un côté, puis les extrémités de la feuille de riz, et roulez la feuille en maintenant la garniture bien serrée. Placez les rouleaux au frais.
3. Mélangez le tahini avec le jus de citron vert, ajoutez de l'eau petit à petit en fouettant pour obtenir une sauce crémeuse. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez les rouleaux frais avec la sauce au tahini.

Champagne Laurent Perrier, Brut.

SALADE DE CHÈVRE FRAIS, AVOCAT ET FRAISES (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 1 avocat ◆ 250 g de fraises ◆ le jus de 1/2 citron ◆ 1 c. à soupe de sucre ◆ 100 g de fromage de chèvre frais

1. Pelez et coupez l'avocat en tranches. Rincez et équeutez les fraises, mixez 6 fraises avec le jus de citron et le sucre, et coupez les autres en rondelles.
2. Présentez dans quatre bols les tranches d'avocat, les rondelles de fraises avec du fromage frais émietté et le coulis de fraise.

Loire, Vin de France, Domaine Sérol, Cuvée Turbullent, bulles.

LA FAISSELLE

VELOUTÉ D'ASPERGES À LA FAISSELLE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 2 échalotes ◆ 200 g de pommes de terre ◆ 500 g d'asperges vertes ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 6 brins d'aneth ◆ 200 g de faisselle

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés. Rincez les asperges et coupez-les en tronçons. Pelez et ciselez les échalotes et faites-les revenir 5 mn à feu doux dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre et les asperges, 1 pincée de sel et 1 l d'eau. Laissez cuire 25 mn à feu moyen.
2. Arrêtez la cuisson et mixez finement le tout. Servez chaud ou tiède avec les brins d'aneth, la faisselle et 1 pincée de poivre noir.

Le + EAT

Ce velouté peut être placé au réfrigérateur quand il a refroidi, servez-le alors bien frais.

FAISSELLE AUX NOISETTES ET MIEL (1 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 100 g de faisselle ◆ 1 poignée de noisettes ◆ 1 c. à café de miel d'acacia ◆ 1 pincée de zestes de citron bio râpés ◆ 1 branche de thym

1. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Faites torréfier les noisettes dans une poêle sans les laisser brûler. Étalez-les sur une plaque à four et enfournez-les pour 15 mn en remuant toutes les 5 mn. Retirez les noisettes du four et placez-les dans un linge. Lorsqu'elles sont tièdes, formez un balluchon avec le torchon et massez énergiquement pour les faire rouler les unes contre les autres et ainsi effriter leur peau qui va se décoller.
2. Présentez la faisselle dans un bol, arrosez de miel, parsemez de noisettes torréfiées concassées, de thym effeuillé et de zestes de citron et dégustez sans attendre.

Le + EAT

N'hésitez pas à torréfier une grande quantité de noisettes et à les conserver dans un bocal.

Languedoc, Vin de France, Les Hautes Terres, Les Autres Terres 2018, blanc.

LA RICOTTA

CAKE À LA RICOTTA ET AU CITRON (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 200 g de ricotta ◆ 150 g de beurre salé à température ambiante ◆ 120 g de sucre en poudre ◆ 1 citron bio ◆ 3 œufs ◆ 150 g de farine de blé T65 ◆ 1 c. à café de bicarbonate de soude

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Fouettez vivement la ricotta avec le beurre coupé en dés, le sucre, 2 c. à soupe de jus de citron et le zeste râpé jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Continuez à fouetter en ajoutant les œufs un par un. Ajoutez la farine tamisée avec le bicarbonate de soude. Versez le mélange dans un moule à cake de 20 cm beurré et fariné.

2. Enfournez pour 40 mn. Démoulez lorsque le cake est tiède et servez-le aussitôt, sinon emballez-le dans un film alimentaire pour qu'il ne se dessèche pas.

Rhône, IGP Cévennes, Domaine Agarrus, La Cigogne et le... 2018, blanc.

QUICHE RICOTTA, PETITS POIS, LARDONS (6 pers.)

Prép. : 20 mn ◆ Repos : 1h15 mn ◆ Cuisson : 50 mn

◆ 250 g de farine de blé T80 ◆ 2 brins de thym ◆ 125 g de beurre salé ◆ 10 cl de lait entier ◆ 125 g de lardons ◆ 1 c. à café d'huile ◆ 100 g de petits pois cuits ◆ 500 g de ricotta ◆ 3 œufs ◆ 1/2 bouquet de ciboulette

1. Mélangez du bout des doigts la farine et le thym effeuillé avec le beurre coupé en dés, puis ajoutez doucement le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans trop pétrir. Emballez dans un papier alimentaire et laissez reposer 1 h minimum au frais.

2. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Sortez la pâte, laissez-la revenir à température ambiante. Étalez-la et foncez un moule beurré. Piquez le fond avec une fourchette, posez un papier cuisson et couvrez de haricots secs ou billes de cuisson. Enfournez 15 mn.

3. Pendant ce temps, faites dorer les lardons dans l'huile. Mélangez avec les petits pois, la ricotta, les œufs battus, la ciboulette lavée et ciselée, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Versez l'appareil sur le fond de pâte précuit et enfournez 30 mn. Servez chaud ou tiède.

Languedoc, Vin de France, Domaine Romain Pion, Rock'n'Roll 2018, rouge.

SALADE D'ÉPINARDS AU PETIT-SUISSE, GRAINES DE COURGE ET ŒUFS MOLLETS (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 4 œufs ◆ 200 g de pousses d'épinards ◆ 8 branches de persil ◆ 2 tranches de jambon cru ◆ 2 petits-suisses ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 1 c. à café de miel ◆ 2 c. à soupe de graines de courge

1. Faites bouillir une casserole d'eau et plongez-y les œufs 6 mn. Sortez-les immédiatement et tapotez-les pour les fendre, laissez-les refroidir dans un grand bol d'eau glacée.
2. Rincez les feuilles d'épinards et le persil, ciselez le persil, placez-les dans un saladier. Déchirez le jambon en lanières.
3. Mélangez les petits-suisses avec l'huile d'olive, le vinaigre, le miel, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre noir. Versez la sauce sur les feuilles d'épinards encore humides et le persil, puis mélangez.
4. Répartissez dans quatre assiettes les feuilles d'épinards, les lanières de jambon, 1 œuf mollet écalé et parsemez de graines de courge.

Roussillon, Vin de France, Domaine Yoyo, Cuvée Vent Debout 2019, rosé.

LE PETIT-SUISSE

DESSERT FAÇON ETON MESS AU PETIT-SUISSE ET COMPOTE DE RHUBARBE (4 pers.)

Préparation : 5 mn

◆ 8 petits-suisses ◆ 200 g de compote de rhubarbe ◆ 1 grosse meringue

Présentez dans quatre bols les petits-suisses bien frais, accompagnés de compote de rhubarbe et parsemés de morceaux de meringue concassée.

Crémant d'Alsace, Bestheim, Grand Prestige 100 % Pinot blanc.

LA BROUSSE

CHEESECAKE À LA BROUSSE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 h

◆ 12 speculoos ◆ 50 g de beurre salé fondu ◆ 250 g de brousse ◆ 3 c. à soupe de miel d'acacia ◆ 1/2 citron vert ou jaune bio ◆ 200 g de fraises du Périgord IGP

1. Écrasez les speculoos pour les réduire en fines miettes. Mélangez avec le beurre et tapissez le fond d'un moule à charnière de 20 cm ou un moule rond classique tapissé de papier cuisson (si c'est un moule classique, laissez dépasser le papier cuisson au-dessus du moule pour pouvoir démouler le cheesecake par la suite). Placez au congélateur.
2. Pendant ce temps, mélangez la brousse avec le miel, 1 c. à soupe de jus de citron et le zeste râpé. Étalez sur le fond de biscuits écrasés et placez au frais jusqu'au moment de servir (1 h minimum). Servez accompagné de fraises en morceaux.
Sud-Ouest, Jurançon, Domaine Camin Larredya, Au Capcéu 2016, doux.

SPAGHETTI ET COURGETTES À LA BROUSSE ET À LA MENTHE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 500 g de spaghetti ◆ 250 g de brousse ◆ 2 courgettes ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 1 c. à café de graines de fenouil ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 4 branches de menthe lavée ◆ poivre du moulin

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Lavez, séchez et coupez les courgettes en lamelles avec un économe ou en spaghetti avec un spiralizer, ou râpez-les avec une grille à gros trous. Rincez et émincez les oignons nouveaux.
2. Plongez les spaghetti dans l'eau bouillante et faites-les cuire al dente.
3. Pendant ce temps, dans une grande poêle, faites revenir les oignons dans de l'huile très chaude avec les graines de fenouil pendant 5 mn, puis ajoutez les spaghetti de courgettes, 2 pincées de sel et 2 pincées de poivre noir. Laissez cuire encore 3 mn en remuant.
4. Égouttez les pâtes en réservant 1 louche d'eau de cuisson. Versez-les dans la poêle, continuez de cuire 1 mn en versant l'eau de cuisson, ajoutez la brousse et mélangez.
5. Servez les spaghetti avec la menthe ciselée, assaisonnées d'un tour de moulin à poivre.
Corse, Patriminio, Domaine Arena, Morta Maiò 2018, blanc.

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

PANIER À SALADES

Exit les sempiternelles salades de pâtes, de riz, de tomates ou de pommes de terre ! Ce plat complet, idéal pour les grandes tablées, joue davantage sur les couleurs et se fait plus exotique dans les saveurs. Pour mieux épater à table… et sur Instagram.

PAR **PAOLA DICELLI** - RECETTES ET STYLISME **NATACHA ARNOULT** - PHOTOS **VALERY GUEDES**

EN FICHE RECETTE

SALADE NIÇOISE AU MAQUEREAU RÔTI

Assiette, Makiko Hastings chez Nous Paris.

La césar, la provençale, le taboulé… autant de salades ultra-classiques, qui nous rappellent de bons souvenirs mais ont fini par nous lasser. Un peu comme un tube des années 80 sur lequel on danse encore, sans trop s'en vanter ! Après une période un peu triste, à base de quinoa et blé précuits, la salade s'est faite plus voyageuse, plus exotique. La raison ? Pour Isabelle Guerre, styliste culinaire et auteure de « Salades » (éd. Hachette Cuisine), « les chefs étrangers ont le vent en poupe et, avec les émissions de télévision, les réseaux sociaux, les livres, il est devenu extrêmement facile de nourrir son inspiration d'autres cultures. Les gens ont découvert par exemple que le sésame ne se cantonnait pas au seul nougat chinois ». Des produits jusqu'alors inconnus dans les salades et de nouvelles associations ont vu le jour. À commencer par le mix fruits et salades salées. Dans ses best-sellers culinaires (« Jérusalem » ou « Simple »), le fameux chef levantin Yotam Ottolenghi est un coutumier du genre. Sa salade de tomates, agrémentée de grenade et de citron rôti, a convaincu tous ses fans de mêler fruits et crudités, le sucré et salé. Même idée pour Christophe Michalak, qui propose dans son restaurant Polichinelle, une salade mariant navet, pomme golden, amandes et grenade.

Tout est bon pour pimper sa salade

Autre mode en vogue : le mélange de textures et de variations de température comme la classique tomate-mozza agrémentée de sorbet au basilic. Certains vont jusqu'à ajouter du CBD, ce cannabidiol très tendance, dans une sauce (comme chez FoodChéri). Le marché du snacking l'a bien compris et surfe sur cette forte demande de nouveauté et d'exotisme. En avril 2019, Sodebo a ainsi lancé une gamme de Salad'Bowl « gourmande, équilibrée et colorée » sur le thème des cuisines d'ailleurs : maori, inca, sparte et touareg. Gros succès en rayon ! Quand, en plus, la salade composée réussit le combo beau et bon, c'est le carton assuré, surtout sur les applications de partage de photos qui plébiscitent l'esthétisme de nos petits plats.

Surenchère de toppings

En ce moment, c'est le hashtag #RainbowSalad qui tient le haut du panier avec ses 30 000 publications. Or, qui dit salade multicolore dit surenchère d'ingrédients et de toppings qui n'allègent pas forcément le bilan calorique. La laitue et la mâche ont beau afficher de jolies teneurs en bêtacarotènes, fibres et calcium, choisir une salade composée pour faire un régime n'est pas toujours pertinent. « Elle est garante d'une alimentation équilibrée, mais n'est pas forcément light », confie Isabelle Guerre. En outre, une étude récente de l'Agence de sécurité sanitaire britannique (FSA) a pointé du doigt la roquette, qui contient un seuil non autorisé de nitrate, un produit chimique cancérigène présent dans les sols. La solution pour manger équilibré ? Elle est simple comme une salade composée. Il suffit de varier les plaisirs.

Table et fourchettes, La Trésorerie. Verre, Nkuku à La Trésorerie. Branchages, Madame Juliette.

SALADE DE SARRASIN AUX LÉGUMES RÔTIS, MOZZARELLA, CITRON ET MENTHE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 150 g de kasha (sarrasin grillé) ◆ 12 mini-carottes ◆ 2 petites courgettes jaunes ou vertes ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 oignon doux ◆ 1 citron bio ◆ 4 c. à soupe de sauce soja ◆ 9 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 100 g de roquette ◆ 250 g de mozzarella di bufala ◆ 1/2 bouquet de menthe

1. Placez le kasha dans une casserole. Recouvrez-le de deux fois son volume d'eau bouillante salée. Couvrez et faites cuire sur feu moyen 10 mn sans mélanger. Laissez tiédir.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Pelez les carottes. Lavez les courgettes, ôtez les extrémités et coupez-les en bâtonnets. Pelez 1 gousse d'ail et hachez-la finement. Pelez et hachez l'oignon. Placez les légumes, l'ail et l'oignon sur une plaque recouverte de papier cuisson. Salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez 15 mn.
3. Pelez et hachez finement la gousse d'ail restante. Râpez finement le zeste du citron, puis pressez le citron. Mélangez la sauce soja, le jus et le zeste du citron, l'ail et l'huile d'olive. Salez modérément et poivrez. Rincez et essorez la roquette. Rincez, séchez et ciselez la menthe. Coupez la mozzarella en morceaux. Mélangez délicatement le kasha égoutté, les légumes, la menthe. Arrosez de sauce, puis ajoutez la mozzarella et la roquette. Servez.

Le + EAT

Variez les légumes en fonction du marché : asperges au printemps, aubergines en été, etc.

Sud-Ouest, Côtes de Gascogne, Domaine de Cassaigne 2018, blanc.

SALADE CHIRASHI (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 350 g de riz à sushi ◆ 15 g de sucre en poudre ◆ 4 cl de vinaigre de riz ◆ 2 carottes nouvelles (jaunes, orange) ◆ 1/2 daïkon (radis blanc) ◆ 1/2 botte de radis ◆ 400 g d'edamame ◆ 4 filets de saumon cru extra-frais sans arêtes et sans peau (600 g environ) ◆ 2 avocats mûrs, encore fermes ◆ 3 c. à soupe de sésame noir ◆ 1 feuille d'algue nori Pour la sauce **◆ 6 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 c. à soupe de miel liquide ◆ 6 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 1 cm de gingembre frais ◆ 2 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 6 c. à soupe d'eau**

1. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Versez le riz dans une casserole avec 35 cl d'eau, couvrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire 10 mn. Retirez du feu, salez, puis mélangez le riz avec le sucre et le vinaigre.

2. Pour la sauce, pelez et pressez l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez-les avec les autres ingrédients de la sauce.

3. Pelez et râpez les carottes. Pelez et émincez-le finement le daïkon. Nettoyez et émincez les radis. Faites cuire les edamame 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide, puis écossez-les. Coupez les filets de saumon et les avocats en tranches. Dressez le riz, les légumes et le saumon dans quatre assiettes, arrosez de sauce, parsemez de sésame noir et émiettez l'algue nori. Servez.

Japon, Asahi, bière blonde Super Dry.

Assiette, Jars à La Trésorerie.

Nappe, Maison de Vacances. Table et couverts, La Trésorerie. Bols, Jars à La Trésorerie. Soucoupe, Fabien Mérillon. Fleurs, Madame Juliette.

SALADE DE COUSCOUS À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER, FRUITS SECS ET LAIT RIBOT (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 200 g de couscous moyen ◆ 50 g de raisins secs ◆ 20 g de beurre ◆ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ◆ 2 c. à soupe de sucre glace ◆ 40 g d'amandes entières ◆ 30 g de pignons de pin ou de cèdre ◆ 40 g de pistaches grillées non salées ◆ 8 dattes ◆ 1 l de lait ribot ◆ 125 g de framboises

1. Placez le couscous et les raisins secs dans un saladier. Portez 50 cl d'eau à ébullition et versez sur le couscous. Laissez gonfler 5 à 10 mn, puis aérez à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le beurre et égrenez le couscous avec les mains sans abîmer les raisins. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le sucre glace.

2. Concassez les amandes. Faites-les dorer avec les pignons dans une poêle anti-adhésive pendant 5 mn. Concassez les pistaches. Dénoyautez les dattes et coupez-les en morceaux. Ajoutez les fruits secs au couscous et mélangez délicatement.

3. Servez à température ambiante avec les framboises et le lait ribot.

Muscat de Rivesaltes, Domaine Fontanel, L'Âge de Pierre 2017, doux.

SALADE DE PÂTES AUX TOMATES CONFITES (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 15 à 20 mn

◆ 300 g d'orecchiette ◆ 2 c. à soupe de pesto de tomate séchée ◆ 2 petites branches de céleri ◆ 1 courgette jaune ou verte ◆ 1 poignée de roquette ◆ 5 brins de coriandre ◆ 5 brins de basilic ◆ 1 gousse d'ail ◆ 50 g d'amandes ◆ 50 g de pignons de pin ou de cèdre ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Faites cuire les orecchiette al dente dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.

2. Rincez et séchez le céleri, la courgette, la roquette et les herbes. Détaillez le céleri en petits cubes et la courgette en tranches fines. Pelez et pressez l'ail. Faites dorer les amandes et les pignons dans une poêle anti-adhésive 5 mn, en mélangeant de temps en temps. Laissez tiédir, puis concassez grossièrement. Ciselez la coriandre, le basilic et la roquette.

3. Mélangez les orecchiette et le pesto de tomate. Ajoutez le céleri, la courgette, la roquette, l'ail, les herbes, le mélange amandes-pignons et le reste d'huile d'olive. Salez, poivrez et servez aussitôt.

D'après une recette de Lila Djeddi.

Italie, Montepulciano d'Abruzzo, AZ AGR Lunaria 2015, rouge.

Saladier, Jars à La Trésorerie. Table, La Trésorerie. Serviette, Maison de Vacances.

SAUCE AU LAIT RIBOT (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 1 petite gousse d'ail pelée ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 10 cl de lait ribot ◆ 12,5 cl d'huile d'olive ◆ 3 c. à soupe de parmesan finement et fraîchement râpé ◆ 1 c. à café rase de grains de poivre concassés

Mixez l'ail avec le jaune d'œuf et le lait ribot. Versez l'huile d'olive en filet tout en mixant, puis le parmesan et le poivre. Salez.

DUKKAH (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 40 g d'amandes ◆ 40 g de noisettes ◆ 4 c. à soupe de graines de sésame ◆ 1 c. à soupe de graines de coriandre ◆ 2 c. à soupe de graines de cumin ◆ 1 c. à soupe de graines de fenouil ◆ 1 c. à café de grains de poivre noir ◆ 1 c. à café bombée de sel gris non raffiné

1. Faites torréfier les amandes et les noisettes dans le four préchauffé à 180°/th. 6 pendant 10 mn. Retirez du four, laissez tiédir, puis retirez la peau.
2. Faites dorer les graines de sésame, les épices et le sel gris pendant 2 à 5 mn dans une poêle anti-adhésive sur feu doux. Laissez tiédir, puis concassez grossièrement tous les ingrédients dans un mortier ou au robot.

VINAIGRETTE AU TAHINI (4 pers.)

Préparation : 5 mn

◆ 1 c. à soupe de tahini ◆ 1 gousse d'ail pelée ◆ le jus de 1 citron ◆ 5 cl de sauce soja ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 2 pincées de piment d'Espelette

Mixez tous les ingrédients. Ajustez l'assaisonnement. Conservez dans une bouteille au réfrigérateur 1 ou 2 semaines au maximum.

SALADE D'ASPERGES CRUES AU PARMESAN (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 1 botte d'asperges vertes ◆ 12 radis ◆ le jus de 1 citron ◆ 8 c. à soupe d'huile d'olive ◆ copeaux de parmesan ou de pecorino

1. Lavez les asperges. Coupez les extrémités, puis détaillez-les en rubans à l'aide d'un rasoir à légumes. Mettez-les dans un saladier d'eau glacée. Lavez les radis, puis coupez-les en rondelles fines. Mettez-les dans l'eau glacée.
2. Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Égouttez, puis séchez les légumes. Arrosez-les de vinaigrette et parsemez de copeaux de parmesan ou de pecorino.

Le + EAT

Ajoutez 1 ou 2 petites courgettes détaillées en rubans et quelques feuilles de basilic ciselées.

Alsace, Domaine Kumpf et Meyer, Muscat sec 2017, blanc.

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

Verres, cuillères et table, La Trésorerie. Coupelle, Jars à La Trésorerie. Coupelle jaune, Mud Australia.

SALADE DE POMMES DE TERRE, TRUITE FUMÉE ET FINES HERBES (4 pers.)

Préparation : 12 mn ◆ Cuisson : 15 à 20 mn

◆ 800 g de petites pommes de terre à chair ferme ◆ 8 tranches de truite fumée ◆ 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse ◆ 4 brins de menthe ◆ 1/2 bouquet de ciboulette ◆ 4 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 1 petit oignon rouge

1. Rincez, séchez, puis ciselez les herbes. Pelez l'oignon, coupez-le en deux, puis émincez-le finement.
2. Pelez, lavez et coupez les pommes de terre dans leur longueur, plongez-les dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition pendant 10 à 15 mn. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier.
3. Ajoutez la crème fraîche, l'oignon, les fines herbes. Salez et poivrez, puis mélangez délicatement. Servez avec la truite fumée et le vinaigre de cidre.

Le + EAT

Remplacez la menthe par de l'aneth. Ajoutez à la crème quelques câpres ou un soupçon de raifort râpé.

Couverts, La Trésorerie.

SALADE DE SOBA ET LÉGUMES MARINÉS (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 200 g de nouilles soba ◆ 2 c. à soupe de sésame grillé ◆ 250 g de petits pois frais écossés ou de fèves écossées ◆ 1/3 de concombre bio ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 1 poignée de roquette ◆ 250 g de haricots verts ou de pois gourmands Pour la marinade **◆ le jus de 1 gros citron jaune ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 petites échalotes ◆ 2 gousses d'ail ◆ 4 brins de cerfeuil ◆ 2 brins de livèche ou d'estragon** Pour la sauce **◆ 1 belle gousse d'ail ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 5 cl de vinaigre de cidre ◆ 1 c. à café de purée de cacahuète ◆ 5 cl de sauce soja**

1. Pour la sauce : pelez et mixez l'ail avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la purée de cacahuète et la sauce soja.

2. Plongez les nouilles dans une casserole d'eau bouillante. Dès l'ébullition, versez un verre d'eau froide et portez à nouveau à ébullition. Égouttez les nouilles et passez-les sous l'eau froide.

3. Pour la marinade : effeuillez la livèche (ou l'estragon) et le cerfeuil. Pelez et hachez finement l'ail et les échalotes. Mélangez les échalotes, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez infuser.

4. Coupez le concombre lavé, non pelé, en tranches fines. Ciselez les tiges des oignons nouveaux. Rincez, égouttez et ciselez la roquette. Équeutez les haricots. Faites cuire les haricots (ou les pois gourmands) et les bulbes des oignons nouveaux 5 mn à la vapeur, les petits pois 3 mn (ou les fèves 1 mn). Passez les légumes sous l'eau froide pour les garder croquants. Égouttez-les et mélangez-les à la marinade. Ajoutez le concombre. Mélangez avec les nouilles. Servez la salade dans quatre assiettes, parsemez de sésame et arrosez de sauce à la cacahuète.

Recette adaptée de Lila Djeddi, dans son livre « Cantine vagabonde », éd. Tana.

Nappe, Maison de Vacances. Verres, Nkuku à La Trésorerie. Cuillères, La Trésorerie. Ramequins, Manon Clouzeau.

SALADE GRECQUE EN CUBES (4 pers.)

Préparation : 15 mn

◆ 3 tomates cœur de bœuf ◆ 1/4 de pastèque ◆ 1 concombre ◆ 150 g de feta de brebis ou de chèvre ◆ 6 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 12 olives de Kalamata ◆ 1/2 bouquet de menthe ◆ fleur de sel

1. Rincez les tomates et le concombre. Détaillez les tomates, le concombre, la feta et la pastèque en cubes de taille identique. Rincez, séchez et ciselez la menthe.

2. Dressez tous les ingrédients en damier, en les alternant, dans quatre assiettes. Arrosez d'huile d'olive, décorez avec les olives, parsemez de menthe, de fleur de sel et de poivre. Vous pouvez ajouter de l'oignon rouge émincé finement.

Grèce, Thessaloniki, Kioutsoukis 2018, rosé.

LA SALADE, D'OÙ ÇA VIENT ?

C'est un terme générique qui regroupe plusieurs variétés de plantes potagères feuillues : laitue, romaine, mâche, etc. Les premières traces écrites de son existence remontent à l'Égypte antique, où elle était un symbole de fécondité. Charlemagne, notre « Roquette-Man », aurait recommandé au 8e siècle de cultiver cresson, roquette et laitue. On dit que Rabelais, sous le règne de François Ier, aurait envoyé lors d'un voyage à Rome des graines italiennes en France. Depuis, beaucoup d'ingrédients sont entrés dans les compositions des salades et les enseignes françaises de bars à salade comme Jour ou Green is Better fleurissent partout dans le monde !

SALADE DE POULET AU CURRY, COURGETTES GRILLÉES, POIS CHICHES, GALETTES ET FINES HERBES (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 4 blancs de poulet ◆ le jus de 2 citrons bio ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 c. à soupe rases de curry en poudre ◆ 8 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 4 courgettes ◆ 150 g de jeunes pousses mélangées ◆ 1 oignon rouge ◆ 4 brins de menthe ◆ 4 brins de coriandre ◆ 2 grands pains pita ◆ 200 g de pois chiches égouttés

1. Pelez et pressez la gousse d'ail. Mélangez le curry, l'ail, le jus de 1 citron et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Coupez les blancs de poulet en cubes. Ajoutez-les à la marinade, mélangez bien. Filmez et réservez 1 h au réfrigérateur.

