

# Cuisine Actuelle

## Hors-Série

**Rendez-vous  
dans l'AUDE**  
avec nos artisans  
et producteurs  
préférés

La vraie recette  
de l'irremplaçable  
île flottante

Retrouvez les  
**MENUS DU DIMANCHE**  
de notre enfance

**115**  
petits plats  
nostalgie

On se régale  
avec la **CUISINE**  
**LYONNAISE**

Quand  
**PAPY** se  
met aux  
fourneaux...

Notre banc  
d'essai des  
**RIZ AU LAIT**

Nos meilleures  
recettes  
de famille

PM PRISMA MEDIA CPPAP  
L 16451 - 152 H - F: 4,90 € - RD



OCTOBRE - NOVEMBRE 2020 - BEL : 5,50 € - CH : 8,40 CHF - CAN : 8,50 CAD - D : 6,50 € - ESP : 5,90 € - GR : 5,90 € - LUX : 5,50 € - ITA : 5,90 € - PORT. CONT. : 5,90 €  
DOM : Bateau : 5,50 € - Maroc : 55 MAD - Tunisie : 9 TND - Zone CFA Avion : 4 500 XAF ; Bateau : 3 200 XAF - Zone CFP Avion : 1 400 XPF ; Bateau : 700 XPF.

  
**Princesse  
 Amandine**<sup>®</sup>  
 légère • fondante • savoureuse

**100%**  
**ENGAGÉE\*, PLAISIR, POUR TOUS  
 ET TOUS LES JOURS**

**Ça change des patates !**  
 Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur [princesseamandine.fr](http://princesseamandine.fr)    
 \*variété cultivée à 100% sous contrat entre producteurs et conditionneurs-distributeurs.



# Cuisine Actuelle

**Hors-Série** Octobre-Novembre 2020

**+ EN BONUS**  
 Sur le site Cuisine Actuelle,  
 retrouvez nos 40 meilleurs plats  
 gourmands à partager en famille  
 le dimanche midi : [http://bit.ly/  
 plats-du-dimanche](http://bit.ly/plats-du-dimanche)



24 Œufs cocotte aux poireaux



5 Pot-au-feu de mon Pépé



22 Gâteau de semoule au caramel

## Nos **115** meilleures recettes DE FAMILLE

**4 Nos coups de cœur**  
 Les 10 recettes de famille  
 de la rédaction.

**18 Entrées rétro**  
 Petits plats et grands souvenirs.

**22 Popote de Mamie**  
 De l'entrée au dessert, les  
 recettes idéales au quotidien.

**32 Secrets de grand-père**  
 Les recettes traditionnelles  
 à la mode de chez Papy.

**15 idées de...**  
 36... soupes  
 68... biscuits et boissons chaudes

**40 3 menus de fête**  
 Pour un dîner de famille ou fêter  
 l'anniversaire du petit dernier.

**48 Les Mères lyonnaises**  
 La cuisine simple et généreuse  
 des bouchons lyonnais.

**54 Dimanche midi**  
 Les valeurs sûres d'un bon  
 déjeuner dominical.

**62 Placard gourmand**  
 Des recettes inratables  
 pour tout conserver.

**70 Goûters du mercredi**  
 Les meilleurs quatre-heures.

### LE RENDEZ-VOUS CONSO

- 38** • Vins : notre sélection de blancs moelleux et liquoreux
- 53** • Patrimoine : les Mères lyonnaises, de vraies cheffes !
- 84** • Tendances : le retour de la cuisine de Mamie
- 86** • Les mots et techniques de la cuisine expliqués
- 89** • Les astuces infailibles pour tout réussir en cuisine
- 92** • Interview : les Scottos, cuisinières de mère en filles
- 94** • Pour tout nettoyer au naturel
- 96** • Banc d'essai : le riz au lait

### Et aussi...

- Quoi de neuf ? .....14
- La table brille de mille feux...46
- Touche rétro pour déco intemporelle...74
- Ustensiles indémodables...90
- Friandises d'antan.....95



**VOYAGE GOURMAND**  
**L'Aude et le Pays cathare** P. 76

**Abonnez-vous vite à tarif préférentiel**  
 ou reportez-vous page 97



# Le carnet magique

À la rédaction, on a tous des recettes transmises par nos grands-mères, nos parents ou nos tantes. Et vous, quelle est la recette fétiche de votre carnet de recettes familiales ?



Marion

C'est le dessert que les enfants réclament quand ils rentrent à la maison. Maman m'a donné sa recette à laquelle j'ai apporté des petits trucs en plus. Par exemple, je fais souvent infuser la gousse de vanille dans le lait dès la veille. Quel parfum ! Comme Philippe Conticini, je filtre la crème et la mixe avant de la laisser refroidir. Elle devient incroyablement onctueuse. J'ajoute une cuillerée de pralin sur les blancs avant de servir.

## La belle île flottante

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min • Attente : 3 h

- 4 œufs • 40 cl de lait • 250 g de sucre
- 1 cuil. à café de jus de citron • 1 cuil. à café d'huile
- 1 gousse de vanille.

**1** Chauffez le lait dans une casserole à la limite de l'ébullition avec la gousse de vanille fendue et ses graines raclées. Laissez infuser 1 h hors du feu. **2** Battez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre. Délayez en ajoutant peu à peu le lait réchauffé. Reversez dans la casserole (jetez la gousse) et faites épaissir sur feu doux en remuant sans cesse, sans laisser bouillir (84 °C au thermomètre de cuisson). Réfrigérez 2 h. **3** Chauffez 130 g de sucre dans une petite casserole avec le jus de citron et 1 cuil. à café d'eau pour obtenir un caramel ambré. Ajoutez 10 cl d'eau en veillant aux projections. Faites dissoudre sur feu doux. Laissez refroidir. **4** Fouettez les blancs d'œufs en neige molle et incorporez 60 g de sucre en pluie toujours en fouettant. Déposez des grosses cuillerées de blancs dans les empreintes huilées d'un moule à muffins en silicone. Enfourez 3 min à 180 °C. Laissez refroidir. **5** Versez la crème dans 4 coupelles. Déposez les blancs en neige et nappez de caramel.

