

Gourmand

LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

65
recettes
de saison

LES NOUVEAUX CLAFOUTIS SALÉS

Complets et faciles

LÉGER ET SAIN

Et si on faisait
des burgers
au poisson ?

Clafoutis aux
tomates cerise
et au comté

C'est la saison !

IDÉES FRAÎCHES
AVEC DU MELON

TOUT POUR DÉCOUPER

Son tartare
de bœuf
comme un pro

Granité de melon et fruits d'été

8 TRÈS RAPIDE
**DESSERTS
SANS
CUISSON**



NOUVEAU

**Avec Petit Billy au
Basilic infusé,
un vent de fraîcheur
souffle sur vos tartines.**



Petit Billy
On adore sa nature

Vous aimez la douceur du fromage de Chèvre frais Petit Billy ? Alors vous allez adorer la fraîcheur du Petit Billy au Basilic infusé ! Une recette inédite 100% naturelle à base d'infusion de Basilic.



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
www.mangerbouger.fr



Morgane Leclercq,
rédactrice en chef

C'est la reprise!

Quel plaisir de vous retrouver après une pause qui n'a été simple pour aucun d'entre nous ! Même si nous n'avons pas pu nous donner rendez-vous dans ces pages, nous avons **tous continué à cuisiner** et à privilégier, plus que jamais, **le fait-maison**, notamment par le biais du compte Instagram de « Gourmand ». Mais, après ces longs mois où nous avons été de plus en plus nombreux à nous lancer dans des recettes inédites – histoire de varier les menus – voire à **renouer avec la pâtisserie**, peut-être certains en ont-ils marre de cuisiner autant et aussi souvent... C'est pourquoi nous ne vous avons concocté ici que des **recettes faciles**, à l'image du clafoutis salé, qui **surprend les papilles** et aussi simple à réaliser que sa version sucrée. Retrouvez aussi l'une des saveurs qui sentent bon l'été, le melon ! Ultra hydratant, il parfume tous les plats et, surtout, n'a besoin que d'être découpé pour être savouré. Toujours pour vous **faciliter la vie en cuisine**, nous avons imaginé des **desserts minute**, aussi délicieux que rapides à préparer. Espérant que vous vous réjouissez autant que nous de nos retrouvailles, nous sommes plus motivés que jamais pour vous aider à vous régaler de la meilleure des façons.

Bonne lecture !

sommaire



Clafoutis aux fruits rouges (p. 37)

p. 6 La team en cuisine

Les tartinades estivales : les tapenades d'olive noire et d'olive verte

p. 10 Le chef à suivre

Alexandre Mazzia

p. 12 On like... ou pas

Les actus tendance

p. 16 Notre invitée

Barbara Schulz

Le dossier de couverture

p. 17 Jolis clafoutis !

p. 40 Allons-y

Avec Alexis Le Tadic



Soupe de melon
(p. 44)



Alexandre Mazzia (p. 10)



Star du marché :
le melon (p. 45)

Les 15 jours de menus

p. 44 Mes menus, semaine 1

p. 45 Star du marché : le melon

p. 51 Week-end. Les fishburgers

p. 54 Mes menus, semaine 2

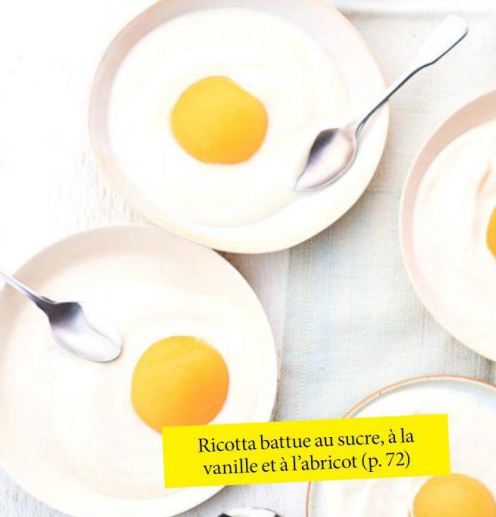
p. 59 Week-end. À en devenir chèvre

Bon et sain

p. 63 Les barres de céréales

p. 66 Versions maison

p. 69 Je cuisine le tofu !



Ricotta battue au sucre, à la vanille et à l'abricot (p. 72)

L'atelier pâtisserie

p. 71 8 desserts minute

La déco

p. 82 Laissez entrer le soleil

p. 84 Le sac à vrac

p. 86 Les tissages Moutet

Malin

p. 88 Tartare de bœuf maison

p. 92 Shopping coup de cœur en supermarché

p. 94 Manger, boire, lire



Les règles d'or d'un tartare de bœuf maison (p. 88)



Cannelé façon profiterole (p. 77)

Votre dessert minute ?

Morgane, rédactrice en chef

« Les soirs où j'ai vraiment envie d'un dessert réconfortant mais qui ne me prend pas trop longtemps, je me sers une boule de glace vanille et je verse du chocolat fondu dessus. Le chocolat se fige au contact de la glace, et le mélange est une valeur sûre ! »



Emmanuelle, rédactrice en chef adjointe

« Je me fais des petites salades de fruits, je les coupe grossièrement et j'émiette des gâteaux dessus avant de verser un filet de miel. En été, j'y ajoute quelques petites herbes fraîches, comme de la menthe. »



Marion, secrétaire de rédaction

« J'adore me faire griller une tranche de brioche que je fais revenir quelques minutes dans une poêle beurrée, avant d'y mettre un peu de confiture, ou même du caramel au beurre salé et quelques morceaux de fruits, de noix, un peu de glace... Bref, j'improvise. »



Ce numéro comporte un encart Nous Deux posés sur une partie de la diffusion abonnés France métropolitaine.

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :



Facebook.com/gourmandmag



Twitter.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

ABONNEZ-VOUS ! Rendez-vous en **page 43**
ou sur **Gourmandabo.com**

Les tartinades estivales

Tapenades d'olive noire et d'olive verte

La saison des apéros est lancée ! Notre team - du moins sa partie déconfinée ! - ne déroge pas à la tradition et vous propose deux recettes à base d'olive : une bien connue de la cuisine méditerranéenne - une tapenade d'olive noire - et une tartinade crémeuse à l'olive verte. Faciles, rapides et économiques, elles feront l'unanimité servies avec des tranches de pain grillées.



LA LISTE DES COURSES

Des olives noires et vertes, de l'ail, des câpres, des filets d'anchois, du parmesan, du fromage frais, des amandes émondées et de l'huile d'olive.



HALTE AUX FAUSSES OLIVES NOIRES !

Olive noire ou olive verte, il s'agit en réalité du même fruit venant du même arbre. La variété des oliviers n'influe en aucun cas sur la couleur des olives, mais uniquement le moment de leur cueillette, et donc leur stade de maturité.

Les olives vertes ne sont pas mûres, elles sont donc plus amères mais leur chair est très tendre. Elles sont conservées dans de la saumure.

Les olives noires ont quant à elles plusieurs semaines de maturité en plus. Elles perdent un peu de leur eau (d'où leur aspect fripé) et se concentrent en saveur. Évidemment, ce processus prend du temps. C'est pourquoi certains industriels proposent désormais des olives noires... qui sont en réalité des olives vertes teintées en noir ! Pour ce faire, les fruits subissent plusieurs traitements chimiques, notamment un bain dans un colorant artificiel (dont les effets sur la santé sont contestés).

Alors, ouvrez l'œil : sur l'emballage comme sur la liste des ingrédients, si les mentions « olives noires confites » ou « gluconate ferreux » - le colorant en question - y figurent, ce sont des olives noires modifiées ! Vous reconnaîtrez d'ailleurs aisément de vraies olives noires à leur aspect fripé, et, bien souvent, elles ne sont pas dénoyautées.



Tartinade d'olive verte

Pour 6 personnes

Préparation 5 min

- 2 c. à soupe de fromage frais type St Môret
- 20 g de parmesan râpé
- 200 g d'olives vertes
- 1 poignée d'amandes émondées
- 1 filet d'huile d'olive
- Poivre

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Cette crème se conserve 2 à 3 jours au frais.



Tapenade d'olive noire

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

- 1 gousse d'ail
- 200 g d'olives noires
- 6 filets d'anchois
- 60 g de câpres
- 10 cl d'huile d'olive
- Poivre

1. Dénoyautez les olives, rincez-les à l'eau et égouttez-les. Pelez et pressez la gousse d'ail.

2. Mettez dans un blender les olives, l'ail, l'huile d'olive, les anchois et les câpres. Poivrez et mixez quelques minutes jusqu'à obtenir un mélange homogène, mais pas forcément très lisse.



UN VENT DE FRAÎCHEUR

En version classique ou nouvelle génération, avec plus de fruits, moins de sucre ou certifiés bio, les sirops Teisseire ont tout bon !

300 ANS DE SAVOIR-FAIRE

Ils n'ont pas pris une ride. Alors qu'on les a toujours connus ! Leurs joyeux bidons tout en ronds trônaient déjà sur les tables des goûters de notre enfance. Depuis trois siècles, Teisseire régale des familles entières. Le secret de son succès ? Une fabrication française et un goût exquis, avec des recettes aux bons fruits cueillis à maturité. Pratiques, les sirops offrent plusieurs litres de boisson pour un minimum d'emballage. Des emballages responsables, car leurs bidons sont recyclables à l'infini !

POUR TOUS LES GOÛTS

À chacun son sirop Teisseire ! Les gourmands le complètent avec peu d'eau, pour des saveurs intensément fruitées, quand d'autres le préfèrent plus dilué, appréciant son côté désaltérant avec un goût plus léger et moins sucré. Grenadine, citron, menthe... si la grande diversité des parfums classiques est toujours là, ils se déclinent en de nouvelles gammes adaptées aux envies de chacun, prêtes à rafraîchir encore bien des générations.

© CMI MEDIA LAB/ELLE - © PHOTO : LAURENT ROUVRAIS



LA GRENADINE, LA STAR DES SIROPS

Parmi tous les sirops, un parfum fait depuis longtemps l'unanimité chez les petits comme chez les grands : la grenadine. On doit son goût inimitable à un délicieux mélange de fruits rouges, relevé d'une discrète pointe de vanille. Une saveur bien particulière qui nous rappelle l'enfance et fait la joie des plus jeunes.

À la recherche de l'équilibre parfait entre plaisir et légèreté, Teisseire l'a déclinée en version Fraisheur de fruits, une recette avec plus de fruits et moins de sucre. À la clé, un sirop sain et désaltérant qui révèle le vrai goût des fruits, garanti sans colorant, sans arôme artificiel ni édulcorant. Gourmandise et rafraîchissement assurés à chaque gorgée !

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

WWW.MANGERBOUGER.FR



ALEXANDRE MAZZIA

Cuisinier basketteur, ce chef marseillais doublement étoilé renouvelle la cuisine provençale en multipliant les concepts. Par Henri YADAN

IL N'AIME PAS

Dire « Non » ou « J'ai pas le temps ». Notre métier de services est dédié à nos clients. Ces expressions sont interdites chez moi.

BASKETTEUR ET CUISINIER

ÇA VA BIEN ENSEMBLE : PASSION, RIGUEUR, ASSIDUITÉ, HYGIÈNE DE VIE, TRAVAIL COLLECTIF ET COHÉSION D'UN GROUPE.

Manger avec la brigade

Réservée à 2 personnes, cette table au cœur de la cuisine permet de vivre en immersion avec la brigade pour voir la précision de ses gestes.

Son ustensile

La spatule permet de lisser les fibres, de vérifier les liaisons, les consistances et aussi de goûter.

ACCORDS METS ET THÉS

DANS CE MENU À 36 €, ON SERT DES THÉS ASSORTIS À NOS PLATS : HOJICHA JAPONAIS AUX NOTES GRILLÉES SUR UNE SÉQUENCE IODÉE, ET MILKY OOLONG AUX AROMES LACTÉS QUI SE MARIENT AU MANIOC.

QUAND
VOUS REFERMEZ
UNE 
UNE NOUVELLE VIE
S'OUVRE À ELLE.

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

On like... *ou pas !*

En cette période trouble, le plaisir que nous procure l'alimentation reste une valeur sûre. La rédaction vous a sélectionné quelques actualités pour vous distraire et vous mettre en appétit. *Par Céline Roussel et Margot Dobrška*



RÉGIME GREC À L'ORDRE DU JOUR

La marque Kalios a soutenu les hôpitaux de Paris en reversant l'intégralité des bénéfices de son e-shop, du 21 mars au 21 avril. On continue le régime grec bon pour notre corps médical et bon pour notre corps tout court.

Huile d'olive, à partir de 16,90 € (la bouteille de 50 cl), olives, à partir de 4,90 € (le pot de 310 g), gressins, 3,50 € (le sachet de 120 g), Kalios.



LES CHEFS AUX CÔTÉS DES SOIGNANTS

Dès le début du confinement, les hôpitaux se sont retrouvés privés de service de restauration. De nombreux chefs, privés eux de leur travail, se sont donc mis à cuisiner à destination du personnel de santé, notamment au sein du collectif « Les chefs avec les soignants ». Cette association créée par le journaliste culinaire Stéphane Méjanès et Guillaume Gomez, le chef des cuisines de l'Élysée, aura au final permis de mobiliser 741 chefs, de confectionner 43 856 repas, et de livrer 142 hôpitaux.



À défaut de barbecue, une plancha-gril !

Avec les beaux jours, les envies de grillades reviennent au galop. Mais que faire lorsque l'on n'a pas de jardin et donc pas de barbecue ? S'offrir la nouvelle plancha-gril Power Zone, de la marque française Riviera & Bar ! Munie d'une grande plaque de cuisson en fonte d'aluminium, avec une partie grill, elle promet de savoureux repas en famille. Tous les éléments amovibles passent au lave-vaisselle, pour une utilisation quotidienne optimisée. **Plancha-gril Power Zone, à partir de 89,99 € + 0,30 € d'écoparticipation, Riviera & Bar. Disponible dans les magasins EK.**





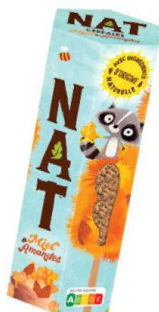
MARTINHO MART, GETTY IMAGES

LES AMÉRICAINS ET LA VIANDE

Selon la plateforme américaine BlitzResults, un Américain moyen consomme, en 10 ans, environ 1 203 kilos de viande, soit l'équivalent de 2,1 cochons, 0,7 vache et 288 poulets. On apprend par ailleurs que ce sont les animaux d'élevage qui consomment le plus d'antibiotiques aux États-Unis, 80 % ! Ce qui n'est pas sans conséquences sur la santé humaine (résistance aux antibiotiques)...

Quant à l'impact sur l'environnement, pour une telle consommation, il est estimé à une production de près de 8 tonnes de CO₂. Sur cette même plateforme, on peut mesurer de façon personnalisée l'impact de sa propre consommation de viande sur l'environnement.

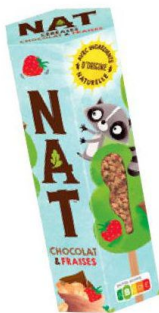
Alors rendez-vous sur [Blitzresults.com](https://blitzresults.com)



LES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER REINVENTÉES

Ce sont des produits régulièrement sous le feu des critiques, pour leur teneur en sucre. De quoi faire réagir Nestlé, fière de présenter Nat, sa nouvelle gamme de céréales, créée avec la collaboration des parents et des enfants. Côté recette, place donc aux ingrédients d'origine naturelle (avoine complète), et exit l'huile de palme, les colorants et arômes artificiels. Le sucre est naturellement apporté par le miel, les fruits et le chocolat. Certaines de ces nouvelles céréales ont même obtenu un Nutri-Score A.

Nat miel amande ou chocolat fraise, 3,49 €, Nestlé. Disponible en GMS.



LES JEUNES S'ÉLOIGNENT DU RITUEL DE LA PRISE DE REPAS

Une enquête menée par la marque Président sur le rapport des Français à leur alimentation révèle que 49 % des jeunes (18-34 ans) dînent devant un écran ou un smartphone. Ils consacrent aussi un temps très court à leurs repas : 9 minutes pour le petit déjeuner, 24 minutes pour le déjeuner, 27 minutes pour le dîner. 54 % d'entre eux déclarent enfin de pas prendre, au minimum, un repas sur deux à heure fixe.



LEMONO, GETTY IMAGES



MANGER ENTRE COLLEGUES MÊME EN TÉLÉTRAVAIL !

À l'heure où les entreprises s'interrogent encore sur le maintien du télétravail pour leurs salariés, de nouveaux modes de restauration d'entreprise voient le jour, ou se développent, à l'image de I-lunch. Cette start-up propose en effet, via un contrat passé avec l'employeur, des livraisons de repas 100 % zéro déchet aux télétravailleurs. Petit plus, elle n'a pas occulté la dimension conviviale des repas entre collègues, et invite les employés à rejoindre virtuellement la cantine d'entreprise, grâce au dispositif « Télé restau ». Informations sur I-lunch.fr





Un thé en fleurs

Chaque printemps, la maison de thé Mariage Frères réinvente son mythique thé, hommage aux cerisiers en fleurs du Japon. Le Sakura 2020 est donc arrivé et mêle divinement bien thé vert et parfum de cerisier en fleur. À déguster à la maison, ou en boutique, avec la pâtisserie éponyme, une mousse de lait d'amande au cœur fruité infusé au thé vert, aux notes de cerisier en fleur, sur un croquant de dragée blanche. Thé Sakura 2020 (80 g), 26 €, pâtisserie Sakura, 13 € (sur place), Mariage Frères. Disponible dans les boutiques Mariage Frères et sur le site de la marque.



SEBASTIAN KAHNERT / PICTURE ALLIANCE

Quand le Covid-19 se mange...

Des cupcakes masqués en Thaïlande, des biscuits décorés d'un coronavirus au Mexique, le « corona burger » star d'une chaîne de fast-food à Hanoï, ou encore des gâteaux en forme de rouleaux de papier toilette, à l'image du « Petit PQ » créé par un pâtissier breton, et dans bien d'autres villes en clin d'œil à une certaine pénurie... Non, ce n'est pas une blague, le Covid-19 a bel et bien inspiré certains chefs et pâtisseries. Mais l'histoire ne dit pas dans quelle mesure leurs créations ont séduit les gourmands...



DU SEL AU VIN

Réunir le sel et le vin, il fallait oser. Le hasard l'a fait au ^{XX}e siècle, lorsque le transport du vin (notamment en bateau) était à son apogée, mais souvent confronté aux tempêtes. Combien de fois le précieux breuvage fut-il renversé sur le pont, puis mélangé à des cristaux de sel... Une belle histoire qui ne pouvait qu'inspirer Le Comptoir de Mathilde. Ainsi, à l'approche des premiers barbecues, le sel du vigneron (sel, épices, aromates et vin) pourrait bien créer la surprise. Sel du vigneron, 9,90 € (35 g), Le Comptoir de Mathilde. Disponible dans les boutiques de la marque.



Nouveau !

MICHEL
CYMES



HÉLÈNE
GATEAU
Docteur vétérinaire

Good! Veto

HORS-SÉRIE **Dr. Good! Veto**

Le magazine bien-être et santé de nos animaux de compagnie

NOUVEAU !

LES VACANCES...
AVEC OU SANS EUX ?
Tout pour les emmener
ou les faire garder

SANTÉ
Il a mauvaise haleine
c'est grave docteur ?

DÉCRYPTAGE
Parler "bébé" au
chien, c'est bien ?

MÉDECINE NATURELLE
Les soigner autrement
avec l'aromathérapie

**ACCIDENTS,
BOBOS**
Une assurance
c'est nécessaire ?

**CHAT, CHIEN
ET S'IL ÉTAIT
EN SURPOIDS ?**

- C'est quoi la bonne dose de nourriture
- Les conseils pour détecter et prévenir l'obésité
- Réussir à leur faire perdre du poids



REWORLD
MEDIA

**LE MAGAZINE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ
de nos animaux de compagnie**



BARBARA SCHULZ

« J'ai grandi dans une famille où soigner le contenu de notre assiette était une priorité. »

Depuis le 10 juin 2020, chaque mercredi, France 2 diffuse à 21 h 05 « Romance », une minisérie en 6 épisodes. Dans ce thriller romantique et fantastique, l'actrice Barbara Schulz incarne l'un des rôles principaux. *Par Nicole Réal*

Êtes-vous gourmande ou gourmet ?