2. Lavez les courgettes, coupez les extrémités. Détaillez-les en tranches dans la longueur et faites-les griller 2 à 3 mn sur feu vif sur un gril. Elles doivent rester croquantes. Salez, poivrez.

3. Égouttez le poulet. Faites chauffer un wok sur feu vif, puis faites revenir le poulet en mélangeant sur feu moyen pendant 10 mn. Réservez.

4. Lavez et essorez les pousses. Mélangez le jus du second citron avec 4 c. à soupe d'huile. Salez, poivrez. Pelez et émincez finement l'oignon. Émincez les herbes. Déchirez les pains pita. Dressez le poulet, les courgettes, l'oignon, les pois chiches, les pains pita et les jeunes pousses dans un plat ou dans quatre assiettes. Arrosez de vinaigrette et parsemez d'herbes ciselées.

Le + EAT

Achetez les pains pita dans les épiceries orientales. Réchauffez-les au four quelques minutes avant de les ajouter à la salade.

Alsace, Domaine Zusslin, Chasselas Wolfhag 2018, blanc.

Table et fourchette, La Trésorerie. Serviette, Maison de Vacances.

SALADE DE CANARD AUX FRAMBOISES, JEUNES POUSSES ET FETA (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 2 cuisses de confit de canard ◆ 150 g de mesclun ◆ 100 g de groseilles ◆ 250 g de framboises ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 80 g de feta ◆ 1/2 botte de cerfeuil Pour la sauce **◆ 3 c. à soupe de vinaigre de framboise ◆ 1 c. à café de moutarde de Dijon ◆ 5 c. à soupe d'huile d'olive**

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Placez les cuisses de canard dans un plat à four, enfournez 20 mn. Laissez tiédir, puis effilochez la chair.
2. Lavez et essorez le mesclun. Égrenez les groseilles. Émincez les oignons nouveaux.
3. Préparez la sauce : mélangez la moutarde, le vinaigre de framboise, l'huile, salez et poivrez.
4. Dressez le confit de canard, le mesclun, les framboises, les groseilles et les oignons nouveaux dans un grand plat. Émiettez la feta dessus et parsemez de pluches de cerfeuil. Arrosez de vinaigrette et servez.

Le + EAT

Remplacez 1 c. à soupe d'huile d'olive par 1 c. à soupe d'huile de noisette. Parsemez de dukkah (voir recette p. 51).

Saumur Champigny, Alliance Loire, Coq'licot 2018, rouge.

Assiette, La Trésorerie.

SALADE DE FRUITS AUX GRAINES, CROÛTONS DE BRIOCHE ET YAOURT GREC AU MIEL (4 pers.)

Prép. : 30 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 4 tranches épaisses de brioche ◆ 250 g de fraises gariguettes ◆ 2 nectarines jaunes ◆ 250 g de framboises ◆ 125 g de myrtilles ◆ 1 citron bio ◆ 2 c. à soupe de sucre de canne roux ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de graines mélangées (tournesol, courge, sésame) ◆ 1 c. à soupe de pétales de fleurs séchés ◆ 250 g de yaourt grec ◆ 2 c. à soupe de miel liquide

1. Coupez les tranches de brioche en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer la brioche de tous les côtés, 5 mn environ. Réservez sur du papier absorbant.

2. Rincez le citron et les fruits. Dénoyautez les nectarines et coupez-les en petits quartiers. Équeutez les fraises. Coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Mettez tous les fruits dans un saladier. Ajoutez le sucre, râpez finement le zeste du citron. Pressez-le et ajoutez le jus selon votre goût. Mélangez délicatement. Placez au réfrigérateur pendant 1 h.

3. Au moment de servir, parsemez de graines et de fleurs séchées, puis de croûtons de brioche. Servez avec le yaourt grec arrosé de miel.

🍷 ***Japon, Palais des Thés, thé vert matcha impérial.***

SALADE DU MARCHÉ VERSUS SALADE EN SACHET

Entre les adeptes de l'une et de l'autre, c'est un peu la querelle Jets contre Sharks dans « West Side Story ». Les premiers encensent son goût et son côté écologique, quand les seconds louent sa praticité et sa longue conservation. En 2015, la journaliste du « Washington Post » Tamar Haspel fustige l'énergie combustible que la salade en sachet demande pour son acheminement et son emballage plastique, avec cette phrase choc : « Pour sauver la planète, arrêtez la salade ! » Pourtant, la salade en sachet reste leader sur le marché, avec 274 millions de ventes en France en 2018*. Heureusement, certaines marques commencent à faire des efforts, comme Florette, qui propose depuis peu une gamme sans résidu de pesticides et issue d'une pratique agricole vertueuse. Reste à innover avec des sachets biodégradables…

*Selon le Syndicat des fabricants de végétaux frais prêts à l'emploi.

Table, saladier, cuillère et coupelle rose, Jars à La Trésorerie. Coupelle en céramique, Manon Clouzeau. Coupelle jaune, Mud Australia.

BAGNA CAUDA AUX OLIVES, CROÛTONS

EN FICHE RECETTE

Verres, cuillères et table, La Trésorerie. Coupelle, Jars à La Trésorerie. Coupelle jaune, Mud Australia.

Pierre Hermé
et Frédéric Bau,
pâtissiers
complices.

© Stéphane de Bourgies

SUCRÉE RAISON

Quand Pierre Hermé, le pape des gâteaux, entreprend d'alléger ses créations emblématiques, on se réjouit ! Ce printemps, Infiniment Vanille ou Chou Orphéo & Co se font légers, légers… Entretien et astuces d'un pâtissier raisonné et heureux.

PAR **DANIÈLE GERKENS**

Rencontrer Pierre Hermé est toujours intimidant. Même quand on le connaît bien. Le pâtissier à l'immense talent est aussi un homme aux multiples centres d'intérêt, au regard grave et au verbe rare, plus observateur que hâbleur. De prime abord, on s'étonne. Pourquoi, lui, chantre des pâtisseries bijoux, héraut de la crème et du sucre, se lance-t-il dans une collection légère ? « C'est une idée ancienne, avoue-t-il. À la fin des années 90, j'ai réalisé un livre pour Canderel quand j'étais encore pâtissier pour Fauchon. Ensuite, j'ai été marqué par un buffet de pâtisseries sans sucre que nous avions réalisées au Royal Monceau pour des enfants diabétiques. Je me souviens encore de leur joie et de leur émotion ! Enfin, je dois beaucoup à Frédéric Bau, directeur de création du chocolatier Valrhona, qui travaille depuis des années sur l'idée d'une gourmandise raisonnée. Nous échangeons beaucoup ensemble et cette mini-collection est le fruit de ces échanges. » Frédéric Bau ? Un nom inconnu du grand public mais qui revient souvent dans la bouche des chefs. Un homme discret qui aime innover, tester, dépasser les limites… « La pâtisserie, c'est de l'ingénierie, poursuit Pierre Hermé. Généralement, lorsqu'on baisse la quantité de sucre, on augmente les matières grasses. Nous avons voulu travailler autrement, en nous focalisant d'abord sur le plaisir, le goût. Il fallait que l'émotion suscitée soit la même qu'avec une pâtisserie classique, sans transiger sur la texture ou la saveur. » Autrement dit de la légèreté, mais sans affadir le résultat. Le secret de son approche ? L'ouverture d'esprit, la capacité à remettre en cause les habitudes, voire les certitudes d'un métier basé sur la transmission de savoir-faire.

Vegan, légère, désucrée…

« La pâtisserie est un univers qui bouge énormément depuis quelques années, explique Pierre Hermé. Elle est poussée d'une part par nos jeunes pâtissiers qui sont heureux de relever des défis techniques et, d'autre part, par la demande des consommateurs qui, désormais, veulent de la légèreté, du sans-gluten, du vegan, moins de sucre… » On le sait peu, mais voilà déjà quatre ans que Pierre Hermé développe des desserts light pour le Spa Clarins à l'hôtel Royal Monceau. Ce printemps, une nouvelle étape a été franchie avec les deux gâteaux au chocolat vegan créés par Pierre Hermé pour La Maison du Chocolat. Ni œufs ni lait ni crème pour la Fleur de Cassis et la Rose des Sables, belles comme des sculptures ! Ses créations de « gourmandise raisonnée » (il tient à cette description) ont, elles, été nourries des recherches menées à Tain-l'Hermitage, dans la Drôme, par Frédéric Bau. « Il y a treize ans, j'ai assisté à une conférence donnée par Pierre Gagnaire pour les crèmes Elle & Vire. À l'époque, son discours m'a marqué. Il expliquait que, nous les chefs étions les garants du bonheur de nos clients, mais que nous étions aussi responsables de leur bien-être, que notre avenir en dépendait. Cela a été un électro-choc ! Dès lors, je me suis mis à revoir mes savoir-faire avec l'aide du nutritionniste Thierry Hahn », se remémore Frédéric Bau, auteur du récent « Simplement chocolat » (éd. Albin Michel).

Mille et un tests plus tard

Constellation (biscuit cardamome, gelée d'orange, mousse et crème à la fraise, fraises fraîches, voile de fraise), Chou Orphéo (pâte à choux, croustillant aux éclats de cacao, mousse au chocolat, crème onctueuse au praliné noisette, et noisettes grillées), Tarte Infiniment Citron (pâte sablée, crème au citron, confit de citron, nuage citron et zestes de citron confit), Tarte Infiniment Vanille (pâte sablée, biscuit imbibé à la vanille, ganache et crème à la vanille)… La mise au point de ces quatre recettes « raisonnées » a fait l'objet de nombreux échanges entre Pierre Hermé et Frédéric Bau. « On a essayé, testé, retesté encore et encore avant de faire goûter à Pierre Hermé des recettes légères qui nous paraissaient soutenir la comparaison avec ses créations d'origine. Ensemble, nous avons affiné petit à petit les proportions avant d'arriver à ce résultat. » Et le résultat est bluffant ! Nous avons eu la chance de déguster les tartes Infiniment Vanille et Infiniment Citron dans les deux versions, classique et raisonnée. Les secondes sont tendues, précises, élégantes, aussi puissantes que le chant d'une soprano colorature. Ce sont des pâtisseries intelligentes, équilibrées, suscitant un plaisir moins rassurant qu'élégant. Pourrait-on parler de maturité de la pâtisserie ? D'une sorte d'âge adulte ? Il y a de ça. « Il s'agit surtout d'oser, d'ouvrir de nouveaux champs d'expérimentation, de proposer des choix complémentaires et de prendre conscience de notre responsabilité de pâtissiers, loin de tout dogme », conclut Pierre Hermé, qui rêve de lancer bientôt une collection de macarons vegan. On ne saurait dire mieux. D'ici-là, nous vous proposons en exclusivité quelques-unes de ses astuces pour des versions simplifiées de ses gâteaux… À consommer (presque) sans modération !

Les quatre recettes de Gourmandise raisonnée® seront en vente dans les pâtisseries Pierre Hermé à partir du mois de mai 2020. Renseignements sur pierreherme.com

© Photos des recettes Laurent Fau

TARTE INFINIMENT VANILLE

« C'est sans doute l'un de mes desserts les plus connus, dont la saveur vanille est le fruit d'une combinaison de vanilles venues du Mexique, de Tahiti et de Madagascar. Nous avons travaillé une pâte légère mais croustillante, et une mousse à la vanille aérienne… »

PÂTE CROUSTILLANTE RAISONNÉE (5 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Repos : 3 h ◆ Cuisson : 20 mn

Pour le mélange de farines sans gluten ◆ **44 g de farine de riz semi-complète ◆ 26 g de fécule de maïs ◆ 9 g de fécule de pomme de terre ◆ 9 g de poudre d'amande blanche ◆ 1 g de gomme de xanthane** Pour la pâte sucrée ◆ **12 g de farine de lin ◆ 32 g de lait d'avoine ◆ 8 g de fécule d'arrow-root ◆ 3 g d'huile de colza ◆ 50 g de margarine en pommade (100 % végétale sans huile de palme) ◆ 36 g de sucre glace ◆ 1 g de fleur de sel de Guérande ◆ 5 g de beurre**

1. Préparez le mélange de farines : tamisez la farine avec les fécules et la poudre d'amande. Ajoutez la gomme de xanthane. Réservez.
2. Préparez la pâte sucrée : mixez la farine de lin avec le lait d'avoine, l'arrow-root et l'huile de colza. Mélangez la margarine et le sucre glace. Ajoutez un à un le mélange de farines sans gluten, le sel et le mélange liquide. Quand la pâte est homogène, façonnez une boule, filmez et réservez 1 h au frais.
3. Préchauffez le four à 250°/th. 8-9. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 2 à 3 mm d'épaisseur. Foncez des petits moules beurrés (10 cm de diamètre) et placez-les 1 à 2 h au frais.
4. Au moment d'enfourner les moules, baissez le thermostat à 170°/th. 5-6. Garnissez les moules de papier sulfurisé, déposez des haricots secs dessus et enfournez 20 mn. Laissez refroidir.

MOUSSE À LA VANILLE RAISONNÉE (5 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Repos : 1 nuit + 30 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 1/2 feuille (1 g) de gélatine ◆ 23 g d'inuline ◆ 1 g de pectine ◆ 135 g de lait écrémé ◆ 12 g de gousses de vanille de Madagascar ◆ 75 g de chocolat blanc ◆ 2 blancs d'œufs

1. La veille, plongez la gélatine dans un bol d'eau froide 30 mn. Mélangez l'inuline et la pectine. Portez le lait à ébullition avec les gousses de vanille fendues et grattées, puis laissez infuser à couvert 30 mn.
2. Faites fondre le chocolat au micro-ondes. Retirez les gousses de vanille du lait. Faites chauffer le lait, ajoutez le mélange inuline-pectine. Versez le liquide chaud sur les blancs d'œufs. Mélangez, puis faites cuire jusqu'à 82 °C. Ajoutez la gélatine essorée. Versez le tout sur le chocolat fondu et mixez. Disposez dans un plat, filmez au contact et réservez au frais.
3. Le jour même, mixez la ganache en la fouettant. Répartissez la crème sur les petits moules de pâte réservés au frais et servez.

TARTE INFINIMENT CITRON

« Dans la version initiale, le citron est décliné de plusieurs façons : en crème, en zestes, en meringue moelleuse… C'est également le cas pour cette tarte de gourmandise raisonnée qui a la même base que la Tarte Infiniment Vanille. »

ZESTES DE CITRON CONFITS (5 pers.)

Préparation : 5 mn ◆ Repos : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 1 citron jaune bio ◆ 75 g de sucre en poudre

1. Prélevez les zestes du citron au couteau économe, en retirant la partie blanche. Plongez-les à trois reprises dans l'eau bouillante. Réservez.
2. Faites fondre le sucre dans 25 cl d'eau. Portez à frémissements et ajoutez les zestes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les zestes soient translucides.
3. Laissez refroidir, égouttez. Coupez les zestes en filaments et réservez.

CRÈME CITRON RAISONNÉE (5 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 nuit + 30 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 1/2 feuille (1 g) de gélatine ◆ 13 g de sucre ◆ 1 g de pectine ◆ 70 g de chocolat blanc ◆ 85 g de jus de citron jaune ◆ 2 g de zestes de citron jaune bio ◆ 1 œuf + 1 blanc

1. La veille, plongez la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 30 mn. Mélangez le sucre et la pectine. Hachez le chocolat blanc.
2. Faites chauffer le jus de citron avec les zestes, puis versez le mélange sucre-pectine sans cesser de remuer. Portez à ébullition, puis versez doucement sur le blanc et l'œuf entier battus en remuant. Reportez le tout à ébullition, puis versez sur le chocolat blanc. Ajoutez la gélatine essorée, mixez bien le tout. Disposez dans un plat, filmez au contact et réservez au frais.
3. Le jour même, mixez la crème en la fouettant. Répartissez la crème sur les petits moules de pâte réservés au frais (voir recette de la pâte croustillante raisonnée, p. 60). Décorez de zestes de citron et servez.

CHOU ORPHĒO

« Je voulais un dessert intensément chocolaté, une pure expression cacaotée mais vraiment légère. Nous avons mis au point une pâte à choux sans beurre et parfumée à l'huile de noisette, ainsi qu'une crème aérienne et gourmande. »

GANACHE AU CHOCOLAT RAISONNÉE (5 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 nuit + 30 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 1 feuille (2 g) de gélatine ◆ 115 g de chocolat noir (Caraïbe 66 % Valrhona) ◆ 175 g de lait frais entier

1. La veille, plongez la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 30 mn. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Faites chauffer le lait dans une casserole, ajoutez la gélatine essorée. Versez-le en trois fois sur le chocolat, puis mixez.
2. Disposez dans un plat, filmez au contact et réservez au frais 1 nuit.

PÂTE À CHOUX RAISONNÉE (5 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 50 g de lait frais entier ◆ 2 g de sucre en poudre ◆ 27,5 g d'huile de noisette ◆ 60 g de farine T55 ◆ 1 jaune d'œuf + 2 blancs ◆ 1,5 g de fleur de sel

1. Préchauffez le four à 250°/th. 8-9. Tamisez la farine. Faites bouillir le lait avec 5 cl d'eau, le sucre, la fleur de sel et l'huile de noisette. Hors du feu, ajoutez la farine. Mélangez à la spatule à feu doux jusqu'à ce que la pâte se détache du fond de la casserole. Séchez ainsi la pâte 2 à 3 mn, et transférez-la dans un bol. Incorporez-y le jaune, puis les blancs d'œufs, mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène et souple.
2. Façonnez 5 choux sur une plaque à pâtisserie couverte d'un papier sulfurisé. Enfournez et coupez le four pendant 10 mn. Rallumez le four à 170°/th. 5-6 et laissez cuire 20 mn. Au bout de 10 mn, entrouvrez le four en bloquant la porte avec une cuillère en bois. Sortez les choux du four et laissez-les refroidir sur une grille.
3. Au fouet, montez la ganache. Coupez les choux aux deux tiers et garnissez-les de ganache au chocolat.

CONSTELLATION FRAISE

« Il me semblait indispensable d'avoir un dessert aux fruits et quoi de plus emblématique que les fraises au printemps ? Dans ce dessert en gourmandise raisonnée, il y a 70 % de fruits, soit bien plus que dans les gâteaux aux fruits classiques. »

CRÉMEUX À LA FRAISE (5 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 215 g de fraises équeutées ◆ 10 g de sucre en poudre ◆ 25 g d'huile d'olive ◆ 5 g de gélatine

1. Plongez la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 30 mn. Mixez les fraises en purée.
2. Faites chauffer la purée de fraises avec le sucre et l'huile d'olive. Portez à ébullition, ajoutez la gélatine essorée, mixez et laissez refroidir. Réservez au frais.

CRÈME FOUETTÉE À LA FRAISE (5 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 30 mn

◆ 37 g de crème fraîche liquide à 35 % MG ◆ 25 g de fraises équeutées

1. Versez la crème fraîche dans un saladier et placez le bol au congélateur 30 mn.
2. Mixez les fraises en purée. Fouettez la crème en chantilly. Mélangez la chantilly et la purée de fraises à la spatule. Réservez au frais.

BISCUIT À LA CARDAMOME (5 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 8 mn

◆ 2 blancs d'œufs ◆ 32 g de miel de maquis corse ◆ 75 g de farine T55 ◆ 3 g de levure chimique ◆ 33 g de sucre glace ◆ 1 g de fleur de sel ◆ 53 g d'huile d'olive ◆ 17 g de lait frais entier ◆ 1 g de cardamome verte moulue

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Mélangez les blancs d'œufs et le miel.
2. Tamisez la farine avec la levure et le sucre glace. Ajoutez-les aux œufs avec la fleur de sel, puis l'huile d'olive. Mélangez la cardamome et le lait, puis ajoutez-les au reste de la préparation.
3. Étalez cette pâte à biscuit dans un moule rectangulaire de 20 x 15 cm, chemisé de papier sulfurisé. Enfournez 8 mn, puis laissez refroidir sur la plaque.
4. Taillez 5 disques de 8 cm de diamètre dans le biscuit à la cardamome. Garnissez-les de crémeux à la fraise et de crème fouettée à la fraise. Servez sans attendre.

CÉLINE NGUYEN TOQUÉE DE FOOD !

C'est elle qui est derrière les dizaines de paniers recettes que les abonnés du site Quitoque mitonnent à domicile. Rencontre avec cette jeune trentenaire qui nous raconte les coulisses de la création d'une société qui livre aujourd'hui déjà 150 000 repas par semaine !

PAR **MATHILDE SAMAMA**

© Quitoque pour toutes les photos du sujet.

Quel est votre parcours ?
« Il est complètement atypique ! Je viens de Bondy, en Seine-Saint-Denis. Après mon bac, je me suis lancée dans un double diplôme, les sciences à l'université Pierre et Marie-Curie, et les sciences sociales à Sciences Po Paris. Pour mon année à l'étranger, je suis partie à San Francisco étudier la physique. Je me destinais donc plutôt à une carrière scientifique. À mon retour, lorsqu'il a fallu choisir un master, je me suis aperçue qu'aucun ne me convenait et que le domaine qui m'attirait le plus était la cuisine. Ce doit être héréditaire car j'ai récemment appris que ma grand-mère maternelle, qui vivait au Laos, vendait des banh cuon (crêpes de riz farcies à l'oignon, au porc et aux champignons) dans la rue ! Lorsque j'avais 18 ans, je suis allée dans un restaurant des Hautes-Alpes pour faire un stage d'observation. J'ai beaucoup mis la main à la pâte. Même si ce n'était pas de la cuisine élaborée, j'ai appris à éplucher des patates, des carottes, j'ai fait la plonge, aidé au dressage des entrées, j'ai découvert ce qu'était un coup de feu… Et j'ai vraiment aimé cette ambiance. J'ai toujours vu mes parents cuisiner et mes grands-parents de cœur sont agriculteurs en Haute-Marne. J'ai passé mon enfance et mon adolescence chez eux, pendant les vacances, à ramasser des œufs, cueillir les cerises et les mirabelles, faire des confitures. C'est là que sont nés mon attachement aux bons produits et mon envie de faire de la cuisine mon métier. J'ai donc décidé de passer mon CAP. »

Comment a débuté l'aventure Quitoque ?
« Pendant mon CAP cuisine, j'ai rencontré la femme de l'un de mes associés. Grégoire et Étienne étaient en école de commerce et avaient déjà en tête une société qui livrerait des produits frais aux particuliers, chez eux. Ils avaient ce que l'on appelle la fibre entrepreneuriale et leur projet était bien pensé, mais il leur manquait une personne expérimentée en cuisine. Leur idée de rendre la cuisine accessible à tout le monde m'a séduite. Nous avons commencé l'aventure à trois en mars 2015. Au début, on travaillait depuis l'appartement des parents de l'un de mes associés, on livrait les produits en scooter dans des cagettes, et surtout on ne se payait pas ! Aujourd'hui, ça a heureusement changé. Nous avons de grands locaux, un immense entrepôt et plus de cent collaborateurs. Il y a deux ans, nous avons fait une levée de fonds et Carrefour a pris une participation dans notre entreprise. Ce rapprochement nous a permis d'accélérer notre développement et de créer quelques synergies logistiques. Par exemple, nos clients peuvent désormais venir chercher leurs paniers dans certains magasins Carrefour. L'entreprise est en constante évolution, mais avec toujours deux principes de base : livrer des fruits et légumes de saison et privilégier l'origine française des produits. »

Comment fonctionnez-vous pour toujours proposer de nouvelles recettes à vos abonnés ?
« Chaque semaine, nos créateurs culinaires, notre diététicienne et nos dénicheurs de bons produits inventent et testent de nouvelles recettes. Nous en avons créées plus de 2 000 ! Pour répondre à notre concept, elles doivent être faciles, rapides et bonnes.

PAUPIETTES DE DINDE ET AUBERGINE FONDANTE AU MIEL ET SOJA (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 1 échalote ◆ 2 aubergines bio ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 paupiettes de dinde ◆ 25 g de miel bio ◆ 3 cl de sauce soja salée ◆ 300 g de riz parfumé bio ◆ huile d'olive

1. Pelez et coupez l'échalote en lanières. Lavez et taillez les aubergines en dés de 1 cm de côté. Pressez l'ail entier avec la peau ou hachez-le.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen à vif. Faites dorer l'échalote et les paupiettes 3 mn de chaque côté. Ajoutez ensuite les dés d'aubergines, l'ail et de l'eau à mi-hauteur de la garniture. Couvrez et laissez mijoter 20 mn à feu moyen. Une fois les paupiettes cuites, ajoutez le miel et la sauce soja et poursuivez la cuisson 1 à 2 mn.
3. Portez à ébullition une grande casserole d'eau chaude (ainsi le riz collera moins). Versez-y le riz et faites cuire 12 mn à petits bouillons jusqu'à ce qu'il soit tendre. Remuez régulièrement pour qu'il n'accroche pas. Égouttez le riz, salez, poivrez et réservez-le au chaud dans la casserole couverte.
4. Servez les paupiettes de dinde et l'aubergine fondante avec le riz. Dégustez aussitôt.

Languedoc, Vin de France, Domaine Borie de Maurel, Charivari 2019, rouge.