RECETTE DE COUVERTURE

## Pot-au-feu de mon Pépé

Pour 6 personnes • Préparation : 40 min • Cuisson : 4 h 30

- 1 kg de paleron • 1 kg de jarret • 500 g de plat de côtes • 500 g de queue de bœuf • 800 g de pommes de terre • 3 carottes
- 1/2 cœur de chou • 3 navets • 3 poireaux • 2 oignons
- 1 bouquet garni • 4 clous de girofle • 3 cubes de bouillon de bœuf • 12 grains de poivre • gros sel.

**1** Coupez les oignons en deux et piquez-les avec les clous de girofle. Posez-les dans une poêle, côté plat vers le bas, sans matière grasse, et faites-les brûler (pour donner goût et couleur au bouillon). **2** Versez 5 l d'eau dans un grand faitout. Ajoutez les cubes de bouillon, le bouquet garni, les oignons, le plat de côtes, la queue de bœuf, du gros sel et le poivre. Portez lentement à frémissements, cuisez 1 h sur feu doux sans couvrir. **3** Ajoutez le jarret et cuisez 30 min de plus. Ajoutez le paleron et laissez cuire 2 h 30 sur feu très doux à découvert. **4** Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en gros morceaux. Nettoyez les poireaux, raccourcissez le vert et ficelez-les. Coupez le chou en deux. Plongez le tout dans le faitout et faites cuire 30 min de plus. **5** Placez les pommes de terre pelées dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition, cuisez 20 min. Servez la viande et les légumes égouttés avec un assortiment de condiments et le bouillon à part.



Sophie

La technique transmise par Pépé est de cuire le pot-au-feu en deux temps. Les viandes la veille, pour pouvoir dégraisser partiellement le bouillon qui aura figé pendant la nuit, et les légumes le jour même. C'est top côté organisation et la maison ne sent pas le bœuf bouilli quand les invités arrivent ! Les quantités de viande sont généreuses car je prépare les restes en salade le lendemain, avec de la frisée et une vinaigrette à l'échalote hachée.





**Sybille**

Le petit secret que je dois à Tante Jeanne c'est d'ajouter 2 cuil. à soupe de chapelure à l'assaisonnement des pommes de terre. Cela les rend plus croustillantes et les enrobe de fines miettes dorées succulentes. Mes enfants appellent ça des pommes de terre au sable. Je dois sans doute passer pour la pire des cuisinières auprès de leurs copains !



**Patates sautées au romarin**

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min

- 1 kg de pommes de terre moyennes à chair ferme • 2 beaux brins de romarin • 10 brins de ciboulette • 30 g de beurre • 20 cl de crème épaisse • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de jus de citron • 1 cuil. à café de moutarde • 2 cuil. à café d'ail semoule (ail séché, rayon épices) • sel, poivre.

- 1 Brossez les pommes de terre sous l'eau froide. Épongez-les et coupez-les en quatre. Déposez-les dans un plat à four avec le beurre fondu, l'huile, l'ail semoule, du sel et du poivre. Mélangez bien puis ajoutez le romarin.
- 2 Glissez le plat dans le four chauffé à 180 °C et laissez cuire 45 min en remuant deux fois. Battez la crème épaisse avec le jus de citron, la moutarde, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.
- 3 Servez la sauce froide avec les pommes de terre chaudes.

**Pavé triché choco-biscuits**

Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min • Réfrigération : 12 h

- 320 g de chocolat à 60 % de cacao • 120 g de lait concentré non sucré • 120 g de beurre doux • 250 g de petits-beurre.

- 1 Émiettez grossièrement les petits-beurre dans un saladier. Tapissez un moule à cake de film étirable.
- 2 Cassez le chocolat en morceaux, faites-les fondre avec le beurre sur feu très doux. Ajoutez le lait concentré chaud, mélangez brièvement. Versez sur les biscuits et mélangez à nouveau rapidement.
- 3 Versez le mélange dans le moule, lissez et placez 12 h au frais. Servez froid en tranches épaisses avec de la crème anglaise.



**Michel**

Je fais ce gâteau très facile avec des petits-beurre mais aussi des spéculoos ou des biscuits anglais "digestives". S'il est destiné à des adultes qui aiment les saveurs un peu moins classiques, je remplace la moitié du beurre doux par du beurre demi-sel et j'ajoute des noix grillées. Comme c'est un gâteau rapide, je le sers avec la célèbre Danette vanille, mais chut, ça c'est le secret de Mamie Lilly !





### Anne

Pour ma Tata Monique, les bugnes étaient forcément en losanges. Moi, j'utilise des emporte-pièces pour leur donner un aspect plus moderne en les découpant en forme d'étoiles, de cœurs... Il faut garder des formes simples car elles gonflent beaucoup en cuisant et une découpe trop sophistiquée deviendrait difficile à reconnaître.

## Bugnes moelleuses

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Attente : 2 h • Cuisson : 20 min

- 3 œufs • 60 g de beurre
- 300 g de farine + 1 cuil. à soupe • 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 50 g de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de sucre glace • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 bain de friture.

**1** Mélangez la farine, le sucre en poudre et la levure dans la cuve d'un robot pétrisseur. Ajoutez les œufs, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Pétrissez quelques instants pour que la pâte se décolle des parois du bol. Ajoutez le beurre taillé en dés et pétrissez quelques minutes jusqu'à ce que la pâte devienne élastique. **2** Versez la pâte dans un saladier et posez un film étirable au contact de la surface. Laissez gonfler 2 h à température ambiante. **3** Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné en lui donnant une forme rectangulaire et une épaisseur de 3 à 4 mm. Découpez la pâte en losanges de 5 cm de long et faites une entaille au centre. **4** Chauffez l'huile à 175 °C. Faites frire les bugnes par série de 4 ou 5 en les retournant une fois dès qu'elles sont bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant et poudrez-les de sucre glace.

