

**SURIMI-  
PARTIE !**  
Charlotte  
au surimi,  
asperges,  
fines herbes



Régal à coup sûr !

# Farandole de tartes salées / sucrées

Facile et délicieux

**MEXICO  
MEXICO !**  
Empanadas  
aux poivrons  
et au thon

**Artichauts  
poivrade  
farcis**



Tarte myrtilles-noix  
de coco à la crème

**LES BEAUX  
ATOURS DE  
L'AUBERGINE**

Tartelette  
printanière  
et ses  
légumes crus

**MON ASSIETTE  
GOURMANDE**  
Des menus pour  
tous les goûts

**LA PROVENCE AU  
GOUT DU JOUR**  
Rouget-barbet,  
tomates, basilic...

L 18886 - 14 - F : 2,80 € - RD



Trimestriel N°14 - Septembre - Octobre - Novembre 2020 - BEL : 3 €





# Les grandes merveilles du miel !

**AUTREFOIS DENRÉE RARE, LE MIEL EST AUJOURD'HUI UN ALLIÉ QUI S'IMPOSE AUSSI BIEN DANS LES PRÉPARATIONS SALÉES QUE SUCRÉES. UN ÉLÉMENT DE BASE À TOUJOURS AVOIR DANS SON PLACARD.**

**A**liment prodigieux que l'homme n'a pas mis longtemps à dénicher, le miel a été le seul édulcorant connu en Occident et pendant des millénaires. Sa grande richesse nutritive en fait un complément alimentaire de choix. Plus nourrissant, il est pourtant moins calorique que le sucre. 100% naturel, produit par les abeilles, il se présente sous plusieurs aspects : fluide, épais, cristallisé et se décline en 3 grands types : miels de plantes à fleurs, miels issus d'arbres ou miels spécifiques (liés à la saison ou à un lieu).

Certains miels bénéficient de l'appellation AOP (miel de Corse) ou IGP (miel d'Alsace ou de Provence), gages de qualité.

En cuisine, le miel se révèle un allié précieux qui se prête à de délicieux accords. Sans cuisson, il s'ajoute dans les vinaigrettes, les yaourts, les compotes... et nappe les crêpes ou les tartes. Cuit, il entre dans la composition de nombreux desserts comme les madeleines ou le pain d'épice. Il est idéal dans les plats salés pour laquer des viandes, comme le porc ou le canard, des poissons tels que le saumon. Enfin,

## Choisir et conserver...

Si le choix d'un miel est avant tout une affaire de goût et de mode de consommation, préférez un miel dont l'étiquette porte la mention «récolté et mis en pot par l'apiculteur». Vous pouvez le conserver plusieurs mois à condition qu'il soit dans un récipient hermétique, placé dans un endroit frais. Vous pouvez également le congeler.

il entre également dans la composition des marinades ou des sauces aigres-douces. Bref, il s'utilise à l'infini...

Julie Romanelli

## Crumble de pommes au miel

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn  
Cuisson : 25 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

4 pommes bio reine  
des reinettes  
2 c. à soupe de miel  
de sarrasin

**Pour la pâte à  
crumble :**  
70 g de sucre de  
canne  
40 g de farine de

souhet  
40 g de farine de riz  
40 g de granola  
80 g de beurre demi-  
sel

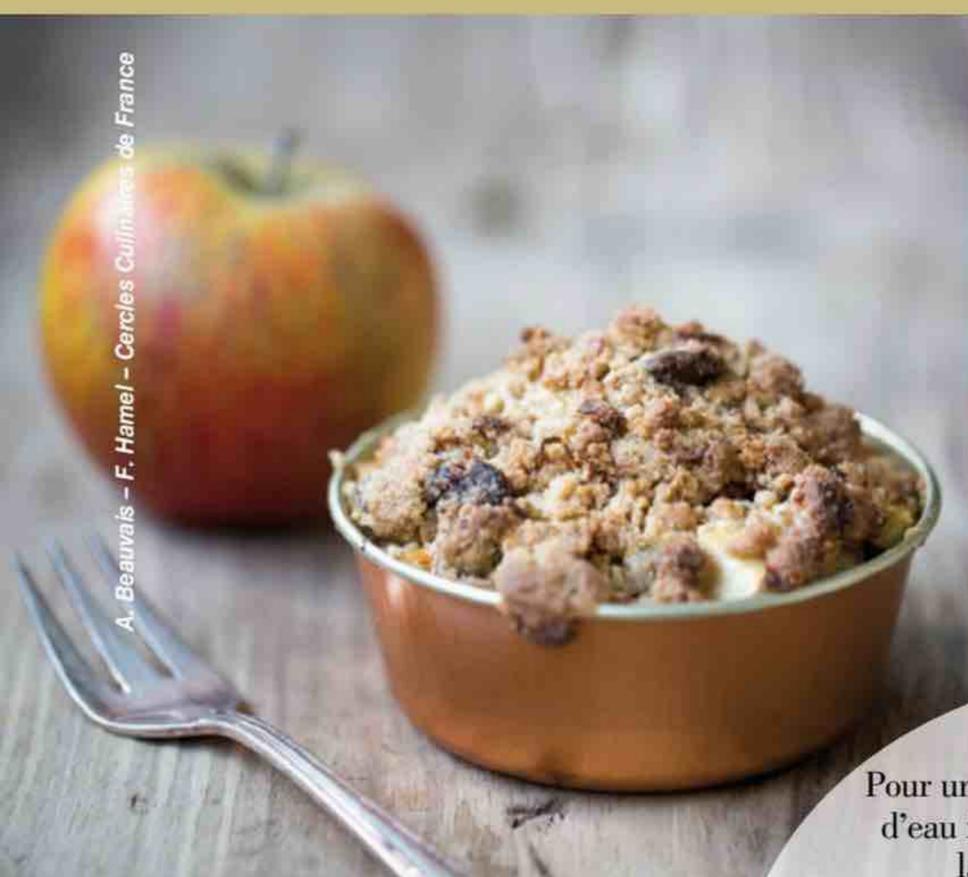
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Lavez, évidez et coupez les pommes en cubes (gardez la peau).
- **Pour la pâte à crumble :** dans un saladier, déposez le sucre, les farines et le granola. Mélangez puis incorporez le beurre froid coupé en petits morceaux. Malaxez avec les mains puis émiettez jusqu'à la formation d'un «sable». Placez au frais.

- Dans un plat ou 4 ramequins, répartissez les morceaux de pomme. Versez le miel et parsemez de pâte.

- Enfouez 25 mn.
- Servez.

### Astuce

Pour un crumble parfait, vaporisez un peu d'eau froide à sa sortie du four. Il sera à la fois croustillant et fondant.



A. Beauvais - F. Hamel - Cercles Culinaires de France



## Fromage frais et bol de verdure aux zestes confits au miel

Pour 20 petites portions - Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

4 fromages frais  
1 sachet de mélange de jeunes pousses  
2 c. à soupe de sucre roux en poudre

**Pour l'assaisonnement :**  
Le jus d'une orange  
2 c. à soupe d'huile de noisette  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 gousse de vanille

**Pour les zestes :**  
½ orange  
2 zestes de 4 cm de pamplemousse  
5 c. à soupe de miel

2 clous de girofle  
4 c. à soupe d'eau

- Zestez la demi-orange. Faites blanchir les zestes d'orange et de pamplemousse.

- Dans une petite casserole, mettez le miel, l'eau, les clous de girofle et les zestes. Faites chauffer à feu doux pendant 30 mn environ.

- À la dernière minute, préparez la vinaigrette avec le jus d'orange, l'huile de noisette et l'huile d'olive. Ajoutez le sucre et l'intérieur de la gousse de vanille. Mélangez et réservez.

- Dès que les zestes sont prêts, coupez-les en fines aiguilles et ajoutez-les à l'assaisonnement.

- Répartissez le fromage frais dans des petites cuillères ou dans des tout petits bols. Ajoutez quelques feuilles de salade et un peu de sauce.

### Astuce

Pour éviter que la pulpe et les pépins passent dans votre jus d'orange pressé, passez-le à travers un filtre à café.

*Recette de Gontran Cherrier pour la collective des Produits Laitiers*

# Le grand retour de la tarte salée

**AUX LÉGUMES, AU FROMAGE, ÉPICÉE, PLEINE D'AROMATES ET D'HERBES... LA TARTE SALÉE SE DÉCLINE À L'INFINI, AU RYTHME DES SAISONS, DE VOS IDÉES ET DE VOTRE IMAGINATION.**

**T**ourte, quiche, tarte fine... sous tous ces noms, se cache la bien connue tarte salée. L'avantage avec ce plat, c'est que vous pouvez composer un repas complet dans un seul et même support : la pâte. Car si vous entendez partout qu'il est nécessaire de manger une protéine, un laitage, un féculent, des fruits et des légumes à chaque repas, vous n'avez simplement qu'à mettre ces éléments dans votre tarte ! Et cela devient un véritable plaisir quand vous prenez le temps de réfléchir à une idée de recette,

choisir les ingrédients, les cuisiner, les assembler et présenter votre création à votre famille ou à vos amis.

**Très facile à réaliser**, la tarte salée a tout pour plaire ! En entrée ou comme plat principal, elle peut être accompagnée de toutes sortes d'ingrédients : salade de jeunes pousses, de roquette ou de mâche, de chutney, de coulis, de fruits secs, de noix, de graines germées... Pour faire manger des légumes à vos enfants, la tarte salée peut être une bonne alternative ! Mitonnez-leur une quiche potimarron-poulet, une tourte purée de petits

### Astuce

Pas de pâte pour votre tarte ?  
Faites une tarte sans pâte !  
Elle tient dans votre moule  
et dans les assiettes grâce aux  
œufs inclus dans la recette.

pois-jambon ou une tarte fine coulis de tomates-viande hachée-mozzarella.

**En hiver, pensez à des recettes consistantes** et réconfortantes comme la quiche pommes de terre-lardons-reblochon, la tarte brocoli-crabe-bleu ou la tarte saumon-endives. Si vous aimez les mélanges sucrés-salés, pourquoi n'essayez-vous pas de réaliser une tarte fine poire-gorgonzola, une tartelette carotte-chèvre-miel ou une tarte boudin noir-pomme ?

*Ysabelle Silly*

## Tartes fines entre Sologne et Val de Loire

Pour 4 personnes - Préparation : 45 mn - Cuisson : 30 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★★

4 œufs	1 fromage de chèvre cendré
1 jaune d'œuf pour la dorure	2 pâtes feuilletées
20 girolles	10 g de beurre
8 asperges vertes	Sel, poivre

- Nettoyez les girolles, puis faites-les revenir à la poêle avec une noix de beurre. Salez, poivrez et faites cuire environ 5 mn. Réservez.
- À l'aide d'une assiette à dessert, détaillez 4 petits ronds de pâte feuilletée qui vont servir de base. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et disposez-les sur une plaque. Faites précuire 5 mn au four à 80°C (Th.2).
- Faites cuire les asperges 5 mn à la vapeur. Égouttez-les puis réserver.

vez.

- Dorez au jaune d'œuf les pâtes précuites.
- Disposez 2 asperges coupées en 3, 5 girolles et quelques rondelles de chèvre sur chaque fond de tarte.
- Enfournez ensuite 10 mn, le temps que le fromage fonde.
- Pendant ce temps, faites chauffer une casserole d'eau. À ébullition, plongez-y délicatement les œufs.
- Comptez 6 mn dès la reprise de l'ébullition, puis retirez-les à l'aide d'une écumoire et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- Retirez délicatement la coquille.

- Déposez 1 œuf mollet au centre de chaque tarte fine. Au moment de servir, éventrez l'œuf pour faire couler le jaune, salez, poivrez et dégustez aussitôt accompagnée d'une salade verte.

### Astuce

Vous pouvez remplacer le fromage de chèvre par un autre un peu plus fort comme un fromage à pâte persillée.

# Tartes fines entre Sologne et Val de Loire



Herta



## Tarte d'automne à la courge butternut et au roquefort

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 50 mn - Repos : 1h

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 pâte feuilletée	½ litre de lait	20 g de cerneaux de noix
100 g de lardons fumés	50 g de roquefort	Sel
1,2 kg de courges butternut	70 g de châtaigne	Poivre du moulin

- Préchauffez votre four à 200°C (Th. 6-7).
- Lavez la courge et coupez-la en 2. Retirez les graines et les fibres avec une cuillère. Coupez la chair en gros morceaux et plongez-les dans le lait bouillant pendant environ 20 mn. Égouttez bien, et écrasez à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez.
- Écrasez grossièrement les châtaignes et incorporez les morceaux à la purée de courges. Réajustez l'assaisonnement.
- Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquez le fond et les bords avec une fourchette afin d'éviter qu'elle ne gonfle pendant la cuisson.

- Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons fumés pendant 5 à 6 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez.
- Concassez les noix. Émiettez le roquefort. Répartissez la purée courge-châtaigne sur toute la surface de la tarte. Ajoutez les miettes de roquefort et les morceaux de noix. Parsemez de lardons fumés et enfournez pour 20 mn en surveillant la cuisson.
- Servez sans tarder.

### Astuce

Vous pouvez choisir le fromage à pâte persillée que vous préférez (gorgonzola, bleu...).

## Tarte aux poireaux, ricotta et émincés de poulet grillé

Pour 4 à 6 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 45 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

150 g d'émincés de poulet grillé	3 œufs
1 pâte feuilletée	3 c. à soupe d'huile d'olive
3 poireaux	1 pincé de muscade
400 g de ricotta	Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Lavez et émincez finement les poireaux. Faites-les suer dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez cuire à couvert 15 mn à feu doux.
- Déroulez la pâte feuilletée dans un plat à tarte et piquez-la avec une fourchette.
- Cassez les œufs et battez-les en omelette dans un saladier. Ajoutez la ricotta, mélangez puis incorporez la moitié des poireaux et des émincés de poulet grillé. Assaisonnez et ajoutez une pointe de muscade. Versez cette préparation sur le fond de tarte puis ajoutez le restant des poireaux et des émincés de poulet grillé.
- Enfournez et laissez cuire 30 mn à 180°C (Th.6).
- Servez tiède ou froide avec une salade.

### Astuce

Pour les amateurs de fromage, incorporez 4 c. à soupe de parmesan râpé à la préparation.



Philippe Asset pour Fleury Michon



## Tartelette printanière et ses légumes crus

Pour 6 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 25 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

15 cl de lait	200 g de petits pois
6 feuilles de brick	3 oignons nouveaux
2 œufs	¼ d'une botte de cerfeuil
50 g de tomates cerises	100 g de chèvre frais
2 grosses asperges blanches	1 c. à café de thym
3 sucrones ou cœurs de laitue	15 cl d'huile d'olive

- Épluchez, émincez les oignons et réservez.
- Superposez les feuilles de brick en badigeonnant une face d'huile.
- Coupez en 6, disposez les feuilles de brick dans les moules à tartelette, émiettez ensuite le chèvre ainsi que les oignons

dessus.

- Mélangez le lait, les œufs, le thym et les petits pois crus.
- Divisez la préparation dans les 6 tartelettes.
- Enfourez 25 mn dans un four chaud à 180°C (Th.6).
- Épluchez et taillez les asperges en tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur.

- Effeuillez le cerfeuil. Coupez en 2 les tomates et les sucrones. Assaisonnez les asperges, les tomates, les sucrones et le cerfeuil avec le reste d'huile, du sel et du poivre.
- Enfin, dressez les légumes crus sur la tartelette tiède.

### Astuce

À la place des feuilles de brick, vous pouvez utiliser des ronds de pâte brisée.

# Quiche au râpé de jambon, asperges et fromage frais



Pour 8 personnes - Préparation : 15 mn  
Cuisson : 40 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

150 g de jambon  
râpé

1 pâte brisée

6 asperges vertes  
fraîches

½ oignon blanc

150 g de fromage

frais ail et fines herbes  
80 g d'emmental

3 œufs

200 ml de crème  
liquide

1 c. à café de thym

1 gousse d'ail

- Préchauffez votre four à 200°C (Th.6-7). Déroulez la pâte.

- Dans un saladier, fouettez les œufs, la crème liquide, le thym, l'ail écrasé et l'oignon haché.

- Répartissez le jambon râpé, des noix de fromage et

versez le mélange. Ajoutez l'emmental râpé et faites cuire.

- Laissez les asperges 5 mn dans l'eau bouillante puis plongez-les dans l'eau froide. Coupez-les

et disposez-les sur votre tarte.

## Astuce

Pour une version maritime, remplacez le jambon râpé par des lardons de saumon.

# Tarte Tatin de Rattes au bleu

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

150 g de pommes de terre

Ratte du Touquet

1 fromage à pâte persillée

1 pâte feuilletée

2 c. à soupe d'huile

d'olive

- Préchauffez votre four à 210°C (Th.7).  
- Plongez les pommes de terre dans l'eau bouillante pendant 15 mn. Vérifiez avec la pointe d'un couteau qu'elles sont bien cuites à cœur puis égouttez-les

et épluchez-les.

- Coupez les pommes de terre en rondelles, puis faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

- Dans un plat à tarte où vous avez mis une feuille de papier sulfurisé, disposez les rondelles de pomme de terre. Coupez des tranches de bleu et déposez-les sur les pommes de terre. Recouvrez de la pâte feuilletée.

- Enfourez pour 25 mn environ. Démoulez ensuite la tarte Tatin en retournant le plat.

- Servez bien chaude.

## Astuce

Au moment de dresser, vous pouvez ajouter des noisettes concassées pour donner du croquant à votre tarte.

Pomme de terre La Ratte du Touquet/Les Ateliers des Marques

# Tarte Tatin de Rattes au bleu



# Saveurs à bon porc !

**TOUS LES CHEFS VOUS LE DISENT : EN MATIÈRE DE CUISINE, LES PRODUITS TRIPIERS NE SE CONTENTENT JAMAIS DE FAIRE DE LA FIGURATION. CE SONT DE VRAIES STARS, DES MONSTRES SACRÉS... TRÈS BON MARCHÉ, CEUX ISSUS DU COCHON SONT PARTICULIÈREMENT SAVOUREUX.**

**L**es abats sont aussi appelés produits tripiers. C'est la même chose, mais, on le concède, le 1<sup>er</sup> terme a acquis au fil du temps une consonance moins appétissante que le 2<sup>nd</sup>. La profession préfère désormais appeler produits tripiers l'ensemble des morceaux du bœuf, du veau, de l'agneau et du porc qui n'est pas rattaché à la carcasse de l'animal. Apprécies des gastronomes, ils entrent dans la préparation de nombreuses recettes traditionnelles.

**Avec un prix moyen autour de 8,42 € le kilo**, ils remplissent le cadastre sans alourdir l'addition. Champion du pouvoir d'achat toutes catégories confondues, le porc (foie, pieds, tête, rognons) se situe généralement à un peu plus de 4 € le kilo, tandis que le veau, plus coûteux, reste à moins de 17 € le kilo, toujours en prix d'achat moyen. Traditionnellement scindés en produits tripiers rouges et produits tripiers blancs... la qualification d'«abats rouges» n'est pas pour autant liée à la couleur mais au fait que les produits ne subissent aucun traitement préalable (foie, rognons, langue, joues...), tandis que les «abats blancs» subissent un traitement thermique tel que l'échaudage,

le raidissage ou une précuisson, pour obtenir au final une jolie couleur blanc ivoire (tête et pieds).

**Sautés, braisés, pochés**, les produits tripiers de porc se dégustent de 1.000 façons ! On les apprécie également naturels, tranchés, émincés, ficelés... Bref, leurs modes de préparation sont si nombreux que les amateurs ne risquent jamais de sombrer dans la routine... Ainsi, le cœur et le foie en tranches se dégustent juste poêlés ou grillés alors qu'entier il peut être farci ou braisé pour le cœur ou rôti pour le foie. Véritable star des abats de porc, la joue à braiser ou à bouillir se cuisine en ragoût, en daube ou en terrine. Vendus salés et précuits, les pieds peuvent être panés, présentés en crépinettes, cuisinés avec une sauce au vin... Longtemps préparées grillées, sautées ou farcies, les oreilles sont aujourd'hui incorporées à des préparations de charcuterie comme le museau ou le fromage de tête.

Quant à la tête, elle est l'ingrédient principal du fameux fromage de tête, sorte de terrine en gelée constituée de morceaux de tête de porc (joues, groin, langue... sauf la cervelle), de carottes, d'aromates et de cornichons également appelée museau de porc.

*Séverine Germain-Guérout*

## Consommation rapide

**Les produits tripiers sont des morceaux plus fragiles que la viande. Conservés au frais dans le réfrigérateur, ils doivent être consommés dans les 24h suivant l'achat. C'est ainsi qu'ils révèlent toutes leurs saveurs. En revanche, ils se prêtent parfaitement à la congélation, sans aucune restriction.**





## Joue de porc à la crème d'ail et au poiré

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h20 - Coût : ★ - Difficulté : ★

1 kg de joues de porc  
2 têtes d'ail, nouveau de  
préférence  
100 g de lardons  
1 c. à soupe d'huile de  
tournesol  
2 verres de Poiré

25 cl de crème fleurette  
1 kg de légumes de printemps :  
petits pois, jeunes carottes et  
navets...  
25 g de beurre  
Sel, poivre du moulin

- Découpez les joues de porc en cubes de 3 cm de côté environ.
- Défaites les gousses d'ail. Dans une cocotte en fonte, faites fondre les lardons 5 mn dans l'huile.
- Rajoutez les morceaux de joue et faites-les dorer sur toutes les faces au moins 5 mn

sans que les lardons brûlent.

- Rajoutez le Poiré, salez peu à cause des lardons. Laissez cuire à découvert 15 mn.

- Rajoutez l'ail et la crème, couvrez et faites cuire 30 mn à tout petit feu en surveillant de temps en temps, rajoutez un tout petit peu d'eau si nécessaire.

- Pendant ce temps, épluchez les légumes et faites-les cuire séparément à l'eau bouillante salée en les gardant croquants.

- À la fin de la cuisson de la viande, écrasez l'ail à la fourchette dans la sauce et poivrez. Servez avec les légumes juste passés à la poêle avec le beurre.

