SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N°53 MAI - JUIN 2020

marmiton

17 recettes inratables AUX FRAISES

Et les enfants alors ? NOS POISSONS PANÉS 100 % MAISON

CAKES, TARTES, LÉGUMES FRAIS...

DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE

À PARTAGER SANS MODÉRATION

BATCH COOKING

Avec un rôti de porc JE FAIS 5 PLATS !

Simple et rapide 5 SANDWICHS qui changent

200 IDÉES recettes PLAISIR

marmiton DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE

N°53 MAI - JUIN 2020 ESP/IT/GR/PORT : 4.50€ - CAN : 7.50$ CAD - DOM/S : 4.50€ - TOM/S : 1000 XPF – TUN : 8 TND – MAR : 48 MAD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

L 17976 - 53 - F: 3,95 € - RD

KitchenAid

ÊTRE TOUJOURS EN QUÊTE DE NOUVELLES INSPIRATIONS

C'EST
LA SIGNATURE
D'UN CRÉATEUR
CULINAIRE

édito

TOUS ENSEMBLE EN CUISINE

Ces dernières semaines et mois nous ont mis à l'épreuve collectivement, et nous avons découvert de nouvelles manières de faire nos courses, de cuisiner et de vivre. Aspirant à plus de simplicité, nous nous sommes recentrés sur les petits plaisirs du quotidien, dont la cuisine est l'un des éléments essentiels. Chez Marmiton, cela nous a confortés dans nos convictions : nous croyons plus que jamais à la force du collectif, à l'entraide au cœur de la communauté… au partage.

Vous le savez, cette notion de partage est au cœur même du site **Marmiton.org** et du magazine Marmiton, et cela depuis leur création.

Nous sommes fier.e.s d'avoir créé avec vous cette immense cuisine chaleureuse dans laquelle petits et grands, débutants et cordons-bleus se transmettent astuces et recettes et échangent avec bienveillance.

Certains se sont mis à cuisiner pour la première fois, d'autres ont dépassé leurs limites (#lepainmaison), ou encore découvert qu'on pouvait faire une mousse au chocolat sans œuf (si, si, c'est possible et très bon)…

Et cela, nous l'avons fait ensemble !

Ne nous arrêtons pas en si bon chemin.

ENSEMBLE, CONTINUONS LE MOUVEMENT !

Développons cette communauté joyeuse et solidaire qui regroupe des cuisiniers de tout niveau, des internautes, des lecteurs du magazine, des blogueurs et des chefs autour du fait-maison.

Vous aussi, rejoignez l'aventure et n'hésitez pas à partager vos réalisations avec les hashtags **#ensembleencuisine** et **#marmiton**

En attendant, nous vous invitons à découvrir ce numéro 100 % plaisir.

L'équipe Marmiton

marmiton

Marmiton, c'est vous, c'est nous, c'est

22 millions

de personnes réunies par amour de la cuisine maison, une communauté qui ne cesse de s'agrandir ; c'est **+ de**

73 000

recettes testées et approuvées,

c'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à notre échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

* Source : Mediametrie//NetRatings – Audience Internet Global – France - décembre 2019 – Base : 15 ans et plus – Copyright Mediametrie// NetRatings - Tous droits réservés.

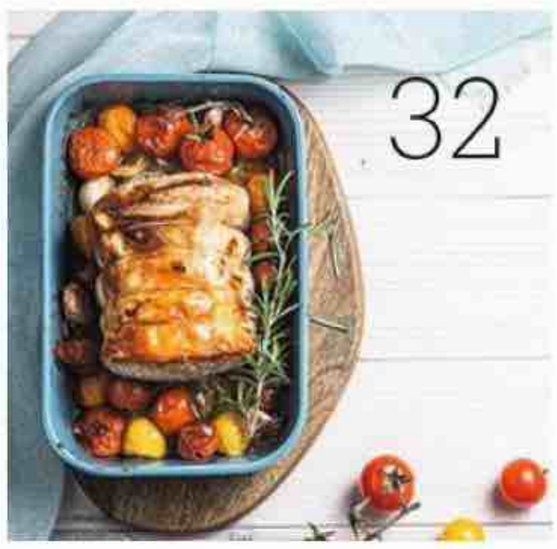


L'abricot rouge du Roussillon, le fruit du soleil

sommaire

marmiton 53











3 Édito
6 News
12 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

16 Le petit pois du Nord, l'abricot du Roussillon, le munster, la cerise d'Itxassou, les fromages au lait cru
26 Le chanvre, un grain de folie en cuisine
28 Des BIB rouges pour les beaux jours
30 Jus de fruits à adopter

ON S'ORGANISE EN CUISINE

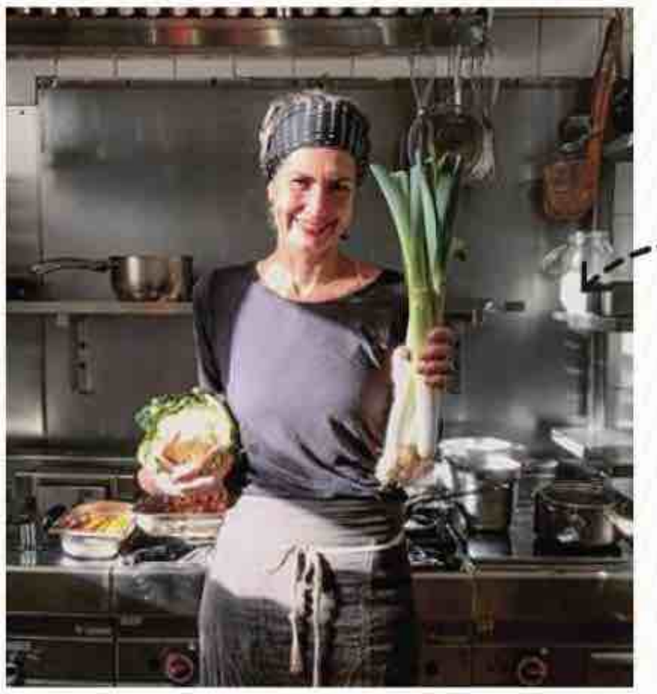
32 C'est prêt en avance : 1 rôti de porc - 5 recettes
38 La pause de midi : sandwichs à croquer
44 Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Avec le chef Yoni Saada
46 6 herbes fines à avoir sous la main

DOSSIER RECETTES

48 Du soleil dans l'assiette

ON NOURRIT SA TRIBU

84 Croquant, c'est trop bon, le poisson
88 Tomate mozza en spaghetti à 4 mains
90 5 raisons d'adopter les laitages



On craque pour les légumes avec Céline Mingam

96 La tarte citron meringuée en 3 versions

97 Les céréales passent à la casserole

98 6 desserts sans cuisson

100 On craque pour les légumes avec Céline Mingam

ON S'Y MET MAINTENANT

104 Circuits courts : plus c'est près, meilleur c'est

106 Le pouvoir des fleurs

110 Le véganisme peut-il sauver la planète ?

112 La fraise ananas, pour varier les plaisirs

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

114 Voyage au cœur de la cuisine épicurienne de la Grèce

119 L'origan, un parfum intense de Méditerranée

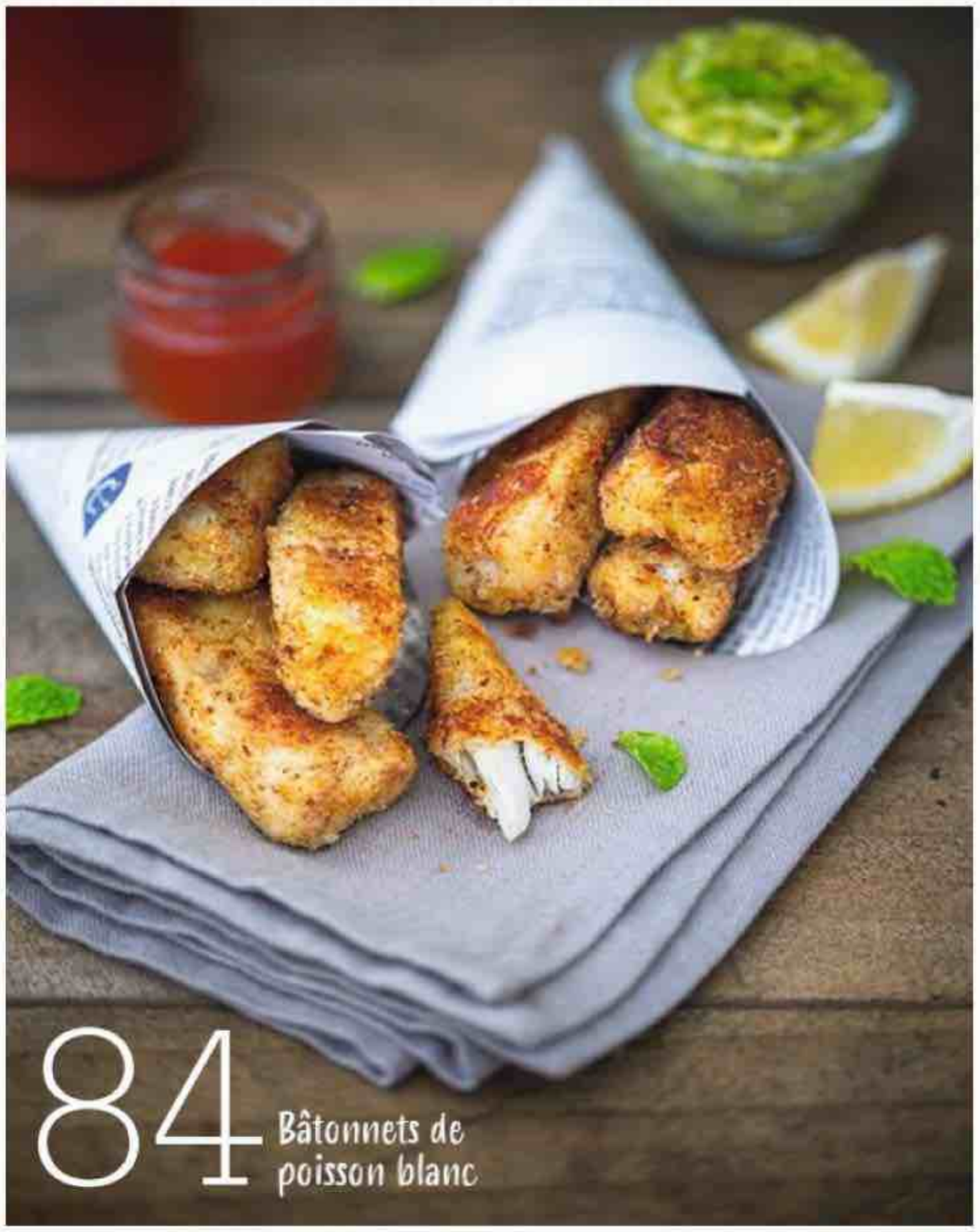
UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

121 17 recettes inratables aux fraises, tous niveaux acceptés !

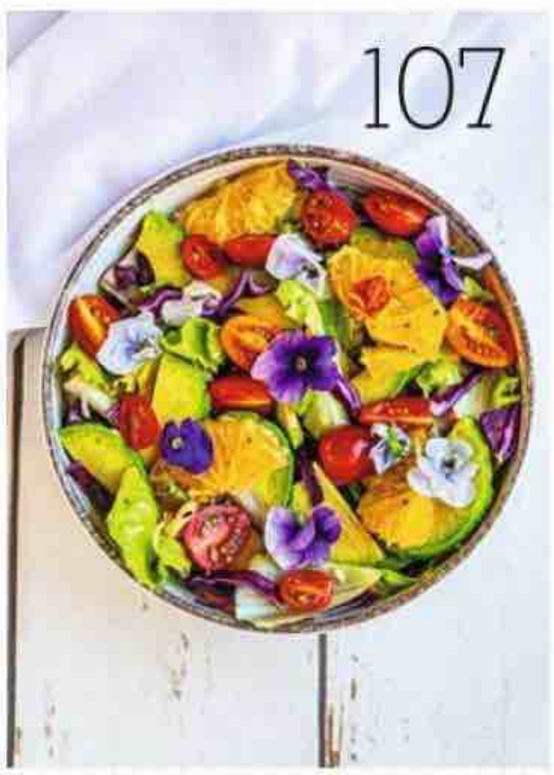
140 Miam culture

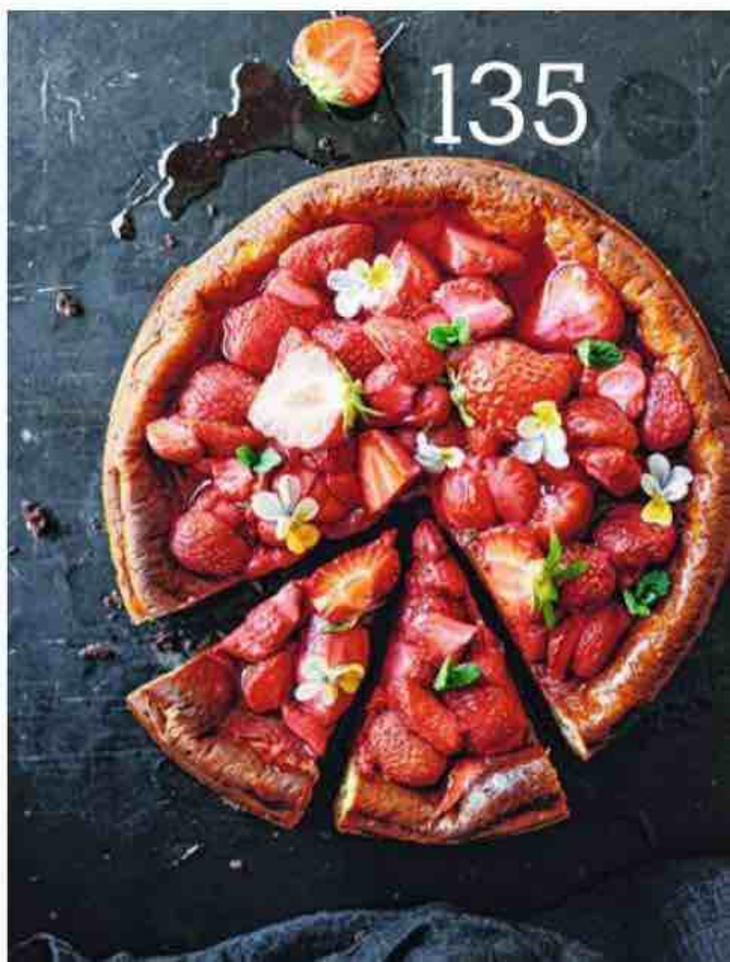
142 Table des recettes

144 La recette du Royal











Plus de **45 %** des emballages ménagers sont en verre.

CONSIGNÉS mais pas dans notre CHAMBRE

C'est le retour des bouteilles consignées ! Cristaline a installé 86 points de collecte à Auchan. D'autres, comme B : bot, recyclent toutes les bouteilles en PET. La plateforme Loop propose des produits dans des emballages consignés. En Alsace, on pratique largement la consigne sur les bouteilles en verre et beaucoup militent pour son retour partout en France.

APRÈS LE VIN BLEU, **LE VIN ORANGE !**

Aurait-on perdu la tête dans le monde de la viticulture en remplaçant le raisin par des oranges ? Eh bien, non, il s'agit tout simplement d'un vin blanc dans lequel les peaux et les pépins sont laissés quelques mois en macération, d'où sa couleur orange.



Enquête
Le boom du bio

63 %

C'est la progression de vente des produits bio en grandes surfaces au tout début du confinement, tandis que les produits conventionnels connaissaient, eux, une croissance de **40 %,** y compris sur les produits de base comme les œufs, les pâtes ou les conserves.

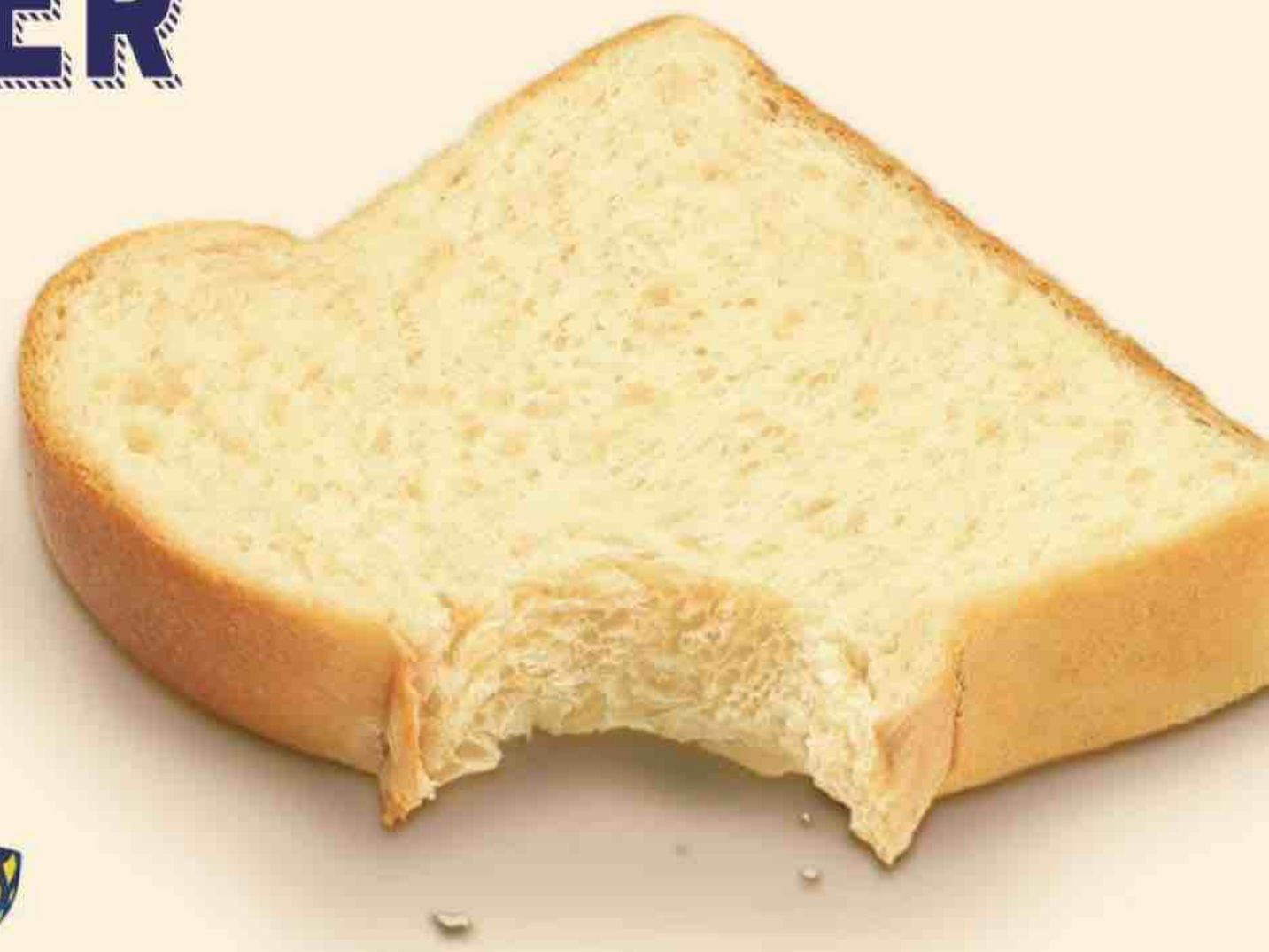
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE



RIEN NE SE JETTE, TOUT SE MANGE !

Bon calibre, jolie forme, couleurs étincelantes… Les critères en supermarché pour que les légumes et fruits arrivent jusqu'à nous sont plus sélectifs que certains castings télé ! Ceux qui sont mis de côté partent bien souvent à la poubelle. La franchise Nous anti-gaspi dit stop, en développant un réseau d'épiceries qui vendent les produits écartés des circuits traditionnels à des prix inférieurs.

NOUS AVONS LE BON GOÛT DE PASSER AU BIO





Chez Brioche Pasquier, faire du bio doit rimer avec **plaisir et gourmandise** mais aussi **local**. Notre farine, notre beurre et nos oeufs sont issus de **l'Agriculture Biologique française.**

Google Assistant

Et qui mieux que nos produits pour vous raconter leurs histoires ? Pour tout savoir, dites « Ok Google, parler à Brioche Pasquier » sur Google Assistant.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Notre histoire est aussi la vôtre

brioche Pasquier

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

LES GROS MOTS - Pasquier SA au capital de 2 090 645 € - BP 12 - 49360 Les Cerqueux – RCS ANGERS 329 263 933. Visuels non contractuels.

VIVE LE **VÉGÉTAL**

Neuf milliards de dosettes de café sont vendues chaque année dans le monde et seule une toute petite minorité est recyclée, faute de centres de tri équipés. Les dosettes compostables sont arrivées sur le marché il y a quelques années et elles s'améliorent de plus en plus. Les cafés Legal viennent notamment de lancer les toutes premières capsules 100 % végétales, et donc compostables. Bravo à eux.



253 %

d'augmentation des ventes de farine ont été constatés entre le 16 et le 22 mars.

61 %

des Français ont déclaré s'être « remis aux fourneaux » au mois de mars.*

**Sondage L'Obs/ YouGov avril 2020.*



BARBECUE **ÉCOLO**

La saison des grillades va reprendre et, avec elle, l'achat massif de charbon de bois. Viennent de voir le jour chez Carbonex les briquettes Solerla, en charbon issu de bois de forêts françaises gérées de façon durable ; on les reconnaît facilement à leur jolie forme de cœur !



LE CHANVRE A LA COTE

Le chanvre revient en force avec le smoothie au chanvre de chez Voelkel, et surtout, toute une gamme de produits, des infusions aux biscuits apéritifs, en passant par les pâtes à tartiner de Hello Joya. Pour en savoir plus sur le chanvre, retrouvez notre reportage page 26.

Nectar made in FRANCE

Il y a miel et miel : ceux qui viennent d'un peu partout dans le monde et ceux qui sont produits uniquement en France. Pas toujours simple de s'y retrouver d'un pot à l'autre. Heureusement, il y a maintenant Bleu Blanc Ruche, qui s'engage à acheter du miel uniquement à des apiculteurs français.



MAISON
LE GALL
depuis 1923

CRÈME FLEURETTE

Douceur de saison







Aux beaux jours, notre crème fleurette laisse éclore ses saveurs uniques. Sa texture idéale en fait la complice quotidienne de toutes vos recettes. À vous : chantilly, panacotta ou gratin de légumes de saison.

Crème fleurette Le Gall : nous avons pris tout notre temps pour l'élaborer, prenez le temps de la déguster.



DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOTRE
BEURRE DE BARATTE GRAND CRU
FABRIQUÉ À L'ANCIENNE

DÉCOUVREZ-NOUS SUR : WWW.MAISON-LEGALL.COM ET SUR LAITERIE_LEGALL

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

MEDIAPILOTE Visuels : Getty Images

Des photos soignées et des plats appétissants, il ne nous en a pas fallu plus pour passer quelques heures sur le profil de Sandra. Une cuisinière à ses heures perdues qui sait comment ouvrir l'appétit de sa communauté.



L'INSTAGRAMMEUSE À SUIVRE

D'où t'est venue cette envie de partager ta cuisine ?
Tout a commencé quand j'ai un peu perdu l'envie de cuisiner. Pour me remotiver, je me suis lancée dans le partage sur les réseaux. Les retours positifs de mes proches et des personnes qui me suivent m'ont encouragée à persévérer.

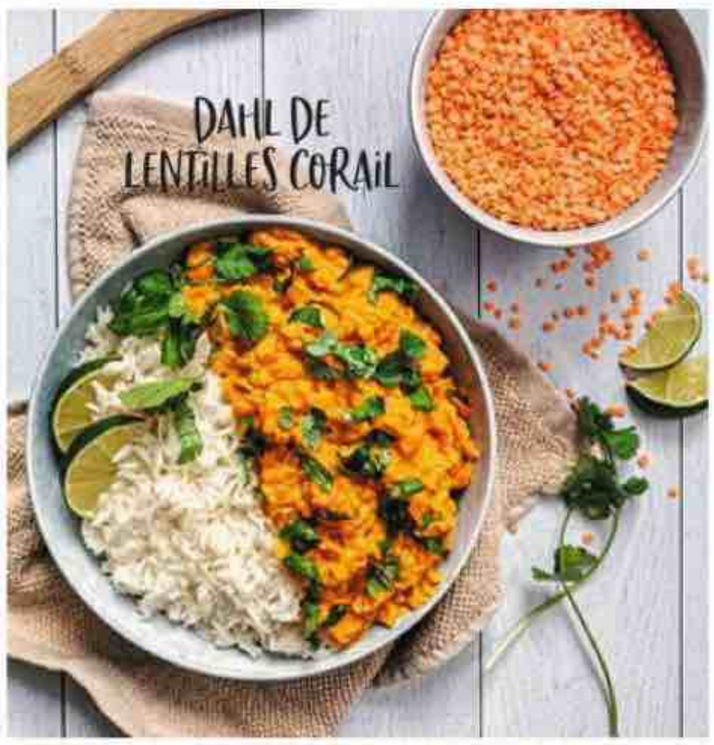
Quelle cuisinière es-tu ?
Mes recettes sont axées plaisir et simplicité avant tout, car la plupart des personnes n'ont pas forcément le temps ni l'envie de passer des heures en cuisine. Je travaille au maximum avec les produits locaux et de saison.

Où trouves-tu l'inspiration pour tes recettes ?
J'ouvre mon frigo et mes placards, puis j'écoute mes envies. Mon objectif est de mettre les produits en valeur, de les sublimer. Bien sûr, je regarde aussi ce qui se fait autour de moi sur les réseaux sociaux, mais j'apporte toujours ma touche personnelle. Un seul détail peut tout changer.

Ton plat fétiche ?
Le dahl de lentilles corail. Il suffit de tout mettre dans une casserole et de laisser mijoter, c'est inratable. C'est un plat simple et nourrissant que l'on peut varier selon ses plaisirs. Il fait souvent l'unanimité.

Un ingrédient indispensable ?
En tant qu'adepte de la cuisine indienne, sans hésiter, le lait de coco. Je l'utilise dans énormément de recettes. Je suis capable de l'intégrer au menu de l'entrée au dessert tellement je trouve ça savoureux !

Une découverte récente ?
Le velouté de chou rouge. Dit comme ça, ça ne fait pas rêver, mais j'ai osé et je ne regrette vraiment pas. Le résultat est incroyable ! Toute ma famille a validé. Avec, bien sûr, une petite pointe de lait de coco…



FICHE D'IDENTITÉ :

- Sandra Bassi, 29 ans : @sandrabssi
- Autoentrepreneure dans le domaine food
- Alsacienne de toujours
- De retour sur Instagram depuis septembre 2019

news marmiton

LE PAIN SOUS CONFINEMENT

En mars et avril, sur Marmiton.org, vous avez été très nombreux à échanger sur le pain : pain cocotte, pain sans levure, pain à la levure chimique, pain sans pétrissage, baguettes maison, pain plat façon pita… Et des questions sont revenues très souvent : Comment faire son propre levain ? Comment faire du pain sans levure ? Ou avec de la levure chimique ?

Apparemment, vous avez aussi été un grand nombre à ressortir votre machine à pain : beaucoup d'entre vous ne l'avaient jamais ou peu utilisée et l'ont enfin mise en marche !

LES RECETTES LES PLUS VUES

+4 000 % de vues sur la recette du pain plat façon pita de GoodPlanet !

+618 % de vues sur la recette du levain maison

+355 % de vues sur la recette du pain traditionnel

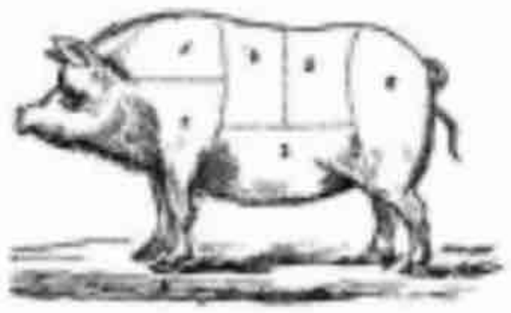
+2 000 % de vues sur la recette des yaourts sans yaourtière

LES SUJETS LES PLUS CONSULTÉS SUR LE SITE :

- **la cuisine du placard**
- **les aliments qui ne périment jamais**
- **nos recettes avec peu d'ingrédients**
- **recettes légères**
- **recettes à faire avec les enfants**
- **recettes pour se remonter le moral**

VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN JAMBON PAREIL.

Vous pensez que si ? Mais était-ce un véritable jamón de Bellota 100 % Ibérico « Pata Negra », affiné pendant 48 mois ? Ah, voilà, vous commencez à douter. C'est normal, cet empereur des jambons est rare et souvent à un prix décourageant. Voilà justement la raison pour laquelle E.Leclerc a décidé de l'ajouter à sa collection L'origine du goût : pour mettre ce produit d'exception, comme tant d'autres, à la portée de tous. Mais revenons à nos cochons. Ce goût si recherché, le jambon « Pata Negra » le doit à un cahier des charges très précis, qui en fait une des appellations les plus enviées. Tout d'abord, les porcs sont d'une race très précise. De filiation 100 % ibérique, on les reconnaît à leur robe noire ou à leurs ongles noirs qui leur vaut ce surnom de « patte noire ». En Estrémadure et en Andalousie où nous sommes allés les chercher, ils sont élevés en liberté dans les « Dehesa », des écosystèmes naturels où poussent essentiellement des chênes. Ainsi, ils sont élevés paisiblement en se nourrissant majoritairement de glands. C'est la combinaison de leur origine et de cette alimentation si particulière qui permettra d'obtenir ces jambons à la chair si fondante, au goût prononcé de noisette. Mais il faudra attendre 48 longs mois d'affinage, pour permettre à ces saveurs de se développer pleinement. Voilà. On a fait tout ce qui était possible pour vous offrir le meilleur jambon au meilleur prix. Que dire de plus ? Des conseils de dégustation ? Non. Prenez simplement une fine tranche de jambon « Pata Negra » et posez-la sur votre langue. Puisque vous êtes bien élevés, vous garderez alors la bouche fermée en bredouillant « Mais ils ont raison, je n'avais jamais goûté un jambon pareil ». D'ailleurs chez E.Leclerc, on parie qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection L'origine du goût.







E.Leclerc

Découvrez toute notre collection sur www.loriginedugout.fr

Crédit photo : F. Hervet/Centre Culinaire - RCS Paris 702 111 551

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Quoi de neuf en RAYONS ?

Parce qu'on y fait une bonne partie de nos achats, que les marques ne cessent de se réinventer, on vous présente, dans chaque numéro, les produits qui arrivent en supermarchés. Par Margot Dobrska

L'AUTRE SUCRE

Notamment utilisé en pâtisserie en remplacement du sucre, pour son index glycémique inférieur et son fort pouvoir sucrant, mais aussi tout simplement dans un yaourt ou une boisson, le sirop d'agave a la cote et arrive en version bio et équitable en GMS.

Sirop d'agave, 3,60 € (360 g), Alter Eco.



POUR CRAQUER SANS COMPLEXE

De nouvelles chips salées ou épicées affichant 2,5 % de matières grasses et surtout, pour la première fois dans ce rayon, un nutriscore A. Sans additif, sans gluten, vegan et bio. **No chips, salé ou épicé, 2,99 € (70 g), Too Good.**



UNE PAUSE GIVRÉE

Avec les beaux jours, les plaisirs givrés reviennent. C'est le moment de jongler avec les notes sucrées et de s'offrir un instant de fraîcheur. On redécouvre les grands classiques comme vanille et chocolat, mais enrichis d'éclats de noisettes et de noix de pécan. Les petits détails gourmands qui font toute la différence.

Glaces en pot, 5,50 € (460 ml), La Manufacture des belles glaces.



DÉCOUVERTE LAITIÈRE

Pour varier les plaisirs au quotidien, on découvre Skyr. Cette spécialité laitière islandaise surprend les papilles par sa texture mi-yaourt, mi-fromage. Son goût authentique, naturellement doux et frais, riche en protéines mais pas en matières grasses, est parfait pour combler les petits creux.

Skyr bio, 2,99 € (480 g), Les 2 Vaches.



LE MEILLEUR DE LA MER

Pour donner un air de vacances à vos instants gourmands, Cap Océan invite à la découverte de ses douze recettes de rillettes et tartinables de la mer. Élaborées avec du poisson ou des fruits de mer mélangés au fromage blanc, ces recettes simples et authentiques laissent place à la créativité en cuisine.

La gamme de rillettes et tartinables, à partir de 2,69 € (140 g), Cap Océan.



Un seul citron
vous manque et tout
est dépulpé.

Pulco

LA
VÉRITÉ
CITRON



LA BOUTEILLE
DE PULCO
SE RECYCLE
TRIEZ-LA!

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR







LÉGUMINEUSES SOUS CONTRÔLE

Vivien Paille vient à la rescousse de consommateurs pressés avec sa toute nouvelle gamme de légumes secs prêts à l'emploi. Conditionnées dans un format poche, ces légumineuses constituent une excellente base pour des déjeuners sains et savoureux.

Flageolets verts, 1,47 €, lentilles vertes nature et pois chiches nature, 1,40 € (200 g ou 250 g), Vivien Paille.





LE MAQUEREAU AU GOÛT FUMÉ

Après avoir amené le soleil dans nos assiettes avec les filets de maquereaux grillés, Saupiquet remet ses recettes au goût du jour avec une saveur fumée. Cette nouvelle gamme s'associe à merveille avec le goût de la pomme de terre et se prête à de nombreuses préparations.

Filets de maquereaux goût fumé, 2,10 € (120 g), Saupiquet.

CUISINE FACILE

Charal lance deux recettes de bœuf et de porc élaborées façon « bouchées de viande confite dans leur jus ». Ces petits morceaux, d'un fondant incomparable, sont le résultat d'une cuisson lente de plus de 10 heures à basse température. Une excellente base pour une cuisine estivale.

Bouchées de bœuf ou de porc confites, 4,50 € (220 g, 2 personnes), Charal.











ON BOOSTE LE QUOTIDIEN

Un petit coup de mou ? Grâce à ces desserts aux ingrédients « boosters », on recharge les batteries à chaque cuillerée. Ces nouvelles recettes se veulent des potions magiques, concentrées en vitamines pour un shoot d'énergie immédiat.

Desserts aux fruits Énergie et Antioxydant, 1,89 € (4 x 100 g), Charles & Alice.









NOUVELLES SAVEURS EN APÉRO. Les aficionados de l'apéritif sont gâtés avec quatre nouvelles recettes composées de sablés et de croquants salés. Déclinés autour des saveurs méditerranéennes, plébiscités par les Français, ces petits biscuits sont une promesse de partage et de convivialité.

P'tits croquants Tomates séchées & herbes de Provence ou Olive noire & origan, et P'tits sablés Fromage italien & romarin ou Chèvre & pavot, 1,99 € (110 g), Belin.

ON ACHETE MALiN

• des produits bons et sains •

ON ACHÈTE MALIN

LE PETIT POIS
la perle du Nord



On retient

SA PLEINE SAISON :
mai à juin

SA CONSERVATION :
gardez-le au frais dans sa cosse quelques jours au réfrigérateur. Vous pouvez aussi l'écosser, puis le congeler ou le stériliser dans des bocaux avec de l'eau salée.



BON À SAVOIR
1 kg de gousses permet d'obtenir 400 g de petits pois.

La France est le premier pays producteur européen de ce légume printanier. Les Hauts-de-France restent le bastion de cette culture qui demande un vrai savoir-faire. Par Lise Lafitte

ON EN PROFITE

Le petit pois fait partie du patrimoine culinaire français. Il est un des légumes les plus anciens cultivé en Europe et en Asie. À l'origine, on le consommait uniquement sec. Il doit sa notoriété sous sa forme fraîche à Louis XIV, qui en raffolait et a exigé de le faire pousser à Versailles. Aujourd'hui, il est essentiellement cultivé dans la région Hauts-de-France, première productrice de petits pois au niveau national.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Frais, il est toujours vendu dans sa cosse, qui doit être bien verte, brillante et gonflée. Si elle tend vers le jaune, il risque d'être un peu trop farineux. Le meilleur moyen de vous assurer qu'il est bon est de le goûter. Il doit être croquant et délicatement sucré.

ON AIME LE METTRE EN BOÎTE !

95 % des légumes récoltés sont destinés à l'industrie de la transformation. Le petit pois, exclusivement récolté à la main, est plus populaire en conserve que frais. En France, on en consomme, en moyenne et par personne, 100 g de frais par an, contre 2 kg en conserve ou surgelés.

ON LE PRÉPARE

Sa gousse contient un réseau fibreux. Il faut donc bien presser la jointure pour déloger les pois. Il peut se croquer cru sans problème, mais il se consomme le plus souvent cuit, à la vapeur ou à l'étuvée. Il se savoure également dans les soupes, en purée ou dans les salades. Une astuce pour conserver sa jolie couleur verte ? Plongez-le dans l'eau glacée à la fin de la cuisson.

ON LE CUISINE

Consommé frais, il se savoure volontiers à la croque au sel sur du pain grillé tartiné de beurre salé. Une idée d'entrée qui a du goût ? Un gaspacho de petit pois à la menthe ! À moins que vous ne préfériez le déguster en verrine avec une mousse de fromage de chèvre… Il reste évidemment un grand classique dans la jardinière de légumes et vous pouvez aussi le cuisiner à la française, avec des oignons blancs, de la sucrine et des lardons.

Ses bons côtés nutrition

D'un point de vue botanique, il appartient à la famille des légumineuses, car ses fruits sont contenus dans des gousses. Mais quand il est consommé frais, il devient un légume à part entière, avec une composition nutritionnelle unique. Il possède une teneur exceptionnelle en protéines (5,8 g pour 100 g), calcium, magnésium, phosphore et vitamines du groupe B.

LA SAISON DES PETITS POIS EST PARTICULIÈREMENT COURTE.

CATÉGORIE 1 RECOMMANDÉE Ce calibre est une garantie d'avoir des gousses dotées de leur pédoncule (donc plus fraîches !) et garnies d'au moins cinq graines extra. Non écossés, ces petits pois se conservent deux jours au frais. Une fois écossés, on peut les congeler après les avoir blanchis une minute dans l'eau bouillante.

ON ACHÈTE MALIN

LES ABRICOTS DU ROUSSILLON VIENNENT DE 100 COMMUNES DU DÉPARTEMENT DES PYRÉNÉES-ORIENTALES.

L'ABRICOT rouge du Roussillon, LE FRUIT DU SOLEIL

On retient

Sa pleine saison :
de fin juin à mi-juillet

Sa conservation :
coupé en deux et dénoyauté, placez-le dans des bocaux et couvrez de sirop bouillant. On peut aussi faire sécher des demi-abricots au four, plusieurs heures à basse température.

LE BON GESTE

Le froid tue ses arômes, conservez-le à température ambiante pour préserver sa saveur.



Longtemps resté injustement dans l'ombre de son rival de Provence, l'abricot du Roussillon est revenu sur le devant de la scène grâce à son label AOP, obtenu en 2016. Aujourd'hui, c'est une référence incontournable. Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

Introduit dans les Pyrénées-Orientales il y a plus de dix siècles, l'abricot du Roussillon a mis du temps à se faire connaître. Ses caractéristiques particulières – petit calibre et peau tachetée – n'ont pas vraiment aidé à sa démocratisation auprès des consommateurs, qui lui préféraient le bergeron, l'abricot le plus cultivé en France. Sa saveur délicate est restée confidentielle jusqu'à l'obtention du label AOP qui lui a servi de tremplin. Sa production est ainsi passée de 242 tonnes en 2016 à 975 tonnes en 2017.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Une jolie forme ronde, une peau orangée tachetée de rouge et un parfum délicieux… cet abricot arrive mûr à point sur le marché, après avoir été cueilli à la main. Quatre variétés existent : le rouge, l'Helena, le Gâterie et le royal du Roussillon. Chacun possède les mêmes qualités gustatives. Sa période de récolte s'étend sur seulement trois semaines. Autant dire que, malheureusement, on ne le trouve pas longtemps sur les étals !

ON LUI FAIT LA FÊTE ! Depuis 1972, le village de Rivesaltes, dans les Pyrénées-Orientales, le met à l'honneur lors d'une journée de dégustation au mois de juillet. L'occasion de découvrir l'abricotade, boisson locale à base de vin doux et d'abricots frais, dont la recette reste toujours jalousement gardée par les habitants.

ON LE PRÉPARE

Frais et gorgé de soleil, il possède une bonne tenue à la cuisson, ce qui permet de varier les recettes. Passez-le quelques minutes à la poêle avec du beurre ou pochez-le une quinzaine de minutes et tous ses arômes ressortiront.