## Terrine de lapin, sauge et pistaches

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h 30 • Réfrigération : 6 h + 24 h

- 250 g d'échine de porc • 2 râbles de lapin • 100 g d'épaule de veau
- 100 g de lard gras frais • 1 fine barde de lard assez large • 2 brins de thym • 2 échalotes • 8 feuilles de sauge • 4 brins de persil plat • 100 g de pistaches décortiquées • 2 œufs
- 4 cuil. à soupe de cognac • 1 cuil. à café de 4-épices • 2 cuil. à café de sel • 1 cuil. à café de poivre.

**1** Désossez les râbles de lapin et faites mariner les filets dans le cognac en plaçant 6 h au frais. **2** Découpez le veau, le porc et le lard en morceaux. Placez-les dans le robot. Mixez par impulsions brèves avec le quatre-épices, le sel et le poivre. Versez la préparation dans un saladier et mélangez soigneusement à la main avec les échalotes émincées, le persil ciselé, les œufs, les pistaches, la sauge et le thym effeuillés. **3** Posez la barde dans le fond d'une terrine en la faisant remonter le long des parois. Ajoutez la farce en disposant les filets de lapin au fur et à mesure. Lissez. **4** Placez la terrine dans un plat à gratin rempli d'eau chaude et faites cuire 1 h 30 au four préchauffé à 180 °C. Laissez refroidir. Posez le couvercle et réfrigérez 24 h avant dégustation.



### Marilyne

Ma terrine fait environ 18 cm de long, mesurée à l'intérieur, et il n'est pas toujours facile de trouver un morceau de barde qui la tapisse bien. L'astuce de ma Mémé quand on n'en trouve pas est de la remplacer par une crépine de porc (tous les bouchers en ont) ou par des fines tranches de lard que je place dans le fond du récipient en les faisant se chevaucher légèrement.



**Valérie**

Nicole, c'est ma mère. Elle ne sait quasiment faire que cette recette mais elle la fait super bien ! S'il en reste, elle badigeonne le dessus du gratin de lait et de beurre fondu et elle le réchauffe 30 min à th. 5 (150 °C). Et c'est encore meilleur !

## Gratin dauphinois de Nicole

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 1 h 40

- 1,5 kg de pommes de terre (charlotte, par exemple)
  - 1 grosse gousse d'ail • 40 g de beurre • 50 cl de lait frais entier • 50 cl de crème fraîche liquide • 1/2 cuil. à café de muscade râpée • sel, poivre.
- 1** Épluchez les pommes de terre et émincez-les en rondelles fines et régulières à l'aide d'une mandoline. **2** Versez le lait et la crème dans une large cocotte. Ajoutez du sel, du poivre et la muscade. Portez à ébullition et versez-y les pommes de terre. Laissez cuire 10 min sur feu doux en remuant de temps à autre. **3** Beurrez un plat à gratin et frottez-le avec l'ail. Versez les pommes de terre dedans et parsemez du reste de beurre taillé en parcelles. Enfournez environ 1 h 30 à 150 °C (sans chaleur tournante) jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

## Roulé à la confiture d'abricots et amandes grillées

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 8 min • Réfrigération : 2 h

- 4 œufs moyens
  - 70 g de farine
  - 50 g de féculé de pommes de terre
  - 2 sachets de sucre vanillé
  - 100 g de sucre en poudre • 1 pot de confiture d'abricots • 100 g d'amandes effilées.
- 1** Fouettez les jaunes d'œufs au batteur électrique avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange double de volume (environ 10 min). **2** Tamisez ensemble la farine et la féculé. Incorporez délicatement en trois fois dans les œufs en soulevant la masse avec une spatule. **3** Versez la pâte sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et lissez-la. Faites cuire 8-10 min au four chauffé à 210 °C (sans chaleur tournante). Le biscuit doit être à peine blond et élastique sous la pression du doigt. **4** Retournez le biscuit sur un torchon propre humide. Décollez délicatement le papier cuisson. Roulez le biscuit et le torchon et laissez refroidir. **5** Déroulez le biscuit et tartinez-le de confiture. Roulez-le à nouveau, enveloppez-le de film étirable en serrant et réservez 2 h au réfrigérateur. Faites légèrement griller les amandes à la poêle. Déballez le roulé, recoupez les extrémités et tartinez-le d'une fine couche de confiture à peine tiédie et éventuellement mixée. Roulez-le dans les amandes.



**Christine**

Le conseil tout bête de Tante Madeleine : vérifier que le torchon qui sert à envelopper le biscuit ne sente rien. Un roulé parfumé à la lessive, c'est assez désagréable ! Pour la confiture, je varie : clémentines ou figues corses de mon amie Véro, véritable délice avec les amandes, ou framboises filtrées (je n'aime pas les grains).





**Oéronique**

J'ai expliqué ma recette à mon neveu apprenti pâtissier et voilà qu'il s'exclame : "Mais Tata, c'est la tarte aux pommes du C.A.P!". J'étais fière de moi jusqu'à ce qu'il me dise qu'elle n'était pas tout à fait assez cuite. Quinze jours après, il est revenu avec un cercle à pâtisserie pour que je puisse cuire ma tarte directement sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Depuis, ma pâtisserie est bien dorée dessous et croquante. Un super ustensile ! Et un super neveu !