### Astuce

Cette recette peut également être réalisée sans Poiré.

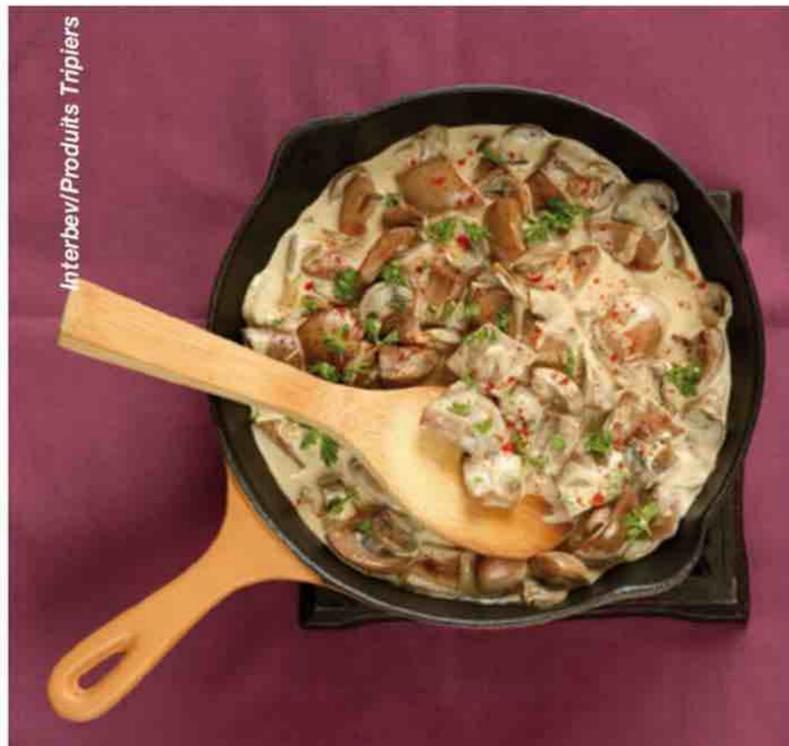
# DÉGUSTATION C'EST DE SAISON

## Poêlée de rognons de porc aux champignons

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

800 g de rognons de porc parés  
2 échalotes  
300 g de champignons de Paris  
20 cl de crème liquide entière

1 c. à café rase de paprika  
Quelques brins de persil  
Huile de tournesol  
Sel  
Poivre



- Coupez le bout terreux des champignons. Si nécessaire, rincez-les très rapidement à l'eau fraîche et émincez-les.
- Pelez et émincez les échalotes.
- Hachez le persil.
- Dans une poêle huilée

bien chaude, faites revenir les échalotes puis les rognons jusqu'à ce qu'ils perdent leur eau.

- Retirez-les puis faites revenir les champignons.
- Remettez les rognons, ajoutez la crème et le paprika, salez et faites légèrement réduire.
- Poivrez et saupoudrez de persil haché.
- Servez avec des pâtes fraîches.

**Astuce**  
À servir avec un Pinot Blanc d'Alsace.

## Pieds de porc en salade

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 3h  
Coût : ★ - Difficulté : ★

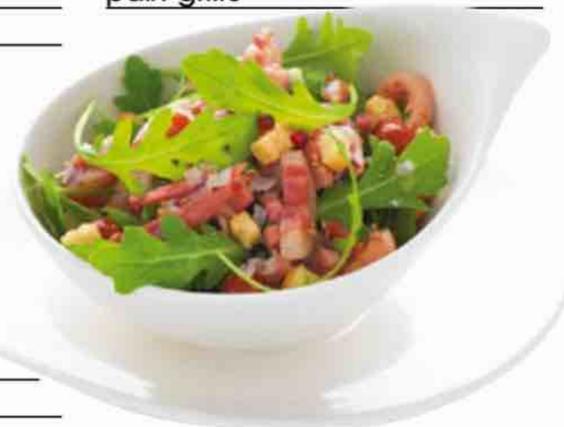
4 pieds de porc  
2 carottes  
1 oignon  
1 branche de céleri  
1 bouquet garni  
1 c. soupe de gros sel  
1 c. à soupe d'huile de tournesol  
20 g de beurre

quelques baies roses, fleur de sel et poivre du moulin

**Pour la garniture :**  
Salade de roquette  
12 tomates cerises  
Quelques petits croûtons de pain grillé

### Pour la vinaigrette :

1 c. à soupe de moutarde fine  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
1 échalote  
1 petit bouquet d'estragon,



- Placez les pieds de porc dans une marmite, ajoutez les légumes lavés, épluchés et coupés grossièrement, le bouquet garni et le gros sel, versez de l'eau à hauteur et faites cuire 3h à feu doux.
- Égouttez les pieds de porc, laissez-les refroidir, désossez-les et coupez-les en morceaux.
- Chauffez une poêle avec le beurre et l'huile, dorez les morceaux de pied de porc 3 à 4 mn à feu vif.

**- Pour la vinaigrette :** mélangez la moutarde, le vinaigre et huile d'olive, ajoutez l'échalote pelée et ciselée, les feuilles d'estragon et les baies roses, salez et poivrez.

- Servez les pieds de porc croustillants en salade avec la roquette, les croûtons, les tomates cerises et la vinaigrette.

**Astuce**  
La salade de roquette peut être remplacée par de la mâche ou de la frisée.

## Brochettes de rognons de porc tandoori et raïta

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 5 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

700 g de rognons de porc parés et coupés en gros dés  
2 yaourts, grecs de préférence  
1 c. à soupe de

pâte de curry tandoori  
1 tomate  
1 petit concombre  
1 citron  
1 carotte ou 1

poignée de radis  
10 feuilles de menthe fraîche  
Sel  
Poivre

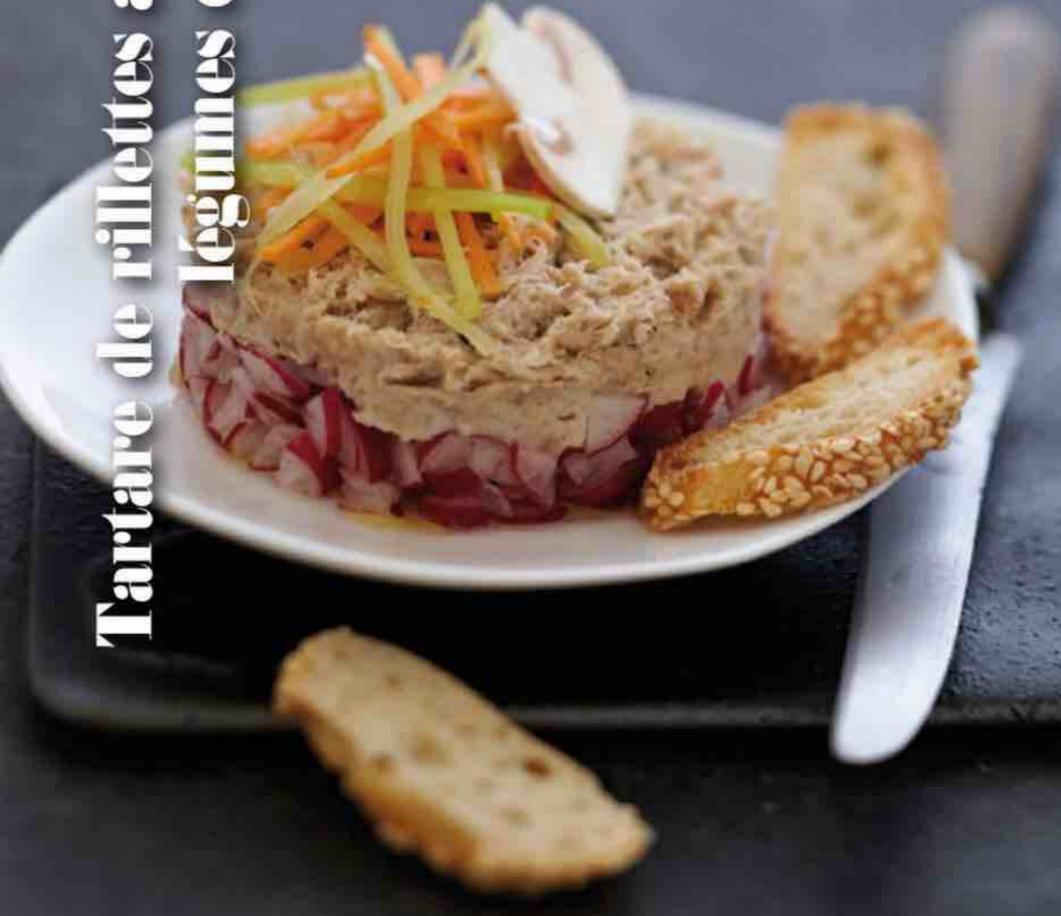
- Pressez le citron. Dans un saladier, mélangez-le avec le yaourt et la pâte tandoori. Faites-y mariner les rognons.

**- Pour le raïta :** coupez en petits dés la tomate et râpez les autres légumes. Lavez et épongez la menthe, hachez-la au couteau. Mélangez les légumes au yaourt et à la menthe, gardez au frais.

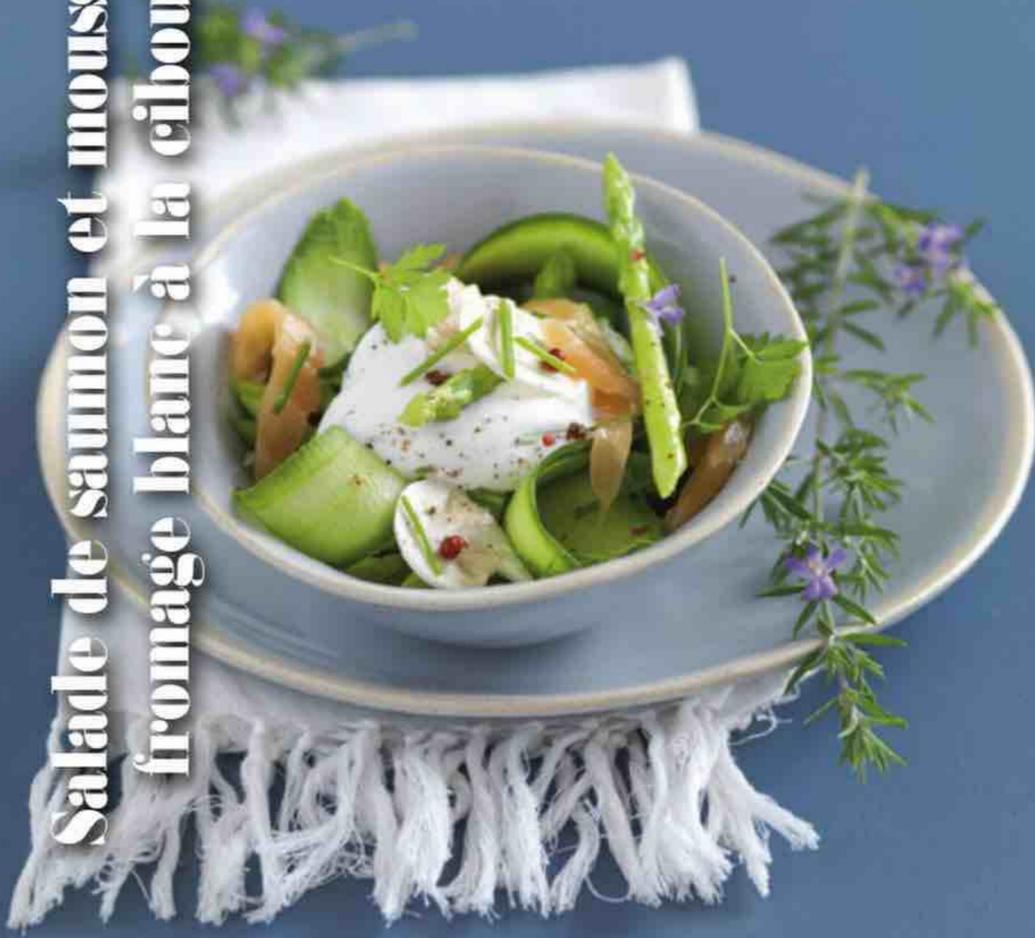
- Enfilez les rognons sur des brochettes. Faites-les griller sur le barbecue ou une plancha, 2 mn de chaque côté. Salez, poivrez et servez avec le raïta et du pain nan ou des pains pitas chauds.

**Astuce**  
Vous pouvez alterner les rognons avec des morceaux de poivron et des oignons rouges.

**Tartare de rillettes aux petits légumes croquants**

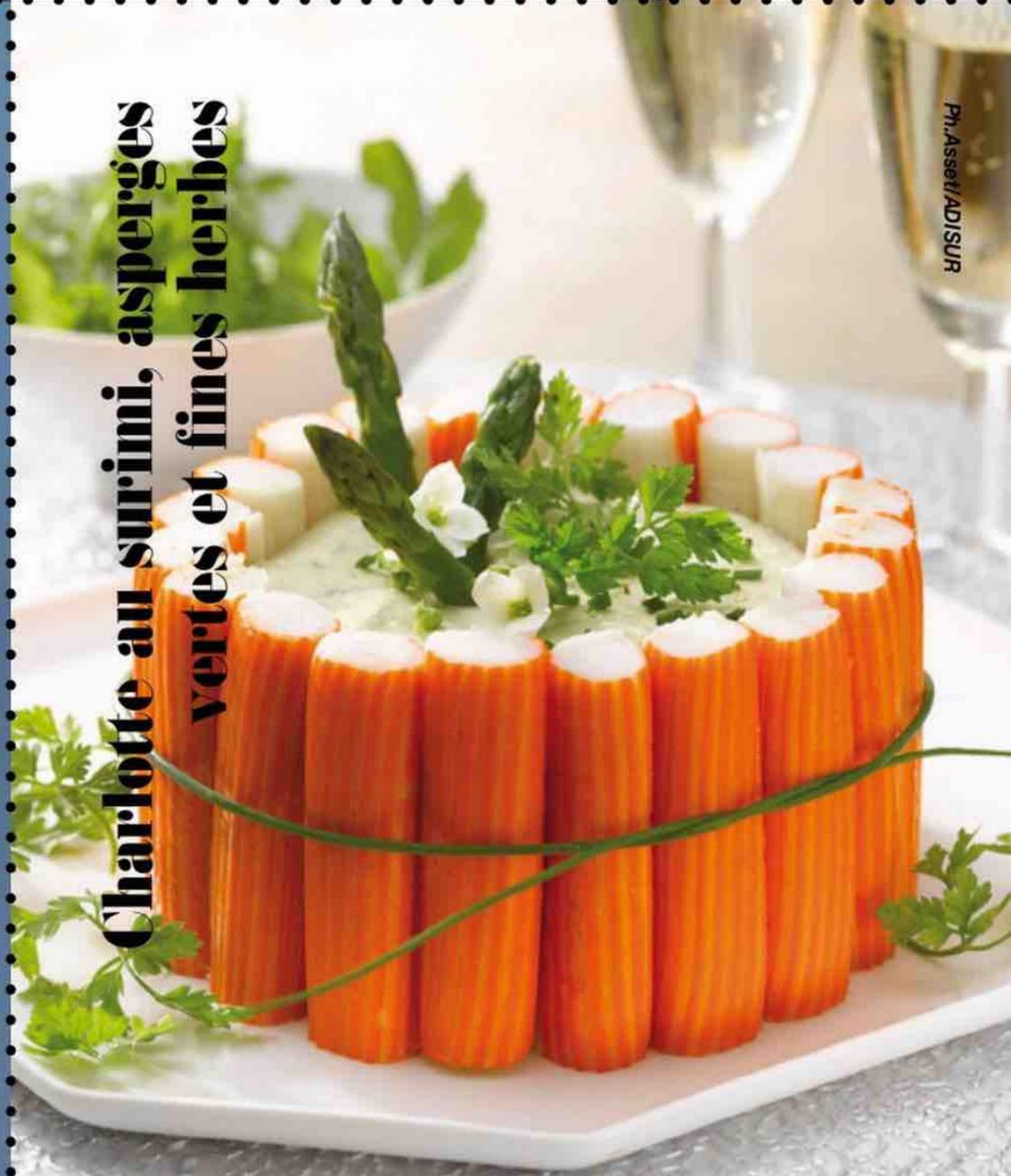


**Salade de saumon et mousse de fromage blanc à la ciboulette**



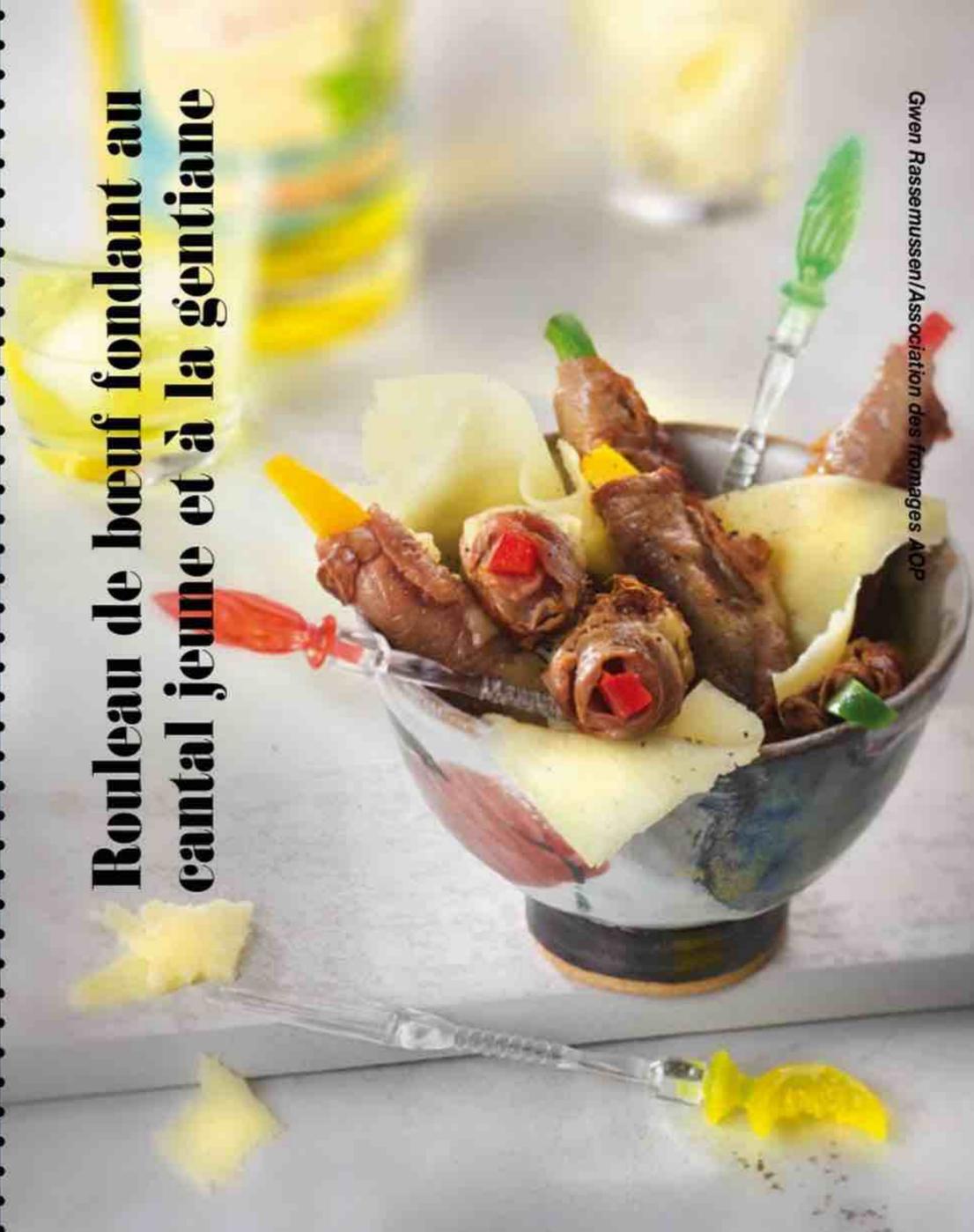
© Bio nat'

**Charlotte au surimi, asperges vertes et fines herbes**



Ph.Asset/ADISUR

**Rouleau de bœuf fondant au cantal jeune et à la gentiane**



Gwen Rasmussen/Association des fromages AOP

## RECETTE ENTRÉE

### Rouleau de bœuf fondant au cantal jeune et à la gentiane

Pour une dizaine de rouleaux - Préparation : 20 mn  
Cuisson : 25 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

200 g de cantal jeune  
200 g de carpaccio avec  
un sachet d'huile d'olive  
parfumée  
1 poivron

Huile d'olive  
4 cl de liqueur de gentiane  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

- Versez un peu d'huile parfumée sur les tranches de carpaccio. Soulevez-les légèrement afin que l'huile circule et les imprègne. Laissez mariner au frais pendant 30 mn.
- Coupez le poivron en fines lanières et faites-les cuire à la vapeur ou à couvert au four à micro-ondes avec un peu d'eau. Arrêtez la cuisson quand ils sont cuits.
- Retirez la croûte du cantal et découpez-le en fines tranches avec une mandoline.
- Placez 2 tranches de carpaccio l'une à côté de l'autre en les superposant légè-

- rement. Couvrez-les d'une tranche de cantal. Déposez un bâtonnet de poivron à l'une des extrémités les plus courtes et roulez l'ensemble à partir de ce bâtonnet en serrant bien.
- Faites colorer les rouleaux à feu vif dans une poêle contenant un filet d'huile d'olive. Procédez rapidement et retournez à mi-cuisson. L'intérieur du rouleau doit être à peine cuit mais le fromage fondant.
- Hors du feu, ajoutez la gentiane et flambez. Salez, poivrez et servez aussitôt.

## RECETTE ENTRÉE

### Tartare de rillettes aux petits légumes croquants

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

300 g de rillettes  
20 gros radis roses  
1 grosse carotte  
1 branche de céleri  
2 champignons de Paris

5 cl d'huile d'olive  
3 cl de vinaigre de Xérès  
1 petite baguette de pain  
au sésame  
Sel, poivre du moulin

- Épluchez les radis. Retirez les fils de la branche de céleri. Épluchez la carotte. Lavez les champignons.
- Taillez les radis en petits morceaux, mélangez-les dans un bol avec la moitié de l'huile d'olive, la moitié du vinaigre, du sel et du poivre. Taillez le céleri et la carotte en fine julienne, émincez les champignons. Mélangez-les dans un bol avec le reste de l'huile, le reste de vinaigre, du sel et du poivre.