ON LE CUISINE

Le croquer nature est un plaisir de l'été : sa chair juteuse et parfumée enchante les desserts. Il se glisse aussi très bien dans des recettes salées revisitant les produits du Sud-Ouest. Il vient sublimer la viande, particulièrement l'agneau, et ajoute de l'onctuosité à un foie gras poêlé. Rehaussé d'une pointe de miel et de quelques amandes, il fera des merveilles avec un fromage de chèvre ou de brebis.

Les sportifs l'adorent !

C'est l'encas parfait pour recharger ses batteries en fer, en cuivre, en vitamine C et en bêta-carotène. L'abricot est aussi chargé en antioxydants et en fibres. Son petit plus ? Il contient de la catéchine, qui fait partie de la famille des flavonoïdes et a une action anti-inflammatoire.

ON ACHÈTE MALIN

LE MUNSTER, un sacré caractère

On retient son souffle quand il arrive sur un plateau ! Ce fromage à pâte molle et à croûte lavée fait la fierté de l'est de la France. Son goût prononcé n'en reste pas moins subtil. Par Lise Lafitte

On retient

Sa taille : cylindre de 13 à 19 cm de diamètre

Son poids moyen : 450 g

Son affinage : Trois semaines minimum

LA CROÛTE EST FROTTÉE À L'EAU SALÉE TOUS LES DEUX JOURS PENDANT L'AFFINAGE POUR LUI DONNER UNE BELLE COULEUR

ON SE LA RACONTE

Le munster revendique une double origine. Il est à la fois lorrain et alsacien et a été élaboré au VII[e] siècle par les moines bénédictins installés dans la vallée de la Fecht. Son nom est un dérivé du mot monastère. Côté Lorraine, il est originellement appelé munster-géromé, mais gardera finalement le patronyme de munster. Ce fromage a obtenu une AOC en 1969, puis une AOP en 1996. L'appellation couvre sept départements répartis autour du massif vosgien : Bas-Rhin, Haut-Rhin, Vosges, Moselle, Meurthe-et-Moselle, Haute-Saône et Territoire de Belfort.

ON LE RECONNAÎT SUR LES ÉTALS

Que les âmes sensibles se rassurent, son goût est plus doux que son odeur ! Sa croûte rose brique humide cache une pâte couleur ivoire, qui devient plus crémeuse à mesure que l'affinage augmente. Pour faire le bon choix, vérifiez bien que sa pâte est souple et onctueuse au toucher. Sa saveur révèle puissamment ses arômes du terroir, entre notes de foin, de lait légèrement salé, de fruits, d'épices et d'ammoniac. Si vous le trouvez trop corsé, ajoutez un peu de cumin en poudre pour l'adoucir. Quand il est cuit, il perd un peu de ses saveurs franches qui tiennent longtemps en bouche pour s'harmoniser avec les autres ingrédients.

ON SORT DES SENTIERS BATTUS

Il s'échappe volontiers du plateau de fromages pour tenter une intrusion réussie dans les tartes, les gratins ou la tartiflette. Il se glisse volontiers dans les soupes et fait des merveilles avec les pommes de terre, les poireaux et les oignons. On le savoure en buvant un vin blanc d'Alsace, comme un gewurztraminer. En quête d'originalité ? Tentez l'association munster et kouglof !

Le Moulin de mon Père

Spécialiste des huiles végétales biologiques



- Fabriqué en Provence
- Depuis 1920
- De la qualité, de la variété, du goût

Bio



lemoulindemonpere.fr

Suivez-nous!

ON ACHÈTE MALIN

LA CERISE d'Itxassou

On retient

Sa pleine saison : de mai à juin

Sa conservation : dénoyautée, elle se congèle très bien. Entière, on peut la conserver sous vide. N'hésitez pas à faire des conserves de cerise au sirop ou de délicieuses cerises à l'eau-de-vie !

LA CERISE NOIRE D'ITXASSOU FAIT PARTIE DU PATRIMOINE BASQUE.

Ce trésor du patrimoine basque a bien failli disparaître et ne doit sa survie qu'à la volonté de producteurs passionnés qui l'ont remis au goût du jour. Par Lise Lafitte



LE BON GESTE
Fragile, elle demande à être mangée le jour même de l'achat. Pas compliqué…

ON SE LA RACONTE

Originaire du village d'Itxassou dont elle est le symbole, la cerise noire s'est implantée en 1750 sur le territoire. Derrière ce nom générique, on compte six variétés. Les trois plus cultivées sont la peloa, la xapata et la beltxa. La première, d'un joli rouge foncé, affiche un goût très doux et se consomme autant fraîche qu'en confiture. La deuxième, jaune et rosé, murit dès le début juin. Légèrement acidulée, elle se savoure nature. La troisième, d'un rouge profond, est exclusivement utilisée pour la fabrication de confitures. Dans les années 1950, la cerise d'Itxassou connaît son apogée, avant de décliner face à la concurrence. Elle doit son salut aux producteurs locaux souhaitant préserver son identité. Ils se regroupent en 1994 et créent l'association Xapata.

ON CROISE LES DOIGTS

Pour protéger son petit trésor sucré, l'association Xapata a délimité une zone de production et fait une demande d'AOP auprès de l'Institut national de l'origine et de la qualité. Une réponse est attendue en 2020.

ON PROFITE DE SES VERTUS

Bien que la cerise soit le fruit rouge le plus sucré (15 % de glucides en moyenne), elle reste une mine d'antioxydants précieuse. Une portion de 125 g couvre 20 % des apports recommandés en vitamine C et 25 % de ceux en provitamine A. Elle est également une bonne source de cuivre, de fer, de potassium et de fibres.

ON LA CHOISIT AVEC SOIN

Avant de la choisir, il faudra la trouver, car la cerise d'Itxassou fraîche se fait rare ! Si vous êtes en balade au Pays basque, vous aurez une chance de la débusquer sur les marchés estivaux. Vérifiez bien que sa peau ne présente aucune meurtrissure. Bien charnue, elle doit être à la fois ferme et un peu moelleuse.

LA CERISE SUR LE GÂTEAU Ou plutôt sur le fromage, au Pays basque ! La tradition ? Déguster le fameux ossau-iraty, pâte pressée au lait de brebis, avec une pointe de confiture de cerise noire d'Itxassou. Un duo gourmand pour une parfaite alliance de saveurs.

ON LA CUISINE

Le plus souvent, la cerise d'Itxassou se retrouve déjà prête dans les produits du terroir basque : en confiture, bien sûr, mais aussi en vinaigre, sirop ou digestif. Si vous décidez de ne pas la croquer nature, vous pourrez l'ajouter dans des recettes salées pour sublimer une sauce ou accompagner une viande.

On lui fait sa fête !

Un rendez-vous plus que vitaminé ! Cette année, la charmante ville d'Itxassou célébrera sa fête des cerises le dimanche 7 juin. L'occasion pour les producteurs de faire découvrir le fruit de leur travail et pour les amoureux du goût de se régaler !

C'EST BON POUR NOUS

LES FROMAGES AU LAIT CRU : un savoir-faire français

C'EST DÉLICIEUX, MAIS C'EST RARE !

Dire que le fromage est un marqueur de la gastronomie française est un euphémisme. C'est une institution, dont ceux au lait cru sont les fleurons ! Décriés par certains, ils ont pourtant beaucoup d'atouts. De quoi nous convaincre de les inscrire sur la liste de courses. Par Céline Roussel

UN FROMAGE AU LAIT CRU, C'EST QUOI ?

C'est un fromage obtenu à partir d'un lait (de brebis, de chèvre ou de vache) qui ne subit aucun traitement thermique. Ce lait est utilisé dans la fabrication du fromage à peine quelques heures après la traite et conserve ainsi l'ensemble de sa flore bactérienne. Cette dernière est à l'origine d'une belle production d'arômes et d'odeurs. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si les trois quarts des fromages au lait cru détiennent une certification AOP ou IGP. Ils portent en eux, d'une façon générale, la typicité de leur territoire et, dans ce prolongement, des valeurs de respect de l'environnement et du bien-être animal.

FORTS EN SAVEURS, FAIBLES EN RISQUES

Question goût, tous les connaisseurs vous le diront, rien ne vaut les fromages au lait cru ! Mais cette richesse en micro-organismes qui leur donne tant de saveurs et de caractère est aussi leur faiblesse. « L'absence de traitement thermique les rend vulnérables à une éventuelle contamination par des bactéries pathogènes. Il s'agit cependant de situations rarissimes, puisque les professionnels du lait prennent toutes les précautions nécessaires pour assurer la parfaite innocuité de leur produit », souligne Christophe Chassard, directeur de l'Unité mixte de recherche sur le fromage à l'Inrae. Un incident de traite peut par exemple conduire à la présence de mauvais germes dans le fromage. Bien que ce type de contamination n'a que peu d'impacts sur la santé d'un adulte bien portant, elle peut se révéler dangereuse chez des personnes plus fragiles. « On estime toutefois que ces dernières peuvent consommer occasionnellement certains fromages au lait cru, dont la pâte est cuite, comme le gruyère, le comté, l'emmental et le beaufort », précise Christophe Chassard.

RICHES EN VERTUS

Pour le reste de la population, aucune raison de se priver de ces trésors de nos régions, qui affichent par ailleurs davantage de protéines,



SEULS 15 % DES FROMAGES PRODUITS EN FRANCE SONT AU LAIT CRU.

Et les autres fromages ?

Le lait pasteurisé subit un traitement thermique (72 °C pendant 15 secondes). Le lait thermisé est quant à lui une sorte d'intermédiaire entre les versions crue et pasteurisée, puisqu'il est chauffé à une température comprise entre 57 °C et 68 °C pendant 15 secondes.

de calcium et de vitamines du groupe B que les autres fromages. « Leur point fort reste la complexité de leurs micro-organismes, qui jouent un rôle positif sur la santé du microbiote. Certaines études ont d'ailleurs suggéré que la consommation régulière de ces fromages pourrait améliorer le système immunitaire », analyse Christophe Chassard. D'autres travaux ont aussi soulevé leur potentiel rôle protecteur contre les allergies chez les enfants qui en consomment dès leur plus jeune âge.

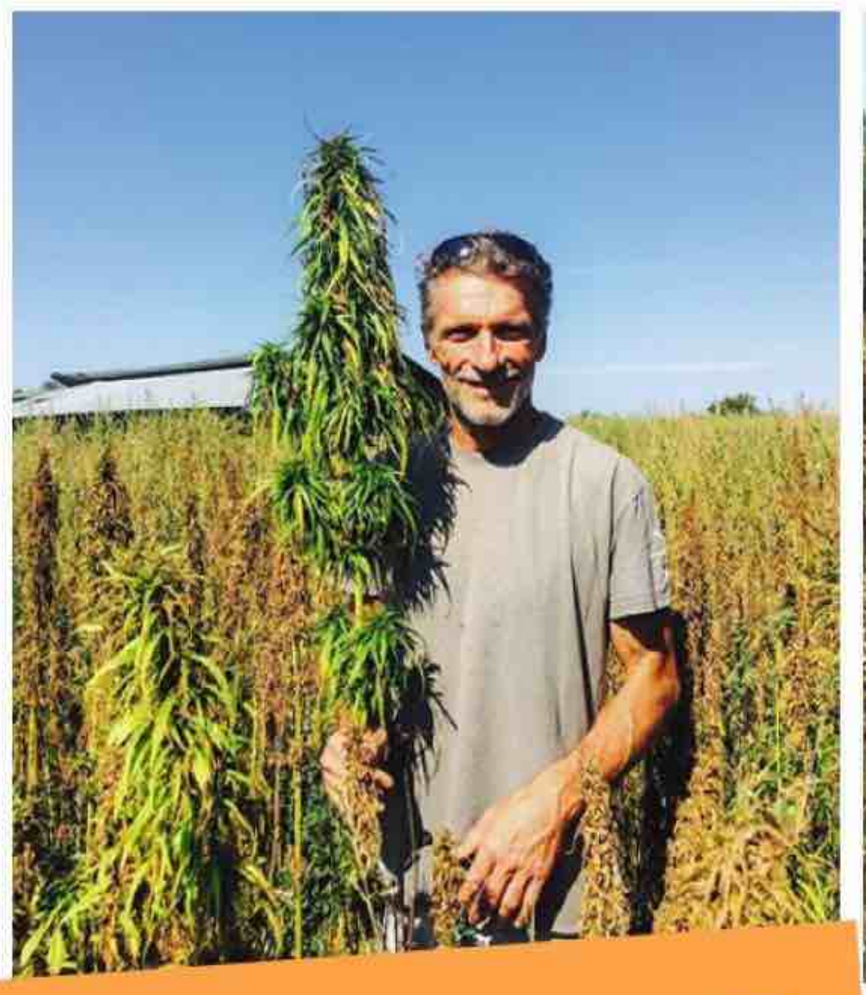
LES GAGES DE QUALITÉ

Derrière la certification AOP se cachent, en plus du reflet d'un terroir, une recherche de qualité constante, un cahier des charges précis et des contrôles sanitaires réguliers. Attention cependant à bien lire les étiquettes, puisque tous les fromages AOP ne sont pas au lait cru. Les IGP défendent également des valeurs de qualité, mais avec plus de souplesse. « Quant au bio, pourquoi pas. Mais un lait peut être bio, et provenir de très loin. À mon sens, mieux vaut miser sur les produits AOP français, de grande qualité, qui s'appuient sur des matières premières locales », estime Christophe Chassard.

Notre expert : *Christophe Chassard, directeur de l'unité mixte de recherche sur le fromage à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).*

ON ACHÈTE MALIN







LE CHANVRE, un grain de folie EN CUISINE

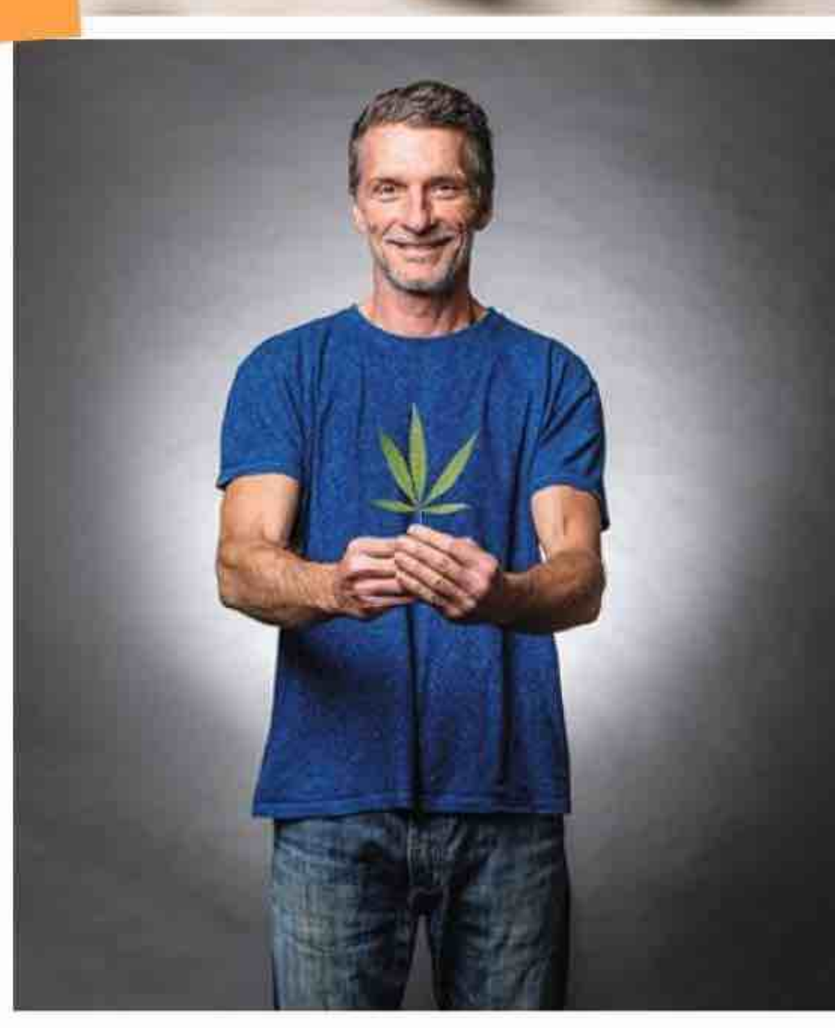
Pour bousculer nos petites habitudes culinaires, mettons du chanvre dans nos assiettes ! Cette culture se développe dans l'Hexagone et c'est tant mieux, car ce superaliment ne nous veut que du bien. Par Marine Couturier











Dans plusieurs régions de France, de drôles de cultures emplissent les champs d'agriculteurs novateurs, et attirent la curiosité, voire la suspicion, des non-initiés. Taille de la plante, fleurs, feuilles, tout porte à croire que certains font pousser impunément du cannabis en bordure de route. Pourtant, il n'y a là rien d'illégal : ces champs accueillent en réalité du chanvre, un cousin proche du cannabis qui s'en distingue par une teneur en THC très faible. Et ça fait toute la différence. Sans effet psychoactif, cette plante trouve sa place en cuisine… et même au-delà.

PRENDRE LA VAGUE

Surfeur professionnel pendant vingt ans, Vincent Lartizien a passé l'essentiel de sa carrière à Hawaii. C'est là qu'il découvre les bienfaits du chanvre, « une plante aussi bonne pour la planète que pour les hommes ». De retour en France, il s'installe dans les Landes, au plus près des vagues, avec l'intention d'agir pour sa discipline. « Les valeurs de notre sport, basé sur la nature, n'étaient plus représentées dans les produits des grandes marques. L'argent avait pris le dessus. J'ai voulu remédier à cela en fabriquant des tee-shirts en chanvre, respectueux à tous les niveaux. » L'ancien sportif suit pendant un an des cours en école agricole. Très vite, il s'oriente vers les graines de chanvre destinées notamment à l'alimentation et la filière « Les Chanvres de l'Atlantique » est lancée en 2015 avec une cinquantaine d'hectares en culture.

TROUVER LE BON SOL

Pour s'épanouir, le chanvre n'est pas exigeant : il lui suffit d'une température comprise entre 7 et 30 °C, de soleil et d'un peu d'eau pour pousser sous toutes les latitudes. « Le problème est qu'il ne pousse correctement que dans un sol riche, avec un niveau d'humus conséquent. Et ce type de sol est difficile à trouver, même en bio », précise Vincent Lartizien qui en a fait la difficile expérience. Sur la cinquantaine d'agriculteurs avec qui il a travaillé depuis le lancement de la filière, beaucoup n'ont pas réussi à mener à bien cette culture. Aujourd'hui, il collabore avec une dizaine d'entre eux répartis dans le Nord-Ouest, le Nord-Est et le Sud-Ouest, pour une surface qui approche les 250 hectares.

> UNE PLANTE AUSSI BONNE POUR LA PLANÈTE QUE POUR LES HOMMES

« NOURRIR LA SANTÉ »

« Le chanvre est un superaliment assez méconnu mais ayant des propriétés nutritives très intéressantes. Il possède l'ensemble des acides aminés essentiels et est très riche en acides gras », détaille Vincent Lartizien dont le mantra « Nourrir la santé » prend tout son sens. Pressées à basse température, les graines de chanvre donnent une huile d'une jolie couleur verte au goût très prononcé. Les résidus solides sont récupérés pour en extraire des protéines sans aucun allergène et parmi les plus riches du monde végétal. Quand elles ne sont pas pressées, les graines sont décortiquées pour en extraire des amandes blanches bourrées de protéines, au goût de noisette et de pignon de pin. Elles se consomment aussi entières et se rapprochent alors de celles du soja tout en étant plus digestes. « Les Chanvres de l'Atlantique » distribue ces différents produits dans les magasins bio sous sa propre marque Nunti-Sunya et travaille également en partenariat avec des industriels comme Priméal.

UNE PLANTE POLYVALENTE

Pour tenter de convaincre davantage d'agriculteurs de se tourner vers cette culture, l'ancien surfeur va à la rencontre de ces professionnels et organise des formations, essentiellement basées sur les apports bénéfiques pour les sols. « La culture du chanvre affecte toutes les autres car elle permet de nettoyer les parcelles et de structurer les sols en laissant des réserves organiques. » Et au-delà de l'alimentation, la plante peut être utilisée dans des domaines très divers. « C'est la seule sur la planète qui permet à la fois de se nourrir, se loger, se soigner et s'habiller. » Autant de raisons qui le poussent à développer sa production.

En chiffres

0,2 % DE THC, c'est le taux maximal autorisé dans l'Union européenne pour le chanvre.

Plus de **16 000 HECTARES** de chanvre ont été plantés en France en 2017.

15 % de la production était destinée à l'alimentation.

5 ASTUCES POUR L'UTILISER EN CUISINE

1 L'huile de chanvre ne se fait pas chauffer, mais est parfaite pour assaisonner des salades ou des plats après cuisson. Elle se marie très bien avec les légumes verts et les céréales.

2 Un petit creux ? Les graines de chanvre entières se croquent au goûter ou à l'apéritif.

3 Pour donner du goût à votre pâte à pain, glissez-y des graines décortiquées. Ces amandes sont aussi très bonnes dans des yaourts ou des smoothies.

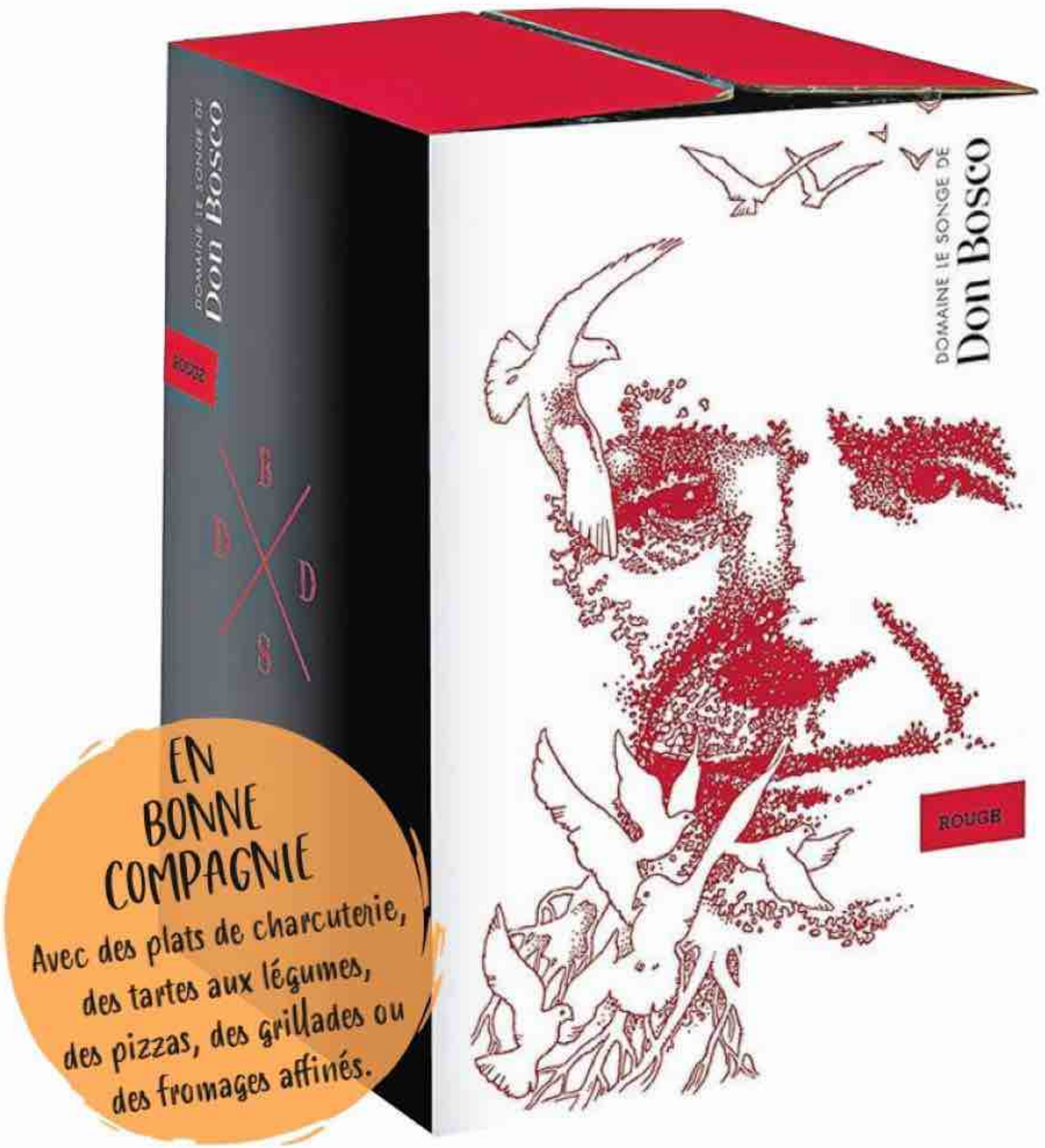
4 Variez vos préparations à base de farine en y ajoutant une petite quantité de poudre de chanvre.

5 Nouveau venu au rayon boissons végétales, le lait de chanvre est plein de promesses. Et avec une pointe de vanille ou de cannelle, il devient encore plus gourmand.

ON ACHÈTE MALIN

Des BIB rouges pour les BEAUX JOURS

Les vins ainsi emballés et protégés se conservent plusieurs semaines sans peine. Idéal pour enchaîner les pique-niques, barbecues et soirées estivales. Voici une sélection de rouges gourmands, friands ou charmeurs pour savourer un peu l'été.



EN BONNE COMPAGNIE

Avec des plats de charcuterie, des tartes aux légumes, des pizzas, des grillades ou des fromages affinés.

VIN DU VAR (IGP)

Don Bosco 2019, Domaine de la Navarre.
Ce domaine, associé à la fondation, prolonge le songe de Don Bosco en œuvrant pour l'éducation et l'épanouissement des jeunes. Le vin, un pur merlot souple et fruité, charmeur et gourmand, célèbre à sa façon l'amitié en accompagnant les repas ensoleillés. **Prix : 17,50 € (5 litres).**



COTEAUX-DU-VENDÔMOIS (AOC)

Montagne Blanche, Cave du Vendômois.
Assemblage à majorité de pineau d'Aunis, le délicieux cépage originel du cru, avec du pinot noir et du cabernet franc. Un nez mûr de cerise et fraise, de poivre et de réglisse, une bouche fraîche et fruitée, d'une jolie longueur.

Prix : 13,50 € (5 litres).



PAYS D'OC (IGP)

2019, Les vignobles de Vendéole.
Ce pur merlot récolté assez mûr offre des arômes de prune et cerise et une bouche veloutée aux tanins fondus et notes de fruits rouges et noirs. S'apprécie frais sur toutes sortes de plats, viandes, fromages fins, voire du poisson de la Méditerranée.

Prix : 14,90 € (5 litres).



CÔTES-DE-GASCOGNE (IGP)

M de Monluc 2018, Château Monluc.
Issu à parité de tannat et de merlot, vendangés à belle maturité et vinifiés séparément, il révèle de vifs arômes de cassis et de myrtille et s'avère assez corsé, avec des tanins enrobés, pour accompagner aussi bien une viande en sauce qu'un magret de canard ou du cantal.

Prix : 17 € (5 litres).



BEAUJOLAIS-VILLAGES (AOC)

2019, Vinescence.
Un pur gamay, comme il se doit, vendangé à la main et vinifié de façon à exalter ses arômes de fruits rouges et fraise des bois. Souple et rond en bouche, avec un fruité intense et de fines notes d'épices, il s'harmonise aussi bien avec une poêlée de légumes, une viande rouge grillée ou un dessert à la fraise.

Prix : 23,50 € (5 litres).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

L'Andalousie bouge avec l'Europe

Les olives d'Espagne

un bonheur à déguster



Vertes ou noires, nos amuse-bouches préférés à l'heure de l'apéro sont souvent les bonnes olives espagnoles. Leur saveur varie du tout au tout selon la variété choisie, n'hésitez pas à sortir de vos habitudes. En route pour un voyage culinaire sous le soleil ibérique.

C'est le petit réflexe qu'on a au moment de vouloir picorer sans se lancer dans la préparation d'un repas, et sans aller jusqu'à manger des chips. Et ce n'est pas un hasard si on craque pour les olives d'Espagne, premier producteur d'olives de table au monde. La variété plébiscitée ? La manzanilla. Sa jolie couleur verte montre une récolte avant maturité, qui assure la réussite de sa fermentation naturelle dite à la sévillane. Les olives d'Espagne sont délicieuses en petites brochettes avec des dés de fromage, ou même mixées pour une tapenade. Pour ce faire, on se tourne vers la gordal, charnue et forte en caractère. Elles s'apprécient aussi mixées à du fromage frais (on préférera alors les olives vertes). Elles apportent une touche ensoleillée à nos plats, comme une salade de pâtes ou un cake.

ÉVASION EN CUISINE

On ose un pain maison aux olives ou un tajine. Et pour jouer le mélange salé-sucré, rien ne vaut l'association des saveurs entre olives aux notes fruitées et celles plus corsées. Les hojiblanca sont légères et offrent une saveur particulière, légèrement piquante, aux doux airs de pomme. Un cocktail parfait pour des plats salés. Autre valeur sûre : le poulet aux olives. Mais si on en profitait aussi pour revisiter des classiques de toujours, comme les pâtes ?



Clafoutis aux deux olives

Recette SURPRENANTE

20 MIN préparation | **30 MIN** cuisson | **6** personnes

- 3 œufs
- 30 cl de crème liquide entière
- 15 cl de lait demi-écrémé
- Beurre
- 60 g d'olives noires d'Espagne hojiblanca
- 60 g d'olives vertes manzanilla
- 70 g de farine de blé
- 2 c. à soupe d'oignons déshydratés
- 2 c. à café d'origan frais ou déshydraté
- 3 pincées de sel
- Poivre

La garniture :
- 1 aubergine
- 40 g de tomates séchées
- 3 cl d'huile d'olive

1 Taillez l'aubergine en cubes et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Coupez en fines lamelles les tomates séchées.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez petit à petit 60 g de farine, puis la crème et le lait. Assaisonnez le tout de poivre, de sel, et ajoutez l'origan et les oignons puis mélangez. Beurrez et farinez le moule puis versez la pâte dedans.

3 Répartissez les olives d'Espagne entières, les cubes d'aubergine et les lamelles de tomates confites dans l'appareil à clafoutis. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

OLIVES ESPAGNE

Junta de Andalucía

UNION EUROPÉENNE

On se tient AU JUS

Douces, vitaminées, désaltérantes, les nouvelles boissons fruitées se spécialisent et s'accompagnent volontiers de légumes et de fleurs pour un moment de plaisir et de découverte.



BELVOIR FRUIT FARMS

Les Anglais débarquent
Depuis plus de 30 ans, l'entreprise familiale Belvoir produit des sirops de fleur de sureau artisanaux réputés outre-Manche. Au fil des années, elle a enrichi sa gamme d'autres ingrédients, toujours sans conservateurs ou autres intrants artificiels. Depuis janvier dernier, ses produits sont aussi en vente en France, chez Naturalia et Monoprix. **1,79 € la bouteille de 25 cl.**



TOUT EN FRAÎCHEUR
Citronnade, concombre et menthe, gingembre et fleur de sureau sont les 4 références que l'on trouve en France.



JOKER : équilibré
Dans sa gamme moins sucrée, sortie en 2018, Joker lance cette année la version fruits et légumes, orange, carotte, citron, avec uniquement le jus des fruits pressés. **2,45 € le litre.**



CAWSTON : fleuri
Le site Kazidomi commercialise cette boisson, faite avec 99 % de jus de pomme et 1 % d'infusion de sureau. De quoi se désaltérer et découvrir l'alliance des fleurs et des fruits. **2,98 € le litre.**



PRESSADE : de saison
La nouvelle gamme de jus de fruit s'attache à proposer des produits de saison, cueillis à maturité et certifiés bio, le tout dans un nouvel emballage biosourcé, à 81 % d'origine végétale. Le bio du marché, **2,25 € le litre.**



CARESSE ANTILLAISE : exotique
Pour sortir des traditionnels jus de mangue et d'ananas, tout en voyageant dans les îles, voici de nouvelles références sortant des sentiers battus : corossol et citron vert, prune de Cythère et goyave rose. **2,99 € le litre.**



VITABIO : made in France
Le nouveau smoothie de la marque invite le kiwi d'Aquitaine, la poire de Provence et la pomme française, sans sucre ajouté pour une boisson résolument fruitée. **3,25 € les 50 cl.**



LIMA : surprise
Du vinaigre à boire ? Et pourquoi pas ! Voilà 3 boissons fermentées, à boire comme du sirop, allongées d'eau, ou à utiliser en cuisine et dans les cocktails. **À partir de 3,10 € les 50 cl.**

14 RECETTES avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface… il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses à base de légumes, fruits de saison et fromages frais pour réaliser 14 recettes (10 plats et 4 desserts) pour moins de 80 €.



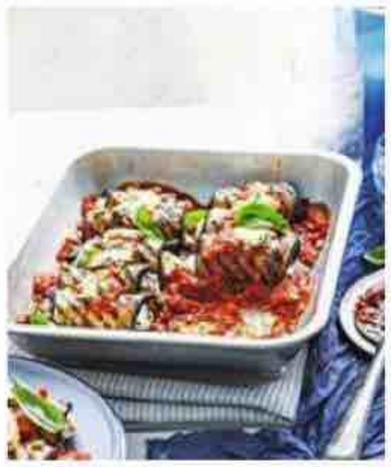
Rillettes de porc **p. 32**

À LA BOUCHERIE
1 rôti de porc

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES
1 kg de tomates cerise
550 g de carottes
2 poignées de pousses d'épinards + 200 g hachées
2 poivrons
5 courgettes
5 aubergines
Herbes fraîches
5 citrons
900 g de fraises
100 g de fruits rouges
500 g d'abricots

AU RAYON FRAIS
375 g de mozzarella
26 œufs
80 g de skyr
150 g de fromage de chèvre frais
300 g de ricotta
150 g de parmesan
100 g de feta
500 g de fromage blanc
3 pâtes feuilletées
1 pâte à pizza
1 pâte brisée

DANS MON PLACARD
Beurre, lait, crème
Farine
Sucre
Pignons de pin
Olives noires
Purée de tomate
Ail
Échalotes et oignons
Pesto vert
Tomates confites



Cannellonis d'aubergine **p. 72**



Tarte courgette feta **p. 74**



Rôti de porc **p.33**



Tarte Tatin carotte et chèvre **p. 55**



Terrine de légumes **p. 79**



Crumble fraise abricot **p. 124**



Tarte soleil au pesto **p. 53**



Aubergines grillées **p. 62**



Clafoutis aux fraises **p. 128**



Gâteau léger au fromage blanc **p. 93**



Frittata de légumes **p. 58**



Pizza aux légumes **p. 62**



Tarte citron meringuée **p. 96**

Il est économique, il a du goût et sa chair se prête à de nombreuses recettes. De quoi décliner les restes de son rôti de porc pour la semaine sans jamais lasser la famille. Par Laura Jonneskindt

1 rôti 5 RECETTES



À CONSERVER
Gardez le reste de rillettes pour garnir les samossas (voir page 35).

RILLETTES DE PORC ALLÉGÉES

10 MIN
PRÉPARATION

POUR 4 PERSONNES

250 g	de restes de rôti porc
1	échalotes
1	citron (jus)
3 brins	de coriandre
80 g	de skir (ou de yaourt à la grecque)
2 pincées	de coriandre moulue
1 c. à soupe	de vin blanc sec
	Sel et poivre

1 **Coupez les restes de rôti** de porc en cubes. Taillez les échalotes en morceaux. Mixez la viande avec l'échalote, le jus du citron, la coriandre effeuillée, la coriandre moulue et le vin blanc.

2 **Ajoutez le skir** ou le yaourt à la grecque. Mélangez, salez et poivrez au goût.

MISSION BATCH COOKING

NOTRE DÉFI :
vous proposer 5 recettes pour la semaine à partir d'un plat principal dont on utilise ensuite les restes en plusieurs versions, pour ne pas se lasser et pour ne pas gâcher ! Cette fois, c'est le rôti de porc du dimanche qui s'y colle, avec 4 déclinaisons à adopter ensuite pour la semaine. À vos fourneaux !

RÔTI DE PORC ESTIVAL

20 MIN PRÉPARATION | 2 H 10 CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2 kg** de rôti de porc
- **200 g** de tomates cerise
- **1** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1 brin** de romarin
- **5 g** de beurre
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **10 cl** de bouillon de volaille
- **5 cl** de vin blanc sec
- Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C. Émincez l'oignon. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile et le beurre dans une poêle, dorez-y le rôti de tous côtés 10 minutes. Déposez la viande dans un plat, versez le vin blanc dans le fond.

2 Ajoutez l'oignon, les gousses d'ail en chemise et le romarin. Arrosez le rôti avec le reste d'huile, salez et poivrez. Enfournez pour 2 h. Arrosez régulièrement.

3 Ajoutez le bouillon de volaille au bout de 40 minutes de cuisson, et les tomates cerise 10 minutes avant la fin de la cuisson.

LE MOT DU CHEF

« Je fouette 2 cuillerées à soupe de sauce soja sucrée dans le bouillon de volaille, ça parfume le jus et apporte une légère touche sucrée au plat. »

LE BON TIMING

Selon le poids de votre rôti, pour une cuisson au four, comptez 30 minutes de plus (ou de moins) par 500 g.





PLUS LÉGER
Remplacez le lait de coco par du bouillon de légumes.

CURRY DE PORC AUX BANANES

15 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **400 g** de porc cuit
- **2** bananes bio
- **1** oignon
- **10 cl** de crème fraîche
- **10 cl** de lait de coco
- **1 c. à soupe** de curry
- **1 c. à soupe** d'huile d'arachide
- **1 c. à café** de baies roses
- Sel et poivre

1 Coupez la viande en cubes. Émincez l'oignon. Chauffez l'huile d'arachide dans une sauteuse et faites revenir l'oignon 5 minutes puis ajoutez les cubes de porc et le curry. Laissez cuire 5 minutes en remuant.

2 Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la sauteuse. Versez le lait de coco et la crème. Salez, poivrez, laissez mijoter 10 minutes sur feu modéré. Parsemez de baies roses et servez.

À CONSERVER
Gardez la peau des bananes bio pour en faire des pancakes.

LE MOT DU CHEF

Faites une réserve de basilic ! Pour le conserver, ciselez-le dans de l'huile d'olive et congelez en glaçons.



RÉCUP'

S'il vous reste des tomates cerise cuites avec le porc, utilisez-les dans les samossas.

SAMOSSAS

20 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 12 SAMOSSAS

- **200 g** de rillettes de porc
- **12** tomates cerise
- **1** oignon
- **½ botte** de basilic
- **1** œuf battu
- **30 g** de beurre fondu
- **80 g** de mozzarella égouttée
- **6 feuilles** de brick
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Hachez l'oignon. Coupez la mozzarella en dés. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'oignon 3 minutes et ajoutez les tomates cerise. Salez, poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez.

2 Mélangez les rillettes, la poêlée de tomates, la mozzarella et le basilic ciselé dans un saladier. Salez et poivrez.

3 Coupez les feuilles de brick en deux, repliez la partie arrondie sur l'autre. Déposez une cuillerée de farce et pliez en triangle en veillant à emprisonner la farce. Badigeonnez l'extrémité d'œuf battu et glissez-la dans la fente du triangle.

4 Badigeonnez les samossas de beurre fondu, déposez-les dans un plat et enfournez pour 15 à 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

BUDDHA BOWL AUX CROQUETTES DE PORC

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **100 g** de quinoa cuit
- **2** petites courgettes coupées en tagliatelles
- **1** betterave chiogga taillée en bâtonnets
- **80 g** de pois gourmands poêlés 3 minutes à l'huile d'olive
- **3 c. à soupe** de fruits secs

POUR LES CROQUETTES

- **150 g** de porc cuit
- **2** carottes (pour les fanes)
- **1** gousse d'ail
- **1** œuf
- **50 g** de gruyère râpé
- **1 c. à soupe** de sésame bicolore
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

POUR LES CHIPS DE CAROTTE

- **80 g** de carottes râpées
- **150 g** de parmesan

1 **Préparez les croquettes :** coupez le porc en morceaux, mixez-les avec les fanes, l'ail dégermé, l'œuf, le gruyère râpé, du sel et du poivre. Ajoutez les graines de sésame et mélangez. Façonnez de petites boulettes avec la farce. Faites-les cuire 10 minutes dans l'huile d'olive.

2 **Préparez les chips de carotte :** préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les carottes râpées avec le parmesan. Déposez des petits tas de farce sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Aplatissez légèrement la surface à l'aide du dos d'une cuillère. Enfournez 8 minutes en surveillant.