**Tarte aux pommes et compote vanillée**

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min • Réfrigération : 1 h • Cuisson : 55 min

- 7 petites pommes golden • 155 g de beurre mou • 1 œuf
  - 200 g de farine T55
  - 50 g de sucre en poudre • 60 g de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • 2 cuil. à soupe de gelée de pomme ou de nappage pour tarte (Vahiné).
- 1 Fouettez 100 g de beurre en crème.** Incorporez l'œuf puis le sucre glace, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez la farine et mélangez sans trop pétrir. Ramassez la pâte en boule, aplatissez-la et enveloppez-la de film étirable. Réfrigérez-la 1 h.
  - 2 Épluchez 3 pommes,** coupez-les en morceaux et déposez-les dans une casserole avec le sucre en poudre et 20 g de beurre. Couvrez et laissez compoter 10-15 min. Écrasez à la fourchette et laissez refroidir.
  - 3 Étalez la pâte** et garnissez-en un moule beurré (15 g). Piquez le fond à la fourchette et réservez au réfrigérateur. Épluchez les 4 pommes restantes, ôtez le cœur et coupez-les en deux, recoupez chaque moitié en tranches fines dans la largeur.
  - 4 Étalez la compote sur le fond de tarte.** Garnissez des pommes en forme de rosace. Parsemez de noisettes de beurre et faites cuire environ 40 min au four chauffé à 180 °C. Démoulez la tarte, laissez-la refroidir sur une grille. Faites tiédir la gelée de pomme et badigeonnez-en le dessus de la tarte.

**Joue de bœuf braisée au vin rouge, purée onctueuse**

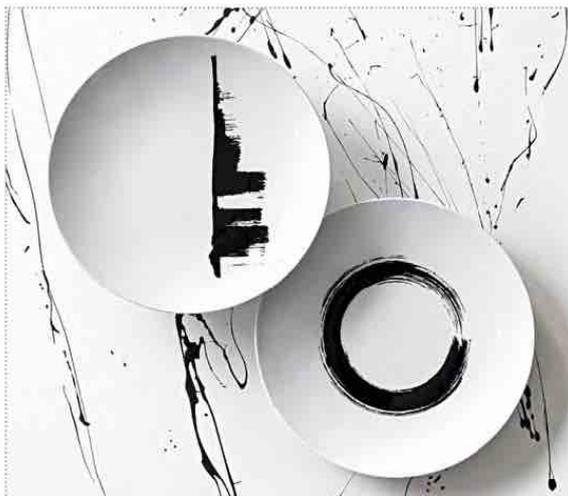
Pour 6 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 4 h

- 3 joues de bœuf • 100 g de gros lardons fumés • 3 carottes • 2 gousses d'ail • 4 échalotes • 3 brins de thym
  - 2 feuilles de laurier • 1 bouteille de vin rouge corsé • 40 g de beurre
  - 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 2 cuil. à soupe de cognac
  - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
  - sel, poivre.
- LA PURÉE** • 1 kg de pommes de terre à chair farineuse • 80 g de beurre
- 10 cl de crème liquide • sel, poivre.
  - 1 Coupez les joues de bœuf en cinq morceaux.** Faites-les dorer dans une cocotte sur feu vif avec l'huile et 20 g de beurre. Réservez-les. Ajoutez le reste de beurre dans la cocotte et faites revenir les carottes émincées avec l'ail, les échalotes et les lardons.
  - 2 Remplacez la viande dans la cocotte,** ajoutez le vin, le cognac, le laurier, le thym, le concentré de tomate, du sel et du poivre. Complétez éventuellement d'un peu d'eau si la viande n'est pas couverte. Portez lentement à ébullition et laissez frémir 20 min, non couvert.
  - 3 Couvrez la cocotte** et laissez mijoter 3 h à petit feu. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 30 min pour que la sauce réduise et épaississe.
  - 4 Épluchez les pommes de terre** 1 h avant la fin de la cuisson de la viande. Faites-les cuire 30 min à l'eau salée. Égouttez-les, passez-les au moulin à légumes. Incorporez le beurre et la crème chaude. Salez, poivrez et servez avec la viande.



**Corinne**

C'est Mamie Rose qui m'a donné le truc : pour corser les sauces au vin rouge, coq au vin, bourguignon, matelote, je mets toujours 2 carrés de chocolat noir en fin de cuisson. Ses arômes subliment ceux du plat et le beurre de cacao qu'il contient lie et veloute subtilement ma sauce. C'est excellent aussi dans le chili con carne.



## ÉPATEZ LA GALERIE

Quand l'assiette se fait toile, traits de pinceau ou taches d'encre soulignent le travail du cuisinier qui semble finir l'œuvre en y plaçant ses créations gourmandes. Une modernité en noir et blanc qui stimule l'imagination de l'artiste qui est en vous. Collection Arty Création, Degrenne, assiette plate (vendue par lot de 3), Ø 20 cm, 11 € l'unité et Ø 29 cm, 21 €, dans les magasins d'arts de la table.

## De drôles d'oiseaux

Élaborés à base de fruits (65 %), sucre de canne et agar-agar, ces bonbons gélifiés végans, sains et ultrafruités sont enrichis de super aliments qui apportent des fibres et un peu de matière rassasiante. Citron et graines de chia, poire et graines de lin ou framboises et baies de goji, petits et grands picorent ces bonbees sans façon en regrettant que les sachets soient si vite finis. BonsBecs, Tiny Bird, à partir de 3 € le paquet de 35 g, en ligne et dans les magasins bio.



## CUISINER SANS FIL

Chargés en 2 h, ces ustensiles présentent une puissance comparable aux filaires mais n'ont pas besoin de cordons et autres prises électriques lors de leur utilisation. Plus légers et plus mobiles, mais aussi robustes que les ustensiles traditionnels, ils nous suivent partout dans la cuisine. KitchenAid, 129 € le batteur 7 vitesses et le hachoir multifonction et 149 € le mixeur plongeant, dans les magasins d'électroménager et sur leur site.



Octobre-Novembre

# QUOI DE NEUF ?

Des idées, des bons produits et toutes les

nouveautés pour cuisiner en beauté.