- À l'aide d'un emporte-pièce, montez les tartares en faisant un lit de radis puis mettez la rilette en tassant avec le dos d'une cuillère. Déposez la julienne de carotte et de céleri et les champignons. Placez les tartares au frais.
- Pendant ce temps, coupez le pain en fines tranches puis faites-les dorer sous le grill du four.
- Servez le tartare bien frais avec les croûtons de pain dorés.

## RECETTE ENTRÉE

### Charlotte au surimi, asperges vertes et fines herbes

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 15 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

30 bâtonnets de surimi  
400 g de petites asperges  
300 g de fromage frais  
demi-sel  
20 cl de crème liquide  
Le jus d'un demi-citron  
5 cl de lait

1 c. à soupe de ciboulette  
ciselée  
1 petit bouquet de cerfeuil  
4 feuilles de gélatine  
Sel, poivre du moulin  
1 cercle inox à pâtisserie de  
12 à 15 cm de diamètre

- Coupez les bâtonnets de surimi à hauteur du cercle à pâtisserie.
- Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Lavez et coupez les asperges à moitié. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les queues 12 mn. Ajoutez les pointes et continuez la cuisson 3 mn. Égouttez et plongez les pointes dans l'eau froide. Réservez. Montez la crème en chantilly avec le demi-jus de citron. Faites fondre les feuilles de gélatine dans 5 cl de lait bouillant puis laissez tiédir. Mixez les queues d'asperge avec le fromage frais. Salez, poivrez. Ajoutez la chantilly et la gélatine. Disposez les bâtonnets de surimi tout autour de l'intérieur du cercle. Versez la mousse d'asperges au centre. Plantez quelques pointes d'asperge. Parsemez de ciboulette ciselée de cerfeuil. Laissez prendre 6h minimum au réfrigérateur. Démoulez en retirant le cercle par le haut. Servez aussitôt avec une salade de mesclun et des œufs de saumon pour la décoration.

## RECETTE ENTRÉE

### Salade de saumon et mousse de fromage blanc à la ciboulette

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 10 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

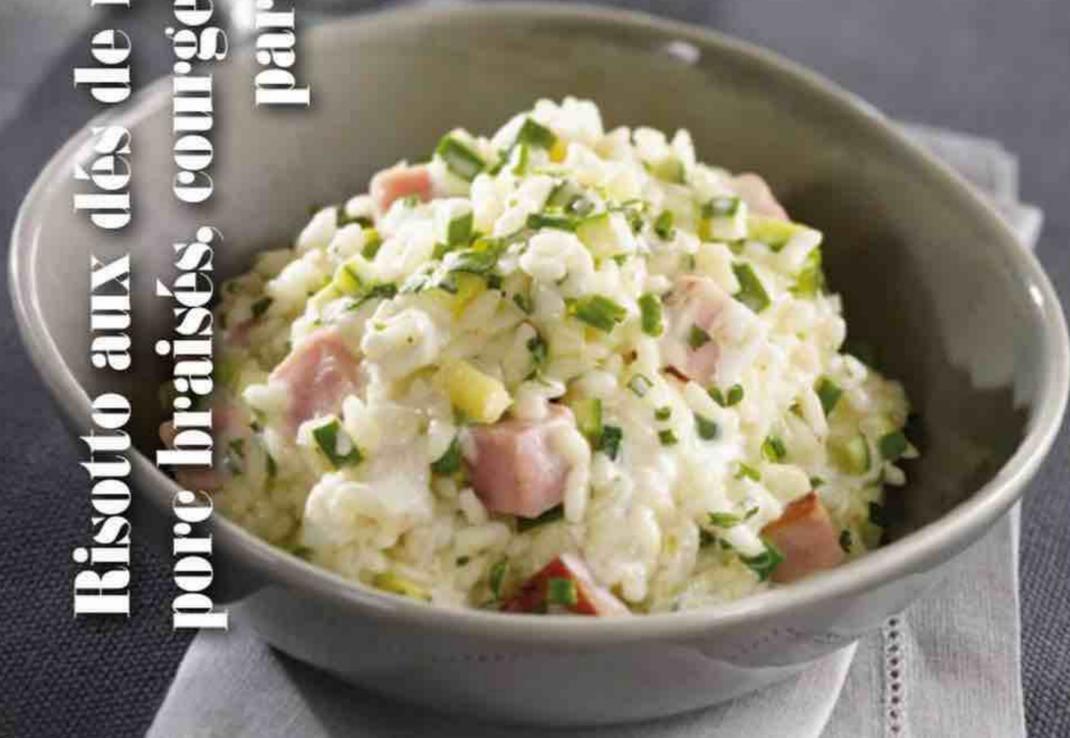
2 blancs d'œufs  
2 fromages blancs  
1 c. à soupe de ciboulette  
hachée  
Sel, poivre du moulin  
Demi-jus de citron jaune  
1 botte d'asperges vertes  
1 courgette

4 tranches de saumon fumé  
**Pour la vinaigrette :**  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre  
balsamique  
1 c à café de baies roses  
Sel, poivre du moulin

- Lavez et coupez la courgette en fines lanières à l'aide d'un économe. Faites cuire les asperges dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée environ 10 mn. Plongez ensuite les lanières de courgette pendant 2 mn.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Dans un saladier, mélangez les fromages blancs avec le jus de citron et la ciboulette. Incorporez délicatement

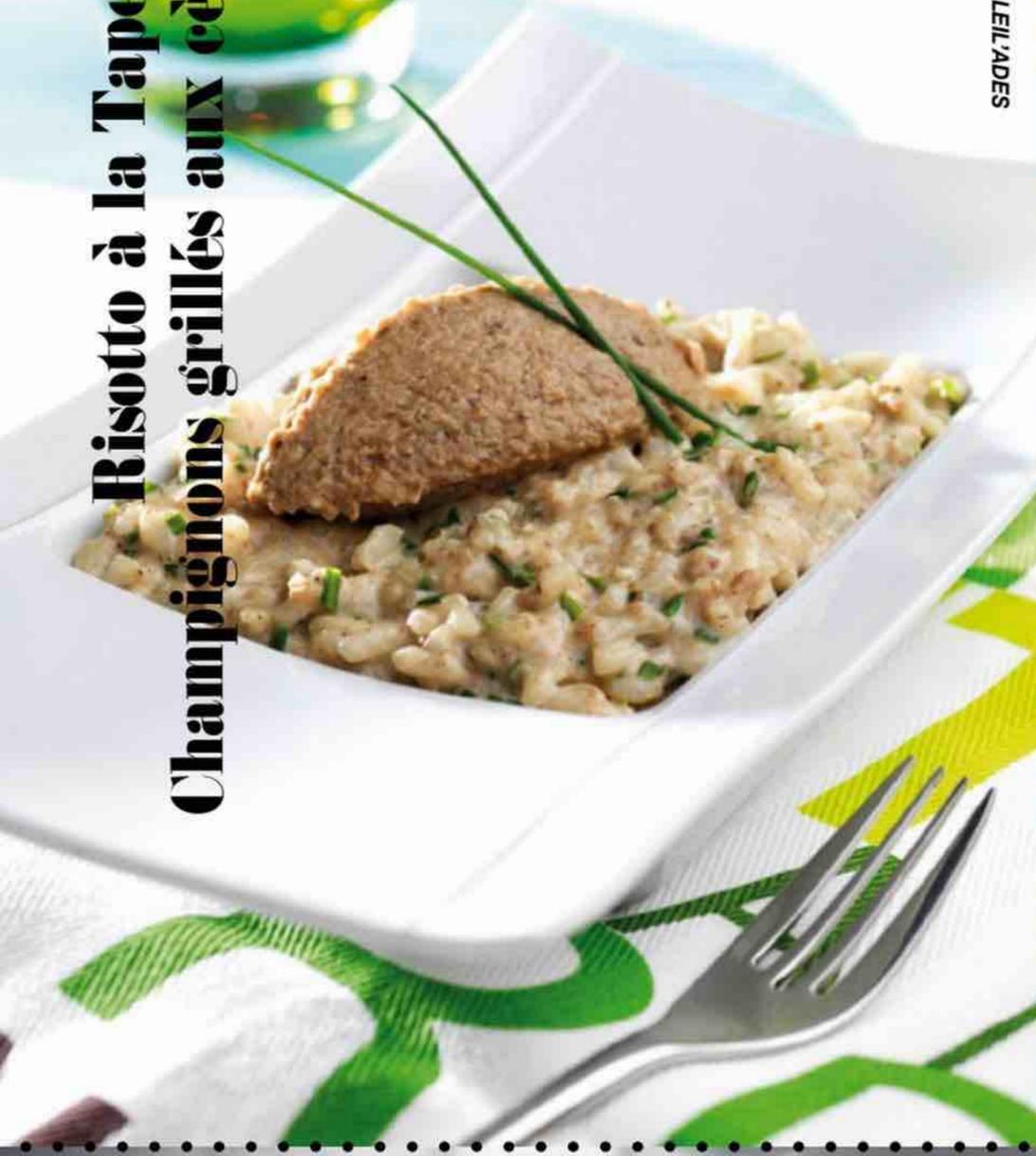
- les blancs en neige. Salez et poivrez. Préparez la vinaigrette avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Disposez les asperges et les lanières de courgette dans 4 assiettes. Assaisonnez avec la vinaigrette. Coupez le saumon fumé en lamelles et disposez-les sur chaque assiette.
- Servez alors le saumon accompagné d'une cuillère de mousse de fromage blanc à la ciboulette.

**Risotto aux dés de rôti de  
porc braisés, courgettes et  
parmesan**



Herta

**Risotto à la Tapena<sup>®</sup>  
Champignons grillés aux cépes**



LES ENSOLEILADES

**Reblochon pané aux  
amandes et salade  
pomme céleri**



© F. Waldman/Syndicat Interprofessionnel du Reblochon/Maison du Reblochon

**Steak haché façon Rossini**



Charal

## RECETTE PLAT

### Steak haché façon Rossini

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn - Cuisson : 10 mn  
Coût : ★★ - Difficulté : ★

4 steaks hachés	de canard cuit	macaronis
100 g de beurre ramolli mais pas pommade	2 c. à soupe de bon armagnac	Fleur de sel, poivre
100 g de foie gras	200 g de tortiglioni ou de	

- Plusieurs heures à l'avance (au moins 3) ou mieux encore la veille, mélangez à la spatule le beurre, le foie gras et l'armagnac. Assaisonnez à votre convenance. Si vous possédez un tamis, passez-le au travers de la grille. Si vous avez un robot, mixez par petits à-coups pour ne pas chauffer les lames. Stoppez dès que le mélange est homogène.

- Dans un film alimentaire étirable, façonnez un boudin du diamètre souhaité. Serrez bien aux extrémités et conser-

vez au réfrigérateur.  
- Le jour même, portez à ébullition 2,5 litres d'eau salée afin d'y cuire les pâtes *al dente*. Égouttez.

- Durant ce temps, faites chauffer une poêle avec un peu de beurre et un trait d'huile d'olive. Saisissez les steaks hachés et retournez-les à l'aide d'une spatule. Assaisonnez.

- Sur chaque assiette, dressez les steaks et les pâtes. Posez une rondelle bien froide de beurre de foie gras sur la viande et un copeau de foie gras supplémentaire si vous avez des chutes.  
- Dégustez chaud.

Charal



## RECETTE PLAT

### Risotto à la Tapena' Champignons grillés aux cèpes

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn  
Cuisson : 10 mn  
Coût : ★★ - Difficulté : ★

150 g de Tapena' Champignons grillés aux cèpes	20 g de beurre
200 g de riz Carnaroli	40 g de parmesan
2 échalotes	70 cl de bouillon de volaille
10 cl de vin blanc	1 gousse d'ail
	¼ de botte de ciboulette

- Épluchez puis ciselez les échalotes. Faites suer les échalotes et l'ail en robe des champs dans une casserole chaude contenant un filet d'huile. Ajoutez ensuite le riz préalablement rincé. Remuez-le pour le rendre translucide. Ajoutez le vin blanc et laissez-le évaporer avant d'ajouter le bouillon de volaille chaud. Laissez mijoter à couvert à feu doux pendant 10 mn envi-

ron. Vérifiez l'absorption du bouillon.

- Stoppez la cuisson du riz lorsqu'il est *al dente* avec une consistance crémeuse. Ajoutez le beurre, le parmesan, la ciboulette ciselée et 100 g de Tapena' Champignons grillés aux cèpes. Vérifiez l'assaisonnement.

- Décorez avec 50 g de Tapena' Champignons grillés aux cèpes et dégustez.

## RECETTE PLAT

### Reblochon pané aux amandes et salade pomme céleri

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 1 à 2 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

1 reblochon ferme coupé en 12 tranches	1 œuf
1 tranche de pain de campagne rassis coupée en dés	2 pommes rouges
50 g d'amandes ou de noisettes	1 morceau de céleri-rave de 250 g
50 g de farine	Le jus d'un citron
Huile de friture	2 c. à soupe de mayonnaise
	2 c. à soupe de yaourt nature
	Sel, poivre du moulin

- Dans un blender, mixez le pain avec les amandes jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Mettez la farine, l'œuf battu et la chapelure dans 3 assiettes différentes. Passez les tranches de reblochon successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure. Mettez-les ensuite au congélateur.

- Épluchez et râpez le céleri. Lavez les pommes. Retirez le cœur et coupez-les en

lamelles en laissant la peau.  
- Dans un saladier, mélangez les pommes, le céleri, la mayonnaise, le yaourt et le jus de citron. Salez et poivrez.  
- Faites chauffer l'huile de friture (elle ne doit pas fumer). Faites-y frire les tranches de reblochon pendant 1 à 2 mn. Retirez-les dès que le fromage semble vouloir couler.

- Égouttez le reblochon sur du papier absorbant et servez avec la salade.

## RECETTE PLAT

### Risotto aux dés de rôti de porc braisés, courgettes et parmesan

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 18 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

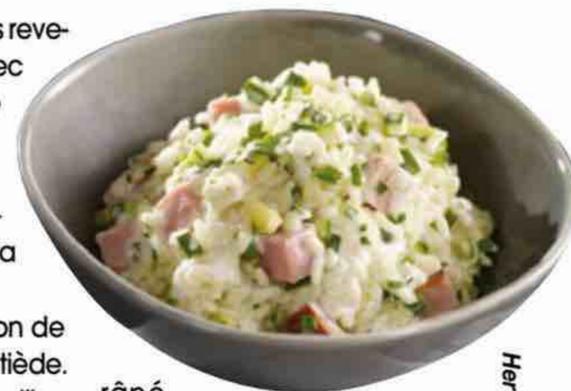
150 g de dés de rôti de porc braisés	risotto	Demi-bouquet de ciboulette
1 cube de bouillon de volaille	1 courgette	1 c. à café d'origan
200 g de riz pour	100 g de parmesan	1 c. à café d'huile d'olive
	200 ml de vin blanc	500 ml d'eau
	1 oignon	

- Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon haché avec l'huile d'olive. Ajoutez le riz et mélangez. Ajoutez le vin blanc et laissez évaporer. Ajoutez la courgette coupée en dés et la ciboulette ciselée.

- Diluez le cube de bouillon de volaille dans de l'eau tiède. Ajoutez petit à petit le bouillon en poursuivant la cuisson pendant 18 mn.

- Mélangez avec le parmesan

râpé, l'origan, les dés de rôti et la ciboulette.  
- Servez.



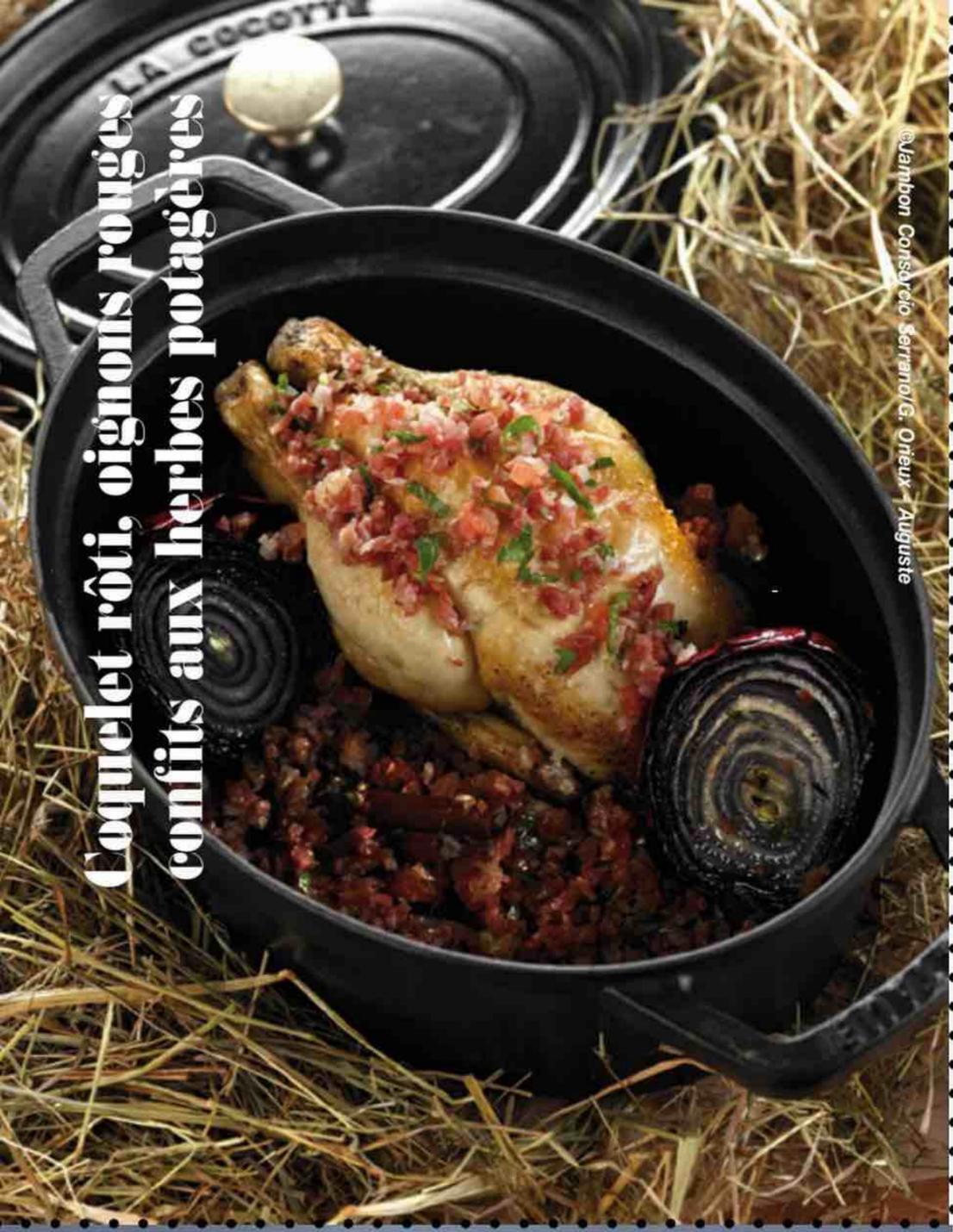
Herta

**Croque-monsieur de  
Ratte du Touquet**



© Pomme de terre La Ratte du Touquet

**Coquelet rôti, oignons rouges  
confits aux herbes potagères**



© Vanhôn Conserveiro, Serrano/G. Orioux - Auguste

**Croque-Mie**



Harys

**Roulés de poulet champignons  
et pesto rosso**



Lou

## RECETTE PLAT

### Roulés de poulet champignons et pesto rosso

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

1 sachet de champignons de Paris	2 c. à soupe de fromage frais râpé
4 fines escalopes de poulet	4 c. à café de parmesan râpé
4 tranches de lard	Sel, poivre, huile d'olive
4 c. à soupe de pesto rosso	Quelques brins de ciboulette

- Disposez chaque escalope de poulet sur un morceau de film alimentaire et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

- Salez, poivrez les escalopes et disposez sur chacune d'entre elles une tranche de lard.

- Égouttez les champignons et mélangez-les au pesto rosso, au fromage frais puis au parmesan.

- Étalez les champignons au pesto sur les escalopes et roulez-les avec le film alimentaire,

en veillant à bien les serrer.

- Déposez les boudins de poulet dans un cuit vapeur et laissez-les cuire pendant 10 mn environ.

- Enfin, faites dorer les roulés dans de l'huile d'olive, après avoir préalablement retiré le film alimentaire.

- Tranchez-les et servez-les accompagnés d'une purée de pommes de terre maison et parsemez le tout de ciboulette fraîchement ciselée.



Lou

## RECETTE PLAT

### Coquelet rôti, oignons rouges confits aux herbes potagères

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h20  
Coût : ★ - Difficulté : ★★

2 coquelets	4 échalotes taillées en petits dés
4 pièces d'oignons rouges coupés en 2 avec peau	2 gousses d'ail épluchées
40 g de beurre	2 branches de thym
4 c. à soupe d'huile d'olive	1 verre de vin blanc
8 tranches de jambon taillées en petits dés	1 bâton de cannelle
8 tomates taillées en dés sans peau, ni pépin	¼ de botte de coriandre
	¼ de botte de persil plat

- Dans une cocotte, mettez les 2 coquelets salés et poivrés. Beurrez, huilez et disposez les oignons rouges à côté des coquelets. Cuisez le tout au four à 180°C (Th.6) pendant 45 mn en arrosant régulièrement du beurre de cuisson.

- Dans une casserole, faites fondre du beurre, mettez les échalotes, l'ail, le thym, la cannelle et cuisez 5 mn à feu

doux. Ajoutez le vin blanc et laissez cuire à nouveau 5 mn.

- Disposez le jambon, les tomates et laissez cuire 30 mn à petit feu. Ajoutez les herbes hachées.