On estime que l'objectif est atteint quand nos recettes sont notées 17 sur 20 par nos abonnés. Je pense, par exemple, au gratin de patates douces à la mozzarella, ou au pistou d'épinards citronné. Même succès pour le porc au caramel et sésame grillé, à déguster avec des nouilles chinoises. Il cartonne ! L'idée centrale de Quitoque, c'est d'épargner à nos clients la corvée des courses en leur proposant chaque semaine des recettes originales, réalisables en un claquement de doigts avec des produits du moment. On essaie donc de balayer très large, c'est-à-dire d'offrir un grand éventail de plats, qui vont des recettes traditionnelles françaises type blanquette de veau aux recettes asiatiques, indiennes, marocaines, italiennes, etc. On déniche aussi beaucoup de produits originaux pour agrémenter les plats : sel aux épices grillées, huiles parfumées au basilic ou au citron... »

Vous dites que l'entreprise est en constante évolution. Voulez-vous dire que vous vous intéressez aux innovations alimentaires comme la viande de synthèse, par exemple ?
« Nous sommes sensibles à l'époque. Oui, bien sûr, nous nous dirigeons progressivement vers des recettes plus végétales, avec moins de viande, plus de légumineuses et d'algues. Mais nous ne sommes pas convaincus par ce que nous entendons ici et là sur la nourriture du futur comme la viande clonée par exemple. D'une manière générale, je suis persuadée que la nourriture de demain restera simple, basée sur de bons produits. »

Les tendances et préoccupations actuelles autour du végétarisme, voire du véganisme, vont-elles influencer la composition de vos recettes ?
« Oui et non, car depuis le début de l'aventure Quitoque nous nous sommes fixé de toujours proposer des plats végétariens. Aujourd'hui, sur les dix-huit recettes hebdomadaires que nous proposons, un tiers sont végétariennes et tous les légumes sont de saison bien sûr. Cet hiver on a tout misé sur les poireaux, les carottes, les navets ou encore les choux de Bruxelles. Autant de légumes délicieux mais qui méritent parfois une astuce de chefs pour les réussir : réaliser une tatin salée avec des poireaux, faire caraméliser des choux de Bruxelles au sirop d'érable, ou encore concocter une crème de carotte pour agrémenter des pâtes ! Plus que les tendances, ce sont les livres, les magazines comme Elle à table (que je dévore), les restaurants en France ou à l'étranger que je découvre, et les voyages qui m'inspirent. Lorsque je suis partie au Vietnam, en septembre dernier, à la recherche de mes origines, j'ai goûté beaucoup de choses délicieuses qui ont rempli mon carnet de cuisine. De quoi nourrir les prochaines recettes à adapter pour nos abonnés ! »

quitoque.fr

SALADE DE POMMES DE TERRE ET SAUMON (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 800 g de pommes de terre ◆ 2 courgettes bio ◆ 4 pavés de saumon de 200 g ◆ 1 échalote ◆ 2 tomates ◆ 2 cl de moutarde ◆ huile d'olive ◆ vinaigre

1. Faites cuire les pommes de terre pelées et coupées en cubes de 4 cm de côté, 10 à 12 mn, dans une casserole d'eau salée bouillante. Passez-les ensuite sous l'eau froide pour les tiédir.
2. Émincez les courgettes lavées en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les revenir 5 mn dans de l'huile bien chaude. Débarrassez sur une assiette. Essuyez la sauteuse. Rincez les pavés de saumon et essuyez-les. Taillez-les en gros dés, 4 cm de côté, et faites-les revenir dans la sauteuse dans de l'huile bien chaude 2 à 3 mn.
3. Pelez et ciselez l'échalote. Fouettez l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde, salez, poivrez. Coupez les tomates en dés de 1 cm. Versez l'échalote, la sauce et les dés de tomates dans un saladier. Ajoutez les pommes de terre, les courgettes et le saumon. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et dégustez sans attendre.

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

TARTE FINE À LA NECTARINE ET À LA FOURME (2 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 10 à 15 mn

◆ 1 oignon jaune ◆ 1 nectarine jaune bio ◆ 100 g de fourme ◆ 1 pâte brisée bio de 250 g ◆ 100 g de fromage frais ◆ 50 g de laitue feuille de chêne ◆ huile d'olive ◆ vinaigre

1. Placez une plaque dans le four et préchauffez-le à 210°/th. 7. Pelez et coupez l'oignon en fines rondelles. Rincez et coupez la nectarine en fins quartiers. Taillez la fourme en morceaux.

2. Sortez la plaque du four et déroulez-y la pâte brisée sur du papier sulfurisé. Étalez le fromage frais (en laissant un petit espace sur les bords), déposez les rondelles d'oignon, puis répartissez les quartiers de nectarine et la fourme. Enfournez 10 à 15 mn jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite (soulevez délicatement pour vérifier). Salez, poivrez.

3. Assaisonnez les feuilles de la laitue avec 1 filet d'huile d'olive et de vinaigre. Servez cette salade pour accompagner la tarte fine.

Côtes du Jura, Domaine Pignier, Secret de Cave n° 2, oxydatif.

KÖTTBULLAR (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 800 g de pommes de terre ◆ beurre ◆ 2 oignons jaunes ◆ 2 courgettes ◆ 500 g de steak haché ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1,2 cl de sauce soja salée ◆ 16 cl de crème liquide ◆ huile d'olive

1. Pelez et coupez les pommes de terre en cubes. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante 15 mn jusqu'à ce qu'on puisse les réduire en purée. Égouttez-les. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette dans la casserole avec 1 noix de beurre. Salez, poivrez et mélangez bien.

2. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons pelés et émincés, et les courgettes lavées et coupées en demi-rondelles de 0,5 cm d'épaisseur dans 1 filet d'huile bien chaude pendant 5 mn. Réservez les courgettes encore un peu croquantes.

3. Salez, poivrez et malaxez bien la viande hachée. Formez des boulettes de 3 à 4 cm de diamètre avec les mains. Faites revenir les boulettes 5 à 7 mn dans 1 filet d'huile d'olive bien chaude dans la sauteuse. Retournez-les régulièrement pour qu'elles cuisent uniformément. En fin de cuisson, ajoutez l'ail haché, la sauce soja et la crème, puis poursuivez la cuisson 1 mn. Servez les köttbullar accompagnées de la purée de pommes de terre et de la poêlée de courgettes réchauffée.

Le + EAT

Ces boulettes de viande, typiques de la cuisine populaire suédoise, auraient été introduites dans le pays au début du 18e siècle, avec le café, lorsque le roi Karl XII revint de l'Empire ottoman.

Sud-Ouest, Fronton, Château Plaisance, La Cuvée du Pitchou 2017, rouge.

SALADE DE LENTILLES AU CHÈVRE ET NOISETTES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 300 g de lentilles blondes bio ◆ 1 échalote ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de vinaigre ◆ 300 g de radis roses ◆ 120 g de crottin de chèvre ◆ 180 g de salade sucrine ◆ 80 g de noisettes

1. Dans une casserole, faites cuire les lentilles largement couvertes d'eau à feu moyen 25 à 30 mn. Une fois cuites, égouttez-les. Passez-les sous l'eau froide pour les tiédir légèrement.
2. Pelez et coupez l'échalote en deux dans la longueur, puis émincez-la. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre émulsionnés. Coupez les radis en rondelles et le crottin de chèvre en cubes. Lavez, égouttez et émincez la sucrine. Versez les radis, le chèvre et la sucrine dans un saladier.
3. Glissez les noisettes dans un sac, puis tapez dessus avec un rouleau à pâtisserie pour les briser grossièrement. Faites-les dorer dans une poêle, à sec, 5 mn à feu moyen-vif, puis ajoutez-les à la salade. Mélangez délicatement et servez aussitôt.

Le + EAT

Ne salez pas l'eau de cuisson des lentilles car le sel les durcit.

Rhône, Vacqueyras, Domaine d'Ouréa 2019, blanc sec.

PILONS DE POULET FAÇON YASSA (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 5 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 4 pilons de poulet ◆ huile d'olive ◆ 2 oignons jaunes ◆ 2 carottes ◆ 2 poivrons rouges ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 citrons verts ◆ 40 g de moutarde ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 300 g de boulghour gros bio

1. Dans une cocotte, faites dorer les pilons de poulet 3 à 4 mn sur tous les côtés dans 1 filet d'huile sur feu moyen-vif, puis déposez-les sur une assiette.
2. Pelez et émincez les oignons. Faites-les colorer 3 mn dans la poêle. Ajoutez les carottes pelées et coupées en rondelles de 0,5 cm et les poivrons lavés, épépinés et émincés en fines lanières. Faites dorer les légumes pendant 4 mn.
3. Dans une casserole, faites cuire le boulghour dans deux fois son volume d'eau, environ 8 mn. Quand toute l'eau est absorbée par le boulghour, ôtez du feu, couvrez la casserole et laissez gonfler 4 à 5 mn.
4. Hachez l'ail pelé et ajoutez-le dans la cocotte avec le poulet, le jus des citrons, 20 cl d'eau, salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter à petits bouillons entre 20 et 25 mn. Remuez régulièrement. Une fois que tout est cuit, ajoutez, hors du feu, la moutarde et le vinaigre. Mélangez bien et servez aussitôt avec le boulghour.

Le + EAT

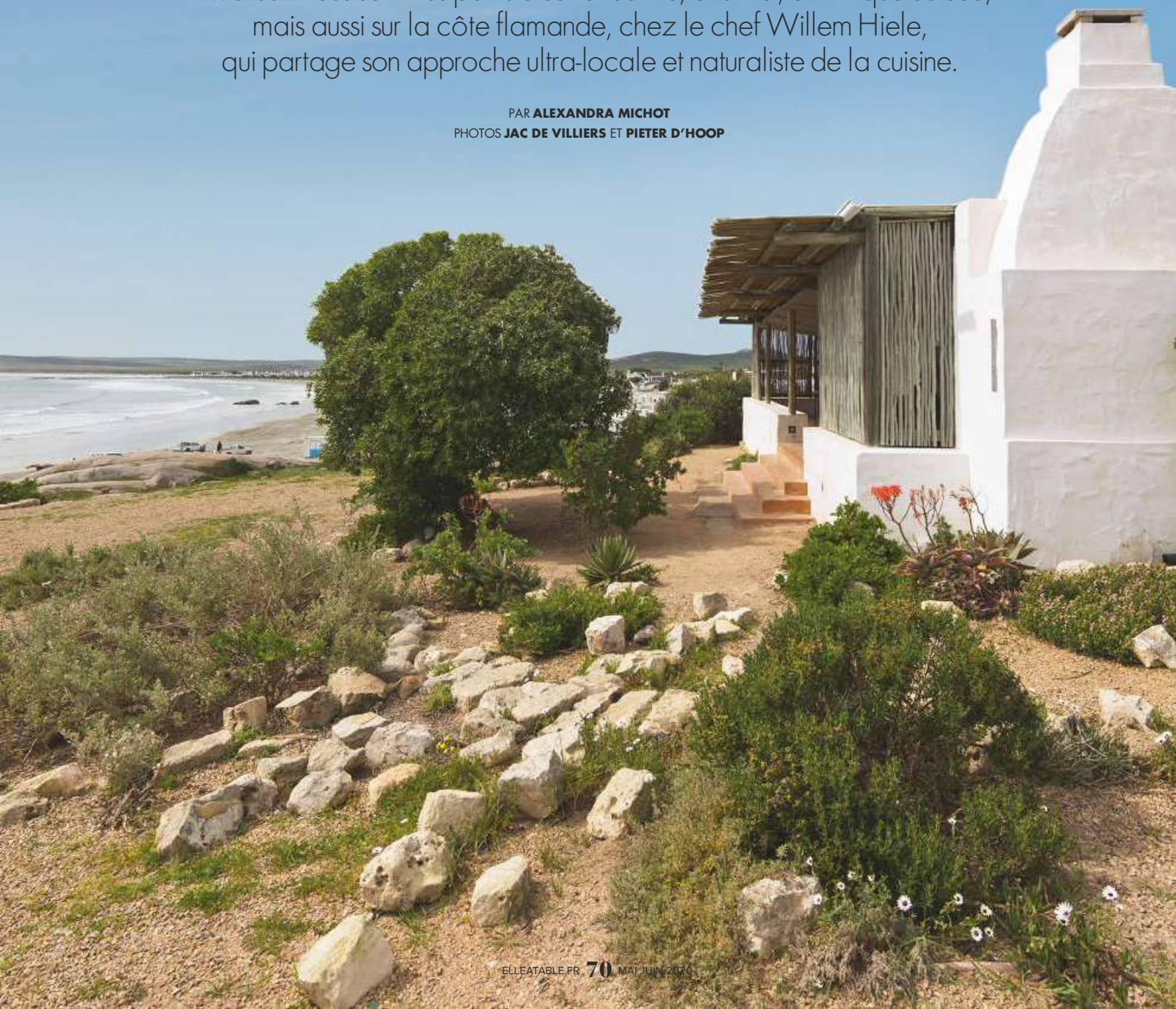
Ajoutez un peu d'eau en fin de cuisson s'il ne reste plus de jus.

Roussillon, Côtes Catalanes, Domaine Modat, Le Petit Modat'mour 2019, rosé.

D'UNE DUNE À L'AUTRE

On a découvert Kobus Van der Merwe en 2019, quand son restaurant Wolfgat a été élu restaurant de l'année aux World Restaurant Awards. Nous sommes partis à sa rencontre, chez lui, en Afrique du Sud, mais aussi sur la côte flamande, chez le chef Willem Hiele, qui partage son approche ultra-locale et naturaliste de la cuisine.

PAR **ALEXANDRA MICHOT**
PHOTOS **JAC DE VILLIERS** ET **PIETER D'HOOP**



C'est un endroit qui ressemble à la Bretagne. À la Galice. Des volets bleus se détachent sur les murs blancs. Et c'est joli. Nous sommes pourtant au bout du monde, à Paternoster, sur la côte ouest de l'Afrique du Sud. Depuis Cape Town, deux heures de route suffisent pour rejoindre cet ancien village de pêcheurs qui compte à peine deux mille âmes. En chemin, il arrive qu'on croise des girafes. Mais une fois arrivé à destination, le bush disparaît pour laisser place aux dunes, aux plages de sable blond, aux barques bariolées échouées sur les hauteurs, aux géants de granit, à l'immensité atlantique.

Une passion d'enfance

C'est en 2010 que Kobus Van der Merwe a choisi de s'y installer, fuyant un travail de bureau au Cap pour se remettre aux fourneaux. « Gamin, j'avais deux passions : la musique classique et la cuisine, raconte ce presque quarantenaire, jamais très à l'aise quand il s'agit de parler de lui. En sortant de l'école, j'ai décidé à la dernière minute d'opter pour un institut culinaire. » Ses premières expériences dans le milieu de la restauration lui font vite réaliser qu'il ne se voit pas travailler au sein de grosses brigades. Il quitte ses études au beau milieu du cursus, prend une année sabbatique, s'expatrie un temps en Grande-Bretagne, puis revient au Cap pour se lancer dans l'univers des médias en ligne. D'abord chroniqueur musical, il manage rapidement le site culinaire de Eat Out (l'équivalent sud-africain de Time Out côté restaurants).

Quand ses parents, Abel et Sanita, décident de partir s'installer à Paternoster, où sa mère a racheté le plus vieux magasin du village pour en faire une « épicerie-boutique-cantine », le jeune homme saute sur l'occasion. Il plaque Le Cap, commence à mettre la main à la pâte dans l'arrière-boutique, qui ne sert alors que des fish & chips et du calamar frit, puis replonge. Le mini-jardin derrière l'épicerie est reconverti en potager, et la cantine se transforme en un bistrot – Oep ve Koep –, où Kobus s'ingénie à mettre en avant l'étonnante variété de produits de cette partie de la côte ouest.

Rester petit pour demeurer durable

« Il y a trois ans, je suis tombé sur une cabane de pêcheur vieille de 130 ans, surplombant légèrement la plage et la baie de Paternoster. L'endroit est construit au-dessus d'une grotte appelée Wolfgat (la grotte aux loups), c'est le nom que j'ai donné au restaurant. » Un restaurant d'une vingtaine de couverts maximum parce qu'« en restant petit, on est plus facilement durable et on évite le gaspillage », souligne celui qui travaille presque exclusivement avec des ingrédients ultra-locaux, sourcés à 10 km à la ronde, comme la salicorne (seekoraal), le romarin et la sauge sauvage (kapokbos et bruiindalic), une variété de ficoïde glaciale (soutslaai), des laitues de mer, du baobab, de la viande de springbok, du snoekkuite (genre de poutargue locale à base d'œufs de maquereau-serpent) et, bien sûr, du bokkom ! Le bokkom ? « Il s'agit des poissons séchés, traditionnels de la région.

© Jac de Villiers

À marée basse, Kobus Van der Merwe brave les eaux fraîches et les rochers glissants pour récolter de la laitue de mer.

C'est un peu notre biltong marin », sourit Kobus en évoquant l'une des spécialités nationales : ces fameux morceaux de viande séchée qu'on grignote à l'apéritif. « Pour faire notre bokkom, on utilise du mulet ou du chinchard. On recouvre les poissons, préalablement vidés, de sel pour une durée de trois jours. Puis on les rince soigneusement, on les suspend et on les laisse sécher au vent. » C'est qu'il faut trouver un moyen de conserver ce qu'offre, parfois pendant à peine quinze jours, le champ marin de Paternoster. On ne s'étonnera donc pas de voir sur les étagères des bocaux de conserve maison, voire des flacons de gin aromatisés sur place avec des plantes indigènes. Dans sa cuisine, modeste pour ne pas dire sommaire, rien que le strict minimum. Et sa petite équipe de fidèles collaborateurs, tous natifs du village. Pas de robot-cuiseur, pas de cuisson sous vide. « L'ustensile le plus sophistiqué que j'ai, c'est probablement ma machine à glace ! En arrivant à Paternoster, je n'avais que mes couteaux et une vieille machine à pâtes. » Le plus beau cadeau qu'il ait reçu ? Une calebasse amenée par un client contenant un levain liquide dont il se sert au quotidien pour fabriquer son pain. Une économie de moyens qui n'est pas pour lui déplaire. Son enfance passée entre la région aride de Kalahari (au nord du pays) et celle plus verdoyante des vignobles du Boland, à l'est de Cape Town, l'a habitué à faire avec ce que la nature et les saisons lui offraient. Ses étés à la plage, il les passait à ramasser des moules, des ormeaux ou les algues dont sa grand-mère faisait des gelées.

L'équipe de Wolfgat au complet (de gauche à droite) : Alicia Bester, Emily Williams, Kobus, Rochelle Karolus, Emmerson Bester et SheEarl Pietersen.

HUÎTRES DE LA BAIE DE SALDANHA EN DEUX FAÇONS (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 8 à 10 mn

◆ 4 cl de vermouth dry ◆ 1 poire mûre mais ferme ◆ 1 poignée de fleurs de sauge ◆ 16 feuilles de seepampoe Pour la mousse d'huître **◆ 4 huîtres iodées ◆ 30 g de beurre ◆ 3 cl de vermouth dry ◆ 3/4 de feuille de gélatine ◆ 10 cl de crème fouettée** Pour les huîtres fumées **◆ 8 belles huîtres iodées ◆ 2 bouquets de sauge sauvage un peu sèche (*Salvia africana lutea*)**

1. Pour la mousse d'huître : faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Ouvrez et décoquillez les huîtres. Nettoyez et séchez 4 coquilles et réservez-les. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et pochez-y rapidement les huîtres. Déglacez au vermouth. Hors du feu, ajoutez la gélatine et laissez-la se dissoudre. Versez la préparation dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Transvasez la mousse dans un cul-de-poule, incorporez-y délicatement la crème fouettée et conservez au frais.
2. Préparez les huîtres fumées : au fond d'une cocotte en fonte, placez un lit de sauge. Disposez les huîtres préalablement ouvertes au-dessus. Faites brûler quelques feuilles du bouquet pour obtenir de la fumée et couvrez la cocotte en la laissant juste entrebâillée. Laissez fumer pendant 5 mn.
3. Dans les 4 coquilles d'huîtres nettoyées, déposez 1 c. à soupe de mousse d'huître et recouvrez de feuilles de seepampoe.
4. Servez 1 mousse d'huître par personne et 2 huîtres fumées agrémentées de 1 c. à thé de vermouth dry, de quelques fines tranches de poire et de fleurs de sauge.

Le + EAT

Le chef recouvre sa mousse d'huître de seepampoe* (Arctotheca populifolia), *aussi appelée beach daisy. On peut lui substituer des feuilles de tétragone.

Pet' nat sud-africain « I Wish I Was a Jedi », 2018, Swartland, Craig Hawkins.

© Jac de Villiers

HUÎTRES DE LA BAIE DE SALDANHA EN DEUX FAÇONS

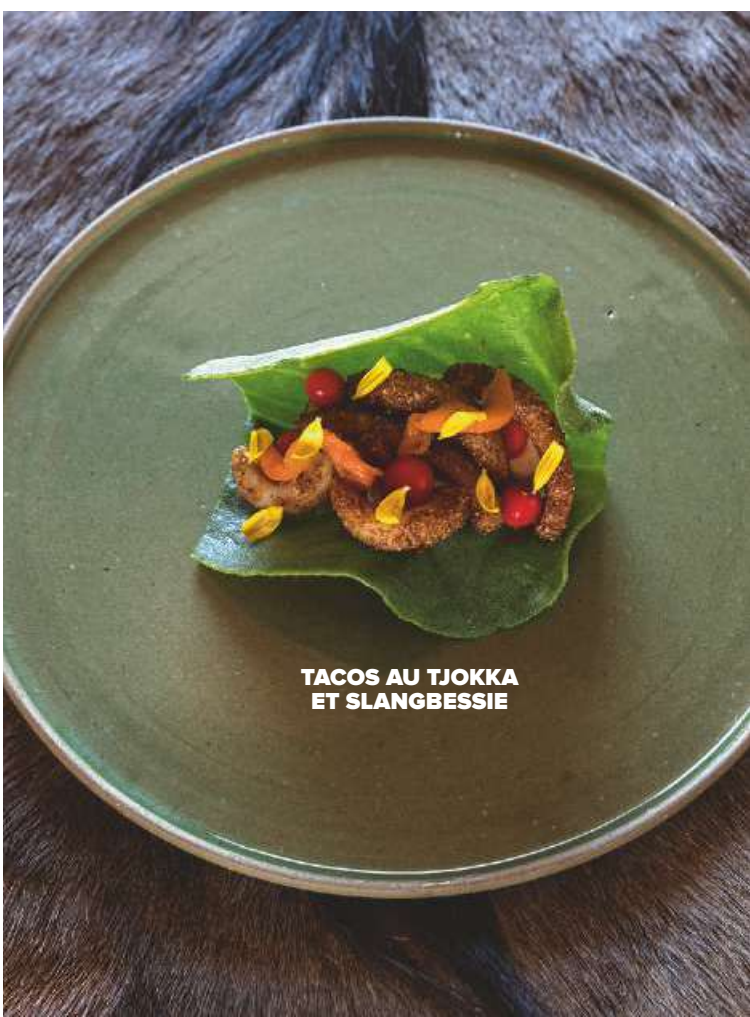
EN FICHE RECETTE

FILET DE SPRINGBOK, PURÉE DE HARICOTS ET PLANTES SUCCULENTES

Une nation de cueilleurs

Aujourd'hui, l'un de ses terrains de jeu et d'exploration favoris se trouve juste à côté de Paternoster, dans la Réserve naturelle de Cape Colombine : un royaume préservé de 263 ha, qui se couvre au printemps d'un tapis de fleurs sauvages. Kobus adore s'y rendre le dimanche matin pour une vaste « chasse aux algues », quand il n'explore pas la moindre roche, la moindre piscine naturelle pour y dénicher des moules blanches, des « chapeaux chinois », des plantes succulentes… « L'Afrique du Sud est une nation de cueilleurs, souligne ce passionné de botanique. Une bonne partie de la population reste reliée, pour s'alimenter et se soigner, à la nourriture sauvage. Il est nécessaire, aujourd'hui plus que jamais, de retrouver nos racines, réapprendre à connaître nos ressources locales, les respecter et les prélever avec mesure afin de les préserver pour les générations futures. » On l'aura compris, chez Wolfgat, l'esbroufe et les gimmicks ne sont pas au menu. C'est le paysage, souvent spectaculaire et changeant en un coup de vent, qui est décliné dans l'assiette. Ici, le cuisinier ne joue pas au chef, il reste chef d'orchestre. Seuls les produits locaux jouent les vedettes. Cette humilité, cette philosophie de la cuisine ont naturellement trouvé leur public. Tout le pays et, aujourd'hui, tous les foodies de la planète rêvent de s'asseoir sur la terrasse de Wolfgat. Kobus, lui, est resté le même. Et sert toujours en personne son menu en sept temps à ses clients (pour moins de 100 €, accords mets-vins compris), soucieux de leur transmettre sa passion pour les produits de ce terroir unique, entre dunes et océan, qu'il appelle strandveld.

La salle du restaurant Wolfgat.



TACOS AU TJOKKA ET SLANGBESSIE

TACOS AU TJOKKA ET SLANGBESSIE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 7 mn

Pour le masala ◆ **6 g de graines de coriandre ◆ 6 g de graines de cumin ◆ 6 feuilles séchées d'ail des ours ◆ 1 pincée de flocons de piment rouge**
Pour les tacos ◆ **4 larges feuilles de ficoïde glaciale ◆ 400 g de tjokka (calamars) ◆ huile de friture ◆ 12 g de farine de maïs ◆ 4 c. à café de yaourt fermier ◆ 20 baies de slangbessie ◆ 8 tranches de pêche séchée ◆ fleurs comestibles**

1. Préparez le masala : dans une poêle, faites chauffer à sec les graines de coriandre et de cumin. Mélangez-les avec les flocons de piment et les feuilles d'ail des ours séchées. Écrasez le tout en poudre fine dans un mortier.
2. Préparez les tacos : dans un poêlon, faites chauffer un peu d'huile. Coupez la chair des calamars en 4 portions égales, puis chaque portion en 5 petites bandes.
3. Dans un bol, mélangez la farine de maïs et 3 g de masala. Ajoutez les bandes de calamar et remuez jusqu'à les recouvrir complètement du mélange farine-masala. Faites-les frire dans l'huile chaude 3 mn jusqu'à coloration. Épongez sur du papier absorbant.
4. Rincez et épongez soigneusement les feuilles de ficoïde. Dans chaque feuille, posez 1 c. à café de yaourt, 5 morceaux de calamar croustillants, 5 baies de slangbessie, 2 tranches de pêche séchée et parsemez de pétales de fleurs comestibles.

Le + EAT

Le calamar se dit tjokka en sud-africain. Les slangbessies sont des petites baies rouges, douces et acidulées, qui poussent sur des arbustes épineux locaux. À remplacer par des groseilles.

Mother Rock white, Mother Rock Wines, Swartland, South Africa.