## COMME POUR LES CHEFS

Qu'importe l'emballage, ce qui compte c'est le plaisir de la dégustation. Tel est le credo de Marie-Claire Poirier, fille d'éleveur, productrice et bouchère qui, après de nombreuses années à fournir les grandes tables, permet aujourd'hui à tous de découvrir le fondant des viandes françaises d'exception (ou ses connaissances nous régaleront). Mais aussi de s'offrir la richesse de la crèmerie labellisée ou le plaisir des fruits et légumes issus de l'agriculture raisonnée. Entrecôte de Salers, 35,15 € le kilo, sur le site Beaugrain.



## Que dure l'Honduras

Engagée depuis 2016 dans la culture d'un café durable et responsable, la marque suisse Café Royal reverse 0,50 € du prix de chaque paquet aux 300 caféiculteurs/trices de La Laguna. Pour que chaque tasse bue ici agisse là-bas pour demain. Honduras classique, intense ou corsé, Café Royal, 7,90 € les 500 g, en GMS.



## SUS AU SUCRE



Après les "sans sucres ajoutés", Cidou réduit encore la teneur en sucre de ses jus de fruits grâce à un système exclusif de filtration d'une partie du jus. Sans ajout d'eau ni d'arôme, la boisson reste 100 % fruits offrant 30 % de sucre en moins. Côté saveur, c'est un petit peu plus léger, mais parfait pour réduire sa consommation en sucre tout en douceur.

Les désucrés, Cidou, 2,30 € la brique d'1 litre, en GMS.

## Amandes à l'honneur

Apéro ou petit creux, on ne résiste pas au croquant de ces amandes bio aromatisées en Provence, avec finesse et puissance, d'une touche de piment d'Espelette, de romarin, de sel de Camargue ou, notre coup de cœur, de citron de Sicile et de poivre. Attention, rapidement addictif ! Les Mariages Bedouin, Bedouin, 4,20 € les 125 g, en réseau bio et sur leur site.



## Rayures pimpantes

Vert comme la terre, bleu comme la mer, rouge comme les maisons, les piments d'Espelette ou encore les cerises d'Itxassou... Les couleurs vives racontent l'art de vivre du Pays basque et glissent une note festive dans la cuisine. En 100 % coton bio. Gant Intxa, Lartigue 1910, 13,50 €, dans les magasins et sur le site de la marque.

Quoi de neuf ?



## VEGGIE EXPRESS

Plus besoin de courir les magasins bio pour trouver les mélanges végétariens Beendhi, Beena Paradin offre à sa marque phare une petite sœur dédiée aux enseignes de grande distribution. Des kits simples pour faire voyager nos papilles : curry de lentilles et coco, riz sauté à l'indienne... sont à découvrir. Beedeli, 2,50 € les 125 g, en GMS (Monoprix, Franprix, Carrefour).



## Réparer pour moins jeter

Le groupe SEB lance des forfaits de réparation pour ses robots, friteuses, blenders et petit électroménager des marques Moulinex, Rowenta, Seb, Tefal, Krups ou Calor de moins de 10 ans et qui ne sont plus sous garantie. Quelles que soient la panne ou les pièces nécessaires à la réparation (garanties 6 mois) et le prix est fixe. Moins de 19 € le forfait (cafetière ou grille-pain), chez les revendeurs Seb et renseignements sur le site du groupe.

## BALANCE ÉCOLO

Sans piles ni batterie, cette balance fonctionne grâce à un système de recharge par dynamo qui s'actionne rapidement et sans aucun effort. Une simple rotation de l'écran génère environ 2 min d'utilisation. Un design rétro pour une balance bien dans son temps, avec plateforme de pesage amovible et un écran LCD avec graduation au gramme près allant jusqu'à 5 kg. Dynamo Curve, Terraillon, 35 €, magasins électroménager et sur leur site.



## Moi j'essuie les verres...

Quand l'indispensable torchon de cuisine se fait beau et qu'en plus il essuie comme par magie d'un simple geste, on se dit que les microfibrés ont de l'avenir. Celui-ci est coloré, doux et facile d'entretien (passe en machine), absorbe 3 fois plus qu'un torchon en coton et éponge sans traces. L'essayer c'est l'adopter.

Essuie-vaisselle, H20 at Home, à partir de 10,60 € le 50 x 60 cm, sur leur site.



## PLAISIR D'ORIGINE

Toujours à la recherche de l'équilibre des saveurs, le chef Hugues Pouget propose une collection de tablettes aux allures de missives voyageuses qui nous font découvrir les saveurs des fèves du Brésil, du Venezuela, du Pérou... Des terres d'exception aux caractères joliment typés.



Gamme Origine, Hugo & Victor, à partir de 6,50 € la tablette de 80 g, boutique Paris et sur leur site.



## UN THÉ EN ALSACE

Fort d'une gamme de plus de 600 thés et tisanes bio et équitables, l'entreprise familiale Jardins de Gaïa, qui fête ses 25 ans cette année, partage sa passion en faisant découvrir les rituels qui entourent cette boisson millénaire dans sa maison de thé nichée au cœur de 6 jardins japonais. Une escapade insolite pour goûter, comparer, se détendre et apprendre. Jardins de Gaïa, 24 € la cérémonie, à Wittisheim (entre Strasbourg et Golmar), renseignements sur leur site.



## GÔTER POÉTIQUE

Le temps d'une pause gourmande, découvrez l'univers onirique et inclassable de Sam Baron où se mêlent éléments urbains, animaliers et botaniques. Sous forme de collages et croquis, les fleurs envahissent les grilles et les oiseaux font leur nid dans les lampadaires.

Collection "Petites Histoires", Sam Baron pour Vista Alegre, à partir de 75 € le plat à cake, au 107 Rivoli et sur leur site.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

## Voguent les barquettes...

Glissez sur un flot de gourmandise avec ces moules souples Flexipan et réalisez des barquettes en pâte à biscuit légère à remplir de confiture, de crème de marron, de chocolat fondu ou, pour changer, de pesto ou de fromage frais pour un apéro de pirates ! Moule 15 barquettes, Guy Demarle, 58 €, sur leur site.