- Une fois les coquelets cuits, dégraissez la cocotte, ajoutez la compotée de jambon et quelques tranches si vous le souhaitez.

Recette de Gaël Orioux

## RECETTE PLAT

### Croque-Mie

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn - Repos au frais : 5 mn  
Cuisson : 10 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

6 tranches de pain de mie nature	50 g de râpé	15 g de beurre frais
3 tranches de jambon blanc	50 g de comté fruité	1 œuf
	15 cl de lait entier	Sel fin, poivre du Moulin
	15 g de Maïzena	

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

- Réalisez la sauce Mornay : dans une casserole, chauffez le beurre. Ajoutez la Maïzena et cuisez sans coloration pendant 2 à 3 mn. Versez le lait et portez à ébullition. Cuisez 3 à 4 mn. Ajoutez le râpé. Salez et poivrez. Ôtez les bordures des tranches de pain de mie. Mettez-les à sécher au four afin de les réduire en chapelure. Abaissez ces tranches finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Nappez chaque tranche de sauce Mornay puis disposez une

demi-tranche de jambon dessus. Nappez à nouveau de sauce et déposez un bâton de comté. Refermez le croque en rouleau en faisant coïncider les bords. Enveloppez dans un papier film afin de bien serrer le rouleau. Stockez au congélateur 5 mn afin de durcir un peu la préparation.

- Cassez l'œuf, assaisonnez et fouettez. Trempez chaque rouleau dans cette anglaise puis roulez dans la chapelure de pain de mie. Déposez sur un plat allant au four et cuisez 5 à 6 mn. Taillez en 2 ou en rouelles épaisses et dégustez.

## RECETTE PLAT

### Croque-monsieur de Ratte du Touquet

Pour 4 croque-monsieur - Préparation : 20 mn  
Cuisson : 30 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

800 g de pommes de terre Ratte du Touquet	2 œufs	2 gousses d'ail
4 tranches de filet mignon	100 g de fromage râpé	8 tranches de fromage à pâte molle
	1 bouquet de basilic	Sel, poivre
	1 oignon	

- Préchauffez votre four à 180°C (Th.6).

- Épluchez, lavez les Rattes du Touquet et râpez-les. Emincez l'oignon et écrasez l'ail.

- Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez-y les Rattes du Touquet, le fromage râpé, l'ail et l'oignon. Mélangez puis incorporez le basilic ciselé, le sel et le poivre selon vos goûts. Versez la préparation sur une plaque de four avec du papier sulfurisé. Mettez au four pendant 30 mn environ.

- Pendant ce temps, faites cuire les tranches de filet

mignon à la poêle.

- Sortez la plaque du four et retournez la galette de Rattes du Touquet. Laissez un peu refroidir puis découpez 8 parts de taille égale. Sur la moitié des parts, disposez une tranche de fromage à pâte molle, 1 tranche de filet mignon puis de nouveau une tranche de fromage. Recouvrez des 4 parts restantes puis repassez le tout au four quelques minutes pour que le fromage fonde.

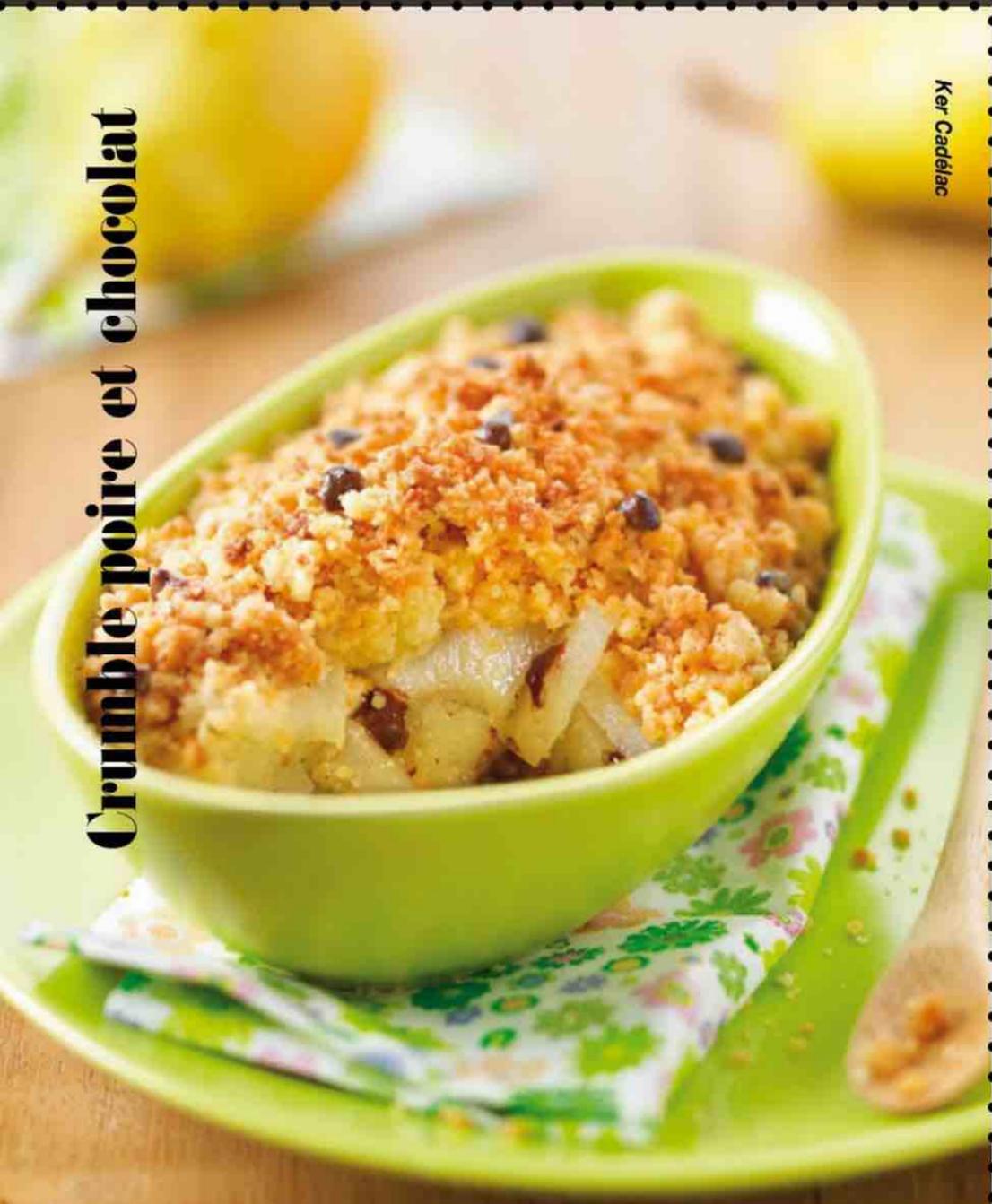
Photographie et stylisme : Les Ateliers des marques.

# Gnocchis de Ratte du Touquet



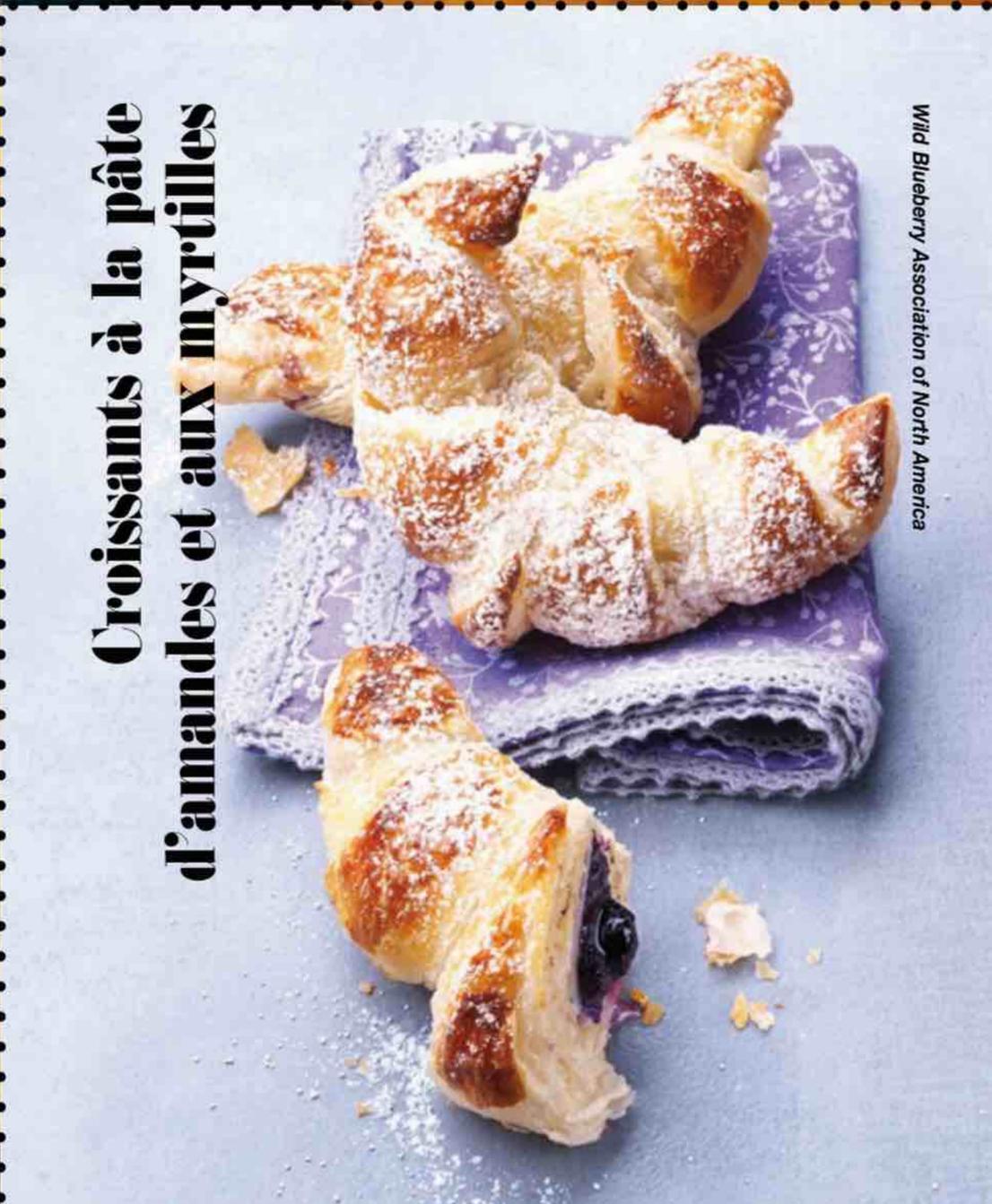
© Pomme de terre La Ratte du Touquet

# Crumble poire et chocolat



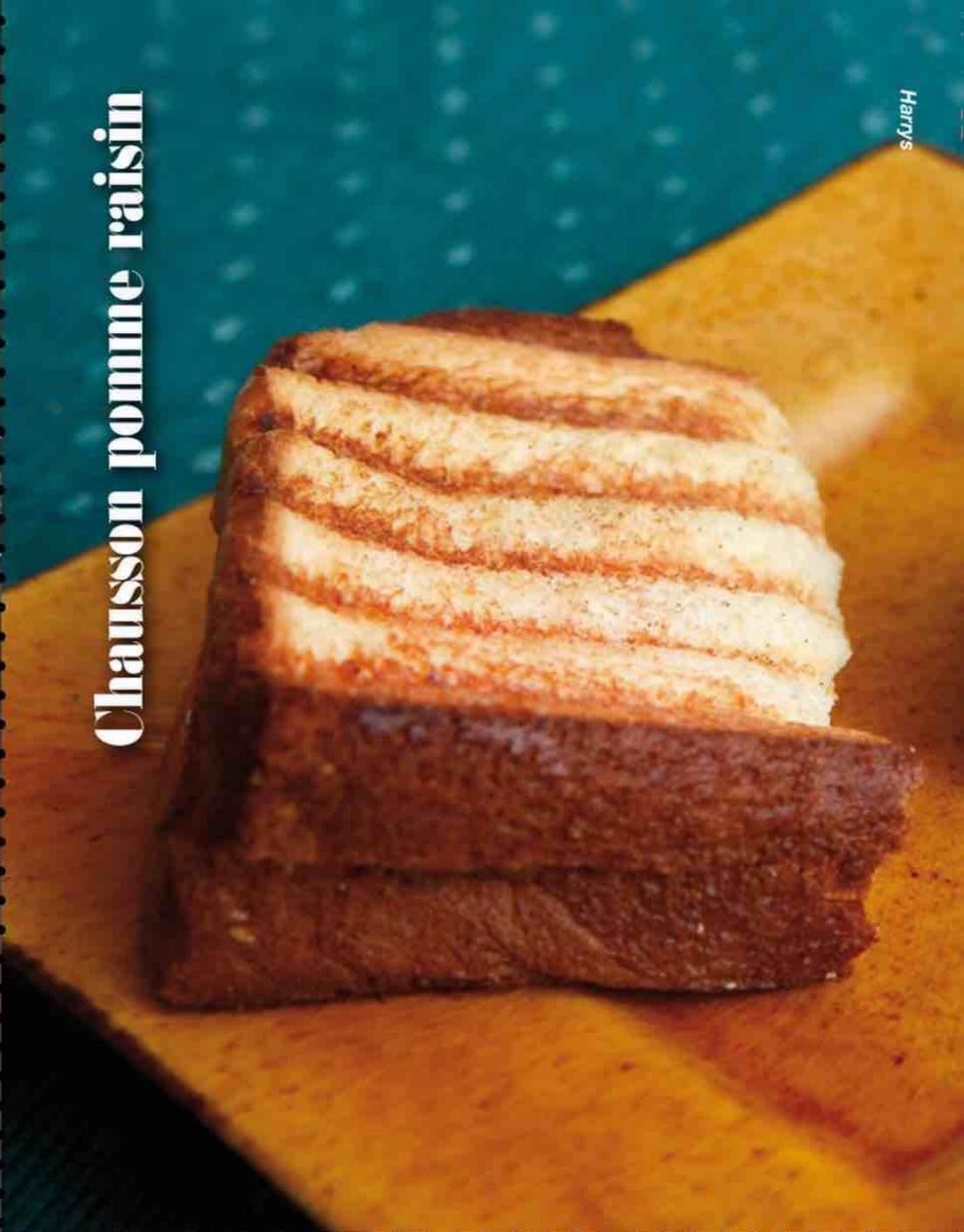
Ker Cadellac

# Croissants à la pâte d'amandes et aux myrtilles



Wild Blueberry Association of North America

# Chausson pomme raisin



Harys

## RECETTE PLAT

### Gnocchis de Ratte du Touquet

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 30 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

600 g de pommes de terre	2 jaunes d'œufs
Ratte du Touquet	Noix de muscade
150 g de farine	Sel, poivre

- Plongez les Rattes du Touquet dans l'eau bouillante pendant 15 à 20 mn. Vérifiez avec la pointe d'un couteau qu'elles sont bien cuites à cœur puis égouttez-les et épluchez-les.

- Pressez les Rattes du Touquet en purée. Incorporez les jaunes d'œufs. Assaisonnez à votre convenance. Tout en remuant, ajoutez la farine au fur et à mesure. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement collante. Farinez vos mains et formez des boudins d'environ 2 cm de diamètre. Coupez ensuite les boudins en tronçons et striez-les à l'aide d'une fourchette.

- Dans une casserole, faites bouillir de l'eau. Pochez les gnocchis de Ratte du Touquet jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez-les et servez.

- Vous pouvez faire dorer les gnocchis à la poêle pour les rendre croustillants.



© Pomme de terre La Ratte du Touquet

## RECETTE DESSERT

### Chausson pomme raisin

Pour 2 personnes - Préparation : 3 mn - Cuisson : 5 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

2 tranches de brioche tranchée au lait	de pommes
2 c. à soupe de compote	Raisins secs
	Cannelle

- Étalez sur chaque tranche de brioche une cuillère de compote de pommes. Parsemez de quelques raisins secs et de cannelle.  
- Pliez en 2 chaque tranche

et déposez à l'horizontal dans votre toaster. Vous pouvez également le faire dans une machine à toaster ou griller au four pendant 5 mn.



Harrys

## RECETTE DESSERT

### Croissants à la pâte d'amandes et aux myrtilles

Pour 20 pièces - Préparation : 30 mn - Cuisson : 12 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

450 g de pâte feuilletée surgelée (10 tranches à 45 g)	100 g de myrtilles sauvages (à peine décongelées)
100 g de pâte d'amandes (molle)	2 c. à soupe de lait concentré
1 blanc d'œuf	Sucre glace

- Commencez par décongeler la pâte feuilletée. Partagez chaque carré en 2 triangles.

- Coupez la pâte d'amandes en petits morceaux et mélangez-la avec le blanc d'œuf de façon à obtenir une masse souple et homogène.

sur chaque triangle. Roulez la pâte feuilletée vers la pointe du triangle en pressant bien les 2 bouts. Formez les croissants et badigeonnez-les de lait concentré.

- Placez les croissants sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les au four préalablement chauffé à 200°C (Th.6-7) - four à gaz : 3 à 4, four à convection : 180°C (Th.6) pendant 12 mn.

- Saupoudrez les croissants de sucre glace et dégustez sans attendre.

Incorporez les myrtilles.  
- Mettez 1 c. à café du mélange massepain-myrtilles



Wild Blueberry Association of North America

## RECETTE DESSERT

### Crumble poire et chocolat

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 18 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

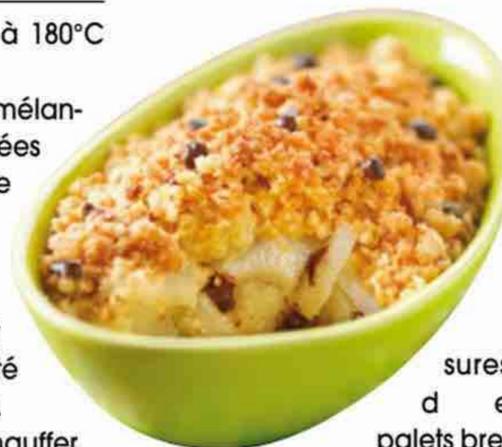
16 palets bretons pur beurre	15 g de sucre en poudre
4 belles poires Williams	4 c. à café de cannelle
200 g de chocolat noir	

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

- Dans un saladier, mélangez les poires coupées en lamelles avec le sucre et la cannelle. Ajoutez le chocolat coupé grossièrement, en prenant soin de mettre de côté 4 carrés de chocolat.

- Mettez le tout à chauffer 3 mn au four à micro-ondes à 800 W.

- Filtrez ensuite le jus des fruits.  
- Pendant ce temps, émiettez grossièrement les palets bretons avec les doigts. Versez les fruits pré-cuits dans des plats individuels et parsemez généreusement avec les bri-



Ker Cadéjac

sures  
d e  
palets bre-  
tons.

- Râpez les 4 carrés de chocolat réservés et parsemez les copeaux sur le crumble. Enfourez à 180°C (Th.6) pendant 15 mn.

- Vous pouvez également réaliser un crumble banane chocolat.

**Puits d'amour à la confiture de framboises et sucre glace**



Ker Kadélaec

**Quatre-quarts perdu au caramel au beurre salé**



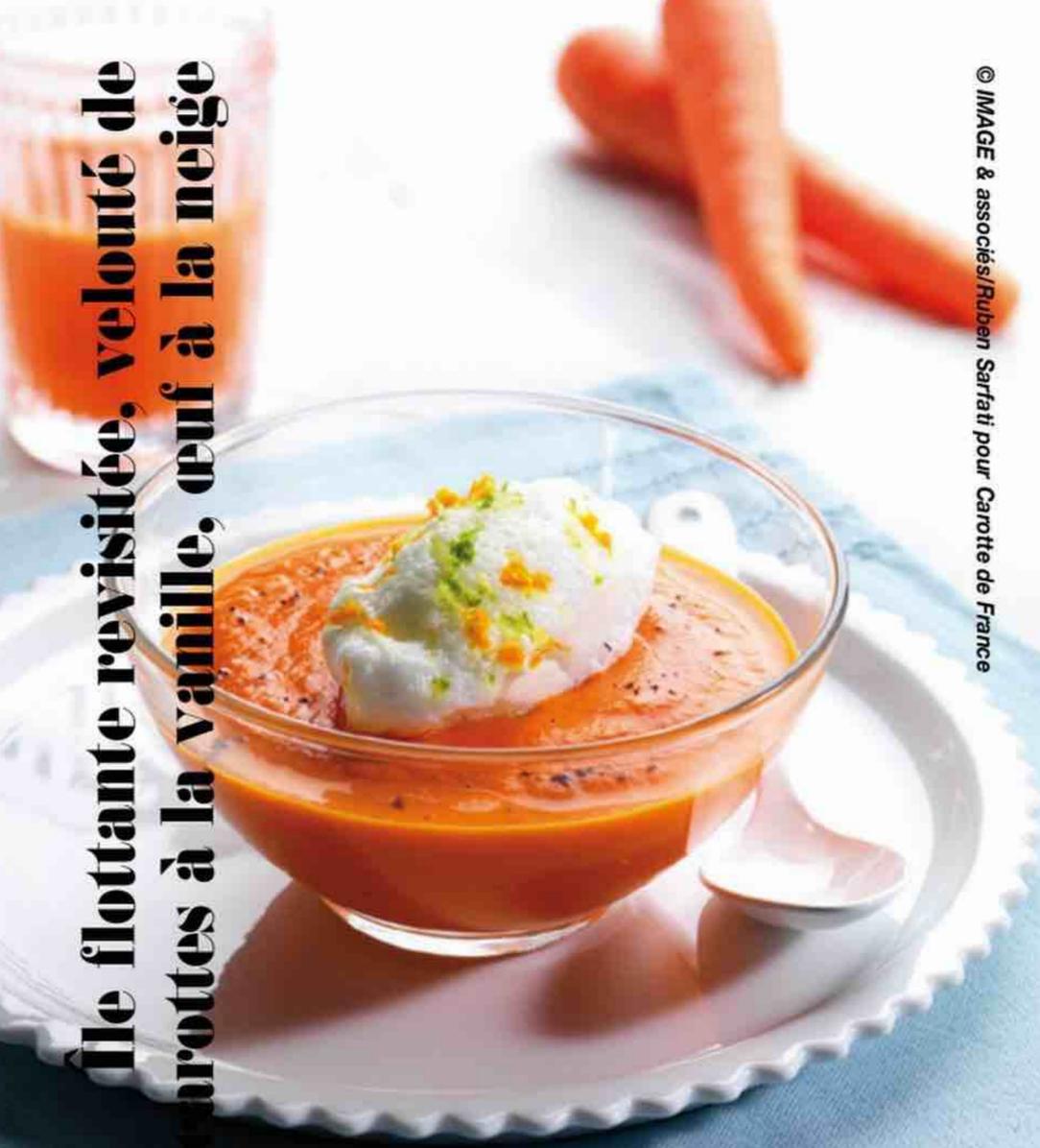
Ker Kadélaec

**Moelleux au citron meringué**



Ker Kadélaec

**Œuf flottant, velouté de carottes à la vanille, œuf à la neige**



© IMAGE & associés/Ruben Sarfati pour Carotte de France

## RECETTE DESSERT

# Île flottante revisitée, velouté de carottes à la vanille, œuf à la neige aux agrumes

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 15 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

600 g de carottes	½ œuf	vanille
60 cl de crème liquide	145 g de sucre	½ citron vert
	2 gousses de	¼ d'orange

© IMAGE & associés/Ruben Sarfati pour Carotte de France

- **Pour le velouté** : éplu-chez et émincez les carottes. Faites-les cuire dans un bol filmé hermétiquement au micro-ondes à 700 W pendant environ 6 mn.