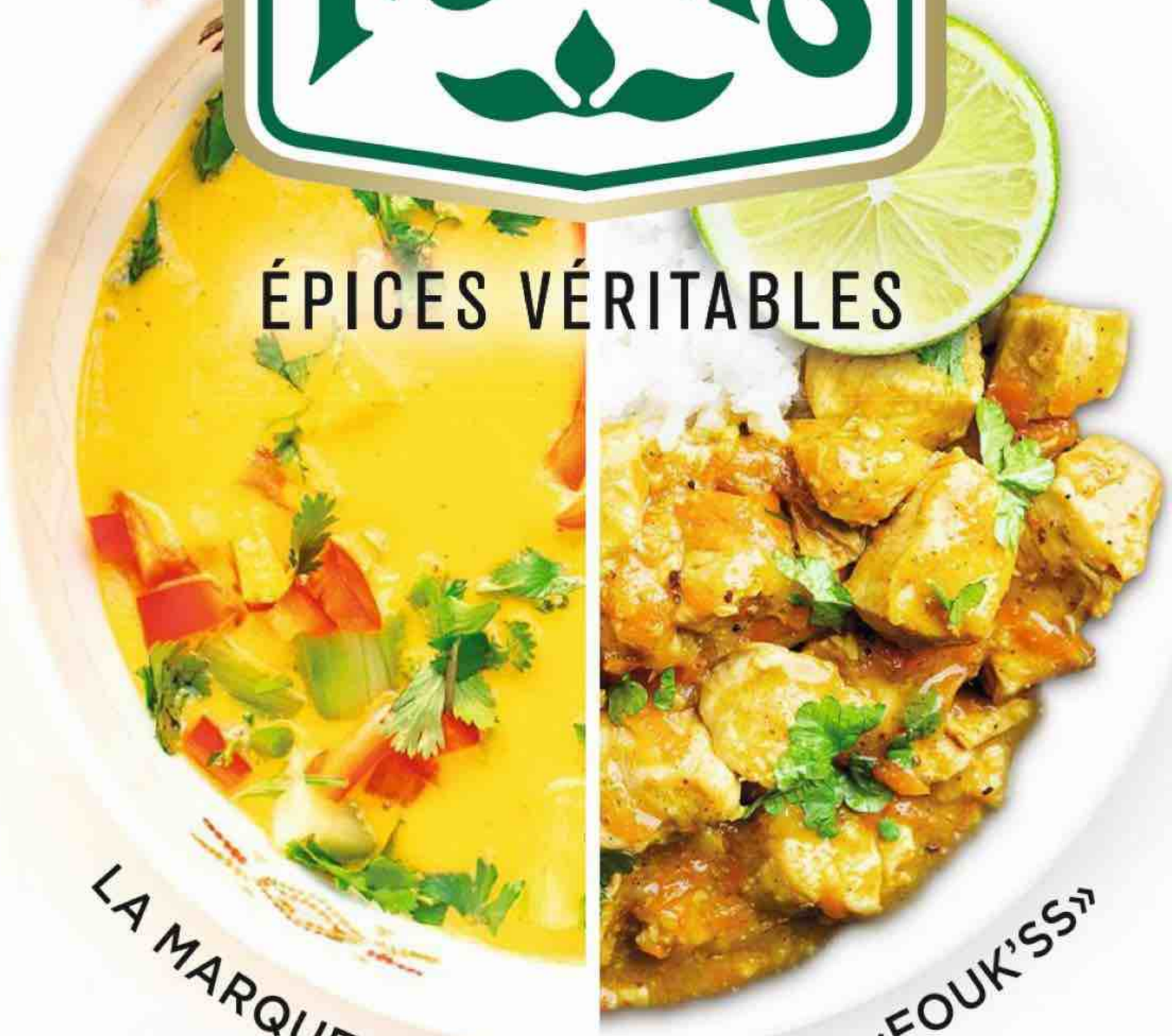
3 **Répartissez tous les ingrédients** des buddha bowls dans les assiettes. Ajoutez les croquettes de porc et les chips de carottes et servez.

LE MOT DU CHEF

Les chips de carotte sont délicieuses et plus légères. Mais attention, elles ramollissent vite. Cuisez-les au dernier moment !

FUCHS

ÉPICES VÉRITABLES



LA MARQUE QUI SE PRONONCE «FOUK'SS»



Demain, j'ose le Goût Véritable avec juste ce qu'il faut d'épices FUCHS.

ÉPICES VÉRITABLES

FUCHS, Osez le Goût Véritable.

Retrouvez nos recettes & conseils sur - www.epices-fuchs.fr - contact@epices-fuchs.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

La pause de midi
DES SANDWICHS À CROQUER

Comment transformer un sandwich en repas complet, nourrissant et surtout équilibré ? C'est facile en réunissant les bons ingrédients. Optez pour des produits que vous aimez, pour que votre casse-croûte nomade soit aussi une pause plaisir. Par Manon Wild

UN PAIN QUI FAIT DU BIEN

Ce n'est plus un simple aliment de base. Farines variées, ajout d'ingrédients riches en nutriments, sel et sucre en moindres quantités… le pain a fait sa révolution. Pour faire son sandwich, on choisit le meilleur pain possible en fonction de la garniture.

DES TARTINADES À VALEUR AJOUTÉE

Exit le beurre ou la mayo, on peut faire meilleur, plus sain et tout aussi rapide. Quoi de plus simple par exemple que d'écraser un avocat avec des épices pour en tartiner son pain ? Toutes les purées de légumes à chair dense font aussi l'affaire (à bien dessécher sur feu doux) : fèves, petits pois, navets nouveaux, carottes. N'oublions pas le houmous riche en nutriments, le tzatziki rafraîchissant, le caviar d'aubergine savoureux, le fromage frais onctueux… En bonus, on ajoute des herbes fraîches ciselées, des épices et des graines à sa tartinade, pour le goût, bien sûr, mais aussi pour multiplier les apports nutritionnels.

UNE GARNITURE FAÇON BOWL

La bonne idée ? Considérer ses tranches de pain (ou son wrap) comme une assiette à composer le mieux possible. À la fois pour se faire plaisir, caler l'appétit durablement et équilibrer les apports. Aucun aliment unique, aussi sain soit-il, ne peut remplir ces différents rôles. Il faut donc les multiplier. Une portion de protéines — végétales ou animales —, une portion de légumes (crudités ou cuits), une portion de laitage (fromage), c'est le minimum. À vous ensuite d'innover !

LA BONNE IDÉE
Préférez les poissons gras – maquereau, thon, hareng, saumon fumé ou non – à la viande. Ils sont beaucoup plus riches en acides gras polyinsaturés.

CLUB SANDWICH COMPLET

10 MIN PRÉPARATION | POUR 1 PERSONNE

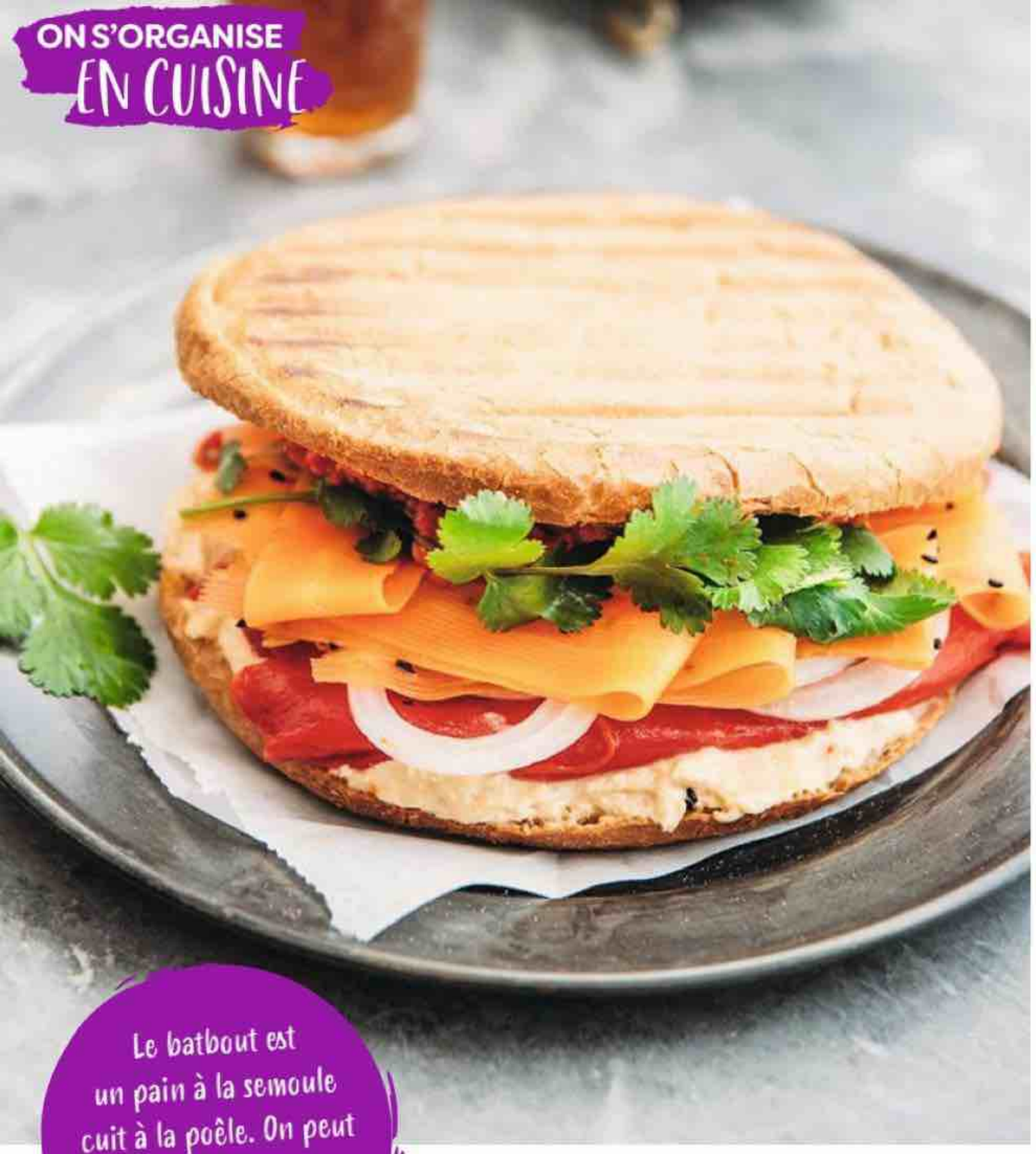
- **100 g** de bacon tranché
- **½** concombre bio
- **½** oignon rouge
- **Quelques** pousses d'épinards
- **50 g** de fromage frais
- **2** tranches de pain de mie aux cinq céréales
- Gros sel

1 Préparez la garniture : lavez le concombre et tranchez-le finement. Faites-le dégorger dans une passoire avec du gros sel. Épluchez l'oignon, puis émincez-le. Lavez soigneusement les épinards.

2 Préparez le sandwich : faites griller le pain de mie. Sur 1 tranche, déposez quelques pousses d'épinards, quelques tranches de bacon, du fromage frais émietté, des tranches de concombre, 2 ou 3 lamelles d'oignon rouge, puis à nouveau des pousses d'épinards. Recouvrez le tout de la deuxième tranche de pain. Découpez le club sandwich dans sa diagonale avant de le déguster ou de le ranger dans une boîte pour le déjeuner.

Retrouvez nos recettes sur
https://www.marmiton.org/sandwichclub

Pour éviter de faire dégorger le concombre, coupez-le en deux dans l'épaisseur, puis ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère.



Le batbout est un pain à la semoule cuit à la poêle. On peut le remplacer par des blinis par exemple.

SANDWICH MAROCAIN

15 MIN PRÉPARATION | POUR 1 PERSONNE

- **2** carottes
- **1** citron (jus)
- **½** oignon
- **2** gousses d'ail
- **10** feuilles de coriandre
- **200 g** de pois chiches en conserve
- **1** pain batbout
- Coulis de tomate
- **1** filet d'huile d'olive
- **¼ c. à café** de cumin en poudre
- **¼ c. à café** de paprika doux en poudre

1 **Préparez le houmous :** dans un blender, mixez les pois chiches, l'ail épluché, l'huile, le jus de citron et les épices jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2 **Préparez les légumes :** épluchez les carottes et réalisez des tagliatelles avec un Économe. Épluchez l'oignon, puis coupez-le en lamelles.

3 **Assemblez le sandwich :** passez le pain batbout coupé en deux au grille-pain. Sur 1 tranche, étalez du houmous, puis du coulis de tomate. Déposez des lamelles d'oignon, des carottes et de la coriandre. Fermez avec la deuxième tranche.

WRAP POULET CRUDITÉS

10 MIN PRÉPARATION | POUR 2 PERSONNES

- **3** blancs de poulet fumé
- **10** tomates cerise
- **1** avocat
- **1** échalote
- **½** citron (jus)
- **Quelques** feuilles de salade verte
- **100 g** de fromage blanc
- **2** tortillas de blé complet
- Sel et poivre

1 **Préparez les crudités :** lavez les tomates cerise, puis coupez-les en deux. Épluchez l'avocat, retirez son noyau et coupez sa chair en dés. Lavez et essorez la salade, puis émincez-la. Épluchez l'échalote, puis hachez-la.

2 **Préparez la sauce :** mélangez le fromage blanc, l'échalote et le jus de citron. Salez et poivrez. Coupez les blancs de poulet en carrés et ajoutez-les à la sauce.

3 **Composez les wraps :** humidifiez les tortillas et passez-les 30 secondes au micro-ondes. Disposez-les sur le plan de travail. Au centre de chacune, déposez 1 ligne de sauce au poulet, un peu de salade, quelques dés d'avocat et des tomates cerise. Pliez le côté droit sans atteindre la garniture. Faites de même avec le côté gauche. Tournez la galette et roulez-la dans l'autre sens. Humidifiez un peu la bordure pour souder les wraps. Coupez-les en deux avant de déguster.



SANDWICH EXPRESS

5 MIN PRÉPARATION | POUR 2 PERSONNES

- **150 g** de viande des Grisons
- **Quelques** feuilles de salade verte
- **60 g** de beurre
- **2** baguettines
- **100 g** de tomates séchées
- Graines germées (facultatif)

1 Préparez la garniture : lavez la salade verte et égouttez-la. Faites de même avec les graines germées.

2 Garnissez les sandwichs : coupez les baguettines en deux. Beurrez 1 tranche de chacune. Recouvrez de salade, de viande des Grisons, de tomates séchées et de graines germées. Refermez avec les deuxièmes tranches. Glissez-les dans un peu de papier sulfurisé et faites un nœud avec une ficelle pour transporter le sandwich sans risque.

La viande des Grisons est riche en protéines et pauvre en graisses, idéale donc pour un en-cas sain et nourrissant.

SANDWICH BOWL

30 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | POUR 2 PERSONNES

- **1** courgette jaune
- **½** oignon rouge
- **6** tomates cerise
- **½** citron (jus)
- **½** bouquet de ciboulette
- **1** œuf
- **2** petites boules de pain de seigle
- **100 g** de pois chiches au naturel
- **75 g** de semoule de couscous complète
- **40 g** de raisins secs blonds
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** d'huile de coco
- **1 c. à soupe** de graines de sésame
- Sel et poivre

1 Préparez le houmous : égouttez les pois chiches, puis rincez-les. Mixez les pois chiches, l'huile de coco fondue et le jus de citron. Salez et poivrez.

2 Préparez les légumes. Lavez et séchez la courgette, puis taillez-la en très petits dés. Faites-les revenir rapidement dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Réservez. Lavez et séchez les tomates cerise, puis coupez-les en deux. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le. Ciselez la ciboulette.

3 Préparez la semoule : mettez-la dans un bol, ajoutez les raisins, salez, poivrez, puis arrosez d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Versez de l'eau chaude à hauteur. Couvrez et laissez gonfler jusqu'à totale absorption de l'eau. Égrainez la semoule à la fourchette, puis ajoutez les dés de courgette. Faites cuire l'œuf 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

4 Montez le sandwich : coupez le dessus des boules de pain, puis évidez-les. Répartissez à l'intérieur la semoule à la courgette, le houmous, l'oignon, les tomates et la ciboulette. Écalez l'œuf, coupez-le en deux, puis ajoutez une moitié sur chaque pain. Parsemez de graines de sésame et salez.

Des protéines animales et végétales, des crudités, des graines... voilà un repas complet plein d'énergie pour tenir toute la journée.

RICHE en minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins

Au printemps, après les petits excès de l'hiver, une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle. Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes… aux minéraux de **VICHY Célestins** bien sûr !

Avec Vichy Célestins, je me sens belle… et je mange bien !

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez la cuisine **Détox**
vichy-celestins.com

BICARBONATES 2989 mg/l

Digestion,* Teint

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Nadia Paprikas

QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?



L'ancien finaliste de « Top Chef » Yoni Saada et Marmiton ont la réponse. Des recettes prêtes en moins de 30 minutes, cuisson comprise, avec un minimum d'ingrédients et d'ustensiles ? Défi relevé, du lundi au jeudi ! On profite des produits de saison pour oser des mélanges simples, salés et sucrés, qui vont plaire aux gourmands.

Recettes de chef en - de 30 MINUTES

LUNDI

ASPERGES BLANCHES, PETITS POIS, RHUBARBE

Chic

- **1** botte d'asperges blanches (ou vertes) • **500 g** de petits pois
- **1** citron • **2** branches de rhubarbe • **20 cl** de crème liquide
- **30 g** de sucre • **20 g** d'amandes • Fleur de sel • Huile d'olive

1 Préchauffez le four à 100 °C. Taillez la rhubarbe (sans l'éplucher) en bâtons de 10 cm. Lavez-la puis faites-la mariner 5 minutes avec le sucre, de la fleur de sel et le jus du citron. Enfournez à couvert pour 15 minutes.

2 Épluchez les asperges et poêlez-les 5 minutes dans l'huile. Écossez les petits pois et ajoutez-les aux asperges en fin de cuisson. Ajoutez la crème et laissez épaissir 5 minutes.

3 Dressez dans l'assiette, ajoutez la rhubarbe, le zeste du citron, les amandes concassées et 1 pincée de fleur de sel.

MARDI

SALADE TOMATE, BURRATA, FRAISE ET OSEILLE

La surprenante

- **800 g** de tomates variées • **200 g** de fraises
- **1** botte d'oseille • **1** citron vert (jus) • **1** échalote • **1** burrata
- Fleur de sel • Huile d'olive • Vinaigre balsamique

1 Lavez puis coupez les tomates en quartiers et les fraises en deux. Ciselez l'échalote et faites-la mariner dans l'huile et le vinaigre.

2 Mixez l'oseille (gardez les petites feuilles pour la déco) avec quelques glaçons, le jus de citron et de l'huile pour obtenir la consistance d'un coulis.

3 Versez le coulis d'oseille au fond du plat, placez l'échalote marinée au milieu, la burrata coupée en deux au-dessus, les tomates et les fraises autour. Ajoutez les feuilles d'oseille, du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive et de la fleur de sel.

MERCREDI

Le + complet

GNOCCHIS GRATINÉS À L'ARTICHAUT

- **5** artichauts poivrade • **1** oignon • **100 g** de
- **10 cl** de crème liquide • **500 g** de gnocchis
- **10 cl** de vin blanc • Noix de muscade • Huile d'olive • Sel

1 Tournez les artichauts et coupez-les en quatre. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée avec les gnocchis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

2 Émincez l'oignon, poêlez-le dans l'huile puis ajoutez les artichauts et gnocchis égouttés. Laissez colorer pendant 2 minutes puis ajoutez le vin blanc. Laissez réduire, puis ajoutez la crème et la scarmoza. Parfumez de muscade avant de laisser gratiner quelques minutes sous le gril du four.

JEUDI

À l'apéro

TARTE OIGNON ROUGE ET CERISE

- **12** tranches de bresaola • **5** oignons rouges
- **200 g** de cerises • **1** botte de basilic • **1** pâte sablée
- Huile d'olive • Vinaigre de vin • Fleur de sel

1 Dénoyautez les cerises. Émincez les oignons et faites-les revenir dans l'huile avec la moitié des cerises, 3 ml de vinaigre et de la fleur de sel pendant 5 minutes.

2 Étalez la pâte sablée dans un moule à tarte. Ajoutez le mélange aux oignons et le reste des cerises. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

3 Disposez la bresaola et le basilic sur la tarte cuite. Dégustez chaud, éventuellement avec une salade de roquette.



Je n'ai aucun secret pour vous

ATTENTION BRIOCHE BAVARDE !

Google Assistant

DITES « OK GOOGLE, PARLER À BRIOCHE PASQUIER »

Qui mieux que nos produits pour vous raconter leurs histoires, leurs ingrédients et leurs secrets de fabrication ?
Découvrez la belle histoire de la brioche tressée mais aussi celle de la brioche tranchée, des beignets, des croissants et bien d'autres...

Notre histoire est aussi la vôtre

brioche Pasquier

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

LES GROS MOTS - Pasquier SA au capital de 2 090 645 € - BP 12 - 49360 Les Cerqueux – RCS ANGERS 329 263 933. Visuels non contractuels.

Les six herbes fines À AVOIR SOUS LA MAIN

Que l'on soit un jardinier aguerri ou, au contraire, que l'on n'ait absolument pas la main verte et préfère donc les acheter toutes prêtes, elles sont indispensables en cuisine, pour apporter du goût et des vitamines dans nos plats. Tour d'horizon de nos herbes préférées.

Par Alice Duras

LES BONS GESTES EN CUISINE

1 **On nettoie délicatement les herbes (même celles venant du jardin) en les rinçant sous un filet d'eau froide.**

2 **On les sèche avec précaution à l'aide d'une feuille de papier absorbant.**

3 **Si on les utilise dans des plats chauds, on ne les glisse qu'à la fin de la cuisson afin de ne pas détruire les vitamines ni gâter leur texture.**

4 **On ne les conserve pas plus de quelques jours au frigo, enveloppées dans du papier absorbant pour les protéger de l'humidité, qui les ramollit.**

LA CIBOULETTE, LA PLUS RÉSISTANTE

Grâce à son goût subtil, elle se glisse absolument partout, de la plus banale des salades aux gratins les plus élaborés, en passant par l'omelette. Autre point positif ? Elle se trouve très facilement, mais surtout, se cultive aussi aisément. Il suffit d'un petit rebord de fenêtre et d'un pot. Elle demande assez peu de soins et plaît même aux plus petits.
Le saviez-vous ? Si vous la faites pousser chez vous, elle va fleurir. Et les fleurs de ciboulette se mangent, elles aussi ! C'est délicieux sur une salade de crudités avec un peu de feta.





LA CORIANDRE, LA PLUS ORIENTALE

Avec elle, pas de demi-mesure, on l'adore ou on la déteste ! Autre difficulté, elle est compliquée à cultiver chez soi, mais quand on y arrive, quel bonheur pour les papilles qui l'apprécient ! Comme la ciboulette, ses fleurs se consomment. Elle parfume tout ce qu'elle touche : une omelette, une viande rouge accompagnée d'oignons frais et d'une sauce soja avec une pointe de sucre…
Le saviez-vous ? Contrairement à ce que ses usages culinaires pourraient laisser croire, elle ne vient pas nécessairement du Proche-Orient, mais également du sud de l'Europe.



LA MENTHE, LA PLUS ODORANTE

Ceux qui en ont dans leur jardin le savent : elle pousse partout et très vite ! Il faut même veiller à la couper régulièrement pour ne pas se retrouver envahi. Sinon, direction le supermarché, où on la trouve facilement. Elle est délicieuse en salade, notamment en accompagnement du persil dans un taboulé libanais.

Le saviez-vous ? Elle est aussi utile pour décorer un dessert. Il suffit, à l'aide d'un pinceau, de recouvrir les feuilles d'une fine couche de sirop de sucre et de laisser sécher.





LE THYM, LA PLUS POLYVALENTE

Rien qu'à le sentir, on s'évade déjà en été, avec une bonne grillade. Et il se conserve très bien une fois séché, une bonne raison d'en avoir toute l'année sous la main. On peut même l'associer à de l'ail et du persil séchés pour une « persillade » maison aussi bonne en cuisine que pour la santé.

Le saviez-vous ? C'est l'ingrédient à utiliser quand on ne se sent pas très bien, notamment à cause d'un rhume ou une angine. Il est un véritable allié des voies respiratoires. On le consomme alors sous forme de tisane.

LE PERSIL, LA PLUS RÉPANDUE

On le trouve facilement frais en grande surface, vendu en bouquet. Avec son goût marqué, les enfants le boudent parfois. La meilleure manière de le leur faire aimer ? Le glisser dans des croquettes ou galettes de légumes et pommes de terre.

Le saviez-vous ? Il a beau être répandu, il n'est pas facile à cultiver, notamment le persil frisé. Même en pot, on doit lui trouver un emplacement mi-ensoleillé, mi-ombragé et une terre légère avec du terreau bien décomposé.





LE BASILIC, LA PLUS ITALIENNE

On n'oserait pas envisager une salade tomate mozzarella sans lui ! Et quand il pousse dans le jardin, quel plaisir olfactif ! Il n'est jamais meilleur en cuisine que cru, et se marie tout particulièrement au fromage frais ou au parmesan. Mais c'est aussi un bonheur avec du poisson.

Le saviez-vous ?
Il existe une infinité de basilics, comme le rouge ou le thaï, à grandes ou petites feuilles… Comme toutes les herbes, vous pouvez aussi le conserver plus longtemps en bouquet en faisant tremper les tiges coupées dans un fond d'eau.

Si le bouquet a l'air un peu fatigué, on le recycle dans un pesto en le mixant avec de l'huile d'olive, une pointe d'ail, des pignons de pin et du parmesan.

Cakes, tartes, légumes frais…

DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE (À DÉGUSTER SANS MODÉRATION)

Avec les beaux jours et la douceur revenue, le temps des retrouvailles va lui aussi doucement faire son retour. On met notre assiette au diapason et on la garnit de produits frais, sains et colorés, économiques, faciles à cuisiner, sans chichis, mais avec plaisir et bonne humeur.

Par Juliette Romance

À la une

QUICHE AUX TOMATES CERISE, MOZZARELLA ET PIGNONS

20 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **350 g** de tomates cerise en grappes
- **12** feuilles de basilic
- **2** œufs
- **1 boule** de mozzarella
- **12 cl** de crème liquide
- **1** pâte brisée
- **1** poignée de pignons de pin
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson, déposez quelques billes de cuisson et enfournez pour 10 minutes.

2 **Préparez la garniture.** Rincez les tomates cerise sans les défaire de leurs grappes. Coupez la mozzarella en fines tranches. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le basilic finement ciselé, en gardant quelques feuilles pour la décoration. Salez et poivrez à votre convenance.

3 **Garnissez la pâte.** Versez l'appareil sur le fond de tarte précuit puis disposez les tomates cerise et la mozzarella. Enfournez pour 25 minutes.

4 **Décorez la quiche**. Sortez la quiche du four. Faites dorer les pignons de pin 5 minutes à la poêle puis parsemez-en la quiche avec quelques feuilles de basilic.

ENSEMBLE... EN CUISINE !

S'il est bien un domaine dans lequel on s'entraide en ce moment, c'est bien la cuisine ! Voici nos 5 préceptes pour ne surtout pas se prendre la tête et manger quand même !

1 DU PLAISIR ON GARDE

Ajouter une pincée d'épices dans une eau de cuisson, ciseler une herbe fraîche, ajouter une pointe de moutarde... Plus que jamais, on garde notre touche perso, histoire de conserver ce qui nous fait plaisir en cuisine.

2 DE LA SIMPLICITÉ ON NE ROUGIT PAS

Que l'on se rassure, tout le monde a ses recettes express pour jours de flemme. Alors on ne culpabilise pas d'avoir des plats qui ne demandent quasiment pas d'intervention, voire qui se mangent tout prêts. Même les plus grands cuisiniers font parfois grève des fourneaux !

3 DE LA LIGNE ON SE LIBÈRE (SI L'ON A ENVIE)

On le lit partout en ce moment « Au secours les kilos du confinement ». Résultat, en plus de devoir fournir un nombre ahurissant de repas, on doit s'assurer qu'ils sont équilibrés. De quoi devenir fou. Alors si, par moments, c'est pizza, hamburger gras et glace en dessert, eh bien vous savez quoi ? Ce n'est pas grave, du moment que ce n'est pas 100 % du temps.

4 DU TRIO GAGNANT ON S'INSPIRE

Pour un repas complet, trois familles d'aliments doivent se trouver dans l'assiette : les légumes, les féculents et les protéines. À partir de là, on peut varier les plaisirs et même composer des assiettes 100 % végétariennes et économiques grâce aux légumineuses.

5 SA FAIM ON ÉCOUTE

C'est l'un des bons côtés à être libéré des contraintes habituelles (réunions imposées, activités sportives, horaires de bus), on suit davantage ses propres horaires. Cela permet de manger parce que l'on a faim et non parce qu'on le doit. On prend aussi plus de temps à table.



On multiplie les quantités par deux

Si l'on veut éviter de passer toutes ses journées en cuisine mais, qu'en même temps, quatre heures de batch cooking le dimanche, non merci, doubler les quantités, c'est la bonne option. Faites-le à chaque fois que vous cuisez des pâtes, du riz ou des légumes, et conservez-en la moitié au frais dans une boîte hermétique. Il ne vous restera plus qu'à l'ajouter à un autre plat ou à l'accommoder le moment venu.

DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE

CROSTINI AU LARD GRILLÉ

15 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON | POUR 6 PERSONNES

- **6 tranches** de lard fumé
- **200 g** de tomates cerise jaunes et rouges
- **2** tomates rondes
- **1** oignon rouge
- **2** gousses d'ail
- **6 branches** de basilic
- **6 tranches** de pain de campagne aux graines
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **3 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1 **Préparez le pain.** Pelez l'ail et coupez les gousses en deux. Faites griller les tranches de pain puis frottez-les à l'ail.

2 **Préparez les ingrédients.** Coupez les tomates cerise en deux et les tomates rondes en tranches. Faites griller les tranches de lard à sec dans une poêle. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles.

3 **Préparez la vinaigrette.** Fouettez ensemble l'huile et le vinaigre, salez et poivrez.

4 **Montez les crostinis.** Garnissez les tranches de pain de tomates, de rouelles d'oignon et de lard. Arrosez de vinaigrette. Effeuillez le basilic par-dessus et servez sans attendre.



TARTE SOLEIL AU PESTO

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **1** jaune d'œuf
- **2** pâtes feuilletées prêtes à dérouler
- **150 g** de pesto vert

1 **Garnissez la tarte.** Préchauffez le four à 180 °C. Disposez le premier disque de pâte feuilletée sur une plaque, en conservant le papier sulfurisé en dessous. Étalez le pesto sur la pâte en veillant à laisser une bordure d'environ 2 cm.

2 **Refermez la tarte.** Humidifiez la bordure avec de l'eau puis recouvrez du second disque de pâte. Soudez bien les bords en appuyant avec les doigts. Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf battu à l'aide d'un pinceau.

3 **Façonnez le soleil.** Disposez un verre retourné au centre de la pâte et découpez 16 bandes en partant du centre vers l'extérieur. Torsadez chaque bande de pâte en la tournant doucement sur elle-même. Retirez le verre. Enfournez pour 30 minutes.

TOUCHE FINALE

Avant d'enfourner, disposez des graines de courge au centre de la tarte. Vous pouvez aussi ajouter un peu de gruyère avec le pesto.

FOCACCIA AUX OLIVES NOIRES

45 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON | 14 H REPOS

POUR 2 FOCACCIAS

- **1 branche** de romarin
- **500 g** de farine de blé
- **25 g** de levure fraîche
- **40** olives noires dénoyautées
- **1 pincée** de sel
- Huile d'olive vierge
- Fleur de sel

1 **Préparez la pâte.** Mélangez la levure fraîche à 25 cl d'eau tiède. Laissez reposer quelques minutes. Versez la farine dans un saladier et creusez un puits au milieu. Versez-y la levure délayée puis ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile et 1 pincée de sel avant de bien mélanger. Dans le bol d'un robot, ou à la main, pétrissez la pâte 15 minutes. Laissez-la reposer 5 minutes et pétrissez-la à nouveau 15 minutes. Formez une boule, filmez-la et glissez-la au frais, idéalement toute une nuit.

2 **Divisez la pâte.** Le lendemain, divisez-la en 2 pâtons. Dégazez-les : faites sortir le gaz en les aplatissant en forme de rectangle, elles doivent faire environ 2 cm d'épaisseur. Laissez reposer encore 2 heures à l'abri des courants d'air.

3 **Garnissez les focaccias.** Enfoncez vos doigts dans la pâte pour faire de légers trous. Déposez le romarin, badigeonnez de l'huile d'olive dessus, notamment dans les trous, à l'aide d'un pinceau, puis ajoutez les olives noires. Parsemez un peu de fleur de sel.

4 **Faites cuire les focaccias.** Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les pâtons sur une plaque allant au four. Enfournez pour 20 minutes, les petits pains doivent être dorés.



LA TOUCHE DES MARMITONS

Excellent ! J'ai ajouté des tomates séchées, un peu de feta et des herbes de Provence.

ASSORTIMENT DE PETITS CAKES SALÉS

25 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON | POUR 8 PERSONNES

- **100 g** de talon de jambon
- **100 g** de chorizo fort
- **100 g** d'allumettes de bacon
- **1 branche** de romarin
- **6** œufs
- **20 cl** de lait
- **100 g** d'emmental râpé
- **100 g** de parmesan râpé
- **100 g** de fromage de chèvre cendré
- **360 g** de farine
- **20 cl** d'huile d'olive
- **30 g** de cerneaux de noix
- **2 sachets** de levure chimique
- **6** olives noires dénoyautées
- **1 c. à soupe** de raisins secs
- **1 c. à soupe** de graines de lin
- Sel et poivre

1 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec l'huile, salez et poivrez. Incorporez peu à peu la farine et la levure puis détendez avec le lait. Divisez la pâte en deux. Dans une partie, incorporez le parmesan, dans l'autre, l'emmental râpé.

2 **Préparez les 2 cakes au parmesan.** Taillez le jambon en petits dés, coupez le chorizo en petits morceaux, concassez les olives. Divisez la pâte au parmesan en deux. Dans l'une, incorporez le jambon, et dans l'autre, le chorizo et les olives concassées.

3 **Préparez les 2 cakes à l'emmental.** Effeuillez et hachez le romarin, coupez le fromage de chèvre en dés, pilez les noix. Divisez la pâte à l'emmental en deux. Dans l'une, ajoutez les allumettes de bacon et la moitié du romarin, et dans l'autre, le fromage de chèvre, les raisins secs, les noix et le reste de romarin.

4 **Faites cuire les cakes.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez les pâtes dans 4 petits moules à cake chemisés de papier cuisson. Parsemez de graines de lin les cakes au chorizo et au bacon. Enfournez pour 30 minutes et laissez-les cuire à cœur et dorer sur le dessus. Laissez refroidir et servez tiède ou à température ambiante.



TARTE TATIN CAROTTE ET CHÈVRE

20 MIN	40 MIN	POUR 6
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **500 g** de petites carottes
- **2 branches** de thym frais
- **1** pâte feuilletée
- **150 g** de fromage de chèvre frais
- **30 g** de beurre
- **2 c. à soupe** de miel
- **1 c. à café** de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

1 **Préparez les carottes.** Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée environ 5 minutes. Elles doivent être légèrement tendres.

2 **Cuisinez l'assaisonnement.** Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec le miel, le vinaigre et les feuilles d'une branche de thym dans une poêle en fonte. Celle-ci doit passer au four pour la suite de la recette. Quand les carottes sont cuites, égouttez-les et placez-les dans la poêle. Faites-les caraméliser.

3 **Dressez la tatin.** Ôtez la poêle du feu, arrangez le positionnement des carottes sur une seule couche et disposez grossièrement le fromage frais dessus. Salez et poivrez. Placez la pâte feuilletée par-dessus et pressez pour que les bords rentrent convenablement. Enfournez pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

4 **Démoulez et servez.** Sortez la tatin du four et laissez-la refroidir une dizaine de minutes. Passez une spatule sur les bords de la tarte pour faciliter le démoulage et retournez la préparation sur une grande assiette. Placez une branche de thym sur le dessus et servez.



LA TOUCHE DES MARMITONS

Pour un plat complet, ajoutez quelques allumettes de bacon à la préparation.

DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE

FRITTATA, GASPACHO, HOUMOUS

35 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

POUR LE HOUMOUS DE HARICOTS BLANCS :

- **1** gousse d'ail
- **½ bouquet** de basilic
- **2 c. à soupe** de crème épaisse
- **1 boîte** de haricots blancs (env. 400 g)
- **2 c. à soupe** rases de tahini
- Huile d'olive
- Sel et poivre

POUR LA FRITTATA :

- **⅓** de poivron rouge
- **½** oignon rouge
- **3 branches** de persil plat
- **8** œufs
- **12 cl** de crème liquide entière
- **1 petite boîte** de maïs

POUR LE GASPACHO :

- **600 g** de tomates grappe
- **⅔** de poivron rouge
- **½** oignon rouge
- **2 tranches** de pain blanc rassis

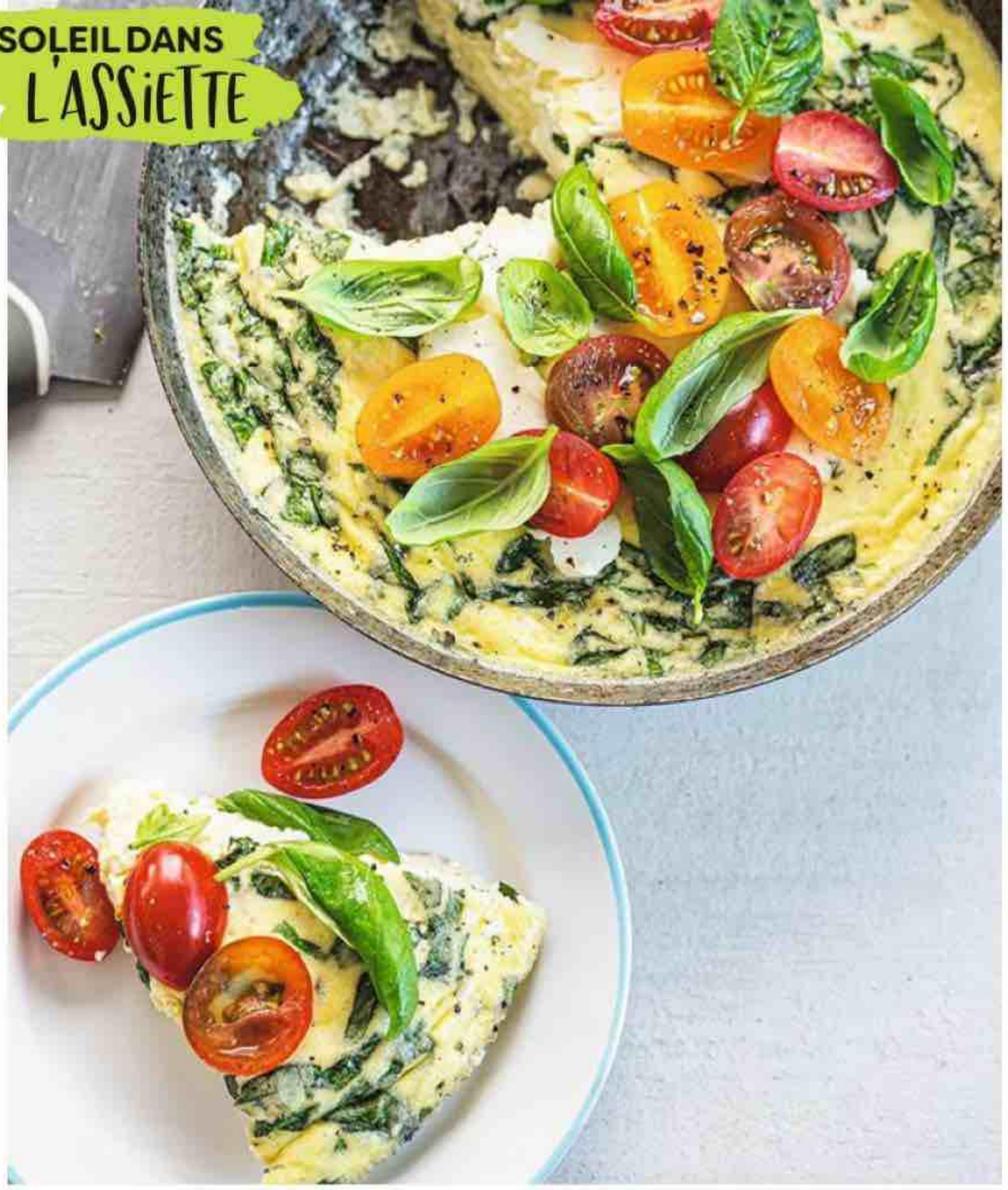
1 **Préparez le houmous.** Égouttez les haricots et mixez-les avec l'ail pelé et écrasé, le basilic effeuillé, le tahini et la crème épaisse. Salez et poivrez. Réservez dans un bol. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

2 **Préparez la frittata.** Préchauffez le four à 250 °C. Fouettez les œufs avec la crème liquide et assaisonnez. Effeuillez et ciselez le persil. Rincez 1 poivron rouge entier, épépinez-le et taillez-le en petits dés. Pelez et ciselez l'oignon. Dans une large poêle compatible avec le four, faites revenir dans 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive un tiers des dés de poivron, le maïs égoutté, la moitié de l'oignon et le persil, assaisonnez. Versez l'appareil aux œufs et enfournez pour 5 à 10 minutes en surveillant bien.