## Sous haute protection

Tailler les légumes en lamelles ou julienne, on adore, mais gare aux doigts ! Dans le feu de l'action, mettez-les à l'abri dans ce gant protecteur dont les fibres synthétiques allient confort et légèreté, autorisant une découpe active sans peur ni crainte. Se lave en machine.

Gant de protection pour droitier ou gaucher, Microplane, 19,95 €, magasins d'art de la table et sur leur site.



## SABLÉS SALÉS

Si le côté pur beurre du Broyé du Poitou, produit phare de cette maison poitevine, séduit vos papilles, vous risquez de tomber sous le charme de leurs sablés apéritifs. Riches et dodus, à la tomate, aux oignons, aux olives ou au comté pour l'apéritif, ils peuvent aussi, une fois concassés, garnir un crumble ou un gratin. Goulibeur, 2,80 € les 100 g, épicerie fines et sur leur site.

Ces petites assiettes ont su traverser les générations. Que du bon, testé et approuvé !

# Souvenirs d'enfance...



**Faciles à écaler.** Après cuisson, cognez légèrement les œufs entre eux tout en secouant la casserole puis plongez-les dans de l'eau froide. L'eau s'infiltrera et la coquille s'enlèvera plus facilement.

## Œufs mimosa au thon moutardé

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

- 8 œufs à température ambiante
- 100 g de thon au naturel en boîte
- 4 cuil. à café de ciboulette ciselée
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- vinaigre d'alcool blanc
- sel, poivre blanc.

**Placez les œufs dans une casserole** d'eau bouillante vinaigrée. Faites-les cuire 10 min, puis plongez-les aussitôt dans de l'eau très froide pour les refroidir. **Écalez les œufs** et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez délicatement les jaunes et écrasez-les dans

un saladier avec le thon bien égoutté, la mayonnaise, la moutarde, du sel et du poivre. Mélangez avec 2 cuil. à soupe de ciboulette. Rectifiez l'assaisonnement. **Remplissez les blancs d'œufs** avec ce mélange. Parsemez du reste de ciboulette et servez aussitôt ou réfrigérez.

## Macédoine de légumes à la mayonnaise

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

- 1 belle carotte
- 3 navets moyens
- 150 g de haricots verts
- 150 g de petits pois écossés
- 100 g de flageolets écossés
- 3 brins de persil plat
- 1 jaune d'œuf
- 15 cl d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- sel, poivre.

**Pelez la carotte et les navets.** Coupez-les en dés. Effilez les haricots verts puis détaillez-les en petits tronçons.

**Placez les flageolets dans une marmite** d'eau bouillante salée, ajoutez la carotte et les navets et cuisez 2 min. Ajoutez les haricots verts et, au bout de 3 min, les petits pois. Poursuivez la cuisson 5 min. Égouttez les légumes puis plongez-les

aussitôt dans de l'eau glacée. Égouttez-les à nouveau et laissez-les refroidir.

**Fouettez le jaune d'œuf** dans un bol pour le rendre crémeux. Versez l'huile petit à petit (d'abord par gouttes) en fouettant, puis en mince filet en battant au fouet. Assaisonnez cette mayonnaise de sel, de poivre et de vinaigre de xérès. Mêlez-la avec les légumes et le persil ciselé.

### La macédoine, un drôle de nom !

Il lui vient de cette région des Balkans où autrefois cohabitaient assez tranquillement des peuplades très diverses. Comme elle, cette salade de légumes à la mayonnaise, aussi appelée salade russe (surtout si elle contient des pommes de terre ou... du poulet) ou salade Olivier, du nom du chef qui la créa à Saint-Petersbourg, est un mélange délicat et réussi. À vous de le personnaliser.



**C'est plus beau.** Servez dans des fonds d'artichauts cuits 20 min dans de l'eau salée et badigeonnés d'une vinaigrette bien relevée.

## Cocktail de crevettes au pamplemousse

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min • Marinade : 20 min

- 400 g de crevettes roses cuites • 2 pamplemousses roses
- 1 mini concombre ou 1 avocat • 2 radis ou 1/4 d'oignon rouge • 2 cuil. à soupe de persil plat ciselé • le jus d'1 citron
- 15 cl de mayonnaise • 1,5 cuil. à soupe de ketchup • 2 cuil. à café de cognac • 4 gouttes de sauce Worcestershire
- sel, poivre de Cayenne moulu.

**Décortiquez les crevettes** en gardant les têtes (réservez-en 8 entières pour servir). Faites-les mariner 20 min dans le jus de citron.

**Coupez les pamplemousses en deux.** Prélevez la chair à la cuillère à pamplemousse. Ôtez les membranes blanches et les pépins. Taillez le concombre en dés et émincez les radis. Répar-

tissez ces ingrédients dans les coques de pamplemousses avec les crevettes. Parsemez de persil. Réfrigérez. **Battez la mayonnaise** dans un bol avec le ketchup, le cognac, la sauce Worcestershire, du sel et 1 pincée de poivre. Réfrigérez. **Versez la sauce cocktail sur les salades** avant de servir ou proposez-la à part.

### La sauce cocktail.

Vous pouvez remplacer le cognac par du whisky, de la vodka ou simplement par du jus de citron frais.



## Poireaux vinaigrette

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 10 min

- 12 blancs de poireaux avec 2 cm de vert tendre • 4 cuil. à soupe d'herbes ciselées (persil plat, ciboulette, estragon) • 1 œuf dur • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- fleur de sel • sel.

**Lavez les poireaux.** Coupez les bases et faites-les cuire de 10 à 12 min dans de l'eau salée (la pointe d'un couteau doit pénétrer facilement). Égouttez-les et éliminez les premières couches dures et fibreuses. Alignez les poireaux dans un plat.

**Mélangez la moutarde** avec le vinaigre et l'huile. Ajoutez les herbes puis l'œuf dur écrasé à la fourchette. Répartissez sur les poireaux juste tièdes. Parsemez de fleur de sel et dégustez sans attendre.