© Jac de Villiers

« Cuisiner ultra-local dans une toute petite cuisine n'est pas une contrainte. Quand tu as un super équipement, une grosse brigade et tous les produits que tu veux, où est la créativité ? »

Deux frères d'une autre mer

Une exception dans l'univers des chefs starisés ? Pas si sûr… À 13 000 km de Paternoster, dans une petite station balnéaire de la côte belge nommée Coxyde, la cuisine et les convictions du chef Willem Hiele ne sont pas sans rappeler celles de Kobus Van der Merwe. Pourtant, en apparence, tout les oppose. Kobus, avec son doux visage de blond roux aux yeux clairs, cultive un naturel réservé, volontiers rêveur, toujours posé. Willem est un géant brun, barbu, aux cheveux mi-longs, fort en gueule et volontiers provocateur. Il occupe tout l'espace. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle le Viking flamand ! C'est Alexandra Swenden (swendenstudio.com), productrice de performances artistiques et gastronomiques, qui a eu l'idée de les réunir autour de deux dîners à quatre mains : l'un dans les Flandres, l'autre en Afrique du Sud. Un événement en deux temps qu'elle a baptisé « Two Brothers From Another Sea », parce qu'« ils ont beau être aux antipodes, leur approche de la cuisine, pure et radicale, est extrêmement similaire. Quand on les écoute, on a le sentiment d'entendre deux frères. Deux frères d'une autre mer ». Et c'est vrai qu'ils ont beaucoup en commun. Outre leurs langues, toutes deux dérivées du néerlandais, les deux hommes s'inspirent des mêmes paysages : de longues plages battues par les vents, protégées par un même rempart de dunes, et baignées par des eaux tout aussi fraîches et changeantes. Ils travaillent quasi exclusivement des produits ultra-locaux, cueillis, produits, cultivés, pêchés ou chassés à proximité, dans un petit espace, pour très peu de clients. « Cuisiner ultra-local dans une toute petite cuisine n'est pas une contrainte, affirme Willem Hiele devant un Kobus qui opine du chef. Quand tu as un super équipement, une grosse brigade et tous les produits que tu veux, où est la créativité ? » Dans la nature assurément.

Adeptes de la cueillette

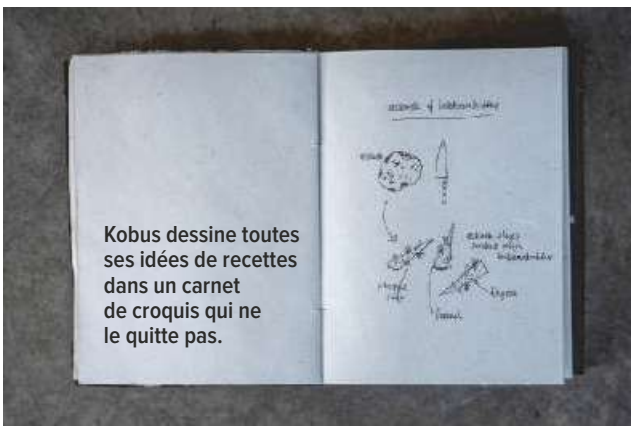
Raison pour laquelle Willem embarque Kobus pour une balade littorale, où les deux complices oublient vite leur entourage, pour se concentrer ici sur des asperges ou de la roquette sauvage, là sur des baies d'argousier qui seront transformées en câpres. Devant un plant de mauve, dont il froisse les feuilles tendres pour mieux sentir leur parfum, Kobus sourit : « On en trouve aussi chez moi. J'utilise les fleurs et les feuilles. C'est excellent pour la santé et la digestion », explique-t-il en sortant son petit couteau de cueilleur pour mieux faire goûter sa trouvaille. À l'horizon, une silhouette jaune, comme perchée au-dessus des flots, attire l'attention.

Le chef Willem Hiele a installé son restaurant au sein de l'ancienne maison familiale, illuminée par Shanna, son épouse, qui propose d'épatants accords mets-vins.

Version flamande des bokkoms sud-africains. À Coxyde aussi, on fait sécher des poissons passés au sel.

Cueillette d'herbes et plantes sauvages dans les dunes de la mer du Nord.

Willem prépare le feu qui servira à cuire son turbot en trois façons.



Kobus dessine toutes ses idées de recettes dans un carnet de croquis qui ne le quitte pas.

Bugs Bunny, un amuse-bouche de Willem Hiele sans lapin, mais avec des carottes fermentées séchées et une crème de carotte.

© Pieter D'Hoop

Étonnante scène que ce duo formé par une jument brabançonne et un pêcheur tirant derrière eux un lourd filet rempli de crangon crangon, les fameuses crevettes grises de la côte flamande.

© Pieter D'Hoop

« Sur la plage d'Oosduinkerke-Coxyde, on peut encore voir une douzaine de pêcheurs de crevettes à cheval. Une tradition remontant au 16e siècle, inscrite depuis 2013 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco. »

Il s'agit d'un pêcheur de crevettes à cheval, solidement sanglé dans son ciré Cotten. Une tradition remontant au 16e siècle, inscrite depuis 2013 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco et qui se pratique encore ici, sur la plage d'Oostduinkerke, près de Coxyde. Même s'ils ne sont plus guère qu'une douzaine à fendre les flots à dos de cheval, traînant derrière eux un filet grouillant des petits crustacés dont raffole Willem et dont il a tiré son plat phare : une bisque de crevettes grises servie en cappuccino avec une crème au café… « L'odeur des crevettes cuites, c'est mon patchouli à moi, avoue le chef flamand. C'est ultra-réconfortant, ça me fait me sentir immédiatement à la maison. » Car si l'or noir de Paternoster, ce sont les moules sombres qui ont colonisé les rochers, en Flandres, l'or gris, le « caviar de la mer du Nord », c'est cette petite sauterelle de mer. La pêche du jour, soigneusement triée pour remettre les autres espèces à la mer, est cuite dans un grand chaudron installé dans le jardin qui entoure le restaurant de Willem. Pour patienter, on croque quelques crevettes crues roulées dans des feuilles de capucine tandis que Kobus, carnet de croquis en main, commence à dessiner les plats que lui inspire la découverte de ce nouveau terroir maritime. Il note, amusé, que, comme chez lui, des poissons séchés (ici des maquereaux) se balancent au-dessus de la cuisine extérieure que Willem vient de faire construire dans le jardin familial. Car les cuisines du restaurant sont minuscules. Et pour cause, c'est dans l'ancienne maison de ses parents que Willem a choisi d'ouvrir sa table d'hôtes il y a de cela huit ans, avec son épouse Shanna. Après plusieurs années difficiles, la cuisine sincère, locale, instinctive et sans concession proposée par le couple a fini par attirer l'attention. Il faut aujourd'hui des semaines d'attente pour pouvoir espérer s'asseoir à proximité de la cheminée et regarder par la fenêtre le chef cuire au barbecue son fameux turbot en trois cuissons simultanées : grillé, fumé, vapeur. Une technique toute personnelle qui consiste à déposer le poisson entier sur la grille couverte de vert de poireaux, puis de le couvrir de toiles de jute trempées dans l'eau de mer. Le barbecue, encore une passion commune aux deux chefs autodidactes. Même si en Afrique du Sud, on parle de braai.

Pour les nombreux amateurs, la bisque est aussi à emporter.

La bisque de crevettes grises servie en cappuccino avec sa crème au café.

Et que Kobus l'utilise ce jour-là pour faire s'ouvrir et tiédir légèrement des huîtres en coquilles dans lesquelles il glissera une compote de physalis, aussi appelé groseille du Cap et qui pousse à l'état sauvage sur la côte ouest sud-africaine. Willem, lui, offrira une version flamande avec une huître servie crue agrémentée d'asperges sauvages nature et fermentées, ou encore assaisonnée de fines tranches de fraises vertes et d'un trait de vinaigre de fraise mûre. Deux versions d'un même produit, interprétées par des chefs aux antipodes. Et pourtant si proches. Depuis, Willem est parti à son tour découvrir et cuisiner le terroir de Kobus. Il en a ramené une trace dans son nouveau menu. Comme chez Kobus, on peut désormais tremper un bout de pain au levain maison dans un beurre fondu aromatisé de poisson frit. À ne pas rater si vous passez par Coxyde… ou Paternoster.

wolfgat.co.za
restaurant.willemhiele.be

CAPPUCCINO DE CREVETTES GRISES DE LA MER DU NORD (4 pers.) à préparer 48 h à l'avance

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 45 mn

Pour la bisque de crevettes ◆ **3 kg de petites crevettes grises crues extra-fraîches ◆ 1 petite tête d'ail ◆ 3 petits piments ◆ 200 g de purée de tomates ◆ 1 trait d'huile d'olive** Pour la crème au café ◆ **20 cl de crème fouettée ◆ 3 cl de café froid**

1. Préparez la bisque : pelez, écrasez et émincez finement l'ail. Dans une large et profonde cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y frire les crevettes entières avec l'ail émincé et les piments incisés pendant environ 5 mn. Ajoutez alors la purée de tomates et mélangez délicatement. Laissez caraméliser, puis couvrez d'eau à hauteur. Laissez mijoter à feu doux pendant 25 mn.
2. Ôtez la cocotte du feu et laissez refroidir entre 1h30 et 2 h. Passez au tamis et faites bouillir le liquide ainsi obtenu en le laissant un peu réduire. Laissez refroidir et conservez au frais.
3. Préparez la crème au café : fouettez la crème assaisonnée de sel et poivre en ajoutant le café à la fin. Servez la bisque chaude dans des tasses et surmontez de crème fouettée au café.

Le + EAT
Cette bisque, signature du chef Willem Hiele, se prépare normalement en trois temps et mixe trois bisques pour renforcer la puissance des arômes.

Y ALLER
• Pour rejoindre Paternoster :
Vols directs Paris/Le Cap (à partir de 589 € l'aller-retour), compter 2 h de route pour gagner le village de Paternoster.
Rens. sur visitwestcoast.co.za et paternoster-info.co.za
• Pour rejoindre Coxyde (ou Koksijde en flamand) :
compter 25 mn en voiture depuis Dunkerque. En train, descendre à la station La Panne.
Rens. : koksijde.be et visitflanders.com

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

© Pieter D'Hoop

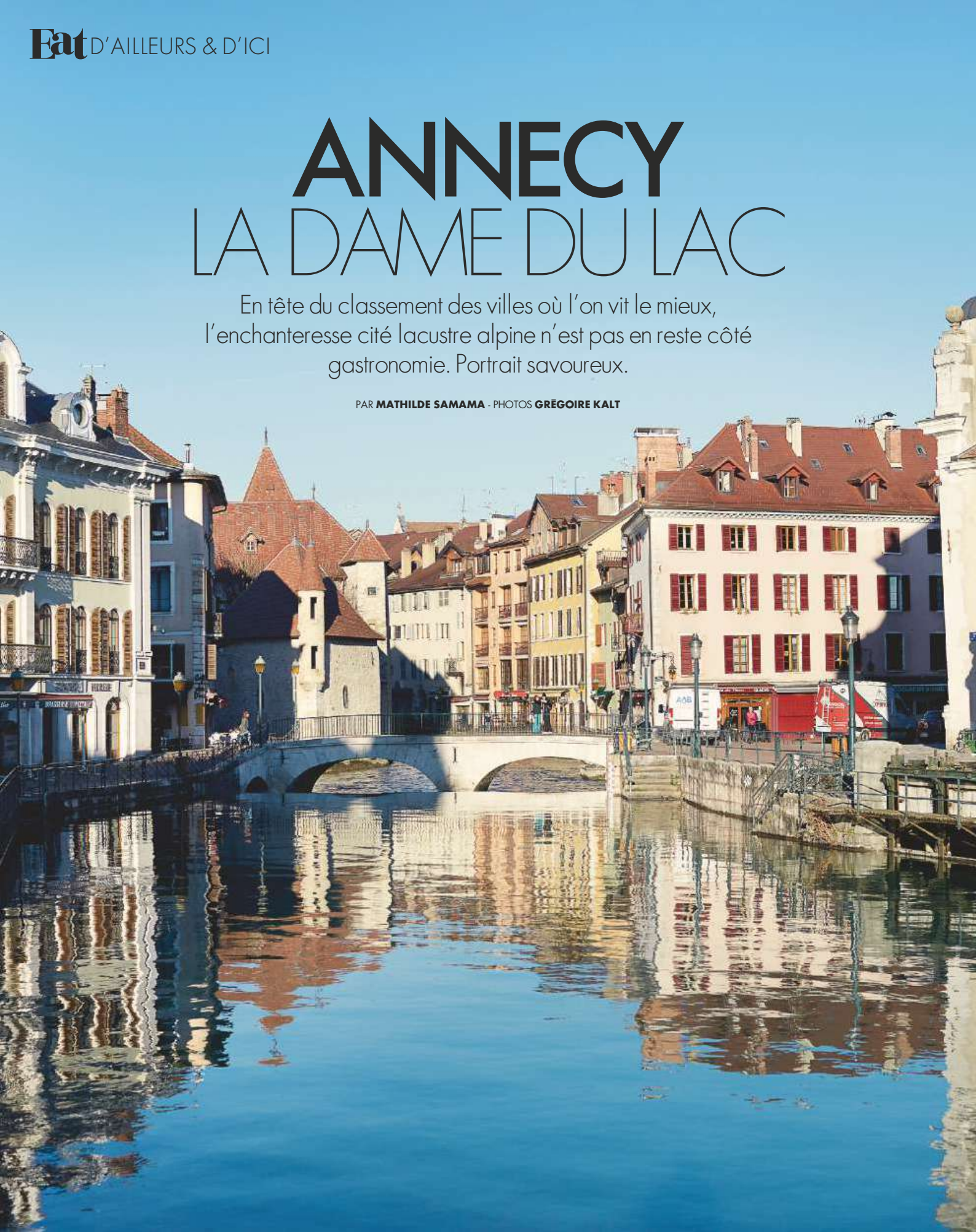
Dans le jardin de son restaurant, Willem Hiele a fait installer une table d'hôtes où l'on vient bruncher autour des charcuteries du boucher star Hendrik Dierendonck.

Deux versions d'un même produit interprété par deux chefs aux antipodes mais si proches : à gauche, l'huître selon Kobus, tiédie au barbecue avec du physalis écrasé et du basilic. À droite, celle de Willem, crue et agrémentée d'asperge sauvage fermentée.

ANNECY
LA DAME DU LAC

En tête du classement des villes où l'on vit le mieux, l'enchanteresse cité lacustre alpine n'est pas en reste côté gastronomie. Portrait savoureux.

PAR **MATHILDE SAMAMA** - PHOTOS **GRÉGOIRE KALT**



C'est la Venise des Alpes. Traversée par de nombreux canaux, baignée par un lac de 40 km² et protégée par d'imposants massifs montagneux, Annecy, avec sa vieille ville et ses rues pavées, séduit chaque année davantage de visiteurs. Il faut dire qu'aux premiers beaux jours, quand la neige des sommets vient se fondre dans les eaux fraîches du « Lac bleu » cher à Paul Cézanne, il est tentant d'y faire étape pour s'adonner aux joies de la voile, du pédalo, du paddle et autre kayak. La vaste étendue liquide aux azurs changeants, qu'on survole parfois en parapente ou en deltaplane, n'est pas le seul atout de la cité savoyarde. Celle qui revendique sa quiétude, mais aussi son caractère alpin (bien trempé), est également un paradis pour les amateurs de randonnée. De nature discrète, les Annéciens n'en veillent pas moins jalousement sur leur environnement. À commencer par les chefs étoilés, nombreux sur les rives du lac, qui misent sur la formidable richesse du terroir local. Laurent Petit (Clos des Sens***), Jean Sulpice (Auberge du Père Bise**) ou encore Stéphane Dattrino (L'Esquisse*) subliment les trésors du lac tels l'omble chevalier, le brochet, la féra, tandis que la montagne leur offre herbes, baies et fleurs sauvages, miels, fromages et gibiers d'alpage. Sans oublier les pépites que comptent les vignobles des alentours : les AOC Chignin-Bergeron, Arbin, Apremont, Seyssel, Roussette de Savoie… De quoi fournir une gastronomie au sommet et les nombreuses petites adresses gourmandes de la ville ! En un mot comme en cent, la « Dame de Haute-Savoie » regorge de belles et bonnes choses à boire et à manger pour un séjour tout en luxe, calme et volupté.

NOS BONNES ADRESSES

LA PISCINE KAMOURASKA (1)

On connaissait le grand frère, Kamouraska, une cave à vin/table d'hôtes, idéal pour venir prendre l'apéro après le travail. Jérôme Bigot, ex-Parigot, et Marie-Hélène Tardif, sommelière québécoise, ont remis le couvert depuis 2017 avec La Piscine : sandwicherie de luxe, bio, locale et zéro déchet. On y vient donc avec ses propres contenants commander un smoothie lait d'amande, chou chinois, pomme, sirop boldo et cannelle, avant de s'installer sur la petite terrasse, même en hiver, car la maison prête de grands plaids bien chauds. Du coup, on choisit en plus un réconfortant sandwich à l'échine de cochon confit, à l'ail des ours et au curcuma.

8, passage de la Cathédrale. 06 51 85 52 49.

Dans la rue Carnot.

1

Premiers rayons de soleil sur le lac.

NOS BONNES ADRESSES

RACINES
Ils sont jeunes, beaux, talentueux et accueillants : Eva Filippini et John Guillot ont tout pour plaire dans leur premier restaurant ouvert il y a quelques mois. Elle est en salle et il est en cuisine pour envoyer un menu complet à 25 € le midi et 33 € le soir. Ancien de L'Esquisse (le restaurant étoilé du chef Stéphane Dattrino), passé par Casse-Croûte à Londres ou Nectari à Barcelone, John délivre une cuisine bistronomique soignée, inventive et 100 % locale, comme ce filet de veau de lait élevé sous la mère, cuit sous vide puis à basse température, venu tout droit de chez son grand-père boucher à Cran-Gevrier (ville mitoyenne). Servi avec un jus de veau au chocolat noir, des poireaux grillés et un condiment au maïs, ce plat est un petit bijou. Plus précieux encore lorsqu'on l'accompagne d'un verre de Brouilly 2018 de chez Aurélie Durnerin, opportunément baptisé… Racines.
8, passage des Bains. 04 50 09 12 43. racines-annecy.fr

LA BOUCHONNERIE (2)
Perché sur son triporteur, devant la boutique, Damien Petraz prend la pose. On dirait qu'il a fait ça toute sa vie. Pourtant, ce trentenaire originaire de Chambéry n'est pas mannequin de formation mais bien restaurateur. « J'ai été longtemps directeur de restaurants, ce qui me permettait de découvrir des vins. J'adorais ça. » De là à lancer sa propre cave à vin, il n'y avait qu'un pas qu'il a franchi en 2018 en ouvrant La Bouchonnerie. Sur les immenses étagères en bois, environ 600 références. « J'ai beaucoup de cuvées savoyardes », reconnaît celui qui avoue un gros faible pour la mondeuse, et défend bec et ongles la fraîcheur et le fruité de la jacquère, autre cépage typique de Savoie. Comptez sur lui pour vous les faire découvrir, même si sa cave fait honneur à toutes les régions, avec une dominante de vins en biodynamie.
17, rue Président-Favre. 04 80 97 38 93. cave-a-vins-annecy.com

BOULANGERIE ROUGE (5)
Affaire de famille depuis 1927, cette boulangerie fournit les Annéciens en pains, viennoiseries et gâteaux depuis quatre générations. On y achète des gros pains dits « paillasses », à la farine de froment, farine de seigle et au levain. Autre spécialité de la maison : le biscuit de Savoie bien sûr ! Aérien, légèrement sucré, il donne l'impression de croquer dans un nuage. Après d'âpres négociations et l'appui de sa femme Isabelle, Jean-François Rouge a accepté de nous donner sa recette. Ā tester au plus vite.
3, rue du Lac. 04 50 69 40 23.
Et tous les mardis sur le marché, rue Sainte-Claire.

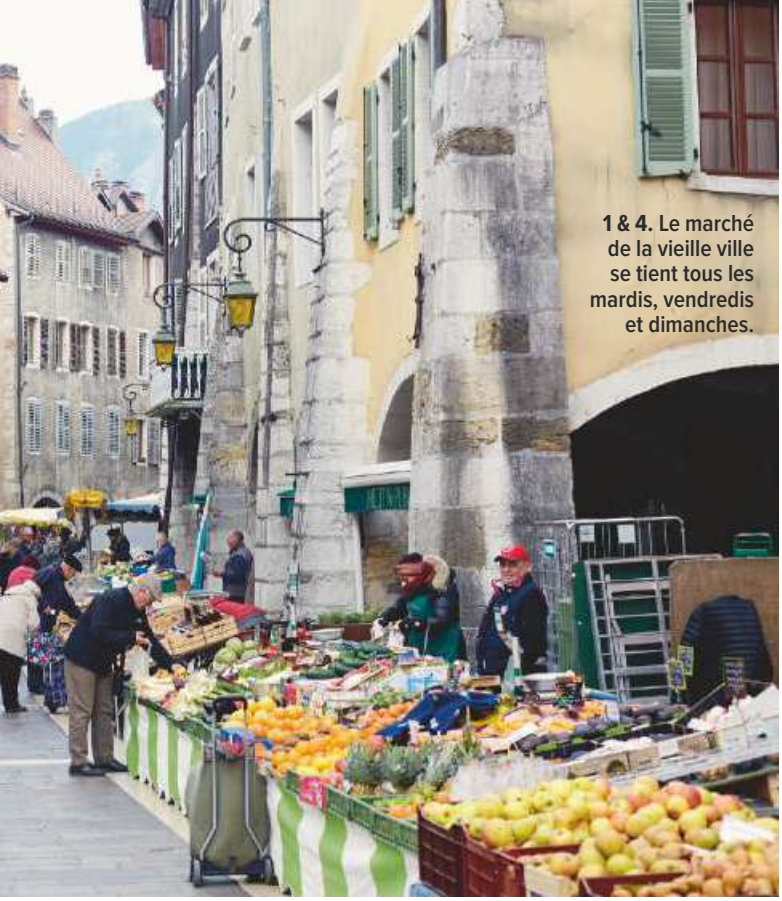
BOULANGERIE PAN & GATŌ (3)
Ex aequo avec Rouge dans la catégorie meilleure boulangerie, Pan & Gatô est le rendez-vous gourmand des Ancileviens (habitants d'Annecy-le-Vieux). Ici l'on vient acheter sa tourte de meule au levain de pierre et un gros morceau de bûcheron, cet immense pain à la farine de châtaigne. « Nous vendons environ cent tourtes par jour et nous fournissons beaucoup de restaurants du coin comme le Clos des Sens*** ou encore la Brasserie Brunet », raconte Bridget Thiervoz, la patronne, avant de préciser que leurs clients viennent aussi beaucoup pour les pâtisseries de leur chef Julien Bréal. Les best-sellers ? La tarte aux chocolats et caramel, la tarte aux poires et amandes, le mont-blanc ou encore la mousse au chocolat.
6, rue du Pré-d'Avril. 04 50 23 25 03. pan-et-gato.fr

1

2

3

4



1 & 4. Le marché de la vieille ville se tient tous les mardis, vendredis et dimanches.

GÂTEAU DE SAVOIE (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 150 g de sucre fin ◆ 4 œufs ◆ 80 g de Maïzena ◆ 30 g de farine type 45 ◆ 2 c. à café d'extrait de vanille liquide ◆ sucre glace ◆ confiture de myrtilles

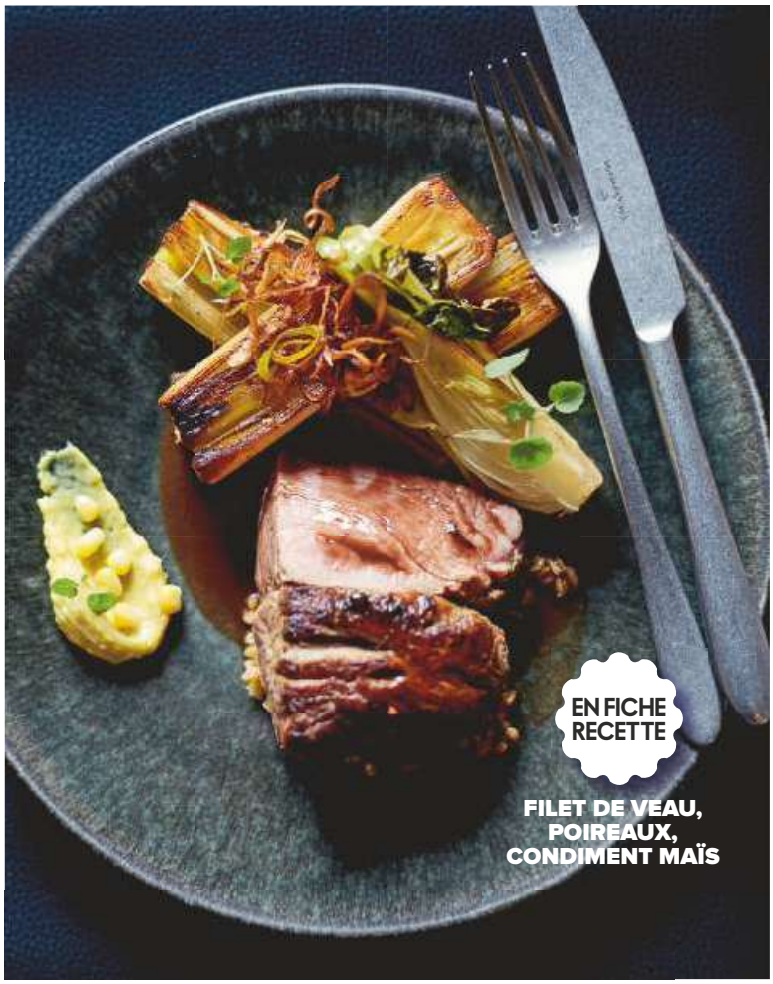
1. Préchauffez le four sur 190°/th. 6-7. Dans un cul-de-poule, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez la Maïzena, la farine, 5 g de sel, puis la vanille par petites doses tout en remuant. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez le tout dans un moule à manqué bien beurré et légèrement fariné et enfournez 20 mn.

2. Laissez refroidir avant de démouler. Saupoudrez de sucre glace et dégustez avec de la confiture de myrtilles.

Recette de la Boulangerie Rouge

Savoie, Bugey-Cerdon, Domaine Renardat-Fache, bulles.