3 **Préparez le gaspacho.** Mixez les tomates avec le reste de poivron et d'oignon. Ajoutez quelques glaçons, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le pain. Mixez à nouveau puis rectifiez l'assaisonnement si besoin. Passez au chinois pour retirer les éventuels pépins.

BATCH COOKING

Pour la frittata et le gaspacho, on utilise le même poivron et le même oignon. Vous pouvez faire la même chose pour les herbes fines en mettant les mêmes dans le houmous et la frittata.



FRITTATA DE LÉGUMES

15 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON | POUR 6 PERSONNES

- **500 g** de tomates cerise rouges et jaunes
- **2 poignées** de pousses d'épinards
- **1 bouquet** de basilic
- **8** œufs
- **250 g** de ricotta
- **1 boule** de mozzarella
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Cuisinez les légumes.** Lavez et séchez les pousses d'épinards et le basilic. Faites cuire les épinards quelques minutes dans une poêle huilée chaude avec du basilic ciselé (réservez-en une partie pour le dressage).

2 **Préparez l'appareil.** Battez les œufs avec la ricotta. Salez et poivrez puis mélangez les épinards cuits à la préparation.

3 **Faites cuire la frittata.** Remettez un peu d'huile dans la poêle, versez la préparation et laissez cuire environ 10 minutes. Faites glisser la frittata sur une assiette, posez la poêle dessus et retournez d'un coup sec. Faites cuire l'autre face encore 10 minutes à feu plus doux.

4 **Décorez la frittata.** Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Tranchez la boule de mozzarella. Une fois la préparation cuite, déposez les tomates cerise sur le dessus ainsi que la mozzarella en tranches. Ajoutez quelques feuilles de basilic frais et servez.

CRESPELLES FARCIES À LA BLETTE ET A LA RICOTTA

1 H PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON | 1 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **6** œufs
- **20 cl** de lait
- **10 g** de beurre + un peu pour le plat
- **150 g** de farine
- **1 pincée** de sel

POUR LA SAUCE :

- **30 g** de vieux pecorino râpé
- **20 cl** de crème liquide entière

POUR LA FARCE :

- **500 g** de blettes
- **½ botte** de menthe
- **200 g** de ricotta bien égouttée
- **70 g** de vieux pecorino râpé
- **50 g** de mascarpone
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Dans un saladier, formez un puits avec la farine et 1 pincée de sel. Cassez-y 2 œufs et mélangez bien avec un fouet. Lorsqu'ils sont bien incorporés, ajoutez les œufs restants 2 par 2. Ajoutez le lait, mélangez sans faire de grumeaux et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure. Préchauffez le four à 200 °C.

2 **Préparez la farce.** Prélevez les côtes de blettes et réservez-les pour une autre recette. Lavez et séchez les feuilles, hachez-les et faites-les chauffer doucement dans une poêle avec l'huile. Une fois l'eau évaporée, retirez du feu et mélangez dans un bol avec la ricotta, le mascarpone, le pecorino et la menthe effeuillée et ciselée. Salez et poivrez à votre goût.

3 **Faites cuire les crespelles.** Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle à crêpes. Versez-y 1 louche de pâte et faites chauffer à feu vif. Lorsque les bords se décollent, retournez la crespelle. Quand elle est dorée, débarrassez-la sur une assiette et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

4 **Terminez les crespelles.** Déposez une bande de farce sur une crespelle et enroulez-la. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Avec un couteau bien aiguisé, découpez les rouleaux en morceaux de 5 cm de long sans les écraser. Beurrez un plat à four et déposez les rouleaux debout les uns contre les autres. Faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Ajoutez le pecorino, fouettez pour faire fondre le fromage et nappez-en les crespelles de cette sauce. Enfournez pour 10 minutes environ.

SALADE D'AGNEAU MARINÉ AUX ÉPICES ET YAOURT AUX HERBES

45 MIN
PRÉPARATION

15 MIN
CUISSON

POUR 4
PERSONNES

- **300 g** de filet d'agneau
- **4** sucrines
- **4** tomates grappe
- **2** concombres libanais
- **1** grosse aubergine
- **½** botte de radis
- **2** citrons (jus)
- **3** gousses d'ail
- **1** bouquet de menthe
- **1** bouquet de persil plat
- **3** yaourts grecs
- **1** petite boîte de pois chiches
- **1 c. à soupe** de sumac en poudre
- **1 c. à café** de cumin
- Thym, huile d'olive, sel et poivre

Épice très utilisée au Moyen-Orient, le sumac, de couleur rouge, a une saveur à la fois fruitée et acidulée.

1 Faites mariner l'agneau. Assaisonnez-le avec du sel, 2 gousses d'ail pressées, les épices, le jus d'un demi-citron, 2 brins de thym et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Réservez au frais.

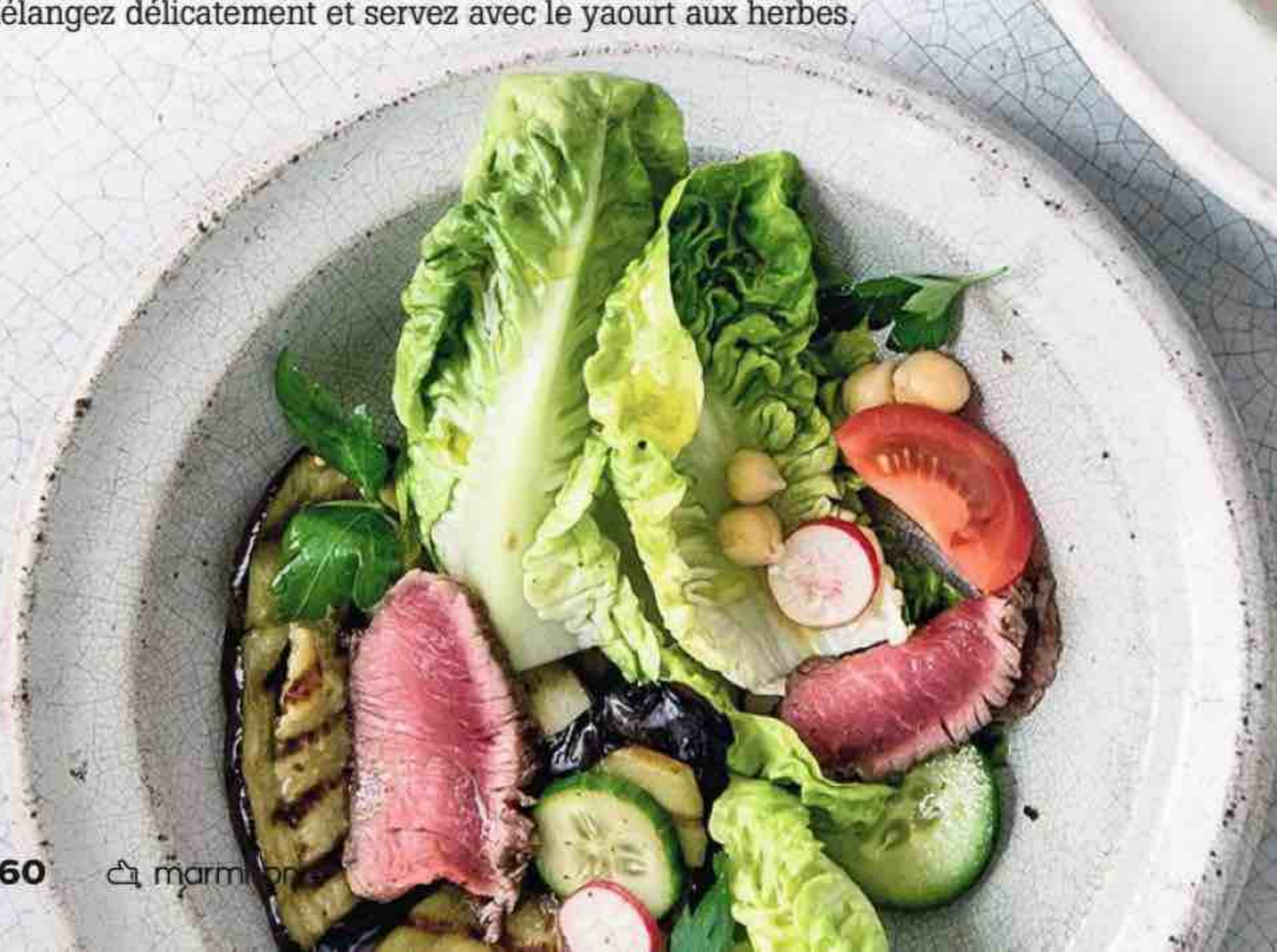
2 Préparez l'aubergine. Coupez-la en lamelles dans le sens de la longueur. Salez et arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de les cuire sur une poêle gril, environ 2 minutes de chaque côté.

3 Préparez le yaourt aux herbes. Pressez l'ail restant. Mélangez-le aux yaourts. Ajoutez la moitié de la botte de menthe ciselée. Salez, poivrez et réservez au frais.

4 Faites cuire l'agneau. Placez-le dans une poêle sur feu moyen et laissez-le cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté, puis coupez-le en lamelles.

5 Préparez la salade. Rincez les pois chiches, égouttez-les. Effeuillez les sucrines, émincez les concombres, coupez les radis en rondelles et les tomates en quatre. Réunissez le tout dans un saladier. Ajoutez le persil et la menthe restante effeuillée. Ajoutez les aubergines et l'agneau. Assaisonnez avec le jus des citrons restants, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez délicatement et servez avec le yaourt aux herbes.







HOUMOUS DE CAROTTE

15 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **200 g** de carottes
- **1** citron (jus)
- **1** gousse d'ail
- Herbes fines
- **100 g** de pois chiches en conserve
- **30 g** de tomates séchées
- **20 g** de graines de tournesol
- **2 c. à soupe** de purée de sésame
- **1 c. à café** de curcuma
- Sel et poivre

1 **Préparez les carottes.** Pelez-les, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à la vapeur une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Pelez l'ail.

2 **Réalisez le houmous.** Mixez les pois chiches, les carottes, les tomates séchées (conservez-en une partie pour la décoration) et la purée de sésame. Ajoutez l'ail et le jus de citron et mixez à nouveau. Salez, poivrez, ajoutez le curcuma. Réservez au frais. Au moment de servir, décorez avec les graines de tournesol, le reste des tomates séchées et des herbes fines.

PAIN DE CAMPAGNE HÉRISSON

15 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 10 PERSONNES

- **80 g** de fines tranches de coppa
- **80 g** de fines tranches de salami
- **4** branches de basilic
- **2** boules de mozzarella
- **2** pains de campagne
- **12** tomates séchées à l'huile
- **12** caprons au vinaigre
- **12** olives noires dénoyautées

1 **Préparez les pains.** Entaillez les pains en réalisant un quadrillage à intervalles réguliers, sans aller jusqu'en bas. Pour cela, placez-les entre 2 baguettes de bois de 2 cm d'épaisseur et tranchez jusqu'à buter dessus.

2 **Préparez la garniture.** Taillez les mozzarellas égouttées en tranches de 5 mm. Taillez les olives en rondelles, égouttez les caprons. Égouttez les tomates séchées et recoupez-les en trois.

3 **Garnissez les pains.** Disposez les tranches de mozzarella dans les interstices des pains, ajoutez les tomates, les caprons, les olives, les tranches de charcuterie roulées en rosaces.

4 **Faites cuire les pains hérissons.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pains sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le dessus du pain commence à gratiner. Servez bien chaud en parsemant de feuilles de basilic.





AUBERGINES GRILLÉES

30 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON | 20 MIN REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **2** aubergines
- **200 g** de tomates cerise
- **3** gousses d'ail
- **1 bouquet** de basilic
- **3 c. à soupe** de persil haché
- Quelques copeaux de parmesan
- **125 g** de boulgour
- **75 g** de tomates confites
- **15 cl** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** d'herbes de Provence
- Sel et poivre

1 **Préparez les aubergines.** Lavez-les et coupez-les en tranches d'1 cm d'épaisseur. Pelez et hachez l'ail. Dans un plat creux, mélangez l'ail, le persil, les herbes de Provence, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les tranches d'aubergine et enrobez-les de cette marinade. Laissez au frais 15 minutes.

2 **Faites cuire les aubergines.** Faites chauffer un gril ou une plancha et grillez les tranches d'aubergine 5 minutes de chaque côté. Replacez-les ensuite dans le plat avec la marinade restante et laissez tiédir.

3 **Préparez l'accompagnement.** Faites cuire le boulgour 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Après l'avoir un peu égoutté, laissez-le reposer 5 minutes couvert d'un linge humide. Ajoutez ensuite les tomates confites, les tomates cerise, les feuilles de basilic. Servez avec les aubergines et leur marinade. Parsemez de copeaux de parmesan.

PIZZA AUX LÉGUMES

15 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON | POUR 6 PERSONNES

- **2** courgettes
- **8** tomates cerise
- **2** oignons blancs
- **1** oignon jaune
- **1 branche** de romarin
- **2** boules de mozzarella
- **50 g** de parmesan râpé
- **1** pâte à pizza
- **100 g** d'olives noires
- **100 g** de purée de tomate
- **100 g** de pignons de pin
- **2 c. à soupe** de farine
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Pelez et émincez l'oignon jaune, rincez les tomates cerise et coupez-les en deux.

2 **Faites cuire les légumes.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir l'oignon jaune. Quand il est devenu translucide, ajoutez les courgettes, faites griller quelques minutes, ajoutez les tomates cerise. Ajoutez des herbes de Provence, quelques brins de romarin, salez, poivrez, mélangez et poursuivez la cuisson quelques minutes pour que les différents arômes se mélangent.

3 **Préparez la pizza.** Préchauffez le four à 230 °C. Farinez un plan de travail et abaissez la pâte à pizza. Placez-la sur une plaque allant au four. Étalez la purée de tomate sur le fond de pâte. Ajoutez la mozzarella coupée en tranches, ajoutez les légumes cuits, les olives, les pignons et enfournez pour 15 minutes.

4 **Terminez la pizza.** Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les oignons blancs émincés et le parmesan râpé.

ON PERSONNALISE LES RECETTES

Utilisez un fromage blanc 0 % pour une sauce blanche légère ou un yaourt grec de brebis pour une saveur originale.

DIPS VARIÉS

35 MIN PRÉPARATION | POUR 6 PERSONNES

POUR LE HOUMOUS DE POIS CHICHES :

- **2** citrons (jus)
- **3** gousses d'ail
- **500 g** de pois chiches
- Paprika
- Huile d'olive

POUR LA CRÈME DE BETTERAVE :

- **400 g** de betterave cuite
- **1** citron (jus)
- **100 g** de fromage blanc
- Graines de sésame noir

POUR LA SAUCE AU YAOURT :

- **2** échalotes
- **½** citron (jus)
- **1 branche** de basilic
- **375 g** de yaourt grec
- Sel et poivre

1 **Préparez le houmous de pois chiches.** Placez les pois chiches dans un blender et mixez-les en purée. Pressez les citrons. Ajoutez, en petit filet, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le jus des agrumes. Pilez l'ail au mortier ou hachez-le finement. Insérez-le dans la préparation une fois l'huile totalement incorporée.

2 **Préparez la crème de betterave.** Coupez la betterave en morceaux grossiers et mixez-la avec le fromage blanc et le jus du citron jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez à votre convenance.

3 **Assaisonnez le yaourt.** Épluchez et émincez les échalotes. Lavez, séchez soigneusement les feuilles de basilic et coupez-les en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez les yaourts, le jus du citron, les échalotes et le basilic frais. Salez et poivrez.

4 **Dressez les tartinades.** Placez chaque préparation dans un bol. Saupoudrez le houmous de paprika, parsemez quelques graines de sésame noir sur la crème à la betterave et coupez quelques feuilles de basilic sur la sauce au yaourt. Ajoutez un filet d'huile d'olive sur chacune des recettes. Dégustez avec des crudités (concombre, carotte, céleri…).



TARTE SOLEIL A LA CREME DE THON ET TOMATE CONFITE

25 MIN	30 MIN	POUR 6
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **1** gousse d'ail
- **1 branche** de basilic frais
- **100 g** de parmesan râpé
- **2 rouleaux** de pâte feuilletée bien froide
- **240 g** de thon à l'huile en boîte
- **6 pétales** de tomates confites à l'huile
- **1 poignée** de graines au choix pour décorer
- **1 c. à café** de paprika
- **1 pincée** de piment d'Espelette

POUR LA DORURE :

- **1** jaune d'œuf battu
- **1 c. à café** de lait

1 Préparez la crème thon-tomates. Mixez le thon émietté, les tomates hachées en petits morceaux et un peu de l'huile de leurs bocaux avec le parmesan, le basilic, l'ail coupé en morceaux et les épices pour obtenir une tartinade lisse et homogène.

2. Garnissez la pâte. Étalez le premier rouleau de pâte feuilletée sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Piquez la pâte avec une fourchette, puis tartinez-la généreusement de crème thon-tomates en laissant 2 cm de bord libre. Recouvrez avec la deuxième pâte et soudez les bords des 2 pâtes en pressant du bout des doigts pour enfermer la garniture.

3 Façonnez la tarte. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez un verre retourné au centre du disque de pâte. Coupez 24 bandes en partant du centre vers l'extérieur. Retirez le verre et torsadez chaque bande en tournant doucement pour qu'elle ne se déchire pas à la base.

4 Faites cuire la tarte. Mélangez le jaune d'œuf battu et le lait puis badigeonnez-en la tarte. Décorez le centre avec les graines de votre choix. Enfournez pour 30 minutes. Dégustez chaud ou tiède.



LA REINE DES OLIVES

L'olive de Kalamata bénéficie d'une AOP, elle est considérée comme l'une des meilleures, avec une saveur prononcée et une texture fondante.

LASAGNES AUX OLIVES DE KALAMATA

45 MIN PRÉPARATION | 30 MIN REPOS | 25 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** courgettes jaunes
- **1** aubergine
- **120 g** d'olives de Kalamata dénoyautées + quelques-unes entières pour la finition
- **1** tomate ananas
- **1** citron
- **3** gousses d'ail
- **6 brins** de thym + un peu pour décorer
- **4 brins** de basilic + un peu pour décorer
- **2** œufs
- **500 g** de ricotta
- **300 g** de mozzarella
- **8 feuilles** de lasagnes fraîches ou sèches
- **8 filets** d'anchois à l'huile
- Huile d'olive, sel et poivre

1 Préparez les légumes. Lavez les légumes. Émincez l'aubergine (si possible, 2 mm d'épaisseur). Salez et laissez dégorger pendant 30 minutes. Émincez les courgettes. Coupez la tomate en dés. Mélangez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et du sel. Coupez les 120 g d'olives en deux et dénoyautez-les.

2 Préparez les lasagnes. Uniquement si vous utilisez des feuilles de lasagnes sèches, faites-les précuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes.

3 Faites cuire les légumes. Préchauffez le four à 220 °C. Épongez les tranches d'aubergine entre 2 feuilles de papier absorbant. Déposez les tranches d'aubergine et de courgette sur une plaque couverte de papier cuisson, badigeonnez-les d'huile et enfournez pour 8 minutes.

4 Préparez la farce. Épluchez et pressez l'ail. Effeuillez le thym. Lavez le citron, râpez le zeste et pressez le fruit. Fouettez la ricotta avec les œufs, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'ail, les feuilles de thym, le zeste et le jus de citron, salez et poivrez. Coupez la mozzarella en tranches.

5 Montez les lasagnes. Huilez un plat à gratin, étalez-y 4 cuillerées à soupe de ricotta. Réalisez deux fois les étapes suivantes : répartissez la moitié des olives dénoyautées ; couvrez de tranches de courgette, puis de 4 feuilles de lasagnes, d'1 couche de dés de tomate, quelques feuilles de basilic, 1 couche d'aubergine, 1 couche de ricotta, quelques anchois ; répartissez la moitié de la mozzarella. Réitérez et terminez par les olives entières.

6 Enfournez pour 15 minutes : le dessus doit être doré. Parsemez de feuilles de basilic frais et de thym avant de servir.

BROCHETTES VÉGÉTARIENNES

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN MARINADE | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **1** aubergine
- **1** courgette
- **24** tomates cerise
- **2** oignons rouges
- **1** poivron jaune
- **3 branches** de thym
- **200 g** de tofu fumé
- **100 g** de pesto
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

EN BONNE COMPAGNIE
Servez les brochettes avec des crudités de saison.

1 Préparez la marinade. Lavez et séchez les légumes. Taillez l'aubergine et le poivron en dés. Coupez les courgettes et les oignons en rondelles. Taillez le tofu en dés. Versez le tout dans un saladier, ajoutez le pesto, mélangez bien et placez au frais 30 minutes.

2 Préparez les brochettes. Piquez les dés de légumes et de tofu ainsi que les tomates cerise sur les pics à brochette en les alternant harmonieusement. Salez, poivrez, parfumez de thym effeuillé. Arrosez d'huile d'olive en tournant les brochettes pour bien répartir l'huile.

3 Faites cuire les brochettes. Mettez-les à griller au barbecue ou au gril en les retournant régulièrement (comptez environ 15 minutes de cuisson).





POULET ET LÉGUMES GRILLÉS

20 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON | 1 H MARINADE

POUR 6 PERSONNES

- **6** escalopes de poulet
- **500 g** de tomates
- **2** poivrons rouges
- **2** poivrons jaunes
- **250 g** de tomates cerises colorées
- **200 g** de mélange de jeunes pousses
- **1** gros oignon rouge
- **1** citron (jus)
- **3 c. à soupe** de ciboulette ciselée
- **8 c. à soupe** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- Aneth, basilic pourpre
- Sel et poivre

1 **Faites griller les poivrons.** Lavez-les et enfournez-les sous le gril pour 20 minutes. Mettez-les dans un sac plastique et laissez-les refroidir, vous pourrez ainsi les peler plus facilement. Coupez-les en deux, épépinez-les et tranchez-les en lanières.

2 **Préparez la marinade.** Coupez les escalopes en morceaux assez fins. Dans un plat creux, versez la moitié de l'huile d'olive et 2 c. à soupe de vinaigre, ajoutez le jus de citron, de l'aneth et quelques feuilles de basilic. Placez les morceaux de poulet dans le plat, laissez mariner 1 heure au frais.

3 **Préparez la salade.** Lavez et coupez les tomates et les tomates cerises. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en lanières. Mettez les jeunes pousses et les tomates dans un saladier. Dans un bol, fouettez énergiquement l'huile d'olive et le vinaigre balsamique restant. Ajoutez la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Mélangez le tout à la salade.

4 **Cuisinez le poulet.** Égouttez les morceaux de poulet et faites-les cuire au barbecue environ 5 minutes de chaque côté.

5 **Dressez le plat.** Dans une assiette, déposez la salade de tomates et de jeunes pousses. Déposez quelques lanières de poivrons grillés, puis partagez-y les tranches d'escalopes. Assaisonnez avec quelques branches d'aneth et du basilic pourpre avant de servir. Vous pouvez accompagner la recette de pain de campagne grillé.

ON VARIE LES SAVEURS

Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par de la feta ou du cottage cheese émietté.

CAKE À LA SARDINE

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 8 PERSONNES

- **50 g** de roquette
- **3** œufs
- **1** yaourt nature
- **2** boîtes de sardine à l'huile
- **4 c. à soupe** de farine
- **4 c. à soupe** de fécule de maïs
- **½ sachet** de levure chimique
- Muscade, sel

1 Préparez l'appareil à cake. Dans une jatte, mélangez la farine, la fécule de maïs, la levure, le sel et la muscade. Creusez un puits et incorporez-y les jaunes d'œufs et le yaourt. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement.

2 Assaisonnez la recette. Coupez la moitié des sardines en morceaux à la fourchette et mélangez-les à la pâte en ajoutant un peu d'huile des boîtes. Lavez et séchez soigneusement les feuilles de roquette et ajoutez-les à l'appareil.

3 Faites cuire le cake. Préchauffez le four à 200 °C. Graissez un moule à cake avec de l'huile des sardines. Versez l'appareil et placez sur le dessus les sardines restantes. Enfournez pour 30 minutes.

LA TOUCHE DES MARMITONS

Optez pour des sardines au citron ou à l'escabèche pour varier les plaisirs.



QUICHE À LA PÂTE FILO

20 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **8** feuilles de pâte filo

POUR L'APPAREIL À QUICHE :

- **400 g** de tomates type Roma
- **1** poivron rouge
- **100 g** de jeunes épinards
- **4** œufs
- **250 g** de cottage cheese
- **200 g** de fromage mozzarella
- **15 cl** de lait
- **150 g** d'olives noires
- **60 g** de pesto de tomate
- **1 branche** de basilic
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez l'appareil à quiche.** Fouettez ensemble le cottage cheese, le lait et les œufs, salez et poivrez. Réservez.

2 **Préparez la garniture.** Rincez les tomates et coupez-les en morceaux. Rincez et épépinez le poivron et coupez-le en dés. Rincez et émincez les feuilles d'épinard. Coupez les olives en deux. Tranchez la mozzarella.

3 **Montez la quiche.** Préchauffez le four à 200 °C. Graissez le moule à cake et chaque feuille de pâte filo d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un spray. Chemisez le moule avec les feuilles de pâte. Étalez le pesto de tomate dans le fond, ajoutez la garniture puis versez l'appareil à quiche par-dessus. Enfournez pour 40 minutes. Décorez de feuilles de basilic.

BOUCHÉES DE POLENTA

15 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- Herbes fraîches (coriandre, estragon ou basilic)
- **150 g** de parmesan
- **240 g** de polenta instantanée
- **12** olives noires à la grecque
- **20** tomates séchées à l'huile
- Sel et poivre blanc moulu

1 **Préparez la polenta.** Faites cuire la polenta dans 1,6 litre d'eau bouillante salée sans cesser de remuer pendant 3 à 5 minutes. Salez, poivrez, râpez 75 g de parmesan et ajoutez-le. Versez sur une plaque ou dans un grand plat rectangulaire pour obtenir une épaisseur de 2 à 2,5 cm. Laissez refroidir et figer à température ambiante.

2 **Préparez les légumes.** Égouttez et concassez les tomates séchées. Dénoyautez et hachez les olives. Effeuillez les herbes choisies.

3 **Finalisez le plat.** Coupez des cubes de polenta et parsemez-les de tomates et d'olives. Enfournez pour 5 minutes sous le gril du four. Parsemez du parmesan restant taillé en copeaux et des herbes. Servez sans attendre.



TRIO DE DIPS À LA GRECQUE

30 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 1 H 30 REPOS

POUR 6 PERSONNES

POUR LE CAVIAR D'AUBERGINES :

- **2** aubergines
- **2** gousses d'ail
- **10 cl** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de paprika doux
- **1 c. à soupe** de cumin
- Persil, sel et poivre

POUR LE HOUMOUS DE TOMATES SÉCHÉES :

- **260 g** de pois chiches cuits
- **1** gousse d'ail
- Quelques brins de ciboulette
- **140 g** de tomates séchées à l'huile
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **1 c. à soupe** de tahiné
- Épices au choix, sel et poivre

POUR LE HOUMOUS CLASSIQUE :

- **300 g** de pois chiches cuits égouttés
- **½** citron
- **1** gousse d'ail
- **3 c. à soupe** de tahiné
- Huile d'olive, cumin, ciboulette
- Sel et poivre

1 Préparez le caviar d'aubergines. Épluchez les aubergines et faites-les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes. Elles doivent être tendres. Laissez-les égoutter et refroidir dans une passoire avant de les hacher jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Pelez et pressez l'ail. Faites revenir la chair des aubergines avec l'ail dans une poêle huilée. Salez et poivrez, ajoutez les épices et laissez mijoter en remuant fréquemment, jusqu'à obtenir une purée. Conservez 1 h 30 au frais et servez avec un peu de persil.

2 Préparez le houmous de tomates séchées. Mixez les pois chiches avec les tomates séchées, 3 cuillerées à soupe d'huile des tomates, l'huile d'olive, la gousse d'ail, le tahiné, les épices et le jus de citron. Si la texture est trop épaisse, fluidifiez avec un peu d'eau. Réservez au frais. Ajoutez un peu de ciboulette ciselée au moment de servir.

3 Préparez le houmous classique. Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajoutez un peu de ciboulette ciselée au moment de servir.

LA TOUCHE DES MARMITONS

Cuisez les aubergines au four avec de l'huile d'olive et de l'ail pour bien imprégner la chair. La peau s'enlève ensuite facilement et il suffit de passer le tout au mixeur.

CANNELLONIS D'AUBERGINE

30 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **3** aubergines
- **200 g** d'épinards hachés
- **4** gousses d'ail
- **1 bouquet** de basilic
- **70 g** de parmesan râpé
- **50 g** de ricotta
- **400 g** de tomates concassées en boîte
- **50 g** de pignons de pin
- Huile d'olive, sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 180 °C. Ciselez le basilic. Pelez et pressez les gousses d'ail. Coupez les aubergines en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, posez-les sur une plaque et saupoudrez-les de sel. Laissez reposer une quinzaine de minutes afin qu'elles dégorgent.

2 **Mélangez la farce.** Mélangez les épinards, la ricotta, 50 g de parmesan, et la moitié de l'ail et du basilic. Salez et poivrez. Arrosez les aubergines d'huile d'olive et enfournez pour 10 minutes. À la fin de la cuisson, déposez-les à plat sur du papier absorbant.

3 **Cuisinez la sauce.** Faites revenir l'ail restant dans un peu d'huile puis ajoutez le reste du basilic. Laissez fondre 1 minute avant d'ajouter les tomates concassées. Laissez mijoter une dizaine de minutes, salez et poivrez. Ajoutez les pignons de pins et mélangez. Réservez trois cuillères à soupe de sauce et mettez le reste dans le fond du plat à gratin.

4 **Dressez le plat.** Placez une cuillerée de farce à l'épinard au bout de chaque tranche d'aubergine et roulez en cannelloni que vous déposerez sur la sauce tomate. Ajoutez la sauce réservée et le reste du parmesan puis enfournez pour 15 minutes. Décorez de quelques feuilles de basilic et servez.





VERRINE POIVRONS ET FETA

30 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON | 15 MIN REPOS

POUR 6 PERSONNES

- **2** poivrons rouges
- **2** poivrons jaunes
- **200 g** de feta
- **6 branches** de romarin
- Huile d'olive, sel

1 **Faites cuire les poivrons.** Préchauffez le four à 240 °C. Lavez les poivrons. Retirez la queue. Coupez-les en six avant de les épépiner et de retirer les parties blanches. Répartissez les poivrons sur une plaque allant au four, couverte de papier sulfurisé, en vous assurant que la peau soit sur le dessus. Salez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 20 minutes.

2 **Pelez les poivrons.** À la fin de la cuisson, placez les poivrons dans un sac de congélation. Laissez refroidir 15 minutes. Retirez la peau des poivrons refroidis à l'aide d'un couteau. Coupez-les en lamelles.

3 **Préparez les verrines.** Coupez la feta en cubes. Déposez quelques lamelles de poivron dans chaque verrine, puis recouvrez de quelques cubes de feta. Assaisonnez. Ajoutez 1 branche de romarin avant de servir, pour la décoration.

TERRINE DE RICOTTA AU FOUR

10 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **2** œufs
- **650 g** de ricotta égouttée (environ 1 kg)
- **2 branches** de thym
- **150 g** d'olives noires dénoyautées + 1 poignée pour le topping
- Huile d'olive, sel et poivre

1 **Préparez l'appareil.** Coupez les olives en deux, effeuillez et ciselez le thym (prenez soin d'en réserver quelques feuilles pour la déco). Battez légèrement les œufs. Dans un saladier, mélangez la ricotta, les œufs, les olives et le thym. Salez et poivrez.

2 **Faites cuire la terrine.** Préchauffez le four à 200 °C. Versez l'appareil dans un moule à cake chemisé de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes. Sortez-la du four, baissez la température à 180 °C. Répartissez la poignée d'olives sur le dessus, arrosez d'huile d'olive et enfournez à nouveau pour 10 à 15 minutes.

3 **Décorez la terrine.** À la sortie du four, laissez reposer 5 minutes et parsemez de thym.



BON À TOUT FAIRE

La ricotta se marie aussi très bien en version sucrée, inspirez-vous de cette recette, en remplaçant les olives par des figues ou des abricots, par exemple.



TARTE COURGETTE FETA

15 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **3** courgettes
- **3** œufs + 1 blanc
- **1** pâte brisée
- **100 g** de feta
- **30 g** de parmesan râpé
- **10 cl** de lait
- **10 cl** de crème liquide
- **20 g** de pignons de pins
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 pincée** de cumin moulu
- Sel et poivre

1 **Préparez les courgettes.** Lavez, essuyez et coupez les courgettes en demi-rondelles. Dans une sauteuse (ou un wok), faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Salez et poivrez.

2 **Préparez la tarte.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez la pâte dans un moule à tarte. Badigeonnez la pâte de blanc d'œuf afin d'éviter qu'elle ne soit détrempée par le jus des courgettes pendant la cuisson. Déposez les demi-rondelles de courgettes, ajoutez les morceaux de feta.

3 **Préparez l'appareil.** Dans un saladier, battez les œufs en omelette, versez le lait, la crème et le parmesan râpé. Mélangez. Parfumez d'un peu de cumin moulu, salez et poivrez selon votre goût. Versez la préparation sur les courgettes et la feta.

4 **Faites cuire la tarte.** Enfournez pour 40 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Ajoutez les pignons 10 minutes avant la fin de cuisson.

PAIN FARCI AU PROVOLONE ET TOMATES CERISE

25 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 8 PERSONNES

- **125 g** de tomates cerise rouge et jaune
- **1** petit bouquet de basilic nain
- **1 poignée** de roquette
- **1 branche** de romarin
- **300 g** de provolone
- **1** pain aux olives
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive

1 **Préparez les tomates.** Préchauffez le four à 180 °C. Arrosez les tomates d'huile dans un plat à four et assaisonnez-les. Enfournez pour 20 minutes.

2 **Préparez le pain.** Entaillez-le à intervalles réguliers de 1 à 1,5 cm sans aller jusqu'en bas. Pour cela, placez-le entre 2 baguettes de bois de 2 cm d'épaisseur et tranchez jusqu'à arriver en butée.

3 **Garnissez le pain.** Taillez le provolone en tranches de 5 mm, à la trancheuse si vous en possédez une. Disposez-les dans les interstices du pain, ajoutez les tomates légèrement confites et insérez également des herbes.

4 **Faites cuire le pain.** Placez-le sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le dessus du pain commence à gratiner. Servez bien chaud avec la roquette.





ASSIETTE PRINTANIERE

15 MIN	10 MIN	POUR 6
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

3	courgettes bio
400 g	de petits pois
2	citrons non traités
2	échalotes
1	gousse d'ail
1 bouquet	de menthe
3 c. à soupe	d'huile d'olive
1 c. à soupe	de vinaigre de vin blanc
	Fleur de sel
	Poivre

1 Préparez les légumes. Faites cuire les petits pois à la vapeur pendant 10 minutes. Ils doivent rester croquants. Pendant ce temps, lavez les courgettes délicatement et séchez-les. À l'aide d'un Économe, formez des tagliatelles de courgette. Réservez. Prélevez le zeste des 2 citrons. Épluchez et hachez les échalotes.

2 Assemblez les ingrédients. Dans un saladier, mélangez les tagliatelles de courgette, les petits pois, les zestes de citron et l'échalote. Pressez-y la gousse d'ail préalablement épluchée et dégermée.

3 Assaisonnez d'une vinaigrette. Dans un bol, mélangez énergiquement l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc et 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Ciselez quelques brins de menthe et ajoutez-les à la préparation. Versez le tout dans la salade et remuez.

4 Décorez la salade. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel et poivrez à convenance. Parsemez de quelques feuilles de menthe.

ROULÉ DE COURGETTE A LA TRUITE

25 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON | 2 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

POUR LA PÂTE

- **3** courgettes
- **1** gousse d'ail
- **3 c. à soupe** de ciboulette ciselée
- **5** œufs
- **50 cl** de lait
- **100 g** de beurre
- **80 g** de parmesan râpé
- **100 g** de farine
- Sel et poivre

POUR LA GARNITURE :

- **4** courgettes
- **100 g** de cresson (pour l'accompagnement)
- **1** citron (zeste)
- **1 c. à soupe** d'aneth haché
- **250 g** de cottage cheese
- **100 g** de truite fumée

1 **Préparez une béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez pour former une pâte lisse. Ajoutez le lait petit à petit, en fouettant, jusqu'à obtenir une béchamel onctueuse et sans grumeaux.

2 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et râpez les courgettes, épluchez et émincez l'ail. Séparez les jaunes et les blancs d'œufs. Hors du feu, ajoutez à la béchamel les jaunes d'œufs, la courgette râpée, le parmesan, l'ail et la ciboulette. Salez, poivrez. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez l'appareil dans un moule rectangulaire tapissé de papier cuisson et enfournez pour 15 à 20 minutes.

4 **Démoulez la pâte.** À la sortie du four, retournez la pâte, laissez le papier cuisson sur le dessus et roulez la pâte sur elle-même avec le papier, dans le sens de la longueur. Laissez refroidir.

5 **Préparez la garniture.** Épluchez et taillez les courgettes en ruban à l'aide d'un Économe, coupez la truite en morceaux. Battez ensemble le fromage, le zeste de citron et l'aneth. Déroulez la pâte, retirez le papier et étalez dessus le mélange au fromage, ajoutez les courgettes et la truite fumée. Enroulez la pâte sur elle-même et placez au frais 2 heures. Servez avec le cresson.





Tomates mozza marinées

10 min préparation | 30 min marinade | Pour 6 personnes

- **2** tomates longues
- **20** tomates cerise
- **1** citron
- **15 feuilles** de basilic
- **1** gousse d'ail
- **1 c. à soupe** de feuilles d'origan
- **450 g** de mozzarella
- **½ c. à café** de graines de fenouil
- **10 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la marinade.** Dans un plat creux, versez les graines de fenouil, le jus et le zeste du citron, les feuilles de basilic, l'ail écrasé, l'origan et l'huile d'olive. Coupez la mozzarella en morceaux et enrobez-les délicatement de marinade. Laissez reposer au frais 30 minutes.

2 **Préparez les tomates.** Rincez-les, coupez les tomates longues en tranches et les tomates cerise en deux.

3 **Assemblez la salade.** Récupérez la mozzarella à l'aide d'une écumoire et placez-la dans un plat, ajoutez les tomates, arrosez de marinade. Salez et poivrez.

Feuilleté roulé à la feta

20 min préparation | 50 min cuisson | Pour 4 personnes

- **1** oignon nouveau
- **⅓ de botte** de ciboulette
- **⅓ de botte** de persil
- **⅓ de botte** de basilic
- **⅓ de botte** d'aneth
- **180 g** de feta + 25 g pour la décoration
- **1** pâte feuilletée
- **30 g** de pignons de pin + 15 g pour la décoration
- Huile d'olive, sel et poivre

1 **Préparez les herbes.** Rincez et ciselez la ciboulette et le persil. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir quelques minutes à la poêle dans de l'huile d'olive. Laissez refroidir.

2 **Mélangez les ingrédients.** Dans un bol, émiettez la feta. Ajoutez les herbes ciselées et l'oignon cuit et mélangez bien avec vos doigts. Les herbes doivent s'imprégner dans le fromage. Incorporez les pignons de pin au mélange.

3 **Formez le roulé.** Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte. Tartinez-la du mélange de feta aux herbes. Roulez le tout en boudin et repliez-le sur lui-même afin de former un escargot. Enfournez pour 45 minutes. Parsemez de pignons de pin et de feta émiettée. Parsemez des feuilles de basilic et de l'aneth avant de servir.



DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE



TERRINE DE LÉGUMES

20 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON | 2 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

- **2** courgettes
- **2** carottes
- **1** poivron rouge
- **1** poivron jaune
- **1** oignon rouge
- **2 c. à soupe** de basilic ciselé
- **4** œufs
- **4 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de cumin
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Lavez-les, épluchez les carottes, puis coupez tous les légumes en tagliatelles ou en tranches fines. Faites-les revenir quelques minutes dans une poêle avec l'huile, le cumin et du poivre.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec la crème, le basilic, du sel et du poivre.