- Dans une casserole, mettez les carottes cuites et ajoutez la crème, le sucre et les gousses de vanille fendues.  
- Laissez cuire sur feu moyen durant 5 mn. Retirez les gousses de vanille et tous les grains. Mixez le tout et réserver au coin du feu.



- **Pour les œufs à la neige** : mettez les blancs d'œufs dans un bol à température ambiante. Ajoutez le jus du demi-citron vert. Fouettez bien jusqu'à obtenir un mélange ferme. Ajoutez le sucre et faites monter les blancs. Disposez alors sur une assiette filmée 4 belles quenelles, zestez par-dessus l'orange et le citron. Faites cuire au micro-ondes à 700 W pendant 1 mn 15.



Ker Kadelac

base du gâteau de Lemon Curd, recouvrez avec l'autre disque et réservez.  
- Dans un saladier préalable-

ment mis au congélateur, battez les blancs d'œufs avec la pincée de sel, puis ajoutez progressivement le sucre glace lorsqu'ils commencent à monter. Continuez jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.  
- Appliquez joliment la meringue sur le dessus du gâteau à l'aide d'une spatule ou d'une poche à douille selon la finition souhaitée.  
- Enfourez à 150°C (Th.5) jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

## RECETTE DESSERT

# Moelleux au citron meringué

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 gâteau moelleux rond pur beurre	2 blancs d'œufs
1 pot de Lemon Curd	100 g de sucre glace
	1 pincée de sel

- Tranchez le gâteau dans sa hauteur de manière à obtenir 2 disques.  
- Tartinez généreuse-

ment la base du gâteau de Lemon Curd, recouvrez avec l'autre disque et réservez.

ment la base du gâteau de Lemon Curd, recouvrez avec l'autre disque et réservez.

ment la base du gâteau de Lemon Curd, recouvrez avec l'autre disque et réservez.

ment la base du gâteau de Lemon Curd, recouvrez avec l'autre disque et réservez.

## RECETTE DESSERT

# Quatre-quarts perdu au caramel au beurre salé

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 quatre-quarts tranché pur beurre
50 cl de lait
2 œufs
20 g de sucre
4 boules de glace vanille

**Pour le caramel au beurre salé :**

250 g de sucre blanc
1 pot de crème fraîche épaisse
100 g de beurre demi-sel

- **Pour le caramel** : faites chauffer la crème jusqu'à ébullition et réservez.

- Faites chauffer le sucre dans une casserole à feu moyen durant 3 à 4 mn, jusqu'à ce qu'il devienne liquide et ambré.

- Retirez la casserole du feu et ajoutez une petite partie de la crème, puis remuez vivement tout en incorporant le reste de la crème petit à petit pour obtenir la consistance souhaitée. Réservez au frais pour qu'il épaississe.

- **Pour le quatre-quarts perdu** : dans un saladier,

mélangez le lait, les œufs et le sucre pour faire un lait de poule.

- Imbibez 8 tranches de quatre-quarts de cette préparation.

- Au moment de servir, saisissez, dans une poêle anti-adhésive bien chaude, les tranches de quatre-quarts bien imbibées, environ 2 mn de chaque côté.

- Déposez 2 tranches de quatre-quarts perdu par assiette. Nappez de caramel au beurre salé et ajoutez une quenelle de glace à la vanille. Servez tiède.

## RECETTE DESSERT

# Puits d'amour à la confiture de framboises et sucre glace

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 10 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

2 pâtes feuilletées à dérouler	1 jaune d'œuf
1 pot de confiture de framboises	50 g de sucre glace
100 g de framboises fraîches	2 emporte-pièce ou 2 verres de 7 cm et 4 cm de diamètre

- Préchauffez le four à 160°C. (Th.5)

- Étalez les pâtes sur un plan de travail. Découpez 12 cercles à l'aide d'un verre de 7 cm. Réservez 4 cercles pleins. Découpez des cercles plus petits avec le verre de 4 cm au centre des 8 restants.

- Diluez le jaune d'œuf avec 1 c. à café d'eau. Déposez les 4 cercles pleins sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

- Humidifiez les bords avec un pinceau humide puis posez les 2<sup>nds</sup> cercles évidés.

Recommencez l'opération et posez les derniers cercles. Dorez les bouchées au jaune d'œuf. Enfourez 10 à 12 mn en surveillant la cuisson. Les croûtes doivent monter et ressembler à des bouchées à la reine.

- Sortez-les du four et laissez-les refroidir à température ambiante. Au moment de servir, remplissez chaque bouchée de confiture et de framboises fraîches, puis saupoudrez-les de sucre glace.

- Surveillez la cuisson sans ouvrir la porte du four.

U N



N E M E U R T

J A M A I S .

---

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](http://CONSIGNESDETRI.FR)

---

**CITEO**

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

# Bonnes recettes de dernière minute !

**VOUS N'AVEZ PAS EU LE TEMPS DE FAIRE LES COURSES ? DES AMIS DÉBARQUENT À L'IMPROVISTE ? QUELQUES INGRÉDIENTS CACHÉS DANS VOTRE PLACARD ET UN PEU D'INGÉNIOSITÉ PEUVENT VOUS SAUVER LA MISE !**

**S**i votre placard ne déborde pas de nourriture sous peine de perdre certaines denrées, vous devez toujours avoir en réserve quelques ingrédients qui permettent de réaliser des recettes expresses. Quelques conserves, des légumes secs, des pâtes, les restes du frigo... et un peu d'imagination font de vous la reine des dîners improvisés.

**Si la créativité vous aide à confectionner des repas improvisés**, la présence de quelques produits indispensables évite le détour par le supermarché. Ainsi, dans votre placard, veillez à toujours avoir haricots et maïs

en boîte, thon et sardines, fruits secs, farines diverses, pâtes et riz, pommes de terre, coulis de tomates, chocolat... N'oubliez ni les épices ni les boissons telles que whisky, porto... pour parfumer vos créations. Dans votre réfrigérateur, placez moutarde, légumes, fromage râpé, œufs... Enfin, au congélateur, entreposez oignon, ail, persil haché, blancs de volaille, filets de poissons... Avec tous ces denrées à portée de main, vous avez de quoi impressionner vos invités. De la farine et des haricots verts ou rouges et vous confectionnez un cake. Avec du pain, un vieux morceau de fromage et un filet d'huile d'olive, préparez un toast que vous glis-

sez au four... Vos champignons en boîte se transforment en délicieuses cassolettes à la crème... Une boîte de thon, du fromage râpé, de la chapelure et vous obtenez de délicieuses bouchées croustillantes... À vous de jouer !

**Si, malgré votre placard bien rempli**, il vous manque certains ingrédients, ne paniquez pas. Rappelez-vous qu'en cuisine il souvent possible de trouver des «substituts». Vous n'avez pas de chapelure ? Écrasez des biscottes ou du pain rassis. Aucun œuf dans votre frigo ? Utilisez de la Maïzena pour confectionner vos pâtisseries. Il vous manque du vin pour la sauce ? Mélangez un demi-verre de vinaigre de vin avec 2 c. à café de sucre et utilisez ce mélange en début de cuisson. Les astuces ne manquent pas. Ainsi, le lait concentré remplace la crème fraîche, le miel prend la place du sucre, le lait écrémé additionné de beurre se substitue au lait entier.

Julie Romanelli

## Flans express au jambon



A. Beauvais - F. Hamel/Cercles Culinaires de France

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn  
Coût : ★ – Difficulté : ★

4 œufs	2 tranches de jambon de Paris
100 g de crème épaisse	5 g de beurre
10 cl de lait	Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec une pincée de sel. Ajoutez la crème puis le lait. Salez et poivrez. Mélangez bien. Émincez le jambon et disposez-le dans des ramequins préalablement beurrés.
- Versez la préparation sur le jambon.
- Enfourez 20 mn.

### Astuce

Pour éviter que le jambon ne sue si vous le conservez dans une boîte en plastique, ajoutez quelques pâtes crues. Ainsi, il reste sec.



## Terrine de fromage frais au saumon fumé

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 2 mn - Repos : 4h  
Coût : ★ - Difficulté : ★

1 échalote  
20 cl de crème liquide  
4 g d'agar-agar

300 g de fromage de  
chèvre frais  
250 g de fromage blanc

3 tranches de  
saumon fumé  
Sel, poivre du moulin

- Épluchez et ciselez l'échalote.
- Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide et l'agar-agar pendant 2 mn à petits bouillons.
- Dans un saladier, versez le fromage frais. Ajoutez l'échalote ciselée et le fromage blanc. Émincez le saumon en fines lamelles.
- En mélangeant, versez le mélange crème

liquide, agar-agar dans le saladier contenant les fromages et l'échalote. Ajoutez le saumon. Mélangez soigneusement et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

- Versez la préparation dans une terrine ou des ramequins individuels. Mettez au frais pensant 4h.

- Servez accompagnée de pain grillé et d'une salade.

### Astuce

Pour peler une échalote dont la peau résiste, plongez-la dans de l'eau bouillante. Elle s'épluche facilement.

# Savoureux *Mexico* !

**RÉCHAUFFEZ-VOUS AVEC DES RECETTES ÉPICÉES ET ENSOLEILLÉES DE CE PAYS D'AMÉRIQUE DU SUD. DÉPAYSEMENT GARANTI !**

## Chili con carne

**Bien qu'on l'associe souvent au Mexique, le chili con carne n'est pas d'origine mexicaine mais texane. Il s'agit d'un ragoût épicé à base de viande de bœuf et de chiles, des épices mexicaines. Il en existe de nombreuses variations dans lesquelles entrent divers ingrédients comme les tomates, les oignons, les haricots rouges, l'ail et le cumin.**

**M**elting-pot de cultures autochtones et européennes, la cuisine mexicaine est considérée comme très variée de par son héritage préhispanique (principalement espagnol), avec des influences des cuisines africaines, caribéennes, asiatiques et moyen-orientales. Si l'on connaît surtout les tortillas, le guacamole et les *fajitas*, cette gastronomie cache bien d'autres délices.

**La base traditionnelle de cette cuisine** est le maïs, ainsi que d'autres aliments d'origine autochtone comme le haricot, l'avocat et la tomate. Ces deux derniers constituent d'ailleurs les ingrédients de base du fameux guacamole, avec l'oignon, la coriandre fraîche, le jus de citron vert et le piment *japaleño*. Attention, contrairement aux idées reçues, il ne contient jamais d'épices sous quelque forme que ce soit !

**Avec la farine de maïs** sont fabriqués les tortillas, galettes plus ou moins épaisses farcies à la viande, au poisson, au fromage, aux haricots ou au poulet... On les appelle alors *tacos*, *enchiladas*, *quesadillas*, *tostadas* ou *panucho*. Le maïs est également employé dans la réalisation du *pozole* (grains de maïs, viande de porc et/ou poulet, pois chiches, topos, radis), des *tamales* (papillotes amérindiennes farcies à la viande, piments, haricots, sucrés ou salés) et enfin de la polenta.

**Enfin, le mole** (de l'espagnol «mulli», «sauce» en français) est le nom donné à certains plats mexicains à base de piment servis avec de la viande (porc, bœuf, volaille et même bouc). Selon le type de préparation, jusqu'à 40 ingrédients peuvent composer un *mole* : cacao, sésame, cacahuète, tomate, maïs... Chaque région, chaque famille, a le sien. À vous d'inventer le vôtre !

Nelly Scott

## Empanadas mexicain aux poivrons et au thon

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn – Coût : ★ – Difficulté : ★



T. Bryone/C. Herfédan/Cercles Culinaires CNIEL

1 pâte feuilletée	1 gousse d'ail	10 olives vertes dénoyautées
1 boîte de thon au naturel	1 petit oignon	1 brin de thym
2 poivrons	1 piment	4 épices
300 g de tomates fraîches	2 œufs	Sel
20 g de beurre	4 brins de coriandre fraîche	Poivre

- **Pour la farce** : épluchez et lavez tous les légumes.

- Plongez un œuf 10 mn dans une eau bouillante de manière à obtenir un œuf dur.

- Faites revenir l'oignon émincé et les poivrons coupés en dés dans le beurre. Ajoutez les tomates coupées en dés, le piment haché, les épices, l'ail haché. Laissez cuire doucement 15 à 20 mn jusqu'à l'évaporation de l'eau de cuisson. Ajoutez le thon émietté, l'œuf dur haché, la coriandre ciselée, les olives coupées en 6. Réservez

dans un saladier.

- **Pour la dorure** : dans un ramequin, battez un œuf et une pincée de sel.

- Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7).

- Découpez à l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un bol) des disques de pâte d'environ 10 à 12 cm de diamètre. Posez au centre 1 à 2 c. à soupe de farce. Badigeonnez les bords de pâte de dorure et repliez en chausson, soudez légèrement les bords en les pressant.

**Astuce**  
Optez pour un piment doux ou fort selon votre goût.

- Faites cuire à four chaud pendant 10 à 15 mn.



## Chili con carne

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn - Cuisson : 3h

Coût : ★ - Difficulté : ★

300 g de haricots rouges secs  
2 feuilles de laurier  
2 oignons  
3 gousses d'ail  
3 grosses tomates  
1 boîte de maïs (de taille moyenne)

25 g de beurre  
500 g de steak haché  
25 cl de jus de tomate  
1 c. à café de cumin  
1 c. à café de tabasco  
Gros sel  
Sel, poivre

- Faites tremper les haricots rouges toute une nuit dans de l'eau froide. Le lendemain, égouttez-les, rincez-les, plongez-les dans une grande casserole d'eau froide. Ajoutez les feuilles de laurier, portez à ébullition et laissez cuire 2h30 à couvert et à petits bouillons

(les haricots doivent s'écraser facilement). Salez au gros sel 30 mn avant la fin de la cuisson.

- Épluchez et ciselez les oignons et l'ail.
- Mondes et pelez les tomates, épépinez-les. Coupez en petits dés.
- Égouttez le maïs et les haricots rouges.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre, faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 mn. Ajoutez la viande, laissez cuire 5 mn à feu vif en remuant. Ajoutez le maïs, les haricots rouges, le jus de tomate, le cumin et le tabasco. Mélangez bien, vérifiez l'assaisonnement et laissez mijoter 20 mn.
- Servez bien chaud.

### Astuce

Vous pouvez ajouter des dés de poivron à cette recette et l'accompagner de riz blanc.

# Comice : une bonne poire !

Dodue et volumineuse, fondante et sucrée, la comice se consomme de l'entrée au dessert et offre des saveurs exquises tout au long du repas.

Par Julie Romanelli

Troisième variété la plus consommée, la comice est une poire créée à Angers au XIX<sup>ème</sup> siècle. Tout en rondeur, elle présente une chair blanche, fondante, parfumée, juteuse et un peu acidulée. Sa peau est lisse, brillante et d'une belle couleur jaune vert. Le côté exposé au soleil prend une teinte rosée appelée *blush*. Cette poire d'hiver se déguste à différents stades de maturation. Si vous souhaitez la croquer, choisissez un fruit ferme. Pour un enfant, préférez une poire plus mûre et fondante. Côté consommation,

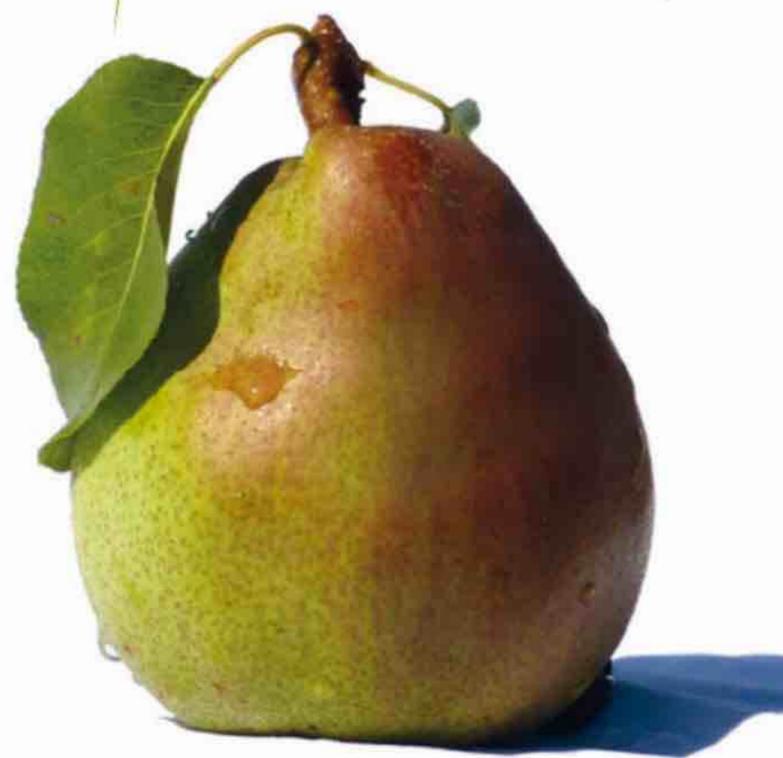
la poire est, parmi les fruits, celui qui autorise une multitude d'associations, ce qui permet de varier les plaisirs. Si elle trouve tout naturellement sa place dans les salades de fruits, les gâteaux comme le bavarois, le clafoutis ou les tartes, elle permet de réaliser des salades composées raffinées avec des carottes râpées, des noix et du fromage comme le cantal, le cheddar, le chèvre ou le brie. Elle se marie aux viandes, aux volailles ou à la charcuterie. En compote, elle s'associe avec *maestria* aux épices telles que la vanille, badiane, cannelle ou le gingembre. Les multiples possibilités de recettes qu'elle offre n'ont de limite que votre imagination.

## Choix et conservation

Choisissez-les vertes afin qu'elles s'affinent chez vous. Pour les conserver, elles doivent être placées dans un local ventilé à température constante et fraîche comprise entre 6 et 8°C. Les poires, qui continuent de mûrir après la cueillette, ne doivent pas être entassées car ce sont des fruits fragiles sensibles aux chocs. Elles ne doivent pas non plus être enfermées dans un sac hermétique car le gaz qu'elles dégagent accélère leur maturation. Pensez également à placer le pédoncule en l'air. Si vous souhaitez qu'elles mûrissent plus rapidement, placez-les à température ambiante.

## Conseil de préparation

La préparation des poires se fait juste avant la consommation car elles brunissent au contact de l'air. Un jus de citron ou un filet d'alcool permet d'empêcher ce phénomène. Pour peler les poires, utilisez un couteau économe et pelez-les en spirale tout autour du fruit, de la queue vers la base. Si vous réalisez des poires pochées, choisissez des fruits pas trop mûrs afin qu'ils conservent une bonne tenue à la cuisson.



## Cake aux poires et aux épices

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 60 g de beurre demi-sel
- 2 poires • 3 œufs • 100 g de sucre glace • 250 g de farine de riz • 1 sachet de levure chimique • 10 cl de lait • 100 g de pépites de chocolat • 1 c. à café de cannelle en poudre
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Faites fondre le beurre.

Épluchez les poires et coupez-les en petits dés.

Dans une terrine, fouettez les œufs entiers avec le sucre glace. Ajoutez la farine de riz, la levure, le lait et le beurre fondu.

Mélangez soigneusement.

Ajoutez les pépites de chocolat, la cannelle, l'extrait d'amande amère et les poires. Mélangez délicatement.

Beurrez et farinez un moule à cake. Versez-y la préparation et enfournez 40 à 45 mn. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

## Rémoulade poire et magret fumé

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10-20 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 2 poires • 10 tranches de magret fumé • 30 g de pignons de pin • 10 brins de ciboulette
- ½ citron • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre du moulin

Épluchez les poires et citronnez-les légèrement.

Dégraissiez totalement le magret de canard et coupez-le en fines lanières. Passez rapidement les

pignons à la poêle sans matière grasse pour les faire dorer.

Taillez les poires en fine julienne (à la mandoline ou au couteau d'office), citronnez-les à nouveau.

Dans un grand bol, déposez la julienne de poires, les fines lanières de canard, les pignons torréfiés et la ciboulette finement ciselée.

Assaisonnez et poivrez à votre goût et ajoutez un filet d'huile d'olive. Répartissez dans les verrines et servez à l'apéritif ou lors d'un buffet.



# ... de l'oseille

Difficile de résister au **petit goût acidulé** de l'oseille, **légèrement citronné**, qui relève agréablement toutes vos préparations, qu'elles soient crues ou cuites. De quoi insuffler une note d'originalité aux couleurs vives dans votre assiette.