5



EN FICHE RECETTE

FILET DE VEAU, POIREAUX, CONDIMENT MAÏS

Les ruelles du centre-ville.

Sur les bords du lac.

1

2

Annéciennes et canidés.

3

4

BOUILLABAISSE DU LAC (4 pers.)

Préparation : 1 h ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 2 h

◆ 100 g de brochet ◆ 100 g de blancs d'œufs ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 1 filet de féra ◆ 4 filets de perche ◆ 400 g de pommes de terre ◆ 4 pistils de safran Pour le fumet **◆ 1 oignon ◆ 1 carotte ◆ 1 fenouil ◆ carcasses de poissons (féra, perche, brochet) ◆ 5 cl de pastis ◆ 1 botte d'estragon ◆ 1 c. à café de concentré de tomate** Pour servir **◆ 50 g de beurre ◆ 100 g d'aïoli ◆ 4 tranches de pain grillé ◆ quelques brins d'estragon**

1. Mixez la chair de brochet et passez-la au tamis. Incorporez les blancs d'œufs battus et la crème liquide, puis réservez 1 h au frais. Formez des quenelles de brochet, enveloppez-les dans du film alimentaire et faites cuire à feu doux, au bain-marie, 25 mn.
2. Pour le fumet : taillez l'oignon et les légumes en petits dés et faites-les suer dans une sauteuse. Une fois les légumes colorés, ajoutez les carcasses de poissons, puis déglacez au pastis. Mouillez à hauteur. Ajoutez l'estragon effeuillé, le concentré de tomate et laissez cuire à feu doux pendant 1 h. Passez au chinois pour récupérer un peu de fumet.
3. Faites cuire les pommes de terre à l'eau avec le safran. Passez les quenelles de brochet au four.
4. Disposez les pommes de terre dans quatre assiettes creuses. Faites cuire les filets de poissons à l'unilatérale. Disposez les filets et les quenelles sur les pommes de terre, parsemez d'estragon. Versez le fumet légèrement émulsionné avec du beurre frais dans chaque assiette. Servez avec un toast d'aïoli.

Recette de la Brasserie Brunet

Savoie, Chignin-Bergeron, Domaine Gilles Berlioz, Les Fripons 2016, blanc.

NOS BONNES ADRESSES

KIA ORA (1)

Ouverte par Clémentine Motyl et Marie-Hélène Lemoine, cette cantine, dont le nom signifie « portez-vous bien » en maori, propose une cuisine locale, bio, ultra-saine et la plus végétale possible. Au déjeuner, on se jette sur le katchapourri, un pain maison garni de poireaux et crème moutardée, servi avec une soupe de légumes verts et un morceau de truite. Mention spéciale pour le cookie sans œuf ni beurre, à tomber, et pour l'accueil aux petits oignons.
13, rue de la Gare. 04 50 63 06 77.

PHILIPPE RIGOLLOT (2)

L'ancien champion du monde de pâtisserie (2005) et MOF 2007 a ouvert en 2017 une deuxième boutique dans le quartier Sainte-Claire, qui fait également salon de thé. Raison de plus pour s'y attabler et hésiter longuement entre le vacherin vanille-framboise, le caracas au crémeux noisette et mousse au chocolat, ou encore la Mrs Smith, tartelette rose flashy à la crème d'amande, marmelade de pommes, mousseux vanille et nappage à la rose.
1, place Georges-Volland. 04 50 45 31 35. philipperigollot.com

BRASSERIE BRUNET

Ambiance chic et feutrée chez la petite sœur bistronomique du Clos des Sens, le trois-étoiles du grand Laurent Petit. On observe le rythme fluide des chefs, seconds et commis dans la cuisine ouverte. À midi, le menu brasserie à 34 € regorge de pépites comme le chaud-froid de champignons. Les deux spécialités maison sont la tête de cochon caramélisée à la cuisson parfaite, et la bouillabaisse, une soupe à base de poissons du lac Léman (perche et féra), accompagnée de mousseline de brochet, d'un toast à l'aïoli et de pommes de terre safranées.
10, rue de la Poste. 04 50 51 22 10. brasseriebrunet.com

OYSTERS SHOP (3)

Où manger de bonnes huîtres à Annecy ? C'est pour répondre à cette question qu'Antoine et son associé David ont ouvert leur bar à huîtres. On vient y déguster des fines de claire n° 2, Gillardeau ou d'Isigny, avec un verre de chignin. Sashimi de thon, moules à l'escabèche, bulots sont également au menu. La carte des huîtres évolue au fil des saisons et des arrivages des ostréiculteurs partout en France. L'idéal ? S'y rendre après le boulot, commander un plateau de fruits de mer et se ruer sur l'un des deux mange-debout en terrasse.
36, rue Vaugelas. 04 50 32 39 07. oysters-shop.com

PIERRE GAY (4)

Bienvenue dans la caverne d'Ali Baba de l'artisan fromager Pierre Gay (MOF 2011) et de son épouse, Sophie. C'est ici que l'on trouve les meilleurs tomes des Bauges, tommes de Savoie, persillés de Tignes, beauforts, reblochons… Outre ces trésors d'alpage, la maison affine aussi des chèvres, comme le chevrotin des Aravis, incontournable pépite. Avis aux amateurs curieux, un plancher vitré permet de jeter un œil dans la cave d'affinage.
47, rue Carnot. 04 50 45 07 29. pierre-gay.business.site

OÙ DORMIR ?

LE BOUTIK HOTEL

Cette ancienne maison de famille de 1850 a été transformée en boutique-hôtel de douze chambres, toutes personnalisées. L'idée ? Faire en sorte que les hôtes se sentent dans une maison de campagne ou chez des amis. Tout sauf à l'hôtel. Pari réussi ! Ici, la moindre décoration a été chinée. Il est d'ailleurs possible d'acheter un élément du décor… Le week-end, la maison propose un brunch avec tartes, salades de fruits et boissons chaudes, pour 28 € (15 € pour les enfants). À partir de 86 € la nuit en chambre double.
2, rue des Marquisats. 04 50 44 04 40. leboutikhotel.com

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

DU VIN, OUI MAIS PAS QUE…

Autrefois, les domaines viticoles pratiquaient la polyculture. Mais depuis les années 1960, la plupart des familles l'ont abandonnée pour se consacrer exclusivement à la vigne, plus rémunératrice. Certaines, pourtant, perpétuent la tradition et proposent, en plus du vin, d'autres produits gourmands qui expriment la diversité de leur terroir. PAR **LAURE GASPAROTTO**

ABBAYE DE SOLAN
VIN, CONFITURES, ENCENS…

Dans le Gard, ce monastère orthodoxe accueille une vingtaine de sœurs. Le lieu se visite à plus d'un titre, surtout pour la boutique qui propose une multitude de produits. Vivant de ses propres cultures, la communauté a créé son vignoble il y a vingt ans, encouragée par son voisin Pierre Rabhi, qui vient d'ailleurs y faire des conférences. Les vins de l'abbaye sont certifiés en bio et produits avec beaucoup de soin, aussi bien à la vigne qu'à la cave. Les sœurs ont vite appris leur nouveau métier ! Leurs différentes cuvées ont le goût profond de la simplicité. Vraiment délicieuses, elles sont aussi généreuses côté prix. Juste un exemple : élevé six mois en barriques, le blanc (Cuvée Sainte Catherine en IGP Cévennes), à base de vermentino, révèle des notes d'agrumes avec beaucoup de fraîcheur (11,80 € la bouteille). On peut l'ouvrir à l'apéritif ou sur des poissons. Mais les sœurs font bien plus encore : différents vinaigres (à la figue, 6,70 €, à la sarriette, 5,70 €, etc.), des encens (au lemon, 4,20 €), des confitures (5,70 € le pot de coings aux épices par exemple), des thés (9,50 € le pot), des sels, des pâtes de fruits (mûre, abricot, orange, entre autres)…

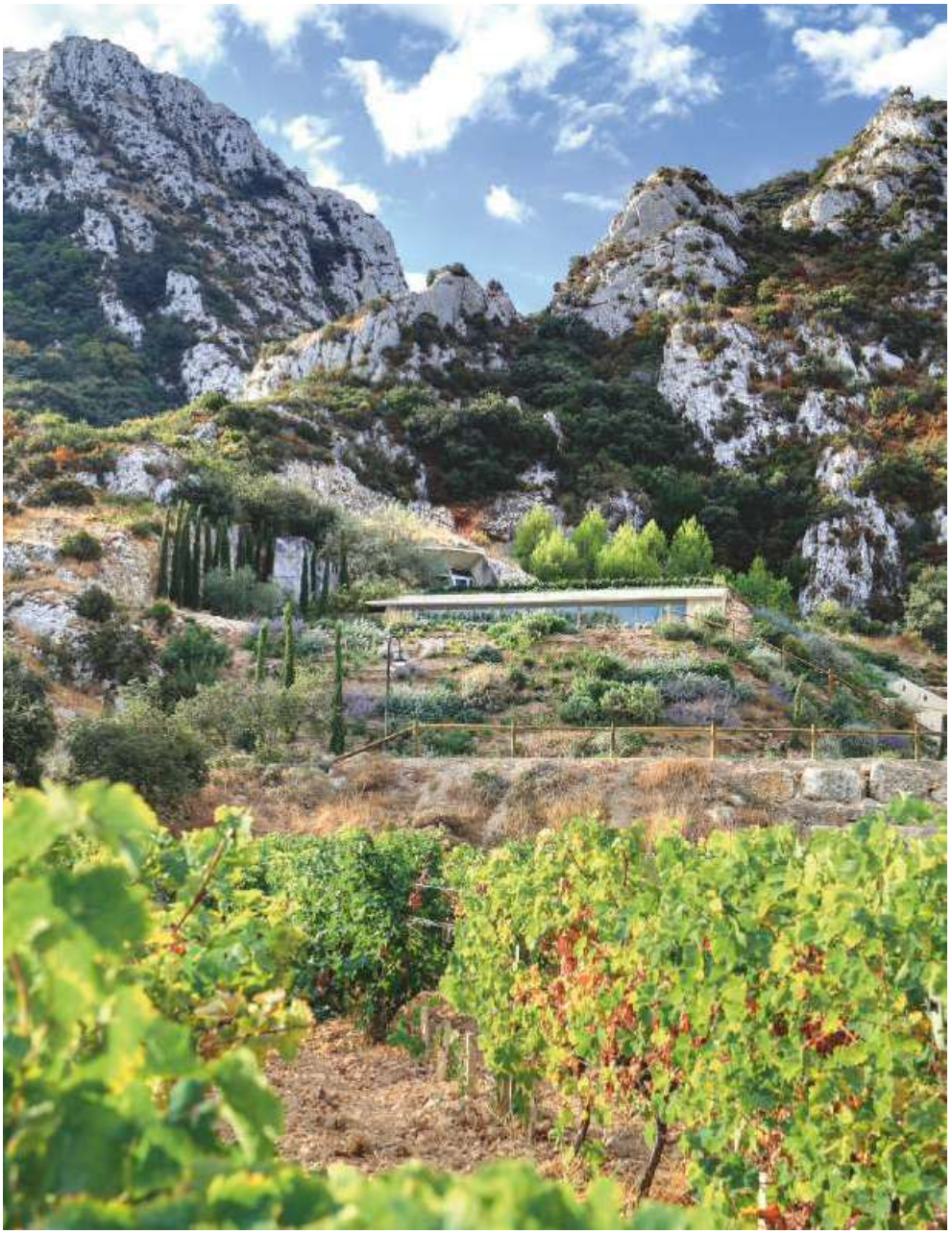
Boutique sur place au 04 66 82 99 12. En ligne sur monastere-de-solan.com

CHÂTEAU ROMANIN
VIN ET HUILE D'OLIVE

Aux Baux-de-Provence, le domaine Romanin prend place sur les ruines d'un ancien château des Templiers.

De ce lieu magique, au pied des Alpilles, naissent des vins de caractère et des huiles d'une intensité rare, tout en biodynamie depuis 1988 (certification Demeter). Ici, même le rosé devient un grand vin ! Le 2019, en AOP Baux-de-Provence (18 € la bouteille), résulte d'un assemblage savant de grenache, mourvèdre, syrah, counoise et cabernet sauvignon. Avec générosité, des notes de pêche, d'abricot et de mandarine viennent titiller les narines quand les saveurs, en harmonie, se révèlent minérales et iodées, avec des touches d'agrumes. Les huiles d'olive ne sont pas moins étonnantes. Le château en propose deux sortes qui, une fois goûtées, ne peuvent être oubliées. Elles sont produites avec des variétés locales : l'aglandau, la grossane, la salonenque, la picholine et la verdale. La version vierge extra (14 € les 25 cl) possède la fraîcheur des notes d'artichaut, d'amande et de noisette, tandis que la version olives maturées est élaborée avec des olives noires aux saveurs plus poivrées, voire cacaotées.

chateauromanin.com



DOMAINE DE LA BÉGUDE
VIN ET HUILE D'OLIVE

Sur l'un des plus beaux sites de Bandol, Guillaume Tari produit des vins et des huiles d'olive, certifiés bio. Son domaine, La Bégude, c'est-à-dire « la boisson » en provençal, porte bien son nom. Ses vins vieillissent dans l'ancienne chapelle du 7e siècle. Ici, l'histoire côtoie les saveurs contemporaines du terroir. Sa cuvée Brulade (64,90 € le 2015 sur vinatis.com, mais la cuvée classique coûte moins de la moitié), reconnaissable entre toutes avec son étiquette rouge flamboyant, est issue des terrasses les plus élevées du domaine (400 mètres). Ce pur mourvèdre – le cépage qui fait toute l'originalité des vins de l'appellation – offre des saveurs intenses et souples de cassis, avec des notes élancées de poivre et de garrigue. Quant à son huile d'olive vierge extra (20 € la bouteille de 50 cl), elle provient du millier d'oliviers répartis sur le domaine et qui offrent des variétés du Var : aglandau, picholine et pardiguier. On l'aime pour sa saveur d'artichaut légèrement pimentée.
04 42 08 92 34. domainedelabegude.fr

DOMAINE LÉON BARRAL
VIN ET BŒUF

À Faugères, le domaine Léon Barral fait partie des plus réputés du Languedoc, notamment grâce à sa cuvée Jadis, en rouge (29 € la bouteille de 2015 sur le site cave-spirituelle.com par exemple). Ultra-élégant, ce vin est d'une densité folle, à garder autant que faire se peut. Sinon, pour les impatients, le passage en carafe se révèle nécessaire afin de capter toute la complexité des notes minérales et de garrigue de ce grand vin. Un homme qui sait faire de tels vins est en général sensible à la qualité des produits… Pour accompagner au mieux son nectar, il élève lui-même ses bœufs dont la viande a une saveur unique. De plusieurs races, son troupeau se déploie dans des champs à Cabrerolles, dans l'Hérault. Particuliers ou professionnels peuvent en commander. Une double bonne adresse donc !

04 67 90 29 13.
domaineleonbarral.com
et lestroupeauxdacote.com

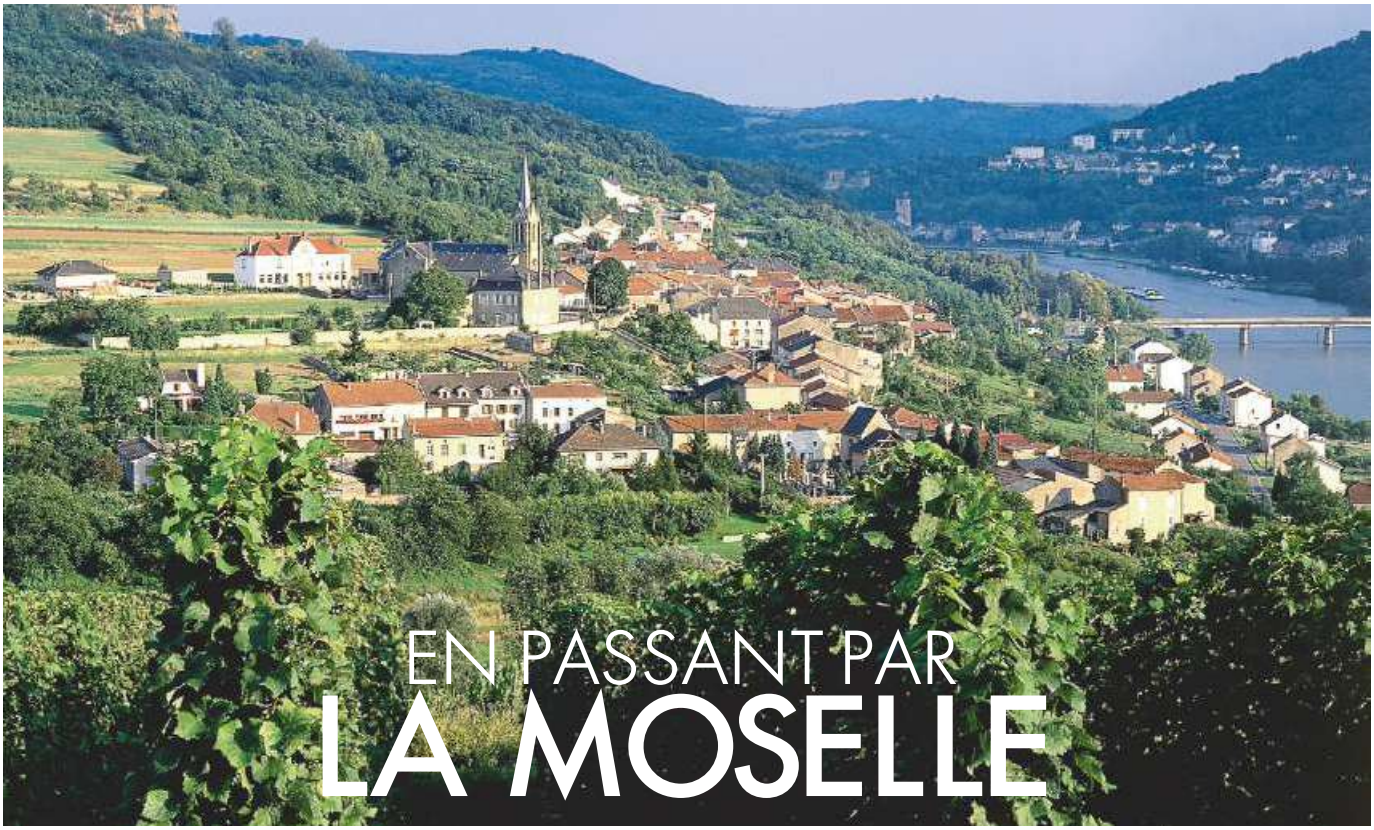
CHAMPAGNE BARONS DE ROTHSCHILD
BULLES ET BRIE DE MEAUX

À 40 km de Paris, le domaine des Trente Arpents appartient à la famille de Benjamin de Rothschild qui produit le seul brie de Meaux bénéficiant du Label fermier : fabriqué sur place, il est issu uniquement du lait du troupeau de la ferme (29,50 € le quart de brie). On y fabrique aussi du coulommiers fermier à la truffe noire, du beurre de baratte et des terrines de sanglier ou de cerf. Élaboré à quelques encablures, le champagne de la famille accompagne parfaitement ces fromages à pâte molle. Avec sa texture aérienne et ses notes fruitées, le Brut Barons de Rothschild (39 €), assemblage de chardonnay et pinot noir, peut se déguster tout au long d'un repas, de l'apéritif au fromage.
Commande sur epicerie.edmondderothschildheritage.com

DOMAINE DE SAPARALE
VIN ET HUILE D'OLIVE

À Sartène, en Corse-du-Sud, le domaine Saparale fait dorénavant beaucoup parler de lui grâce à ses vins de haute volée. Philippe Farinelli appartient à la nouvelle génération des vignerons corses qui ont retrouvé les cépages autochtones pour produire des vins absolument uniques et grandioses.
Sa cuvée de garde (rouge), le Casteddu, à base de niellucciu et sciaccarellu, est magistrale (16 €). Il produit aussi des micro-cuvées (Œnothèque à 34,40 €) qui valent le détour. Le domaine propose enfin une huile d'olive vierge extra (25,90 € la bouteille de 50 cl) succulente et très originale puisqu'elle est produite avec des variétés corses, telles que la zinzala et la germaine. La première est même une variété qu'on ne trouve que dans le micro-terroir du Sartenais. À la mode corse, les Farinelli attendent que les olives soient noires pour les récolter, et au lieu d'attendre qu'elles tombent, ils peignent les oliviers. Le tout permet d'avoir des saveurs de tapenade (olive noire bien mûre) et une grande persistance en bouche, avec une finale légèrement amère.
04 95 77 15 52, très belle boutique sur le domaine. lesvinsdesaparale.com

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



© Grard Gsell / photononstop / Photononstop via AFP

EN PASSANT PAR LA MOSELLE

Connaissez-vous les vins de Lorraine ? La plus petite région viticole française, avec sa seule AOC Moselle, a pourtant tout d'une grande et pourrait bien faire beaucoup parler d'elle…

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LA VIGNE

On peine à imaginer en se promenant dans le pays messin qu'au 4e siècle, Ausone (lettré de l'empire d'Occident) décrivait déjà ces coteaux couverts de vignes. C'est Probus (empereur romain du 3e siècle) qui permit à la Moselle de se découvrir une passion viticole. Idéalement situés le long d'un fleuve – une aubaine pour les échanges commerciaux et bénéficiant d'un climat plutôt idéal –, les coteaux mosellans regorgent alors de raisins. Au Moyen Âge, l'essor se poursuit, notamment avec le concours des congrégations religieuses et celui des bourgeois et seigneurs, complètement toqués de vins de qualité. La région fait bombance : ses vins s'exportent en Flandre, Hollande, Angleterre, et devancent même les vins d'Alsace en réputation !

UNE LENTE RÉCESSION

L'histoire de la Moselle se complique alors. Les guerres féodales font rage, le vignoble est plusieurs fois saccagé, puis replanté dans une logique de productivité plutôt que de qualité. Au début du 19e siècle, on compte plusieurs milliers d'hectares de vignes : il n'en faut pas moins pour abreuver la population et satisfaire aux besoins des garnisons situées dans la région. Mais ce n'est qu'un soubresaut avant le déclin final. L'arrivée du chemin de fer, qui donne accès aux vins du Sud, conjointe à celle du phylloxéra qui détruit les plants de vignes, décourage les viticulteurs qui se tournent vers l'industrie, laissant les vignobles en friche.

LE RENOUVEAU

Depuis une bonne vingtaine d'années, le vignoble mosellan a entrepris de renaître de ses cendres. Les efforts vignerons se concrétisent avec l'obtention en 2011 de l'AOC Moselle et surtout la délimitation de celle-ci (680 ha, sur 17 communes). Norbert Molozay, président du syndicat et exploitant au Château de Vaux, y voit du positif. Alors que les changements climatiques impactent fortement les vignobles du sud, ceux au nord pourraient bien y trouver leur chance. Pour cela, il faudrait exploiter la totalité du vignoble en AOC, quand actuellement seuls 78 ha sont plantés de vignes. Pour découvrir ces vins, rien de mieux qu'un arrêt dans la région : à Ancy-sur-Moselle, au café du Lion d'Or pour une cuisine de bistrot avec de bons canons, ou à La Vigne d'Adam, à Plappeville, où pas moins de 35 vins de Moselle sont à la carte.

L'AOC MOSELLE EN BREF

Localisation : Moselle et Meurthe-et-Moselle.
Production : 60 % de vin blanc, 40 % de rosés, rouges et effervescents.
Cépages blancs : pinot gris, pinot blanc, gewurztraminer, müller-thurgau, auxerrois, riesling.
Cépages rouges : pinot noir, gamay.
Caractère des vins : blancs secs et minéraux, parfois très aromatiques. Quelques doux et des bulles. En rouge, vins souples et ronds.

NOTRE SÉLECTION

MOSELLE, DOMAINE LES BÉLIERS, TRIPTYQUE, MOSELLE 2019
Ce blanc d'assemblage (müller-thurgau, auxerrois, pinot gris) est la bouteille parfaite à l'apéro. La fraîcheur du nez, l'attaque vive en bouche ouvrent les appétits et amènent à piocher dans la cochonnaille pour l'accompagner. **9,50 €.**
domainelesbeliers.com

MOSELLE, DOMAINE STROMBERG, LES CONTEMPLATIONS 2018
On pourrait se croire en Alsace, que nenni ! Là aussi un assemblage parfaitement réussi d'auxerrois, pinot gris, gewurztraminer et müller-thurgau. Le nez tire vers l'exotique, la bouche bien balancée lorgne vers l'épice. On adorera le marier à un joli curry de poulet. **8 €.**
vin-stromberg-moselle.fr

DOMAINE MUR DU CLOÎTRE, MÜLLER-THURGAU 2013
Le cépage allemand prend ici des allures bien moins strictes que prévu : un peu d'ananas, un côté coquin qui lui sied bien, une bouche à la fois ample et fraîche. Parce que rien ne lui ira mieux que la simplicité, acoquinez-le avec un poulet rôti à l'ail confit. **13 €.**
murducloitre.com

MOSELLE, CHÂTEAU DE VAUX, LES GRYPHÉES 2019
En biodynamie, Les Gryphées c'est de la dynamite ! Cuvée d'assemblage réunissant auxerrois, pinot gris, müller-thurgau et gewurztraminer, le vin est d'une délicatesse parfaite. Fleurs blanches, acacia qui titille, puis poire qu'on croque, on le verrait bien comme un clin d'œil à la Belgique pas si lointaine, servi sur des moules-frites. **9 €.**
chateaudevaux.com

MOSELLE, DOMAINE ÉNIVRANCE, AUXERROIS 2019
Repreneur tout récent de l'ancien domaine Damien Jaspard, Nicolas Pieron est assurément le vigneron à suivre. Son auxerrois « classique » révèle un fruit croquant, des notes d'agrumes et de fleurs. Très équilibré et net, c'est un vin parfait sur une truite ou tout autre poisson de rivière grillé simplement. **13 €.**
06 49 58 41 75.

MOSELLE, DOMAINE ÉNIVRANCE, N49°0'32''E6°5'23'' 2019
L'autre auxerrois présenté a un profil aromatique et gustatif complètement différent. Sur ces vieilles vignes, le vin développe une grande maturité, autour de la pomme. C'est un vin d'équilibriste : il plaira sans conteste pour accompagner un veau à la crème. **16 €.**
06 49 58 41 75.