3 **Faites cuire la terrine.** Préchauffez le four à 150 °C avec un grand plat à moitié rempli d'eau très chaude. Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé. Répartissez les légumes dans le moule puis versez l'appareil. Placez-le délicatement dans le plat rempli d'eau pour 40 minutes de cuisson. Couvrez-le de papier d'aluminium s'il colore trop vite.

4 **Laissez prendre la terrine.** Laissez-la refroidir, puis placez-la dans le réfrigérateur pour 2 heures. Démoulez-la sur un plat de service.

CLAFOUTIS SALÉ

15 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON | 1 H RÉFRIGÉRATION

POUR 8 PERSONNES

- **15** tomates cerise
- **2** courgettes
- **½ bouquet** de ciboulette
- **4** œufs
- **20 cl** de crème fraîche
- **120 g** de fromage frais
- **40 g** de parmesan râpé
- **20** olives noires dénoyautées
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Coupez les courgettes dans la longueur en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Coupez les olives en deux. Ciselez la ciboulette.

2 **Préparez l'appareil.** Dans un bol, fouettez les œufs et le parmesan râpé. Ajoutez le fromage frais à température ambiante et la crème, fouettez pour bien mélanger. Ajoutez les olives et la ciboulette, salez et poivrez.

3 **Montez le clafoutis.** Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez le fond d'une terrine rectangulaire ou d'un moule à cake avec du papier sulfurisé. Tapissez le fond du moule avec des tranches de courgette, ajoutez quelques tomates cerise et recouvrez avec la moitié de l'appareil. Répétez l'opération et terminez par une couche de tranches de courgette et le reste des tomates cerise. Enfournez pour 40 minutes environ. Placez au réfrigérateur pour 1 heure, puis démoulez.

TERRINE DE POISSON À L'ESTRAGON

20 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON | 1 H REPOS

POUR 6 PERSONNES

POUR LA TERRINE :

- **500 g** de filets de poisson blanc
- **250 g** de filet de lotte
- **1 bouquet** d'estragon
- **1 bouquet** de ciboulette
- **1 poignée** de jeunes pousses de salade
- **2** œufs
- **15 cl** de crème fraîche épaisse
- **80 g** de farine
- **2 c. à soupe** de concentré de tomate
- Huile d'olive, sel et poivre

POUR LA SAUCE :

- **1** citron
- **3 brins** d'estragon
- **3 brins** de ciboulette
- **3 pots** de yaourt velouté

1 Préparez la farce. Coupez les filets de poisson blanc en gros morceaux et mixez-les avec les œufs, la farine, la crème et le concentré de tomate. Mixez longtemps pour une terrine bien lisse, ou moins longtemps si vous souhaitez garder quelques petits morceaux de poisson. Assaisonnez.

2 Terminez la préparation. Coupez la lotte en dés de 1 cm de côté. Ciselez les herbes en réservant un brin d'estragon pour décorer la terrine. Incorporez les herbes et les morceaux de lotte à la farce. Mélangez délicatement.

3 Faites cuire la terrine. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez une terrine ou un moule à cake. Versez-y la préparation, décorez le dessus avec le brin d'estragon réservé et enfournez pour 45 minutes environ : la terrine doit être ferme et légèrement dorée sur le dessus. Sortez la terrine du four, laissez-la refroidir complètement puis placez-la 1 heure au frais.

3 Préparez la sauce au yaourt. Râpez le zeste du citron et prélevez le jus. Ciselez les herbes. Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Servez la terrine accompagnée de sauce au yaourt et parsemée d'herbes et de jeunes pousses.

ON S'ORGANISE
Confectionnez la terrine jusqu'à 48 heures à l'avance et réservez-la au frais.



Publi-communiqué

Saumon bio d'Irlande

Élevé en océan Atlantique, Naturellement bon

Le déferlement des vagues de l'océan Atlantique dessine le littoral occidental européen. Un pays en particulier profite de cette énergie brute, l'Irlande. L'Atlantique offre au pays un accès unique à certaines des zones de pêche les plus riches d'Europe.



Le saumon bio irlandais joue un rôle vital dans cette histoire. Élevé sur la côte ouest, où les eaux fraîches et les courants forts favorisent une bonne croissance, le saumon bio irlandais parcourt l'équivalent de 13 000 km sur une période d'environ 18 mois, lorsqu'il atteint sa taille de commercialisation.

Cette distance est comparable à celle d'une migration naturelle. Il en résulte une chair ferme, à faible teneur en matière grasse et au goût subtil et délicieux.

L'engagement novateur de l'Irlande en faveur d'une production bio contribue à la qualité supérieure de son saumon. Aujourd'hui, tous les saumons d'Irlande sont certifiés conformes aux normes biologiques strictes de l'Union Européenne: sans OGM, ils sont nourris d'ingrédients naturels, leur élevage est durable, leur environnement est composé à 99% d'eau pour 1% de saumon. Il est donc naturel que l'Irlande soit devenue l'un des premiers producteurs de saumons bios au monde. Par ailleurs, le saumon irlandais est conforme à des normes de qualité reconnues telles que le label AB Bio.

L'emplacement de l'Irlande représente un autre avantage: son saumon peut être rapidement livré aux cuisines et tables de France, une fois sorti de l'océan. Les producteurs peuvent l'envoyer en fonction des besoins du marché, ce qui limite les pertes de transport et donc aide à réduire son empreinte carbone.

Non seulement le saumon bio irlandais est naturellement délicieux, c'est aussi l'un des poissons les plus faciles à cuisiner. Que vous l'aimiez poêlé au beurre irlandais, cuit au four aux fines herbes, sauté avec des légumes



frais ou en accompagnement de pâtes, il se cuit à la perfection en quelques minutes et le nombre de recettes est infini. Et vous pouvez également l'acheter fumé, prêt à être dégusté.

Le saumon bio irlandais offre également de nombreux bienfaits en matière de santé et de nutrition. Riche en protéines et en oméga-3, c'est également une source importante de vitamines et de minéraux qui ont des effets bénéfiques sur le cœur et la circulation.

Des eaux sauvages de l'Atlantique aux tables les plus fines de France, le saumon bio irlandais effectue un voyage au centre duquel se trouvent goût et qualité, en harmonie avec la nature. Pour plus d'information, visitez www.irishfoodanddrink.com/saumon-bio-irlandais

Disponibilité selon arrivage au rayon poissonnerie de votre magasin.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

European Maritime & Fisheries Fund



TERRINE AU POULET, THON ET POIVRONS

35 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON | 12 H REPOS | POUR 8 PERSONNES

- **300 g** de blancs de poulet
- **200 g** de thon frais ou en boîte
- **1** poivron vert
- **1** poivron rouge
- **4** œufs
- **20 cl** de crème fraîche liquide
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 sachet** de court-bouillon de poisson
- Sel et poivre

1 **Cuisinez les poivrons.** Épépinez et coupez-les en lanières, puis faites-les cuire dans l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu vif. Remuez régulièrement.

2 **Préparez la garniture.** Diluez le court-bouillon dans 50 cl d'eau et faites-y cuire le thon pendant 10 minutes (ignorez cette étape si vous utilisez du thon en boîte). Égouttez et émiettez le poisson. Coupez les blancs de poulet en gros dés et hachez-les avec un peu de sel et de poivre.

3 **Assemblez la terrine.** Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs entiers avec la crème. Ajoutez le poulet, les poivrons et le thon. Mélangez bien. Huilez une terrine et versez-y la préparation. Faites cuire dans le four au bain-marie pendant 40 minutes. Réservez au frais au moins 12 heures avant de servir avec de belles pousses d'épinards.

CAKE À LA SCAMORZA, ROMARIN ET TOMATES SÉCHÉES

15 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON | POUR 8 PERSONNES

- **3** œufs
- **1** scamorza fumée d'environ 300 g
- **15 cl** de lait
- **1** noix de beurre pour le moule
- **200 g** de farine semi-complète
- **1 sachet** de levure chimique
- **100 g** de tomates séchées ou marinées
- **8 cl** d'huile neutre
- **2 c. à soupe** de romarin
- Sel et poivre

1 **Préparez la garniture.** Retirez la peau de la scamorza puis râpez-la. Réservez. Égouttez les tomates séchées et taillez-les en lanières.

2 **Préparez l'appareil à cake.** Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure. Dans un autre contenant, battez les œufs en omelette, ajoutez le lait puis l'huile. Mélangez puis incorporez la farine. Ajoutez alors la scamorza râpée, les tomates et le romarin ciselé. Salez puis poivrez et mélangez bien.

3 **Faites cuire le cake.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné puis enfournez pour 40 minutes. Servez froid avec une salade.



marmiton

FAITES LE PLEIN DE NOUVELLES RECETTES POUR FACILITER LES SOIRS DE SEMAINE !





Les meilleures recettes de la communauté

Retrouvez dans la même collection :



Déjà disponibles dans vos rayons livres et en librairies virtuelles.

playBac

Croquant, c'est trop bon LE POISSON !

Il fait partie des plats appréciés des plus petits et permet surtout aux parents (ou aux grands-parents) de leur faire manger du poisson sans qu'ils fassent la tête à l'annonce du menu ! On vous en dit plus, de la recette classique à celles plus surprenantes.

Prêts, panez ! Par Juliette Romance

Pour des bâtonnets bien droits et réguliers à la découpe, utilisez du poisson blanc surgelé.

BONS À PANER

BONNE TENUE
Pour les bâtonnets et fritures, privilégiez des produits de la mer à chair ferme : colin, crevettes, calamar, cabillaud, saumon…

NOUVEAUX GOÛTS
Les versions panées ou en croûte sont l'occasion de faire découvrir de nouveaux poissons aux enfants. Tentez la raie ou la lotte par exemple.

UNE TECHNIQUE BASIQUE

La recette est universelle : on farine l'aliment, puis on le trempe dans de l'œuf battu et de la chapelure. Les deux dernières étapes peuvent être renouvelées une fois pour une meilleure couverture. À l'américaine, on tartine de moutarde, puis on trempe dans la chapelure.

DES COUVERTURES MULTIPLES

Il y a de nombreuses façons de décliner la chapelure et d'en changer saveur et consistance.

1 **Croustillante :** une panure de corn flakes, simple et rapide, ou bien de la chapelure japonaise, appelée panko, de texture irrégulière et qui est séchée au four.

2 **Parfum grillé :** on torréfie légèrement la chapelure à la poêle ou on mixe des biscottes.

2 **Note fromagère :** moitié chapelure, moitié parmesan.

DES CUISSONS VARIÉES

La plus classique est évidemment la cuisson à la poêle. 3 minutes de chaque côté suffisent. Mais il y a aussi la friture, façon fish and chips, en découpant le poisson en petits morceaux. Un mode de cuisson également adapté aux fruits de mer (calamar, crevettes). Au four, on couvre son poisson de chapelure et on enfourne pour environ 10 minutes à 200 °C. Ce type de cuisson permet de glisser des lamelles de jambon et de fromage entre la chair et la panure pour un cordon-bleu marin.

LES BONS RÉFLEXES

- Faire lever les filets de poisson entier plutôt que de les acheter déjà coupés, pour avoir la garantie d'une fraîcheur maximale.
- Sécher les filets en les tamponnant avec un linge avant de les paner.
- Utiliser des ingrédients secs dans la chapelure (pain sec, herbes séchées, épices, fruits secs, fromage à pâte dure finement râpé…).



POISSON PAS NET Une récente enquête menée par l'association CLCV dévoile que le poisson pané du commerce peut être réalisé à base de chair de poisson agglomérée et contient souvent beaucoup de gras, de sel, de sucre et d'additifs. La quantité de poisson varie de 80 à… 35 % ! Une bonne raison de le faire maison.

BÂTONNETS DE POISSON BLANC

15 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **450 g** de filets de poisson blanc
- **1** citron (zeste)
- **2** œufs
- **750 g** de flocons de maïs
- **125 g** de farine de maïs
- **1 c. à soupe** de fines herbes séchées
- Sel et poivre

1 **Préparez les bâtonnets :** préchauffez le four à 200 °C. Coupez les filets de poisson en bâtonnets d'environ 2,5 cm de largeur.

2 **Préparez la chapelure :** mettez la farine de maïs dans un bol et poivrez généreusement. Salez si vous le souhaitez. Dans un autre contenant, cassez les œufs et battez-les grossièrement à la fourchette. Dans un troisième saladier, mettez les flocons de maïs et écrasez-les avec vos mains. Ajoutez les fines herbes et le zeste de citron.

3 **Trempez les bâtonnets** dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans les flocons de maïs. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.

CALAMARS FRITS

10 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | 30 MIN MARINADE

POUR 4 PERSONNES

- **500 g** de calamars
- **1** citron (jus)
- **2** œufs battus
- **30 g** de farine
- Huile d'olive
- Huile de friture
- Sel et poivre

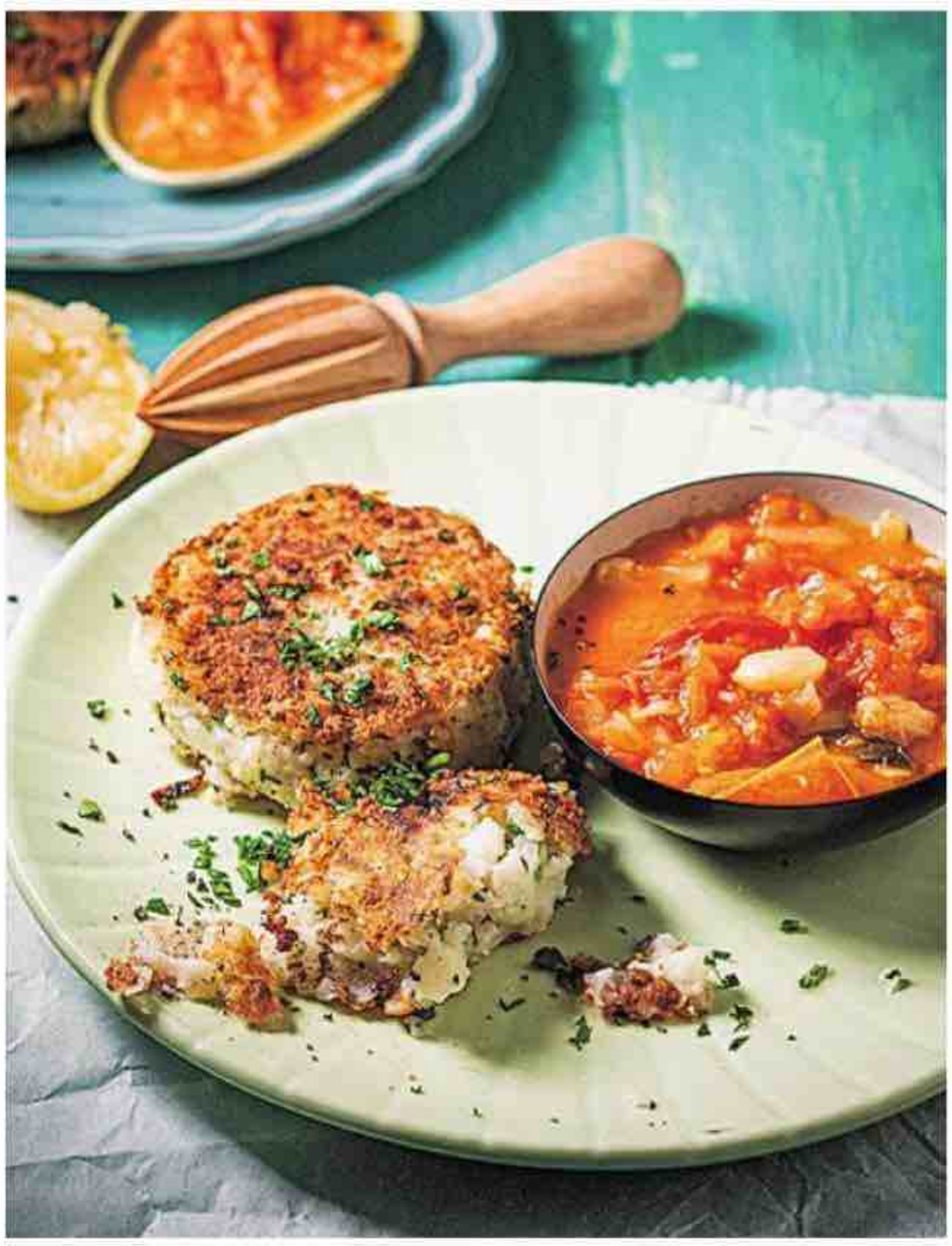
1 **Préparez la marinade :** mélangez le jus de citron, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupez les calamars en rondelles, puis mettez-les dans la marinade pendant au moins 30 minutes. Séchez-les ensuite minutieusement avec un torchon.

2 **Préparez la chapelure :** mettez la farine dans un bol et les œufs battus dans un autre. Passez les calamars dans un bol, puis dans l'autre.

3 **Faites chauffer l'huile de friture,** puis plongez-y les beignets jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez dans un plat recouvert de papier absorbant afin d'enlever l'excédent de gras.



Mettez les calamars dans un sac de congélation avec de la farine, du sel et du poivre. Secouez énergiquement avant de les tremper dans l'œuf et de les faire frire.



GALETTE DE POISSON

15 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** filets de cabillaud frais
- **2** grosses pommes de terre
- **10** brins de persil
- **4** œufs
- **4 c. à soupe** de farine
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Pelez et lavez les pommes de terre,** puis râpez-les. Cuisez le poisson à la vapeur pendant une dizaine de minutes, selon la taille des filets. Égouttez-les et émiettez-les à la fourchette.

2 **Mélangez le poisson émietté,** les pommes de terre, les œufs et la farine dans un saladier. Lavez et hachez finement le persil, puis ajoutez-le à la préparation. Gardez-en un peu pour le service. Salez et poivrez.

3 **Faites chauffer l'huile dans une poêle.** Réalisez 4 galettes de poisson en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen, puis retournez-les et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation et servez immédiatement avec un peu de persil ciselé et une compotée de légumes.



SAUMON EN CROÛTE DE PESTO

10 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 2 PERSONNES

- **2** pavés de saumon
- **20 cl** de crème fraîche
- **10 g** de beurre fondu
- **3 c. à soupe** de farine
- **2 c. à soupe** de parmesan en poudre
- **2 c. à soupe** de pesto
- **1 c. à soupe** de chapelure

1 **Réalisez le crumble :** préchauffez le four à 225 °C. Mélangez la farine, la chapelure et le parmesan. Ajoutez le beurre fondu et mélangez du bout des doigts pour obtenir une texture sablée. Ajoutez le pesto et continuez de mélanger.

2 **Séchez les pavés de saumon** avec un torchon. Versez la crème fraîche dans un plat allant au four. Déposez les morceaux de saumon par-dessus. Salez et poivrez.

3 **Recouvrez le poisson de crumble.** Prenez garde à ne pas en faire tomber dans la crème. Appuyez sur le crumble afin de le faire adhérer au saumon. Enfournez pour 10 minutes. À mi-cuisson, vous pouvez, si nécessaire, arroser les pavés avec la crème déposée au fond du plat.

DOS DE CABILLAUD EN CROÛTE D'AMANDE ET TOMATE SECHEE

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** gros dos de cabillaud (ou 4 petits)
- **10** feuilles de basilic
- **80 g** de poudre d'amande
- **60 g** de tomates séchées
- **40 g** de chapelure
- **20 g** d'amandes effilées
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de paprika
- **1 pincée** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 **Mélangez la poudre d'amande et la chapelure.** Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange pâteux. Coupez très finement les tomates séchées. Salez, poivrez, puis ajoutez le piment, le paprika, le basilic ciselé et les tomates séchées.

2 **Coupez les dos de cabillaud en 2 portions identiques.** Huilez-les légèrement avec un pinceau.

3 **Préchauffez le four à 180 °C.** Placez les cabillauds dans un plat allant au four. Enduisez-les du mélange pâteux et saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez pour 15 minutes.



RECETTE À 4 MAINS

La cuisine, c'est un jeu d'enfant ! Dans son livre « Le petit chimiste (très) gourmand en cuisine », Raphaël Haumont propose des recettes et des expériences culinaires parfois surprenantes, toujours délicieuses, à faire avec ses enfants.



À LIRE

« Le petit chimiste (très) gourmand en cuisine », de Raphaël Haumont, avec l'aimable complicité de Thierry Marx, éd. Dunod, 14,90 €. Voilà 30 recettes de cuisine qui donnent l'occasion de mener des expériences scientifiques en se régalant !

L'INFO SCIENTIFIQUE

L'agar-agar est un gélifiant naturel dérivé d'algues. Ces algues possèdent de longues molécules qui assurent le maintien des parois végétales. On arrive facilement à les extraire pour les utiliser comme additifs naturels. Dès que vous lisez « E406 » ou « E407 » dans la composition des yaourts, crèmes, etc., c'est que le fabricant a ajouté ces algues. Contrairement à la gélatine, elles sont 100 % végétales, résistent bien à la température et permettent de former des gelées fermes.



TOMATE MOZZA EN SPAGHETTI

15 MIN PRÉPARATION | 1 MIN CUISSON

POUR 1 PERSONNES

- Quelques feuilles de basilic
- 4 billes de mozzarella
- 15 cl de jus de tomate
- 1 g d'agar-agar
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

1 Disposez en pluie l'agar-agar dans le jus de tomate, mélangez pour diluer. Portez ensuite à ébullition, fouettez constamment et maintenez l'ébullition au moins 30 secondes. Coupez le feu et laissez refroidir quelques instants.

2 Fixez un long tube souple sur l'embout d'une grosse seringue et aspirez le liquide. Veillez à ne pas introduire de liquide dans la seringue. Sortez délicatement l'extrémité du tube de la casserole et rapprochez les deux embouts du tube l'un à côté de l'autre.

3 Laissez prendre la gelée en plongeant le tube flexible dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons. Une fois le tube refroidi, ôtez la seringue. Remplissez-la d'air, puis fixez-la de nouveau au tube.

4 Poussez doucement sur le piston : le spaghetti sort tout seul. Répétez l'opération pour obtenir 4 spaghettis.

5 Réalisez un joli dressage digne des plus grands chefs ! Au centre du spaghetti enroulé, disposez 1 bille de mozzarella. Décorez de quelques feuilles de basilic. Versez quelques gouttes de vinaigre et d'huile d'olive pour assaisonner.

MERCI

À TOUS NOS **BÉNÉVOLES** POUR LEUR ENGAGEMENT, À NOS **PARTENAIRES** ET AUX **DONATEURS** POUR LEUR SOUTIEN. LA **SOLIDARITÉ** EST PLUS QUE JAMAIS INDISPENSABLE, NOUS SOMMES AU RENDEZ-VOUS GRÂCE À VOUS.

#SolidaritéCovid19

REJOIGNEZ CET ÉLAN SOLIDAIRE :

www.restosducoeur.org

LES RESTAURANTS DU CŒUR

LES RELAIS DU CŒUR

ON NOURRIT SA TRIBU

5 RAISONS D'ADOPTER YAOURT ET FROMAGE BLANC EN CUISINE

On les aime pour leur fraîcheur, leur douceur et leur légèreté. Savez-vous à quand remonte l'invention de ces produits laitiers ? Soupçonnez-vous qu'en plus du calcium, ils contiennent des vitamines ? Zoom sur ces délices du quotidien qui peuvent être utilisés de multiples façons.

On ne jette pas le petit-lait ! Il contient des protéines, des vitamines et des minéraux.

1 ILS ONT UNE LONGUE HISTOIRE

On raconte que le fromage blanc et le yaourt ont été inventés par hasard par des nomades du Moyen-Orient. C'est lors de voyages qu'ils auraient transformé, sans le vouloir, le lait en caillé en le stockant dans des peaux de bêtes. Le plus vieux traité d'agriculture révèle que, dès 535, les Chinois connaissaient déjà très bien le sujet : ils associaient lait fermenté et ail pour concocter des sauces accompagnant divers mets.

2 ILS SONT VITAMINÉS

Il n'y a pas que le calcium dans la vie ! Un yaourt contient aussi des vitamines B2, B5, B12 et A. C'est aussi une source de phosphore, un micronutriment très utile pour l'organisme. Le fromage blanc coche les mêmes cases, et sa teneur en vitamine A augmente avec le taux de matière grasse puisque son apport est liposoluble. Côté calories, on compte à peine 88 kcal pour un yaourt au lait entier. De quoi mettre plus souvent des coups de cuillères dans le pot…

3 ILS SONT DES ALLIÉS DU QUOTIDIEN

Le yaourt représente presque la moitié des produits frais vendus en France, c'est-à-dire environ 240 pots de 125 g par an et par habitant. Nos moments favoris pour le déguster ? Au déjeuner et au dîner. Autre atout, ils évoluent sans cesse pour répondre à nos nouveaux modes de consommation et jouent notamment la transparence sur la qualité avec des filières de production 100 % française.

4 ILS JOUENT LES CAMÉLÉONS EN PÂTISSERIE

La manière la plus simple de les manger reste de les servir nature ou accompagnés de fruits frais et de céréales. Mais ils supportent aussi parfaitement la cuisson : il ne faut donc pas hésiter à les glisser dans des recettes de gâteaux pour alléger leur facture calorique (au même titre que la compote de pomme). Ils offrent aussi une texture moelleuse très réconfortante dans les pancakes, les flans…

5 ILS SE SUBLIMENT AUSSI EN SALÉ

Cakes, flans salés aux légumes, petites galettes… leur goût neutre permet de les marier à toutes les garnitures (légumes de saison, épices, herbes aromatiques fraîches). Ils sont aussi épatants dans les sauces. Une vinaigrette allégée ? On remplace l'huile par du yaourt. Une salade de saumon mariné ? On l'accompagne d'une sauce au fromage blanc et aux herbes (aneth ou estragon par exemple). Peur d'une viande blanche sèche ? On la badigeonne d'une sauce au yaourt et aux épices (paprika, cumin, curry…).

Quelle différence entre les deux ?

LE FROMAGE BLANC : il s'agit simplement d'un fromage non affiné qui suit trois processus de fabrication. D'abord la pasteurisation, puis le caillage, et pour terminer l'égouttage.

LE YAOURT : c'est un lait fermenté grâce à deux ferments (en dehors de ceux-ci, le produit ne peut plus s'appeler « yaourt »), le lactobacillus bulgaricus et le streptococcus thermophilus.







LE 0 %, UN MAUVAIS RÉFLEXE ?

Il contient autant de bienfaits que les autres et sa teneur en calcium est identique. Il faut simplement faire attention à ne pas en manger davantage en se disant qu'il est allégé...

LA CONSERVATION ?

Entamés ou non, les pots se gardent bien au frais pour ne pas rompre la chaîne du froid. On les conserve donc au réfrigérateur à une température comprise entre 0 et 6 °C.

LASAGNES D'ÉTÉ AU FROMAGE BLANC

30 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** courgettes
- **1** tomate
- **1** citron (zeste)
- **4** gousses d'ail
- **1** gros bouquet de basilic
- **300 g** de fromage blanc
- **6** feuilles de lasagnes fraîches
- **75 g** de pignons de pin
- **12** olives vertes
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à café** de câpres
- **1 c. à café** d'herbes de Provence
- **½ c. à café** de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1 **Faites griller les pignons de pin** dans une poêle à feu moyen. Laissez-les tiédir, puis concassez-les grossièrement au couteau. Ajoutez le fromage blanc, le basilic ciselé et le zeste de citron, puis mélangez. Salez, poivrez et réservez.

2 **Dénoyautez les olives,** puis coupez-les en morceaux. Taillez la tomate en petits dés, ajoutez les olives, les câpres, le vinaigre balsamique, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive et un peu de sel. Réservez.

3 **Coupez les courgettes** en petits cubes. Pelez les gousses d'ail, puis émincez-les. Faites revenir le tout 10 minutes dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive et les herbes de Provence. Assaisonnez si besoin.

4 **Portez une grande casserole d'eau à ébullition**. Plongez-y les feuilles de lasagnes coupées en deux pendant 5 minutes. Égouttez-les, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.

5 **Procédez au montage :** disposez, dans chaque assiette en les faisant se chevaucher, 3 demi-feuilles de lasagnes, des courgettes et de la sauce au fromage blanc. Finissez avec le mélange tomate olive, puis servez le reste des sauces à part.



ASSORTIMENT DE RAÏTA ET CRACKERS

30 MIN PRÉPARATION | 8 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

POUR LES CRACKERS

- **15 cl** de lait froid
- **75 g** d'emmental râpé
- **25 g** de beurre
- **250 g** de farine
- **1 c. à café** de sucre
- **1 c. à café** de sel
- **½ c. à café** de levure

POUR LES RAÏTA

- **3** oignons nouveaux
- **10** radis
- **½** mangue
- **¼** de concombre
- **1 poignée** de menthe
- **1 poignée** de coriandre
- **½ c. à café** de gingembre râpé
- **400 g** de fromage blanc
- **½ c. à café** de cumin en poudre
- Sel

1 Préparez les raïta : retirez les pépins du concombre et coupez la chair en petits dés. Hachez au couteau 1 oignon, les radis et la menthe. Ajoutez le cumin, du sel, 200 g de fromage blanc et mélangez. Placez au réfrigérateur.

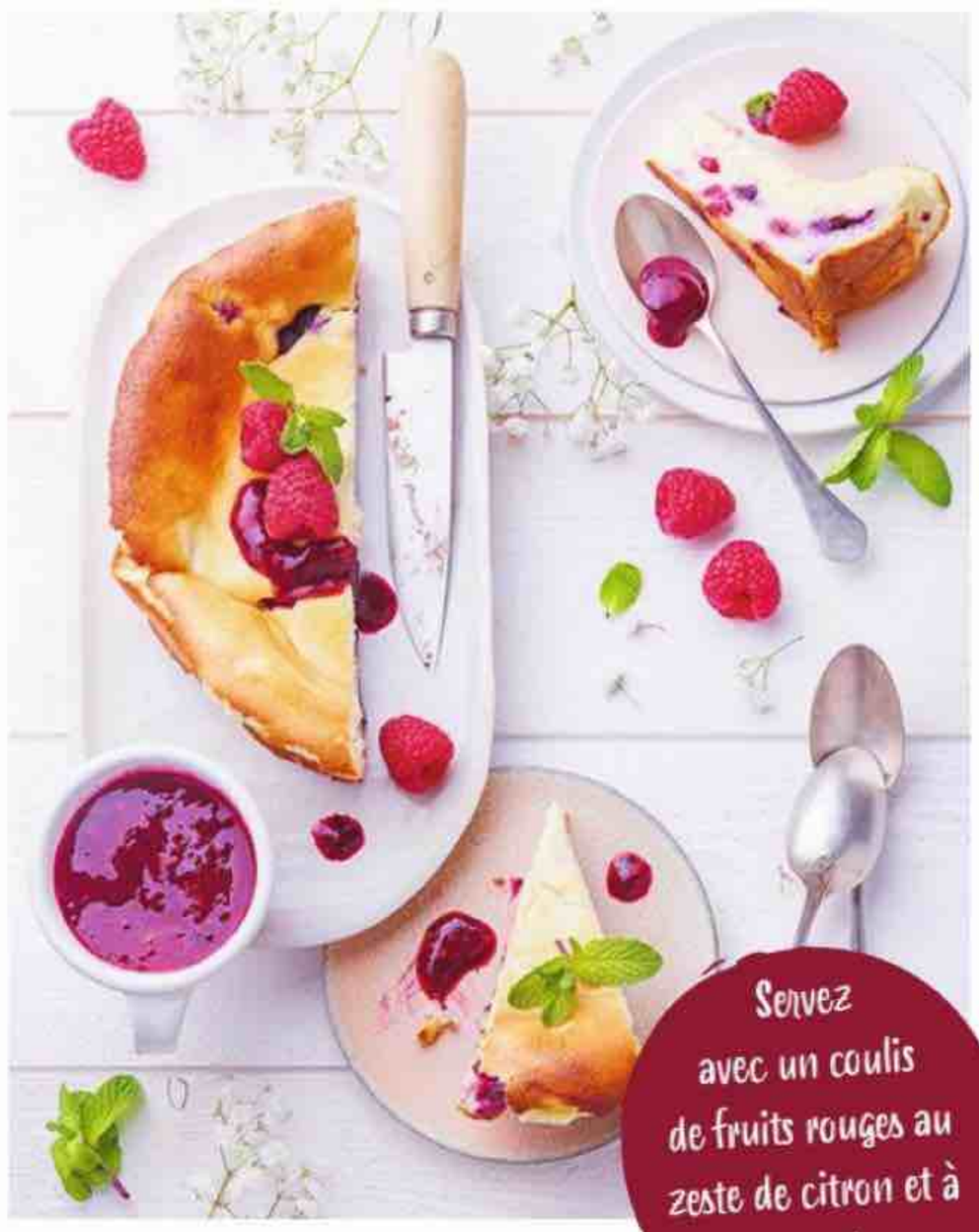
2 Coupez la mangue en petits dés. Hachez les oignons restants et émincez la coriandre. Ajoutez le gingembre, du sel, le reste de fromage blanc et mélangez. Placez également au réfrigérateur.

3 Préparez les crackers : préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la farine, le sel, le sucre et la levure. Incorporez du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux. Versez le lait et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

4 Prélevez des morceaux de pâte de la taille d'une noix et étalez-les le plus finement possible au rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné. Découpez des lanières, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et saupoudrez d'emmental râpé. Enfournez pour 8 minutes, puis laissez refroidir sur une grille. Servez les crackers avec les raïta.



Vous pouvez aussi servir les raïta en accompagnement de grillades.



Servez avec un coulis de fruits rouges au zeste de citron et à la menthe.

GÂTEAU LÉGER AU FROMAGE BLANC

20 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON | 30 MIN ATTENTE

POUR 6 PERSONNES

- **100 g** de fruits rouges
- **1** citron (zeste)
- **2** œufs
- **500 g** de fromage blanc
- **100 g** de sucre
- **65 g** de farine

1 Préchauffez le four à 175 °C (pas en chaleur tournante). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Beurrez un moule de 18 cm environ, puis tapissez-le de papier cuisson. Mélangez au fouet le fromage blanc, le zeste de citron, 50 g de sucre, 2 jaunes d'œufs et la farine tamisée.

2 Fouettez les blancs d'œufs en neige. Quand ils commencent juste à mousser, incorporez le reste de sucre en plusieurs fois. Laissez tourner le batteur jusqu'à obtenir une meringue brillante et souple. Incorporez-la délicatement au fromage blanc. Ajoutez les fruits rouges, mélangez rapidement et transvasez dans le moule.

3 Enfournez pour 45 minutes. À la fin de la cuisson, éteignez le four et entrouvrez la porte pendant 30 minutes. Sortez le gâteau, puis démoulez-le délicatement.

ON NOURRIT SA TRIBU

GREEN GASPACHO AU YAOURT

20 MIN PRÉPARATION | 1 MIN CUISSON | 30 MIN RÉFRIGÉRATION

POUR 4 PERSONNES

- **3** oignons nouveaux
- **1** concombre
- **1** avocat
- **1** citron vert (jus et zeste)
- **2** gousses d'ail
- **1** bouquet de menthe
- **1** bouquet de persil
- **250 g** de yaourt
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 **Mettez de côté un quart du concombre** et un quart de l'avocat. Épluchez le reste, coupez grossièrement les chairs et mettez-les dans un blender avec le yaourt, 2 oignons, les trois quarts des feuilles de menthe et de persil, le jus et le zeste de citron vert, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance très lisse. Si la texture du gaspacho est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau froide. Placez au réfrigérateur 30 minutes minimum.

2 **Pelez et hachez l'ail.** Faites chauffer l'huile à feu doux dans une petite casserole. Ajoutez l'ail et le piment et faites revenir 1 minute. Coupez le feu et laissez refroidir.

3 **Taillez le concombre** et l'avocat réservés en petits dés au moment de servir. Émincez l'oignon, la menthe et le persil restants. Mélangez le tout. Répartissez le gaspacho dans des bols. Parsemez du mélange aux herbes fraîches. Versez 1 filet d'huile pimentée à l'ail.





MAQUEREAU MASALA

30 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | 30 MIN RÉFRIGÉRATION

POUR 4 PERSONNES

- **4** maquereaux vidés
- **1** citron vert

POUR LA MARINADE

- **1** citron (jus)
- **125 g** de yaourt
- **3 c. à soupe** de curry en poudre
- **2 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à café** de sel

POUR LA SALADE

- **1** oignon rouge
- **1** bouquet de coriandre
- **1** boîte de pois chiches
- **1 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à café** de curry en poudre

POUR LA SAUCE AU YAOURT

- **2** oignons nouveaux
- **1** citron vert (zeste et jus)
- **1** bouquet de coriandre
- **250 g** de yaourt
- Sel et poivre

1 **Préparez la marinade :** mélangez tous les ingrédients. Découpez 3 entailles sur chaque côté des maquereaux et enrobez-les de marinade en insistant bien au niveau des entailles et dans les cavités. Entreposez au frais pour 30 minutes au moins.

2 **Préparez la sauce au yaourt :** mixez le yaourt, la coriandre, les oignons, le zeste et le jus de citron vert, du sel et du poivre.

3 **Préparez la salade :** égouttez les pois chiches. Émincez l'oignon rouge et la coriandre. Mélangez les pois chiches, l'oignon, la coriandre, le curry et l'huile.

4 **Préchauffez le barbecue,** la plancha ou le gril du four. Faites griller les maquereaux 5 minutes de chaque côté. Servez-les avec la salade de pois chiches, la sauce au yaourt et des quartiers de citron vert.

GLACE AU YAOURT ET FRUITS ROUGES

20 MIN PRÉPARATION | 12 H CONGÉLATION

POUR 6 PERSONNES

200 g de fruits rouges
40 cl de crème liquide entière bien froide
300 g de yaourt ferme
90 g de sucre

1 Réalisez la recette la veille : mixez 150 g de fruits rouges pour obtenir un coulis. Mélangez le yaourt et le sucre.

2 Fouettez la crème en chantilly jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporez délicatement cette crème montée au yaourt sucré, puis ajoutez le coulis en réalisant des marbrures.

3 Ajoutez le reste des fruits et transvasez dans un moule à cake. Placez au congélateur pour 1 nuit minimum.

Si vous avez une sorbetière, vous pouvez y passer la préparation avant de la transvaser dans le moule. Ainsi, la glace sera un peu plus souple. Dans tous les cas, n'oubliez pas de sortir la glace du congélateur 15 à 20 minutes avant de la servir à l'aide d'une cuillère à glace.

La tarte au citron meringuée EN 3 VERSIONS

Fraîche et gourmande, la tarte au citron s'impose comme la pâtisserie préférée des Français. Mais seulement 46 % enfilent le costume d'apprenti chef pour la faire maison. Que vous ayez le temps ou non, nous, on a la solution. Par Louise Stark.



TRADITIONNELLE

PRÉPARATION + CUISSON

2 HEURES

Il faudra faire preuve de patience et se munir des bons ingrédients : **des œufs, du sucre, du beurre, de la farine, des citrons bio** et de l'huile de coude avant de se lancer en cuisine.

Osez la pâte sablée maison. Pour cela, il suffit de mélanger **100 g de beurre** pommade avec **125 g de sucre**. Ajoutez ensuite **1 œuf** et **250 g de farine** tamisée. C'est le moment de relever ses manches. Travaillez la préparation avec vos mains pour obtenir une pâte homogène qui reposera au frais au moins **30 minutes**.

Pendant ce temps, pressez **4 citrons** et grattez les zestes de l'un d'entre eux. Attrapez **150 g de sucre** et **3 œufs**, avant de mélanger le tout avec **50 g de beurre fondu** et **1 cuillerée à soupe de Maïzena**.

Abaissez la pâte dans votre moule, et laissez-la précuire environ **10 minutes** dans un four préchauffé à **200 °C**. Recouvrez-la ensuite avec la crème au citron. Enfournez à nouveau pour **35 minutes, à 180 °C** cette fois-ci. Laissez refroidir complètement à température ambiante avant de placer la tarte au réfrigérateur.

Pour la meringue, montez **3 blancs d'œufs** en neige. Incorporez-y petit à petit **75 g de sucre** sans cesser de battre. Étalez-en une couche généreuse ou utilisez une poche à douille pour recouvrir la préparation. Passez le tout sous le gril jusqu'à la coloration de la meringue, ou caramélisez-la à l'aide d'un chalumeau.

VERSION EXPRESS

10 min

Sans cuisson

Pour un dessert citronné rapide mais épatant, attrapez vos plus belles verrines, placez au fond des palets bretons, spéculoos ou autres sablés émiettés, un peu de lemon curd en conserve et meringues toutes prêtes émiettées sur le dessus au moment de servir. Défi relevé en 10 minutes.