Les deux, mais avec une nette préférence pour le salé.

Êtes-vous attentive à votre alimentation ?

Oui, depuis mon plus âge, je suis obsédée par la nourriture ! À peine le petit déjeuner terminé, nous réfléchissons au menu du jour. Après le déjeuner, nous parlons de ce que nous allons cuisiner le soir, mais aussi le lendemain. Lorsque nos amis voyagent dans le Sud-Ouest, nous organisons un trafic de saucisson, de pâté de tête, de tripes et de fromage de brebis ! J'ai grandi dans une famille où soigner le contenu de notre assiette était une priorité.

Qui vous a appris à cuisiner ?

Ma mère, ma grand-mère et mon arrière-grand-mère, toutes les trois étaient des cuisinières hors pair. J'avais 32 ans lorsque mon arrière-grand-mère nous a quittés, j'ai donc eu le temps de l'observer préparer son clafoutis aux cerises ou sa blanquette de veau. Beaucoup de mes recettes sont en fait les siennes car, à force de la regarder, je les ai retenues. Des recettes de grand-mère un peu particulières, comme les blettes à la sauce blanche et aux câpres ou les mange-tout aux petits lardons et à la tomate, me font remonter en bouche les saveurs de mon enfance.

Avez-vous des critères pour l'alimentation de vos enfants ?

On consomme avant tout les produits frais et de saison. Les fraises au mois de décembre, c'est non ! Durant le confinement, exceptionnellement et pour leur faire plaisir, j'ai fait une petite entorse aux règles habituelles en achetant un pot de Nutella.

Avez-vous une spécialité culinaire dont le succès est garanti ?

J'en ai plusieurs, mais mon gâteau aux pommes est à chaque fois plébiscité. J'ai repris cette recette provençale des Arcades, un petit restaurant de Biot. Ce dessert de rêve est tellement bon que



JEAN-FRANÇOIS BALMARD_FTV CINÉTEVE

Pour Barbara Schulz, qui passe volontiers derrière les fourneaux, la nourriture, c'est sacré !

même les plus réticents le mangent sans faim ! Sinon, je réussis aussi très bien le ros bif aux oignons et la blanquette de veau. Sans aucune modestie, je pense être un fin cordon-bleu.

Aimez-vous suivre les recettes des livres ?

J'en possédais plusieurs mais je n'en ai gardé que deux ou trois. J'aime bien ceux sur l'Italie de Jamie Oliver, qui sont super ! J'avais une collection de beaux livres de cuisine, que je lisais plus par plaisir, parce que j'y découvrais des recettes, dont un qui décrivait les plats et l'ambiance à la table de célébrités comme Colette ou Renoir.

Quel mets vous remonte, à coup sûr, le moral ?

Une joue de bœuf accompagnée d'un verre de bourgogne ou un ros bif aux oignons avec une bonne purée de pomme de terre.

Quel plat cuisinez-vous pour régaler votre amoureux et vos enfants ?

Mon amoureux adore les légumes sous toutes les formes, comme un chou-fleur au four à l'huile d'olive, une recette simple mais vraiment délicieuse. Quant à mes enfants, ils adorent les crêpes.

Jolis clafoutis!



C'est la recette idéale pour cuisiner tous nos légumes d'été préférés avec simplicité et créativité. On peut bien évidemment les associer à de la viande, et même du poisson, avec ou sans fromage, avec ou sans crème... Laissez libre cours à votre imagination : le clafoutis salé sera sans aucun doute sur vos tables cet été !



VERSION SUCRÉE

Qui dit clafoutis dit cerises ! Oui, mais vous avez le choix entre le cuisiner au four, façon tarte amandine, ou... au barbecue. Les résultats gustatifs sont bien évidemment au rendez-vous ! À découvrir en pages 35 et 39.



ET AUSSI...

- ✓ Clafoutis aux tomates grappe et au basilic
- ✓ Clafoutis aux légumes du Sud
- ✓ Clafoutis aux petits pois
- ✓ Clafoutis au chorizo et poulet
- ✓ Clafoutis de cabillaud aux épinards et aux échalotes...

Clafoutis aux tomates cerise et au comté

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 15min Cuisson 35min

- 40 tomates cerise • 2 gousses d'ail
- 5 brins de basilic • 4 œufs • 25 cl de lait
- 35 g de comté râpé • 2 c. à soupe de mascarpone • 100 g de farine
- 1 c. à café d'ail moulu
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Ciselez 4 brins de basilic. Épluchez les gousses d'ail. Huilez 4 ramequins allant au four. **2. Coupez** une gousse d'ail en deux, puis frottez-en les plats. Hachez ensuite les 2 gousses.

3. Fouettez ensemble les œufs, le lait, le mascarpone puis ajoutez la farine et le comté. Ajoutez l'ail haché et moulu, le basilic ciselé, du sel et du poivre. **4. Déposez** dans les ramequins les tomates cerise entières puis versez l'appareil à clafoutis. Enfournez pour 35 minutes. Servez parsemé des feuilles du basilic restant.



*La touche
en plus*

Vous pouvez ajouter un peu de piment d'Espelette pour relever ce plat et lui donner une tonalité du Sud-Ouest.



*La touche
en plus*

Vous pouvez aussi
ajouter des tomates
séchées.

Clafoutis aux légumes du Sud

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 1 h

- 2 courgettes • 1 aubergine
- 1 poivron rouge • 1 brin de thym
- 4 œufs entiers
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 25 cl de crème liquide
- 20 g de Maïzena
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- + un peu pour le moule
- 2 pincées de poudre de piment d'Espelette • Sel et poivre

1. Faites griller le poivron sous le gril du four en le retournant régulièrement, jusqu'à ce que la peau plisse, se décolle et commence à noircir (entre 15 et 30 minutes), puis sortez-le du four et laissez-le refroidir un peu avant de le peler. Ouvrez-le en deux, retirez le pédoncule, épépinez-le, découpez-le en lanières et réservez.

2. Lavez les courgettes et l'aubergine, essuyez-les et coupez-les en petits cubes. Faites-les sauter à feu moyen dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez et poivrez, ajoutez les lanières de poivron, la poudre de piment d'Espelette et le thym effeuillé et prolongez la cuisson à mi-couvert de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

3. Préchauffez le four à 210 °C. Badigeonnez un plat à gratin d'huile d'olive au pinceau et mettez-y les légumes.

4. Cassez 2 œufs dans le bol d'un mixeur puis ajoutez les jaunes des 2 autres en réservant les blancs dans un cul-de-poule. Ajoutez la crème liquide, le lait et la Maïzena dans le bol. Salez peu, poivrez généreusement et mixez. Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel.

5. Ajoutez le reste d'huile d'olive dans le bol et mixez 1 minute avant d'incorporer délicatement les blancs en neige.

6. Versez immédiatement le mélange sur les légumes et enfournez pour 30 à 35 minutes.

Clafoutis de quinoa aux légumes d'été

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 35 min

- 2 petites courgettes • 1 patate douce
- 1 oignon rouge • 5 œufs
- 20 cl de crème liquide • 20 cl de lait
- 30 g de parmesan râpé
- 150 g de quinoa tricolore
- 40 g de féculé de maïs
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les courgettes, éliminez leurs extrémités puis coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon rouge puis coupez-le en lamelles. Épluchez la patate douce et taillez-la en petits cubes.

2. Poêlez les légumes à feu moyen avec 1 filet d'huile d'olive pendant 5 minutes, en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez en fin de cuisson.

3. Faites cuire le quinoa, après l'avoir soigneusement rincé, 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un plat à gratin.

4. Mélangez au fouet la crème liquide avec le lait, les œufs, la féculé, le parmesan râpé, du sel et du poivre. Répartissez les légumes et le quinoa au fond du plat. Versez le mélange aux œufs.

5. Enfourez pour 25 à 30 minutes. Dégustez tiède ou froid.





Recette et photo
extraites de
« C'est décidé
je batch cook
végé », de Sandra
Thomann,
photographies de
Fabrice Veigas,
éd. Larousse,
12,90 €.



Clafoutis aux blettes et au parmesan

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 2 bottes de blettes • 2 œufs
- 200 g de fromage frais
- 15 cl de crème liquide
- 75 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de farine • Sel

- 1. Lavez** les blettes et coupez-les en tronçons d'environ 2 cm. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition, puis plongez-y les blettes et laissez-les cuire 5 minutes. Égouttez-les et refroidissez-les sous un filet d'eau froide. Pressez-les pour extraire le maximum d'eau.
- 2. Mélangez** dans un saladier le fromage frais, les œufs, la farine, 60 g de parmesan râpé et la crème. Mélangez bien et salez si besoin.
- 3. Déposez** les blettes cuites dans un plat à gratin, puis versez la préparation précédente par-dessus. Parsemez du reste de parmesan râpé. Enfournez pour 30 à 40 minutes. Laissez refroidir.

6 VARIANTES D'APPAREIL À CLAFOUTIS

Trop lourd, trop compact ou trop liquide, l'appareil à clafoutis classique est loin d'être inratable. Autre problème: ne pas avoir tous les ingrédients sous la main ou avoir un régime alimentaire particulier. Quelle que soit votre raison, voici nos alternatives à tester d'urgence pour vous régaler à tous les coups.

Par Kity Bachur

LE LAIT VÉGÉTAL, POUR REMPLACER LE LAIT DE VACHE

Pour faire plaisir à vos amis vegan mais aussi à votre estomac, optez pour un lait végétal, bien plus digeste que celui de vache. Notre coup de cœur va au lait d'amande et à ses saveurs légèrement sucrées. Les laits de soja, de riz ou même d'avoine sont également de bonnes alternatives.

LA MAÏZENA, POUR REMPLACER LA FARINE DE BLÉ

Pour une version light et sans gluten, préférez utiliser de la Maïzena (fécule de maïs) au lieu de la traditionnelle farine de blé. Vous pouvez aussi faire moitié-moitié : si votre recette est à base de fruits riches en eau, utiliser de la Maïzena seule, c'est prendre le risque d'obtenir un résultat quelque peu liquide.

LE YAOURT NATURE, POUR REMPLACER LES ŒUFS

Qu'il soit végétal (au soja, par exemple), au lait de vache ou de brebis, le yaourt nature remplace à merveille les œufs. Il possède en effet le même pouvoir coagulant que ces derniers. Côté quantités, notez que 60 g de yaourt équivalent à un œuf.

LA POUDRE D'AMANDE, POUR DIMINUER LA QUANTITÉ DE FARINE

Plutôt que de n'utiliser que de la farine, réduisez les proportions de moitié et compensez en ajoutant de la poudre d'amande en même quantité. Avec ses faux airs de gâteau amandine, votre clafoutis saura ravir les gourmands. Attention tout de même : le résultat sera un peu plus calorique !

LE SIROP D'AGAVE, POUR REMPLACER LE SUCRE

Parce que son indice glycémique est bien plus bas que celui du sucre en poudre classique et, qu'en plus, il faut en mettre moins, le sirop d'agave a tout pour plaire. Autre possibilité : se tourner vers le miel. Comptez 50 g de sirop d'agave ou de miel pour 100 g de sucre.



ZORVANCHIK GETTY IMAGES

LES HUILES VÉGÉTALES, POUR REMPLACER LE BEURRE

La plupart des huiles végétales remplacent à merveille le beurre. Nous vous conseillons néanmoins l'huile de coco pour son petit goût sucré et sa bonne résistance à la cuisson. Les huiles d'olive ou de sésame se prêtent davantage aux recettes salées. À éviter, l'huile de noix qui supporte mal les fortes températures. Notez que 10 cl d'huile correspondent à 100 g de beurre fondu.

Clafoutis aux petits pois

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

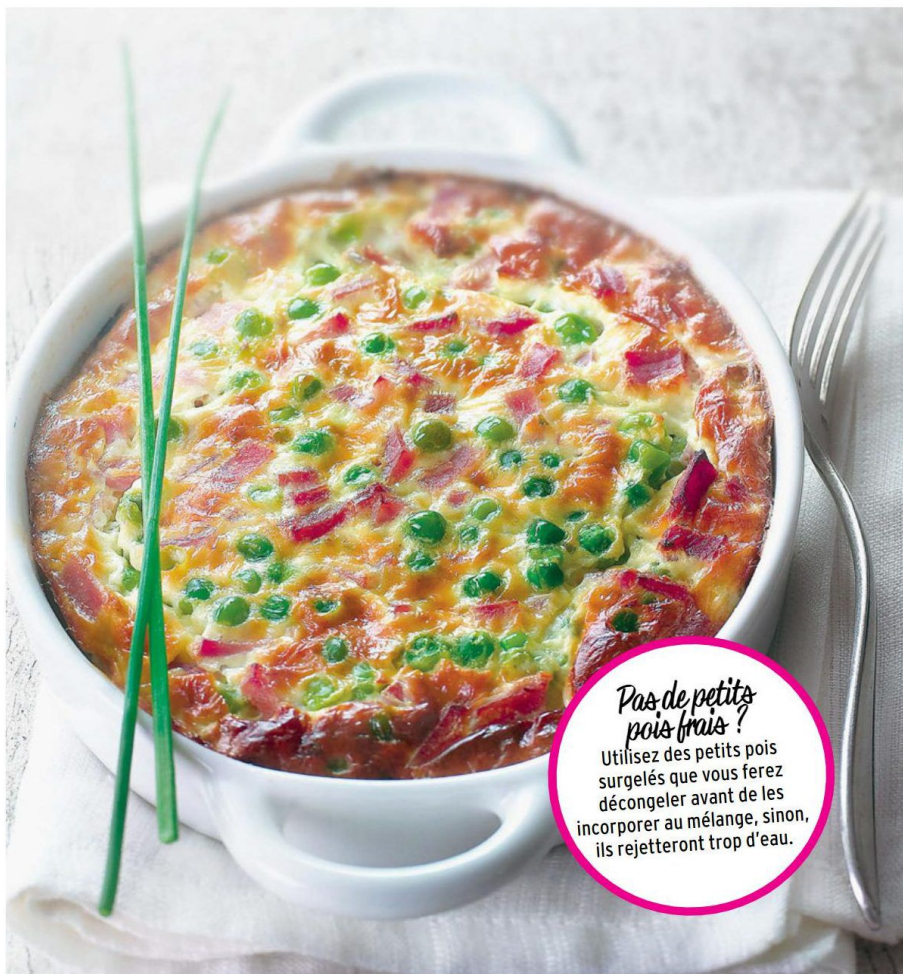
- 3 tranches de jambon blanc
- 500 g de petits pois frais écosés
- 6 œufs • 40 cl de lait
- 35 cl de crème liquide
- 50 g de gruyère râpé • 15 g de beurre
- 6 c. à café de Maïzena • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Cuisez les petits pois 5 minutes à l'eau bouillante, puis égouttez-les.

2. Coupez les tranches de jambon en petits carrés. Beurrez un moule.

3. Fouettez les œufs avec la Maïzena dans un saladier. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Ajoutez les petits pois, le jambon et le gruyère râpé. Salez légèrement et poivrez. Mélangez. Versez la préparation dans le moule beurré.

4. Enfournez pour 40 minutes. Sortez le clafoutis du four, laissez tiédir et servez avec une salade verte.



*Pas de petits
pois frais ?*

Utilisez des petits pois surgelés que vous ferez décongeler avant de les incorporer au mélange, sinon, ils rejetteront trop d'eau.

Clafoutis au chorizo et au poulet

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 300 g de restes de poulet cuit • 150 g de chorizo
- 4 œufs • 25 cl de lait • 15 cl de crème liquide
- 40 g de parmesan râpé • 15 g de beurre
- 100 g de pétales de tomates séchées
- 50 g de farine • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un plat à gratin.

Effilochez le poulet. Coupez le chorizo en rondelles.

2. Fouettez ensemble les œufs, la farine, le lait, la crème, le parmesan, un peu de sel et du poivre.

3. Répartissez le poulet, le chorizo et les tomates séchées dans le plat à gratin. Versez dessus la préparation aux œufs. Enfournez pour 30 à 35 minutes.

*Pas
de restes
de poulet ?*

Coupez des blancs en morceaux et passez-les à la poêle 5 minutes pour les faire dorer.

Variante
Cette recette s'adapte également avec du saumon, de la truite fraîche ou des filets de sardine.



THYS_SUCRESALE

Clafoutis de cabillaud aux épinards et aux échalotes

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 600 g de filet de cabillaud sans peau
- 500 g d'épinards • 6 échalotes
- 4 œufs • 25 cl de lait • 15 cl de crème liquide • 1 noix de beurre
- Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Rincez** et essorez les épinards. Faites-les tomber 5 minutes dans une sauteuse avec 1 filet d'huile.
- 2. Pelez** les échalotes, coupez-les en deux et faites-les cuire 10 minutes dans une poêle avec 1 filet d'huile.
- 3. Rincez** et épongez le poisson. Détaillez-le en morceaux. Beurrez un plat à gratin, ajoutez le poisson, les épinards et les échalotes.
- 4. Préchauffez** le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait, la crème, du sel et du poivre. Versez le mélange dans le plat. Enfournez et faites cuire 30 minutes environ.

Clafoutis lentilles, pommes de terre et champignons

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 50 min

- 500 g de petites pommes de terre, type charlotte
- 200 g de champignons de Paris
- 100 g de pousses d'épinards
- 3 œufs • 2 boules de mozzarella
- 25 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 200 g de lentilles blondes
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à café de baies roses
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Lavez** soigneusement les pommes de terre. Faites-les cuire 20 minutes à feu moyen dans une sauteuse avec 1 filet d'huile.
2. **Faites cuire** les lentilles 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Salez en fin de cuisson. Égouttez et réservez.
3. **Rincez** et essorez les épinards. Faites-les tomber 2 à 3 minutes dans une poêle avec 1 filet d'huile.
4. **Nettoyez** les champignons et coupez-les en deux. Faites-les sauter 5 minutes à feu vif dans une poêle avec 1 filet d'huile. Salez, poivrez et réservez.
5. **Préchauffez** le four à 180 °C. Huilez un plat à gratin. Ajoutez les pommes de terre coupées en deux, les lentilles, les épinards et les champignons. Mélangez.
6. **Fouettez** dans un saladier les œufs avec la fécule, la crème, le lait, un peu de sel et de poivre. Versez le mélange dans le plat. Ajoutez sur le dessus la mozzarella coupée en rondelles. Parsemez de baies roses. Enfournez pour 30 à 35 minutes.





THOMAS DURO

Clafoutis de courgette, jambon et chèvre

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

- 6 tranches de jambon
- 1 courgette
- 4 œufs
- 60 g de bûche de chèvre
- 60 g de fromage frais type St Môret
- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 100 g de farine
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Mélangez les œufs et le lait dans un bol. Ajoutez la farine, la crème, du sel et du poivre. Émiettez le fromage de chèvre et ajoutez-le à l'appareil, mélangez.

3. Lavez la courgette et coupez-la à l'aide d'une mandoline pour obtenir des rondelles très fines.

4. Coupez les tranches de jambon en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez-les de fromage frais, puis disposez les rondelles de courgette sur la partie haute de chaque demi-tranche de jambon en les faisant se chevaucher légèrement. Puis rabattez la partie basse du jambon sur les courgettes. Ensuite, roulez le tout en rouleau, vous obtiendrez une jolie rose de courgette. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5. Huilez un plat, répartissez les roses de courgette puis versez l'appareil à clafoutis. Enfournuez pour 40 minutes. Au bout de 25 à 30 minutes, si les courgettes colorent trop, couvrez le plat de papier d'aluminium.

Gratin de poissons façon clafoutis

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 40 min

- 250 g de filet de poisson blanc (sans peau) • 250 g de filet de saumon (sans peau) • 150 g de petites crevettes décortiquées • 2 petites courgettes
- 3 pommes de terre à chair ferme
- Quelques brins de ciboulette
- 3 œufs • 30 cl de crème liquide
- 20 cl de lait • 50 g d'emmental râpé
- 50 g de féculé de maïs • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre, puis coupez-les en dés.

Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez et épongez les poissons. Coupez-les en morceaux. Placez-les dans un plat à gratin graissé avec les pommes de terre, les courgettes et les crevettes.