VIN DE FRANCE, DOMAINE LES BÉLIERS, DAN
Le gamay est un cépage pas si facile à travailler. Il faut beaucoup de talent et un peu de doigté pour en faire ressortir comme ici le fruit étincelant, la subtilité de la trame, la soie en bouche. Ève Maurice y parvient parfaitement : Dan est une gourmandise, qui n'a besoin de rien d'autre que lui-même pour être bu avec plaisir. **11 €.**
domainelesbeliers.com

MOSELLE, CHÂTEAU DE VAUX, LES CLOS, PINOT NOIR 2018
Qui a dit que la Moselle ne faisait que des vins légers ? Ce vin-là a du caractère à revendre, un côté épicé, tabac et poivre qui signent sa classe, belle surprise. On lui associera sans souci une généreuse pièce de bœuf grillée. **15 €.**
chateaudevaux.com

MOSELLE, MUR DU CLOÎTRE, PINOT NOIR, LES GRIOTTES 2017
Chose promise, chose due ! On retrouve tout à fait la cerise, pimpante au nez. La bouche, légère comme une caresse, est tout fruit, avec une pointe de fumé sur la fin qui donne un peu de relief. Avec du porc épicé à l'indonésienne, il serait parfait. **16 €.**
murducloitre.com

DOMAINE SOMMY, BULLES DE SOMMY BRUT TRADITION, VIN MOUSSEUX DE QUALITÉ
Parce que la vie est bulle, laissez-vous tenter par celle-ci, élégante et joyeuse. La bulle est fine, et le tout est au service d'un fruit agréable, bien balancé. Sa légère amertume sur la finale lui confère une belle harmonie. **8,10 €.**
06 07 49 13 33.

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

CHASSE AU TRÉSOR

On croit connaître nos belles régions françaises, c'est un tort ! Elles ont toujours et encore des surprises à offrir. Parce que le travail des vigneronnes et vignerons est une remise en question permanente, parce que de nouveaux domaines émergent, ou des appellations anciennes se réveillent. Alors, on part en chasse ?

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

© Gillian Vann / Stocksy

On trouve du bon partout, même dans les régions que l'on pensait un peu coincées ou pas trop modernes. Bordeaux est en plein renouveau, et l'Alsace, grâce à une foultitude de jeunes vigneronnes et vignerons entreprenants, a tout d'une grande. Les vignobles du Jura, longtemps boudés, offrent des merveilles. En Champagne, on oubliera pour un instant la sacro-sainte bulle pour aller tâter de l'AOC Coteaux Champenois, les vins « tranquilles » du coin. Le grand Sud, de l'est à l'ouest, est aussi pourvoyeur régulier de bons canons. Les appellations longtemps délaissées comme le Muscadet font de plus en plus du bon et du régulier. En Loire, de façon plus générale, on se régale de vins étonnants, loin des clichés de la sous-maturité. Deux pas plus loin, l'Auvergne et ses terres volcaniques nous tendent les bras. Last but not least, on n'hésite plus à goûter ce qui se fait de mieux en négoce (des vins produits grâce à l'achat de raisin). Ceux-ci se sont multipliés ces dernières années, avec les millésimes difficiles qui se sont enchaînés, et le niveau n'a cessé d'augmenter.

ALSACE, DOMAINE LISSNER, ROTHSTEIN RIESLING 2018
Sans concession, à la limite de l'insolence, voilà le riesling qui vous déshabille. Au nez, c'est une sarabande, entre les fleurs blanches et une prédominance de la pierre à fusil. Son fruit nu vous éclate sur la langue, et sa fraîcheur totale emporte le lot : glissez-lui tout à côté un dahl de lentilles pour le contraste. **17 €.**
lissner.fr

CASTILLON CÔTES-DE-BORDEAUX, CLOS DU PAVILLON, VICTOR 2016
On s'ennuie à Bordeaux ? Allons ! Faites la connaissance du gars nommé Victor, un merlot rondouillard et fripon qui saura vous dérider un max. Bouche cerise d'une fluidité folle : avec un sandwich au pulled-pork, le nirvana. **9 €.**
02 43 76 89 59.

IGP CÔTES CATALANES, DOMAINE BLANC PLUME, CHARDONNAY 2018
Le cépage star des soaps américains révèle parfois de très bonnes surprises, côté sud. Ici, c'est une très jolie expression : légère et fraîche, avec un fruit de bon aloi. On craque pour une pissaladière, ça fera venir l'été, espérons-le. **14 €.**
domaineblancplume.com

CÔTES DE PROVENCE, DOMAINE GAVOTY, CLARENDON BLANC 2018
Évidemment, la Provence, c'est le rosé. Mais pas que. Roselyne Gavoty livre ici une superbe version du blanc de caractère : du fruit, de la race et une grande fraîcheur qui lui permettent toutes les audaces, comme de s'associer à un houmous un peu relevé. **19 €.**
gavoty.com

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

IGP HAUTES-ALPES, DOMAINE DU PETIT AOÛT, FÊTE FORAINE 2018
Sur un terroir d'altitude, ce tout jeune domaine offre une dimension poétique à ses vins. Composé de muscat, de clairette, de roussanne et de marsanne, le nez pète le fruit, et la bouche suit avec une finale légèrement mentholée qui épate. Go, go apéro ! **8 €.**
vinsdeshautesalpes.fr/domaine-du-petit-aout

VIN DE FRANCE, YVAN BERNARD, BANLIEUE ROUGE
« Elle habite quelque part, dans une banlieue rouge. Mais elle vit nulle part, y a jamais rien qui bouge. » A contrario de l'héroïne de Renaud, ce gamay-là pourtant déménage : des accents rock, un fruit subversif, de la longueur et, surtout, un grand coup de revenez-y. Offrez-lui donc une truffade. **13 €.**
04 73 55 31 97.

SAINT-NICOLAS-DE-BOURGUEIL, DOMAINE DU MORTIER, LES GRAVIERS 2018
Voici un vin qu'il faudrait goûter en deux temps. Tout de suite, pour son fruit un peu sauvage et ses épices douces. Dans quatre ou cinq ans ensuite, quand les tannins affinés s'affoleront d'une épaisse côte de bœuf. **14 €.**
domainedumortier.fr

MUSCADET-SÈVRE-ET-MAINE SUR LIE, DOMAINE LA PÉPIÈRE, LES GRAS MOUTONS 2018
Et rond et rond font les gras moutons… On a longtemps dévolu le muscadet aux seules huîtres. C'est bien dommage quand, comme ici, la bouche pêchue, la finale longue et minérale, le caractère en somme raffole de veau à la florentine. **10,50 €.**
domainedelapepiere.com

ÉTOILE, DOMAINE DE MONTBOURGEAU, EN BANODE 2017
Prendre le voile n'est pas toujours monastique. Ces savagnin et chardonnay en complantation donnent ici la mesure de leur potentiel : noix, amande grillée, poire williams, le vin est complexe et équilibré. À servir avec votre meilleur comté. **16 €.**
domaine-de-montbourgeau.fr

ARBOIS, LE CELLIER DES TIERCELINES, FRIANDISE 2017
Composée des trois cépages rouges du Jura – c'est-à-dire pinot noir, trousseau et poulsard – à parts égales, cette friandise porte bien son nom. De la douceur, du satin, des fraises des bois : pas besoin de plus. Sauf peut-être une morteau grillée ? **16 €.**
lecellierdestiercelines.com

COTEAUX CHAMPENOIS, CHAMPAGNE BOURGEOIS-DIAZ, BD'LP LES PINOTS
Le meunier ne s'endort pas sur ses lauriers et, accompagné du pinot, il offre un vin à la densité lumineuse, au fruit noir débordant et à la trame soyeuse. Il eut été dommage d'oublier qu'au pays de la bulle, on peut aussi trouver de magnifiques vins rouges. À servir sur une andouillette triple A, of course. **28 €.**
bourgeois-diaz.com

SAUMUR CHAMPIGNY, CHÂTEAU YVONNE, L'ÎLE QUATRE SOUS 2018
Elle est belle cette escale sur l'île aux quatre sous, avec ces fruits noirs qui jutent sur la langue, ce fond de bois que l'on devine au loin, un peu d'humus, quelques feuilles mouillées. Voici un vin délicat pour les humeurs sombres qu'il saura secouer : servez-le sans chichi avec une belle volaille rôtie. **16 €.**
chateauyvonne.zzzkaroline.com

IGP MONTS DE LA GRAGE, WA SUD NÉGOCE, CUVÉE SOURIEZ
Kohki Iwata, loin de son Japon natal, a trouvé en terres héraultaises son Graal : de jolis raisins, bichonnés, pour élaborer une cuvée de syrah pimpante et épicée, du genre qui ne peut que vous laisser le sourire aux lèvres et l'âme réchauffée. **13 €.**
wa.sud.assignan@gmail.com

CORBIÈRES, L'OUSTAL DES ROUMÉGUEURS, ROUMÉGUEURS 2018, ROUGE
Un 100 % carignan qui porte en lui l'âme languedocienne. Les accents de la garrigue, les petits fruits noirs, la texture fluide mais pas sans caractère font de ce « râleur » occitan la belle bouteille à ouvrir sur un canard au barbecue. **10 €.**
06 09 51 90 64.

ELLES FONT LE VIN
SARA LECOMPTE CUVELIER

© Arnaud Brukhnoff

À la tête des domaines bordelais du Château Le Crock – tout récemment auréolé de la mention Cru bourgeois exceptionnel – et du Château Léoville Poyferré, Sara Lecompte Cuvelier, marathonienne à ses heures, a du souffle et du caractère à revendre.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

C'est une histoire qu'on a déjà lue mille fois ailleurs : le poids de l'héritage, l'envie de faire autre chose professionnellement. Responsable des ressources humaines, sur le terrain donc, elle sillonne les régions. Et puis un jour, tout se réaligne en elle et Sara reprend les rênes de sa vie. Elle prend son temps, s'éloigne tranquillement des conseils d'administration et se forme parallèlement, avec opiniâtreté, au monde du vin, jusqu'à prendre la direction d'abord du domaine Le Crock à Saint-Estèphe, puis celle enfin du réputé Léoville Poyferré, à Saint-Julien-Beychevelle.

Une histoire de femmes ? Elle en est entourée : Anne, sa sœur, présente depuis 2005, gère le pôle œnotourisme et l'accueil au domaine. Ensuite, Isabelle Davin, la brillante œnologue maison qui accompagne les vins, sans faille. Enfin, sa consœur et voisine Lilian Barton, qui sait comme elle les difficultés et le bonheur de gérer ces propriétés historiques : « C'est riche, on doit être polyvalentes. Être à la fois en lien avec la terre, l'industrie, le commercial, les relations humaines. Aucune journée n'est pareille. » Plutôt réservée, Sara n'est que très peu présente sur les réseaux sociaux. Pour la rencontrer, faites plutôt un tour au château.

INTERVIEW BRUT DE VIGNE

Votre principal trait de caractère ? Très énergique.
Et votre principal défaut ? La précipitation.
Qualité préférée chez une femme ? L'indépendance.
Votre couleur (de vin) favorite ? Le rouge.
Un cépage sinon rien ? Le cabernet sauvignon.
La région ou appellation de cœur ? Saint-Estèphe, c'est la propriété familiale, la maison, j'y suis très liée.
Fûts français ou américains ? Français. Bien qu'on teste en ce moment sur de tout petits volumes l'amphore italienne.
Votre premier souvenir lié au vin ? Les repas dominicaux avec des bouteilles du millésime 1966 (année de naissance de ma sœur). 1968, la mienne, était une année médiocre pour les vins.
Le vin qui vous a marquée dernièrement ? Je bois peu de vin blanc, mais j'aime beaucoup les blancs de Bourgogne évolués.
Votre mantra ? Aller au bout des choses, les faire bien.
Et votre dernier projet ? Avoir une démarche de plus en plus propre et transparente, en réduisant le CO_2 et en tenant compte de l'impact environnemental.

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

Brioches à partager : retrouvez toute la saveur des recettes traditionnelles

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

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

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

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

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

QUATRE BRIOCHES À PARTAGER POUR TOUS LES GOÛTS

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

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

40 min. Facile

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

POUR LA GÂCHE FAÇON PAIN PERDU ◆ **4 Tranches de Gâche au beurre frais La Fournée Dorée ◆ 1 poire Abate ◆ 2 œufs ◆ 30g de sucre ◆ 10cl de lait ◆ 10cl de crème liquide ◆ 10g de beurre ◆ 1/2 cuillère à café de vanille en poudre**

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

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

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

LES RECETTES DU PLACARD

Pâte à pizza, blancs de poulet, poêlée de légumes, pesto rosso et pépites de chocolat composent trois menus surprenants à concocter en solo, en duo ou en tribu.

PAR **CATHERINE KLUGER** - ILLUSTRATIONS **LUCILE PRACHE**

MENU SOLO

PLAT

PIZZA AUX LÉGUMES, SARDINES, ROQUETTE ET PARMESAN (1 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 1 pâte à pizza déroulée ◆ 1 sachet de poêlée de légumes du soleil surgelés ◆ 2 c. à soupe de sauce tomate ◆ huile d'olive ◆ 1 boîte de filets de sardines ◆ 1 belle poignée de roquette (30 g environ) ◆ 30 g de parmesan râpé ◆ 1 pincée d'origan ◆ poivre du moulin

1. Faites décongeler les légumes à feu vif dans l'huile d'olive, selon les instructions du sachet, pour ôter le plus possible d'humidité. **2.** Préchauffez le four à 260°/th. 8-9. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Étalez la sauce tomate, posez quelques filets de sardines, répartissez les légumes et saupoudrez d'origan. Enfournez 12 à 15 mn pour que la pâte soit croustillante sans que la garniture ne devienne sèche. **3.** À la sortie du four, parsemez de roquette lavée, séchée et égouttée, saupoudrez de parmesan, arrosez d'un filet d'huile d'olive, donnez un tour de moulin à poivre et dégustez aussitôt.

Le + EAT

Cette recette peut être réalisée à l'envi avec des poêlées de légumes différentes ou des champignons.

ENTRÉE

RILLETTES DE POULET AU PESTO ROSSO (1 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 1 œuf ◆ 1 oignon nouveau ou 2 brins de ciboule ◆ 150 g de blanc de poulet rôti ◆ 1 c. à café de moutarde à l'ancienne ◆ 1 c. à café de moutarde de Dijon ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de vin ou de cidre ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de pesto rosso ◆ poivre du moulin

1. Faites cuire l'œuf dans une casserole d'eau pendant 10 mn à compter de l'ébullition. Plongez-le dans l'eau froide et réservez. **2.** Pelez et hachez l'oignon nouveau ou la ciboule. Écalez l'œuf et écrasez-le à la fourchette. Effilochez le blanc de poulet. **3.** Mélangez les moutardes dans un bol avec du sel et du poivre. Ajoutez le vinaigre, le pesto rosso, puis l'huile d'olive en filet pour obtenir une vinaigrette bien homogène et épaisse. **4.** Ajoutez le poulet, l'oignon et l'œuf dur, puis mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. Donnez un tour de moulin à poivre avant de déguster.

Le + EAT

Au moment de servir, ajoutez à la préparation des feuilles de basilic frais délicatement ciselées.

DESSERT

FONTAINEBLEAU AUX FRAISES ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (1 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 h

◆ 150 g de faisselle ou de fromage blanc battu ◆ 10 cl de crème fraîche liquide entière bien froide ◆ 10 g de sucre de canne ◆ 15 g de pépites de chocolat ◆ 100 g de fraises

1. Laissez égoutter la faisselle au moins 30 mn, puis fouettez-la pour la lisser. **2.** Battez au robot la crème fraîche bien froide avec le sucre en une chantilly ferme, avant de l'incorporer délicatement à la faisselle. Ajoutez les pépites de chocolat. Laissez le mélange se raffermir au frais 30 mn minimum. **3.** Dégustez le fontainebleau bien frais avec les fraises lavées, équeutées et coupées en petits morceaux.

Le + EAT

Préférez la faisselle pour son goût un peu acide. Pour ajouter du croustillant, saupoudrez des amandes effilées ou des noisettes caramélisées et concassées au moment de servir.

MENU DUO

ENTRÉE

MINI-CALZONE PESTO ROSSO, MOZZARELLA, JAMBON ET ARTICHAUTS (2 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 1 pâte à pizza ◆ 1 bocal de sauce tomate de 25 cl ◆ 2 c. à soupe de pesto rosso ◆ 1 boule de mozzarella ◆ 1 tranche de jambon ◆ 1 petit oignon rouge ◆ 4 fonds d'artichauts à l'huile ou surgelés ◆ 1 pincée d'origan

1. Pelez et émincez l'oignon. Coupez en petits morceaux la mozzarella, le jambon et les fonds d'artichauts.
2. Préchauffez le four à 260°/th. 8-9. Découpez 2 cercles de la même taille (en utilisant un bol à l'envers et un couteau) dans la pâte à pizza.
3. Étalez sur chaque fond de pâte le pesto rosso, puis la sauce tomate en laissant une bordure de 1 cm autour. Posez sur une moitié de la pâte la garniture (mozzarella, oignon, jambon, fonds d'artichauts), parsemez d'origan et rabattez l'autre moitié. Scellez les bords en pinçant avec les doigts.
4. Posez sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé et enfournez 15 mn. Servez aussitôt.

PLAT

BLANCS DE POULET À LA SAUCE SATAY ET POÊLÉE DE LÉGUMES À LA CORIANDRE (2 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Marinade : 1 h ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 2 blancs de poulet ◆ 3 c. à soupe de sauce soja salée ◆ 1 c. à café de purée de piment ◆ 1 petit oignon ◆ 3 c. à soupe de cacahuètes ◆ 100 g de maïs en bocal ◆ 1 c. à soupe de beurre de cacahuète ◆ 20 cl de lait de coco ◆ 2 c. à soupe d'huile végétale ◆ 1 sachet de poêlée de légumes verts surgelés ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 botte de coriandre

1. Coupez les blancs de poulet en gros cubes, laissez-les mariner 1 h au frais dans la sauce soja mélangée à la purée de piment.
2. Lavez, séchez et hachez finement la coriandre. Pelez et hachez l'ail. Pelez et hachez l'oignon, faites-le revenir dans 1 c. à soupe d'huile, à feu doux. Ajoutez les cacahuètes, le maïs et l'ail, puis faites dorer en remuant 3 mn. Ajoutez le beurre de cacahuète et le lait de coco, mélangez et réservez à feu doux.
3. Faites revenir la poêlée de légumes dans 1 c. à soupe d'huile, à feu vif. Égouttez-les. Déposez les cubes de poulet dans un plat allant au four ou enfilez-les sur des piques à brochette.
4. Faites cuire le poulet sous le gril du four pendant 7 à 10 mn en arrosant avec la marinade, mais sans laisser sécher.
5. Assaisonnez les légumes avec la sauce, parsemez de coriandre fraîche et servez aussitôt.

Le + EAT

Servez ce plat avec du riz parfumé mélangé à de la noix de coco râpée et grillée.

DESSERT

COOKIES AU CHOCOLAT, COMPOTE FRAISE-RHUBARBE (2 pers.)

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

Pour les cookies **◆ 110 g de beurre ◆ 75 g de cassonade ◆ 25 g de sucre de canne ◆ 1 gros œuf ◆ 120 g de farine ◆ 1/2 c. à café de levure chimique ◆ 20 g de cacao non sucré ◆ 150 g de pépites de chocolat** Pour la compote **◆ 200 g de fraises ◆ 4 tiges de rhubarbe ◆ 1 à 2 c. à soupe de miel**

1. Préparez les cookies : faites fondre le beurre à feu doux et versez-le dans un saladier avec les sucres. Mélangez bien, puis ajoutez l'œuf.
2. Mélangez la farine, la levure, 1 pincée de sel et le cacao, puis incorporez au mélange précédent, et ajoutez les pépites de chocolat. Laissez reposer au frais 1 h.
3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Recouvrez deux plaques à four de papier sulfurisé et déposez 20 boules de pâte espacées. Enfournez pour 10 mn. Laissez refroidir avant de les déplacer.
4. Préparez la compote : lavez, équeutez et coupez les fraises en deux. Épluchez, lavez et coupez la rhubarbe en tronçons. Faites cuire les fraises et la rhubarbe dans un fond d'eau à feu moyen pendant 20 mn. Mélangez les fruits et, hors du feu, ajoutez le miel. Laissez refroidir avant de servir avec les cookies.

MENU TRIBU

ENTRÉE

FOCACCIA ET KTIPITI DE FROMAGE FRAIS, POIVRON, FRAISES, PESTO ROSSO (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 3 h ◆ Cuisson : 20 mn

Pour la focaccia ◆ **1 pâte à pizza ◆ 2 c. à soupe de romarin frais ou sec ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à café de fleur de sel ou de gros sel**
Pour le ktipiti ◆ **100 g de lanières de poivron en bocal ◆ 1/2 poivron rouge ◆ 4 à 5 fraises ◆ 250 g de yaourt grec ◆ 70 g de feta ◆ 1 c. à soupe de pesto rosso ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive**

1. Pour le ktipiti : lavez, séchez, épépinez et coupez le poivron rouge en petits dés. Lavez, équeutez et coupez les fraises en petits dés. Mixez les lanières de poivron égouttées avec le yaourt. Ajoutez la feta écrasée, le pesto rosso, les dés de poivron frais et de fraises, puis l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez au frais.

2. Pour la focaccia, laissez la pâte à pizza revenir à température ambiante avant de l'étaler sur une plaque.

3. Préchauffez le four à 240°/th. 8. Faites des trous dans la pâte avec les doigts à intervalles réguliers, saupoudrez de romarin, salez et arrosez d'huile d'olive. Enfournez 10 mn. Laissez tiédir et servez avec le ktipiti.

PLAT

BOULETTES DE POULET À LA PURÉE DE SÉSAME ET SAUCE AU YAOURT (4 à 6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 1 h

Pour les boulettes ◆ **800 g de blancs de poulet coupés en petits morceaux ◆ 1 courgette ◆ 1 botte de coriandre ◆ 1/2 botte de persil ◆ 1 c. à soupe de purée de sésame ◆ 1 c. à café de paprika fumé ◆ 1 c. à café de cumin ◆ huile d'olive** Pour la sauce ◆ **1/2 botte de persil ◆ 3 brins de coriandre ◆ 200 g de yaourt ◆ 1 oignon nouveau ◆ 2 c. à soupe de jus de citron jaune ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive** Pour la salade ◆ **3 poignées de jeunes pousses ◆ 1 pamplemousse ◆ 1/2 botte de persil ◆ 1 c. à soupe de noix de cajou grillées ◆ le jus de 1 citron ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de sauce soja**

1. Préparez les boulettes : lavez, séchez et effeuillez les herbes, mixez-les avec l'huile. Ajoutez la courgette râpée avec le poulet, la purée de sésame, les épices, du sel et du poivre. Mixez et formez des boulettes avec vos mains mouillées.

2. Faites cuire les boulettes à feu vif dans l'huile d'olive 3 mn de tous les côtés. Réservez.

3. Pour la sauce, lavez, séchez et effeuillez les herbes. Épluchez l'oignon et hachez le tout. Ajoutez le yaourt, le jus de citron, de l'huile d'olive, du sel, du poivre. Mélangez bien et réservez au frais.

4. Pour la salade, lavez et essorez les jeunes pousses. Prélevez les suprêmes du pamplemousse. Lavez, séchez et hachez finement le persil. Répartissez le persil, le pamplemousse et les noix de cajou sur la salade. Assaisonnez au dernier moment avec le jus de citron émulsionné avec l'huile d'olive et la sauce soja. Servez les boulettes froides ou réchauffées au four, avec la sauce et la salade.

DESSERT

PIZZA SUCRÉE À LA BANANE ET AU CHOCOLAT (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 25 à 30 mn

◆ 2 pâtes à pizza ◆ 6 c. à soupe de pâte à tartiner au chocolat ◆ 1 banane ◆ 2 c. à soupe d'amandes et de noisettes concassées ◆ 4 à 6 boules de glace vanille ◆ 100 g de pépites de chocolat

1. Préchauffez le four à 240°/th. 8. Déroulez les pâtes sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Étalez la pâte à tartiner en laissant une bordure. Avec les doigts, pincez la bordure pour la rabattre légèrement.

2. Répartissez la banane épluchée et coupée en fines rondelles et le mélange amandes-noisettes. Enfournez pendant 10 mn.

3. Servez aussitôt avec 1 boule de glace parsemée de pépites de chocolat.

MITONNER LA NATURE

Cuisiner simple, local, durable, pas cher, bon et de saison, c'est possible. Jill Cousin, auteure et journaliste citoyenne, nous le prouve avec les délicieuses recettes et astuces de son « Manuel du bon sens cuisinier ».

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - PHOTOS **DAVID JAPY**

EN FICHE RECETTE

FRITTATA AUX BLETTES ET À LA CIBOULE

La cuisine du marché, Jill Cousin est tombée dedans toute petite. « Mon père cuisinait beaucoup pour nous avec les fruits et légumes de producteurs franciliens et toujours en accord avec les saisons. Il m'a appris à ne pas suivre les recettes mais à goûter, à essayer, à rectifier, à m'adapter. Je lui dois une approche très sensorielle de la cuisine. » Tentée un temps par une école de cuisine, la jeune femme opte pour le journalisme qui lui permet de nourrir sa passion en partant à la rencontre des chefs, des maraîchers, des éleveurs, des cultures d'ailleurs. Si des cuisiniers comme le Flamand ultra-local et ultra-engagé Florent Ladeyn l'ont inspirée – « Il prouve que la contrainte de n'utiliser que des produits locaux de saison peut être une formidable source de créativité » –, c'est son année passée les mains dans la terre dans une ferme normande, chez un maraîcher travaillant en permaculture, qui l'a le plus reconnectée avec la nature. « On a parfois l'impression que c'est compliqué, long et cher de bien manger. Avec ce livre et des recettes très simples, à utiliser au quotidien, je voulais montrer qu'il est à la portée de tous de ne pas gaspiller et que les bocaux sont formidables pour faire durer les saisons. » Parce que les bons producteurs ont besoin des consomm'acteurs pour faire avancer les pratiques durables, elle a glissé, entre deux recettes, des pages pratiques pour nous guider au milieu des labels, des méthodes de pêche vertueuse, ou pour utiliser intelligemment légumes ramollos et restes de pain. À tester immédiatement avec ces huit recettes de printemps, pleines d'astuces et de bon sens cuisinier !