VERSION COURTE

30 min

Optez pour une pâte sablée toute prête

Sortez une casserole. Portez à ébullition le jus de 3 ou 4 citrons avec un peu de Maïzena avant de la retirer du feu. Fouettez 2 jaunes d'œufs et quelques grammes de sucre puis ajoutez-les à la préparation. Chauffez à nouveau en remuant jusqu'à épaississement. Réservez au frais. Vous n'aurez plus qu'à l'étaler sur la pâte précuite puis ajouter la meringue, préparée comme pour la version longue.

FICHE n°1 à conserver

LES CÉRÉALES PASSENT À LA CASSEROLE

À chaque numéro, un tableau pratique pour réussir une technique culinaire sans se tromper. Cette fois, c'est la cuisson des céréales qui s'y colle (ou pas) !

Pour 1 de	Quantité de liquide	Temps de cuisson	Quantité obtenue
AMARANTE	2	25 min	4
ORGE DÉCORTIQUÉ	3	45-60 min	3
SARRASIN	2	20 min	4
BOULGOUR	2	10 min	3
SEMOULE DE MAÏS	4	10-20 min	2
PETIT ÉPEAUTRE	3	25-40 min	2
ÉPEAUTRE	2	45-60 min	3
MILLET	2	20-30 min	4
SON D'AVOINE	2	5 min	2
QUINOA	2	15 min	3
SEIGLE	3	2 h	3
GRAINS DE BLÉ	3	45-60 min	3
SEMOULE DE BLÉ	1	5 min	3
RIZ BASMATI	2	17-20 min	3
RIZ BRUN	2	45-50 min	4
RIZ SAUVAGE	3	45 min	4

6 DESSERTS sans cuisson

Les températures montent et il n'est pas question d'en rajouter en allumant le four, d'autant qu'il est souvent déjà occupé par le plat principal ! Onctueux, surprenants et inratables, on adopte les desserts crus, en suivant quelques astuces pour les réussir parfaitement. Par Mélissa Cruz

ON JOUE SUR LES TEXTURES

Cassez l'onctuosité des recettes avec un peu de croquant : des copeaux de noix de coco séchée dans la crème de mangue, des biscuits émiettés sur la mousse au citron… Variez aussi les plaisirs en essayant de nouveaux goûts ! Proposez l'acidité d'un coulis de framboise pour accompagner votre vacherin à la place du gourmand caramel coulant.

ON MISE SUR LA FRAÎCHEUR

Côté vitamines et nutriments, les fruits et légumes surgelés sont tout aussi intéressants que les aliments extra frais. On fait le plein pour en avoir toujours sous la main, et être capable de réaliser un dessert improvisé en un rien de temps. On les congèle en pleine saison pour éviter d'acheter ceux qui viennent de trop loin.

ON LAISSE REPOSER

Que ce soient la mousse, le tiramisu ou le pudding de chia, les desserts crus ont besoin de reposer plusieurs heures au frigo. Faites attention à bien respecter les règles de conservation ainsi que la chaîne du froid. Les ingrédients communément utilisés dans ce type de préparations doivent être consommés de préférence dans les 72 heures après leur ouverture. Et ce délai est réduit à chaque fois que les recettes sont remises à température ambiante.

ON RÉDUIT LES PORTIONS

Pour optimiser la place dans le réfrigérateur, pensez aux formats individuels et utilisez les verrines achetées pour Noël dernier. Elles seront contentes de sortir du placard et libéreront de l'espace. En plus, c'est l'occasion de faire sensation en revisitant toutes vos recettes préférées en version déstructurée.

ON SOIGNE LA CRÈME FOUETTÉE

Elle s'obtient juste avant de tourner en chantilly. Les plus courageux peuvent la monter à la main, sinon, utilisez un batteur dont les éléments sont froids. Placez quelques glaçons dans un saladier et déposez-y votre bol d'appareil. Préférez le sucre glace au sucre classique, il fond plus rapidement et évite la formation de petits grumeaux. Conservez-la deux jours maximum au réfrigérateur.

ON MAÎTRISE LE MASCARPONE

Laissez-le se réchauffer quelques minutes à température ambiante avant de l'utiliser. Comptez 5 à 10 minutes, puis assouplissez un peu le produit à l'aide d'un fouet. Si le mascarpone est trop frais avant d'être intégré à une recette, il sera difficile d'obtenir une texture bien lisse et onctueuse.

FAIRE UN RUBAN

Cette technique implique de battre des œufs, entiers ou uniquement le jaune, avec du sucre pendant une dizaine de minutes, à vitesse modérée. L'objectif est d'obtenir une sorte de mousse qui permettra à la préparation de mieux se tenir. Un ruban réussi se vérifie en soulevant le fouet : la partie qui retombe doit rester en relief à la surface des œufs battus. Attention à son intégration au reste de la préparation. À l'image des blancs en neige, il faudra être très soigneux pour ne pas le casser.

CRÈME DE MANGUE

Certains diront qu'elle glisse toute seule, d'autres qu'elle est l'assurance d'un dessert léger. Alors, on n'hésite pas à laisser les casseroles au placard. Il suffit d'un bon mixeur, d'une ou deux mangues bien mûres, d'une boîte de lait de coco… Et c'est tout !

SUPPLÉMENT À MON GOÛT

Amateurs de gingembre, faites-vous plaisir, le dessert n'en sera que plus frais et exotique. Glissez un petit morceau finement haché ou râpez quelques filaments sur le dessus avant de servir votre crème de mangue.



BOULES D'ÉNERGIE

Faciles et rapides à faire, elles constituent des en-cas sains et nourrissants. La base reste toujours la même : vos fruits séchés préférés mixés avec des oléagineux (noix, noisettes, amandes…). Ensuite, libre à chacun de rouler ses boules d'énergie dans du cacao cru, du matcha, de la noix de coco en poudre…

BARRES À EMPORTER

Garnissez des moules à financiers pour obtenir des barres d'énergie. Elles se conservent les unes sur les autres, tout juste séparées par du papier sulfurisé pour éviter qu'elles ne collent entre elles.



MOUSSE DE FRUITS

Avec des fruits d'été fraîchement ramassés et passés au mixeur (framboises, pêches, abricots, melon…) et quelques blancs d'œufs montés en neige, on obtient rapidement une mousse légère et aérienne, sans sucre ajouté !

ON ENRICHIT LES SAVEURS

Dans le bol du blender, ajoutez aux fruits des herbes fraîches : basilic, infusion de thym, menthe… au gré de vos récoltes.



PUDDING DE CHIA

Cette petite graine qui gonfle au contact d'un liquide a une texture similaire à celle du tapioca. Elle est idéale pour un dessert riche en protéines. Comptez 2 cuillerées à soupe de chia pour environ 15 cl de lait. Remuez trois à quatre fois toutes les 5 minutes, pour que les graines ne s'accrochent pas entre elles, et laissez reposer toute une nuit.

ASSAISONNEMENT À LA CARTE

On a dit sans cuisson, mais pas sans plaisir. Ajoutez du miel, de l'arôme naturel, du sirop d'érable ou quelques épices à la préparation. Et, au moment de servir, carte blanche sur les fruits frais !



TIRAMISU EXPRESS

Ce grand classique de la cuisine italienne se prépare à l'avance, mais on peut en improviser une version rapide. Un reste de pain d'épices ? Des fraises qui s'abîment au frais, et les enfants qui n'ont pas fini la bouteille de grenadine ? On ajoute quelques biscuits secs (boudoirs, spéculoos…) et une bonne cuillerée de mascarpone par verrine : le tour est joué !

MILLE ET UNE VARIANTES

Aromatisé avec le reste de café du matin, des fruits de saison, de la vanille… Tout fonctionne. Et le fromage blanc peut remplacer le mascarpone.



VACHERIN GLACÉ

Croustillant, crémeux, rafraîchissant, c'est tout le bonheur qu'apporte le vacherin aux premiers rayons de soleil. En bonus, avec de la meringue toute prête, la recette ne demande que 20 minutes en cuisine. Émiettez les meringues au fond d'un plat, couvrez de glace, parsemez à nouveau de meringue et couvrez de chantilly avant de déguster.

UNE TOUCHE DE COULEUR

Colorez les assiettes en utilisant différentes variétés de meringue (à la fraise, à la pistache, au basilic, au citron…). Elles apporteront du goût et, surtout, feront sensation visuellement.

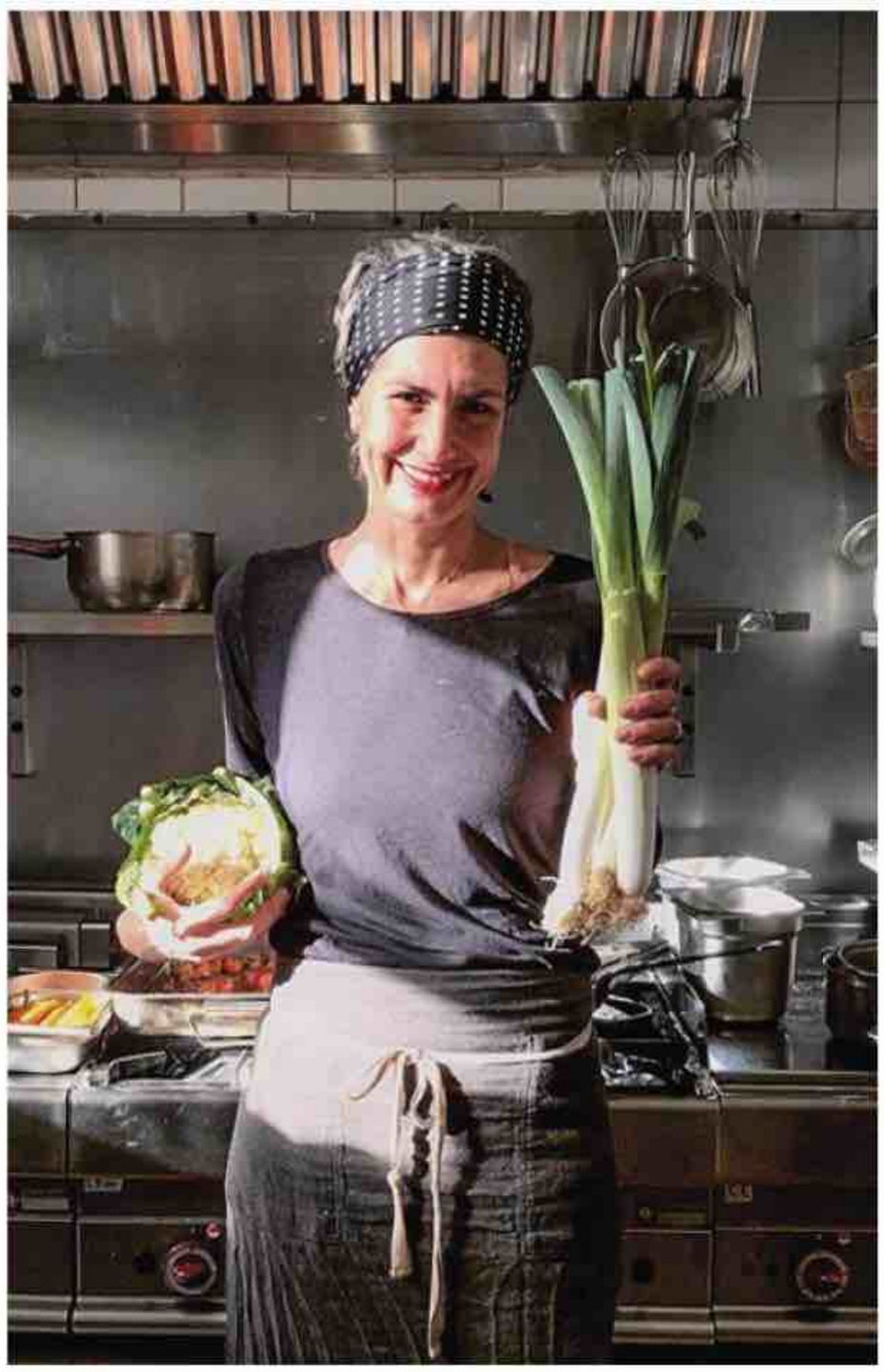


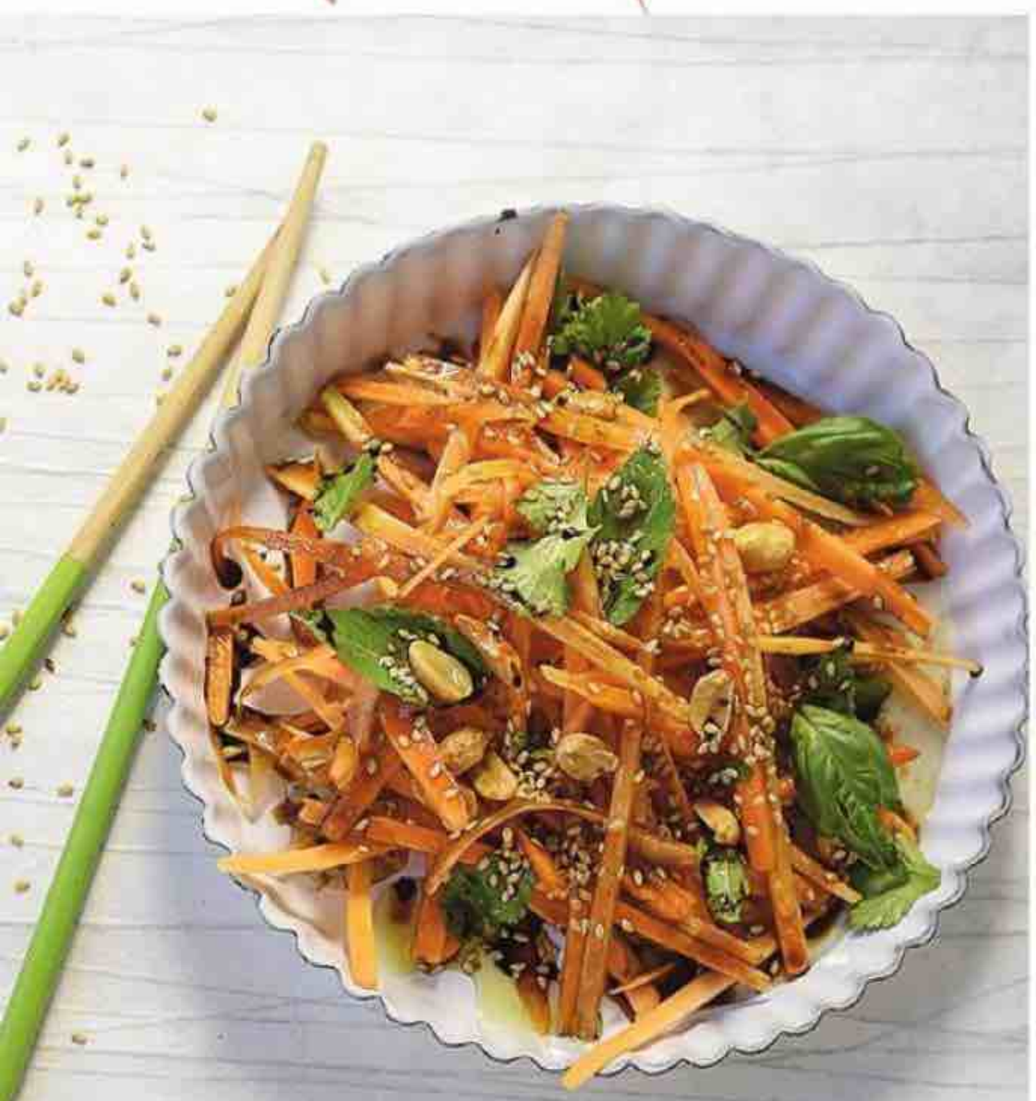
ON NOURRIT SA TRIBU

On craque pour LES LÉGUMES Céline Mingam en cuisine



Tout juste rentrée de plusieurs années passées au Vietnam, Céline Mingam réunit des professionnels de la restauration et ouvre un établissement près de Bergerac. Le jour où son chef quitte le navire, elle s'installe derrière les fourneaux où elle apprendra tout en six mois à peine ! Une véritable passion est née chez cette autodidacte aujourd'hui à la tête d'un **restaurant nantais, L'Ourse.** Elle s'épanouit à proposer des assiettes simples mais savoureuses, dont le contenu change tous les jours.





Dans son livre, Céline Mingam propose aussi des carottes en croûte et un mijoté de carotte à l'orange.

On prend soin de sa taille

RÂPÉ DE CAROTTE À LA THAÏE

15 MIN PRÉPARATION | POUR 4 PERSONNES

- **3** belles carottes • **5** brins de coriandre • **1 brin** de basilic thaï
- **2 c. à soupe** de jus de citron vert • **2 c. à soupe** de cacahuètes grillées
- **1 c. à soupe** de sauce soja • **1 c. à café** de sucre • **1 c. à café** de nuoc-mâm
- **1 c. à café** de graines de sésame doré

1 **Préparez les végétaux :** lavez et épluchez les carottes, détaillez-les en julienne épaisse. Lavez et ciselez les herbes.

2 **Mélangez les ingrédients pour la sauce :** dissolvez le sucre dans le jus de citron, ajoutez la sauce soja et le nuoc-mâm. Goûtez et ajoutez si nécessaire un peu d'eau et un peu de sucre.

3 **Dressez les assiettes :** mélangez la sauce et les carottes. Répartissez la salade dans les assiettes, parsemez d'herbes, de cacahuètes concassées et de sésame.

CONSEIL DE L'AUTEURE :
Si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez la remplacer par de la menthe, qui ne dénaturera pas l'exotisme de la recette.

À retrouver dans le livre : pannacotta de petits pois aux feuilles de kafir et poêlée de petits pois aux herbes et citron confit

À vos marques, prêts, grignotez !

TARTINADE DE PETITS POIS À LA RICOTTA ET AU BASILIC THAÏ

10 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **200 g** de petits pois frais écossés
- **2 brins** de basilic thaï ciselé
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **250 g** de ricotta
- **4 c. à soupe** de mascarpone
- **50 g** de gros sel
- **8 tranches** de pain aux graines
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive

1 Faites cuire les petits pois : dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec le gros sel. Plongez les petits pois 4 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les et faites-les immédiatement refroidir dans de l'eau glacée.

2 Préparez la tartinade : mixez la moitié des petits pois avec 1 filet d'eau. Mélangez la ricotta, le mascarpone, le jus de citron, la purée de petits pois, le reste des petits pois, le sel et le poivre.

3 Dressez les tartines : grillez les tranches de pain, puis recouvrez-les d'une belle couche de ce mélange. Ajoutez le basilic thaï ciselé et 1 filet d'huile d'olive.

CONSEIL DE L'AUTEURE : Pour une version plus gourmande, en apéro dînatoire, n'hésitez pas à proposer cette tartinade avec un assortiment de charcuteries et différentes variétés de pains.

ON MANGE TOUT, MÊME LES ÉPLUCHURES !

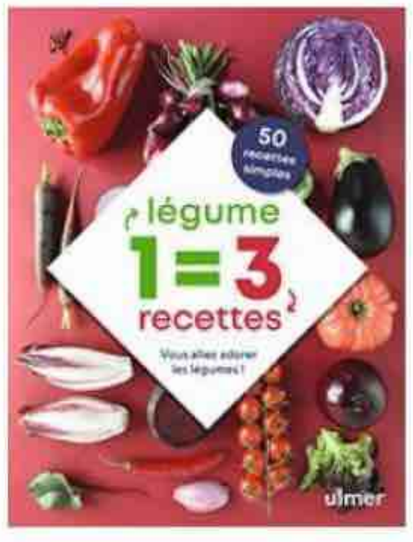
Avoir plusieurs idées pour cuisiner un seul et même aliment permet de le redécouvrir tout au long de la saison sans s'en lasser. À l'heure du zéro-déchet, plus aucune chute de légume ne va à la poubelle. Les graines sont séchées et grillées pour faire croustiller nos salades. Les épluchures se transforment en chips en quelques minutes au four, ou en bouillon pour nos prochains risottos et viandes en sauce. Et les fanes de carotte ou de radis ? Du pesto, pardi ! Toutes les idées sont bonnes pour recycler. Pensez aussi compost pour le potager, il vous dira merci. Attention à ne consommer que des épluchures issues de l'agriculture biologique.

Son livre

LA CUISINE N'EST JAMAIS UNE CORVÉE

50 recettes, 16 légumes, 3 idées, l'objectif est de ne plus jamais s'ennuyer en cuisine. La courgette n'est plus juste poêlée, la tomate en salade est proposée avec des saveurs différentes. Céline invite au voyage et à l'audace tout au long de l'année.

« 1 légume = 3 recettes », de Céline Mingam, 16,90 €, éd. Ulmer.



CONSEIL DE L'AUTEURE : Attention, le dosage du curry dépend du goût de chacun. À vous de rectifier l'assaisonnement. Laissez bien réduire le curry avant de servir.

Un curry d'été, chiche ?

CURRY DE POIVRON AUX POIS CHICHES

10 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **4** poivrons bien charnus
- **10 brins** de coriandre ciselée
- **1** oignon
- **1 gousse** d'ail
- **1 cm** de gingembre frais
- **40 cl** de lait de coco
- **250 g** de pois chiches
- **1 c. à soupe** de curry
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes : lavez les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les parties blanches et les pépins. Taillez-les en dés. Ciselez l'oignon et hachez finement l'ail. Pelez et râpez le gingembre.

2 Procédez aux cuissons : dans une sauteuse, saisissez l'oignon, les poivrons, le gingembre et l'ail à feu moyen jusqu'à obtenir une légère coloration. Saupoudrez de curry, parsemez de la moitié de la coriandre, mélangez et ajoutez le lait de coco. Cuisez à couvert jusqu'à ce que les poivrons soient tendres (ajoutez un peu d'eau si besoin).

3 Ajoutez la touche finale : mettez les pois chiches dans la sauteuse 5 minutes avant la fin de la cuisson. Salez et poivrez et parsemez de la coriandre restante.

ON S'Y MET MAINTENANT

• c'est bon pour nous
et pour la planète •

ON S'Y MET MAINTENANT

Avec notre partenaire FONDATION GOODPLANET

Circuits courts

PLUS C'EST PRÈS, MEILLEUR C'EST !

Comment manger mieux, réduire l'empreinte écologique de notre alimentation, payer moins cher, soutenir notre agriculture, limiter le gaspillage alimentaire et entretenir le lien social ? En optant pour les circuits courts, bien sûr ! par Louise Stark



Acheter en circuit court signifie se fournir en marchandises locales (produites dans un rayon de 200 km autour de chez soi) et directement auprès du producteur, avec un intermédiaire au maximum. Ce mode d'achat était la règle partout jusque dans les années 1960 et l'apparition des supermarchés. Depuis une vingtaine d'années et les crises sanitaires successives, le succès des circuits courts s'accélère et le nombre d'offres s'enrichit de plus en plus vite ces dernières années, et même ces derniers mois… L'impact écologique d'un tel mode de consommation va bien au-delà de la réduction des transports, les producteurs qui vendent localement leur production sont souvent les plus impliqués dans le bio ou le raisonné ; cela limite aussi considérablement les emballages et les pertes, les distances du champ à l'assiette étant réduites. D'autre part, le circuit court permet aux agriculteurs de mieux vivre de leur métier et aux consommateurs de prendre conscience de ce qu'ils mettent dans leur assiette, tout en créant du lien social.

LA VENTE EN CIRCUIT COURT REPRÉSENTE 10 % DES ACHATS ALIMENTAIRES

LES 3 PISTES À SUIVRE POUR DEVENIR LOCAVORE

1 Acheter chez le producteur

C'est la solution la plus simple et la plus couramment utilisée, notamment dans les campagnes. Rendez-vous bien sûr sur les marchés et faites connaissance : certains ne sont que revendeurs et on ne sait pas d'où viennent leurs produits ni comment ils ont été traités, mais d'autres vendent leur propre production et sauront répondre à toutes vos questions. Suivez le réseau Bienvenue à la ferme, qui regroupe aujourd'hui plus de 8 000 producteurs qui vous accueillent chez eux, partout en France. De plus en plus de producteurs proposent aussi la cueillette à la ferme, qui offre l'avantage supplémentaire de choisir ses produits et de les payer encore moins cher.

LA CAMPAGNE À LA VILLE

Profiter des toits et espaces vacants au cœur et en périphérie des villes pour cultiver des fruits et légumes à destination des urbains, c'est le pari que relève l'agriculture urbaine. Encore balbutiante en France, elle pourrait néanmoins prendre beaucoup d'ampleur dans les années qui viennent. Un projet de ferme urbaine de 1,5 hectare sur le toit du nouveau Parc des expositions de Paris devrait notamment voir le jour cette année et pourrait produire 1 tonne de fruits et légumes par jour…



Renseignez-vous près de chez vous ou sur le groupement Chapeaudepaille.fr.
Le plus : on a du choix et on établit une vraie relation de confiance durable.
Le moins : chaque producteur a ses spécialités et il faut beaucoup se déplacer pour faire toutes ses courses, des légumes à la viande, en passant par le fromage et les épices…

2 S'inscrire dans un réseau
Maintenant largement connu et répandu, le réseau des Amap quadrille tout le territoire et fonctionne sur un système d'abonnement annuel à un panier de saison livré par des producteurs.
La Ruche qui dit oui fonctionne sensiblement sur le même principe : on s'inscrit à une « ruche » proche de chez soi où on achète les produits disponibles.
Le plus : on soutient toute une filière, on est sûr de ne pas manquer puisqu'on est abonné.
Le moins : on ne peut pas choisir le contenu de son menu !

3 Fouiner sur la Toile
Les sites plateforme proposant de la vente directe ne se comptent plus et se multiplient de jour en jour. Beaucoup d'entre eux proposent une vraie démarche et une transparence totale, qui permet de savoir à qui l'on achète ses produits et comment ils sont faits. Avec, le plus souvent, les coordonnées des producteurs ou la possibilité de leur poser des questions. Chez Marmiton et GoodPlanet, on aime particulièrement :
• Open food, une plateforme coopérative qui recense des producteurs dans toute la France, on peut se faire livrer ou décider d'aller les rencontrer.
• Pourdebon.com, qui propose des produits à tous les rayons, directement collectés dans les fermes pour chaque livraison.
• Bonjourlebon.fr, un petit nouveau qui propose lui aussi une grande variété de produits, avec un engagement particulier sur le bien-être animal et travaille donc avec des éleveurs dont les animaux sont abattus directement à la ferme.
• Cultures-locales.fr, sur le même principe de variété, dont les produits proviennent d'un rayon maximal de 120 km autour de Paris.
Le plus : on ne fait qu'un seul panier pour toutes ses courses, on est livré à domicile
Le moins : présence d'un intermédiaire (le site).

Marmiton s'engage avec GoodPlanet

Créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand, la fondation GoodPlanet œuvre pour « placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants ».

Parce que nos choix alimentaires et de consommation ont un impact sur notre santé et celle de notre planète, parce que Marmiton se préoccupe de ces questions environnementales depuis toujours, nous avons décidé de nous associer à la fondation GoodPlanet afin d'éclairer les enjeux actuels et vous proposer des solutions simples pour concilier santé, écologie et plaisir dans l'assiette.

ON S'Y MET MAINTENANT

LE POUVOIR DES FLEURS

Pourquoi jeter un bouquet de fleurs quand on peut le manger ? Cette idée pas si folle, c'est l'ADN de Fleurivore, une jeune entreprise portée par deux créatrices passionnées. Leur but : remettre du vert dans un marché qui ne l'est plus vraiment. Par Marine Couturier



Au sous-sol d'un petit local du Xe arrondissement de Paris, Amandine Vanhaecke et Blanche Piat s'affairent autour de leur dernière livraison de fleurs. Entre leurs mains, les bouquets de la semaine prennent doucement forme dans une toile de jute. Bientôt, ils seront livrés à vélo à Paris et dans les villes limitrophes, et par La Poste partout en France. Pour décorer les maisons et appartements de leurs clients ? Oui, mais pas seulement. Malgré les apparences, les deux jeunes femmes ne sont pourtant pas fleuristes. Car, avec elles, les bouquets passent du vase à l'assiette (dans une démarche gourmande et zéro déchet).

LE GOÛT DE LA NATURE

L'idée de Fleurivore est née en 2017 dans l'esprit de ces deux créatrices issues du monde de la publicité. Petite, Amandine avait pris l'habitude de goûter des plantes dans le camping de ses parents, guidée par un botaniste qui lui apprit à distinguer le bon… du mauvais. Blanche, elle, a grandi dans le Sud-Ouest auprès de parents vignerons en

QUELQUES PRÉCAUTIONS

Certaines variétés de fleurs ont un intérêt gustatif indéniable, mais il est déconseillé de se les procurer chez un fleuriste classique. Les procédés utilisés pour leur production et leur conservation ne conviennent souvent pas à un usage alimentaire !



ON S'Y MET MAINTENANT







biodynamie. « Comme mes parents, j'ai toujours voulu monter mon entreprise, mais je ne savais pas dans quel domaine. » Les deux collègues se retrouvent alors autour d'un point commun : une sensibilité à la nature qui s'est depuis exacerbée. En quelques mois, elles quittent ensemble leur agence pour donner vie à leur projet de commercialisation de bouquets de fleurs ornementales et comestibles.
« On fait partie d'une génération qui peut difficilement lancer une entreprise sans se poser la question de son impact écologique. C'est pourquoi, dès le départ, nous souhaitions travailler avec des producteurs français pour proposer des bouquets de saison composés de fleurs non traitées ou bio », explique Blanche. Un enthousiasme rapidement mis à rude épreuve par la réalité d'un marché pas si rose.

UN TRAVAIL DE FOURMI

Pour trouver les producteurs capables de leur fournir les variétés qui les intéressaient, les entrepreneuses ont passé des centaines d'appels à travers l'Hexagone. « Je pense qu'on connaît maintenant tous les horticulteurs de France, glisse Blanche en riant. On imaginait naïvement en trouver plein travaillant en bio mais nous sommes tombées de haut. L'horticulture en France est un vrai cauchemar. 85 % des fleurs vendues dans le pays ne proviennent même pas d'Europe. Entre les produits utilisés pour leur culture et le transport pour les acheminer jusqu'au consommateur, cette agriculture a un impact carbone très néfaste. » À force de volonté, elles dénichent une poignée de producteurs prêts à collaborer avec elles pour confectionner des bouquets aussi beaux

> NOUS FAISONS PARTIE D'UNE GÉNÉRATION QUI PEUT DIFFICILEMENT LANCER UNE ENTREPRISE SANS SE POSER LA QUESTION DE SON IMPACT ÉCOLOGIQUE.







que bons. Pour valider la comestibilité et les saveurs de leurs créations, les deux jeunes femmes font appel à un ethnobotaniste. Rien n'est laissé au hasard.

DÉNONCER ET SENSIBILISER

Dans la cave, œillets, tulbaghias, myrtes, tulipes, agastaches et autres giroflées arrivent plusieurs fois par semaine pour prendre place dans des bouquets composés de fleurs goûtues et d'autres aux saveurs plus douces, davantage à vocation ornementale. « Nous stockons très peu et nous recevons pile-poil les quantités dont nous avons besoin. C'est écologiquement plus responsable », explique Blanche. Chaque bouquet est livré avec des fiches recettes, testées avec soin. Au dos de chacune, un schéma botanique indique les parties comestibles, bonnes à être cuisinées. « Avec Fleurivore, l'idée est de démocratiser l'usage des fleurs en cuisine et de faire comprendre qu'elles ne sont pas réservées qu'aux grands chefs. Pour les accommoder, nous partons toujours de recettes simples que nous twistons. » Au-delà de la livraison de bouquets, Amandine et Blanche mènent à travers Fleurivore un combat qui leur tient à cœur : « Nous sommes parties presque de zéro et nous avons beaucoup appris sur l'économie de la fleur. Cela nous a permis de nous rendre compte qu'il était nécessaire de dénoncer ce qui n'était pas vertueux et important de sensibiliser sur le sujet. Aujourd'hui, nous sommes heureuses d'amener une voie nouvelle sur ce marché. » Entre girl power et flower power, elles font avancer leur monde.

À BOIRE ET À MANGER

Les fleurs se glissent partout, de l'apéritif au dessert. Réalisez un cocktail sans alcool avec des feuilles de géranium infusées dans un mélange de jus de pomme et de citron, parfumez une omelette avec des feuilles de capucine ou de bourrache, et montez des bouchées de cheesecake dans des fleurs de campanule.

ON S'Y MET MAINTENANT

LE VÉGANISME peut-il sauver la planète ?

S'il est indispensable aujourd'hui que chacun réduise sa consommation de viande, faut-il aller jusqu'à adopter un mode végétalien ou vegan pour sauver la planète ? Le point de vue de Christian Rémésy, ancien directeur de recherche en nutrition à l'Inra, et auteur de « La Nutriécologie » (éd. Thierry Souccar). Par Céline Roussel

La surconsommation de viande (surtout rouge) porte de bien lourdes responsabilités dans notre monde d'aujourd'hui. Associée par les nutritionnistes à une augmentation des risques d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, elle participe en même temps au dérèglement climatique. Rappelons que 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre proviennent de l'élevage. Et que dire des conditions de vie de la plupart des animaux destinés à l'abattoir, qui nous apparaissent aujourd'hui insupportables. Alors oui, c'est une question de bon sens, il faut manger moins de viande – en tout cas, ne pas dépasser les 500 g de viande rouge par semaine, comme le recommande l'OMS, ce qui est déjà beaucoup pour de nombreux médecins. Mais pas l'arrêter totalement, non plus, selon certains experts, dont Christian Rémésy, notamment pour des raisons écologiques.



LE RÔLE DE L'ÉLEVAGE DANS LA BIODIVERSITÉ

« Contrairement à ce que l'on pense, en effet, les élevages traditionnels ne doivent pas disparaître de notre paysage, car ils jouent un rôle important au sein de la biodiversité faunistique et florale. En pâturant, les animaux participent à l'entretien des prairies,

cela permet à un grand nombre de plantes de se développer. Et leurs déjections, tout en fertilisant les sols, nourrissent par la même occasion les micro-organismes qui y résident », analyse Christian Rémésy. Selon le National Trust (institution britannique), les herbivores réussiraient même mieux que les humains à maintenir des environnements naturels complexes. Certains chercheurs avancent également que la généralisation d'un régime végétalien nécessiterait plus de terres qu'une alimentation modérée en viande. Car si, actuellement, un tiers de nos cultures est destiné à l'alimentation des animaux, éliminer ces derniers de nos menus nous obligerait à produire davantage de végétaux pour compenser nutritionnellement leur absence. « Qui plus est, certaines zones géographiques, dont le relief (montagnes) ne permet pas de culture, ne peuvent être valorisées que par la présence d'animaux. Cela permet de façon non négligeable de convertir des espaces d'herbages voués à la friche en calories animales », observe le chercheur. Enfin, difficile de ne pas reconnaître à l'élevage, en plein air, son rôle dans le modelage de nos paysages.





C'EST LA POULE QUI FAIT L'ŒUF

Optez pour ceux dont le code commence par 0 (nourriture de la poule à 95 % biologique, accès à des espaces extérieurs) ou 1 (accès à des espaces extérieurs).

ACHAT LOCAL, ACHAT RESPONSABLE

S'il nous faut, dans un premier temps, revoir à la baisse notre consommation de viande (elle doit idéalement représenter moins de 15 % de notre ration calorique par jour, soit 2 produits animaux, selon notre expert), l'étape suivante consiste à la choisir différemment : la plus locale possible et produite de façon éthique (voir ci-contre). « C'est ainsi que l'on peut arriver à réduire les élevages intensifs au profit des élevages raisonnés, qui pourront être plus ou moins présents d'une région à l'autre, en fonction du relief, des races régionales », soutient Christian Rémésy. Tout le monde y gagnera : l'environnement, l'animal et l'homme qui mangera peu de viande, mais de qualité nutritionnelle exceptionnelle. « On ne peut plus mettre sur le même plan nutritionnel deux mêmes aliments aux modes de production radicalement différents. Il faut aussi raisonner en termes de provenance et de mode de production. C'est ce que j'appelle la nutriécologie », conclut notre expert.

Notre expert : *Christian Rémésy a été directeur de recherche en nutrition humaine à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra). Il a toujours cherché à promouvoir une alimentation préventive et une agriculture durable. Il vient de publier « La Nutriécologie » (éd. Thierry Souccar, 19,90 euros).*

Bien choisir sa viande

LA VOLAILLE : évitez celle de classe A (20 poulets élevés au m², avec antibiotiques, abattage à 6 ou 7 semaines) et certifiée Label rouge (10 poulets au m² abattage à 3 mois, avec antibiotiques). Les indications « élevé en plein air », « poulet fermier », voire « poulet fermier Label rouge » sont de meilleur augure, les AOP aussi.

LE BŒUF : choisissez-le d'origine française, avec une indication sur la race (charolaise, limousine). Cela garantit que l'animal a bien été élevé pour sa viande. Les labels IGP, AOP et Label rouge sont fiables.

LE PORC : difficile de trouver des indications de qualité pour cette viande. Restez donc sur des produits français, si possible labellisés (Label rouge, AOP).

L'AGNEAU : mêmes principes que pour le porc, privilégiez les produits français et labellisés (évitez l'agneau de Nouvelle-Zélande très courant).

DU NOUVEAU AU JARDIN

LA FRAISE ANANAS, pour varier les plaisirs

En plus de sa saveur sucrée, se rapprochant de celle de l'ananas, elle apporte du plaisir aux yeux dans le jardin. Et inutile de la chercher chez le primeur, elle est encore très rare. Par Louise Stark



Grâce à sa couleur blanche, elle attire beaucoup moins les oiseaux et ses rangs sont alors beaucoup moins décimés que ceux de ces cousines rouges.

Originaire d'Amérique du Sud, la fraise ananas est aujourd'hui présente dans toutes les jardineries. Elle nous séduit par sa couleur blanche, marquée de points rouges (quand les fraises habituelles sont rouges à points noirs), par sa saveur sucrée et douce (plus proche de celle d'une fraise des bois mâtinée d'ananas) et par sa texture fondante. Moins productive que sa cousine rouge, elle est aussi plus petite, mieux vaut donc en prévoir plusieurs pieds, à planter parmi vos autres plants de fraisiers. Contrairement à ses cousines, il ne faut bien sûr pas se fier à sa couleur pour la cueillir mûre à point, puisqu'elle reste blanche. Et comme sa pâleur la rend en plus difficile à distinguer dans le feuillage, soyez attentifs et fiez-vous à la couleur des petits grains : quand ils sont rouges, c'est que le fruit est mûr !

RARE MAIS FACILE À VIVRE

Contrairement aux autres fraisiers, ceux de fraises blanches ne se reproduisent pas par stolons (longues tiges partant du pied qui colonisent l'espace libre), ce qui explique son faible rendement. Mais cela constitue aussi un avantage dans la culture en bacs. Comme ils n'aiment pas non plus les sols calcaires ou humides, la plantation en jardinière permet de lui apporter le substrat qui lui convient le mieux et ainsi espérer pouvoir déguster cet été une succulente salade de fraises blanches.

FICHE DE CULTURE

Plantation : printemps ou automne

Récolte : mai à septembre

Exposition : plein soleil

Distance de plantation : 40 cm

Les gestes du moment

PROTÉGEZ VOS PLANTATIONS

Notamment de la sécheresse, en paillant au pied, ou en apportant les résidus de tonte, nombreux en cette saison.

PRÉPAREZ VOS ENGRAIS

À base d'ortie, de prêle ou de consoude pour renforcer les cultures.



PLANTEZ OU SEMEZ

Tomates
Poivrons
Carottes
Radis
Concombres
Choux
Aubergines
Courges
Poireaux

LE JARDIN, UNE PASSION FRANÇAISE

60 %

des Français ont accès à un jardin(*).

76 %

d'entre eux le considèrent comme un véritable lieu de vie et y passent en moyenne 6 heures par semaine.

(*) Étude Kantar « Jardins et terrasses 2020 », de décembre 2019.

TOUS ENSEMBLE POUR NOTRE PLANÈTE



1% for the Planet est un collectif mondial d'entreprises, d'associations et d'individus contribuant ensemble à la protection de notre planète.

Les marques dont les produits affichent le logo 1% for the Planet reversent 1% de leurs ventes à des organisations qui se battent pour protéger l'environnement. En achetant ces produits, vous contribuez aussi à la protection de la planète.

1% FOR THE PLANET

Nos membres ont déjà reversé 200 millions d'euros pour la planète. En savoir plus sur onepercentfortheplanet.fr

VOYAGE AU CŒUR DE LA CUISINE ÉPICURIENNE DE LA GRÈCE



Direction le pays d'Épicure, ce philosophe de l'Antiquité qui prônait la recherche du plaisir simple. Adoptez ce principe de vie en cuisinant des plats goûteux et généreux.