3. Fouettez dans un saladier les œufs, la crème, le lait et la féculé. Salez, poivrez, ajoutez la ciboulette ciselée, mélangez. Versez cette préparation dans le plat. Parsemez de fromage râpé. Enfournez et faites cuire 25 à 30 minutes.





*Tour
de main*
Il est important de diluer
la fécule au préalable
pour ne pas avoir
de grumeaux.

Petit clafoutis à la crème de parmesan

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 500 g de tomates cerise multicolores
- 2 œufs entiers + 4 jaunes
- 50 cl de crème liquide
- 200 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel et poivre

- 1. Beurrez** 6 plats à gratin individuels. Diluez la fécule dans 2 cuillerées de crème liquide. Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes d'œufs et les œufs entiers. Ajoutez la fécule diluée, le reste de crème liquide et 150 g de parmesan. Salez modérément, poivrez, mélangez. Versez le mélange dans les plats.
- 2. Lavez** et équeutez les tomates cerise. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites-y revenir les tomates cerise en remuant souvent. Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique, puis laissez réduire quelques minutes à feu vif.
- 3. Préchauffez** le four à 200 °C. Répartissez les tomates dans les plats, parsemez du reste de parmesan. Enfournez pour 10 minutes. Baissez ensuite la température à 180 °C et poursuivez la cuisson 20 minutes.

Tian de légumes façon clafoutis

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 45 min

- 1 courgette • 1 aubergine
- 1 oignon • 1 tomate rouge
- 1 tomate jaune (ananas)
- 1 gousse d'ail • 2 branches de thym
- 5 feuilles de basilic
- 3 œufs • 15 cl de lait
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 50 g de farine • 30 g de parmesan
- Sel et poivre • Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Lavez tous les légumes, coupez les tomates en quartiers, la courgette et l'aubergine en rondelles. Si l'aubergine est trop grosse, recoupez les rondelles en deux. Épluchez l'oignon, coupez-le en deux puis en quartiers.

3. Faites revenir l'aubergine et le basilic ciselé 10 minutes dans une poêle huilée. Réservez.

4. Huilez un plat allant au four. Alternez les différentes rondelles et quartiers de légumes, en rosace.

5. Cassez les œufs dans un bol puis mélangez-les avec le lait et la crème. Ajoutez la farine et le parmesan, salez et poivrez. Épluchez la gousse d'ail, pressez-la puis ajoutez-la au mélange.

6. Versez l'appareil à clafoutis dans le plat avec les légumes. Faites en sorte que l'appareil se répartisse bien entre les différents légumes. Saupoudrez de thym. Enfourez pour 45 minutes.



THOMAS DURIQ



Clafoutis aux champignons, feta et poireaux

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

- 2 petits poireaux • 200 g de petits champignons de Paris
- Quelques brins de ciboulette
- 6 œufs • 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 200 g de feta
- 75 g de féculé de maïs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Rincez** soigneusement les poireaux et coupez-les en rondelles. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les rondelles de poireau à feu moyen pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.
 2. **Nettoyez** les champignons. Faites-les revenir dans une autre poêle avec le reste d'huile à feu vif pendant 5 minutes.
 3. **Préchauffez** le four à 180 °C. Répartissez les champignons et les rondelles de poireau dans un plat à gratin. Ajoutez la feta coupée en dés.
 4. **Battez** les œufs avec la féculé dans un saladier. Versez le lait et la crème, salez légèrement et poivrez. Ajoutez la ciboulette ciselée et fouettez le tout.
 5. **Versez** cette préparation sur les légumes.
- Enfournez pour 35 à 40 minutes.



Le saviez-vous ?

La feta est l'un des rares fromages à ne pas fondre ! Si vous voulez qu'elle soit mieux répartie dans l'appareil, émiettiez-la. Sinon, remplacez-la par du fromage de chèvre ou de la mozzarella.



L'ATELIER DES CHEFS, NICOLAS EDWIGE

Clafoutis aux olives

Difficulté 
Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 45 min

- 1 aubergine • 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 d'Espagne manzanilla
- 40 g de tomates confites marinées
- 20 g de farine + un peu pour le moule
- 3 cl d'huile d'olive • 2 c. à café d'origan déshydraté
- 3 pincées de sel fin • 3 pincées de poivre

- 1. Rincez** l'aubergine et taillez-la en cubes. Faites-les revenir dans l'huile d'olive 15 minutes à feu moyen. Coupez les tomates confites en lamelles.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C. Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez progressivement la farine, puis la crème et le lait. Salez, poivrez, ajoutez l'origan déshydraté et mélangez.
- 3. Beurrez** et farinez un moule, puis versez la pâte dedans. Répartissez ensuite toutes les olives entières, les cubes d'aubergine et les tomates confites dans l'appareil à clafoutis. Enfourez pour 30 minutes.

Stars du marché

Les cerises

PAS À VOLONTÉ

C'EST L'UN DES FRUITS
LES PLUS RICHES EN SUCRE :
ELLE SE CONSOMME AVEC
MODÉRATION.

NE TARDEZ PAS !

La (courte) saison de la cerise
s'étend de mai à juillet.

LE BON GESTE

GRÂCE À SA FORTE TENEUR
EN EAU ET EN POTASSIUM, LA
CERISE A DES PROPRIÉTÉS
DIURÉTIQUES.

BON À SAVOIR

LE JUS DE GRIOTTE A UN EFFET
BÉNÉFIQUE SUR NOTRE MICROBIOTE,
ET DONC SUR NOS INTESTINS.

OUVREZ L'ŒIL

Pour vous assurer des cerises
délicieuses, elles doivent être rebondies
avec une peau lisse et brillante.

DE L'UNE À L'AUTRE

Elle se décline
en variétés douces
(bigarreaux) ou
acidulées (griottes).

Tarte aux cerises façon clafoutis

Recettes sucrées

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Réfrigération 1 h Cuisson 35 min

Pour la pâte :

- 1 œuf • 120 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine • 40 g de sucre

Pour la garniture :

- 200 g de cerises • 2 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 80 g de sucre
- 30 g de poudre d'amande
- 30 g de fécule de maïs

1. Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux, mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Ajoutez l'œuf et pétrissez rapidement, puis formez une boule. Enveloppez-la dans du film étirable. Réservez 1 heure au réfrigérateur.

2. Lavez les cerises. Dans un saladier, mélangez au fouet la crème, les œufs, le sucre, la fécule et la poudre d'amande.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Garnissez-en un moule à tarte rectangulaire. Piquez le fond à la fourchette. Versez l'appareil, puis répartissez les cerises. Enfourez et faites cuire 35 minutes.



LAWTON_SUCRESALE



Clafoutis fraise rhubarbe

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 45 min

- 200 g de rhubarbe • 200 g de fraises
- 4 œufs • 30 cl de lait
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- Beurre • 145 g de sucre de canne
- 100 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les tiges de rhubarbe, pelez-les et coupez-les en tronçons. Mettez-les dans une casserole, saupoudrez de 25 g de sucre de canne et faites cuire 10 minutes à feu moyen.

2. Fouettez les œufs, le fromage blanc, le reste de sucre de canne et le sucre vanillé. Ajoutez la farine en pluie et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le lait tiédi pour délayer le tout.

3. Beurrez 6 ramequins individuels. Rincez les fraises et déposez-les dans les ramequins. Ajoutez la rhubarbe. Versez ensuite l'appareil à clafoutis. Enfourez pour 35 à 40 minutes.

Clafoutis aux fruits rouges

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 35 min

- 500 g de fruits rouges (fraises, framboises, mûres) • 4 œufs
- 25 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule • 25 cl de lait d'avoine
- 130 g de sucre de canne
- 100 g de poudre d'amande
- 30 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites tiédire le lait d'avoine et faites fondre le beurre dedans.

2. Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez la farine en pluie, la poudre d'amande, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le lait d'avoine tiédi en filet pour délayer le tout.

3. Beurrez un moule. Rincez les fruits, coupez les fraises en deux dans la longueur et placez-les dans le moule. Versez l'appareil à clafoutis. Enfourez pour 35 à 40 minutes.



*À servir
avec*

Une boule de glace
au yaourt ou au
chocolat.

Clafoutis aux abricots

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 40 min

- 500 g d'abricots • 3 œufs
- 25 cl de lait • 20 g de beurre demi-sel
+ un peu pour le moule
- 90 g de sucre de canne + 2 c. à soupe
- 30 g de farine • 1 sachet de sucre vanillé

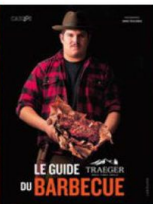
1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites tiédir le lait et faites fondre le beurre dedans.

2. Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez la farine en pluie et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le lait tiédi en filet et mélangez.

3. Beurrez un moule. Rincez les abricots et dénoyautez-les. Saupoudrez-les du reste de sucre puis placez-les dans le moule. Versez ensuite l'appareil à clafoutis. Enfournez pour 40 minutes.

La touche en plus

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'arôme de pistache dans la pâte et parsemer le clafoutis de pistaches concassées.



Recette et photo extraites de « Le guide Traeger du barbecue », de Carlos Bear, photographies de Charly Deslandes, éd. Larousse, 14,95 €.

Bon à savoir

Bien évidemment, cette recette peut aussi se cuire au four, mais le barbecue confère une note légèrement fumée très appréciable. À tester !

Clafoutis aux cerises au barbecue

Difficulté 
Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 45 min

- 500 g de cerises dénoyautées
- 4 œufs • 20 cl de lait
- 50 g de beurre + un peu pour le moule
- 100 g de farine • 70 g de sucre

- 1. Préchauffez** le barbecue à 190 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole. Réservez au frigo.
- 2. Mélangez** la farine et le sucre dans un saladier. Incorporez les œufs, puis versez progressivement le lait et ajoutez le beurre tiédi. Mélangez bien.
- 3. Beurrez** généreusement un moule ou une poêle en fonte. Répartissez-y les cerises, puis couvrez de la préparation. Faites cuire au barbecue pendant 45 minutes.

AVEC ALEXIS LE TADIC, DANS LA FORÊT DE RAMBOUILLET

Pour rencontrer ce chef passionné, on s'est rendu à l'hôtel Le Barn, une ferme du XIX^e siècle en lisière de la vallée de Chevreuse. *Par Henri Yadan, photographies d'Agnès Lamarre*



Nous avons décidé, pour une fois, de revoir nos classiques et de mettre de côté épices venues du bout du monde et produits exotiques. Place à... la blanquette de veau ! Alexis Le Tadic nous propose sa version de l'un des plats parmi les plus emblématiques de la tradition culinaire française, twisté en version contemporaine et déstructurée. Cet Étampois natif de l'Essonne peut déjà se prévaloir, du haut de ses 27 ans, d'un bien beau parcours. En sortant de l'école hôtelière avec un bac pro, il s'essaie à la charcuterie, en restauration, rejoint ensuite Monaco où il perfectionne sa technique en devenant un « bébé Ducasse », puis prend la direction des brigades des bistrotis parisiens d'Yves Camdeborde avant de s'investir totalement au Barn. Cette blanquette de veau bien à lui figure à son menu.

9 heures. Chaud patate ! Le chef reçoit de gros sacs de pommes de terre agria, une variété qu'il affectionne pour sa texture.

9 h 30. On fait le tour du propriétaire pour voir les chevaux et l'étang du domaine... et surtout, le potager plein de navets !

10 heures. Alexis, qui prépare le concours de Meilleur Ouvrier de France, nous promet de se faire faire un nouveau tatouage spécial le jour où il recevra le titre.

10 h 30. Il a une idée pour enrichir sa recette : ajouter un petit cœur de ris de veau fondant. On suit !

11 heures. Faire une tuile de riz pour signer son plat, rien de plus facile pour ce chef ingénieux ! On admire.

11 h 30. Alexis plante une pique dans le jarret de veau, et se donne encore quelques minutes pour qu'il soit bien fondant.

12 heures. Après avoir hésité, le chef préfère nous faire déguster sa petite merveille culinaire avec un vin blanc. Excellent choix !



La cuisson du jarret, qui fait partie des bas morceaux du porc, est plus longue lorsqu'on le prépare entier.

Blanquette de veau du Moulin de Brétigny



Le truc du chef

Pour le roux, après avoir mélangé le beurre et la farine, versez petit à petit les louches de bouillon sans cesser de remuer.

Pour 4 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 3 h 30 (possibilité de préparer la veille puis de réchauffer)

En accompagnement: un bourgogne-côte d'or du Domaine Bouzereau & Fils.

• 1 jarret de veau d'environ 1,2 kg • 300 g de cœur de ris de veau • 400 g de pommes de terre type agria ou bintje • 300 g de navets • 200 g d'oignons nouveaux • 200 g de carottes • 200 g de poireau • 1 oignon • 20 g d'ail pelé • 1 branche de laurier • 1 tige de persil plat • 100 g de beurre • 300 g de riz rond • 50 g de farine • 5 g de clous de girofle • Huile de friture • Sel

1. Faites mijoter le jarret à petite ébullition dans une grande bassine d'eau salée, départ eau froide, pendant 3 h 30. Retirez-le, conservez le bouillon à part, laissez refroidir puis coupez le jarret en tranches de 5 cm sur 3.

2. Plongez le cœur de ris de veau dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition avec l'ail. Retirez-le et taillez-le en morceaux de 4 cm. Épluchez les pommes de terre, passez-les à la mandoline pour en faire des lanières et enveloppez le ris de veau dedans. Faites ensuite colorer à feu vif 1 minute sur chaque face dans une casserole avec 10 g de beurre.

3. Épluchez les autres légumes et coupez les navets en deux, le poireau en tronçons de 2 cm, les oignons nouveaux en deux dans le sens de la longueur et les carottes en fines tranches. Mettez le tout dans une casserole avec 20 g de beurre et 3 louches de bouillon. Laissez cuire 5 minutes à feu fort.

4. Versez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 8 minutes. Égouttez-le, puis

étalez-le sur une plaque de cuisson et laissez refroidir. Découpez-y, avec la pointe d'un couteau, 4 triangles de 10 cm de côté. Plongez-les dans une friteuse à 180 °C pendant 2 minutes pour les faire dorer.

5. Faites fondre 10 g de beurre dans une casserole, ajoutez l'oignon préalablement émincé avec les clous de girofle et laissez cuire pendant 5 minutes à feu doux. Dans une autre casserole, faites fondre le reste du beurre, incorporez-y la farine, remuez pendant 1 minute à feu vif, puis versez 8 louches de bouillon de cuisson pour terminer la sauce.

6. Disposez dans 4 assiettes mi-creuses 1 tranche de jarret et 1 morceau de ris de veau. Posez dessus 1 tuile de riz et surmontez-la de garniture de légumes. Versez sur le côté 1 cuillerée à soupe de compotée d'oignon. Décorez de persil plat et de quelques feuilles de laurier, puis nappez de 3 cuillerées à soupe de sauce et servez chaud.



Son adresse : Le Moulin de Brétigny, 78830 Bonnelles.
Tél. 01 86 38 00 00. Lebarndhotel.com

Les 15 jours de menus

On ne lésine pas sur le plaisir durant les quinze prochains jours. On inscrit le melon au menu, et pas seulement en dessert ! Comme dans cette salade de riz, feta et melon, un combo fromage et fruits qui apporte du peps et de la fraîcheur en bouche. P. 57.



SAVEURS D'ÉTÉ

Pour profiter du melon à n'importe quel moment de la journée, on l'associe ici à des abricots et de la pêche pour en faire un granité très désaltérant. À retrouver p.54.



NOS IDÉES WEEK-END

Les enfants réclament des burgers mais vous aviez prévu du poisson ? Ce week-end, toutes vos envies sont permises grâce à nos idées de sandwiches de la mer. L'occasion de se mettre aux fourneaux en famille. Pour le midi, on mise sur le caractère et l'onctuosité du fromage de chèvre. On va se régaler ! P.52 et 60.

Abonnez-vous à



Idéale pour se servir du miel liquide, sans perte ! Les stries sur l'embout permettent de bloquer le miel dans la cuillère pour se servir facilement, sans perte, sans tâches.

Soit
45%
de réduction*



1 AN
= 26 NUMÉROS
+
**EN CADEAU
UNE CUILLÈRE
À MIEL**

42,90 €
SEULEMENT !
AU LIEU DE 77,74 €*

+ simple, + rapide, abonnez-vous sur kioskumag.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENOVÉZ CE **BON D'ABONNEMENT** : GOURMAND - SERVICE ABONNEMENTS - CS 90125 - 27091 EVREUX CEDEX 9

ABONNEZ-VOUS SUR **kioskumag.com**

☒ **Oui**, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n°
+ En cadeau la cuillère à miel au prix de **42,90 €**
seulement au lieu de **77,74 €***, soit **45% de réduction**.

Ci-joint mon règlement

☐ Chèque à l'ordre de PGP

☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité : Cryptogramme

Date et signature
obligatoires :

Mes coordonnées

1239060

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

email : @

J'accepte de recevoir des informations et des offres commerciales de la part de :

☒ Gourmand

☐ Des partenaires du magazine Gourmand

*Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1^{er} numéro de Gourmand et sous 8 semaines environ, par pli séparé la cuillère à miel. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquiescer séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,99 €. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Gourmand - service abonnements - CS 90125 - 27091 Evreux cedex 9. Dans la limite des stocks disponibles. Visuel non contractuel.



La touche en plus

Vous pouvez prélever de la chair à melon à l'aide d'une cuillère parisienne, pour la déco. Ajoutez deux à trois billes dans chaque bol.

Suggestions de desserts qui vont bien

- Flan aux pommes
- Mousse à l'orange

ou

- Gaufre au chocolat

Cette recette est à retrouver sur notre site :

Gourmand.viepratique.fr

SHUTTERSTOCK, ADRIAN STOCK

Mon entrée

Soupe de melon

Pour 2 personnes **Préparation** 20 min

Cuisson 3 min

- 2 tranches de jambon cru • 1 melon • 4 feuilles de basilic • 2 c. à soupe de fromage frais type St Môret
- Huile d'olive • Poivre

1. Faites chauffer le gril du four. Placez les tranches de jambon cru sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 3 à 5 minutes, les tranches de jambon doivent être bien croustillantes. Réservez. Une fois refroidies, concassez-les grossièrement.

2. Coupez le melon en deux, enlevez les pépins et récupérez la chair.

3. Mixez la chair de melon, le fromage frais, un filet d'huile d'olive et 2 feuilles de basilic. Poivrez.

4. Versez la soupe dans des bols, saupoudrez de basilic ciselé et de chips de jambon.

Mon plat

Râble de lapin rôti à la moutarde, au thym et au citron

Pour 4 personnes

Préparation 25 min **Cuisson** 30 min

- 4 demi-râbles de lapin • 4 grandes tranches de lard fumé
- 500 g de pommes de terre grenaille • 3 grosses échalotes
- 2 citrons bio, l'un coupé en fines rondelles, l'autre pressé
- 6 gousses d'ail • 1 bouquet de thym frais
- 15 cl de cidre • 4 c. à soupe de moutarde • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les demi-râbles de moutarde sur toutes leurs faces. Enroulez chaque morceau de lapin d'une tranche de lard. Posez par-dessus des rondelles de citron, du thym et ficelez l'ensemble.

2. Déposez les râbles préparés dans un grand plat à four. Ajoutez autour de la viande le reste des rondelles de citron et de thym, les pommes de terre lavées et coupées en quatre, les échalotes épluchées et coupées en deux et les gousses d'ail entières. Salez, poivrez et versez le jus de citron et le cidre. Enfournez pour 30 minutes. Servez dans le plat de cuisson.

Star du marché

Le melon

*Vous le trouvez
sur les étals entre
les mois de juin
et septembre.*

ON EN PROFITE

Grâce à ses 34 kcal/100 g, vous pouvez profiter
de ses saveurs sucrées sans culpabiliser !

LE SAVIEZ-VOUS ?

DE MÊME QUE SA COUSINE
LA COURGETTE, C'EST UN
LÉGUME DE LA FAMILLE DES
CUCURBITACÉES.

NUMÉRO GAGNANT

DE TOUTES LES VARIÉTÉS, LE
MELON CHARENTAIS EST DE LOIN LE
NUMÉRO 1 SUR LES MARCHÉS
FRANÇAIS.