FRUITS RAMOLLOS, FRAISES À L'HUILE D'OLIVE, FINANCIERS ET CRÈME CRUE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 500 g de fraises ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ les zestes de 1 citron ◆ 90 g de beurre salé ◆ 110 g de sucre glace de canne roux bio ◆ 90 g de poudre d'amande ◆ 50 g de farine ◆ 3 blancs d'œufs ◆ 100 g de crème crue ◆ 4 tiges de verveine ◆ 1 petit pot de confiture de fraises maison

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Découpez les fraises en quatre et mettez-les dans un saladier. Versez l'huile et les zestes de citron, laissez mariner le temps de réaliser la suite de la recette.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'un beurre noisette. Dans un cul-de-poule, mélangez le sucre glace tamisé, la poudre d'amande et la farine. Ajoutez le beurre noisette en le filtrant avec un chinois. Dans un autre cul-de-poule, fouettez rapidement les blancs d'œufs pour obtenir un ensemble mousseux. Ajoutez-les au mélange précédent. Versez la pâte dans des moules à financier beurrés. Enfournez 12 mn, puis laissez refroidir.
3. Dans des petites assiettes, dressez les fraises, 1 c. à soupe de crème crue par assiette et 1 financier. Ajoutez quelques feuilles de verveine et servez avec la confiture de fraises à part.

Le + EAT

Pour cette recette, préférez les variétés de fraises légèrement acidulées comme la cijosée ou la gariguette.

Loire, Vouvray Demi-Sec, Domaine d'Orfeuilles, Les Coudraies 2016, blanc.

PICKLES DE RHUBARBE (pour 1 bocal de 50 cl)

Préparation : 5 mn ◆ Repos : 1 semaine ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 200 g de rhubarbe ◆ 1 échalote ◆ 20 cl de vinaigre de cidre ◆ 3 c. à soupe de sucre de canne ◆ 2 c. à soupe de sucre muscovado ◆ 1 c. à soupe de gros sel ◆ 1 c. à café de graines de moutarde ◆ 2 étoiles d'anis ◆ 2 clous de girofle

1. Lavez les branches de rhubarbe et coupez-les en tronçons de 1 cm. Détaillez l'échalote dans la longueur en fines lamelles.
2. Dans une casserole, portez à ébullition 20 cl d'eau avec le vinaigre, les sucres et le sel. Stérilisez un bocal et son couvercle 5 mn dans de l'eau bouillante. Égouttez-le, puis remplissez-le de graines de moutarde, d'anis étoilé, de clous de girofle et, enfin, des tronçons de rhubarbe et des lamelles d'échalote.
3. Versez le liquide chaud dessus en les recouvrant bien, puis fermez le pot hermétiquement et laissez refroidir. Réservez dans un endroit sec minimum 1 semaine avant de consommer.

Recette de la journaliste et auteure culinaire Kéda Black
Le + EAT
Conservez ces pickles jusqu'à 1 an dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Après ouverture, stockez au réfrigérateur.
Vous pouvez les déguster avec une terrine ou les découper en fines lamelles et les ajouter dans un taboulé. Le vinaigre parfumé à la rhubarbe peut servir dans un assaisonnement.

TABOULÉ AUX HERBES FOLLES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 35 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 1 botte d'herbes mélangées (cerfeuil, coriandre, ciboulette, menthe) ◆ 250 g de couscous complet ◆ 6 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 100 g de feta ◆ 3 cébettes ◆ 1 poignée d'amandes ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de vin ou de cidre ◆ 1 poignée de pousses et fleurs d'oxalis ◆ fleur de sel ◆ poivre

1. Versez le couscous dans un saladier et ajoutez le même volume d'eau bouillante. Couvrez et laissez gonfler 5 mn. Détachez les graines avec une fourchette, versez l'huile. Réservez jusqu'à complet refroidissement.
2. Dans un saladier, émiettez la feta. Découpez finement les cébettes. Concassez grossièrement les amandes. Ciselez les herbes. Ajoutez le tout dans un saladier.
3. Ajoutez le couscous et le vinaigre. Salez, poivrez. Mélangez avec vos mains. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez 30 mn dans un endroit frais, puis servez en parsemant de pousses et de fleurs d'oxalis.

Le + EAT
Vous pouvez remplacer le vinaigre par le jus de 1/2 citron.
Si vous trouvez le taboulé trop sec, ajoutez un petit peu d'huile d'olive.
Roussillon, Côtes Catalanes, Domaine des Schistes, Illico 2018, blanc.

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

GÂTEAU FRAISE-RHUBARBE (10 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 1h10 mn

Pour le crumble ◆ **120 g de beurre salé fondu ◆ 150 g de vergeoise blonde ◆ 190 g de farine** Pour la garniture ◆ **250 g de rhubarbe en tronçons de 1 cm ◆ 250 g de fraises en tranches de 5 mm ◆ 25 g de vergeoise blonde ◆ 30 g de fécule de maïs ◆ 2 c. à café de jus de citron ◆ les graines de 1/2 gousse de vanille** Pour le biscuit moelleux ◆ **185 g de farine ◆ 1 c. à café de levure chimique ◆ 160 g de beurre salé à température ambiante ◆ 180 g de sucre glace de canne roux bio ◆ 3 gros œufs**

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Beurrez un moule à charnière de 23 cm de diamètre et chemisez-le de papier sulfurisé. Mélangez tous les ingrédients du crumble du bout des doigts jusqu'à obtenir de grosses miettes.

2. Pour la garniture, mélangez délicatement tous les ingrédients et réservez au frais.

3. Pour le biscuit, tamisez la farine et la levure. Mélangez le beurre en dés avec le sucre glace, puis faites blanchir environ 3 mn en fouettant. Ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout, puis la farine et la levure. Dès que le mélange est homogène, versez-le dans le moule et lissez la surface avec le dos d'une cuillère. Étalez la garniture, puis parsemez de crumble.

4. Enfournez 1h10, puis laissez refroidir complètement avant de démouler.

🍷 ***Bourgogne, Liqueur Extra de Verveine du Velay, Pagès.***

SOUPE DE FANES DE RADIS ET SANDWICHS GRILLÉS À LA MIMOLETTE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ les fanes de 1 botte de radis ◆ 30 g de beurre salé ◆ 1 topinambour ◆ 2 échalotes ◆ 8 tranches de pain au levain ◆ 100 g de mimolette ◆ 1 poignée de graines de sarrasin grillé (kasha)

1. Dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre. Ajoutez les fanes de radis soigneusement lavées (sinon ça crisse sous les dents…), le topinambour coupé en dés et les échalotes émincées. Faites revenir 3 à 4 mn sur feu doux. Salez, poivrez, couvrez d'eau, puis faites cuire 25 mn à couvert.
2. Pendant ce temps, préparez les sandwichs. Tartinez l'une des deux faces des tranches de pain d'une fine couche de beurre. Répartissez le fromage dans les sandwichs, face beurrée vers l'extérieur. Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen. Déposez-y les sandwichs. Faites-les cuire 5 mn sur chaque face. Le pain doit être bien doré et le fromage coulant.
3. Piquez un couteau dans les dés de topinambour pour vérifier la cuisson : ils doivent être fondants. Mixez la soupe. Servez les sandwichs avec la soupe parsemée de graines de sarrasin grillé.

Le + EAT

Si vous mangez de la viande, remplacez la moitié du fromage par 2 tranches de jambon blanc sans sel nitrité.

SALADE D'ASPERGES ET HARICOTS VERTS CROQUANTS AU SHISO (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 400 g d'asperges vertes ◆ 400 g de haricots verts ◆ 2 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 poignée de feuilles de shiso ◆ 1 poignée de graines de sésame ◆ 1/2 citron ◆ quelques pétales de fleurs comestibles (capucine, pensée…)

1. Portez un grand volume d'eau à ébullition. Coupez la tête des haricots verts, mais gardez leur queue. Faites cuire 6 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-les et plongez-les dans un saladier rempli d'eau et de glaçons.
2. Si l'extrémité des asperges est abîmée, coupez-la. Faites cuire les asperges au cuit-vapeur pendant 10 mn environ, elles doivent rester un petit peu fermes. Plongez-les dans un saladier rempli d'eau et de glaçons. Lorsqu'elles ont refroidi, égouttez-les et découpez-les en biseaux.
3. Dans un saladier, mélangez les haricots verts et les asperges avec les huiles et le jus de citron. Salez. Ajoutez les feuilles de shiso émincées. Mélangez avec vos mains. Parsemez de graines de sésame et de pétales de fleurs. Servez.

Le + EAT

Le shiso est une plante condimentaire très usitée dans la cuisine japonaise. Son goût oscille entre le poivre et la réglisse.

Bourgogne, Sauvignon-de-Saint-Bris, Domaine Goisot, Exogyra Virgula 2017, blanc.

SALADE DE PETITS POIS, FRAISES ET FETA (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 1 kg de petits pois frais ◆ 100 g de fraises ◆ 100 g de feta ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 filet de vinaigre de vin ◆ 1 poignée de feuilles de menthe

1. Plongez les petits pois écossés dans une casserole d'eau bouillante 5 mn. Réservez les cosses pour préparer un bouillon. Égouttez les petits pois. Plongez-les dans un saladier rempli de glaçons.
2. Découpez les fraises en quartiers. Émiettez la feta. Égouttez les petits pois refroidis. Mélangez-les avec la feta et l'huile. Poivrez généreusement. Ajoutez 1 filet de vinaigre. Mélangez et servez parsemé de fraises et de menthe.

Le + EAT

L'AOP feta grecque est accordée depuis 2002 pour les fromages fabriqués en Grèce et composés de 70 % de lait de brebis minimum.

© Recettes extraites du livre « Manuel du bon sens cuisinier », de Jill Cousin, photos David Japy, stylisme Garlone Bardel. First Éditions, 19,95 €.

BANC D'ESSAI
RILLETTES

Stars de l'apéro, les rillettes ont été déclinées à toutes les sauces : à base d'oie, de poulet, de lapin voire de poisson, on en fait des tartines ! Mais c'est la spécialité charcutière sarthoise, composée de viande de porc cuite dans sa graisse, que nous avons choisie de tester à l'aveugle.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** ET **MATHILDE SAMAMA**
STYLISME **OCÉANE ALGARON**
PHOTO **XAVIER IMBERT**

LES MARQUES	VISUEL : aspect, couleur, attrait	GOÛT : texture, parfum, équilibre	NOTES
1. Rillettes du Mans, 2,88 € les 220 g, Reflets de France. refletsdefrance.fr	Aspect engageant, avec un mélange harmonieux maigre/gras, jolie couleur beige franche. Appétissante !	Très bel équilibre des textures entre viande et gras en bouche. L'odeur est gourmande, les rillettes bien assaisonnées. On y retourne !	**8,5/10**
2. Rillettes du Mans en tranches, 2,29 € les 160 g, Monoprix Gourmet. monoprix.fr	La tranche moulée sous plastique est peu appétissante, vraiment pas sexy. Odeur peu prononcée.	Texture beaucoup trop lisse et mixée, très grasse, sans aucune mâche et sans goût. Nécessite beaucoup de cornichons...	**4/10**
3. Rillettes du Mans à l'ancienne, Nos Régions ont du Talent, 1,45 € les 110 g, E. Leclerc. e-leclerc.com	À l'œil, elles ne sont pas attirantes : couleur un peu trop grise, aspect trop mixé, peu de morceaux.	Ça ne sent pas le cochon. C'est mou sous le palais, avec une impression très grasse en bouche, arrière-goût de « papier mâché ».	**4/10**
4. Rillettes du Mans, 1,65 € le pot de 220 g, Leader Price. leaderprice.fr	Pas de couche de gras au sommet, mais on voit de beaux morceaux de viande, le mix maigre/gras semble équilibré.	Texture assez agréable en bouche, avec une bonne odeur et un bon goût de cochon, malgré un côté un peu trop gras et salé.	**7/10**
5. Rillettes du Mans au porc fermier français Label rouge, 3,49 € le pot de 220 g, Maison Prunier. prunier.fr	Belle couleur, belle consistance souple, beaucoup de morceaux, protégée par une petite couche de graisse.	Une bonne odeur de cochon et une texture agréable en bouche, mais manque d'assaisonnement : c'est fade, trop plat.	**5,5/10**
6. Rillettes du Mans sans nitrites, Saint Alby, 1,99 € les 200 g, Lidl. lidl.fr	Couleur beige grisé, aspect trop moulé, trop uniforme, on ne voit pas de morceaux.	Impression pâteuse en bouche, texture trop mixée et très, très grasse. Une légère acidité qui déclenche la salivation et donne soif.	**2,5/10**
7. Rillettes du Mans bio, 2,66 € le pot de 220 g, Super U. magasins-u.com	Voilà des rillettes cochonnes comme il faut, avec une belle présence de morceaux qui donne envie d'y plonger le couteau.	Du goût, de la mâche et un assaisonnement bien équilibré. Texture agréable en bouche bien qu'un peu grassouillette.	**7,5/10**
8. Rillettes de porc bio, 3,69 € le bocal de 180 g, La Vie Claire. lavieclaire.com	Préparation curieuse à l'œil avec des bouts de viande rose clair paraissant filandreux. Aspect écrabouillé pas très tentant.	Texture grumeleuse, saveur absente, couverte par une forte présence de poivre. Au goût, on a l'impression de goûter des rillettes de poisson.	**4,5/10**
9. Rillettes de porc, env. 2,50 € les 220 g, Bordeau Chesnel. bordeau-chesnel.com	Présence rassurante d'une couche de gras protectrice, odeur aguicheuse, aspect onctueux avec présence de morceaux.	Deux textures de viande et beaucoup de goûts différents en bouche, mais pas de longueur. Reste une impression grasse.	**5/10**
10. Rillettes de porc bio, 2,52 € le pot de 220 g, Carrefour bio. carrefour.fr	Jolie teinte, ni trop rosée ni trop grise. Aspect fort sympathique et plutôt engageant.	Déception en bouche : il y a de la mâche mais la saveur est fade, sans longueur en bouche et trop de gras.	**4,5/10**

NÉCESSAIRE ÉQUILIBRE ENTRE MÂCHE ET ONCTUOSITÉ

Parce qu'elles sont très populaires, dans les deux sens du terme, nous avons choisi de tester des rillettes de porc largement distribuées dans les moyennes et grandes surfaces. Le jury, à la base très enthousiaste à l'idée de goûter des rillettes, a été globalement plutôt surpris car peu de produits offraient un bel équilibre entre mâche et onctuosité. Avec les rillettes, impossible de se cacher derrière l'assaisonnement car le gras du cochon révèle tout. Pourtant, le charcutier Gilles Vérot l'affirme, on peut réussir de bonnes rillettes même en faisant du volume ! À vérifier la prochaine fois avec des rillettes d'artisans.

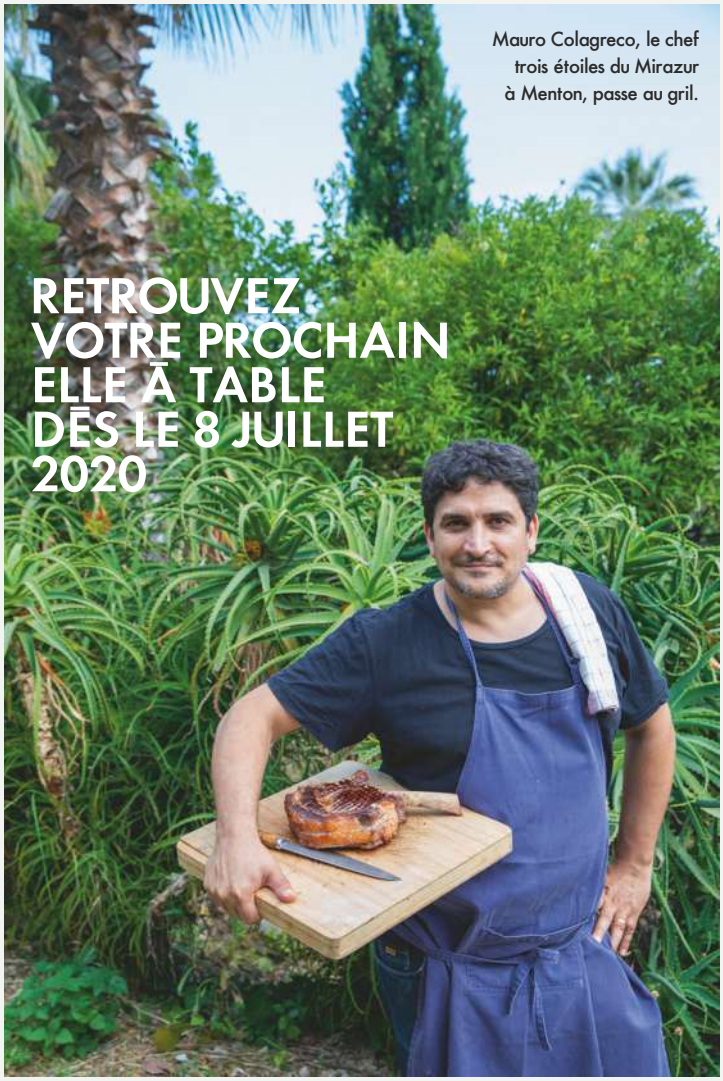
JURY COMPOSÉ DE :
Gilles Vérot (artisan charcutier d'excellence, virtuose du pâté croûte et du fromage de tête, maisonverot.fr), **Benjamin Darnaud** (cuisinier et créateur de la néoboucherie Viande & Chef, 38, rue de Lancry à Paris-10e), la rédaction de ELLE à table et deux lectrices.

Notre carnet d'adresses

Il sole d'Italia, p. 10
Alessi, alessi.com
Alinéa, alinea.com
Astier de Villatte, astierdevillatte.com
Bitossi Home chez Made In Design, madeindesign.com
Datcha, datcha.paris
DOIY, doiydesign.com
Habitat, habitat.fr
Klevering, klevering.com
La Double J., ladoublej.com
The Conran Shop, conranshop.fr
The Cool Republic, thecoolrepublic.com

Panier à salades, p. 46
Fabien Mérillon, 5, rue Hippolyte-Lebas, 75009 Paris, 06 20 33 08 07.
Jars à La Trésorerie, latresorerie.fr
Madame Juliette, fleuriste, 1, rue Lassus, 75019 Paris, 09 53 91 44 42.
Maison de vacances, maisondevacances.com
Makiko Hastings chez Nous Paris, nousparis.com/fr
Manon Clouzeau, manonclouzeau.com
Mud Australia, mudaustralia.com
Nkuku à La Trésorerie, latresorerie.fr

Du vin, oui, mais pas que..., p, 88
Abbaye de Solan, boutique sur place au 04 66 82 99 12. monastere-de-solan.com
Champagne Barons de Rothschild, commande sur epicerie.edmondderothschildheritage.com
Château Romanin, chateauromanin.com
Domaine de la Bégude, 04 42 08 92 34. domainedelabegude.fr
Domaine Léon Barral, 04 67 90 29 13. domaineleonbarral.com et lestroupeauxdacote.com
Domaine de Saparale, boutique sur le domaine, 04 95 77 15 52. lesvinsdesaparale.com



Mauro Colagreco, le chef trois étoiles du Mirazur à Menton, passe au gril.

© Viriginie Garnier

ABONNEZ-VOUS À ELLE À TABLE

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

Présidente-Directrice de la publication Claire Léost
Directrice de la rédaction Danièle Gerkens
Directeur artistique Jean-Philippe Roussilhe
Rédactrice en chef adjointe Alexandra Michot
Rédactrice Mathilde Samama
Rédacteurs graphistes (*1ers maquettistes*) Catherine Chaussat - Philippe Langlais
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein (*1re Secrétaire de rédaction*)
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Photothèque Claire Saadi
Collaboration Giulia Di Sotto (*SR*)
Océane Algaron - Natacha Arnoult - Marjolaine Daguerre
Paola Dicelli - Sabrina Fauda-Rôle - Charline Flochet - Laure Gasparotto
Julie Gerbet - Sandrine Goeyvaerts - Catherine Kluger
Chefs de fabrication Pierre Aita - Alain Bonis
Rédaction
3-9, avenue André Malraux - Immeuble Sextant - 92300
Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 43 65 - courrier.elleatable@cmimedia.fr

Directrice de la communication et de la promotion Stéphanie Videau-Aphatie
Responsable de la promotion Muriel Durif
Diffusion Pascal Mouilley (*Directeur des ventes*)
Cécile Pruchon *(Chef de produit)*
Marketing Direct Karine Chevallet (*Directrice*)
Chef de produit Nathanaëlle Moisan
assistée de Arlette Kebreau

CMI PUBLISHING est une filiale de INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Tous droits de reproduction réservés

Imprimé en France par Imaye Graphic, 96, bd Henri-Becquerel, ZI des Touches, 53000 Laval
Dépôt légal : 2e trimestre ©2020 CMI PUBLISHING
Commission paritaire : CPPAP 0524 K 78786. ISSN : 1293-5948
ELLE à table est édité par CMI PUBLISHING
SAS au capital de 78300 €, RCS Nanterre 324286319.
Siège social : 3-9, avenue André Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex
Associés : NTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Les marques ELLE® et À TABLE ™ sont utilisées sous licence du propriétaire
Hachette Filipacchi Presse, une filiale de Lagardère SCA.
Au Canada, les marques ELLE et ELLE A TABLE sont détenues par France-Canada
Editions et Publications Inc et employées sous licence.

ELLEATABLE.FR
Rédactrice en chef Adèle Bréau
Rédactrice en chef adjointe Stéphanie Moyal Kohen
Directrice du pôle médias sociaux Lucia Lagarrigue

CMI MEDIA
3-9, avenue André Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 49 12
Présidente Valérie Salomon
Directeur commercial Patrick Robin
Directrice de publicité Jennifer Imbert
jimbertboutboul@cmimedia.fr
Directrice de clientèle Sandrine Gaillardin
sgaillardin@cmimedia.fr
Responsable média et coordinatrice projets Anne-Cécile Pignard
acpignard@cmimedia.fr

ELLE INTERNATIONAL (une entité Lagardère News)
CEO Constance Benqué
CEO licences internationales Elle François Coruzzi
Directrice internationale Elle Valéria Bessolo Llopiz
Directeur licences medias internationales, Développement digital et syndication
Mickaël Berret
Brand management Elle à table - Responsable marketing Morgane Rohée,
Directrice de la création Linda Bergmark
Chef de projet digital senior Moda Zere
Syndication Elle à table - Responsable adjointe Marion Magis,
Coordinatrice Johanna Jégou, **Responsable Droits d'auteur** Séverine Laporte

PUBLICITÉ INTERNATIONALE LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING
3-9, avenue André Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - France
Directrice commerciale internationale Stephanie Delattre
sdelattre@lagarderenews.com
Directeur commercial international adjoint Julian Daniel
jdaniel@lagarderenews.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

LE PAPIER SE RECYCLE
PENSEZ AU TRI SÉLECTIF.

CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ
SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC (HORS ENCARTS)
Papier provenant majoritairement de Finlande,
0 % de fibres recyclées, papier certifié PEFC
Eutrophisation : Ptot 0.008 kg/tonne.

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par email : abonnementselleatable@cba.fr • Par internet : elleatableabo.com • Par téléphone : en France, tél. 01 75 33 70 36. A l'étranger, tél. (00 33) 1 75 33 70 36 • Par courrier : Elle à table Abonnements, CS 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarifs France (1 an / 6 numéros) 19 €. Etranger : nous consulter, tél. (00 33) 1 75 33 70 36 • Anciens numéros, tél. 01 75 33 70 36 (3,90 € par numéro, 1,10 € de port)

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

Abonnez-vous
A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :
ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

Oui, je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :
France **19 €.**
Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 75 33 70 36.**

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :
Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à table
N°
Expire fin : M M A A
Date et signature obligatoires
Mme Mlle Mr Nom : Prénom :
N°/Voie :
Cplt adresse :
Code postal : Ville :
Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement
Email :
Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table. Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.
N° Tél.
HFM ET588

Gérez votre abonnement : **www.elleatableabo.com**

TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :
SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.
BELGIQUE 6 numéros : 23 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles. Tél : (02) 556 41 40 - par virement bancaire compte - n° : BE 93210-0930879-67
USA 6 numéros : 66 $ - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag PO BOX 2769 Plattsburgh NY 12901-9805 - Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com
CANADA 6 numéros : 60 $ CAD + taxes - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag 3339 rue Griffith, Saint-Laurent, Québec (CANADA) H4T 1W5 - Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

WHIRLPOOL
Nouvelle gamme de fours vapeur

Whirlpool vient enrichir sa gamme premium W Collection d'une nouvelle offre en vapeur. Les fours vapeur de Whirlpool allient à la perfection la cuisson à la vapeur aux fonctions d'un four traditionnel, pour sublimer les goûts et les textures, préserver les valeurs nutritionnelles des aliments et permettre à tout un chacun de manger équilibré. Tout cuisiner à la vapeur, c'est possible ! Du poisson au pain, en passant par la pâtisserie, les viandes rouges ou les volailles : vos recettes préférées seront encore plus savoureuses avec la vapeur. Prix conseillé, 999 €.

◆ **Plus d'infos sur whirlpool.fr**

TERRES & CÉRÉALES
Le petit déjeuner bio pour les enfants

Marque pionnière sur les céréales bio pour le petit déjeuner, Terres & Céréales innove depuis avril avec trois nouvelles recettes sur sa gamme enfant. Celle avec - 30 % de sucres se compose d'un Crok'Fondant Noisettes, également d'un Ann'O Choco (une base maïs/lentilles enrobée de chocolat) et pour finir d'un Mix'O Choc (muesli croustillant adapté aux enfants). Disponible en grandes et moyennes surfaces, prix entre 4,85 € pour la gamme Crok'Fondant Noisettes et 3,99 € pour Ann'O Choco.