Par Gwénaëlle Conraux

L'huile d'olive, l'or du pays



La Grèce est le premier producteur au monde d'huile d'olive extra-vierge (avec un taux d'acidité inférieur à 1%) et le troisième producteur d'huile d'olive au monde. Le nectar doré a toujours fait partie de la culture du pays. Des fouilles dans le Péloponnèse, la principale région de production, ont permis de découvrir un moulin à huile qui daterait de 4 000 ans avant Jésus-Christ. Une légende dit que le premier olivier fut planté sur l'Acropole par la déesse Athéna. Des feuilles fossilisées vieilles de plus de 50 000 ans ont été trouvées sur l'île de Santorin.



Les oliviers millénaires gorgés de soleil qui bordent les routes, des aromates et des herbes qui poussent en abondance dans une nature préservée, des chèvres et des agneaux laissés en liberté… En Grèce, il suffit de regarder autour de soi pour comprendre l'essence de la cuisine hellénique, dont les racines datent de plus de quatre mille ans.

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN, GAGE DE LONGÉVITÉ

Les Grecs s'appuient sur ce que leur offrent terroir, climat et nature : olives, feuilles de vigne, fruits et légumes, mais aussi fromages de chèvre et de brebis et, bien sûr, poissons. Le pays, entouré des mers Égée et Ionienne, abrite près de 6 000 îles et îlots. Ces divers produits, typiques du régime méditerranéen, apportent de nombreux bienfaits : ils sont riches en acides gras mono-insaturés et faibles en acides gras saturés (qui sont facteurs de cholestérol). Les caractéristiques antioxydantes des fruits et légumes permettent, quant à elles, de protéger du vieillissement. Voici la recette gagnante d'une alimentation gage de bonne santé.

LA SIMPLICITÉ, SECRET DE LA CUISINE GRECQUE

La cuisine grecque est aussi le fruit d'une combinaison entre austérité – voire pauvreté – et hospitalité de ses habitants. Face à une nature parfois aride, les Grecs ont su s'adapter et trouver des ressources dans les arbres et les herbes. D'autant que pour eux, les produits du terroir se suffisent à eux-mêmes. « Pour les Grecs, la couleur, le parfum et la texture comptent autant que le goût : pour eux, la cuisine consiste à s'alimenter en conscience et à jouir du moment présent », rappelle Heather Thomas, auteure du livre « La cuisine grecque végétarienne » (éd. Phaidon). Il se dit d'ailleurs que la cuisine grecque a quatre secrets : des ingrédients frais et de qualité, assaisonnés avec des herbes et des épices, de l'huile d'olive et de la simplicité. Les « yemista », par exemple, ne sont pas de simples légumes farcis garnis de riz. Leur saveur incomparable est révélée par les aromates qui les parfument à merveille. Un filet d'huile d'olive ou de citron suffit à magnifier les légumes mûris au soleil, puis simplement grillés. Pour autant, la cuisine grecque n'est pas réservée aux journées chaudes. Pensez aux plats gourmands telle la moussaka (à base d'aubergines et de sauce tomate bolognaise) ou aux feuilletés, dont les garnitures sont illimitées.

UNE CUISINE DU PARTAGE

Voyageurs nés, les Grecs ont également un très grand sens de l'hospitalité qui se retrouve dans leurs repas. Ainsi, les plats préparés sont toujours généreux pour parer à l'arrivée imprévue d'un visiteur : les mezze, assortiment de hors-d'œuvre, en sont l'exemple parfait. On peut ainsi citer le houmous (purée de pois chiches), le tarama (à base d'œufs de cabillaud séchés), le tzatziki (yaourt au concombre), ou encore la crème d'anchois et le caviar d'aubergine. Tous sont servis froids, avec du pain pita que l'on plonge avec délice dedans.

POUR ALLER PLUS LOIN



Cuisinez grec chez vous grâce à ces livres !

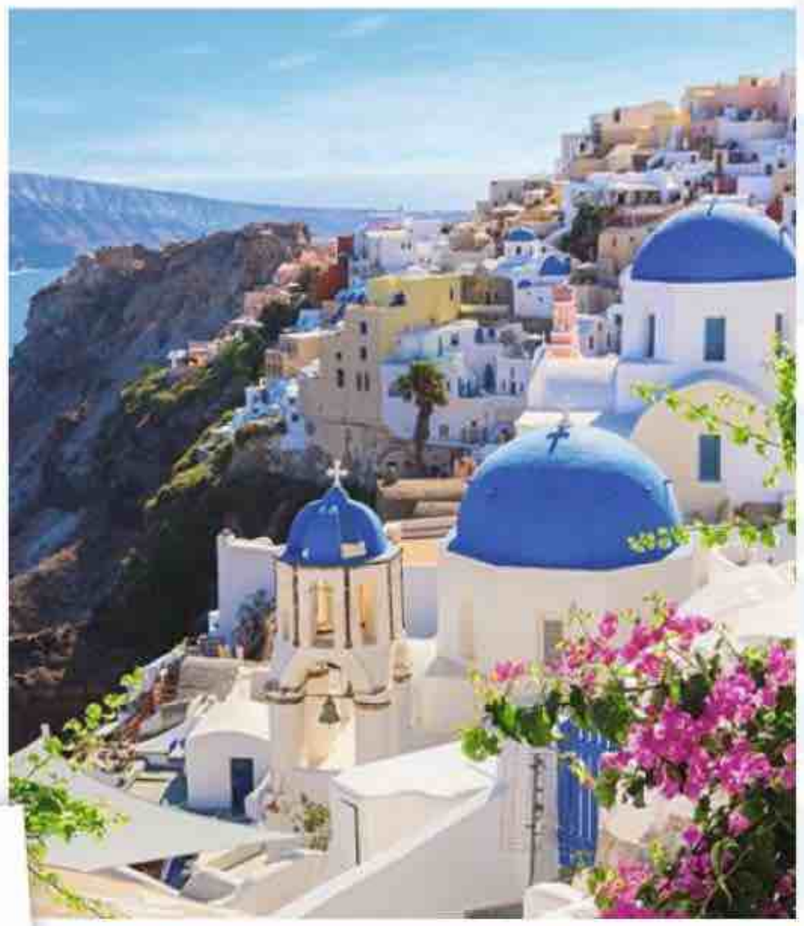
Vous n'avez pas prévu de voyager en Grèce prochainement ? Alors, n'attendez pas et cuisinez grec chez vous ! Dans **« Grèce, la cuisine authentique »**, publié chez Hachette cuisine, la cheffe Dina Nikolaou propose des recettes simples et généreuses qu'on a aussitôt envie de tester en famille ou entre amis.

De son côté, le chef étoilé Andréas Mavrommatis sublime les produits du terroir dans 45 recettes mêlant tradition et originalité (**« Mavrommatis avec amour »**, éd. Ducasse).













Produits de la mer, huile d'olive, aromates... tous ces ingrédients font la richesse de la cuisine grecque.









LES PRODUITS À AVOIR CHEZ SOI

LA FETA
Incontournable de la cuisine grecque, ce fromage caillé de brebis et de chèvre existe depuis l'Antiquité, même si son nom ne remonte qu'au XVIIe siècle. Depuis 2002, la feta bénéficie d'une AOP et seuls les fromages produits en Grèce peuvent utiliser ce nom.



LE YAOURT
La version traditionnelle est élaborée à base de lait de chèvre ou de brebis. Égoutté et très onctueux, le stragisto est utilisé en version salée ou sucrée. Attention, le yaourt à la grecque que l'on trouve en France contient souvent une part de crème fraîche.



LES RAISINS DE CORINTHE Certains n'hésitent pas à les qualifier de meilleurs raisins secs du monde. Particulièrement parfumés, ces petits raisins noirs sont séchés au soleil et bénéficient de l'air marin.



DES POIS CHICHES
En soupe, en salade, en houmous... ils se glissent dans toutes les recettes et apportent de nombreux éléments nutritifs.





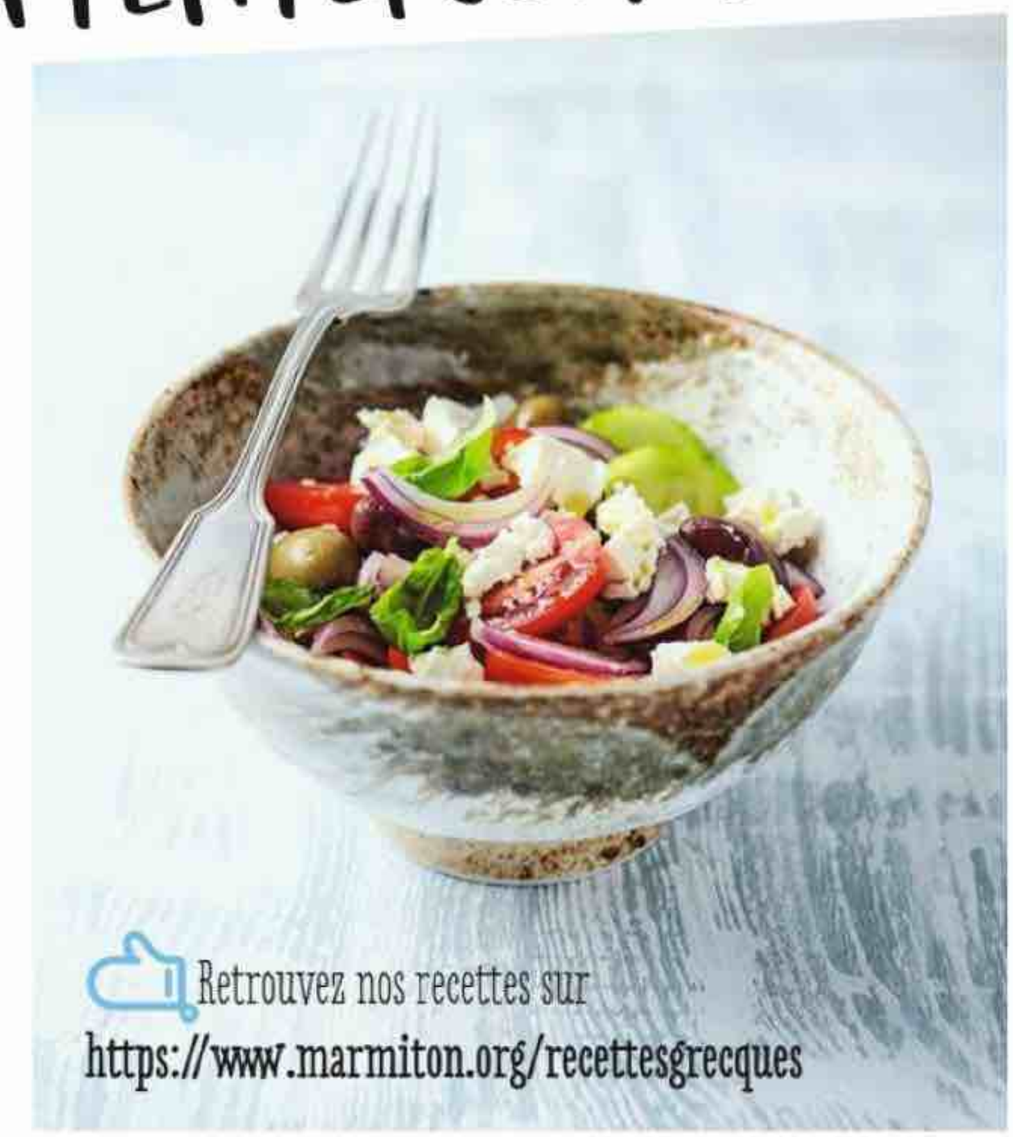
TZATZIKI
Pour préparer cet incontournable des apéros, le secret est de râper le concombre. Salez-le, puis laissez-le rendre son eau pendant 15 à 20 minutes. Une fois que le concombre est essoré, ajoutez un yaourt grec, de l'aneth, de la menthe fraîche, du vinaigre, du sel et du poivre. Vous pouvez déguster le tzatziki tout de suite, mais le mettre au frigo, recouvert d'un film de protection, lui permettra de développer encore plus de saveurs. Surprenez vos invités en proposant une variante avec des graines de fenouil grillées à sec pour un goût anisé ou de la betterave râpée pour une version sucrée et colorée.

3 SPÉCIALITÉS À TENTER CHEZ SOI



FEUILLETÉ AUX ÉPINARDS ET À LA FETA

Les « spanakopita », chaussons aux épinards, sont faciles à préparer. Lavez des épinards, ôtez les tiges, puis coupez-les finement. Après avoir fait revenir un oignon taillé en cubes dans une poêle huilée, ajoutez-les, salez et poivrez. Dans un bol, battez un œuf, puis ajoutez de la feta, des olives, du persil et les épinards tièdes. Garnissez ensuite des feuilles de pâte filo beurrées de cette préparation et enfournez pour 15 minutes à 180 °C. Traditionnellement pliés en triangles, ces feuilletés peuvent aussi prendre la forme de chaussons ou de boudins.



LA SALADE GRECQUE :

Symbole de la cuisine méditerranéenne, la « choriatiki » réunit les ingrédients qui concourent à une bonne santé : tomate, concombre, oignon rouge, feta, olives (de Kalamata, les plus réputées de Grèce). Coupés en morceaux et lamelles, les légumes et le fromage sont ensuite assaisonnés avec de l'huile d'olive, de l'origan, du sel et du poivre. Les amateurs peuvent y ajouter des câpres.

L'ORIGAN, un parfum intense de MÉDITERRANÉE

Jolie plante aux petites feuilles vertes douces et velues, je suis l'amie des abeilles, de la cuisine grecque et des pizzas. J'entre aussi dans la composition des herbes de Provence. Par Gwénaëlle Conraux



Si vous avez l'habitude de vous promener dans les montagnes rocailleuses du bassin méditerranéen, vous avez certainement déjà croisé cette plante de la famille des lamiacées aux fleurs rouges et roses. Son nom grec y fait référence puisqu'il se traduit par « qui se plaît dans les montagnes ». Souvent résumé à une petite herbe sèche ajoutée sur les pizzas, l'origan est pourtant à (re)découvrir frais.

ON LE DÉCOUVRE

L'origan entre dans la composition des herbes de Provence, avec le romarin, la sarriette et le thym. C'est le deuxième aromate le plus riche en antioxydants après la cannelle. Une cuillerée à café d'origan en contient autant que 80 g de raisins noirs.

ON L'ACCOMPAGNE

Son bouquet est intense, avec une note poivrée, amère et légèrement sucrée. C'est d'ailleurs pour cela qu'il accompagne particulièrement bien la tomate, mais aussi les soupes, les sauces, les marinades et les plats mijotés. Il fait également merveille avec la charcuterie.

ON L'UTILISE

Pour profiter au maximum de ses arômes, l'origan est à ajouter en fin de cuisson, mais il doit cuire quelques minutes pour s'exprimer pleinement. Frais, il est à marier avec du thym ou du basilic sur les salades. On dit de lui qu'il est le cousin sauvage de la marjolaine.

ORIGINE : plante du dieu Osiris pour les Égyptiens, symbole d'amour et de bonheur aux vertus aphrodisiaques chez les Grecs et les Romains, l'origan séduit les Américains lors de la Seconde Guerre mondiale lorsqu'ils le découvrent dans la cuisine italienne. Il est utilisé en huile essentielle pour la parfumerie et la cosmétique, mais aussi dans l'industrie agroalimentaire puisqu'il permet d'atténuer la toxicité de l'huile de friture et des aliments qu'on y fait cuire et d'augmenter la durée de conservation des aliments de manière naturelle.

CONSERVATION

Entre mai et septembre, cueillez des bouquets d'origan que vous ferez sécher tête en bas dans une pièce sombre et aérée pendant une quinzaine de jours. L'origan se congèle également très bien une fois lavé et séché. Vous pouvez également en mettre une branche dans de l'huile d'olive ou de vinaigre pour les parfumer.

17 RECETTES inratables aux FRAISES

TOUS NIVEAUX ACCEPTÉS !

LÉGENDE

♥ pour les « nuls »

♥♥ pour les débutants

♥♥♥ pour les experts



GÂTEAU FRAISE COCO

20 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **500 g** de fraises
- **1** œuf
- **20 cl** de lait
- **65 g** de beurre mou
- **75 g** de sucre
- **40 g** de farine
- **50 g** de poudre de noix de coco
- **30 g** de farine de coco
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 c. à café** de levure chimique
- **½ c. à café** de bicarbonate de soude

POUR LE CRUMBLE :

- **35 g** de beurre
- **30 g** de farine
- **30 g** d'amandes effilées
- **20 g** de poudre d'amande
- **2 c. à soupe** de sucre

1 **Préparez l'appareil à gâteau :** dans un récipient, battez le beurre avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez l'œuf, puis les farines, la poudre de noix de coco, la levure et le bicarbonate. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène et assez dense, puis délitez avec le lait. Versez dans un moule beurré et lissez à la spatule. Rincez les fraises, coupez-les en morceaux et répartissez-les à la surface de la pâte.

2 **Préparez le crumble :** préchauffez le four à 180 °C. Sablez du bout des doigts la farine, la poudre d'amande, le sucre et le beurre jusqu'à obtenir une semoule grossière. Répartissez sur les fraises. Parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 50 minutes.

GLACE À LA FRAISE

20 MIN PRÉPARATION | 4 H CONGÉLATION

POUR 8 PERSONNES

- **250 g** de fraises
- **500 g** de yaourt grec
- **20 cl** de crème liquide entière
- **80 g** de sucre

1 **Préparez le coulis de fraise** : rincez les fraises puis équeutez-les. Gardez-en quelques-unes de côté et mixez le reste pour obtenir un coulis.

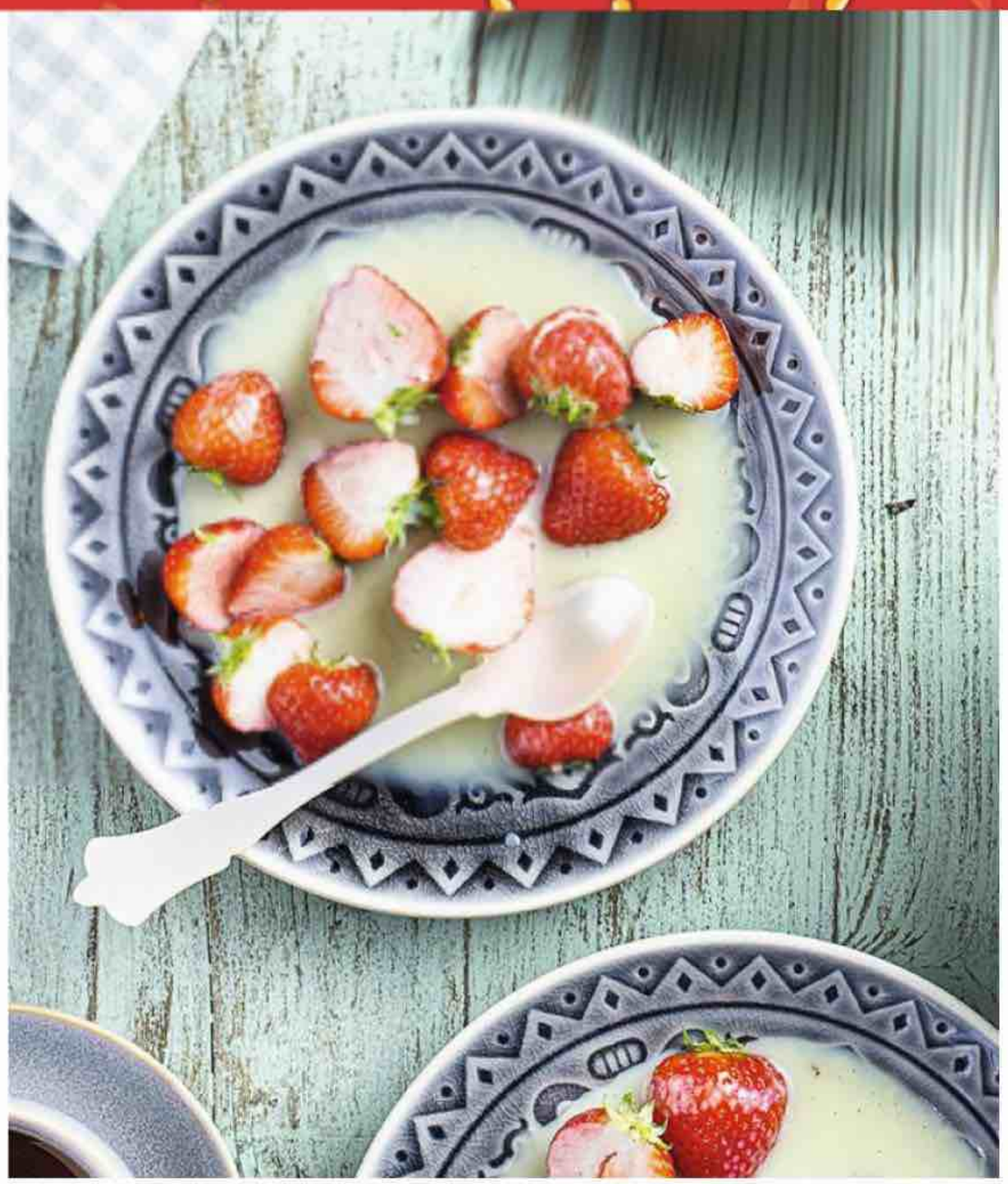
2 **Préparez la crème :** dans un saladier, montez la crème en chantilly au fouet électrique, puis ajoutez le sucre. Fouettez ensuite à vitesse réduite 1 à 2 minutes pour dissoudre le sucre. Ajoutez le yaourt et fouettez quelques secondes pour mélanger. Ajoutez le coulis de fraise et mélangez délicatement à la spatule.

3 **Façonnez les glaces :** coupez les fraises réservées en lamelles, disposez-les dans le fond de moules à muffins en silicone et versez la préparation dans les moules. Placez au congélateur. Au bout d'1 heure, plantez au centre de chaque glace un bâtonnet en bois et laissez prendre encore 3 heures au minimum. Démoulez puis dégustez.

LA TOUCHE DES MARMITONS

C'est super bon ! Très frais et léger après un repas copieux. Merci pour la recette.





FRAISES AU CHOCOLAT BLANC

15 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **300 g** de fraises
- **½** gousse de vanille
- **20 cl** de crème fouettée
- **200 g** de chocolat blanc

1 **Préparez la soupe au chocolat blanc :** coupez la vanille en deux et grattez les graines au-dessus d'une casserole. Faites-y chauffer la crème en mélangeant. Hachez le chocolat blanc. Retirez la crème du feu et faites-y fondre le chocolat.

2 **Préparez les fraises :** lavez soigneusement les fraises à l'eau froide et égouttez-les bien.

3 **Assemblez le tout :** répartissez la soupe au chocolat dans des assiettes creuses et déposez-y les fraises coupées en deux.

VARIANTE GOURMANDE : Montez la crème en chantilly et 2 blancs d'œufs en neige ferme. Mélangez l'ensemble avec le chocolat blanc fondu pour transformer la soupe en une délicieuse mousse.



LA TOUCHE DES MARMITONS

J'avais des fraises un peu abîmées, j'ai trouvé cette recette pour les utiliser et c'est vraiment très bon ! Nous nous sommes régalés !

CRUMBLE FRAISE ABRICOT

20 MIN	15 MIN	30 MIN
PRÉPARATION	INFUSION	CUISSON

POUR 6 PERSONNES

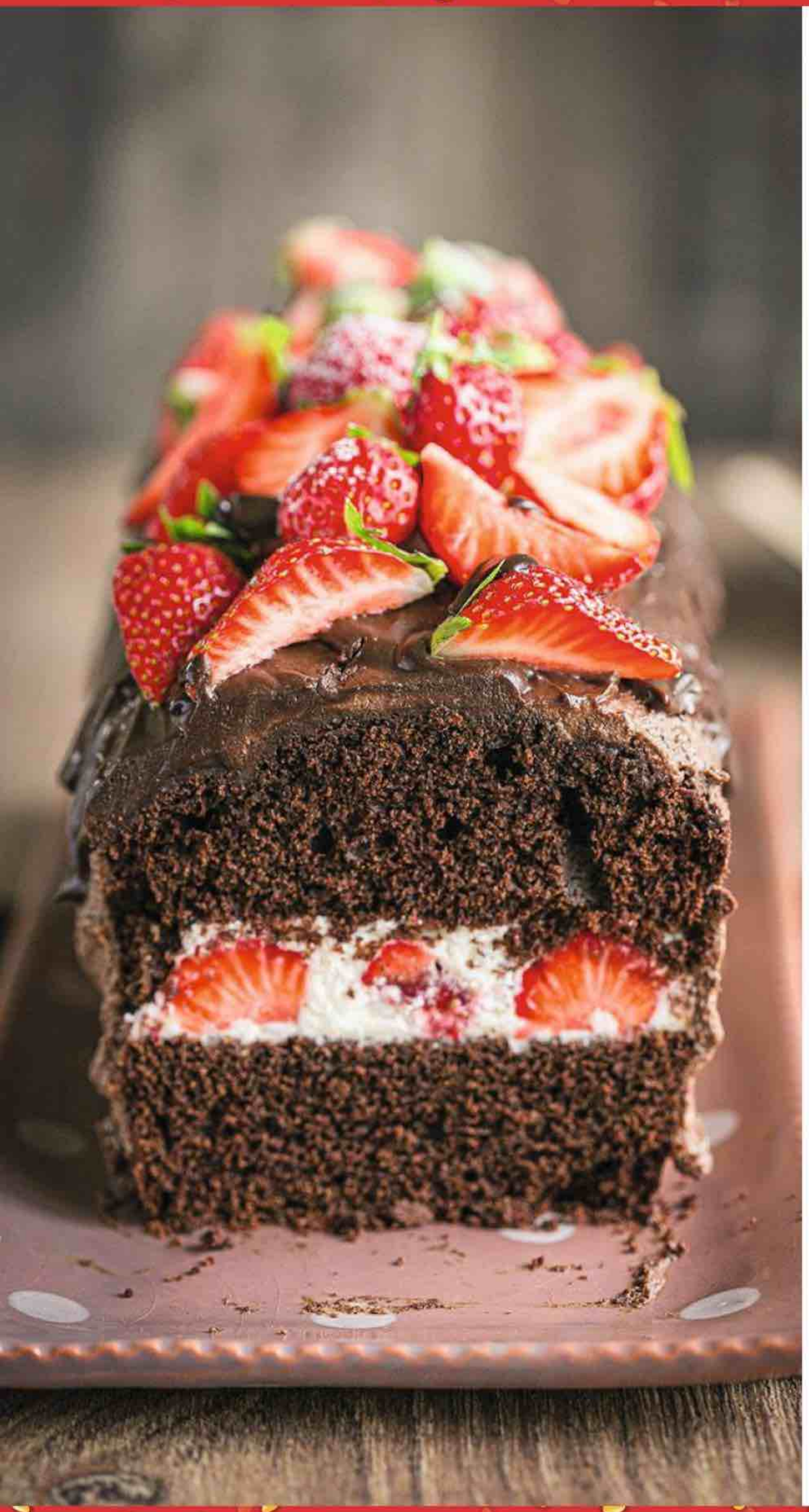
- **500 g** de fraises
- **500 g** d'abricots
- **10 cl** de crème liquide
- **1** gousse de vanille
- **4 c. à soupe** de sucre
- **1 c. à soupe** de rhum ambré

POUR LE CRUMBLE :

- **100 g** de beurre
- **100 g** de farine
- **100 g** de poudre d'amande
- **50 g** de sucre en poudre

1 **Préparez les fruits :** rincez les fruits, dénoyautez les abricots et coupez-les en morceaux, coupez les fraises en morceaux. Grattez la gousse de vanille coupée en deux et récupérez les graines. Dans un saladier, mélangez les dés de fruits avec la crème, le rhum, les graines de vanille et le sucre. Laissez macérer 15 minutes environ, puis versez dans des moules individuels.

2 **Préparez la pâte à crumble :** préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, la poudre d'amande et le sucre du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux. Répartissez sur les fruits et enfournez pour 30 minutes.



CAKE AU CHOCOLAT ET AUX FRAISES

40 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON | 2 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

POUR LE CAKE AU CHOCOLAT :

- **4** œufs
- **200 g** de beurre pommade + **20 g** pour le moule
- **225 g** de farine + **20 g** pour le moule
- **200 g** de sucre
- **1 sachet** de levure chimique
- **3 c. à soupe** de cacao amer en poudre
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **250 g** de fraises
- **25 cl** de crème liquide
- **100 g** de mascarpone
- **100 g** de chocolat noir pâtissier
- **1 c. à soupe** de sucre glace

1 **Préparez l'appareil à cake :** préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs, le sel, le sucre et le beurre, puis ajoutez la farine, la levure et le cacao tamisés ensemble. Beurrez et farinez un moule à cake puis versez-y la préparation. Enfournez pour 30 à 35 minutes. Sortez le cake du four et laissez-le tiédir avant de le démouler sur une grille.

2 **Préparez les fraises :** pendant ce temps, lavez les fraises puis séchez-les sur du papier absorbant. Équeutez-en la moitié, taillez-les en morceaux. Coupez le reste en quartiers. Dans un saladier, mélangez 15 cl de crème, le mascarpone et le sucre glace. Montez le mélange en chantilly, puis ajoutez délicatement les fraises coupées en morceaux.

3 **Montez le cake :** coupez le cake en deux dans la longueur. Remettez la base dans le moule. Couvrez de fraises à la crème. Disposez la deuxième partie du cake sur le dessus. Réservez au moins 2 heures au frais.

4 **Préparez la ganache :** démoulez délicatement le cake, puis disposez-le sur un plat. Cassez le chocolat dans un saladier, ajoutez le reste de crème chaude. Mélangez jusqu'à obtenir une ganache lisse. Versez-la sur le dessus du gâteau, puis lissez la surface à la spatule. Recouvrez du reste de fraises. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



COULIS DE FRAISE

Mettez une feuille de gélatine dans un peu d'eau froide. Faites cuire les fraises avec un peu de sucre, un demi jus de citron dans un fond d'eau et à feu très doux. Mixez et passez au chinois. Ajoutez la feuille de gélatine essorée. Mélangez puis versez sur chaque tiramisu avant de mettre au frais.

VERRINE DE TIRAMISU AUX FRAISES EXPRESS

20 MIN PRÉPARATION | 2 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

- **350 g** de fraises
- **6** œufs
- **500 g** de mascarpone
- **120 g** de sucre glace
- **24** biscuits à la cuillère
- **5 cl** de sirop de fraise
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez les fraises :** rincez-les et réservez-en une quinzaine. Coupez le reste en deux ou en quatre. Gardez-les au frais.

2 **Réalisez la crème au mascarpone :** séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mélangez au fouet les jaunes avec le sucre et le mascarpone. Réservez au frais. Battez les blancs en neige très ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone.

3 **Montez les tiramisus :** trempez rapidement la moitié des biscuits dans un mélange de sirop de fraise et d'eau. Répartissez-les dans le fond de 6 verrines. Déposez ensuite les morceaux de fraise dessus, puis couvrez de mousse au mascarpone. Couvrez de biscuits trempés, déposez une couche de fraises puis une de mousse au mascarpone. Décorez avec les fraises réservées et placez au frais au moins 2 heures. Servez bien frais.

Je m'abonne à marmiton

• EN CADEAU •



IDÉAL POUR FAIRE VOS COURSES SIMPLEMENT



LE LOT DE 5 "sacs à vrac"

Ces sacs gradués et réutilisables en **coton BIO** respirant et résistant sont idéals pour le transport et le stockage des fruits et légumes. **Une alternative sérieuse aux sacs jetables !**
(5 sacs - 20*30 cm)



6 NUMÉROS + votre cadeau

19,90 € SEULEMENT

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 6 prochains numéros de marmiton pour **seulement 19,90 €*** **+ en cadeau le lot de 5 sacs à vrac**

MES COORDONNÉES

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ OUI ❑ NON
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ OUI ❑ NON

LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

MARM53A

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

MON RÈGLEMENT

Quantité : x 19,90 € = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**
CB N°
Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

* mon abonnement débutera avec le prochain numéro. **Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre.** Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2020. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : https://www.cnil.fr/fr/plaintes

CRÉATION TMBRS



LA TOUCHE DES MARMITONS

Super bon à l'unanimité pour un anniversaire ! J'ai remplacé la Maïzena par de la farine et j'ai fait moitié lait de vache, moitié lait d'avoine. Parfait et pas lourd. Merci :-)

CLAFOUTIS AUX FRAISES

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **400 g** de fraises
- **2** œufs + **2** jaunes
- **25 cl** de lait
- **200 g** de crème fraîche épaisse
- **60 g** de Maïzena
- **125 g** de sucre
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez les fraises :** rincez-les, coupez-les en deux et placez-les dans un moule chemisé de papier cuisson.

2 **Préparez l'appareil à clafoutis :** dans un saladier, mélangez les sucres et la Maïzena. Salez puis ajoutez les œufs entiers et les 2 jaunes un par un. Délayez petit à petit avec le lait et la crème en remuant pour obtenir un mélange homogène.

3 **Faites cuire le gâteau :** préchauffez le four à 180 °C, versez l'appareil sur les fraises et enfournez pour 30 minutes.

Retrouvez la recette
du sirop de fleur de sureau
https://www.marmiton.org/siropsureau



GÂTEAU MOELLEUX AUX FRAISES

20 MIN	1 H	POUR 6
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **250 g** de beurre pommade
- **250 g** de fraises
- **2** oranges
- **4** œufs
- **310 g** de sucre en poudre
- **300 g** de farine
- **3 cl** de sirop de fleur de sureau
- **1 sachet** de levure chimique
- Sucre glace

1 **Préparez les fruits :** équeutez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre. Zestez et pressez les oranges.

2 **Réalisez la pâte :** mélangez le beurre, les zestes et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Ajoutez les œufs un à un, puis versez peu à peu la farine avec la levure, le jus d'orange et le sirop de fleur de sureau.

3 **Faites cuire le gâteau :** préchauffez le four à 180 °C, beurrez et farinez un moule à charnière. Versez-y la pâte. Éparpillez les fraises sur le dessus et pressez-les avec vos doigts de façon à ce qu'elles soient à moitié enfoncées. Enfournez pour environ 1 heure, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau sorte sèche du gâteau. Laissez refroidir dans le moule. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.



FLAMMEKUECHE CHOCOLAT FRAISE

25 MIN	1 H	10 MIN
PRÉPARATION	REPOS	CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **250 g** de fraises
- **4 c. à soupe** de pâte à tartiner à la noisette
- **2 c. à soupe** de sucre en poudre

POUR LA PÂTE :

- **25 g** de beurre
- **500 g** de farine
- **5 g** de levure de boulanger fraîche
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte :** délayez la levure dans un peu d'eau. Dans le bol d'un robot muni d'un crochet à pétrir, versez la farine, 20 cl d'eau, la levure dissoute et le sel. Pétrissez et ajoutez le beurre, jusqu'à obtenir une boule de pâte souple et lisse. Couvrez le bol d'un torchon, placez-le à l'abri des courants d'air et de l'humidité et laissez lever pendant 1 heure.

1 **Préparez les fraises :** lavez-les, égouttez-les et séchez-les. Coupez-les en deux.

2 **Faites cuire le fond de tarte :** préchauffez le four à 240 °C. Sortez la boule de pâte levée, étalez-la sur un plan de travail fariné. Placez la pâte sur une plaque de four couverte de papier de cuisson ou d'un tapis de cuisson en silicone. Faites cuire à blanc 10 minutes.

3 **Terminez la flammekueche :** sortez le fond de tarte du four, laissez refroidir. Étalez la pâte à tartiner sur la surface, disposez les fraises dessus et saupoudrez de sucre.

GÂTEAU DE CRÊPES FRAISE CHANTILLY

30 MIN PRÉPARATION | 1 H REPOS | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

POUR LA PÂTE À CRÊPES :

- **4** œufs
- **50 cl** de lait
- **2 c. à soupe** de beurre fondu
- **175 g** de farine
- **75 g** de sucre
- **1** pincée de sel

POUR LA GARNITURE :

- **500 g** de fraises
- **25 cl** de crème fleurette
- **150 g** de mascarpone
- **50 g** de sucre glace
- **1** gousse de vanille

1 **Préparez la pâte à crêpes :** dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel et les œufs. Versez le lait peu à peu en fouettant. Ajoutez la moitié du beurre fondu en remuant énergiquement au fouet. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.

2 **Faites cuire les crêpes :** badigeonnez la poêle à crêpes d'un peu de beurre fondu. Versez 1 louche de pâte et faites cuire 1 minute par face environ. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3 **Réalisez la chantilly :** versez la crème bien froide, le mascarpone et les graines de la gousse de vanille dans un saladier. Montez en chantilly bien ferme à l'aide d'un batteur électrique, en ajoutant le sucre glace à la fin.

4 **Préparez les fraises :** lavez-les et équeutez-les. Coupez-en la moitié en tout petits cubes et le reste en deux ou en quatre.

5 **Dressez le gâteau :** disposez 1 crêpe sur un plat, tartinez-la de chantilly et parsemez-la de quelques cubes de fraise. Superposez les crêpes en procédant ainsi et en terminant par 1 couche de chantilly. Décorez avec les fraises coupées en deux. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

ÇA SE TIENT !
Préparez des crêpes plus épaisses que la moyenne pour assurer une bonne tenue au gâteau.





MOELLEUX AU CHOCOLAT ET AUX FRAISES

25 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **120g** de fraises
- **4** œufs
- **125g** de beurre
- **200g** de chocolat à pâtisser
- **200g** de sucre
- **60g** de farine
- **1sachet** de levure chimique
- **Quelques** marshmallows
- Sucre glace

1 **Préparez la pâte :** mélangez la levure à la farine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes, réservez les blancs au réfrigérateur. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre, puis incorporez les jaunes, le sucre et la farine. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.

2 **Faites cuire le moelleux :** préchauffez le four à 180 °C. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné, puis faites cuire pendant 25 minutes.

3 **Préparez la garniture :** lavez, égouttez et séchez les fraises. Coupez-les en tranches. Coupez les marshmallows en cubes.

4 **Démoulez le moelleux** et laissez-le tiédir, saupoudrez de sucre glace et décorez de fraises et de marshmallows.

SPONGE CAKE

40 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON | 15 MIN REPOS

POUR 6 PERSONNES

POUR LE GÂTEAU :

- **3** œufs
- **150 g** de beurre mou
- **150 g** de sucre
- **150 g** de farine
- **1 sachet** de levure
- Extrait de vanille liquide
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **300 g** de fraises
- **50 cl** de crème liquide
- **75 g** de sucre glace

1 **Préparez le gâteau :** préchauffez le four à 180 °C. Tamisez la farine au-dessus d'un saladier et mélangez-la avec la levure. Ajoutez la pincée de sel et quelques gouttes de vanille. Battez le beurre en crème. Ajoutez le sucre et continuez à battre jusqu'à obtenir un aspect crémeux. Ajouter les œufs un à un, puis la farine, et battez au robot à vitesse réduite jusqu'à incorporation. Chemisez le fond d'un moule à gratin. Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 30 minutes. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame du couteau au centre du gâteau (elle doit en ressortir sèche). À la sortie du four, laissez tiédir 15 minutes avant de démouler sur une grille.

2 **Préparez la garniture :** battez la crème froide à vitesse minimale ; dès qu'elle commence à prendre, ajoutez le sucre glace et continuez à battre en chantilly ferme. Rincez et équeutez les fraises, coupez-les en deux dans la hauteur.

3 **Montez le gâteau :** découpez la génoise en trois dans l'épaisseur après refroidissement. Placez un tiers de la génoise dans le plat, étalez un tiers de la chantilly dessus. Ajoutez un deuxième disque de gâteau, couvrez à nouveau généreusement de crème. Terminez avec le disque de gâteau restant et le reste de chantilly. Disposez les fraises sur le dessus.





CHEESECAKE À LA FRAISE SANS CUISSON

20 MIN PRÉPARATION | 10 MIN REPOS | 4 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

- **150 g** de fraises
- **250 g** de ricotta
- **15 cl** de crème liquide entière
- **50 g** de beurre
- **80 g** de sucre
- **125 g** de petits gâteaux sablés
- **2 feuilles** de gélatine
- **1 c. à café** de sucre glace

1 **Préparez le fond du cheesecake :** réduisez les biscuits en miettes et mélangez-les avec le beurre ramolli. Placez un cercle à pâtisserie sur un plat couvert de papier sulfurisé. Vous pouvez éventuellement placer à l'intérieur une bande de Rhodoïd pour faciliter le démoulage. Tapissez le fond du mélange biscuits moulus et beurre en tassant bien. Réservez au frais.

2 **Préparez la chantilly :** montez 10 cl de crème très froide en chantilly en ajoutant le sucre glace.