**90 %
D'EAU,**

**LE MELON EST À LA
FOIS RAFFRAÎCHISSANT
ET RASSASIAN.**

IL SENT BON L'ÉTÉ !

Le melon est le troisième légume
le plus consommé en France.

Mon plat

Souris d'agneau aux aromates

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Marinade 1 h **Cuisson** 35 min

- 4 souris d'agneau • 1 citron (jus)
- 2 gousses d'ail • 4 branches de thym
- 2 branches de romarin et de sarriette
- 20 cl de crème fraîche • 10 cl de vin blanc
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'armagnac • 1 c. à soupe de poivre concassé • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites mariner les souris d'agneau dans l'huile avec l'ail haché, les herbes, le jus du citron et le poivre concassé pendant 1 heure.
2. Égouttez-les et placez-les dans un plat à four. Salez, poivrez et enfournez pour 25 minutes. Réservez la viande et déglacez le plat à l'armagnac. **3. Versez** le jus obtenu dans une casserole. Ajoutez le vin et laissez réduire. Ajoutez la crème et laissez réduire à nouveau. Passez au chinois. **4. Nappez** la viande de la sauce. Servez avec des légumes nouveaux.

Mon dessert

Soufflé au citron

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

- 1 citron (jus) • 2 œufs
- 300 g de fromage blanc • 20 g de sucre • 1 c. à soupe de Maïzena

1. Préchauffez le four à 210 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, battez les jaunes et le sucre. Ajoutez le fromage blanc battu et la Maïzena.
2. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Versez la préparation dans un moule et enfournez pour 20 minutes environ. Réservez au frais avant de servir.

Mon entrée

Galette de polenta au lard et au romarin

Pour 4 personnes **Préparation** 5 min **Cuisson** 15 min

- 4 tranches de lard fumé • 1 petite courgette
- 4 branches de romarin • 1 c. à soupe d'origan frais
- 4 galettes de polenta nature Cérééal bio • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C. Enroulez chaque galette de polenta d'une tranche de lard fumé. Placez une branche de romarin entre la galette et le lard. Lavez la courgette et tranchez-la finement.
2. Disposez quelques rondelles de courgette sur chaque galette. Poivrez légèrement et parsemez d'origan. Placez les galettes dans un plat allant au four et arrosez-les d'huile d'olive. Faites-les cuire environ 15 minutes.



Mon entrée

Sardines marinées au fenouil

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Marinade 2 h

• 18 petites sardines • 1 bulbe de fenouil • 1 citron (jus) • Quelques brins d'aneth • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 2 c. à café de baies roses • Sel et poivre

- 1. Faites nettoyer et écaler** les sardines par votre poissonnier. Lavez et séchez l'aneth. Pilez grossièrement les baies roses et les graines de coriandre. Pressez le citron. **2. Coupez** la base du fenouil puis émincez son bulbe. Mettez les sardines et le fenouil dans un plat creux. Salez et poivrez. Parsemez de coriandre et de baies roses.
- 3. Arrosez** de jus de citron et placez au frais sous un film alimentaire pendant au moins 2 heures.
- 4. Répartissez** les sardines et le fenouil dans les assiettes. Arrosez-les de leur marinade. Décorez de pluches d'aneth. Servez aussitôt.

Mon plat

Émincé de bœuf à l'huile de sésame

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min

• 2 entrecôtes de 300 g chacune
 • 2 oignons rouges • 60 g de beurre
 • 5 c. à café d'huile de sésame • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Coupez** la viande en lanières. Salez et poivrez. **2. Pelez et émincez** les oignons. Faites-les revenir dans 1 cuillerée d'huile d'olive. Réservez.
- 3. Chauffez** le beurre et le reste d'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y revenir les lanières de bœuf 5 minutes. Ajoutez les oignons. Mélangez. **4. Ajoutez** hors du feu l'huile de sésame, salez. Servez avec des pâtes ou du riz.

JONIL ADOBES/STOCK

Mon dessert

Crumble rhubarbe et fraise

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min

• 400 g de fraises • 400 g de rhubarbes • 1 citron bio • 200 g de sucre roux
Pour la pâte : • 120 g de beurre salé • 150 g de farine
 • 80 g de sucre roux • 50 g de poudre d'amande

- 1. Râpez** le zeste du citron, pressez-le et recueillez son jus. Coupez les fraises et la rhubarbe en morceaux. Mélangez le tout avec le sucre et réservez.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C. Pétrissez la farine, la poudre d'amande, le sucre et le beurre froid coupé en morceaux. Émiettez cette pâte entre vos mains.
- 3. Beurrez** un plat à gratin, répartissez les fruits dans le fond puis recouvrez-les de pâte sans tasser. Enfourez pour 25 minutes.



Le melon, un bonheur à cuisiner

On l'aime pour sa fraîcheur et sa texture fondante. Autre atout, il se déguste de l'entrée au dessert. Et si vous êtes en manque d'inspiration, nous vous dévoilons quelques suggestions qui devraient faire mouche. *Par Kity Bachur*

LE CHOISIR

Ne vous fiez pas aux apparences ! Le secret d'un bon melon réside dans sa pesée. Prenez-le en main : il doit être aussi lourd que dense. Côté odeur, un agréable parfum doit s'en dégager. Attention, s'il sent trop fort, sa fraîcheur est passée.

LE CONSERVER

Mûr à souhait, le melon se place dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, où il pourra rester trois jours. Veillez à l'emballer dans un linge ou un sac afin d'éviter qu'il ne transmette son odeur assez forte aux autres aliments. S'il n'est pas tout à fait mûr, laissez-le à l'extérieur, de préférence dans un endroit frais.

LE CUISINER

Vous adorez déguster votre melon tel quel ? Nous aussi ! Pourtant, il existe mille et une manières de le sublimer dans des recettes aussi bien sucrées que salées, en version crue ou même cuite. De même, vous pouvez lui donner toutes les formes que vous souhaitez : tranches, cubes, quartiers ou même billes si vous avez une cuillère parisienne sous la main.

NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

- Rafraichissez toute la famille avec un

carpaccio de melon agrémenté de feuilles de menthe. Les gourmands ajoutent des tranches de jambon de Parme et même, pourquoi pas, quelques figues fraîches.

- Concoctez une délicieuse *salade colorée* dans laquelle le melon rencontre fraises et tomates cerise, radis et myrtilles, sans oublier un peu de chèvre frais.
- Grillé, le melon est délicieux ! Surtout si vous le faites revenir à la poêle *dans une sauce au miel, au citron vert et au thym*. Cette préparation est idéale pour accompagner une viande blanche comme une brochette de blancs de poulet.
- Le tartare saumon avocat est toujours une réussite. Et il l'est encore plus si vous y ajoutez la fraîcheur du melon.
- Dans des club-sandwichs gourmands et rafraichissants, quoi de mieux qu'un peu de melon mêlé à des pousses d'épinards et de la mozzarella ? Vous pouvez également ajouter des tranches de chorizo pour une pointe de piquant.
- Passez en cuisine afin de réaliser une délicieuse *confiture maison melon nectarine*. Le petit truc en plus ? Une poignée de thym frais.
- Et si vous réalisiez de jolies *tartelettes salées* ? Parfaites pour l'apéro ou en entrée, elles seront délicieuses avec du melon, de la courgette et des poivrons colorés.

Mon plat

Linguines à la carbonara

Pour 4 personnes **Préparation 15 min Cuisson 15 min**

- 250 g de lard fumé • 2 œufs + 6 jaunes • 100 g de pecorino
- 50 g de parmesan • 500 g de linguines • Sel et poivre

- 1. Râpez** le pecorino et le parmesan. Mélangez-les puis réservez-en 3 cuillerées à soupe.
- 2. Ôtez** la couenne du lard et taillez-le en gros bâtonnets. Chauffez une poêle sans matière grasse et faites-y revenir les lardons 5 minutes à feu moyen. Réservez.
- 3. Faites cuire** les linguines al dente à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- 4. Fouettez** les 2 œufs entiers, 2 jaunes et le mélange de fromages râpés dans un saladier. Poivrez. Versez cette sauce dans une sauteuse.
- 5. Égouttez** les pâtes. Réservez 1 louche d'eau de cuisson dans un bol, et mettez les pâtes dans la sauteuse. Sur feu doux, mélangez délicatement en enrobant les linguines de sauce. Ne prolongez pas la cuisson plus de 3 minutes. Versez de l'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse.
- 6. Incorporez** les lardons égouttés et le fromage râpé réservé. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et servez rapidement avec 1 jaune d'œuf cru par assiette.

Mon dessert

Crêpe fourrée à la mousse de fraise et coulis de fraise

Pour 6 personnes **Préparation 20 min Cuisson 15 min**

- 500 g de fraises • 2 blancs d'œufs • 6 petits-suisses
- 200 g de sucre

Pour les crêpes : • 2 œufs • 25 cl de lait • 125 g de farine • 50 g de sucre • Huile de tournesol • Sel

- 1. Préparez** la pâte à crêpes en fouettant les œufs et la farine, puis incorporez le lait, le sucre et 1 pincée de sel. Laissez la pâte reposer le temps de préparer les fraises.
- 2. Équeutez** les fraises et mixez-les avec le sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Prélevez la moitié du coulis et fouettez-le avec les petits-suisses.
- 3. Montez** les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à l'appareil aux petits-suisses.
- 4. Faites cuire** 6 crêpes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Laissez-les refroidir.
- 5. Servez** les crêpes garnies de mousse de fraise et nappées de coulis. Proposez le reste de coulis à part et décorez de fraises.



Suggestions
d'entrées
qui vont bien

- Wraps saumon fumé, concombre et fromage frais
- Brochettes crevettes mangue

ou

- Poêlée d'asperges vertes et fèves au jus

Cette recette est à retrouver
sur notre site :
Gourmand.viepratiqu.fr

Mon plat

Salade aux fusillis, haricots verts et chorizo

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 120 g de chorizo • 250 g de haricots verts • 2 tomates • 4 branches de thym • 300 g de fusillis
- 2 c. à café de piment d'Espelette
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les haricots puis équeutez-les. Faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 15 minutes. Réservez. Faites cuire les fusillis en suivant les indications du paquet. **2. Lavez** les tomates puis coupez-les en petits dés. Détaillez le chorizo en dés. **3. Faites revenir** les fusillis avec les haricots verts dans une sauteuse huilée. Ajoutez les tomates et le chorizo, puis le piment d'Espelette et mélangez. Salez, poivrez et parsemez de thym.

Mon dessert

Clafoutis à la rhubarbe

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

- 600 g de rhubarbe • 4 œufs
- 40 cl de lait • Beurre pour le moule • 120 g de sucre semoule
- 100 g de farine
- 50 g de cassonade
- 2 sachets de sucre vanillé

1. Lavez les tiges de rhubarbe, pelez-les et coupez-les en tronçons. Mettez-les dans une casserole, saupoudrez de cassonade et faites cuire pendant 10 minutes. **2. Préchauffez** le four à 210 °C. Beurrez et farinez un moule, puis répartissez-y la rhubarbe. **3. Battez** les œufs, le sucre semoule, ajoutez la farine et le lait. Versez dans le moule et saupoudrez de sucre vanillé. **4. Enfourez** pour 40 minutes environ. Servez tiède ou froid.

50 gourmand.viepratique.fr



FAM_MAAF_INTERIEL_FRANCISGUILARD

Mon entrée

Assiette de melon, tomate, mozza, jambon et basilic

Pour 2 personnes **Préparation** 10 min

- 6 tranches de jambon cru • 1 melon • 2 tomates • 8 têtes de tige de basilic frais • 1 boule de mozzarella • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre concassé

1. Coupez le melon en deux, ôtez les graines puis coupez-le en huit quartiers. **2. Déposez** 3 à 4 quartiers par assiette, puis répartissez les tomates préalablement lavées et découpées. **3. Égouttez** la mozzarella puis découpez-la en tranches. Retaillez les tranches en deux avant de répartir les morceaux dans les assiettes avec le jambon cru en chiffonnade. **4. Décorez** de têtes de basilic, arrosez d'huile d'olive et parfumez d'une pointe de poivre concassé. Dégustez sans tarder.

Après les hamburgers, les fishburgers!

Véritable emblème de la cuisine américaine, les hamburgers ont été amplement adoptés par les Français puisqu'ils en mangeraient en moyenne 14 par an, selon une étude*. On les aime tellement qu'on n'hésite plus d'ailleurs à troquer le traditionnel steak de bœuf contre un morceau de poisson. Suivez le guide. *Par Mélissa Cruz*

Le fait que l'on ait délaissé le bœuf (ou le poulet) ne veut pas dire que l'on fait l'impasse sur le reste des basiques d'un bon burger. Même avec du poisson, on doit toujours y trouver du fromage fondant, du croquant (salade, pickles, oignons...) et, surtout, une excellente sauce. C'est elle qui fait tout ! Celle qui marche toujours : la sauce tartare. Elle se marie avec toutes les saveurs de la mer. Sinon, une bonne mayonnaise maison aux herbes fait aussi parfaitement l'affaire. On tente également les mélanges sucrés-salés, par exemple avec la sauce soja sucrée qui fait des merveilles avec le saumon.

VARIATIONS DE POISSONS...

Outre le fish and chips (un poisson blanc pané avec une tranche de cheddar et de la sauce tartare) et ses nombreuses variations, l'autre poisson star des hamburgers, c'est le saumon. Il est d'ailleurs bien souvent présent à la carte des restaurants spécialisés dignes de ce nom. Plus surprenant mais résolument

« RELISH », CE MOT VOUS PARLE ?

Cette spécialité américaine permet de réaliser une sauce tartare digne de ce nom. Elle est principalement composée de cornichons émincés, de vinaigre blanc, de sucre et d'oignon. Mélangé à un peu de yaourt et de mayonnaise maison, le résultat s'annonce exaltant pour les papilles!

estival, on pense aussi aux maquereaux et aux sardines. Ne vous y trompez pas, leur goût plus fort ne les empêche pas d'être délicieux dans un hamburger en version froide, où on les mêle à du fromage frais avec des petits dés d'oignon. Autre possibilité ? Des filets de sole façon meunière pour un hamburger ultra chic !

... ET DE TEXTURES

En panure, c'est encore la cuisson la plus connue du poisson quand on veut le piéger dans un burger, mais cela marche aussi en l'ayant saisi à la poêle dans de l'huile d'olive ou du beurre. En cas de forte température

extérieure, on le tente aussi en ceviche, autrement dit froid, en dés seulement « cuits » par une marinade au citron, accompagné d'une mayonnaise au wasabi et avec quelques feuilles de salade. Le tout est de jouer avec les saveurs en ayant du fondant, du croquant et une petite surprise pour les papilles (des épices, un fromage plus marqué, une note sucrée...).

À MANGER VITE!

Plus encore que la viande, le poisson a tendance à détrempier le pain moelleux des hamburgers. On le prépare donc autant que possible au dernier moment, et on évite de le faire réchauffer le lendemain, au risque de se retrouver avec une panure molle ou un poisson dont le goût sera trop fort. Côté choix des ingrédients, on veille à ce qu'ils soient le plus frais possible. Et enfin, question accompagnement, pour jouer la carte de la légèreté, on troque les sempiternelles frites contre un mix de carottes et céleri-rave avec une sauce aigre-douce. Bonheur assuré !

ET CHEZ NOS VOISINS ?

De l'autre côté de l'Atlantique, les Québécois se tournent vers la quédille, pain à hot dog généralement garni de homard, facilement remplaçable par des crevettes ou de la chair de crabe. Quant aux Turcs, ils ne se lassent pas du balik ekmek, ce poisson grillé accompagné de crudités, le tout déposé entre deux tranches de miche.

*NPD Group



NOS 3 RECETTES DE BURGERS

- ✓ Fishburger comme au fast-food
- ✓ Burger au thon
- ✓ Sandwich au crabe



Sandwich au crabe

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

• 1 carotte • 100g de radis noir • 1/2 pomme granny-smith • 1 branche de céleri • 50g de mâche • 1 échalote • 1 boîte de chair de crabe (ou 1 tourteau cuit) • 4 pains à sandwich au seigle • 3 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • Sel et poivre

1. Égouttez et rincez le crabe en boîte (ou décortiquez et émiettez le tourteau en récupérant la chair du coffre, le corail et la chair des pattes).
2. Émincez l'échalote et la branche de céleri. Lavez et épluchez la pomme, le radis et la carotte puis râpez-les.
3. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier. Salez, poivrez puis ajoutez la mayonnaise. Versez le vinaigre et mélangez délicatement.
4. Fendez les pains en deux puis garnissez-les de mâche et de préparation au crabe.

Burger au thon

Pour 4 personnes Préparation 25 min
Réfrigération 15 min Cuisson 10 min

• 2 avocats • 1 tomate • 1 citron vert bio • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • Quelques feuilles de laitue • 4 c. à soupe de persil ciselé • 2 œufs • 2 boîtes de thon albacore au naturel Label rouge Connétable • 4 pains à burger • 2 c. à café de concentré de tomate • 2 c. à café de curry en poudre • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Égouttez le thon. Dans un bol, mélangez-le avec les échalotes pelées et finement émincées, l'ail pelé et haché, les œufs, le concentré de tomate, le curry, et le persil. Salez et poivrez.
2. Réalisez 4 steaks avec cette préparation et réservez au frais 15 minutes.
3. Faites dorer vos steaks de thon 3 minutes sur chaque face dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile.
4. Lavez la tomate puis coupez-la en tranches. Coupez les avocats en deux, ôtez les noyaux, pelez-les puis écrasez grossièrement la chair à la fourchette avec 1 pointe de sel et de poivre, ainsi qu'un peu de zeste de citron et 1 filet de jus.
5. Coupez les pains en deux et toastez-les légèrement. Tartinez les bases de purée d'avocat, déposez 1 steak de thon, 1 rondelle de tomate et un peu de salade. Pressez fermement avec les chapeaux et dégustez immédiatement.



Bon à savoir

Pour apporter une saveur citronnée et relevée, ajoutez un peu de gingembre frais râpé dans les steaks de thon.
Pour obtenir des steaks bien dorés et croustillants, roulez-les dans un peu de chapelure avant cuisson.



MARYSKIN_ADOBESTOCK

Fishburger comme au fast-food

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 400g de colin • 1 tomate • 1 oignon rouge • Quelques feuilles de batavia
- 1 blanc d'œuf • 4c. à soupe de crème fraîche épaisse • 4 pains à burger • 8c. à soupe de chapelure
- 4c. à soupe de farine • Huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Coupez** le colin en 4 portions. Passez-les dans la farine, le blanc d'œuf légèrement battu et la chapelure. Poêlez-les avec de l'huile d'olive sur feu moyen ou fort, jusqu'à obtenir une belle croûte dorée. Déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras. Salez et poivrez.
2. **Lavez** et essorez la batavia. Ôtez la première peau de l'oignon rouge et émincez-le. Lavez la tomate et coupez-la en rondelles.
3. **Toastez** vos pains. Tartinez la mie de crème fraîche épaisse.
4. **Montez** vos burgers : commencez par la salade, surmontez d'1 portion de poisson pané, 1 rondelle de tomate et 1 d'oignon rouge. Refermez vos burgers.



Suggestions
d'entrées
qui vont bien

- Feuilleté au chèvre
- Gaspacho betterave et tomate ou
- Salade légère de concombre, avocat et crevettes

Cette recette est à retrouver
sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

Mon plat

Galette paysanne

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 20 min

- 8 fines tranches de lard • 600 g de petites pommes de terre à chair ferme • 5 brins de thym • 4 œufs
- 20 g de beurre demi-sel • 4 galettes de blé noir
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de noisettes concassées • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés. Dans une sauteuse, avec l'huile, faites-les rissoler 5 minutes en remuant. Effeuiliez le thym dessus, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 15 minutes à feu doux en surveillant que la préparation n'attache pas. **2. Faites raidir** les tranches de lard dans une poêle à sec 2 minutes de chaque côté. Réservez. **3. Réchauffez** les galettes à feu doux avec une noisette de beurre. Portez à ébullition une casserole d'eau additionnée du vinaigre et pochez-y les œufs pendant 3 minutes. Déposez-les sur du papier absorbant. **4. Répartissez** les pommes de terre sur les galettes. Garnissez du lard et des œufs. Parsemez de noisettes concassées et servez.