**Simple à récupérer.** Liez les poireaux en deux bottes et cuisez-les à plat dans de l'eau salée en les maintenant bien immergés à l'aide d'un couvercle retourné.



Nos grands-mères les appelaient "les asperges du pauvre".

## Harengs pommes à l'huile

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min  
Marinade : 12 h • Cuisson : 20 min

- 8 filets de harengs fumés doux • 12 pommes de terre charlotte
- 1 carotte • 4 oignons blancs • 4 échalotes • 1 brin de thym • 10 cl d'huile d'olive + 2 cuil. à soupe • 10 cl d'huile de pépins de raisin
- 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc • 1 cuil. à café de sucre • 4 clous de girofle • 12 baies de genièvre • fleur de sel • sel, poivre du moulin.

**Épluchez les oignons et la carotte.** Coupez-les en rondelles puis tapissez-en un plat creux (réservez-en quelques-unes). **Disposez les harengs dans le plat** en une seule couche. Ajoutez les clous de girofle, les baies de genièvre, le thym et le reste d'oignons. Recouvrez des deux huiles. Faites mariner au moins 12 h au réfrigérateur.

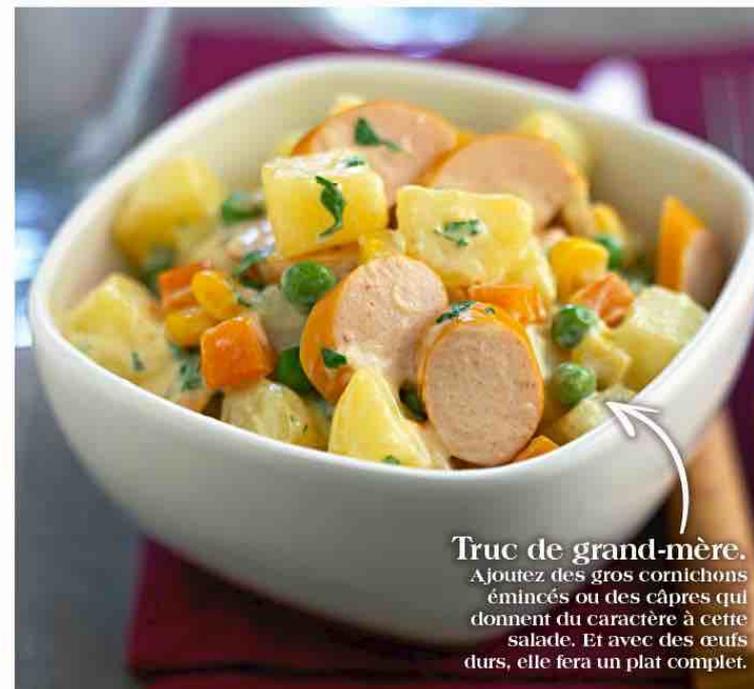
**Faites cuire les pommes de terre** non pelées 20 min dans de l'eau bouillante. Épluchez les échalotes et hachez-les. Cuisez-

les dans le reste d'huile d'olive avec le sucre jusqu'à ce qu'elles soient légèrement confites. **Pelez les pommes de terre** et émincez-les encore tièdes. Disposez-les sur 4 assiettes. Éparpillez les échalotes, les baies de genièvre de la marinade et un peu de fleur de sel. Ajoutez les filets de harengs.

**Filtrez la marinade** et battez-la dans un bol avec le vinaigre. Répartissez-la sur les pommes de terre. Donnez plusieurs tours de moulin à poivre et servez.



**Filets bien moelleux.** Ajoutez un peu plus d'huile si besoin pour que les filets de harengs soient bien recouverts et ne sèchent pas en surface.



**Truc de grand-mère.** Ajoutez des gros cornichons émincés ou des câpres qui donnent du caractère à cette salade. Et avec des œufs durs, elle fera un plat complet.

## Salade piémontaise

Pour 4 personnes  
Prépa : 20 min • Cuisson : 20 min  
Réfrigération : 1 h

- 4 saucisses de Francfort • 600 g de petites pommes de terre à chair ferme • 100 g de carottes • 2 cuil. à soupe de persil plat ciselé
- 100 g de petits pois écossés • 4 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à café de vinaigre de xères.

**Cuisez les pommes de terre** 20-25 min à la vapeur. Faites cuire séparément les petits pois et les carottes pelées et taillées en dés 10 min à l'eau salée (gardez-les un peu fermes).

**Épluchez les pommes de terre** et coupez-les en dés. Cuisez les saucisses de Francfort 10 min dans une casserole d'eau frémissante, puis découpez-les en rondelles.

**Versez tous les ingrédients préparés** dans un saladier. Ajoutez le persil. Battez la mayonnaise dans un bol avec la moutarde et le vinaigre. Ajoutez dans le saladier puis mélangez délicatement. Réservez 1 h au frais avant de servir.

# Les petites recettes futées



Vite faites pour le soir, éco pour la semaine, gourmandes pour tous les jours, ces assiettes-là sont pleines de saveurs et de bon sens.

**Casserole nette.** Pour éviter que le lait n'attache au fond de la casserole, versez-y de l'eau, puis videz-la avant d'y ajouter le lait.

## Gâteau de semoule au caramel

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 45 min • Repos : 2 h 15

- 1 œuf • 75 cl de lait
- 160 g de sucre
- 100 g de semoule de blé fine • 75 g de raisins secs • 1 cuil. à soupe de rhum ambré • 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel.

**Recouvrez les raisins d'eau tiède** et ajoutez le rhum. Portez à frémissements le lait, puis versez en pluie la semoule et le sel. Faites cuire 5 min en mélangeant. Hors du feu, incorporez 60 g de sucre, puis la vanille et l'œuf battu. **Préchauffez le four** à 180 °C. Faites chauffer à feu moyen les 100 g de sucre restants dans une casserole jusqu'à ce qu'il fonde et prenne une belle couleur ambrée. Versez ce caramel dans

un moule à soufflé en veillant à ne pas vous brûler. Inclinez le moule en le faisant tourner pour bien caraméliser les parois. **Égouttez les raisins secs** et incorporez-les dans la semoule. Versez le tout dans le moule, recouvrez de papier sulfurisé et enfournez 40 min au bain-marie. Laissez tiédir 15 min et réservez au moins 2 h au réfrigérateur. Démoulez le gâteau sur une assiette creuse et servez.