3 **Préparez la garniture :** faites tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide puis faites chauffer le reste de crème pour y dissoudre la gélatine. Lavez, égouttez et séchez les fraises. Coupez-les en deux et faites-les macérer 10 minutes avec la moitié du sucre. Mixez la moitié des fraises avec la ricotta et le sucre restant. Ajoutez la gélatine diluée dans la crème, puis incorporez délicatement la chantilly.

4 **Finalisez le cheesecake :** versez la préparation dans le cercle à pâtisserie, sur la base biscuitée. Lissez la surface à l'aide d'une spatule et réservez au frais au moins 4 heures.

5 **Servez le cheesecake :** décerclez en soulevant délicatement la base et décorez avec le restant de fraises macérées. Servez avec un coulis de fraise.



FAR AUX FRAISES

30 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **800 g** de fraises
- **½** citron (jus)
- **Quelques** feuilles de menthe fraîche
- **Quelques** fleurs comestibles pour la décoration
- **5** œufs
- **1 l** de lait
- **20 g** de beurre pour le moule
- **500 g** de farine
- **100 g** de sucre
- **1 gousse** de vanille

1 **Préparez la pâte :** portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue et grattée. Battez les œufs en omelette, ajoutez le lait tiédi sans cesser de remuer, puis la farine. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 **Préparez les fraises :** rincez-les et équeutez-les, coupez-en une dizaine en petits morceaux, mélangez-les à la pâte et réservez les autres.

3 **Faites cuire le far :** préchauffez le four à 240 °C. Beurrez un moule à manqué, versez-y la pâte. Enfournez pour 15 minutes, puis baissez la température à 180 °C. Terminez la cuisson du far pendant 35 minutes. Sortez-le du four et laissez-le refroidir.

4 **Réalisez le coulis :** coupez 200 g de fraises en morceaux. Mixez-les avec le jus de citron jusqu'à obtenir un coulis (filtrez-le s'il y a trop de pépins). Réservez au frais.

5 **Dressage :** coupez le reste de fraises en deux, disposez-les sur le far, arrosez de coulis, décorez de feuilles de menthe ciselées et de fleurs.

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le lait fermenté se trouve en magasins bio et dans certains supermarchés sous différentes appellations : lait ribot, kéfir de lait, laban...

CUPCAKES VANILLE FRAISE

30 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 12 CUPCAKES

- **150 g** de fraises
- **1** œuf
- **15 cl** de lait fermenté
- **60 g** de beurre ramolli
- **150 g** de farine
- **100 g** de sucre
- **1 c. à café** de levure chimique
- **1 c. à café** de bicarbonate de soude alimentaire
- **1 c. à café** d'extrait de vanille
- **1 pincée** de sel
- **Quelques** fraises ou framboises séchées pour la décoration

POUR LA CRÈME :

- **50 g** de fraises
- **100 g** de beurre
- **250 g** de sucre glace

1 **Préparez la pâte à cupcakes :** lavez les fraises et coupez-les en dés. Fouettez l'œuf avec l'extrait de vanille, le sucre et le beurre. Tamisez par-dessus la farine avec le bicarbonate de soude, la levure chimique et le sel. Ajoutez progressivement le lait fermenté, puis insérez les fraises. Enrobez-les bien de pâte afin qu'elles ne glissent pas au fond du moule.

2 **Faites cuire les gâteaux :** préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez les trous d'un moule à muffins de caissettes à cupcakes en papier et remplissez-les aux deux tiers. Enfournez pour 12 à 14 minutes en surveillant. Laissez refroidir complètement.

3 **Préparez la crème au beurre :** mixez les fraises lavées et équeutées en purée fine. Filtrez au chinois afin d'obtenir une préparation lisse. Fouettez le beurre à l'aide d'un batteur électrique pour qu'il soit crémeux. Incorporez peu à peu le sucre et la purée de fraise. Travaillez le mélange quelques minutes jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Réservez-la au frais jusqu'au moment de servir.

4 **Garnissez les cupcakes :** sortez les gâteaux du moule. Placez la crème au beurre dans une poche à douille et couvrez-en les cupcakes. Déposez quelques morceaux de fraises ou de framboises séchées sur la crème et servez.

TARTE AUX FRAISES, CRÈME AU CITRON

40 MIN PRÉPARATION | 2 H 15 REPOS | 25 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

POUR LA PÂTE :

- **2** jaunes d'œufs
- **100 g** de beurre demi-sel mou
- **125 g** de farine tamisée
- **80 g** de sucre
- **5 g** de levure chimique

POUR LA CRÈME :

- **200 g** de fraises
- **1** citron bio
- **Quelques** feuilles de menthe
- **1** œuf
- **30 g** de beurre
- **25 g** de sucre
- **1 c. à café** de Maïzena



1 **Préparez la pâte :** mélangez la farine avec la levure. À l'aide d'un batteur, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, incorporez le beurre, puis la farine et la levure mélangées. Formez une boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer au moins 2 heures au frais.

2 **Préparez la crème :** mélangez dans une casserole le sucre avec le jus et le zeste du citron, la Maïzena et l'œuf. Faites cuire cette préparation à feu très doux (elle ne doit pas bouillir) jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, ajoutez le beurre. Mélangez et mixez 2 minutes. Débarrassez le mélange dans un bol et couvrez d'un film alimentaire au contact de la crème. Mettez le bol au congélateur pour 10 minutes, puis au réfrigérateur.

3 **Faites cuire la pâte :** préchauffez le four à 160 °C. Étalez la pâte sur un papier cuisson, sur 5 mm d'épaisseur, et coupez-la à l'aide d'un cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre. Enfournez la pâte dans son cercle sur le papier cuisson pour 20 minutes (elle doit être dorée). Laissez-la ensuite refroidir avec le cercle.

4 **Montez la tarte :** démoulez le fond de tarte et étalez la crème au citron dessus. Coupez les fraises en deux dans le sens de la longueur et disposez-les harmonieusement sur la crème. Décorez de quelques feuilles de menthe.



TARTE AUX FRAISES ET CREME DE PISTACHE

1 H	1 H 30	30 MIN
PRÉPARATION	REPOS	CUISSON

POUR 8 PERSONNES

- **300 g** de fraises
- **1** œuf + 6 jaunes
- **50 cl** de lait
- **150 g** de beurre
- **300 g** de farine
- **175 g** de sucre
- **100 g** de pistaches non salées + 1 c. à soupe
- **30 g** de poudre d'amande
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **2 feuilles** de gélatine
- **1** gousse de vanille
- Sel

1 **Préparez la pâte à tarte :** mettez dans un saladier le beurre avec 75 g de sucre, le sucre vanillé, 1 pincée de sel et l'œuf entier. Ajoutez 250 g de farine et la poudre d'amande. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et laissez reposer au frais environ 30 minutes.

2 **Cuisez la pâte :** préchauffez le four à 175 °C, étalez la pâte en disque sur un plan de travail fariné. Chemisez un moule et placez-y la préparation. Coupez l'excédent. Recouvrez de papier sulfurisé et lestez de billes de cuisson. Enfournez pour 15 minutes. Retirez les lests et le papier cuisson avant de remettre au four pour 10 minutes. Laissez refroidir.

3 **Préparez la crème :** faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Essorez-les. Écrasez 100 g de pistaches au mortier. Chauffez le lait avec la gousse de vanille coupée en deux. Laissez infuser 5 minutes. Battez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre et incorporez 50 g de farine au mélange. Ajoutez le lait chaud sans cesser de remuer. Remettez le tout dans la casserole et portez à ébullition à feu doux. Retirez du feu et incorporez les pistaches écrasées et la gélatine pressée.

4 **Assemblez la tarte :** répartissez la crème aux pistaches sur le fond de tarte. Rincez et séchez les fraises. Équeutez-les et placez-les sur la crème. Laissez reposer 1 heure au frais. Au moment de servir, saupoudrez d'une cuillerée à soupe de pistaches concassées.

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

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

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

C'est la minute CULTURE

On s'est confinés, on a lu, on a relu, on a regardé des séries avec un plateau dégustation, on a tenté des trucs en cuisine... On s'est occupés comme on a pu ! Bref, on a fait comme vous ! Par la rédac

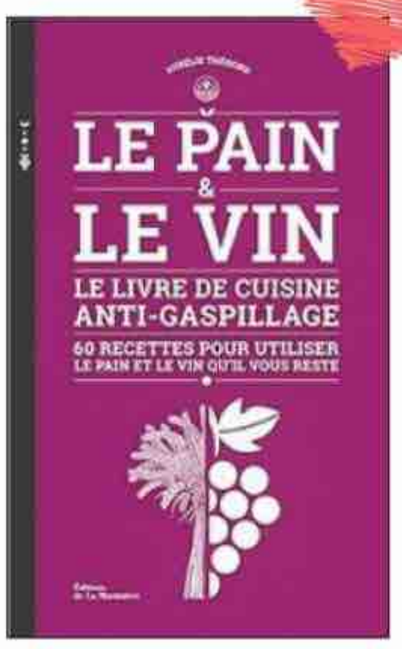


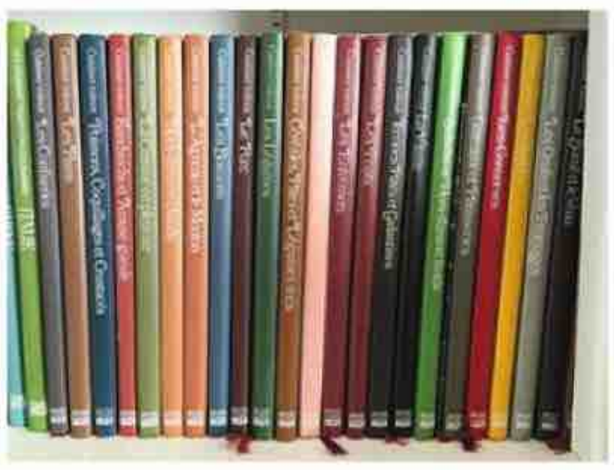
ALICE A DÉVORÉ TOUT "FRIENDS"

C'est l'une de mes séries préférées de tous les temps et elle m'a aidée à garder le sourire (et le moral !). Mais alors j'ai pris le temps d'observer le nombre de cafés bus au Central Perk ou encore de pizzas avalées par Joey, ça fait peur ! Le summum ? Le diplomate à l'anglaise cuisiné par Rachel, qui contient... du bœuf haché.

STÉPHANIE A REVU SES CLASSIQUES

Côté vintage, j'ai fait preuve d'un certain masochisme en revoyant « La Grande bouffe » et « Le Festin de Babette ». Côté nouveautés, j'ai lu avec beaucoup d'attention « Le Pain et le vin », un bel ouvrage, utile pour utiliser ses restes de pain et de vin, et qui a été une source d'inspiration dans ma cuisine (notamment pour solder mes essais de pain maison, peu concluants).



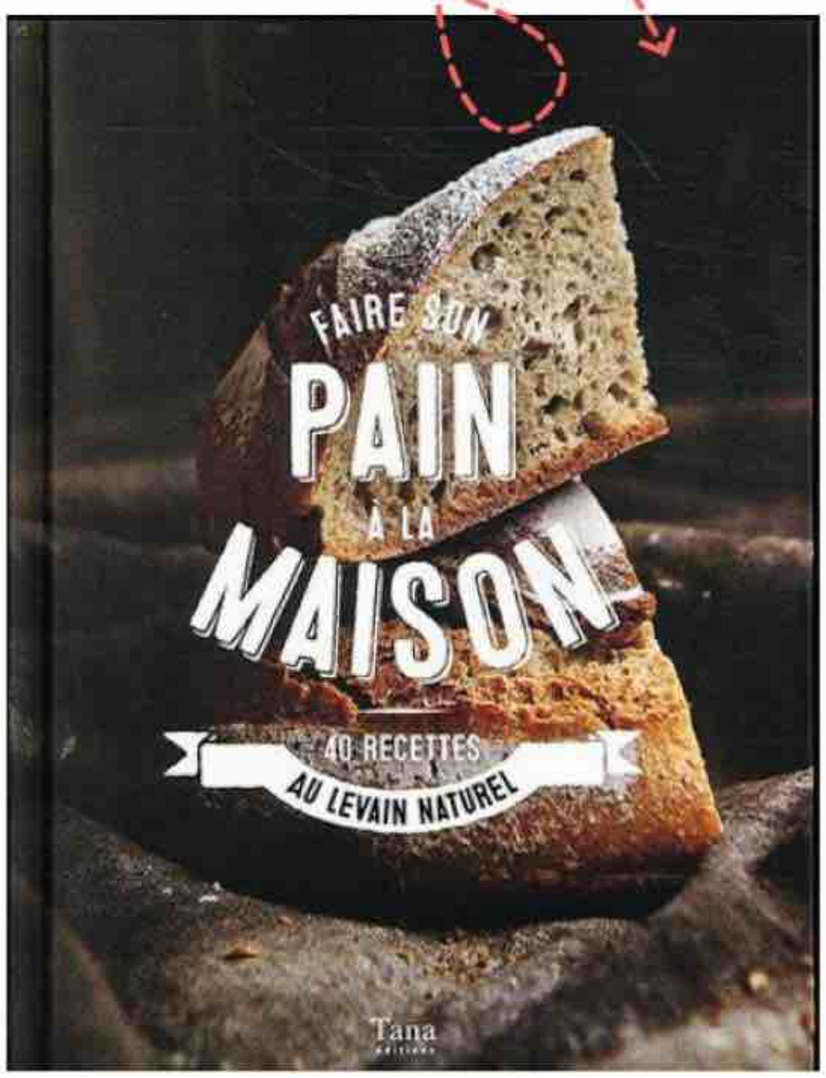


CLAIRE S'EST REPLONGÉE DANS SES SOUVENIRS

J'ai relu l'intégralité de ma collection **« Cuisinez mieux »** *de Time Life dont j'ai hérité de ma grand-mère : 26 livres, chacun sur une thématique. Mes préférés : les pains, les entremets et les fruits. C'est la première édition française de 1980 ! Elle a le même âge que moi et j'y découvre toujours de belles astuces.*

MANON A TENTÉ DE FAIRE SON LEVAIN

J'ai remis la main sur le très joli livre **« Faire son pain à la maison »,** édité chez Tana, ça m'a donné l'élan pour essayer d'en faire du meilleur que ceux que j'avais réalisés jusqu'alors. En le lisant, l'envie m'est venue de réaliser le levain. C'est très long, assez complexe et il faut être présent à la maison, c'était donc le moment parfait ! J'ai bien étudié la question, cherché l'endroit idéal pour une chambre de pousse, j'étais prête ! Ne m'a finalement manqué qu'une seule chose : la farine ! Impossible d'en trouver dans les commerces alentour durant tout le confinement !



Je m'abonne à marmiton

24% DE RÉDUCTION !



OFFRE LIBERTÉ

3€ par numéro SEULEMENT

+ VOTRE CADEAU



La cuillère magique !

Réussissez en un clin d'œil toutes vos sauces, vinaigrettes et mayonnaises grâce à sa forme ressort.

Abonnez-vous vite !

Renvoyez ce bon d'abonnement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je m'abonne à Marmiton magazine. **Je règle la somme de 3 € par numéro** par prélèvement automatique reconductible (un prélèvement tous les 2 mois, soit 18€ par an) **+ en cadeau la cuillère magique.** Mon abonnement débutera avec le prochain numéro.

MARM53B

MES COORDONNÉES

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :

Code postal : Ville : E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules et au stylo noir si possible)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE (disponibles sur votre RIB)

IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

BIC - Bank identification code

Banque/Agence :

Adresse :

Code postal : Ville :

ORGANISME CRÉANCIER

MARMITON - 8 rue saint fiacre,
75002 Paris - France

NUMÉRO D'ÉMETTEUR

FR38ZZZ641854

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature obligatoires

N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2020. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Formulaire de mandat : vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte. Vous autorisez également votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les modalités décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans une notice disponible auprès de votre banque. Il s'agit d'un prélèvement récurrent dont le premier prélèvement sera effectué dès l'enregistrement de votre abonnement. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO - 8, rue Saint Fiacre - 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : **https://www.cnil.fr/fr/plaintes**

CRÉATION TMBRS

Table des **recettes**







ENTRÉES

Assiette printanière 75
Assortiment de petits cakes salés 54
Bouchées de polenta 70
Cake à la sardine 69
Crostini au lard grillé 52
Dips variés 64
Focaccia aux olives noires 53
Green gaspacho au yaourt 94
Houmous de carotte 61
Râpé de carottes à la thaïe 100
Rillettes de porc allégées 32
Salade d'agneau mariné aux épices et yaourt aux herbes 60
Samossas 35
Tartinade de petits pois à la ricotta et au basilic thaï 101
Terrine de poisson à l'estragon 80
Terrine de ricotta au four 73
Tomate mozza en spaghettis 88
Tomates mozza marinées 77
Trio de dips à la grecque 71
Verrines poivron et feta 73

PLATS

Asperges blanches petits pois rhubarbe 44
Assortiment de raïta et crackers 93
Aubergines grillées 62
Bâtonnets de poisson blanc 85
Brochettes végétariennes 67
Buddha bowl aux croquettes de porc 36
Cake à la scamorza, romarin et tomates séchées 82
Calamars frits 86
Cannellonis d'aubergine 72
Clafoutis salé 78
Club-sandwich complet 38
Crespelles farcies à la blette et à la ricotta 58
Curry de poivron aux pois chiches 102
Curry de porc aux bananes 34
Dos de cabillaud en croûte d'amande et tomates séchées 87
Feuilleté roulé à la feta 77
Frittata de légumes 58
Frittata, gaspacho, houmous 57
Galettes de poisson 86
Gnocchis gratinés à l'artichaut 44
Lasagnes aux olives de Kalamata 67
Lasagnes d'été au fromage blanc 92
Maquereau masala 94
Pain de campagne hérisson 61
Pain farci au provolone et tomates cerise 74
Pizza aux légumes 62
Poulet et légumes grillés 68
Quiche à la pâte filo 70
Rôti de porc estival 33
Roulé de courgette à la truite 76
Salade tomate burrata fraise et oseille 44
Sandwich express 41
Sandwich marocain 40
Saumon en croûte de pesto 87
Tarte courgette feta 74











Tarte oignon rouge et cerise **44**
Tarte soleil à la crème de thon et tomates confites **65**
Tarte soleil au pesto **53**
Tarte Tatin carotte et chèvre **55**
Terrine au poulet, thon et poivrons **82**
Terrine de légumes **78**
Wrap poulet crudités **40**

DESSERTS

Cake au chocolat et aux fraises **125**
Cheesecake à la fraise sans cuisson **134**
Clafoutis aux fraises **128**
Crumble fraise abricot **124**
Cupcakes vanille fraise **137**
Far aux fraises **135**
Flammekueche chocolat fraise **130**
Fraises au chocolat blanc **123**
Gâteau de crêpes fraise chantilly **131**
Gâteau fraise coco **122**
Gâteau léger au fromage blanc **93**
Gâteau moelleux aux fraises **129**
Glace à la fraise **123**
Glace au yaourt et fruits rouges **95**
Moelleux au chocolat et aux fraises **132**
Sponge cake **133**
Tarte aux fraises et crème de pistache **138**
Tarte aux fraises, crème au citron **137**
Tarte citron meringuée **96**
Verrine de tiramisu aux fraises express **126**





LE MOT DE LA FAIM !

Nos essais culinaires du confinement

Toute la journée à la maison avec plusieurs bouches à nourrir plusieurs fois par jour : pas question pour chacun de se contenter de ses spécialités, alors on a testé de nouveaux plats et ce ne fut pas toujours une réussite !

Alice s'est concocté de bons petits plats, comme des cœurs de canard laqués ou une soupe au curry.

Louise a cuisiné plusieurs tartes Tatin, parce que c'est bon, et puis il restait encore des pommes alors elle a testé un gâteau invisible, additionné d'un peu de rhum ambré à la place de la vanille, un régal.

Manon s'est amusée à cristalliser au sucre des feuilles de menthe et des pétales de rose pour décorer un gâteau d'anniversaire.

Mélissa a presque fait le tour du monde sans bouger de sa cuisine : gado-gado indonésien (riz et crudités avec une sauce aux cacahuètes), brandade de morue portugaise, hamburger américain, bo bun vietnamien…

Stéphanie a revisité ses classiques : œuf mimosa, œuf cocotte, œuf Bénédicte, et quand il n'y a plus eu d'œuf… la mousse au chocolat au jus de pois chiche.

LES ÉCHECS DE LA RÉDAC

ALICE a tenté un gâteau à la farine de châtaigne, à ne jamais refaire !

LOUISE s'est lancée dans une tatin de carotte, mais sans pâte feuilletée et avec un miel trop fort à son goût… Son compagnon l'a adorée ainsi, c'est déjà ça !

EN RÉSUMÉ, ON A BOOSTÉ NOTRE CRÉATIVITÉ CULINAIRE, ON S'EST LANCÉ DES DÉFIS, ON EN A RELEVÉ CERTAINS ET RATÉ D'AUTRES, MAIS ON RECOMMENCERA ET ON Y ARRIVERA !

CARNET D'ADRESSES

- **Les Chanvres de l'Atlantique :** Nuntisunya.com
- **Belvoir :** Belvoirfruitfarms.co.uk et chez Monoprix et Naturalia
- **Joker :** Joker.fr
- **Pressade :** Pressade.fr
- **Vitabio :** Vitabio.fr
- **Cawston :** Kazidomi.com
- **Caresse antillaise :** Caresseantillaise.com
- **Lima :** Limafood.com
- **Fleurivore :** Fleurivore.com
- **Don Bosco :** Lanavarre.fr
- **Montagne blanche :** Caveduvendomois.com
- **Vendéole :** Vendeole.com
- **Terre des anges :** Cascastel.com
- **M de Monluc :** Monluc.fr
- **Viña Borgia Borsao :** Osmin.fr
- **Beaujolais-villages Vinescence :** Vinescence.fr
- **Nous anti-gaspi :** nousantigaspi.com
- **Bleu blanc ruche :** Bleu-blanc-ruche.fr
- **Legal :** Cafes-legal.fr
- **Voelkel :** Voelkeljuice.de
- **Hello Joya :** Hello-joya.com
- **Carbonex :** Carbonex.fr
- **Alter Eco :** Altereco.com
- **Too Good :** Toogood.fr
- **La Manufacture des belles glaces :** Lamanufacturedesbellesglaces.fr
- **Les 2 Vaches :** Les2vaches.com
- **Cap Océan :** Capocean.fr
- **Vivien Paille :** Vivienpaille.fr
- **Saupiquet :** Saupiquet.com
- **Charal :** Charal.fr
- **Belin :** en GMS
- **Charles et Alice :** Charlesetalice.fr

ROYAL

Erratum. **Vous avez été très nombreux à nous signaler l'absence d'une étape dans la recette du royal au chocolat parue dans le magazine de mars-avril. Nous en sommes vraiment désolés. Voici donc à nouveau la recette, dans son intégralité cette fois. Merci à tous pour vos retours et vos lectures attentives !**



30 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON | 5 H RÉFRIGÉRATION

POUR 8 PERSONNES

POUR LE BISCUIT :

- **3** blancs d'œufs
- **125 g** de sucre
- **60 g** de poudre d'amande
- **20 g** de farine

POUR LE CROQUANT :

- **150 g** de chocolat praliné
- **20** crêpes dentelle

POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT :

- **3** jaunes d'œufs
- **30 cl** de crème liquide entière
- **200 g** de chocolat noir
- **75 g** de sucre

POUR LE GLAÇAGE MIROIR

- **15 cl** de crème liquide
- **210 g** de sucre en poudre
- **70 g** de cacao en poudre non sucré
- **4 feuilles** de gélatine

1 Réalisez le biscuit. Préchauffez le four à 200 °C. Faites mousser les blancs d'œufs au fouet, puis versez en filet la moitié du sucre tout en continuant à fouetter jusqu'à ce que la neige soit ferme. Ajoutez le reste de sucre, et battez encore 30 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse et brillante. Dans un saladier, tamisez la farine et la poudre d'amande puis incorporez-y progressivement les blancs en neige, en soulevant la pâte pour conserver un maximum de bulles d'air. Étalez sur une plaque tapissée de papier cuisson sur une épaisseur régulière, puis enfournez pour 10 minutes.

2 Réalisez le croquant. Faites fondre le chocolat praliné au bain-marie, puis versez-le dans un bol avec les crêpes dentelle émiettées. Mélangez à la spatule.

3 Découpez le biscuit. Avec un grand cercle à pâtisserie, découpez le biscuit et laissez-le au fond. Répartissez dessus le croquant au praliné, lissez la surface et laissez durcir au réfrigérateur.

4 Réalisez la crème au chocolat. Faites un sirop en portant à ébullition 15 cl d'eau avec le sucre dans une casserole, puis laissez épaissir 2 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs dans un bol en versant le sirop en filet pour obtenir un mélange mousseux clair. Faites fondre le chocolat au bain-marie puis incorporez-le. Laissez le tout revenir à température ambiante. Fouettez la crème pour bien l'affermir, puis incorporez-la.

5 Assemblez le tout. Versez le mélange précédent dans le cercle, lissez la surface et laissez prendre 4 heures au réfrigérateur.

6 Réalisez le glaçage miroir. Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Faites chauffer la crème à feu doux dans une casserole. Versez 5 cl d'eau et le sucre dans une autre casserole et portez à ébullition. Retirez le sirop du feu, ajoutez le cacao en poudre tamisé et mélangez délicatement. Ajoutez la gélatine égouttée et la crème chaude, puis mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Laissez le glaçage refroidir à température ambiante. Sortez le royal du réfrigérateur et démoulez-le. Déposez-le sur une grille placée sur un récipient pour récupérer l'excédent de glaçage. Versez le glaçage sur le gâteau puis passez dessus une grande spatule plate pour le lisser et en ôter l'excédent. Tapez légèrement la grille, puis laissez le glaçage figer pendant quelques minutes avant de placer le gâteau sur son plat de service. Placez-le au frais 1 heure afin qu'il durcisse. Sortez-le au moins 30 minutes avant de le servir.

LE CROUSTILLANT DE GRILLON D'OR



Soyez « épicurieux »…
Cultivez votre goût de la bio avec Grillon d'Or. « Épicurieux » du matin, craquez pour les Krounchy Grillon d'Or, un délicieux mélange de flocons d'avoine sans gluten, qui associe le croquant du chia et les saveurs acidulées de la myrtille. Avec les Krounchy Grillon d'Or, la journée commence bio.
Découvrez la gamme complète ! Uniquement en magasins bio.
Krounchy, 5,80 € (paquet de 500 g), Grillon d'Or.
Grillondor.bio

LE MOULIN UNIVERSEL EN BOIS KYOCERA : RESSENTEZ, DÉGUSTEZ, SAVOUREZ !

Design, écologique, fonctionnel, le moulin universel en bois de Kyocera possède un mécanisme de broyage conçu en céramique fine, sans aucune pièce de métal. Cette particularité le rend très sain et hygiénique, pour ne pas altérer l'arôme ou les saveurs des épices concassées. Il ne rouille pas et sa solidité extrême garantit de nombreuses utilisations, et pour longtemps. Avec son bocal en verre et son habillage de bois, il devient l'ustensile le plus naturel, autant dans votre cuisine que sur votre table !
Moulin universel en bois et verre, 40 €, Kyocera.
Kyocera-cuisine.fr



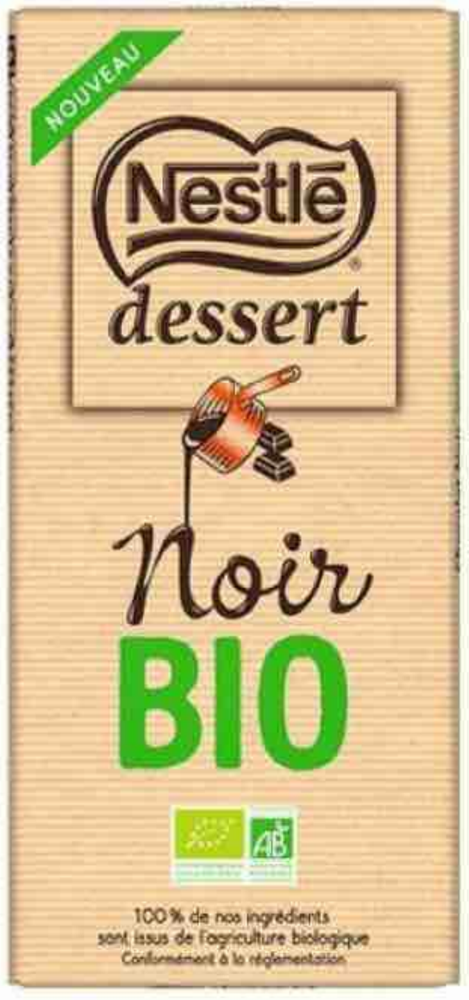


LE ROBOT KMIX DE KENWOOD, ÉDITION LIMITÉE !

Un chef-d'œuvre dans votre cuisine ! Une gamme unique aux finitions élégantes, qui ne manquera pas d'embellir votre plan de travail. Quatre coloris chromés sont disponibles : noir, argent, cuivre, or. Son kit pâtisserie en métal comprend un pétrin, un fouet et un batteur. D'une puissance de 1000 watts, il est muni d'un bol de 5 litres et d'un couvercle antiprojection.
Robot Kmix KMX760GD édition limitée, 499 €, Kenwood.

NESTLÉ DESSERT SE MET AU VERT !

La tablette de chocolat la plus vendue en France existe désormais en bio ! Et parce que Nestlé dessert ne fait jamais les choses à moitié, ce sont 100 % des ingrédients de cette tablette de chocolat à pâtisser qui sont issus de l'agriculture biologique : les fèves et le beurre de cacao, le sucre de canne et la vanille de Madagascar.
Cette version bio, dans laquelle on retrouve la fonte si caractéristique du chocolat Nestlé dessert, est douce et subtilement fruitée, avec une pointe de vanille qui sublimera tous vos desserts chocolatés.
Chocolat noir bio, 2,99 € (tablette de 170 g), Nestlé dessert.
Mousse au chocolat, banana breads, madeleines au chocolat… Retrouvez toutes des idées de recettes bio sur **Latableadessert.fr**



L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Stéphanie Hauville, Audrey Ferrante, Alice Duras, Manon Wild

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

ÉDITION Stéphanie Hauville, Audrey Ferrante

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de Publicité : Cyril Bostvironnois (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice commerciale : Jennifer Alimi

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.

Origine du papier : Allemagne

Origine du papier de couverture : France

Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %

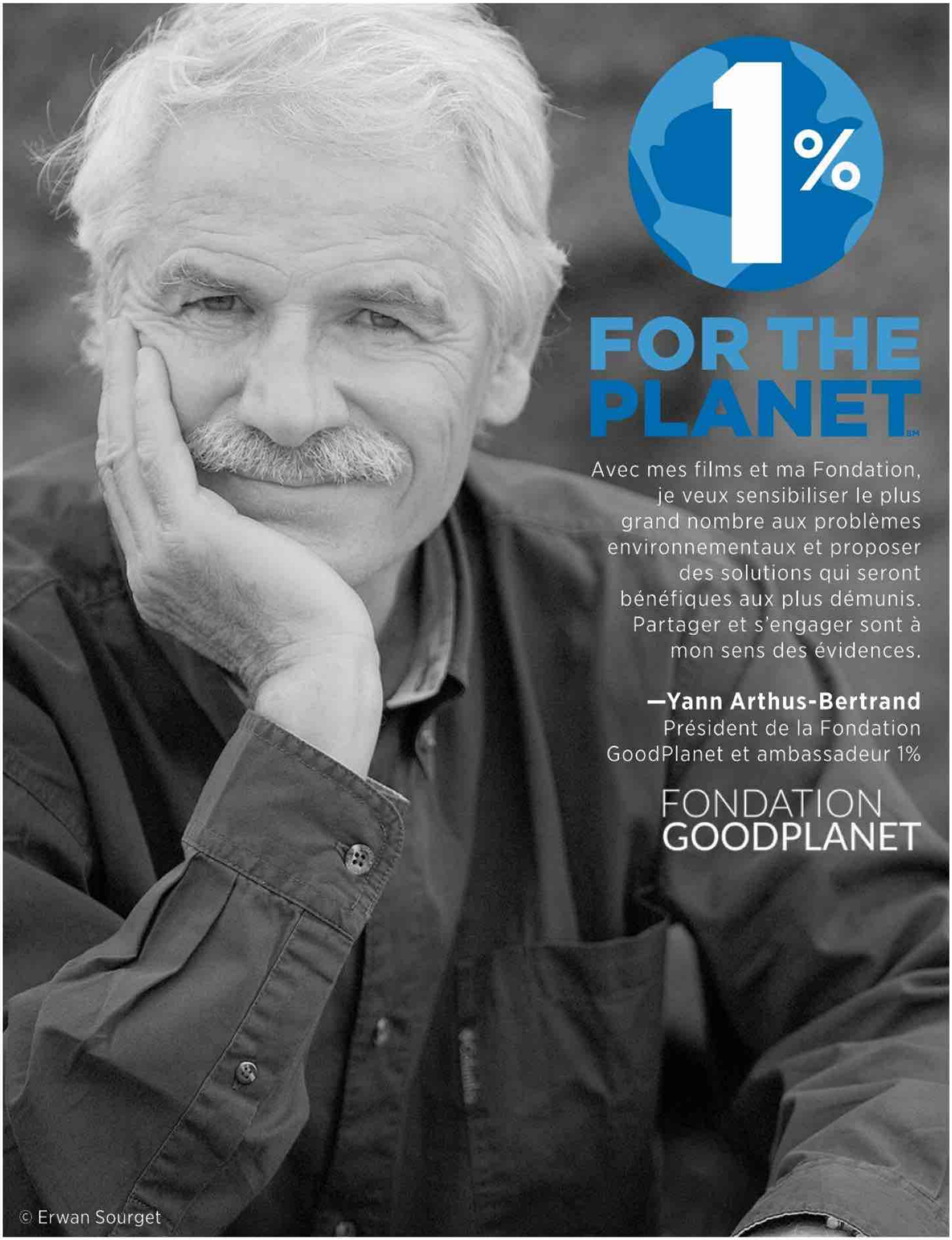
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %

Certification : PEFC

Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Swalens/Sucré Salé. P6-8 : Alexey Konovalenko/Thierry Rambaud/GettyImages, 5ph/Adobe Stock. P10 : DR. P15 : Maria.Epine/Adobe Stock. P16-17 : azgek/Floortje/GettyImages. P18-19 : ValentynVolkov/photomaru/GettyImages. P20 : FOOD-pictures/Adobe Stock. P22-23 : Larissa Veronesi/Westend61/Photononstop, lewal2010/Adobe Stock. P24-25 : elkor/GettyImages, Brad Pict/Adobe Stock. P26-27 : DR/Priméal, fascinadora/Adobe Stock, Eva Gruendemann/Westend61/Photononstop, Lew Robertson/Corbis/Photononstop, DR. P32-36 : Laura Jonneskindt. P38-39 : Natallia/Adobe Stock. P40-41 : Ina Peters/Westend61/Photononstop, Freeskyline/Adobe Stock, Foxys Forest Manufacture/GettyImages. P42 : Lhomme/Veggie/Sunray Photo. P44 : Anne-Claire Hérault. P46-47 : New Africa/sriba3/5ph/Adobe Stock, zoryanchik/Amarita/GettyImages, Magdalena Niemczyk-ElanArt/Cultura/Photononstop. P48-49 : Swalens/Sucré Salé, DR/Adobe Stock. P50-51 : Aleksandarnakic/GettyImages. P52-53 : Ploton/Kerouédan/Sucré Salé, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P54-55 : Kerouédan/Marielle/Sucré Salé. P56-57 : S'Cuiz In/Sucré Salé. P58-59 : Bartosz Luczak/GettyImages, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P60-61 : Lascève/Saveurs/Sunray Photo, Asab974/GettyImages, Doutreligne/Sucré Salé. P62-63 : Julie Méchali/Interfel, Camera Press/Hemis.fr. P64-65 : nerudol/Adobe Stock, Lady Coquillette/Sucré Salé. P66-67 : Japy/Saveurs/Sunray Photo, Caroline Faccioli/Interfel. P68-69 : valentinamaslova/Adobe Stock, Jean-François Mallet/Hemis.fr. P70-71 : Camera Press/Hemis.fr, Ploton/Sucré Salé, Radius Images/Photononstop. P72-73 : Brett Stevens/Image Source/Photononstop, Photosimysia/Adobe Stock, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P74-75 : Amélie Roche/Interfel, Lawton/Sucré Salé, Brett Stevens/Image Source/Photononstop. P76-77 : Camera Press/Hemis.fr, Marek Lucera/Apetit/Sunray Photo, Chen/Sucré Salé. P78-79 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P80 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P82 : Jean-François Mallet/Hemis.fr, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P84-85 : Asab974/GettyImages, Tatyana Sidyukova/Adobe Stock. P86-87 : Bartosz Luczak/GettyImages, StockFood/Sucré Salé, Westermann Jan Peter/StockFood. P88 : helterskelter6/piixypeach/Adobe Stock, Leandre Cheron. P90 : A.Roche/CNIEL. P90-95 : Julie Méchali/Annelyse Chardon/CNIEL. P96-97 : yulia_bogdanova/GettyImages, Pixel-shot/Adobe Stock. P98-99 : petrrgoskov/irina/Adobe Stock, Theresa Tibbetts/lilechka75/nata_vkusidey/Anastasia Dobrusina/GettyImages, Fénot/Sucré Salé. P100-102 : Franck Schmitt, Mistry/Adobe Stock, DR. P103 : Marina Gorskaya/Adobe Stock. P104-105 : pixdeluxe/GettyImages. P106-109 : Insdes/Adobe Stock, Sandra Roesch/Westend61/Photononstop, ooyoo/naturaltexture/GettyImages, DR/Fleurivore. P110-111 : mediaphotos/GettyImages, Pineapple studio/foxysgraphic/Adobe Stock. P112 : bonchan/GettyImages, neftali/Adobe Stock. P114-115 : the_corner/amriphoto/GettyImages, naibaz/Adobe Stock. P116-117 : Franz Marc Frei/Look/Photononstop, AGE/Photononstop, Maglara/proslgn/Adobe Stock, Jöhner/Photononstop, Anna_Jedynak/KroXi/GettyImages, Marco Simoni/robertharding/Photononstop, Thanasis Zovoilis RM/Go Vision/Photononstop. P118-119 : Brett Stevens/Cultura/Photononstop, B.G Photography/geshas/Nipaporn/innafoto2017/robynmac/Adobe Stock, etiennevoss/GettyImages. P120-121 : Kolonko/Kovalto1/Adobe Stock. P122-123 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Julie Méchali/Interfel, Foodies/Sunray Photo. P124-125 : Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo, Gousses de Vanille/Sucré Salé. P126 : Jérôme Rommé/Adobe Stock. P128-129 : alexeyborodin/Adobe Stock, ola_p/GettyImages. P130-131 : denio109/anna_shepulova/Adobe Stock. P132-133 : Veigas/Sucré Salé, anna_shepulova/Adobe Stock. P134-135 : Anastasiia/Adobe Stock, Studio Kuchnia/Sucré Salé. P136-137 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Chemin/Saveurs/Sunray Photo. P138 : Foodies/Sunray Photo. P144 : Empreinte Sucrée/Sucré Salé.



+1 Yann Arthus Bertrand soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.

www.onepercentfortheplanet.org

1% FOR THE PLANET

Une ambiance maîtrisée.

Nouvelle Golf avec 'Ambient Light'.

Prolonger un rendez-vous bien commencé, motiver ses passagers pour une nuit de folie ou bercer ceux dont les paupières s'alourdissent... à chaque ambiance sa couleur avec l'éclairage d'intérieur 'Ambient Light' et ses 30 nuances. Car être au volant, c'est aussi veiller sur ce qu'il se passe dans la voiture. C'est ça, **la vie en Golf.**

La vie en Golf.

Cycles mixtes de la gamme Golf (l/100 km) WLTP : 3,7-6,8. Rejets de CO_2 (g/km) WLTP : 98,9-154,4. CO_2 carte grise : 87-103. Valeurs au 20/01/2020, susceptibles d'évolution. Pour plus d'informations, contactez votre Partenaire. À partir du 1er septembre 2017, certains véhicules neufs sont réceptionnés sur la base de la procédure d'essai harmonisée au niveau mondial pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai plus réaliste permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO_2. À partir du 1er septembre 2018, la procédure WLTP remplace complètement le nouveau cycle européen de conduite (NEDC), procédure d'essai utilisée précédemment. Les conditions d'essai étant plus réalistes, la consommation de carburant et les émissions de CO_2 mesurées selon la procédure WLTP sont, dans de nombreux cas, plus élevées que celles mesurées selon la procédure NEDC. **Véhicule en stationnement.**

Volkswagen Group France – S.A. au capital de 198 502 510 € – 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts – RCS Soissons 832 277 370.