Mon dessert

Granité de melon et fruits d'été

Pour 4 personnes **Préparation 20 min**

Cuisson 10 min Congélation 2 h

- 1/2 melon • 4 abricots • 1 pêche
- Quelques feuilles de menthe • 65 g de sucre

1. Versez 20 à 30 cl d'eau et le sucre dans une casserole et portez à ébullition en mélangeant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout. **2. Baissez** le feu et prolongez la cuisson 5 minutes. **3. Ôtez** du feu et laissez refroidir. **4. Rincez** les abricots, la pêche, dénoyotez-les et coupez-les en morceaux. Coupez la chair de melon en cubes. **5. Mixez** les fruits et versez la purée obtenue dans le sirop refroidi. **6. Mélangez et versez** la préparation dans un récipient à fond plat. **7. Placez** au congélateur pendant 2 heures durant lesquelles il faudra gratter la préparation à la fourchette (de sorte à l'émietter) toutes les 15 minutes pour obtenir la consistance pailletée du granité. **8. Servez** les granités dans des verrines ou des coupes bien froides, parsemez de menthe fraîche.

Mon entrée

Salade de melon, pastèque, pêche et mozzarella

Pour 4 personnes **Préparation 15 min**

- 1 melon • ½ pastèque • 3 pêches • Feuilles de basilic
- 300g de billes de mozzarella • Huile d'olive au basilic

1. Coupez le melon et la pastèque en quartiers, enlevez la peau puis coupez-les en dés. **2. Lavez** les pêches, coupez-les en deux et retirez le noyau. Coupez-les en quartiers puis en dés. **3. Égouttez** les billes de mozzarella. **4. Mélangez** l'ensemble des ingrédients dans un saladier, puis parsemez de feuilles de basilic et arrosez d'un filet d'huile d'olive au basilic au moment de servir.



Mon plat

Ravioles à la crème et aux herbes

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 1 bouquet de ciboulette
- 20 cl de crème liquide
- 1 paquet de ravioles
- Sel et poivre

1. Faites chauffer la crème dans une casserole, salez et poivrez. Réservez.
2. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
3. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, plongez-y les ravioles et, dès reprise de l'ébullition, stoppez la cuisson et égouttez. Répartissez dans 4 assiettes creuses, versez la sauce à la crème et parsemez de ciboulette.

Mon dessert

Tapioca au lait de coco

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 1 œuf
- 20 cl de lait
- 25 cl de lait de coco
- 65 g de sucre
- 2 c. à soupe bombées de tapioca
- 1 gousse de vanille

1. Versez dans une petite casserole les laits, le sucre, la gousse de vanille fendue, l'œuf battu et le tapioca. Chauffez à feu doux et laissez mijoter 10 minutes.
2. Répartissez dans des coupes quand le mélange est pris et laissez refroidir. Vous pouvez servir accompagné de biscuits type petits-beurre.

Mon entrée

Tartine de crevettes à l'ail

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

- 1 kg de crevettes fraîches
- 4 gousses d'ail • 2 brins de persil
- 1 c. à café de jus de citron
- 80 g de beurre
- 4 tranches épaisses de pain de mie

1. Décortiquez les crevettes. Cuisez-les avec 20 g de beurre dans une poêle à feu moyen et laissez dorer sur les deux faces.

2. Toastez le pain et répartissez les crevettes sur les tartines. Réservez sur une assiette chaude.

3. Pelez et pressez l'ail. Effeuiliez et ciselez le persil. Cuisez l'ail dans la poêle avec le reste de beurre, le jus de citron et le persil. Remuez. Arrosez-en les crevettes et servez chaud.

Mon plat

Poulet au citron, romarin, sauge et ail

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

- 1 poulet coupé en 6 morceaux
- 1 citron bio • 1 tête d'ail • 1 tige de sauge fraîche • 1 tige de romarin • 20 cl de vin blanc • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Effeuiliez et ciselez finement les herbes. Coupez le citron en tranches. Séparez les gousses de la tête d'ail, sans les peler.

2. Badigeonnez les morceaux de poulet d'huile, saupoudrez d'herbes, salez et poivrez. Malaxez pour faire pénétrer les arômes. Posez la viande dans un plat à four en intercalant les rondelles de citron. Entourez de gousses d'ail, mouillez avec le vin blanc et enfournez pour 30 minutes.

Mon dessert

Fondant au chocolat sans gluten

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 20 min

- 5 œufs • 120 g de beurre • 200 g de chocolat noir • 50 g de sucre
- 2 c. à soupe de fécule de maïs

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat et le beurre dans un saladier au micro-ondes.

2. Ajoutez le sucre, mélangez. Incorporez la fécule de maïs et mélangez de nouveau. Ajoutez enfin les œufs, mélangez.

3. Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez pour 20 minutes.





Suggestions de desserts qui vont bien

- Île flottante à la pistache
- Gâteau au mascarpone, citron, thym et huile d'olive

ou

- Riz au lait à la fraise

Cette recette est à retrouver sur notre site :

Gourmand.viepratiquet.fr

Mon entrée

Salade de riz au melon

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 1 melon • 20 tomates cerise bicolores
- 1 bloc de feta (200 g)
- 150 g de riz sauvage

Pour la vinaigrette :

- Basilic frais • ½ citron vert (jus)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja sucrée
- Sel et poivre

1. **Rincez** le riz et faites-le cuire selon les indications du paquet.
2. **Récupérez** la chair de melon et taillez-la en cubes. Coupez en dés la feta et en quartier les tomates cerise. Ciselez le basilic.
3. **Mélangez** tous les ingrédients de la vinaigrette.
4. **Rincez** le riz à l'eau froide pour le faire refroidir.
5. **Mélangez** l'ensemble des légumes, la feta, la vinaigrette et le riz sauvage égoutté.

Mon plat

Cuisse de poulet sauce diable

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

- 4 cuisses de poulet St Sever • 12 tranches fines de lard fumé

Pour la sauce :

- 1 kg de tomates bien mûres • 3 échalotes
- 2 gousses d'ail • 50 g de beurre • 50 g de farine
- 10 cl de vinaigre • 3 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 cubes bouillons de volaille • 2 morceaux de sucre
- 1 c. à café de sauce Worcestershire • Sauce pimentée • Sel et poivre

1. **Préparez la sauce diable :** diluez les tablettes de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante, puis laissez refroidir. Ajoutez le concentré de tomate.
2. **Émincez** les échalotes et faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre. Versez-y ensuite la farine et mélangez sur feu moyen. Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes.
3. **Versez** le vinaigre dans la sauteuse en mélangeant bien, puis ajoutez le mélange bouillon-tomate. Portez à ébullition, ajoutez les tomates coupées en morceaux, le sucre et l'ail pressé. Salez et poivrez. Laissez bouillonner à découvert pendant 30 minutes. Ajoutez la sauce Worcestershire et la sauce pimentée.
4. **Faites chauffer** un gril en fonte préalablement huilé. Salez, poivrez. Enveloppez chaque cuisse de poulet de 3 tranches de poitrine fumée. Maintenez-les avec de la ficelle. Faites cuire les cuisses 20 minutes à feu moyen en les retournant assez souvent. Servez les cuisses de poulet avec la sauce diable et éventuellement du riz blanc.

Mon plat

Salade de nouilles asiatiques aux fèves

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

Repos 5 min

- 50 g de fèves écossées
- 2 poignées de pousses de soja
- 280 g de tofu
- 4 paquets individuels de nouilles chinoises
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Graines de sésame
- Huile de sésame
- Poivre

1. Faites bouillir un grand volume d'eau dans une casserole. Retirez du feu, ajoutez les nouilles, couvrez et laissez gonfler 5 minutes.

2. Égouttez les nouilles et laissez-les refroidir. Placez-les dans un saladier, ajoutez le tofu coupé en dés, les pousses de soja et les fèves. Poivrez, ajoutez un peu d'huile de sésame et la sauce soja. Enfin, saupoudrez de graines de sésame.

Mon dessert

Charlotte minute aux fraises

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 250 g de fraises
- 1 citron bio (zeste)
- 150 g de fromage blanc
- 8 biscuits roses de Reims
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 2 c. à café de sirop de fraise

1. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en quatre.

2. Versez 2 verres d'eau et le sirop de fraise dans une assiette creuse. Trempez-y rapidement chaque biscuit.

3. Déposez les biscuits 2 par 2 au fond de 4 ramequins. Nappez de fromage blanc. Recouvrez de fraises. Saupoudrez de sucre glace, parfumez de zeste et servez.

Mon entrée

Œuf cocotte, pommes de terre persillées et lardons

Pour 4 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 15 min**

- 50 g de lardons fumés
- 100 g de pommes de terre en cubes
- 1 c. à soupe de persil émincé
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 150 °C avec un bain-marie. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y rissoler les pommes de terre. Quand elles sont cuites, saupoudrez de persil et ajoutez les lardons. Laissez cuire 3 minutes à feu vif en remuant.

2. Beurrez 4 ramequins, salez et poivrez le fond. Déposez 1 cuillerée à soupe de crème dans chacun d'eux. Cassez les œufs un à un, en séparant le blanc du jaune : versez le blanc sur la crème et conservez le jaune dans sa coquille.

3. Enfournez pour 6 minutes au bain-marie. Sortez les ramequins du four et du bain-marie. Déposez 1 jaune d'œuf dans chacun et poursuivez la cuisson au four 2 minutes.

4. Répartissez les lardons et les pommes de terre à la sortie du four. Servez aussitôt.



À en devenir chèvre

Les ménages français consomment en moyenne 24 kg de fromage par an, dont 2 de chèvre*. Celui-ci s'impose comme le deuxième préféré des consommateurs après le camembert, et cette histoire d'amour n'est pas près de s'arrêter vu ses atouts en cuisine. *Par Mélissa Cruz*

Le chèvre se déguste le plus souvent en bûche ou en palet, frais ou plus – voire très – affiné. Car si les légumes ont une saison que nous avons à cœur de respecter, c'est aussi le cas du fromage de chèvre. Afin qu'il dévoile tout son potentiel, mieux vaut le consommer entre le début du printemps et la fin de l'automne. Aux beaux jours, les chèvres profitent en effet des pâturages, et l'herbe fraîche rend leur lait plus savoureux.

PLUS DE 100 VARIÉTÉS POUR 14 AOP

Si l'on ne se rend pas chez un fromager pour obtenir sa bûche, mieux vaut être attentif à la lecture de l'étiquette. Il existe une multitude de choix lorsqu'il s'agit de fromage de chèvre, mais seulement 14 bénéficient d'une Appellation d'origine protégée : par exemple, un crottin n'est pas forcément un crottin de Chavignol, ou un cabécou n'est pas systématiquement un cabécou de Rocamadour... Ce fromage de caractère se

OSEZ LE SUCRÉ !

Le chèvre se glisse même dans nos desserts ! Il se marie aussi bien aux pommes qu'aux raisins, et même aux figues en fin de saison. En chantilly ou dans nos smoothies, il apportera de nouvelles saveurs étonnantes.

révèle au fur et à mesure de son affinage. Pour profiter de toute sa saveur, on n'oublie pas de le consommer à température ambiante, sorti du réfrigérateur au moins 30 minutes avant d'être servi. Côté conservation, le frais se place sur l'étagère la plus haute de l'appareil, le mi-sec se plaira davantage au milieu, tandis que le sec doit être dans le bac à légumes. Et toujours dans l'emballage d'origine : mal protégé, le fromage risque de perdre une partie de son goût si particulier.

FRAIS, MI-SEC OU SEC

On compte quatre catégories de chèvre. Le frais à tartiner offre un goût plus léger que

les pâtes pressées non cuites, comme la tomme de chèvre, forte en caractère. Le fromage sec, quant à lui, s'obtient dès la quatrième semaine d'affinage. À mi-chemin entre les deux, les pâtes molles à croûte naturelles et celles à croûtes fleuries, comme la bûche, sont largement répandues et sans doute les plus populaires. Plus riches en eau, elles proposent une texture souple et un cœur fondant.

LE CAMÉLÉON EN CUISINE

À l'apéritif, il n'a pas son pareil pour donner du caractère à une tartinade de légumes (essayez notamment le duo betterave mixée et chèvre frais) ou à des rillettes de poisson (thon...). En ajout sur une soupe froide, mélangé à un peu de crème, il réveille les papilles. On l'adopte également en sauce dans des pâtes, ou en fromage à gratiner sur un plat au four en ajoutant une pointe de miel, notamment sur un crumble de poireau et noisettes mixées.

DE NOMBREUX ATOUTS NUTRITION

Le chèvre frais se place parmi les fromages les moins gras, ce qui le rend très digeste. Très riche en protéines, il en apporte en moyenne 20 g pour 100 g de produit consommé, soit presque l'équivalent de la viande.

* Étude du Cniel parue en 2018



NOS 4 RECETTES DE CHÈVRE

- ✓ Gaspacho chèvre frais, framboise et betterave
- ✓ Cuisse de poulet farcie au chèvre frais et herbes
- ✓ Gâteau de crêpes au chèvre
- ✓ Linguines au crottin de Chavignol et tomates cerise



AMÉLIE ROCHE-CNIEL

Gaspacho chèvre frais, framboise et betterave

Pour 6 personnes **Préparation 5min**

- 200g de framboises fraîches • 150g de concombre
- 80g de chèvre frais • 160g de betterave cuite

- 1. Coupez** la betterave en morceaux. Épluchez le concombre et coupez-le en tronçons.
- 2. Déposez** tous les ingrédients dans un blender avec 10 cl d'eau et mixez. Servez bien frais.



VIRGINIE FOUQUET-PANCIAP

Cuisse de poulet farcie au chèvre frais et herbes

Pour 4 personnes **Préparation 20min Cuisson 1h**

- 4 cuisses de poulet (hauts + pilons) • 1 échalote
- 3 gousses d'ail • 10 brins de ciboulette
- 5 brins de persil frisé • 200g de chèvre frais
- 10cl de vin blanc • Sel et poivre

- 1. Coupez** les cuisses pour séparer les pilons des hauts de cuisse. Mélangez le fromage de chèvre avec les herbes hachées.
- 2. Décollez** la peau de la chair avec votre index en faisant attention à ne pas la trouser. Farcissez de chèvre frais aux herbes. Malaxez pour bien répartir le chèvre sur toute la surface de la cuisse.
- 3. Préchauffez** votre four à 180 °C. Versez le vin blanc dans un plat à gratin. Ajoutez l'échalote pelée et émincée. Écrasez les gousses d'ail non pelées avec le plat d'un grand couteau et déposez-les dans le plat. Ajoutez les cuisses. Salez, poivrez et enfournez pour 1 heure (arrosez à mi-cuisson avec le jus du plat et, si nécessaire, ajoutez un peu d'eau). Servez avec des pommes de terre.

Gâteau de crêpes au chèvre

Pour 6 personnes

Préparation 30 min Cuisson 30min Repos 30min

- 4 tranches de saumon fumé • 1 citron bio
- 4 brins de ciboulette • 1 branche d'aneth • 2 œufs
- 33cl de lait • 200g de fromage de chèvre frais
- 30g de beurre + pour la cuisson • 4 cornichons
- 150g de farine • Sel et poivre

- 1. Mélangez** la farine avec 1 pincée sel dans un saladier. Formez un puits au centre, cassez-y les œufs et battez-les. Versez le lait en incorporant petit à petit la farine. Passez cette pâte à la passoire fine pour éliminer l'ensemble des grumeaux.
- 2. Chauffez** 30 g de beurre en morceaux dans une casserole jusqu'à obtenir un beurre noisette. Ajoutez-le à la pâte et mélangez. Couvrez la pâte et laissez-la reposer au minimum 30 minutes.
- 3. Faites cuire** les crêpes à la poêle avec 1 noix de beurre.
- 4. Prélevez** le zeste du citron et pressez-le. Émincez la ciboulette et les pluches d'aneth. Mixez le fromage avec les tranches de saumon, le zeste du citron et 1 cuillerée à soupe de jus, l'aneth, la ciboulette, les cornichons, du sel et du poivre.
- 5. Procédez** au montage de votre gâteau de crêpes en étalant une couche de fromage frais au saumon entre chaque crêpe.



BRETT STEVENS/CULTURA / PHOTONONSTOP

Le saviez-vous ?

Le crottin de Chavignol est reconnu par une AOC depuis 1976 et une AOP depuis 1996. Un gage de qualité pour ce chèvre du Cher.



SOPEXA UK ANICAP

Linguines au crottin de Chavignol et tomates cerise

Pour 4 personnes **Préparation** 15min **Cuisson** 15min

- 500g de tomates cerise • 1/2 citron • 8 gousses d'ail • 1 bouquet de basilic • 250g de crottin de Chavignol
- 500g de pâtes type linguines • 20cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites chauffer une grande casserole d'eau salée pour faire cuire les pâtes. Une fois que l'eau commence à bouillir, jetez-y les linguines et laissez cuire le temps indiqué sur l'emballage pour une cuisson al dente.

2. Mettez l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen avec les gousses d'ail pelées et émincées. Laissez en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que l'ail commence à dorer légèrement.

3. Ajoutez les tomates cerise coupées en deux, jusqu'à

ce que les peaux commencent à flétrir et les jus à sortir pour former une sauce. Ajoutez le crottin de Chavignol émietté avec 1 trait de jus de citron, du poivre et 1 pincée de sel. Laissez encore cuire quelques minutes à feu moyen.

4. Égouttez les pâtes une fois qu'elles sont cuites et ajoutez-les dans la sauce. Effeuillez et émincez le basilic. Ajoutez-le et mélangez bien. Servez immédiatement.

NOUVEAU

LES APÉROS



Le
TOP40
des recettes
à volonté!

QUI NE FONT PAS GROSSIR

LES BONS
INGRÉDIENTS

LES GESTES
MALINS

LES ATOUTS
SANTÉ



Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

À quelle barre de céréales se fier ?

On en consomme au goûter, pour combler un petit creux, ou avant une grosse séance de sport. Mais encore faut-il savoir les adapter à ses besoins, car toutes les barres de céréales ne sont pas aussi saines que l'on pourrait le croire. Décryptons plus en détail leur composition...

RIDORANZ GETTY IMAGES

PROTÉINÉES

Les barres de céréales ont été d'abord élaborées pour supplémenter l'alimentation des sportifs, afin de pallier un manque de glucides ou de protéines. Il en existe aujourd'hui de nombreuses sortes: crues, vegan, allégées en sucre... et elles peuvent être de véritables alliées pour redonner un coup de boost avant ou pendant l'effort.



ET AUSSI...

- ✓ Trois recettes de barres et energy ball à faire soi-même, p.66.
- ✓ Le tofu en deux recettes et les nouveautés food bio, p.69.

La barre de céréales, le bon en-cas ?

Pour les sportifs, pour les enfants, pour les femmes enceintes, pour mincir ou juste pour se faire plaisir... À chacun sa barre de céréales ! Ça, c'est en tout cas la promesse marketing de ces produits. Reste à savoir si leur composition est nutritionnellement à la hauteur de leurs revendications. Réponses avec la collaboration de Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste. *Par Céline Roussel*

Il y a des mots qui font tilt, comme le mot « céréales », qui nous fait immédiatement penser à quelque chose de sain. C'est ainsi que l'on croque tout naturellement dans une barre de céréales, sans une once de culpabilité, persuadés qu'elle ne nous apporte que des bonnes choses. Sauf qu'à y regarder de plus près, la plupart de ces produits affichent un Nutri-Score C ou D. De quoi nous mettre la puce à l'oreille. « Cela s'explique très bien. Les teneurs en céréales de ces en-cas n'excèdent en général pas les 45 %. La plupart sont même bien en dessous de ce taux. De plus, pour faire tenir les céréales entre elles, on les enrobe de matières grasses, puis on les colle avec des agents sucrants, dont très fréquemment du sirop de glucose, aux effets délétères sur la santé. C'est ainsi que l'on obtient ces petites barres, ultra grasses et ultra sucrées, mais pratiques et qui restent en parfait état, même après avoir été chahutées dans une poche », ironise Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste. Ce mode de fabrication explique aussi des listes d'ingrédients « longues comme le bras », dont un nombre d'additifs impressionnant et totalement disproportionné pour de si petits

produits. Il existe toutefois quelques astuces pour identifier les barres les plus intéressantes nutritionnellement, voire de bonne qualité.