Par Laura Deltramino

## Paupiettes de ris de veau à l'oseille

### Pour 6 personnes

Faites blanchir **1 ris de veau** 5 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-le, coupez-le en 6 escalopes et réservez. Nettoyez et lavez **150 g d'oseille fraîche**. Plongez-la 1 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez. Salez et poivrez **6 escalopes de veau** aplaties par votre boucher, déposez au centre de chacune 1 escalope de ris de veau, roulez les escalopes de veau sur elles-mêmes et fermez-les avec des piques en bois. Passez les escalopes dans

**100 g de farine**, faites tomber l'excédent. Faites chauffer **2 c. à soupe d'huile** et **50 g de beurre** dans une cocotte et faites dorer les escalopes sur toutes les faces, puis faites cuire à feu doux et à couvert 35 mn. Déposez les escalopes sur des assiettes chaudes. Dégraissez le jus et déglacez avec **10 cl de vin blanc sec** en faisant chauffer doucement et en grattant bien les sucs. Ajoutez l'oseille, **250 g de crème fraîche** et les restes de ris de veau. Mélangez et faites chauffer 2 mn, nappez-en les escalopes et servez.

## Omelette aux épinards, à l'oseille et au cerfeuil

### Pour 4 personnes

Dans un petit poêlon, disposez **250 g de pain de mie** émiettée, puis arrosez-la avec **25 cl de lait entier réchauffé** et faites chauffer à feu doux. Mélangez, puis réservez en laissant refroidir. Nettoyez **250 g d'épinard**, **100 g d'oseille**, **1 bouquet de cerfeuil** et **1 petit bouquet de ciboulette**. Hachez finement l'ensemble, placez dans un saladier, mélangez et réservez. Dans une grande poêle antiadhésive, faites fondre **30 g de beurre** à feu doux, puis faites suer le mélange d'herbes et d'épinard en douceur 5 à 7 mn, en mélangeant. Salez et poivrez en cours de cuisson. Incorporez ensuite progressivement la mie de pain imbibée de lait, mélangez l'ensemble. Réservez hors du feu en laissant refroidir. Dans un bol, battez **8 œufs frais** en omelette, salez et poivrez. Préchauffez le four à 160°C (Th.5). Beurrez légèrement un plat à soufflé. Incorporez les œufs battus à la poêlée, mélangez. Ajustez

l'assaisonnement si nécessaire.

Versez la préparation dans le plat à soufflé, parsemez de **30 g de beurre** détaillé en petits cubes. Placez au four 15 à 20 mn, jusqu'à ce que l'omelette soit gonflée et dorée.

## Lentilles au vin rouge et à l'oseille

### Pour 6 personnes

Pelez et émincez finement **2 oignons** et **4 échalotes**. Lavez et coupez en petits tronçons **3 branches de céleri**. Concassez grossièrement **1 c. à café bombée de poivre en grains**. Lavez et ciselez les feuilles de **1 bouquet d'oseille**. Dans une casserole, faites chauffer **4 c. à soupe d'huile d'olive** et faites-y revenir les oignons, les échalotes, le céleri émincé et **300 g de lentilles**. Lorsque les légumes sont bien tendres, versez **2 litres de vin rouge**, le poivre concassé, **1 pincée de sucre** et un peu de sel. Mélangez et faites cuire à petits bouillons 20 mn. Lorsque les lentilles sont cuites et le vin presque entièrement absorbé, ajoutez **25 cl de crème fraîche** et l'oseille ciselée. Mélangez et servez.

## Quiche à l'oseille

### Pour 6 personnes

Lavez et hachez **350 g d'oseille**. Dans un saladier, battez **3 œufs**, ajoutez **200 g de crème fraîche**, salez, poivrez, mélangez, puis incorporez l'oseille et **30 g de parmesan râpé** et mélangez de nouveau. Placez la **pâte Brisée** dans un moule beurré et faites-la cuire à blanc (recouverte de haricots secs) pendant 5 mn à four chaud à 210°C (Th.7). Retirez du four, placez la préparation sur le fond de tarte, puis saupoudrez avec **30 g de parmesan râpé**. Remplacez au four 30 mn.



## Pavé de saumon mi-cuit, mousseline d'épinards et d'oseilles

### Pour 6 personnes

Faites cuire **4 pommes de terre roseval** avec leur peau dans de l'eau bouillante salée 20 mn. Dans une casserole, faites cuire 3 mn **150 g de feuilles d'épinard** et **150 g de feuilles d'oseille** dans de l'eau bouillante. Égouttez et passez dans de l'eau glacée. Égouttez de nouveau, puis mixez. Ajoutez **1 c. à soupe d'huile de sésame**, salez et donnez quelques tours de moulin à poivre. Réservez au chaud dans un bain-marie. Égouttez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un plat creux avec **2 c. à café d'huile d'olive**, **1 brin**

**de thym** et **1 brin de romarin** émiettés. Réservez au chaud. Dans une poêle, faites griller à sec **1 c. à café de graines de sésame**. Réservez. Dans une poêle, versez 1 c. à soupe d'huile d'olive, faites chauffer, puis faites-y cuire **6 cœurs de saumon de 150 g** 1 mn sur chaque face. Donnez quelques tours de moulin à poivre. Dressez dans les assiettes un peu de mousseline d'épinards et d'oseilles, entourez de rondelles de pomme de terre, posez les cœurs de saumon sur la mousseline, parsemez de **fleur de sel** et de graines de sésame et servez.



## Potage à l'oseille

### Pour 6 personnes

Prélevez les **feuilles d'oseille de 1 botte** et lavez-les soigneusement. Essorez et hachez-les. Lavez et ciselez les feuilles de **1/2 botte de persil plat**. Faites tiédir **1 litre de bouillon**. Battez ensemble **2 jaunes d'œufs** et **25 cl de crème**. Dans une casserole, faites fondre **75 g de beurre** et faites revenir les feuilles d'oseille hachées. Laissez-les

fondre, puis ajoutez **50 g de farine** et mélangez. Versez le bouillon, mélangez de nouveau et laissez cuire 15 mn. Faites revenir quelques **croûtons de pain** dans un peu l'huile ou faites griller des **petites tranches de baguettes**. Avant de servir, liez le potage avec le mélange œuf-crème, saupoudrez de persil haché et posez les croûtons de pain.

## Veau au cidre et à l'oseille

### Pour 4 personnes

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Pelez et coupez **4 belles pommes à chair ferme** en 2. Ôtez les cœurs et faites des entailles sur la partie arrondie. Posez-les dans un plat allant au four en répartissant des petites noisettes de beurre. Faites cuire une demi-heure en les arrosant de temps en temps avec le beurre fondu. Épluchez, lavez et égouttez **150 g d'oseille**. Dans une poêle, sur feu moyen, faites chauffer **2 c. à soupe d'huile** et faites dorer **2 tranches de veau de 350 g chacune** 5 mn sur chaque face. Arrêtez la cuisson et ôtez du feu. Dans une casserole, faites fondre l'oseille dans **30 g de beurre** sur feu doux 5 mn. Versez **3/4 de litre de cidre brut**, remuez et laissez cuire quelques instants. Versez sur les tranches de veau et laissez cuire 5 mn à feu doux. Salez et donnez quelques tours de moulin à

poivre. Versez **10 cl de crème fraîche**, mélangez et faites chauffer à feu doux. Disposez l'oseille dans le plat de service, découpez les tranches de veau en 2 et posez-les sur l'oseille, entourez avec les pommes rôties et servez.

## Crème Germiny à l'oseille

### Pour 4 personnes

Lavez et ciselez **200 g d'oseille**. Dans une casserole, faites-la fondre avec **1 c. à soupe de beurre**, puis versez **1 litre de bouillon** (consommé de volaille) et faites bouillir. Dans une casserole, mélangez **10 jaunes d'œufs** et **20 cl de crème**. Versez le bouillon d'oseille très doucement sans cesser de remuer. Mettez à cuire tout doucement en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirez du feu et ajoutez **50 g de beurre frais** et **1,5 c. à café de cerfeuil ciselé**. Vérifiez l'assaisonnement et servez.

## Salade tiède de haricots blancs, sauce à l'oseille

### Pour 6 personnes

Lavez et coupez **1 branche de céleri** en tronçons. Épluchez **2 carottes**. Épluchez et piquez **1 oignon** avec **1 clou de girofle**. Dans une casserole, mettez **300 g de haricots blancs frais écosés**, recouvrez-les de 3 fois leur volume d'eau et portez à ébullition. Écumez et ajoutez **1 bouquet garni**, le céleri, les carottes et l'oignon, et faites cuire à petits bouillons. À mi-cuisson, ajoutez **1 c. à café de gros sel** et continuez la cuisson. Triez et lavez **15 g de persil plat** et **150 g d'oseille**. Blanchissez-les dans de l'eau bouillante salée 5 mn, égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée.

Remettez-les dans l'égouttoir et pressez-les pour extraire le maximum d'eau. Mixez l'oseille et le persil, tamisez-les à travers un chinois et versez **10 cl de jus d'orange**, donnez quelques tours de moulin à poivre et salez. Réservez au frais. Égouttez les haricots, ôtez la garniture, jetez oignon et bouquet garni. Taillez les carottes en petits dés. Dans un saladier, versez les haricots, les dés de carotte, **5 cl d'huile d'olive** et **2 cl de vinaigre**, donnez quelques tours de moulin à poivre et 1 pincée de sel. Mélangez et laissez reposer à température ambiante, 20 mn. Au moment de servir, nappez de sauce à l'oseille.

# MON ASSIETTE

## « Spécial ventre plat » !

Garder un ventre plat toute l'année implique de l'exercice physique mais également une bonne hygiène alimentaire privilégiant les fibres des fruits et légumes et des probiotiques. Voici 7 conseils de notre nutritionniste et trois recettes gourmandes du chef Jean Imbert.

### 7 conseils NUTRITION

#### 1. LIMITER ALLERGIES & INTOLÉRANCES

15 à 20 % de la population souffre d'hypersensibilité à un ou plusieurs aliments, ce qui peut se traduire par des signes tels que fatigue, migraines, troubles du sommeil, dépression, douleurs articulaires et prise de poids, qu'on ne pense pas toujours relier à l'alimentation. En supprimant tout simplement ces types d'aliments, on perd très rapidement du ventre et du poids. C'est le cas notamment de tous les produits laitiers au lait de vache (lactose) et de tous les aliments à base de gluten.

#### 2. SUPPRIMER VINS, PAINS & SODAS

En matière de perte de poids, les hommes et les femmes ne sont pas forcément égaux. Ainsi, il suffit à la plupart des hommes de supprimer totalement le pain, le vin, la bière et les sodas chaque jour pour que les kilos superflus disparaissent rapidement. Ça marche aussi pour les femmes. Essayez, c'est facile à mettre en place et les résultats peuvent être rapides et surprenants.

#### 3. BOIRE BEAUCOUP D'EAU

Il faut boire quotidiennement entre 1,5 à 2 litres de liquides par jour pour être en forme et faciliter l'élimination des toxines. Une habitude d'autant plus importante si l'on a tendance à être constipé car l'absorption de liquides en quantité suffisante favorise le ramollissement des selles et contribue à leur meilleure évacuation.

#### 4. MANGER PLUS DE FIBRES

Les fibres alimentaires aident notre intestin à éliminer les déchets de notre organisme. Consommez donc davantage de fruits et de légumes frais et de légumineuses et préférez les céréales complètes (riz, pâtes, pain...) aux céréales trop raffinées qui manquent notablement de ces fibres précieuses.

#### 5. RENFORCER SA FLORE INTESTINALE

Les nutritionnistes proposent aujourd'hui de renforcer votre flore intestinale (l'ensemble des bactéries installées dans notre intestin). Ces produits, appelés « probiotiques », sont en fait un concentré de « bonnes » bactéries. Il s'agit notamment des laits fermentés mais aussi des nouvelles boissons lactées. Outre l'amélioration du transit, les probiotiques permettent

de renforcer nos défenses, d'éviter les ballonnements et de réduire les allergies alimentaires.

#### 6. DINER TRÈS LÉGER CHAQUE JOUR

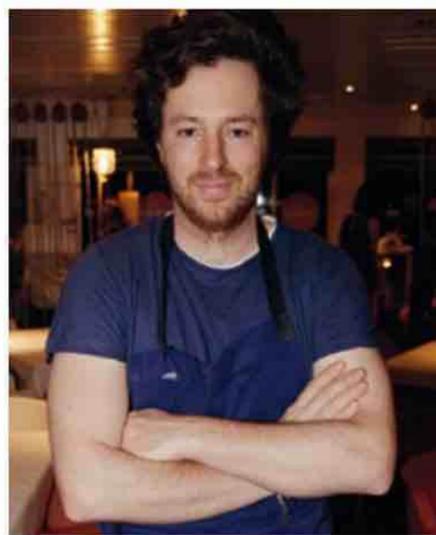
L'astuce pour garder un ventre plat toute l'année consiste également à faire un très bon petit déjeuner plutôt salé à base de protéines, de probiotiques et de son d'avoine riche en fibres complété par du thé vert, un déjeuner consistant à base de poissons, d'œufs, de fruits et légumes crus et cuits et de probiotiques, et un dîner extrêmement léger constitué principalement d'une soupe de légumes, le plus tôt possible en fin de journée (avant 20h).

#### 7. FAIRE UNE DIÈTE CHAQUE SEMAINE

Testez cette méthode « ventre plat » préconisée par les nutritionnistes. L'idée c'est de faire une fois par semaine entre 12 à 16 heures consécutives de diète complète, sans manger, mais en buvant beaucoup (eau, thé, tisanes, infusions). C'est très facile à organiser. Soit vous vous arrêtez de manger à 20h et reprenez le lendemain à 13h, soit vous vous arrêtez à 15h et reprenez le lendemain matin à 6h ou 7h. Vous verrez, vous vous sentirez très vite plus léger, beaucoup moins fatigué et même avec une grande énergie.

## 3 RECETTES DU CHEF JEAN IMBERT

Ce mois-ci, le chef Jean Imbert nous propose trois recettes inédites, idéales pour garder un ventre plat, concoctées avec les légumes *Prince de Bretagne*. Des recettes parfaites pour aborder la rentrée de septembre en toute légèreté. Au menu : une association tomates quinoa, une tarte de tomates renversante et de l'artichaut farci. Deux légumes de saison, peu caloriques et riches en vitamines (C, A et B9) qui allient bienfaits nutritionnels et plaisir gustatif.



# Artichauts poivrade farcis

## INGRÉDIENTS

- 4 artichauts petits violets
- 1 escalope de veau
- 2 carottes
- 1 échalote traditionnelle
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

■ Tournez les artichauts, c'est-à-dire enlevez les feuilles extérieures violettes au couteau pour révéler le cœur et les feuilles tendres, coupez la pointe de la tête d'artichauts pour ne conserver que la partie basse et épluchez la tige que vous conserverez sur environ 3 cm. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur.

■ Saisissez ces demi-artichauts petits violets à la poêle dans l'huile d'olive avec les carottes et les oignons en rondelles. Ajoutez 10 cl de vin blanc et 20 cl d'eau et cuire à couvert pendant 15 minutes.

■ Taillez le veau en tartare, ajoutez une échalote traditionnelle ciselée, de la bonne huile d'olive et du sel puis farcir les artichauts.



# Salade de tomates au quinoa



10 x4

## INGRÉDIENTS

- 20/25 petites tomates cocktail
- 1 courgette
- 1 demi-oignon de Roscoff ou rosé de Bretagne
- 350 g de quinoa
- 1 échalote traditionnelle
- Persil
- Cerfeuil
- Coriandre
- Ciboulette
- 1 citron vert
- Vinaigre de Xérès

## PRÉPARATION

■ Versez dans une casserole le quinoa et le double de son volume en eau. Portez-le tout à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 10 minutes. Hors de l'eau, laissez gonfler le quinoa 5 minutes.

■ Egouttez puis ajoutez l'échalote traditionnelle ciselée et une cuillère à soupe environ du mélange des quatre herbes hachées.

■ Ajoutez quelques zestes de citron vert et son jus. Assaisonnez de sel et de quelques gouttes d'un bon vinaigre de xérès.

■ Coupez les tomates cocktail en quartiers.

■ Passez les courgettes et les oignons à la mandoline pour avoir de fines tranches, puis passez-les 30 secondes à la poêle.

■ Roulez les courgettes en petits rouleaux. Recouvrez le quinoa de tomates et de petits rouleaux de courgettes.

■ Décorez de fines rondelles d'oignons et servez.

©Jean-Luc Courchelle

# Tarte tatin de tomates

 x4

## INGRÉDIENTS

### Pour la tarte

- 1 à 2 tomates charnues
- 300 gr de sucre
- 100 gr de beurre

### Pour la pâte sablée

- 150 gramme de beurre
- 135 g de sucre
- 270 g de farine sans gluten (au choix)
- 1 citron jaune
- 1 œuf
- Sel

## PRÉPARATION

■ Dans un bol, mélangez l'œuf avec le sucre et une pincée de sel. Mettez la farine sans gluten sur le plan de travail et faites un puits au centre. Versez le mélange œuf-sucre et ajoutez des zestes de citron. Ajoutez le beurre mou et malaxez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Etalez la pâte sur un centimètre d'épaisseur et coupez une forme ronde de la taille de la poêle.

■ Coupez les tomates en deux.

■ Démarrez un caramel à sec : dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le sucre.

■ Une fois les tomates caramélisées, ajoutez le beurre et laissez confire.

■ Recouvrez les tomates de la pâte sablée à l'aide de votre rouleau à pâtisserie.

■ Faites cuire au four à 180°C pendant 20 minutes et dégustez tiède avec une salade bio. ■ J.B.

Sources & plus d'infos sur [www.princedebretagne.com](http://www.princedebretagne.com)

# Surimi-partie !

La France est la championne d'Europe de la consommation de surimi. Recommandé par les nutritionnistes, car riche en protéines maigres et vitamine B12, il procure un effet rassasiant, tout en limitant l'apport en lipides. Voici 5 recettes gourmandes pour vous convaincre.

## Crousti Surimi, et sa cervelle de canut\*



© D.R.

### INGRÉDIENTS

- 10 bâtonnets de Surimi
- 1 œuf
- 100 g de farine
- Glaçons
- 15 cl de bière blonde
- 5 cl de vinaigre de vin rouge
- 200 g de faisselle
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- Vin blanc sec
- 10 cl d'huile d'olive
- Huile de friture
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Sel

### LE SURIMI, C'EST QUOI ?

Originaire du Japon, c'est une recette savoureuse à base de chair de poisson (35%), eau, blanc d'œuf, féculé ou de amidon pour le liant, huile de colza, paprika pour la couleur, un peu de sucre pour la conservation, du sel (chlorure de sodium) et des arômes naturels de crabe réalisés à partir d'un bouillon pour le goût. Présenté en petits bâtons, c'est également un bon moyen de faire manger du poisson à vos enfants. Attention cependant à ne pas en abuser car il contient du sucre.

### PRÉPARATION

#### ■ Cervelle de canut

(\*Spécialité lyonnaise de fromage blanc) :

- Tailler finement la ciboulette et le persil plat.
- Ciseler les échalotes.
- Dans un « cul de poule » mélanger la faisselle égouttée et la crème.
- Ajouter les herbes taillées, l'échalote, le vin blanc et l'huile d'olive, l'ail taillé finement et le vinaigre de vin.
- Mélanger doucement et réserver au frais.

#### ■ La pâte à tempura :

- Mettre en chauffe l'huile de friture.
- Battre l'œuf, y ajouter la bière glacée puis la farine, assaisonner et remuer.
- Tremper les Surimis dans la pâte à tempura puis les frire. Attention, ils ne doivent pas trop colorer.

#### ■ Dressage

- Dresser les Croustis Surimi sur une petite assiette (2 à 3 par personne) avec une verrine de « cervelle de Canut ».
- Ajouter des herbes fraîchement coupées et servir.

# Rosace de Surimi Marine, eau de tomate gélifiée, mayonnaise gingembre Shiso\* et Chips croustillantes

## INGRÉDIENTS

### ■ Rosace

- 2 bâtonnets de Surimi
- Huile d'olive
- Le jus d'un citron jaune
- Sel, poivre, piment d'Espelette

### ■ Chips

- 2 bâtonnets de Surimi
- Huile de friture
- Sel fin

### ■ Eau de tomates

- 2 tomates type cœur de bœuf
- 1 feuille de gélatine
- Sel
- Vinaigre de Xérès
- 5 g de sucre en poudre
- 1 pointe de couteau de colorant rouge

### ■ Mayonnaise gingembre

- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse d'ail rose de Lautrec
- Huile neutre (tournesol)
- Quelques centimètres de racine de gingembre frais
- Moutarde
- Sel, poivre, piment d'Espelette

### ■ Finition et dressage

- 1 barquette de jeunes pousses de shiso\* pourpre
- 1 barquette de jeunes pousses de shiso\* vert

(\*Shiso : plante alimentaire et aromatique cultivée et utilisée en Asie. A trouver dans les épiceries japonaises, les épiceries fines type Lafayette Gourmet. Très tendance en ce moment.)



10 x4

## PRÉPARATION

### ■ La rosace de Surimi

- Dérouler le bâtonnet de Surimi et détailler des disques de 1.5 cm de diamètre.
- Réserver quelques disques pour les chips de Surimi.
- Faire mariner les autres avec huile d'olive, jus de citron, sel, poivre et piment d'Espelette.

### ■ L'eau de tomate

- Mixer les tomates au mixeur plongeant.
- Filtrer au travers d'un linge pour récupérer l'eau des tomates.
- Donner un bouillon à l'eau de tomate (chauffer la préparation jusqu'à ébullition et éteindre le feu à la première bulle), incorporer la feuille de gélatine réhydratée, et assaisonner d'une pincée de sel et d'une c.à.c de vinaigre de xérès et un peu de sucre pour casser l'acidité.
- Ajouter une pointe de couteau de colorant rouge.

### ■ Dresser la rosace

- Dresser les disques de Surimi marinés en rosace au centre d'une petite assiette (type assiette à café).
- Couler une fine épaisseur de gelée dans l'assiette. Faire prendre au froid au moins une heure.