◆ **Plus d'infos sur terres-et-cereales.fr**

RÉGION OCCITANIE
Solidarité régionale en Occitanie

Permettre aux citoyens de consommer local et frais tout en restant à leur domicile et soutenir les producteurs. Tel est le défi que souhaite relever la région Occitanie, qui propose une plateforme digitale qui rassemble sur un même espace les producteurs et commerçants de proximité qui proposent une livraison à domicile. « Nous avons mis en place cette initiative afin de soutenir nos producteurs, donc préserver nos emplois », déclare Carole Delga, présidente de la région Occitanie-Pyrénées-Méditerranée.

◆ **Plus d'infos sur solidarité-occitanie-alimentation.fr**

CHAMPAGNE VEUVE CLICQUOT
Cuvée Brut Carte Jaune

Signature du style et de la qualité Veuve Clicquot, cette Cuvée Brut Carte Jaune est l'expression même du savoir-faire de la marque. Ce Brut non millésimé, dominé par le pinot noir, reflète l'art de l'assemblage si bien maîtrisé par Veuve Clicquot. À la dégustation, la Cuvée Brut Carte Jaune offre des saveurs de fruits à chair blanche et de brioche. Un champagne de caractère, puissant et soyeux. Prix public conseillé à partir de 37 €.

◆ **Plus d'infos sur veuveclicquot.com**

SAN PELLEGRINO MOMENTI
Les nouvelles boissons de l'été

De l'eau pétillante et des duos de saveurs fruitées inédits signent les nouvelles boissons rafraîchissantes. Faibles en calories, avec seulement 35 kcal pour 33 cl, sans conservateur, on ne résiste ni à leur légèreté et ni à leurs duos de fruits : Clémentine-Pêche, Citron-Framboise, Grenade-Cassis. Dans leurs canettes longilignes habillées de couleurs pastel, elles mettent tout naturellement l'eau à la bouche. Prix public conseillé : 3,49 € le pack de 6 canettes de 33 cl.

◆ **Plus d'infos sur sanpellegrinofruitbeverages.com**

KITCHENAID
Le nouveau blender Artisan K400

Grâce au nouveau blender Artisan K400, mixez vos préparations à la texture et au goût parfaits ! Sa lame au design breveté est capable de pulvériser rapidement et facilement des fruits ou légumes, même les plus résistants, pour obtenir des résultats onctueux et savoureux. Ce blender vous facilitera également votre quotidien grâce à ses trois accessoires optionnels qui s'adaptent sur le socle : gourde nomade, presse-agrumes, pot pour petites quantités. Disponible dans 10 coloris au prix de 329 €.

◆ **Plus d'infos sur kitchenaid.fr**

DE L'AUMERADE
La mythique Cuvée Marie-Christine

Véritable icône du Château de l'Aumérade, cette cuvée est issue d'un subtil assemblage de 48 % de cinsault, 30 % de grenache et 22 % de syrah. Dessinée et créée dans les années 1950 par Charlotte Fabre, la cuvée Marie-Christine, à l'élégant flacon sérigraphié d'une silhouette féminine, revient pour la deuxième année en édition limitée. À découvrir au prix de 13 € chez les cavistes et restaurants.

◆ **Plus d'infos sur fabre-en-provence.com**

V-ZUG
De nouveaux volumes dans la réfrigération

La marque d'électroménager suisse haut de gamme V-ZUG lance sa gamme de froid Suprême Line : des réfrigérateurs, congélateurs et caves à vins aux dimensions XXL. Conçue dans des matériaux nobles pour un niveau de qualité supérieur, cette ligne se démarque par ses volumes utiles impressionnants, mais pas seulement. Une technologie de réfrigération optimale, des fonctions innovantes avec une faible consommation, les appareils Suprême Line constituent un véritable luxe au quotidien.

◆ **Plus d'infos sur vzug.com**

LES FRUITS ET LÉGUMES AOP ET IGP
Hummm les fraises du Périgord IGP !

Elles sont déjà sur les étals depuis fin mars jusqu'à octobre. Cultivées en pleine terre dans le Périgord selon un cahier des charges précis, les fraises du Périgord IGP rassemblent 10 variétés : gariguette, darselect, mara des bois, cirafine, charlotte, cléry, murano, favori, magnum, flair. Repérez-les grâce au petit logo bleu IGP (Indication géographique protégée) et n'hésitez pas à en consommer sans modération. Les producteurs ont besoin de vous !

◆ **Plus d'infos sur pdopgi.eu**

CHAMPAGNE NICOLAS FEUILLATTE
Cuvée Spéciale Blanc de Blancs

Un merveilleux ambassadeur de la fraîcheur et de la délicatesse, ce Champagne 100 % chardonnay offre une palette énergique, des saveurs harmonieuses aux tonalités fruitées et florales. Il procurera une émotion pure à la dégustation et accompagnera parfaitement crustacés, poissons crus ou grillés. Disponible en grande distribution au prix de 30 €.

◆ **Plus d'infos sur nicolas-feuillatte.com**

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

CARESSE ANTILLAISE
Un plaisir à boire

Saviez-vous que Caresse Antillaise, la marque de jus n° 1 aux Antilles, s'appuie pour ses nectars sur des fruits gorgés de soleil et si savoureux qu'ils lui permettent de s'affranchir d'arômes artificiels, colorants, conservateurs... Un parfait prétexte pour (re)découvrir les 9 recettes de cette véritable institution. Des plus incontournables (Fruit de la Passion, par exemple) aux plus exotiques (la Prune de Cythère est à découvrir d'urgence), on y trouve forcément de quoi combler tous les palais. Disponible en GMS au prix de 2,25 € la brique de 1 litre.

◆ **Plus d'infos sur caresseantillaise.com**

MIELE
Impossible d'être plus flexible

Toute la surface de la table de cuisson FullFlex de Miele est disponible pour un maximum de flexibilité. Les éléments de commande s'affichent près de la position du récipient et suivent chacun de ses déplacements. Une impression spéciale sous la vitrocéramique permet d'éviter les bruits désagréables lors du déplacement des récipients et assure un nettoyage très facile. À partir de 3 204 €.

◆ **Plus d'infos sur miele.fr**

Index des recettes

Nos Entrées

- Brouillade au comté et paprika fumé **p. 14**
- Cappuccino de crevettes grises de la mer du Nord **p. 80**
- Cigares au labneh et à la sauge **p. 40**
- Flans aux œufs et à l'ail, crème de roquette **p. 21**
- Focaccia et ktipiti de fromage frais, poivron, fraises, pesto rosso **p. 101**
- Huîtres de la baie de Saldanha en deux façons **p. 72**
- Mini-calzone pesto rosso, mozzarella, jambon et artichauts **p. 100**
- Mousse de foie de volaille et lard de Colonnata **p. 29**
- Pissaladière aux sardines **p. 23**
- Rillettes de poulet au pesto rosso **p. 99**
- Rouleaux de printemps végétariens au chèvre frais **p. 41**
- Salade chirashi **p. 48**
- Salade d'asperges crues au parmesan **p. 51**
- Salade d'asperges et haricots verts croquants au shiso **p. 107**
- Salade de canard aux framboises, jeunes pousses et feta **p. 55**
- Salade de chèvre frais, avocat et fraises **p. 41**
- Salade de fraises, petits pois et avocat **p. 27**
- Salade de lentilles au chèvre et noisettes **p. 69**
- Salade de petits pois, fraises et feta **p. 107**
- Salade de poulet au curry, courgettes grillées, pois chiches, galettes et fines herbes **p. 54**
- Salade de sarrasin aux légumes rôtis, mozzarella, citron et menthe **p. 47**
- Salade grecque en cubes **p. 54**
- Salade niçoise au maquereau rôti **FR**
- Soupe de fanes de radis et sandwichs grillés à la mimolette **p. 106**
- Taboulé aux herbes folles **p. 104**
- Tacos au tjokka et slangbessie **p. 75**
- Tarte fine à la nectarine et à la fourme **p. 67**
- Velouté d'asperges à la faisselle **p. 42**

Nos Plats

- Bagna cauda aux olives et croûtons **FR**
- Blancs de poulet à la sauce satay et poêlée de légumes à la coriandre **p. 100**
- Bouillabaisse de lac **p. 87**
- Boulettes de poulet à la purée de sésame et sauce au yaourt **p. 101**
- Canette et légumes de printemps **p. 25**
- Canette rôtie aux oignons et épices asiatiques **p. 25**
- Epaule d'agneau à la cuillère **p. 30**
- Filet de springbok, purée de haricots et plantes succulentes **FR**
- Filet de veau, poireaux, condiment maïs **FR**
- Frites de Jean-François Piège **p. 30**
- Frittata aux blettes et à la ciboule **FR**
- Köttbullar **p. 68**
- Paupiettes de dinde et aubergine fondante au miel et soja **p. 65**
- Pilons de poulet façon yassa **p. 69**
- Pizza aux légumes, sardines, roquette et parmesan **p. 99**
- Poêlée de spätzle aux légumes **FR**
- Quiche ricotta, petits pois, lardons **p. 43**
- Ravioles de poireaux et cottage cheese **p. 38**
- Salade d'épinards au petit-suisse, graines de courge et œufs mollets **p. 44**
- Salade de pâtes aux tomates confites **p. 50**
- Salade de pommes de terre, truite fumée et fines herbes **p. 52**
- Salade de pommes de terre et saumon **p. 66**
- Salade de soba et légumes marinés **p. 53**
- Sardines laquées **p. 23**
- Spaghetti à l'ail et au piment **p. 21**
- Spaghetti et courgettes à la brousse et à la menthe **p. 45**
- Steak tartare **p. 30**

Nos Desserts

- Biscuit à la cardamome **p. 63**
- Bol de cottage cheese aux cerises et aux pistaches **p. 38**
- Brioche perdue, caramel au beurre salé **p. 14**
- Cake à la ricotta et au citron **p. 43**
- Cheesecake à la brousse **p. 45**
- Cookies au chocolat, compote fraises-rhubarbe **p. 100**
- Crème citron raisonnée **p. 61**
- Crème fouettée à la fraise **p. 63**
- Crémeux à la fraise **p. 63**
- Dessert façon eton mess au petit-suisse et compote de rhubarbe **p. 44**
- Faisselle aux noisettes et miel **p. 42**
- Fontainebleau aux fraises et aux pépites de chocolat **p. 99**
- Fruits ramollos, fraises à l'huile d'olive, financiers et crème crue **p. 103**
- Ganache au chocolat raisonnée **p. 62**
- Gâteau de Savoie **p. 85**
- Gâteau fraise-rhubarbe **p. 105**
- Mousse à la vanille raisonnée **p. 60**
- Mousse au chocolat **p. 33**
- Pâte à choux raisonnée **p. 62**
- Pâte croustillante raisonnée **p. 60**
- Pizza sucrée à la banane et au chocolat **p. 101**
- Riz au lait vanille et cannelle **p. 33**
- Salade de couscous à l'eau de fleur d'oranger, fruits sec et lait ribot **p. 49**
- Salade de fruits aux graines, croûtons de brioche et yaourt grec au miel **p. 56**
- Salade d'oranges à la fleur d'oranger **p. 14**
- Tiramisù aux fraises **p. 27**

Divers

- Dukkah **p. 51**
- Fontainebleau maison **p. 39**
- Fromage aux herbes maison à base de fontainebleau **p. 39**
- Labneh maison **p. 40**
- Pickles de rhubarbe **p. 104**
- Sauce au lait ribot **p. 51**
- Vinaigrette au tahini **p. 51**
- Zestes de citron confits **p. 61**

Votre magazine sur tablette et mobile !

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

VÉGÉTAL · VIANDE et ŒUFS · POISSON et CRUSTACÉS · VITE FAIT · FAIT D'AVANCE · LÉGER

Retrouvez ces recettes sur **elleatable.fr**

FRITTATA AUX BLETTES ET À LA CIBOULE

WATERZOOÏ DE POISSON BLANC ET FENOUIL

ELLE à TABLE N° 130

LA RECETTE ELLE à TABLE POUR QUITOQUE le panier à cuisiner

SALADE NIÇOISE AU MAQUEREAU RÔTI

CRUMBLE DE LÉGUMES AU CHÈVRE FRAIS

WATERZOOÏ DE POISSON BLANC ET FENOUIL

(4 personnes)

Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 30 min ◆ Temps de repos : 5 min

◆ 4 filets de poisson blanc (type cabillaud) ◆ 16 cl de crème liquide ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 carottes ◆ 1 bulbe de fenouil ◆ 1 petit bouquet garni ◆ 300 g de riz parfumé ◆ 8 g d'estragon frais ◆ Sel et poivre du moulin

1. Versez le riz parfumé dans une casserole, couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen jusqu'à une bonne cuisson du riz. Veillez à ce qu'il n'attache pas au fond de la casserole.
2. Pelez et hachez finement la gousse d'ail. Passez le fenouil sous l'eau claire, épongez-le et coupez-le en fins quartiers. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Dans une sauteuse, faites dorer (au beurre ou à l'huile) les carottes et l'ail, à feu moyen, pendant 5 min. Ajoutez le fenouil et le bouquet garni, versez de l'eau à mi-hauteur des légumes, couvrez et laissez mijoter entre 15 et 20 min jusqu'à ce que le fenouil soit tendre.
3. Rincez puis épongez les filets de poisson et faites-les cuire environ 10 min dans le panier-cuisson d'un cuit-vapeur.
4. Une fois le riz cuit, éteignez le feu et laissez-le gonfler encore 5 min dans la casserole avant de l'égoutter. Reversez-le dans la casserole, assaisonnez de sel et poivre du moulin puis couvrez la casserole pour maintenir le riz au chaud.
5. Une fois les légumes cuits, ajoutez la crème liquide. Mélangez soigneusement puis ajoutez le poisson coupé en morceaux. Réchauffez le tout à feu doux.
6. Rectifiez l'assaisonnement puis servez dans des assiettes creuses avec le riz chaud parsemé de feuilles d'estragon ciselées.

Le + EAT La recette du waterzooï, originaire de Gand, dans les Flandres belges, peut également être réalisée avec du poulet.
Pour renforcer le côté iodé du waterzooï de poisson, on peut y ajouter des crevettes ou des moules.

Commandez votre panier à cuisiner sur quitoque.fr : tous les ingrédients frais et les fiches-recettes sont livrés chez vous. Cette recette sera disponible en mai.

« CRUMBLE » DE LÉGUMES AU CHÈVRE FRAIS

(4 personnes)

Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 35 min

◆ 1 aubergine ◆ 2 courgettes ◆ 3 tomates ◆ 1 oignon ◆ 5 g d'herbes de Provence ◆ 150 g de fromage de chèvre frais ◆ 320 g de pain sec ◆ 100 g de roquette ◆ Sel et poivre du moulin

1. Lavez soigneusement, séchez et découpez l'aubergine et les courgettes en petits cubes. Ébouillantez les tomates pour ôter plus facilement leur peau et découpez-les également en petits cubes. Épluchez et émincez l'oignon.
2. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive pour le faire blondir. Ajoutez les cubes de légumes et laissez cuire environ 15 min à feu moyen, en remuant délicatement de temps en temps pour que les légumes n'attachent pas. Assaisonnez de sel, de poivre du moulin et d'herbes de Provence.
3. Ajoutez le chèvre frais émietté. Mélangez et versez le tout dans un plat allant au four. Couvrir les légumes de pain sec préalablement émietté. Enfournez à four chaud (200 °C) pendant 20 min.
4. Servez avec une salade de roquette, pour apporter une note poivrée et de beaux amers.

Le + EAT Cette réinterprétation light du crumble de légumes se prépare sans farine, ni beurre, ni parmesan. C'est le pain qui vient ici apporter un contraste de texture. Pour apporter une touche levantine, on peut ajouter 1 cuillerée à café de zaatar (mélange d'épices libanais) pendant la cuisson des légumes.

Commandez votre panier à cuisiner sur quitoque.fr : tous les ingrédients frais et les fiches-recettes sont livrés chez vous. Cette recette sera disponible en juin.

FRITTATA AUX BLETTES ET À LA CIBOULE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 1 petite botte de blettes ◆ 5 tiges de ciboule ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 8 œufs ◆ 4 c. à soupe de crème crue

1. Émincez les côtes de blettes et hachez grossièrement les feuilles. Émincez la ciboule. Dans une poêle de 25 cm de diamètre à bord haut, faites chauffer l'huile. Faites revenir la ciboule 3 mn à feu moyen. Ajoutez les côtes de blettes. Poursuivez la cuisson 5 mn, puis ajoutez les feuilles et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir quelques minutes.
2. Fouettez légèrement les œufs avec la crème. Ajoutez les blettes et la ciboule. Mélangez, puis versez dans la poêle huilée bien chaude. Laissez cuire à feu doux 10 mn jusqu'à ce que tout soit presque cuit. Couvrez la poêle avec une assiette et retournez la frittata. Faites glisser à nouveau la frittata dans la poêle et laissez cuire encore 2 à 3 mn. Servez chaud ou à température ambiante avec une salade verte un peu sucrée comme la sucrine ou la romaine.

Recette extraite du livre « Manuel du bon sens cuisinier », de Jill Cousin, photos David Japy, stylisme Garlone Bardel, aux éditions First.

Le + EAT

S'il vous reste de la frittata le lendemain, glissez-en une tranche dans un sandwich badigeonné d'une épaisse couche de mayonnaise.

SALADE NIÇOISE AU MAQUEREAU RÔTI (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 2 citrons bio ◆ 2 gros maquereaux ◆ 4 œufs ◆ 250 g de haricots plats ◆ 250 g de haricots verts ◆ 1 poivron rouge ◆ 1 poivron orange ◆ 6 tomates de variétés anciennes ◆ 1 oignon rouge ◆ 1 laitue ou 4 petites sucrines ◆ 2 artichauts poivrades ◆ 250 g de fèves pelées, crues ◆ 4 c. à soupe d'olives de Kalamata ou de Nice ◆ 6 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou balsamique ◆ 9 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 bouquet de basilic

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Rincez 1 citron, puis découpez-le en tranches fines. Déposez les poissons dans un plat à four, ajoutez les tranches de citron, arrosez avec un filet d'huile et enfournez 10 mn. Laissez tiédir, puis récupérez la chair sans l'émietter.
2. Équeutez les haricots. Faites-les cuire 3 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Coupez les poivrons en lamelles en retirant les pépins, et les tomates en quartiers. Pelez et émincez l'oignon. Lavez et essorez la salade. Pressez le second citron. Rincez les artichauts, coupez la queue, ouvrez-les pour ôter le foin. Coupez-les en tranches fines et arrosez-les généreusement de jus de citron.
3. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante 8 mn. Passez-les sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en deux.
4. Mélangez le vinaigre, l'huile, salez et poivrez. Dressez tous les ingrédients dans un grand plat, arrosez de vinaigrette et parsemez de basilic.

Le + EAT

Pour gagner du temps, utilisez du maquereau en conserve ou des sardines en boîte.

PHOTO Valéry Guedes - RÉALISATION Natacha Arnoult

BAGNA CAUDA AUX OLIVES, CROÛTONS

ELLE à TABLE N° 130

FILET DE VEAU, POIREAUX, CONDIMENT MAÏS

ELLE à TABLE N° 130

FILET DE SPRINGBOK, PURÉE DE HARICOTS ET PLANTES SUCCULENTES

ELLE à TABLE N° 130

POÊLÉE DE SPÄTZLE AUX LÉGUMES ET PARMESAN

FILET DE VEAU, POIREAUX, CONDIMENT MAÏS (6 pers.)

Préparation : 1 h ◆ Cuisson : 2 h

◆ 1 kg de filets de veau du Limousin ◆ 6 poireaux ◆ beurre ◆ huile Pour le condiment **◆ 100 g de maïs ◆ 1 goutte de vinaigre ◆ thym ◆ piment d'Espelette ◆ 20 g de farine** Pour la sauce **◆ garniture aromatique (oignons, carottes, poireaux, laurier, thym) ◆ 20 g de chocolat noir ◆ vin blanc**

1. Dégraissez et dénervez (gardez les parures) les filets. Roulez-les très serrés dans du film alimentaire pour obtenir des boudins réguliers. Placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur et faites cuire 50 mn. De temps en temps, soulevez le couvercle pour faire baisser la température dans le cuit-vapeur.
2. Lavez et coupez les poireaux en tronçons de 10 cm, puis coupez chaque tronçon en deux dans la longueur. Placez-les dans un cuit-vapeur 20 mn. Faites-les griller ensuite au beurre.
3. Pour le condiment : mixez le maïs avec le vinaigre, du thym, du piment d'Espelette et du sel. Versez dans une casserole, portez à ébullition et ajoutez la farine. Laissez épaissir à feu moyen.
4. Pour la sauce : faites bien griller les parures des filets à feu vif dans une casserole avec du beurre et la garniture aromatique. Déglacez ensuite au vin blanc. Mouillez à hauteur avec de l'eau. Laissez réduire 1 h à feu doux. Filtrez le jus et portez-le à ébullition, puis ajoutez le chocolat. Mélangez jusqu'à épaississement de la sauce. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Lavez et taillez le blanc des poireaux en julienne très fine. Faites frire dans une huile à 160°C pendant 5 mn. Réservez sur du papier absorbant. Salez.
6. Faites griller le veau quelques minutes dans le beurre sur toutes les faces, répartissez dans 6 assiettes avec les poireaux, nappez de sauce et déposez un peu de condiment au maïs.
Recette du restaurant Racines à Annecy.

PHOTO Grégoire Kalt

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

À TABLE N° 130

BAGNA CAUDA AUX OLIVES, CROÛTONS (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 10 filets d'anchois au sel ◆ 1 verre de lait demi-écrémé ◆ 1 tranche de pain de mie ◆ 6 gousses d'ail ◆ 1 œuf ◆ 40 cl d'huile d'olive + 5 c. à soupe ◆ 20 olives noires dénoyautées ◆ 6 tranches de baguette ◆ 30 g de parmesan fraîchement râpé

1. Mettez les anchois à dessaler dans le lait pendant 30 mn. Faites tremper le pain de mie dans un peu de lait.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Arrosez les gousses d'ail non pelées de 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites-les confire au four pendant 15 à 20 mn. Laissez tiédir, puis récupérez la chair.
3. Faites cuire l'œuf 10 mn dans une petite casserole d'eau bouillante, passez-le sous l'eau froide, écalez-le, récupérez le jaune, puis émiettez-le. Réservez le blanc pour une autre recette.
4. Faites chauffer 40 cl d'huile d'olive sur feu doux (à 50°C environ). Hors du feu, ajoutez l'ail, les anchois égouttés et laissez infuser 30 mn. Mixez avec les olives, la mie de pain égouttée et le jaune d'œuf. Salez si nécessaire et poivrez selon votre goût.
5. Coupez les tranches de baguette en cubes. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites dorer les cubes de baguette de tous les côtés, 5 mn environ. Égouttez sur du papier absorbant, puis transférez sur une assiette. Parsemez de parmesan et donnez un tour de moulin à poivre. Servez le tout avec une salade à la ricotta par exemple, l'amertume de la bagna cauda se mariant bien à la douceur de ce fromage italien.
Le + EAT
Remplacez les olives par 2 c. à soupe de câpres égouttées.

PHOTO Valéry Guedes - RÉALISATION Natacha Arnoult

À TABLE N° 130

POÊLÉE DE SPÄTZLE AUX LÉGUMES ET PARMESAN (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 2 courgettes moyennes bio ◆ 2 belles tomates ◆ 1 oignon jaune ◆ 1 bouquet de thym ◆ 1 gousse d'ail ◆ 800 g de spätzle frais bio ◆ huile d'olive ◆ 60 g de parmesan râpé

1. Rincez bien les courgettes et les tomates. Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Pelez et émincez l'oignon. Coupez les courgettes en deux dans la longueur et émincez-les en demi-rondelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les revenir dans la sauteuse 5 mn, jusqu'à ce qu'elles soient encore un peu croquantes. Effritez le thym au-dessus en le frottant entre vos mains. Salez, poivrez.
2. Coupez les tomates en dés. Pressez l'ail en entier ou hachez-le. Ajoutez-le avec les tomates dans la sauteuse et poursuivez la cuisson encore 2 mn.
3. Dans une autre sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites revenir les spätzle 5 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Mélangez-les avec les légumes. Servez la poêlée de spätzle aux légumes saupoudrée de parmesan.
Recette de Céline Nguyen du site Quitoque.
Alsace, Domaine Dirler-Cadé, Riesling Grand Cru Spiegel 2017, blanc.

PHOTO @Quitoque - RÉALISATION Mathilde Samama

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

À TABLE N° 130

FILET DE SPRINGBOK, PURÉE DE HARICOTS ET PLANTES SUCCULENTES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 5 mn ◆ Cuisson : 55 mn

◆ 200 g de haricots secs sud-africains heerenbone ◆ 12 cl d'huile d'olive ◆ le jus de 1/2 citron ◆ 500 g de filets de springbok parés ◆ 3 poignées de plantes sauvages maritimes (type salicorne, ficoïde glaciale, tétragone)

1. Dans un faitout, versez les haricots secs, recouvrez-les du double de leur volume en eau, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pendant environ 40 mn.
2. Mixez les haricots cuits avec l'huile d'olive et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Salez, poivrez et laissez tiédir à température ambiante.
3. Divisez la viande en 4 portions et faites-les cuire au gril, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées en surface. Laissez reposer la viande 5 mn et coupez-la en tranches fines.
4. Dans chaque assiette, disposez une couche de purée de haricots, couvrez-la de tranches de viande et agrémentez de plantes maritimes.
Recette de Kobus Van der Merwe, du restaurant Wolfgat à Paternoster, en Afrique du Sud.
Le + EAT
On peut remplacer la viande de springbok (une antilope bondissante typique d'Afrique du Sud) par du chevreuil, et les haricots heerenbone, une variété locale, par des haricots secs type borlotti.
South Africa, Western Cape, Marianne Wine Farm, Okoma 2018.

PHOTO Jac de Villiers

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

ÉCRAN TACTILE

RÂPE ÉMINCEUR
5 DISQUES

APPLICATION &
CONNEXION WIFI

180°C
30
CUISSON 180°C
BOL OUVERT

1g/6kg
PESAGE INTÉGRÉ

NOUVEAU
ROBOT CUISEUR

CookEasy+

BEAU
et intelligent.

Ceux qui CUISINENT *verront la différence.*

KENWOOD

T&C TERRES & CÉRÉALES BIO

"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."

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

CRÉATION : TAMTAM TALENTS - CRÉDIT PHOTO : MIXTURE

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