1 - POUR UNE PAUSE PLAISIR

Bonne nouvelle, il est, selon notre experte, un peu plus intéressant de s'offrir une barre de céréales pour combler un petit creux que de céder à la tentation de quelques biscuits. « Bien que la teneur en matières grasses de ces produits soit assez élevée (entre 7 et 10 g aux 100 g), elle reste un peu plus raisonnable que celle de trois ou quatre petits gâteaux tout simples du commerce, type petits-beurre (14 g de lipides aux 100 g). Leur autre avantage est d'apporter plus de fibres, aux propriétés rassasiantes, que des petits gâteaux, à condition toutefois de les choisir avec un taux de céréales de 40 à 45 %, et si possible complètes », explique-t-elle. Côté sucre, en revanche, il faut compter au minimum un morceau de sucre (mais, bien souvent, c'est deux morceaux) par barre, ce qui est tout de même beaucoup. Il faut d'ailleurs toujours se contenter d'une seule barre, même si l'on peut être tenté d'en manger deux, vu leur poids (25 à 30 g par barre).

Bon à savoir
Les produits aux listes d'ingrédients les plus courtes sont les meilleurs.

2 - POUR LES SPORTIFS

À l'origine, les barres de céréales ont été créées pour préparer ou compenser un effort. Pourtant, celles que l'on trouve actuellement en grandes surfaces à destination des sportifs ne présentent pas de différences notables avec l'ensemble des autres références, et contiennent notamment beaucoup de sucre. Leur seule vraie valeur ajoutée peut être une belle teneur en protéines (14 g aux 100 g pour certaines). « Et encore, il n'est pas indispensable de consommer des protéines lors de séances de sport en amateur. Cela se justifie surtout pour les sportifs de haut niveau », souligne notre spécialiste. Les personnes qui veulent toutefois investir dans ce type de produits ont plus intérêt à chercher leur bonheur sur Internet, où certaines marques proposent des barres énergétiques de meilleure qualité (peu de sucre, des ingrédients naturels et un effort sur les protéines), mais souvent plus onéreuses.

3 - POUR LES ENFANTS

La plupart des barres pour enfants sont des dérivés des céréales du matin qui leur sont destinées. « Et malheureusement, elles présentent quasiment les mêmes tracers, à savoir peu de céréales, de plus ultra transformées (extrudées), qui ne présentent donc plus d'intérêt nutritionnel. Sans oublier des taux de sucre (30 g aux 100 g) et de gras excessifs (13 g aux 100 g) », analyse notre experte. À noter aussi qu'on y trouve de l'huile de palme (comme dans de nombreuses barres de céréales). « Ces barres se targuent bien souvent d'apporter vitamines et minéraux (fer, vitamines D, B2, B6), mais il ne faut pas tomber dans le piège, ce sont des alibis. Ces ajouts artificiels sont inutiles et totalement inutiles », ajoute-t-elle.

4 - POUR GARDER LA LIGNE

Autre marché de la barre de céréales, les personnes soucieuses de maintenir leur poids ou d'en perdre. On leur propose pourtant des barres aussi énergétiques que les versions standards (80 à 85 calories par barre). « On relève toutefois un peu plus de fibres dans ces produits. Mais, pour tout le reste, il n'y a pas de différence significative avec les barres classiques simplement destinées à combler une petite faim, si ce n'est probablement le prix plus élevé des produits connotés minceur », observe Béatrice de Reynal. Moralité, même dans le cadre d'un régime, mieux vaut s'offrir une barre plaisir, avec une composition correcte d'ingrédients, qu'une barre minceur.

5 - POUR LES FUTURES ET JEUNES MAMANS

Même s'il s'agit encore d'un marché de niche, plutôt disponible dans des magasins spécialisés ou sur Internet, il est en plein développement et assez qualitatif. D'une façon générale, les ingrédients sélectionnés sont bio et naturels. En plus des céréales, des oléagineux (amandes, noisettes) et des petites graines (tournesol, lin, sésame) sont souvent ajoutés,

pour des apports en acides gras insaturés (bon gras) et en fibres plutôt intéressants (4 g de fibres aux 100 g, dans certains produits). Il faut toujours compter au moins un morceau de sucre par barre, et une valeur calorique assez élevée (180 calories par barre), quoique plus justifiée à destination des femmes enceintes. « Mais les barres les plus intéressantes pour les futures mamans sont celles qui sont enrichies en oméga 3, des acides gras importants pour le bon développement du fœtus et plutôt rares dans l'alimentation », souligne Béatrice de Reynal.

Les bons réflexes à l'achat en quelques chiffres

• 40 %, c'est la teneur minimum souhaitable en céréales, avec une partie, même minime, de céréales complètes. Gardez également en tête que l'avoine, le blé, l'orge et le sarrasin sont des céréales plus intéressantes que le maïs ou le riz.

• 6 à 7 %, c'est le taux de matières grasses à ne pas dépasser. Il est aussi important d'éviter les produits qui contiennent de l'huile de palme.

• 4 à 5 % : le taux de fibres qu'elles doivent contenir pour assurer la satiété.

• 5 à 6 g : le maximum pour le taux de sucre (l'équivalent d'un morceau). Évitez le sirop de glucose, néfaste pour la santé (augmentation des risques de diabète ou de Nash).



FOTODUETS, GETTYIMAGES

Notre experte : Dr Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste

De l'énergie en 3 barres !



**GRANOLA DATTE,
NOIX DE CAJOU ET MIEL**



FÉNOTSUCRÉSALÉ


Recettes
à retrouver
page suivante.

PIMENT DOISEAU



**CARRÉS MINCEUR
À L'ORANGE**



**ENERGY BALLS
AU PRUNEAU**



GRANOLA DATTE, NOIX DE CAJOU ET MIEL

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de noix de cajou (non salées)
- 100 g de dattes (dénoyautées)
- 25 g de graines de courge
- 25 g de graines de sésame
- 6 c. à soupe de miel d'acacia
- 2 c. à soupe d'huile d'olive douce

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Émincez les dattes. Concassez grossièrement les noix de cajou.
3. Mélangez les flocons d'avoine, les noix de cajou, les dattes, les graines de courge et de sésame.
4. Portez 10 cl d'eau à ébullition. Hors du feu, ajoutez le miel et l'huile. Versez sur la préparation précédente. Mélangez.
5. Répartissez le mélange sur une plaque couverte de papier de cuisson. Enfourez pour 45 minutes, en mélangeant régulièrement. Laissez refroidir. Servez avec des petits-suisses ou yaourts de soja, et ajoutez un filet de miel.

CARRÉS MINCEUR À L'ORANGE

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

- 1 orange bio
- 1 carotte
- 100 g de quinoa
- 3 c. à soupe de son d'avoine
- 2 c. à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de cannelle

1. Plongez le quinoa dans 2 fois son volume d'eau froide, laissez cuire 10 minutes à partir de l'ébullition.
2. Ôtez du feu, égouttez-le, il doit être croquant.
3. Zestez l'orange puis récupérez son jus.
4. Mixez la carotte râpée avec le jus d'orange et versez le tout dans un bol. Ajoutez les zestes, la cannelle, le gingembre, le sucrant, les graines de lin et le son d'avoine réduit en poudre. Mélangez pour obtenir une pâte.
5. Incorporez le quinoa.
6. Formez les barres : sur une feuille de papier de cuisson, tassez la préparation dans des emporte-pièces carrés ou rectangulaires, sur 1 à 2 cm d'épaisseur.
7. Enfourez et faites cuire 20 à 25 minutes à 200 °C.
8. Laissez les carrés refroidir avant de les décoller du papier.



ENERGY BALLS AU PRUNEAU

Pour 10 pièces
Préparation 20 min
Réfrigération 30 min

- 100 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
 - 50 g d'amandes entières
 - 1 citron (jus)
- Pour l'enrobage :**
- 1 c. à soupe de pistaches concassées
 - 1 c. à soupe de noix de coco
 - 1 c. à soupe de graines de sésame
 - 1 c. à soupe de flocons d'avoine

1. Mixez les amandes dans un robot jusqu'à obtention d'une poudre grossière. Ajoutez les pruneaux d'Agen coupés en morceaux et le jus du citron.
2. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte. Laissez reposer 30 minutes au frais. Au bout de ce temps, façonnez les energy balls : prélevez une cuillerée à café de pâte et roulez-la entre vos mains jusqu'à former une boule bien ronde. Roulez chaque energy ball dans un enrobage de votre choix : pistache, noix de coco, graines de sésame ou flocons d'avoine. Consommez immédiatement ou conservez au frais.

Je cuisine le tofu !

En plat comme en entrée, le tofu se cuisine très facilement. On peut simplement le griller et l'assaisonner : servi avec des légumes, il remplace très facilement une pièce de viande ou de poisson. On le découvre aussi en dessert – encore plus étonnant – pour apporter du moelleux et du liant.



Tofu grillé aux courgettes et quinoa

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

• 2 courgettes • 1 petit bouquet d'aneth • 300 g de tofu ferme • 200 g de quinoa • 6 tomates confites à l'huile • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de sésame noir • Sel et poivre

- 1. Faites cuire** le quinoa à l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et laissez tiédir. Coupez l'extrémité des courgettes, râpez-les avec une râpe à gros trous. Égouttez les tomates confites, coupez-les en morceaux. Lavez et effeuillez l'aneth.
- 2. Faites chauffer** une poêle antiadhésive avec 1 cuillerée d'huile. Coupez le tofu en tranches et faites-les dorer 2 à 3 minutes sur chaque face. Salez, poivrez, parsemez de graines de sésame.
- 3. Mélangez** dans un bol le reste d'huile avec le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Dans un grand plat, mélangez les courgettes, le quinoa, les tomates confites et quelques brins d'aneth. Arrosez d'un peu de sauce. Disposez le tofu grillé sur le dessus. Arrosez du reste de sauce et décorez de brins d'aneth. Servez aussitôt.

Muffin tofu chocolat

Difficulté



Pour 6 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 20 min**

- 2 œufs • 200 g de tofu soyeux • 4 c. à soupe de lait écrémé en poudre
- 3 c. à soupe d'édulcorant • 2 c. à soupe de cacao dégraissé • 2 c. à soupe de son d'avoine • 1 c. à soupe de son de blé • 1 c. à soupe de fécule de maïs

1. Mélangez dans un grand saladier le cacao, les sons de blé et d'avoine, la fécule, le lait en poudre et l'édulcorant. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Ajoutez dans le saladier les jaunes et le tofu, mélangez progressivement au fouet.

2. Battez les blancs en neige très ferme, ajoutez-les au mélange délicatement. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Versez la préparation dans 6 caissettes en papier et enfournez pour 20 à 25 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le centre des muffins avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche (prolongez si besoin la cuisson de quelques minutes).



Bon à savoir

Le tofu soyeux se différencie du tofu ferme par sa texture extrêmement souple (comme celle d'un flan). Il peut facilement se réduire en pâte au mixeur ou au fouet.

C'EST NOUVEAU



BOISSONS VÉGÉTALES

Nature, enrichie en calcium, au chocolat, à la noisette ou à la vanille, voici une gamme complète de boissons au soja cultivé dans le sud-ouest de la France.

Boisson Soja nature, 1,80 € ; Soja calcium, 2,10 € ; Soja vanille, 2,40 € ; Soja chocolat ou noisette, 2,90 €, Soy.



DES FRUITS ET DES FLEURS

Préparer son buddha bowl pour le petit déjeuner n'a jamais été aussi facile avec les gourdes de purées de fruits. Pour une touche d'originalité, Vitabio propose Les Fleuries, où les duos de fruits sont subtilement rehaussés par le parfum délicat de la lavande, de la fleur de sureau ou de la fleur d'oranger. Gourdes Fleuries, 4,45 € (4 x 120 g), Vitabio.

Et un dessert **express!**



En deux temps, trois mouvements, vous voilà avec un dessert qui en jette et qui ne vous a pris que quelques minutes de préparation. Si certains demandent une cuisson, le dressage quant à lui est ultra rapide. Voici nos meilleures recettes pour clore le repas en toute simplicité, comme avec cette banane rôtie accompagnée de caramel et de glace vanille (p. 75).



CLASSIQUE REVISITÉ MINUTE

Le tiramisu demande du repos. Mais la version express est tout aussi bonne et gourmande! Pas de mascarpone sous la main? Utilisez du fromage blanc ou de la crème. À découvrir en p. 80.



ET AUSSI...

- ✓ Ricotta battue au sucre, à la vanille et à l'abricot
- ✓ Mug cake au chocolat, glace vanille, caramel et noix de macadamia
- ✓ Verrine express aux fruits rouges
- ✓ Eton mess à la framboise
- ✓ Cannelé façon profiterole
- ✓ Verrine de fraise express



ERADIDEAUST MICHEL

Verrine express aux fruits rouges

Difficulté 
Pour 4 personnes
Préparation 10 min

• 100 g de fruits rouges • $\frac{1}{2}$ citron
 bio • 200 g de crème liquide • 200 g
 de mascarpone • 1 paquet de galettes
 St Michel • 3 c. à soupe de confiture
 de fraise • 20 g de sucre de canne

- 1. Détendez** le mascarpone avec la crème et fouettez le tout pour monter une chantilly. Ajoutez le zeste du citron.
- 2. Mélangez** la confiture et 5 cl d'eau. Réservez 4 galettes entières et concassez grossièrement les autres à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 3. Versez** le coulis de fraise au fond du verre, puis déposez-y les éclats de biscuit. Remplissez de crème mascarpone jusqu'en haut du verre. Déposez 1 galette et agrémentez de fruits de rouges. Servez aussitôt.

Banane confite au four, glace vanille et caramel fondant

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 20 min Repos 5 min

- 6 bananes bio • $\frac{1}{2}$ citron (jus)
- 50 cl de glace à la vanille
- 50 g de beurre • 6 sablés bretons
- 50 g de cassonade • Caramel liquide

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les bananes, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Saupoudrez une plaque de cassonade. Ajoutez le beurre en parcelles et le jus de citron. Posez les demi-bananes par-dessus, côté coupé en dessous. Enfourez pour 20 minutes.

2. Disposez les bananes cuites dans les assiettes. Laissez tiédir 5 minutes. Ajoutez 2 boules de glace et 1 biscuit émietté par assiette. Arrosez de sauce caramel et servez.



*Bien
vu !*

Pour un dressage
minute, enfourez les
bananes au cours du
repas : elles seront
déjà prêtes.



Variante
Vous pouvez également, en saison, utiliser des abricots frais.

Ricotta battue au sucre, à la vanille et à l'abricot

Difficulté 
Pour 6 personnes
Préparation 10 min

- 500 g de ricotta
- 15 cl de crème liquide
- 6 oreillons d'abricot au sirop
- 50 g de sucre rapadura
- 1 gousse de vanille

- 1. Fendez** la gousse de vanille et grattez les graines à l'aide d'un petit couteau.
- 2. Mettez** la ricotta, la crème, le sucre et les graines de vanille dans un saladier. Fouettez au batteur électrique ou au fouet à main jusqu'à obtenir une préparation légère.
- 3. Répartissez** le mélange dans les assiettes. Ajoutez 1 oreillon d'abricot sur le dessus et servez aussitôt.

Mugcake au chocolat, glace vanille, caramel et noix de macadamia

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

- 4 œufs • 4 quenelles de glace à la vanille • 160 g de beurre
- 160 g de chocolat noir
- 120 g de sucre • 12 cl de sauce caramel • 80 g de farine
- 30 g de noix de macadamia

1. **Concassez** grossièrement les noix de macadamia.
2. **Cassez** le chocolat en carrés et répartissez-les dans 4 mugs. Coupez le beurre en parcelles et répartissez-les dans les mugs.
3. **Mettez** les mugs au micro-ondes et faites fondre le chocolat et le beurre. Sortez les mugs du micro-ondes et mélangez pour obtenir une préparation lisse. Ajoutez 30 g de sucre et 1 œuf dans chaque mug, mélangez puis incorporez 20 g de farine. Mélangez bien.
4. **Remettez** au micro-ondes et faites cuire 1 minute. Sortez les mugcakes du micro-ondes.
5. **Déposez** dessus 1 quenelle de glace, nappez d'1 trait de sauce caramel, parsemez de noix de macadamia concassées et servez immédiatement.



Eton mess à la framboise

Difficulté



Pour 2 personnes

Préparation 10 min

- 2 framboises • 4 boules de sorbet framboise • 4 meringues
- Pour la chantilly
- 15 cl de crème fraîche bien froide
- 2 c. à soupe de mascarpone
- 25 g de sucre semoule
- 1/2 gousse de vanille

1. Récupérez les graines de vanille et mélangez-les à la crème bien froide et au mascarpone. Ajoutez la moitié du sucre. Fouettez le tout en chantilly : commencez à vitesse moyenne pendant 3 à 4 minutes, pour bien incorporer de l'air dans la crème, puis terminez par la vitesse rapide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Incorporez le restant de sucre, fouettez et réservez.

2. Répartissez 2 boules de sorbet framboise dans chaque verrine, 2 meringues concassées et terminez par une généreuse couche de chantilly à la vanille. Décorez avec 1 framboise.

Encore plus express
Utilisez de la chantilly du commerce.



Variante
 Pas de cannellés ?
 Remplacez-les par
 des chouquettes.

Cannelé façon profiterole

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

- 20 cl de crème liquide
- 6 portions de fromage type Carré frais (150 g)
- 6 gros cannellés

Pour la sauce chocolat :

- 200 g de chocolat noir
- 2 c. à soupe de sucre glace

1. Faites bouillir la crème dans une casserole. Hors du feu, ajoutez le chocolat coupé en morceaux et le sucre glace. Mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Réservez.

2. Fouettez le fromage et la crème liquide dans un saladier jusqu'à obtenir une mousse onctueuse.

3. Coupez les cannellés en deux, déposez une belle cuillerée de mousse de fromage entre les deux moitiés et reformez-les. Servez aussitôt avec la sauce chocolat.

Verrine de fraise express

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 350 g de fraises • 250 g de yaourt
- 20 cl de crème liquide entière bien froide • 150 g de biscuits sablés au chocolat • 40 g de sucre + 1 c. à soupe

- 1. Lavez** et équeutez les fraises. Écrasez la moitié à la fourchette et ajoutez la cuillerée de sucre.
- 2. Fouettez** la crème en chantilly, puis ajoutez le sucre, mélangez de nouveau et ajoutez le yaourt tout en mélangeant.
- 3. Alternez**, dans 4 verres, des couches de sablés émiettés, de crème Chantilly, de fraises écrasées et de leur jus, ainsi que du reste de fraises coupées en morceaux. Servez aussitôt.



JULIE MECHALI-ANNEÏSE CHARDON/CNIEL



*Bon
à savoir*

Évitez de monter le dessert trop à l'avance, sans quoi les biscuits ramolliront. Sinon, préparez tous les éléments avant et dressez-les au moment de servir.



VIEL_SUCRESALE

Tiramisu express

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 1 min

- 500 g de mascarpone
- 16 biscuits à la cuillère
- 125 g de sucre semoule
- 3 cl d'amaretto

Pour la sauce

- 6 cl de café bien serré • 50 g de chocolat noir • 1 trait de rhum ambré (facultatif)

- 1. Préparer la sauce :** cassez le chocolat, mettez-le à fondre avec le café au micro-ondes à faible puissance pendant quelques secondes. Fouettez pour obtenir une texture homogène. Ajoutez le rhum à la fin, si vous le souhaitez.
- 2. Fouettez** le mascarpone, le sucre et l'amaretto jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et homogène.
- 3. Disposez** 2 biscuits à la cuillère dans chaque assiette. Déposez une généreuse cuillerée de crème au mascarpone par-dessus, puis superposez 2 autres biscuits.
- 4. Nappez** de sauce chaude au chocolat et servez sans attendre. Proposez le reste de sauce à table, en supplément.

Coup de soleil avec le jaune

On fait entrer le soleil dans sa déco en misant sur cette couleur lumineuse. Facile à associer avec d'autres teintes, le jaune permet de commencer la journée de bonne humeur.
Service Nausica, ambiance Kave Home.