### ■ La mayonnaise

- Fouetter un jaune d'œuf avec une pointe de moutarde.
- Monter en mayonnaise en ajoutant l'huile en filet, sans cesser de fouetter.
- Râper le gingembre avec un zesteur ou râpe fine et ajouter une gousse d'ail rose hachée.
- Mélanger. Réserver en cornet de papier sulfurisé.

### ■ Les chips de Surimi

- Frire les disques de Surimi restants quelques secondes et les égoutter sur un papier absorbant. Saler au sel fin.

## DÉCORATION

- Faire des entailles dans la gelée et y déposer les chips, à la verticale.
- Réaliser des points de mayonnaise gingembre sur la gelée.
- Terminer par quelques pousses de shiso vert et de shiso pourpre

© D.R.

## Tartare de bar et huîtres au Surimi

IO x2



### INGRÉDIENTS

- 30 g de Surimi émietté
- 6 huîtres de la baie de Bourgneuf
- 120 g de filet de bar
- 20 g de crème
- 25 g de d'œufs de hareng fumé
- ½ cuillère à café de raifort
- ½ citron
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 échalote
- 2 tiges de citronnelle
- Fleur de sel de Bourgneuf et poivre d'Indonésie

### PRÉPARATION

- Ouvrir les huîtres et réserver les intérieurs.
- Laver et sécher les coquilles.
- Couper le filet de bar en brunoise.
- Hacher les huîtres au couteau et les ajouter dans un saladier avec le bar.
- Ajouter le Surimi (réserver 10 g), le raifort, l'échalote, la coriandre ciselée, le citron et le jus de citronnelle écrasée.
- Saler, poivrer.
- Bien mélanger.
- Farcir l'huître de ce mélange et ajouter les œufs de hareng avec un peu de Surimi émietté.

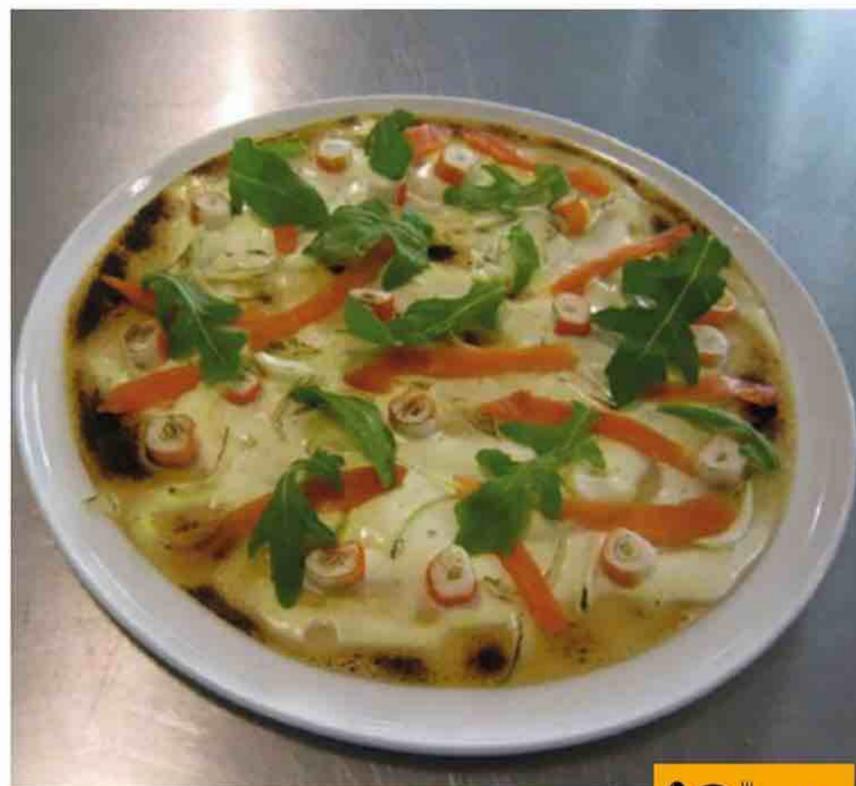
## Tarte flambée au Surimi et saumon fumé

### INGRÉDIENTS

- 15 bâtonnets de Surimi
- 6 tranches de saumon fumé
- 2 fonds de tarte flambée
- 1 pot de crème épaisse
- Quelques feuilles de roquette
- 1 oignon
- Muscade
- Curcuma
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

- Découper l'oignon en petits dés et les faire revenir à la poêle dans du beurre, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Saler et poivrer.
- Dans un grand bol, mélanger la crème au fouet pour la ramollir.
- Saler et poivrer puis ajouter la pointe d'un couteau de curcuma et de muscade.
- Déposer la crème sur le fond de tarte flambée et y ajouter les dés d'oignon.
- Découper les bâtonnets de Surimi et les déposer sur la tarte flambée.
- Enfourner à 220°C pendant une petite dizaine de minutes. Au bout de 5 minutes retourner la tarte et vérifier la cuisson.
- Lorsque la tarte est cuite, ajouter les tranches de saumon fumé et quelques feuilles de roquette.



IO x2

# Terrine Surimi sauce waterzooï

© D.R.



## INGRÉDIENTS

### ■ Terrine

- 500 g de miettes de Surimi
- 3 œufs
- 1 zeste de citron jaune (non traité)
- 1 zeste d'orange (non traité)
- 15 cl crème fraîche liquide
- 2 tranches de pain de mie (de préférence du boulanger)
- 1/2 échalote coupée
- 1 carotte
- 1 courgette
- 5 brins de ciboulette
- Sel, poivre à discrétion

### ■ Sauce waterzooï

- 1 sachet de bouillon de crustacés (type Ariaké Shelfish 100% naturel)
- 25 cl d'eau
- 15 cl de bière blonde
- 1 carotte
- 1 poireau
- 20 g de beurre
- 30 g de farine de blé T55
- 15 cl crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- Sel, poivre
- Muscade
- 1 capsule de safran (facultatif)
- 1 cc de fleur de maïs si la sauce est trop liquide

### ■ Accompagnement

- 100 g de riz sauvage
- 50 g de tomates cerises jaunes
- 50 g de mâche
- 5 brins de persil plat

## PRÉPARATION

### ■ Terrine

- Préchauffer le four à 160°C.
- Couper la courgette et la carotte en brunoise et faire cuire les légumes à la vapeur environ 10-20 minutes.
- Mixer les tranches de pain de mie, les bâtonnets de Surimi avec les 3 œufs et la crème fraîche.
- Ajouter une cuillère à café d'échalotes hachées finement, les zestes de 0,5 cm, mélanger sans mixer. Saler et poivrer selon les goûts.
- Mettre la moitié de la préparation dans un moule à cake en silicone.
- Ajouter une couche de légumes et terminer par le reste de la préparation.
- Cuire à four 160°C position chaleur tournante pendant 35 à 45 mn.
- La pointe du couteau doit ressortir sèche.

### ■ Sauce (à préparer à la dernière minute)

- Couper le poireau et les carottes en julienne fine.

- Etuver les légumes 10 minutes dans une noix de beurre sans les laisser brunir dans une cocotte en fonte sur 3.
- Dans une autre casserole, faire bouillir l'eau et le cidre (ou vin) baisser à feu moyen et y faire infuser le sachet de bouillon 5 minutes (voir instructions sur le paquet).
- Faire fondre le beurre et y mélanger la farine pour obtenir un roux.
- Ajouter le bouillon et laisser cuire 10 minutes à feu doux. Incorporer la crème fraîche.
- Égoutter la julienne de légumes et l'ajouter à la sauce.
- Faire chauffer 5 minutes à feu très doux.
- Si besoin, rectifier l'assaisonnement et ajouter le safran et un peu de muscade.
- Servir aussitôt.

### ■ Dressage

- Disposer une tranche de terrine chaude ou froide sur chaque assiette et recouvrir de sauce chaude. Servir avec une salade verte. ■ J.B.

# Les beaux atours de l'aubergine

**À CONDITION DE BIEN LA CHOISIR ET DE SAVOIR LA PRÉPARER, L'AUBERGINE OFFRE UNE TEXTURE TENDRE ET FONDANTE ET SE DÉGUSTE EN ENTRÉE, EN LÉGUME, DANS LES PRÉPARATIONS SUCRÉES-SALÉES...**

## À savoir

- Pour une cuisson au four, préchauffez le four à 180°C (Th.6) puis découpez l'aubergine dans la longueur en 2 parties. Tailladez la pulpe avec la lame du couteau de façon à faire des entailles un peu profondes. Enfouissez 30 mn environ. Pour une cuisson parfaite, l'aubergine doit être moelleuse.

- Pour une cuisson à l'eau, placez l'aubergine dans de l'eau bouillante et faites cuire 10 à 15 mn selon la taille.

**O**riginaire d'Inde, l'aubergine est aujourd'hui plutôt emblématique de la cuisine méditerranéenne. Dans le Midi de la France, on la cuisine depuis le XVII<sup>ème</sup> siècle. Même si on la déguste comme un légume, elle est considérée comme un grand fruit aux pendents violet ou blanc. Cru, ce fruit a la texture d'une éponge et un goût désagréable. Cuit, l'aubergine devient tendre et développe une saveur riche et complexe. Sur les étals, vous trouvez surtout des variétés de couleur pourpre foncé, presque noire. Mais d'autres variantes s'affichent de plus en plus sur les étals : aubergines blanches, jaunes, naines, tigrées (violette et blanche)... Quelle que soit sa teinte, dans tous les cas sa chair est blanche.

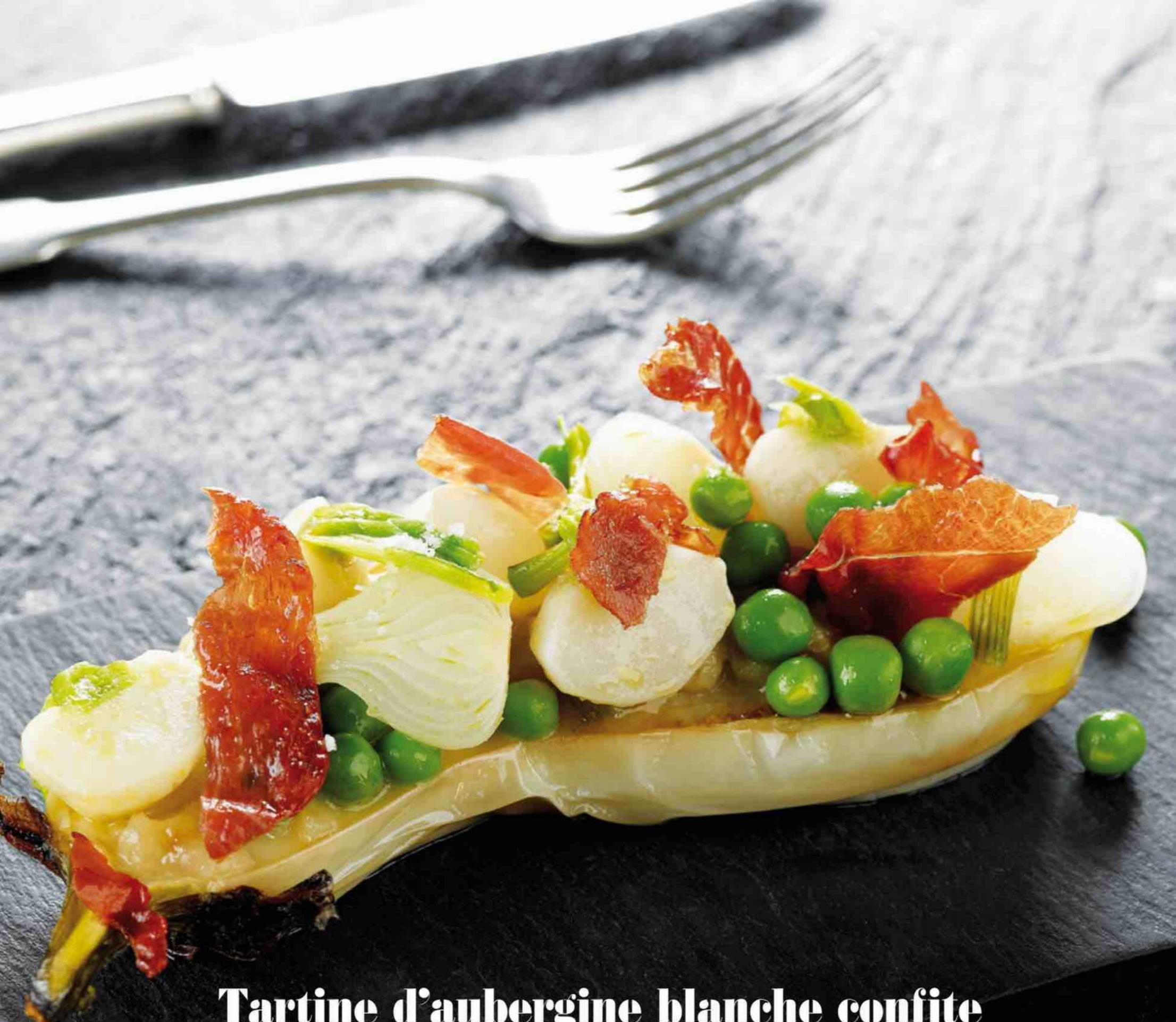
**Côté cuisine**, l'aubergine a 3 particularités : elle est consommée immature (à maturité, la chair devient fibreuse et les graines brunes et dures) ; elle se déguste toujours cuite, à la vapeur, au grill, au four ou à la poêle ; comme d'autres fruits et légumes, elle noircit au contact de l'air. Arrosez donc sa chair de jus de citron

une fois coupée si vous ne la cuisinez pas tout de suite. En préparation chaude, l'aubergine adore la tomate dont elle adoucit le piquant, le poivron, la courgette... tous les légumes du soleil. Elle s'associe également très bien à l'agneau ou au bœuf. Elle fréquente aussi l'ail et ne résiste pas à l'huile d'olive dont elle se pare avec délices, notamment pour des préparations froides, en caviar ou en tranches sur de grandes tartines grillées à l'ail.

**Attention à bien choisir vos aubergines**, lisses, fermes et brillantes avec un pédoncule bien vert et de petite taille, les plus grosses ayant davantage de graines. Sachez aussi que plus une aubergine est vieille, plus elle est amère et difficile à cuire. Les petits et moyens formats sont meilleurs : la chair est plus dense et le goût moins amer. Côté cuisson, pour supprimer totalement l'amertume de l'aubergine, faites-la d'abord dégorger ! Pour cela, saupoudrez la chair d'un petit voile de sel, laissez reposer 1h, rincez et essuyez avec du papier absorbant. Ensuite, quel que soit le mode de cuisson, incisez votre aubergine de quelques pointes de couteau. Glissez-y éventuellement des gousses d'ail ou un peu d'huile d'olive : cela conduit la chaleur au cœur de sa chair et permet une cuisson mieux répartie. Si elle doit accompagner d'autres légumes, n'oubliez pas de la cuire plus longtemps par rapport aux autres. Enfin, sachez que l'aubergine apprécie la re-cuisson, grâce à laquelle elle gagne en goût et en fondant. Alors, n'hésitez pas à la préparer la veille et à la faire doucement réchauffer le jour même.

Alice Belmont





## Tartine d'aubergine blanche confite

Pour 4 personnes - Préparation : 40 mn - Cuisson : 35 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★★

2 aubergines blanches  
8 oignons nouveaux  
8 navets petits  
100 g de petits pois  
4 petits poireaux  
Huile d'olive  
8 belles tranches de jambon consorcio serrano

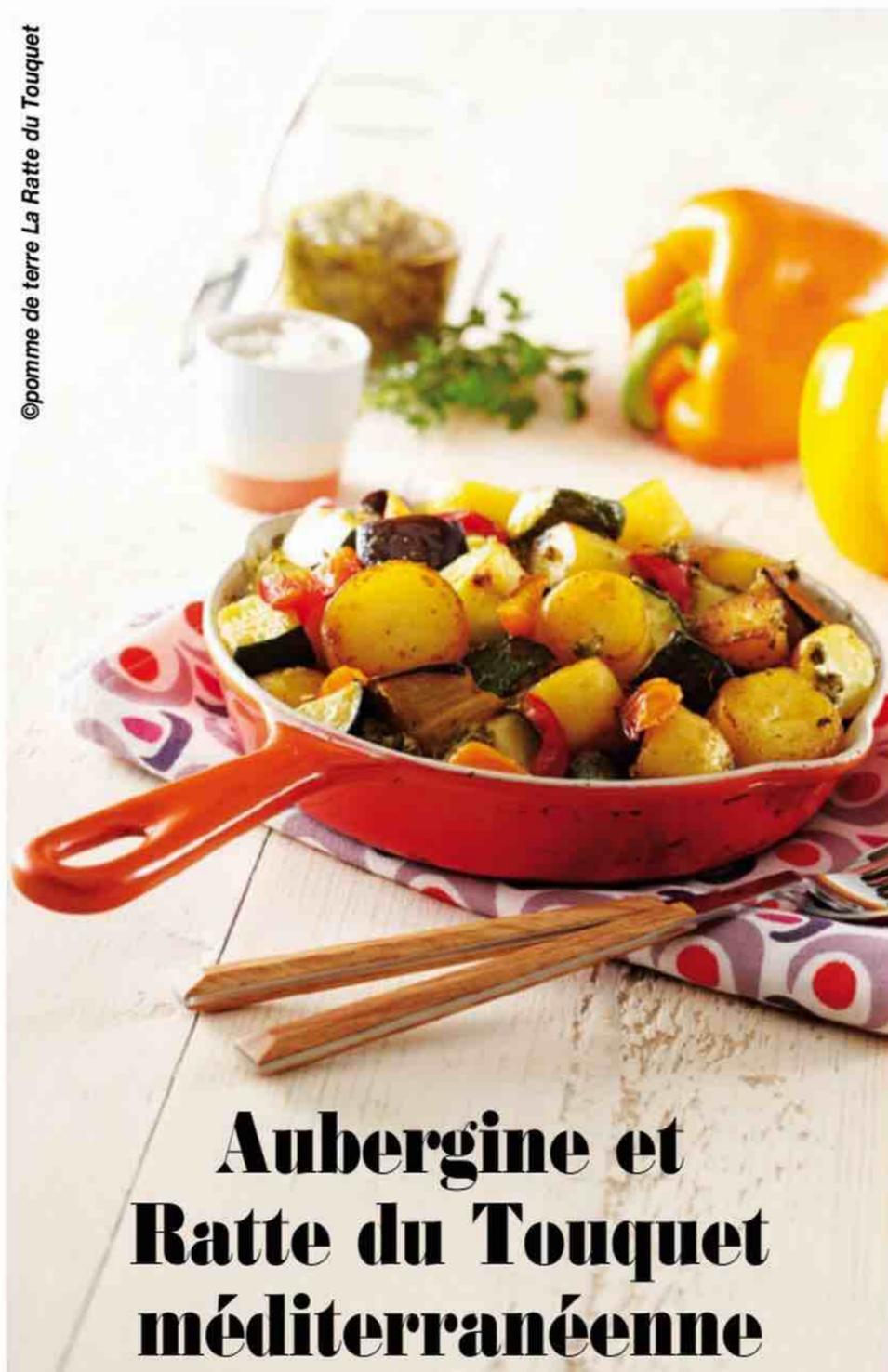
- Taillez les aubergines blanches dans le sens de la longueur.
- Taillez en 2 les oignons et les navets.
- Taillez les poireaux et équeutez les petits pois.
- Dans de l'eau salée, faites cuire les oignons, les navets, les petits pois et les poireaux séparément pour réaliser de belles cuissons fondantes.

- Versez de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire doucement les aubergines des 2 côtés, assaisonnées de sel et de poivre.
- Dans une poêle, réchauffez les légumes à l'huile d'olive.
- Dressez tous les légumes sur les demi-aubergines puis répartissez quelques tranches de jambon consorcio serrano.

*Recette de Gael Orioux*

### Astuce

Pour éviter que les aubergines se gorgent d'huile, faites-les précuire au micro-ondes avec un fond d'eau.



## Aubergine et Ratte du Touquet méditerranéenne

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

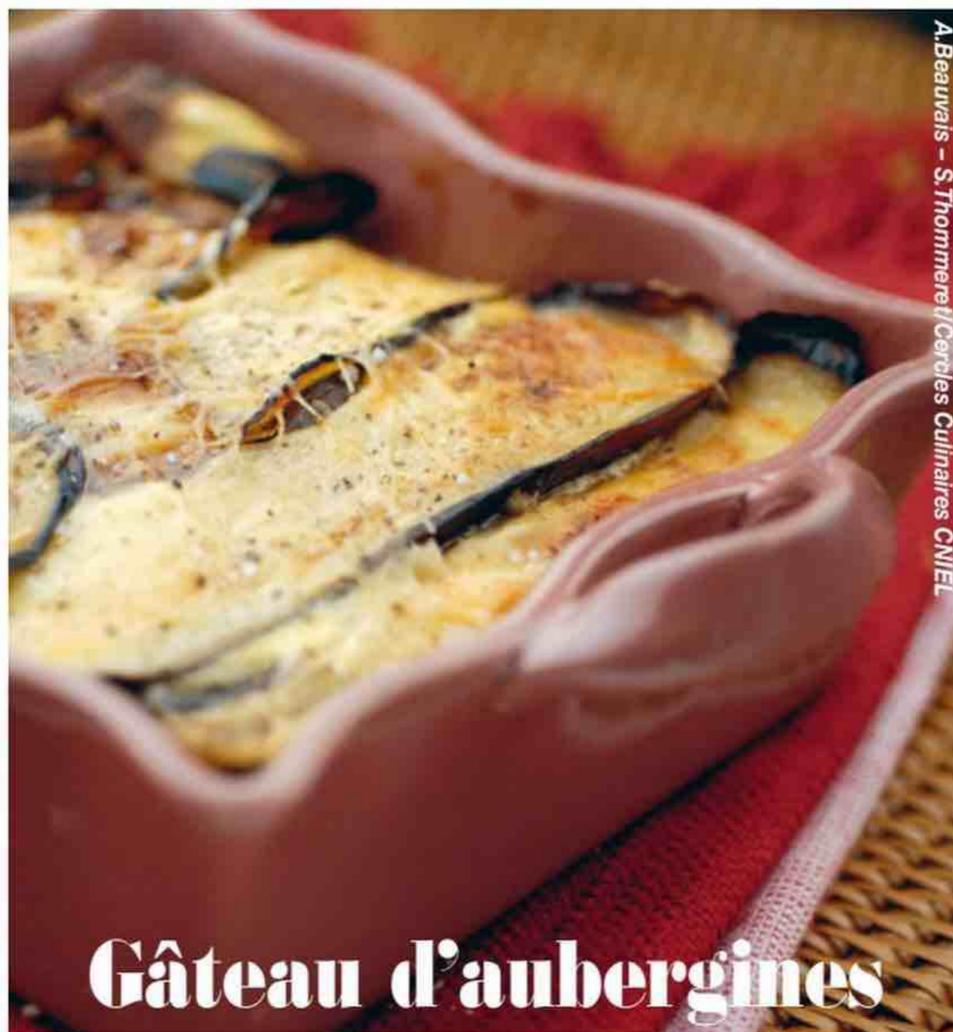
800 g de pommes de terre
Ratte du Touquet
1 aubergine
1 courgette
1 poivron jaune

1 poivron rouge
50 g de graines de courge dorées
2 c. à soupe de pesto
1 c. à soupe d'huile d'olive

- Préchauffez votre four à 200°C (Th.6).
- Pelez et tranchez l'aubergine et la courgette. Faites-les blanchir 5 mn dans l'eau bouillante.
- Détaillez les poivrons en fines lamelles.
- Épluchez et coupez en morceaux les Ratte du Touquet.
- Mettez les Ratte du Touquet, les légumes et les graines de courge dorées dans un plat à gratin.
- Ajoutez l'huile d'olive et assaisonnez.
- Faites cuire au four pendant 20 mn environ.
- Ajoutez le pesto et remettez au four pendant encore 5 mn.
- Servez immédiatement.