À VOS MACHINES

Finis les sacs en papier et en plastique non recyclables, on sort sa machine à coudre et on fabrique des sacs à vrac pour les courses. Un DIY à retrouver p. 84.



ET AUSSI...

La rédaction vous fait découvrir un linge basque coloré et joyeux avec Tissage Moutet. A retrouver p. 86.

Laissez entrer le soleil

Poussin, d'or, safran ou moutarde, voici une sélection jaune qui ensoleille votre intérieur. *Par Gwenaëlle Conraux*

PIMPANTE

Idéale pour suivre partout vos envies gourmandes, cette petite assiette se transforme en miniplateau pour le goûter. **Assiette ovale en porcelaine, collection It's my moment, coloris honey, 14,90 € (29,5 x 19 cm), Villeroy & Boch.**



DESIGN

Ce plateau du Belge Bram Boo, designer de l'année 2010, sera du plus bel effet pour faire rayonner votre table. **Plateau Gitane en métal, design Bram Boo, 116 € (Ø 44 cm), Serax.**



LES DEUX FONT LA PAIRE

Résistants à des températures comprises entre -18 °C et 260 °C et lavables au lave-vaisselle, ces ramequins seront vos nouveaux alliés. À assortir à une crème aux œufs ? **Ramequins soleil, 23 € les 2 ou 30 € les 4 (Ø 10 cm, 220 ml), Le Creuset.**



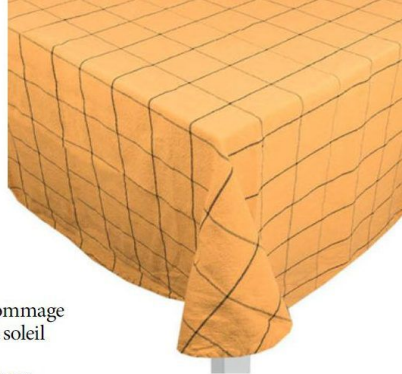
JOLIE BROCHETTE

Ce set de couverts jaune citron en acier inoxydable et plastique (sans BPA), à petit prix, est parfait pour une table vitaminée. **Couverts, 4 € les 4 pièces, Hema.**



CARRÉMENT JAUNE

La vaisselle va se tenir à carreau avec cette nappe pimpante qui va vite devenir un basique de votre déco cet été.
Nappe ronde à carreaux jaune safran 100 % coton,
 24,99 € (Ø 160 cm), Mondial Tissus.



EFFET ENSOLEILLÉ

Avec ce service qui rend hommage à la Provence, on amène le soleil directement sur la table.

Assiette plate en grès gamme Modulo, coloris ocre de Provence, 12 € (28 cm), Degrenne.

SO 70'S

Plongée dans les années 70 avec ce verre fumé d'un joli jaune orangé, à combiner avec les assiettes et la carafe du même service.
Service Nausica, assiette à dessert, 6 €, assiette plate, 9 €, verre, 5 €, carafe, 19 €, Kave Home.



DEUX EN UN

Ce petit moulin futé déborde d'énergie : dans sa partie basse, c'est un moulin à poivre au mécanisme garanti à vie, et, dans la partie haute, une salière.

Moulin Pep's, 26 €, Peugeot, disponible sur le site Peugeot-saveurs.com



À MOITIÉ PLEINE

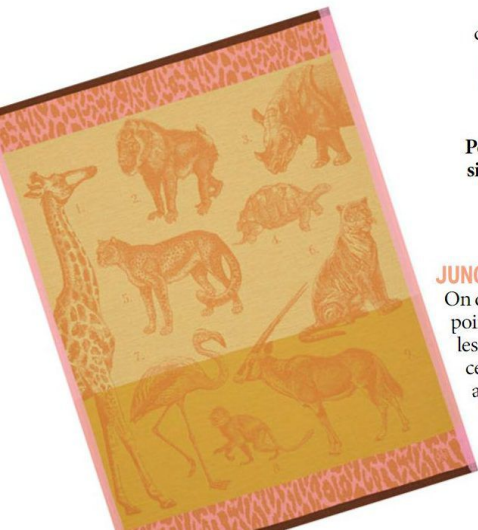
Avec son aspect bicolore, cette carafe nous rappelle que la vie est plus souvent à moitié pleine qu'à moitié vide.

Carafe bicolore, 16,99 €, Monoprix.

JUNGLE

On donne rendez-vous au point d'eau de la savane pour les fauves de la maison avec ce torchon 100 % coton aux motifs animaliers.

Torchon soleil safari, 15,95 € (60 x 80 cm), Le Jacquard français.



COUTURE : AVOIR PLUS D'UN TOUR DANS SON SAC (À VRAC)

Pour éviter le suremballage et maîtriser la quantité d'aliments achetés, on sort sa machine à coudre et on crée des sacs à vrac. Leur plus : la partie en résille qui laisse passer l'air et facilite le contrôle en caisse. Un DIY facile et rapide. *Par Gwenaëlle Conraux (d'après un tutoriel de Creava)*

MATÉRIEL POUR 2 SACS À VRAC D'ENVIRON 30 X 35 CM :

- 20 cm de tissu filet (laize 140 cm)
- 30 cm de tissu coton (laize 155 cm)
 - 1 m de cordon queue-de-rat
 - Des épingles de couture
 - Du fil à coudre beige
- 1 lot de 2 arrêts pour cordon
- 1 feutre effaçable pour tissu
 - 1 règle
- 1 paire de ciseaux
- 1 machine à coudre



ÉTAPE 1 :

Avant de travailler les tissus, n'oubliez pas de les laver car ils ont tendance à rétrécir au lavage. Dans le coton, coupez un rectangle de 15 x 30 cm et deux bandes de 6 x 30 cm. Dans le tissu filet, coupez deux rectangles de 20 x 30 cm.



© CREAVA.FR

ÉTAPE 2 :

Placez un rectangle de tissu filet bord à bord contre le morceau de tissu coton, endroit contre endroit. Piquez avec des épingles. Faites de même avec l'autre côté. Cousez à 0,5 cm du bord en points droits. Ajoutez un point zigzag pour empêcher le tissu de s'effiloche.

ÉTAPE 3 :

Repassez les bords cousus. Pliez le sac en deux, endroit contre endroit. Piquez avec des épingles. Cousez chaque côté à 0,5 cm du bord en points droits. Ajoutez un point zigzag et retournez l'ouvrage.



© CREAVA.FR



© CREAVA.FR

TOUT PRÊT

À acheter déjà prêts chez Nature et découvertes, ces 3 sacs à provisions réutilisables en coton bio, tailles S (20 x 25 cm), M (35 x 25 cm) et L (40 x 30 cm), 7,95 les 3.



ÉTAPE 4 :

Pour créer le passant pour cordon en haut du sac, il faut d'abord coudre les deux bandes de tissu pour obtenir une bande de tissu de 6 x 60 cm. Repliez ensuite un peu de bord de chaque côté et cousez-le pour éviter que le tissu s'effiloche. Pliez la bande de tissu dans le sens de la longueur avec l'endroit vers l'extérieur. Repassez pour marquer la pliure. Repliez les deux côtés vers l'intérieur pour obtenir un biais replié.



ÉTAPE 5 :

Placez le biais replié au bord de votre sac. Piquez-le avec des épingles. Cousez-le à 0,5 cm du bas. Passez enfin le cordon. Pour cela, coupez 50 cm de cordon. Accrochez une épingale à nourrice sur l'un des bouts, puis enfiler-la dans le passant du haut du sac. Passez l'embout pour bloquer le cordon et faites un nœud.



© CREAVA.FR

Faites tourner les torchons avec Tissage Moutet

SÉBASTIEN ARNOU

Les créations de Tissage Moutet apportent une touche de couleur et de folie au petit rectangle de toile. Découverte de cette maison béarnaise qui vient de fêter son centenaire et qui fait partie des quatre dernières entreprises de tissu basque dans les Pyrénées-Atlantiques. *Par Gwennéle Conraux*

L'histoire de la maison Tissage Moutet commence à Orthez en 1874, quand elle n'est alors qu'un simple commerce de tissus en gros. Mais l'aventure démarre véritablement en 1913, quand son fondateur, Jean-Baptiste Moutet, décide de créer son propre atelier de tissage.

LA TRADITION DU LINGE BASQUE

Son fils, Georges Moutet, va moderniser la fabrique et se lancer dans le linge de table. Il reprend la tradition du linge basque en lin, une plante alors endémique. Très solide, la toile basque servait à protéger les bœufs du soleil et des insectes. Jusque dans les années 1950, les collections sont limitées par la technologie : les torchons reprennent souvent sept bandes rouges et vertes sur fond écru, couleurs du Pays basque.

LE TOURNANT DES JOYEUX COLORIS

Après une période difficile pour l'entreprise, Catherine Moutet, petite-fille par alliance de Georges, reprend l'activité en 1999. Libérée des contraintes techniques, elle fait appel à des designers pour créer des collections colorées autour de trois maîtres mots : poésie, graphisme et humour. L'imaginaire inspiré de la nature des créatrices de Mini Labo, les inspirations oniriques de l'Atelier LZC, les rayures arc-en-ciel de l'Américain Hilton Mc Connico, autant de grandes signatures qui amènent la marque à renouer avec le succès. En 2014, la cinquième génération prend les commandes de l'entreprise familiale. À un peu

plus de 32 ans, Benjamin Moutet s'entoure d'une vingtaine de collaborateurs, tous dans les mêmes âges. Leur fierté : défendre la tradition du jacquard made in France à travers leurs métier et savoir-faire de brodeurs, ourdisseurs, confectionneurs.

LE RETOUR AUX SOURCES AVEC LE LIN

Le jeune patron veut aller encore plus loin que ses prédécesseurs dans une production 100 % française, y compris dans les matières premières. Pour y arriver, il joue la carte de l'ancrage local en se donnant pour objectif de réintroduire la culture du lin, disparu de la région depuis la fin du XIX^e siècle. Il fait le pari que cette plante aux multiples ressources pourrait donner naissance à une nouvelle filière agricole. Désormais, plusieurs hectares de cette jolie fleur bleutée fleurissent dans les environs d'Orthez.



ARNAUD DAUPHIN

LES PARA-TAPAS, QUÉSACO ?

Dans le Sud-Ouest, l'apéro entre amis fait partie intégrante de la culture. Mais que faire quand le jambon de Bayonne colle aux doigts ? Exit la serviette en papier pas du tout écolo. Place aux para-tapas, inventés par Tissage Moutet. Avec leurs couleurs vives et leur solidité à toute épreuve, ces sortes de minitorchons sont aussi parfaits pour les goûters des enfants.

L'art de la découpe

C'est un plat que l'on retrouve à la carte de nombreuses brasseries. Cette préparation de viande de bœuf crue doit rassembler plusieurs critères pour être extra : une viande de très bonne qualité et fraîche, une découpe précise et un assaisonnement relevé. Voici donc les clés pour réaliser chez vous un tartare digne de ce nom !



MARIASHUMOVA_ADOBESTOCK




LE CIDRE BRETON RÉCOLTE LES MÉDAILLES

La fine bulle du cidre breton gagne en prestige avec 3 nouvelles médailles d'argent attribuées aux cidres de la maison Val de Rance, lors du Concours général agricole 2020. Les récompenses honorent la singularité de chaque cuvée: brut, doux ou traditionnel, élaborées par le maître de chai Alain Lepage. Le cidre brut, doux et traditionnel de Bretagne, 2,25 € (la bouteille de 75 cl), Val de Rance.

ET AUSSI...

- ✓ Les nouveautés fraîchement arrivées dans les rayons de vos supermarchés, p.92.
- ✓ Nos coups de cœur livre du mois et l'interview sur le gril de Margot Montpezat, p.94.

LES RÈGLES D'OR D'UN TARTARE DE BŒUF MAISON



Place aux bons petits fruits et légumes d'été, aux soupes froides et... au cru! Alors aujourd'hui, on s'attaque à un grand classique de nos brasseries: le tartare de bœuf. Rien de bien sorcier: l'essentiel de la recette repose sur le détail de la viande en petits cubes réguliers. Le plus important, c'est que la viande soit bien fraîche (achetée le jour même) et que la préparation soit faite juste avant de passer à table. *Par Aurélie Michel*

JE CHOISIS DE LA VIANDE DE BŒUF ET UN ŒUF BIEN FRAIS

Cela peut paraître évident, mais pour réussir son tartare de bœuf, il faut d'abord une bonne viande de bœuf. De qualité et, surtout, d'une fraîcheur irréprochable, cru oblige ! Pour ce faire, mieux vaut s'adresser à son boucher. Il conseillera un beau morceau, tendre et sans trop de gras, comme du plat de tranche ou du rumsteck... Elle sera encore meilleure si elle a été maturée (trois semaines, un mois). On ne demande pas au boucher de la hacher (à moins de préférer ou de manquer de temps), car pour préparer le tartare dans les règles de l'art, c'est au couteau qu'il faut la couper ! Côté proportions, on compte 180 grammes par tête pour une entrée et plutôt 280 grammes pour un plat principal. Attention : on achète la viande le jour où on compte préparer le tartare, c'est important. La recette du steak tartare comprend un autre élément cru : le jaune d'œuf ! Alors, l'œuf aussi doit être extra frais : 9-10 jours maximum à compter de la ponte.

JE DÉTAILLE LA VIANDE « AU COUTEAU »

Eh non, un vrai tartare ne se prépare pas avec de la viande hachée... Voilà qui serait trop facile ! Le vrai steak tartare, celui des puristes, c'est bel et bien « au couteau », comme le précisent souvent les ardoises des restaurants. Coupée ainsi, la viande a beaucoup plus de mâche et de goût, contrairement à une viande hachée qui sera pâteuse (les fibres auront été broyées) et moins goûteuse. Il ne faut pas prendre la tâche à la légère : une viande détaillée à la va-vite donnera une texture désagréable. Pour réaliser de petits dés bien réguliers, on utilise de préférence un couteau éminceur, le fameux couteau de chef à grande lame. Bien aiguisé, c'est encore mieux ! Il suffit ensuite de couper le morceau de viande en fines tranches, puis en lamelles et ainsi de suite, jusqu'à obtenir de tout petits morceaux réguliers.

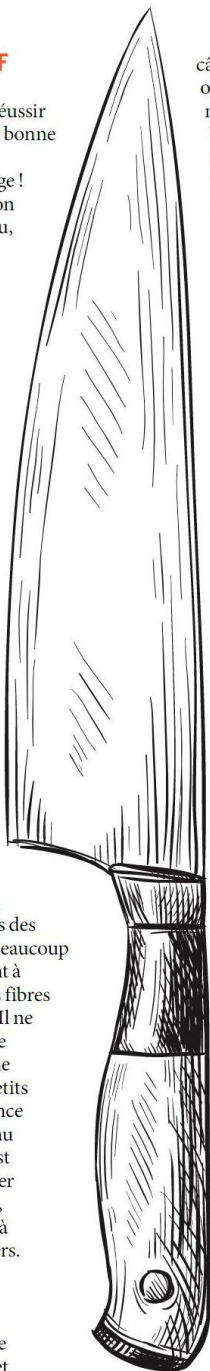
JE COUPE LE RESTE ET JE MÉLANGE LE TOUT...

On hache le persil, on émince l'échalote (ou l'oignon), on concasse cornichons et

câpres (frais, de préférence). Dans un saladier, on mélange jaune d'œuf, huile d'olive, moutarde, ketchup et sauce Worcestershire. Un peu de Tabasco pour le piquant, si on aime. On n'oublie pas de saler et de poivrer : la viande est crue, il faut relever le tout ! Puis on incorpore le reste des ingrédients (persil, oignons, câpres, cornichons concassés) et, enfin, la viande.

À COMPOSER À L'ASSIETTE, C'EST POSSIBLE AUSSI

On peut aussi composer son tartare à l'assiette. Il suffit alors de placer chaque portion de viande dans les assiettes, avec le jaune d'œuf posé par-dessus. À part, on dispose le reste des ingrédients détaillés dans de petits ramequins. Chacun composera son tartare à sa sauce ; c'est le cas de le dire ! L'occasion, aussi, de proposer quelques petites variantes pour ceux qui aiment l'originalité : des olives concassées, de la coriandre, du jus de citron, des anchois. On dresse si possible avec un emporte-pièce. C'est l'astuce des pros pour une présentation au top : on dépose un cercle à pâtisserie dans l'assiette et on le remplit de viande, avec ou sans le reste des ingrédients, selon l'option choisie.



C'EST QUOI, LA SAUCE WORCESTERSHIRE ?

Cette sauce aigre-douce et légèrement piquante vient d'Angleterre. Elle tient son nom de Worcester dans le Worcestershire, où elle trouve ses origines (début du XIX^e siècle). Tout simplement ! Il s'agit d'une sauce à base de mélasse, d'anchois, de vinaigre de malt, d'échalote, de pulpe de tamarin, d'ail, d'oignons et autres épices.



AVEC DES FRITES ET DE LA SALADE VERTE

Tant qu'on y est, petit rappel des astuces à connaître pour des frites parfaites ! Tout d'abord, la variété de pommes de terre : plutôt farineuses (agria, bintje...), car pauvres en eau et donc beaucoup mieux pour le bain d'huile chaud ! Second secret : après les avoir épluchées, bien laver les pommes de terre. On les laisse faire trempette pendant une demi-heure afin de se débarrasser de l'amidon ; ainsi, elles ne s'agglutinent pas à la cuisson. On peut ensuite les couper, puis on les rince de nouveau, jusqu'à obtenir une

**UN
ALLER-
RETOUR RAPIDE
DANS LA POÊLE
ET NOTRE TARTARE
CLASSIQUE DEVIENT
« TARTARE CÉSAR ». LE BON
COMPROMIS POUR CEUX
QUI PRÉFÈRENT LA
VIANDE CUITE.**

eau bien claire. Enfin, on les sèche avec un torchon propre, l'eau étant l'ennemie de l'huile. Dernière chose à savoir, et pas des moindres : la double cuisson ! Une première fois à 150 °C pendant environ 5 à 7 minutes, puis, après une pause de 30 minutes, une seconde cuisson plus forte, à 180 °C. Et voici des frites parfaitement cuites, à l'intérieur comme à l'extérieur... crousti-moelleuses, comme on aime ! Et voilà un tartare de bœuf-frites dans les règles de l'art... Histoire de parfaire le tout (et se donner bonne conscience ?), on prépare une salade verte.

POISSON, LÉGUMES, FRUITS... LES AUTRES TARTARES

Ceux qui ne sont pas très viande préféreront sûrement le tartare de poisson : truite, saumon, dorade, thon... Ils doivent être, comme pour la viande, d'une fraîcheur irréprochable. Pour faciliter la découpe en petits cubes, certains laissent le poisson une petite demi-heure au congélateur pour qu'il se raidisse. Pour « cuire » un peu le poisson, on procède comme pour un ceviche, en le faisant mariner dans du jus de citron. Les tartares de poisson sont délicieux avec de petits cubes de fruits, en particulier la mangue. Pour les végétariens (ou pour une entrée), on pense au tartare avocat tomate et, en dessert, aux tartares de fruits : kiwi mangue, un délice !



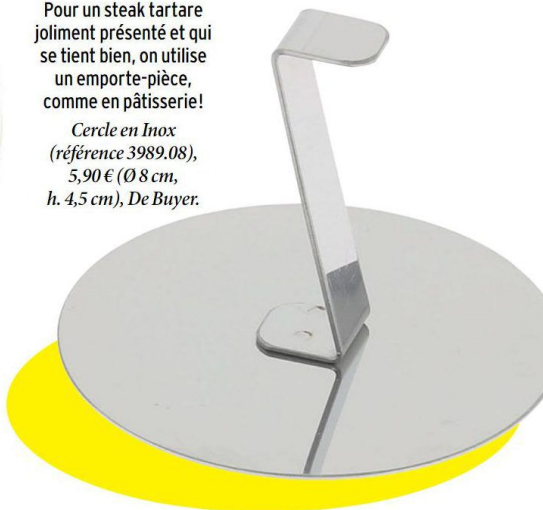
SHOPPING



CERCLE EN INOX

Pour un steak tartare joliment présenté et qui se tient bien, on utilise un emporte-pièce, comme en pâtisserie!