### Astuce

Pour éviter que votre aubergine noircisse, citronnez sa pulpe.



## Gâteau d'aubergines

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn - Cuisson : 45 mn  
Coût : ★ - Difficulté : ★

3 belles aubergines
20 cl de crème liquide
150 g de ricotta
3 tranches de jambon cru
3 œufs
100 g de copeaux

de parmesan
25 g d'emmental râpé
5 cl d'huile
20 g de beurre
Gros sel
Sel, poivre du moulin

- Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Tranchez les aubergines dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline.
- Faites-les dégorger 15 mn dans du gros sel.
- Émincez le jambon cru. Réservez.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, la ricotta et les copeaux de parmesan.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre et l'huile.
- Essuyez soigneusement les tranches d'aubergine et faites-les revenir dans la poêle.
- Disposez-les sur un papier absorbant.
- Beurrez un moule, tapissez d'aubergines cuites, versez la préparation œufs-crème-fromages à mi-hauteur, ajoutez des lamelles de jambon cru et des tranches d'aubergine.
- Versez le reste de la préparation, recouvrez une nouvelle fois d'aubergines et parsemez d'emmental.
- Passez au four pendant 40 mn.
- Servez chaud ou froid !

### Astuce

Faites cuire vos aubergines la veille et faites-les revenir dans la poêle le jour, elles y gagneront en goût et en fondant.



## Mille-feuille de légumes au cabillaud

Pour 6 personnes - Préparation : 45 mn - Cuisson : 30 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★

600 g de filet de cabillaud

375 g de mozzarella

2 aubergines

3 courgettes, 3 poivrons

6 cl d'huile d'olive vierge extra

2 c. à soupe d'ail finement haché

2 c. à soupe de basilic coupé

2 c. à soupe de persil coupé

2 citrons

1 pincée d'herbes de Provence

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

- **Pour le mille-feuille** : lavez les légumes à l'eau froide puis, sans les éplucher, coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur.

- Faites revenir les lamelles de légumes sur un gril avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

- Dans un autre récipient, faites cuire à la vapeur les filets de cabillaud 10 mn. Salez et poivrez.

- **Pour le coulis d'herbes** : placez les herbes dans un mixer en ajoutant un jus de citron et demi pres-

sé, l'huile d'olive et l'ail. Salez et poivrez.

- Une fois la cuisson des légumes et du cabillaud terminée, assemblez les mille-feuilles en alternant les lamelles de légumes, les tranches de mozzarella et les filets de cabillaud.

- Servez le mille-feuille avec son coulis d'herbes.

### Astuce

Effritez les filets de cabillaud pour une plus belle présentation.

# La tarte sucrée refait du genre !

**DESSERT TOUJOURS APPRÉCIÉ, LA TARTE SUCRÉE SE PRÉPARE AVEC DE NOMBREUX FRUITS ET GARNITURES. DE L'INCONTOURNABLE TARTE AUX POMMES À LA GOURMANDE TARTE AU CHOCOLAT EN PASSANT PAR CELLE AU FROMAGE BLANC, LAISSEZ-VOUS EMPORTER PAR NOS IDÉES ORIGINALES.**

## Astuce

Pour encore plus de goût, mélangez, au choix, à votre recette de pâte à tarte du chocolat, de la cannelle, de la poudre de pistaches, d'amandes, de noisettes...

Elle est belle, elle est fraîche, elle est facile et rapide à réaliser, elle peut se parer de tous les fruits possibles... c'est la tarte sucrée ! Une recette qui a beaucoup évolué avec le temps grâce à la diversité des ingrédients que l'on peut utiliser et à de nouvelles recettes pleines d'imagination et de gourmandise. À la crème, pleine de fruits ou chocolatée, agrémentée d'épices ou meringuée, la tarte sucrée fait la part belle à tout un tas de possibilités.

À la maison, vous pouvez revisiter les classiques comme la tarte aux pommes en y ajoutant une touche de croquant avec un crumble, des miettes de spéculoos ou des petits morceaux de cacahuètes caramélisées. Vous pouvez ren-

verser la mythique recette de la tarte Tatin en préparant une version aux figues et aux pistaches concassées, aux poires et à la fève tonka ou aux prunes et aux noisettes hachées. La tarte peut également régesser et faire plaisir à vos enfants avec la recette à la banane et à la mousse de chocolat, délicieusement gourmande, au fromage blanc agrémentée d'une confiture de lait caramélisée ou à l'orange meringuée !

Hivernale, la tarte sucrée peut jouer la carte du réconfort. Vous pouvez en effet concevoir des recettes spéciales hiver comme une tarte aux myrtilles et à la crème d'amande, une version plus festive au mascarpone, aux marrons et aux zestes de clémentine ou une tarte à la mirabelle et au crumble de pain d'épices. Bref, soyez étonnante et réalisez facilement votre propre recette sucrée en réunissant tous vos ingrédients préférés et toutes vos idées les plus folles !

Isabelle Silly

## Tarte aux framboises et aux pignons

Pour 6 à 8 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 35 mn - Repos : 10 mn  
Coût : ★★ - Difficulté : ★

350 g de pâte feuilletée  
100 g de pignons  
500 g de framboises

20 cl de lait  
½ gousse de vanille  
1 jaune d'œuf

75 g de sucre en poudre  
1 c. à soupe de semoule de blé fine

1 c. à soupe de farine  
20 cl de crème fleurette  
10 g de beurre pour la tourtière

- Beurrez une tourtière à fond amovible.
- Abaissez la pâte feuilletée au rouleau et garnissez-en la tourtière.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Versez le lait dans une casserole. Fendez la demi-gousse de vanille dans le sens de la longueur, raclez toutes les petites graines et mettez-les dans le lait avec la gousse.
- Portez à frémissement et laissez infuser environ 10 mn à couvert.
- Dans un saladier, battez le jaune d'œuf

- et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez alors la semoule et la farine en mélangeant.
- Ôtez la gousse de vanille du lait et versez-le en mince filet sur la préparation tout en fouettant.

- Reversez cette préparation dans la casserole et faites-la cuire 2 mn sur feu doux jusqu'à ce qu'elle épaisse, sans cesser de fouetter.

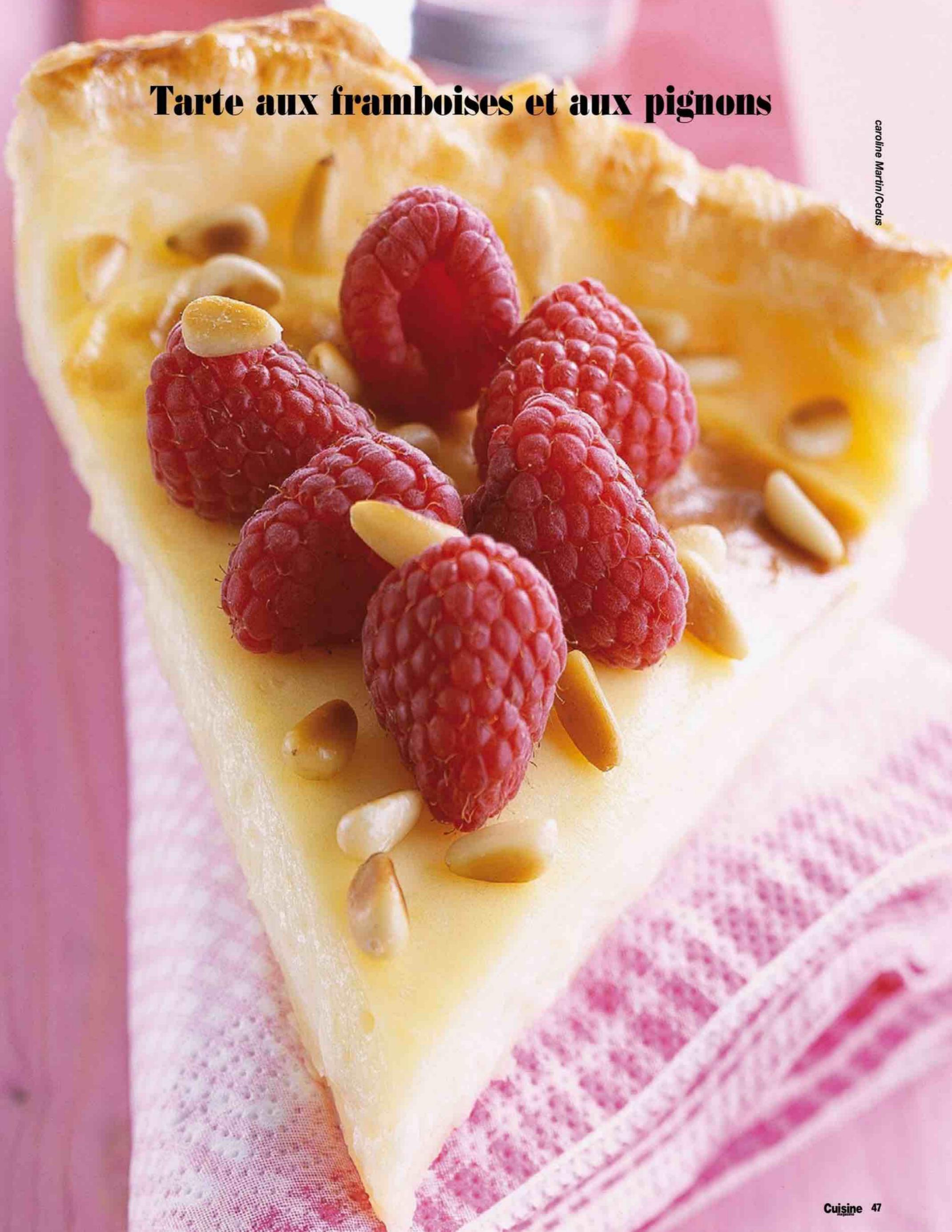
### Astuce

Vous pouvez remplacer la semoule par de la poudre d'amandes et la crème fleurette par une gelée de fruits rouges.

- Hors du feu, incorporez la crème fleurette toujours en fouettant, puis versez la préparation sur le fond de tarte.

# Tarte aux framboises et aux pignons

caroline Martin/Cedus



A. Roche/Cercles Culinaires CNIEL



## Tarte au fromage blanc

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h  
Coût : ★ - Difficulté : ★

### Pour la pâte brisée :

300 g de farine
150 g de beurre demi-sel
50 g de sucre en poudre
1 jaune d'œuf
5 cl d'eau

### Pour l'appareil au fromage blanc :

400 g de fromage blanc
4 œufs
100 g de sucre roux
40 g de fécule de maïs
20 cl de lait
1 pincée de sel
Graines de vanille

- **Pour la pâte brisée :** dans un saladier, versez la farine et le beurre coupé en morceaux. Ajoutez le sucre, malaxez et versez le jaune d'œuf et la moitié de l'eau. Mélangez bien pour former une pâte homogène.
- Couvrez de film alimentaire et laissez reposer au frais 1h.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, déposez-la dans un plat à tarte. Couvrez de papier sulfurisé, puis de billes en céramique (ou autre) et faites cuire à blanc 15 à 20 mn.
- **Pour l'appareil à fromage blanc :** délayez la fécule de maïs avec le lait.
- Dans un saladier, réunissez le fromage blanc, les œufs entiers, le sucre, la vanille, la fécule de maïs et le lait. Fouettez afin d'obtenir une texture homogène.
- Retirez le papier sulfurisé de la pâte, versez-y l'appareil.
- Enfouez et faites cuire 45 mn.
- Laissez tiédir et dégustez bien frais.

### Astuce

Dégustez cette tarte avec un coulis de myrtilles ou de framboises pour rehausser le goût du fromage blanc.

Gloria



## Tarte fruitée et caramel au beurre salé

Pour 8 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn  
Repos : 2h - Coût : ★ - Difficulté : ★

160 g de lait concentré	50 g de sucre
1 pâte brisée	25 g de beurre demi-sel
2 pommes	2 c. à soupe d'eau
2 poires	Sel

- Préchauffez votre four à 200°C (Th.7).
- Étalez la pâte dans un moule à tarte. Découpez les pommes et les poires en quartiers, disposez-les sur la pâte. Faites cuire pendant 20 mn.
- Faites fondre le sucre avec 2 c. à soupe d'eau dans une casserole à feu moyen sans remuer. Quand le caramel adopte une couleur ambrée, arrêtez le feu.
- Hors du feu, incorporez le beurre salé et fouettez jusqu'à obtenir une texture lisse. Versez le lait concentré en une seule fois en remuant doucement et ajoutez une pincée de sel. Replacez la casserole sur feu doux et laissez cuire jusqu'à épaississement.
- Étalez le caramel une fois tiédi sur la tarte tiède. Mettez au frais pendant au moins 2h avant de servir.

### Astuce

À l'aide d'un épluche-légumes, prélevez une grande lanière de peau de pomme, trempez-la rapidement dans le caramel et installez-la en spirale sur le dessus de la tarte.



## Tarte myrtilles-noix de coco à la crème

Pour 10 personnes – Préparation : 90 mn – Cuisson : 30 mn  
Repos : 4h – Coût : ★★ – Difficulté : ★★★

200 ml de crème chantilly  
Des copeaux de noix de coco

### Pour la génoise :

40 g de beurre  
4 œufs  
120 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
80 g de farine  
60 g de fécule de maïs  
2 c. à café de levure chimique

### Pour la farce aux myrtilles :

6 feuilles de gélatine

300 g de myrtilles  
360 g de compote de pommes  
50 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé

### Pour la crème :

6 feuilles de gélatine  
100 ml de lait de noix de coco  
500 ml de crème fleurette  
75 g de sucre  
2 c. à soupe de liqueur de noix de coco  
75 g de noix de coco en poudre

- **Pour la génoise** : faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Fouettez les œufs, le sucre et le sucre vanillé au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et forme un ruban. Mélangez la farine avec la fécule et la levure chimique. Tamisez le mélange farine sur le mélange d'œufs en homogénéisant rapidement. Incorporez finalement le beurre.

- Tapissez le fond d'un moule à manqué avec du papier sulfurisé. Versez-y la moitié de la pâte et faites-la cuire au four préchauffé à 180°C (Th.6) pendant 15 à 20 mn. Détachez délicatement la pâte et démoulez. Faites un 2<sup>ème</sup> fond avec le reste de la pâte. Laissez refroidir sur une grille.

### Astuce

Vous pouvez faire tenir la chantilly avec un fixateur (disponible en commerce) avant de dresser la crème sur la tarte pour qu'elle garde un bel aspect.

- **Pour la farce aux myrtilles** : faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide pendant 5 mn. Mélangez les myrtilles avec la compote de pommes, le sucre et le sucre vanillé. Chauffez ce mélange. Dans une petite casserole, faites fondre la gélatine à température moyenne. Incorporez-y 2 à 3 c. à soupe de la compote pommes et myrtilles. Ajoutez la gélatine au reste de la compote et mettez au frais, jusqu'à ce que la compote commence à se figer.

- **Pour la crème chantilly** : faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide pendant 5 mn. Chauffez le lait de coco et faites-y fondre la gélatine à peine essorée. Mettez au frais jusqu'à ce que le lait commence à épaissir. Fouettez la crème fleurette en y ajoutant le sucre. Incorporez-y la liqueur et la gelée de lait de coco ainsi que la noix de coco en poudre.

- Placez une des génoises sur un plat à gâteau et enserrez-la d'un cercle extensible. Versez-y la crème à la noix de coco en lissant. Mettez au frais jusqu'à ce que la crème devienne bien ferme. Tartinez la 2<sup>ème</sup> génoise de la moitié de la farce aux myrtilles. Étalez le reste du mélange pommes-myrtilles sur la crème et couvrez le tout avec la 2<sup>ème</sup> génoise. Réfrigérez pendant 3 à 4h.

- Mettez 3 à 4 c. à soupe de la crème dans une poche à douille avec embout étoilé. Ôtez délicatement le cercle extensible et recouvrez les rebords de la tarte avec la crème chantilly. Décorez la tarte avec des rosettes de chantilly et saupoudrez-la de copeaux de noix de coco.

## Le Rouget-barbet juste saisi, tomates, basilic et fleur de thym en vinaigrette tiède aux herbes amères

Pour 8 personnes - Préparation : 1h - Cuisson : 3h  
Coût : ★★★★★ - Difficulté : ★★★★★

16 rougets-barbets	moulin Castelas
1 feuille de brick	Fleur de sel
8 petites feuilles de basilic	Poivre du moulin
Coulis de tomates	Piment d'Espelette
Piment d'Espellette	
<b>Pour la vinaigrette :</b>	<b>Pour le condiment citron :</b>
10 cl de sauce soja	6 citrons
5 cl de vinaigre de bonite	100 g de gros sel
1 jus de citron jaune	70 cl d'eau
1 jus de citron vert	5 graines de cardamome vertes et blanches
5 g de gingembre en poudre	¼ de botte de basilic
10 cl d'huile d'olive	Fleur de sel
<b>Pour le tartare de tomate :</b>	5 g de piment d'Espelette
5 tomates	3 g de poivre mignonnette
5 pétales de tomates confites	15 cl d'huile d'olive
1 échalote	Le jus des citrons confits
1 c. à café de vinaigre Rubino	5 g de saté
4 grosses feuilles de basilic	5 g de câpres hachées
5 cl d'huile d'olive du	4 feuilles de basilic pourpre
	1 pointe de safran en poudre



Matthieu Cellard

- Faites écailler, désarêter, lever et parer les filets de rouget par votre poissonnier.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
- Incisez la peau de 8 filets de rouget dans leur largeur.
- **Pour le tartare de tomate :** émondez les tomates, enlevez la pulpe et taillez-la en brunoise. Au moment du service, mélangez la pulpe des tomates avec les pétales de tomates confites en brunoise, le vinaigre Rubino, l'échalote ciselée, du sel, du poivre, du piment d'Espelette, de l'huile d'olive et le basilic ciselé.
- **Pour le condiment citron :** préparez une saumure en mélangeant 100 g de gros sel et 70 cl d'eau. Parez les citrons et piquez-les avec une aiguille, mettez sous vide avec la saumure, la cardamome et le basilic.
- Faites cuire au four vapeur à 82°C

pendant 20 mn, puis mettez à -20°C jusqu'à total refroidissement. Taillez les citrons en quartiers et pilez-les jusqu'à obtention d'une texture pâteuse. Ajoutez la fleur de sel, le piment d'Espelette, le poivre mignonnette, le saté, les câpres hachées, jus des citrons confits, l'huile d'olive, le basilic pourpre légèrement haché et une pointe de safran en poudre.

- **Pour la purée verte :** trie les herbes et blanchissez-les à l'anglaise dans une eau fortement salée. Refroidissez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée, égouttez et passez au mixeur. Ajoutez 2 louches de bouillon de cuisson, du sel et de l'huile d'olive et mixez jusqu'à obtention d'une purée fine. Réservez au frais.
- Au moment du service, passez les 8 filets

de rouget dans la vinaigrette. Faites-les cuire à la plancha sur du papier sulfurisé pendant 3 mn (d'abord côté chair, puis retournez-les aux deux tiers de la cuisson).

- Pour les 8 autres filets, disposez les 8 feuilles de basilic sur la feuille de brick. Posez un filet de rouget sur chaque feuille de basilic et découpez la feuille de brick tout autour du filet. Au moment du service, versez un trait d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Lorsque l'huile est chaude, faites cuire les filets à l'unilatérale côté peau pendant 2 mn.
- Dressez 2 rougets différents par assiette accompagnés d'un peu de purée verte, de coulis de tomates agrémenté d'un peu de piment d'Espelette et de tartare de tomate.

**Astuce**  
À déguster avec un vin de Provence.

Le chef Wahid utilise un coulis de tomates réalisé par ses soins.





le Thé  
Chic



## Recevez chaque mois une nouvelle sélection de thé bio aux qualités « santé » et aux saveurs exclusives

*Le Thé Chic c'est l'alliance de thés et infusions 100%  
bio sélectionnés par notre naturopathe pour leurs  
bienfaits santé et un certain art de vivre : chic !*

Abonnez-vous sur [www.letechic.com](http://www.letechic.com)



**Tisane Immunité, Digestion  
et Anti - inflammatoire**



**Thé vert Dégustation,  
Anti - stress et Apaisant**



**Thé noir Stimulant  
et Circulatoire**



**Thé vert Immunité  
et Détox**

Découvrez toute notre gamme et  
abonnez-vous sur [www.letechic.com](http://www.letechic.com)



le Thé  
Chic