*Cercle en Inox
(référence 3989.08),
5,90 € (Ø 8 cm,
h. 4,5 cm), De Buyer.*



COUTEAU ÉMINCEUR

Les chefs adorent cette marque japonaise de couteaux taillés en un seul bloc. Cet éminceur (aussi appelé « couteau de chef ») à la lame de 21 cm est LE classique à avoir chez soi pour couper la viande, mais aussi les légumes. C'est un investissement, mais vraiment, ça les vaut. Il faudra en prendre soin: lavage à la main, affûtage avec une pierre...

*Couteau éminceur en acier inoxydable
Cromova 18, 100 € (21 cm), Global.*



Notre shopping coup de cœur en GMS

La belle saison donne envie de se faire plaisir en cuisine. Voici notre sélection de nouveautés pour se régaler en famille et entre amis. *Par Margot Dobriska*

Rayon frais

Tout est bon dans ce jambon

Après avoir révolutionné le rayon charcuterie avec sa gamme Conservation sans nitrite, Herta va encore plus loin et propose aujourd'hui son jambon sans nitrite et allégé en sel. Grâce à cette avancée nutritionnelle, la marque offre un produit plus vertueux, récompensé par un Nutri-Score B. **Jambon Le Bon Paris, conservation sans nitrite -25 % de sel, à partir de 2,99 € (4 tranches, 140 g), Herta.**



Les saveurs de la Méditerranée à l'apéro

Puget rassemble autour de nouvelles références d'olives à picorer et de tartinales parfaits à l'heure de l'apéro. Ces recettes travaillées en collaboration avec un chef mettent le Sud dans l'assiette.

Olives grecques vertes et noires À la méditerranéenne, Ail & fines herbes, Poivrons rouges & piments doux, à partir de 2,49 €, Houmous, Tapenade noire et verte, à partir de 2,99 €, Puget.



Un tartinable pas comme les autres

Les 300&bio, une coopérative regroupant des producteurs de yaourts et de fromages, met un grain de fantaisie dans ses recettes en proposant un tartinable infusé au basilic. Une nouveauté pleine de saveur et d'onctuosité qui fera craquer tous les amoureux des produits apéritifs.

Tartinable nature infusé au basilic, 2,25 € (150 g), Les 300&bio.



Apéro version dip

Pour s'offrir une petite parenthèse gourmande et conviviale, on pioche dans les trois nouvelles sauces Florette à base de fromage frais et d'herbes aromatiques. Sans conservateur, sans colorant et sans arôme artificiel, ces généreuses préparations fromagères sont une excellente base pour un apéro version dip. **Sauce apéro Fines herbes, Ail & ciboulette et Basilic parmesan, à partir de 2,25 € (le pot de 175 g), Florette.**

Quand les fleurs s'invitent dans... le yaourt

Mamie Nova joue la carte de l'originalité avec ses nouveaux yaourts aux parfums floraux : Fruits rouges & fleur de sureau, Thé noir citron bergamote, Poire saveur sakura. Une alliance audacieuse entre les fruits et les fleurs à découvrir sans attendre !
La gamme Fleur de yaourt, 1,60 € (2 x 115 g), Mamie Nova.



Rayon surgelé

Plaisirs givrés

On profite de la belle saison pour se régaler des nouveautés Carte d'or qui reviennent cette année dans un bac recyclable, en carton, et avec des recettes allégées en sucre. Plus équilibrées sur le plan nutritionnel, encore plus crémeuses et plus authentiques, ces glaces sont irrésistibles !
Glaces Fraise, Vanille et Chocolat noir, 3,29 € (bac en carton 1 l), Carte d'or.



Rayon traiteur libre-service

Petit en-cas végétal

La dernière nouveauté de Le Gaulois croustille sous la dent. Ces délicieux samoussas, confectionnés en feuilles de brick et délicieusement garnis de légumes et d'emmental qui les lient avec tendresse, sont destinés à toute la famille pour le plaisir et l'équilibre au quotidien.
Croustillants de blé aux légumes, 3,29 € (6 pièces, soit 150 g), Le Gaulois végétal.



Rayon café

En prendre de la graine

Les amateurs de vrai café vont apprécier les nouvelles références Segafredo, des cafés en grains certifiés Agriculture biologique. À la dégustation, cette sélection dévoile une puissance aromatique exceptionnelle.
Café en grain bio, Intermezzo, Premium d'Arôme et San Marco, à partir de 5,20 € (500 g), Segafredo.



Rayon épicerie sucrée

Kinder révolutionne le goûter

Comment ne pas être bluffé par cette nouvelle friandise, fine de 7 mm seulement et capable d'enfermer un cœur fondant ? Composé de deux gaufrettes croustillantes, l'une au lait, l'autre au cacao, entouré d'une fine couche de chocolat, ce biscuit bouscule les codes du goûter. Testé et approuvé !
Kinder Cards, disponible en format 5 ou 10 sachets, à partir de 2,10 € (le paquet de 5), Ferrero.



Rayon boisson

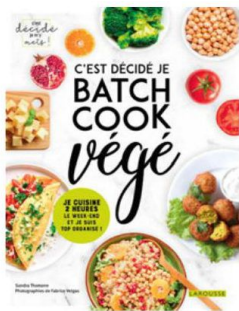
La vie est une fête pour tous !

Festillant, la célèbre marque de vin effervescent désalcoolisé, revient avec deux références de vin blanc et rosé. Leurs notes fruitées et pétillantes sauront égayer les réunions de famille ou d'amis sans risque d'en prendre un verre de trop.
Vin effervescent désalcoolisé blanc et rosé, 3,76 € (la bouteille de 75 cl), Festillant.



Manger, boire, lire

D'un côté, on prend soin de notre santé avec des recettes végétariennes, de l'autre, on se régale avec des pâtisseries et viennoiseries faites maison... C'est le moment de « dévorer » nos livres de cuisine coup de cœur ! *Par Margot Dobrška*



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

Pour répondre à la sempiternelle question, Sandra Thomann partage son amour du fait maison et offre huit semaines de menus végétariens en mode « batch cooking », méthode qui consiste à préparer tous vos plats en amont afin de gagner du temps. Riche en conseils et astuces, ce livre permet de dépenser et de gaspiller moins, de varier votre alimentation avec des recettes véggies et de créer une belle convivialité à table. « C'est décidé je batch cook végé », de Sandra Thomann, éd. Larousse, 12,90 €.

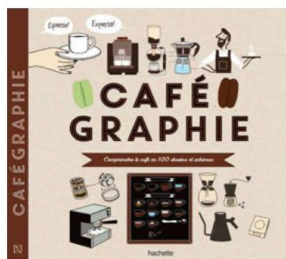


UN CROISSANT, SINON RIEN !

Si le confinement nous a privés de liens sociaux, il nous a permis de redécouvrir le plaisir du petit déjeuner. La nouvelle édition de « Pains et viennoiseries » tombe à pic avec ses 78 recettes gourmandes de viennoiseries, brioches, pains du monde entier, préparés avec et sans pétrissage. À travers quelques recettes de base, Eva Harlé dévoile les secrets d'une pâte feuilletée pour embaumer, au saut du lit, nos cuisines de l'odeur des croissants. « Pains et viennoiseries », d'Eva Harlé, éd. Hachette Cuisine, 9,95 €.

TOUT SUR LE CAFÉ

Véritable condensé de connaissances, le premier livre d'Anne Caron, meilleure torréfactrice de France 2017, apprend au lecteur tout ce qu'il veut savoir sur le café. Forte de ses nombreux voyages sur les plantations et de son expérience au sein de la brûlerie familiale, l'auteure retrace les origines de l'or noir et se penche ensuite sur chaque étape, de la récolte du grain à la dégustation. Un peu d'histoire, de géographie, de science à travers des illustrations et des infographies ludiques. « Cafégographie », d'Anne Caron, éd. Hachette Pratique, 17,95 €.



C'EST DANS LES TUYAUX !

Après le succès de « Journal d'une intolérante alimentaire », Margot Montpezat décrypte de plus près notre appareil digestif dans son deuxième livre, « Mon intestin m'a dit ». Au fil de la lecture, prenez connaissance de la connexion cerveau-intestin qui met en lumière deux problèmes majeurs de santé nationale : la dépression et les troubles digestifs. Dans un témoignage décomplexé, Margot mène son enquête afin de comprendre comment préserver l'équilibre mental grâce à l'alimentation et retrouver le chemin d'une vie normale malgré des intolérances alimentaires. Un livre passionnant. « Mon intestin m'a dit », de Margot Montpezat, éd. Massot, 18,90 €.

L'INTERVIEW SUR LE GRIL Margot Montpezat

Diplômée de l'Institut pratique du journalisme (Paris Dauphine), Margot Montpezat met aussitôt ses compétences en œuvre avec le « Journal d'une intolérante alimentaire » (Les Arènes, 2017). Forte de ce témoignage, elle s'attaque une nouvelle fois à la digestibilité des troubles digestifs et signe un livre qui explore les méandres de l'intestin. Un sujet pas glamour que la jeune auteure pleine d'autodérision a su rendre accessible pour tous. *Par Margot Dobrka*

Intestins: la paix ou la guerre?
La paix, enfin !

Ton pêché mignon, côté assiette?
J'en ai plein mais, si je dois choisir, c'est la pizza margherita sans gluten de chez Gemini, avec supplément de « crème » de truffe.

Ton aliment bien-être préféré?
Les dates.

Tu ne digères pas...
Les produits laitiers (sauf ceux à base de lait de bufflonne), les œufs, les aliments avec gluten et



LUCTEBOUL

quelques Fodmap* comme l'ail, les poivrons et pas mal d'autres que j'évite, naturellement.

La recette qui t'a marquée à vie?
La galette des Rois vegan et sans gluten frangipane au lait d'amande caramel salé du site Tambouille et délices, que j'adore.

Ta bonne adresse?
Caffé shop à Nation, à Paris, découvert grâce à Soraya Aouidad, du site Gluten Free in Paris.

Un mot pour définir la vie d'une intolérante...
Plaisir.

Ton message aux gourmands?
Faites-vous du bien !

**Les Fodmap sont des glucides (sucres) spécifiques et peu digestes pour l'humain, car ils arrivent presque intacts à l'intestin, où ils servent de nourriture aux bactéries locales.*

ABONNEZ-VOUS À



en toute liberté!

3,80 €
par mois
soit 36% de remise
par rapport
au prix kiosque



+ un cadeau surprise!

LES AVANTAGES DU PRÉLÈVEMENT

SIMPLE

Une fois le mandat de prélèvement renvoyé, vous n'avez plus rien à faire!

ECONOMIQUE

Ce service ne vous coûte rien et vous réglez en douceur tous les mois.

SÛR

Sans frais, sans engagement, vous pouvez résilier votre abonnement à tout moment.

BULLETIN D'ABONNEMENT

A retourner accompagné de votre règlement à:
Gourmand - service abonnement - 60 643 Chantilly Cedex.
Connectez-vous à: abopressemag.fr

Oui, je souhaite profiter de l'offre LIBERTÉ **[VPG419H]**
à 3,80 € par mois, soit 36 % de remise et recevoir votre cadeau surprise.

☐ Je joins mon RIB et le prélèvement SEPA ci-contre ➔

Offre valable jusqu'au 31/07/18. Intéressé aux nouveaux abonnés résidant en France métropolitaine dans le limite des stocks disponibles. Veuillez nous contacter. Vous pouvez acquiescer séparément chaque numéro de Gourmand au tarif de 2,95 €. Après engagement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand. Les informations communales sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la rédaction et d'actions de communication sur vos produits et services. Conformément au Règlement (2016/679) du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de ce règlement et de l'article 17, d'un droit d'accès, d'information, de rectification et d'effacement qui nous permet de faire modifier, compléter, mettre à jour, éliminer ou effacer les données personnelles qui sont incorrectes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20, 21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que vos données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès de notre service abonnement par courrier accompagné d'une copie d'un fil d'identité comportant une signature. A Gourmand - service abonnements - 60643 Chantilly cedex. Pour toute question, contactez notre service client: abo-gourmand@editions.fr

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélemy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - ICS : FR 11 ZZZ 444557
N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez les Publications Grand Public à envoyer des instructions à votre banque pour débitier votre compte et votre banque à débitier votre compte conformément aux instructions des Publications Grand Public. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions 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. Vous acceptez que le prélèvement soit effectué à l'installation de votre abonnement. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Référence unique du mandat (RUM)

Ne pas inscrire ci-dessus, sans remplir par Campagne Découverte

☐ Mine ☐ M. Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Ville:

IBAN:

BIC:

Fait à:

Type de paiement: Paiement récurrent

Date et signature (obligatoire):

L'index des recettes



Clafoutis de courgette, jambon et chèvre

p. 27

Apéro

- Tapenade d'olive noire 8
- Tartinade d'olive verte 8
- Gaspacho chèvre frais, framboise et betterave 60

Entrées

- Petit clafoutis à la crème de parmesan 29
- Soupe de melon 44
- Galette de polenta au lard et au romarin 46
- Sardines marinées au fenouil 47
- Assiette de melon, tomate, mozza, jambon et basilic 50
- Salade de melon, pastèque, pêche et mozzarella 55
- Tartine de crevettes à l'ail 56
- Salade de riz au melon 57
- Œuf cocotte, pommes de terre persillées et lardons 58

Plats

- Clafoutis aux tomates cerise et comté 18
- Clafoutis aux légumes du Sud 19

- Clafoutis de quinoa aux légumes d'été 20
- Clafoutis aux blettes et au parmesan 21
- Clafoutis aux petits pois 23
- Clafoutis au chorizo et au poulet 24
- Clafoutis de cabillaud aux épinards et aux échalotes 25
- Clafoutis lentilles, pommes de terre et champignons 26
- Clafoutis de courgette, jambon et chèvre 27
- Gratin de poissons façon clafoutis 28
- Tian de légumes façon clafoutis 30
- Clafoutis aux champignons, feta et poireaux 32
- Clafoutis aux olives 33
- Blanquette de veau du Moulin de Brétigny 41
- Râble de lapin rôti à la moutarde, au thym et au citron 44
- Souris d'agneau aux aromates 46
- Émincé de bœuf à l'huile de sésame 47
- Linguines à la carbonara 49
- Salade aux fusillis, haricots verts et chorizo 50
- Sandwich au crabe 52



Galette de polenta au lard et au romarin

p. 46



Granola datte, noix de cajou et miel

p. 68

Burger au thon	52
Fishburger comme au fast-food	53
Galette paysanne	54
Ravioles à la crème et aux herbes	55
Poulet au citron, romarin, sauge et ail	56
Cuisse de poulet sauce diable	57
Salade de nouilles asiatiques aux fèves	58
Cuisse de poulet farcie au chèvre frais et herbes	60
Gâteau de crêpes au chèvre	60
Linguines au crottin de Chavignol et tomates cerise	61
Tofu grillé aux courgettes et quinoa	69

Goûter

Granola datte, noix de cajou et miel	68
Carrés minceur à l'orange	68
Energy balls au pruneau	68

Desserts

Tarte aux cerises façon clafoutis	35
Clafoutis fraise rhubarbe	36

Sans gluten Végétarien Sans lactose Vegan

Clafoutis aux fruits rouges	37
Clafoutis aux abricots	38
Clafoutis aux cerises au barbecue	39
Soufflé au citron	46
Crumble rhubarbe et fraise	47
Crêpe fourrée à la mousse de fraise et coulis de fraise	49
Clafoutis à la rhubarbe	50
Granité de melon et fruits d'été	54
Tapioca au lait de coco	55
Fondant au chocolat sans gluten	56
Charlotte minute aux fraises	58
Muffin tofu chocolat	70
Ricotta battue au sucre, à la vanille et à l'abricot	72
Mugcake au chocolat, glace vanille, caramel et noix de macadamia	73
Verrine express aux fruits rouges	74
Banane confite au four, glace vanille et caramel fondant	75
Eton mess à la framboise	76
Cannelé façon profiterole	77
Verrine de fraise express	78
Tiramisu express	80



Tiramisu express

p. 80

Prochain numéro

DÈS LE 15 JUILLET

Gourmand

8 rue Barthélémy-Danjou,
92100 Boulogne-Billancourt. Tél. 01 45 19 58 00

GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC
SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE  **REWORLD MEDIA**

DIRECTION
Direction générale: Bertrand Clavières
Directrice des rédactions: Karine Zagorai
Coordinatrice éditoriale: Nathalie Grivot
Manager éditorial: Elise Venturini

RÉALISATION
COM/Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Rédactrice en chef: Morgane Lederq
Rédactrice en chef adjointe: Emmanuelle Bézières
Directeur artistique: Thomas Durio
Grapheur: Olivier Lemele
Rédacteurs-graphistes: Heydi Falchetto, Bastien Ribot
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Nicolas Chretien,
Gaëlle Combaon, Marion Pires, Charelène Torres,
Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo: Caroline Quintart
Service photo: Carole Hiru, Mathilde Loncle, Delphine Dutel

PUBLICITÉ
Directrice exécutive région: Élodie Bretaudeau-Fontelles
Directrice commerciale: Catherine Mireux
Directrice conseil: Nathalie Depret

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV
Direction commerciale: Loïc Le Gallais
Directrice de la relation client et du recouvrement: Pauline Faure
Directrice diffusion: Dorothée Bourne
Chefs de produit abonnement: Marine Le Lay, François Poiraud
Responsables pages: Jozet et gagnes: Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr

FABRICATION
Directeur de la fabrication: Bruno Matillat
Chef de fabrication: Hélène Bernardi
Photogravure: COM/Presse, Pot 11
Impression: Maury Imprimeur, 45300 Manchecourt (France)
Origine du papier: Italie
Taux de fibres recyclées: 0 %
Certification: PEFC
Étrophication: 0,019 kg/t
Distribution: GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique: OSL, 95220 Herblay

GROUPE REWORLD MEDIA
Président: Pascal Chevalier
Directeur général: Gautier Normand
Directrice générale adjointe: Cécile Béziat
Directeur des opérations presse: Germain Perinet
Directeur des activités numériques: Jérémie Parola

CPPAP: 0317 K 85643.
ISSN: 1964-9924
Dépôt légal: à parution.
Tarif abonnement 1 an: 49 €

Directeur de la publication:
Pascal Chevalier



Autoservice par
AUDIPRESSE



RELATION ABONNÉS:
Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions:
Par Internet: Kiosquemag.com ou via le formulaire de contact en ligne www.serviceabonmag.fr
Par téléphone: 01 46 48 48 31
Par courrier: Gourmand - Service Abonnements - CS 90125 - 27091 Evreux cedex 9

CARNET D'ADRESSES

- Kalios: Mykalios.com
- Lunch: Lunch.fr
- Mariage Frères: Mariagefreres.com
- Villeroy & Boch: Villeroy-boch.fr
- Le Creuset: LeCreuset.fr
- Serax: Serax.com
- Hema: Hema.com
- Degreine: Degreine.fr
- Mondial Tissu: Mondialtissu.fr
- Peugeotot savers: Peugeotot-saveurs.com
- Monoprix: Monoprix.fr
- Le Jacquard français: Le-jacquard-francais.fr
- Le comptoir de Mathilde: Lecomptoirdemathilde.com

Nos meilleures recettes de farcis



Retrouvez la **Ligue BUTAGAZ ÉNERGIE**
GRATUITEMENT sur Sport en France

En partenariat avec



174



192



190



129



NOUVELLE -
CALEDONIE



Promoteur de l'activité Physique et Sportive sans limite

Et en direct & replay sur : www.sportenfrance.com

CHEZ HERTA®, QUAND ON ENLÈVE LE NITRITE, ON LE FAIT AVEC BEAUCOUP DE GOÛT.

Depuis 2017, Herta vous propose la première gamme de jambon
« Conservation Sans Nitrite »* : garanti sans sels nitrités, sans nitrite
et sans nitrate d'origine végétale. Et grâce à un procédé unique
mettant en œuvre des extraits végétaux et antioxydant,
il ne s'oxyde pas et conserve son bon goût de jambon cuit
ainsi que sa belle couleur rose.

Le goût
des choses simples.



*1^{ère} marque distribuée en grandes surfaces au niveau national.

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