## Tomates farcies charcutières

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 45 min

- 500 g de chair à saucisse • 6 grosses tomates • 1 oignon
- 3 brins de thym
- 4 brins de persil
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de pain sec
- sel, poivre.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Pelez l'oignon et hachez-le. Faites-le revenir 5 min à la poêle avec 2 cuil. à s. d'huile. Salez, poivrez. Placez dans un saladier avec le pain émietté.

**Coupez un chapeau** à chaque tomate, puis évidez-les à la cuillère. Hachez la chair récupérée. Ajoutez-la sur les oignons, ainsi que le jus passé au travers d'une passoire fine pour éliminer tous les pépins. Incorporez la chair

à saucisse et le persil ciselé en mélangeant avec soin la farce à la main.

**Répartissez la farce** dans les coques de tomates et disposez-les sur un plat. Coiffez-les de leur chapeau en appuyant un peu. Versez 10 cl d'eau dans le plat et ajoutez les brins de thym. Nappez du reste d'huile et enfournez pour 40 min. Arrosez de leur jus les tomates à mi-cuisson et ôtez le thym avant de servir.



### Vive le riz !

Tomates farcies et riz font bon ménage. Ajoutez un petit reste de riz dans la farce même ou versez un grand verre de riz cru et le double volume d'eau avant d'enfourner le plat.

### C'est quoi la chair à saucisse ?

C'est d'abord un mélange de viandes de porc plus ou moins grasses, gorge, poitrine et épaule qui sert à remplir les saucisses. Ces viandes sont hachées puis assaisonnées de sel nitré (pour que la farce reste rose à la cuisson) et d'aromates. On aime une viande hachée gros pour la texture en bouche dans les farcis : tomates, chou et paupiettes ou dans une sauce à la mode bolognaise.

## Le trou dans la pomme.

Creuser un trou au centre de la pomme avec un couteau pointu n'est pas si facile. On peut utiliser un vide-pomme, tailler 2 cm du cylindre éliminé et le replacer pour boucher le fruit.



## Pommes volcan à la confiture

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 min

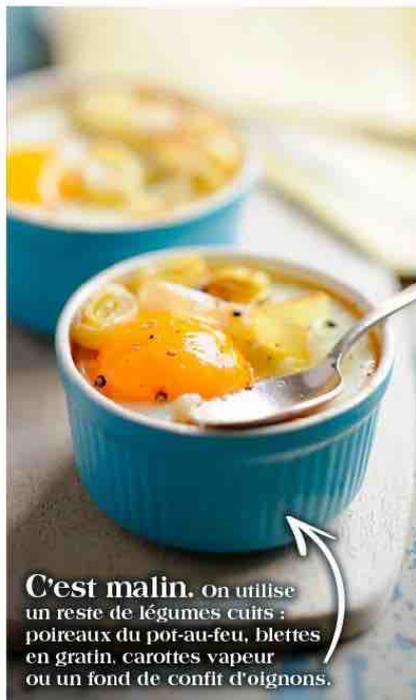
- 4 belles pommes bio • 1 citron • 20 g de beurre salé • 4 cuil. à soupe de confiture (fraises, framboises, coings)
- 1 cuil. à café de vanille en poudre.

**Pressez le citron.** Rincez les pommes et séchez-les. Découpez un chapeau puis creusez le pommes avec un petit couteau pointu pour ôter le cœur et les pépins. Citronnez-les.

**Mélangez la confiture de framboises** dans un bol avec 3 cuil. à café de jus de citron et la vanille. Répartissez ce mélange dans les pommes.

**Placez les pommes dans un plat à four** légèrement beurré. Déposez une noix de beurre salé sur chaque pomme et placez les chapeaux. Faites cuire 40 min au four chauffé à 180 °C.

**Servez ces pommes** fondantes et parfumées avec des sablés. Accompagnez-les éventuellement de crème fouettée ou de glace à la vanille.



C'est malin. On utilise un reste de légumes cuits : poireaux du pot-au-feu, blettes en gratin, carottes vapeur ou un fond de confit d'oignons.

## Oeufs cocotte aux poireaux

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min

- 4 œufs • 20 g de beurre + 10 g • 4 cuil. à soupe de crème liquide • 4 cuil. à soupe de fromage râpé • 2 poireaux • poivre noir concassé • fleur de sel.

**Nettoyez les poireaux** et taillez-les en rondelles. Faites-les fondre 20 min dans une poêle avec le beurre. Répartissez-les dans 4 ramequins beurrés puis ajoutez le fromage râpé.

**Cassez 1 œuf** dans chaque ramequin et versez la crème. Parsemez de fleur de sel et de poivre concassé. Faites cuire 10 min au four chauffé à 180 °C. Servez avec du pain de campagne.

## Le bon accord.

Moelleux et parfumé, ce cake fait un excellent apéritif à accompagner d'un vin rouge. En entrée, il se sert avec une belle salade d'endives.



## Cake aux pommes et au boudin

Pour 6 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 50 min

- 1 boudin noir • 3 fines tranches de poitrine fumée • 3 œufs • 20 g de beurre • 10 cl de lait • 1 grosse pomme • 180 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 8 cl d'huile • sel, poivre.

**Pelez la pomme** et découpez-la en grosses lamelles. Faites-les sauter pendant 5 min dans une poêle avec le beurre fondu. Réservez.

**Détaillez la poitrine fumée** en bâtonnets. Faites-les revenir 3 min dans la poêle. Éliminez la peau du boudin et découpez-le en rondelles.

**Mélangez les œufs** dans un saladier avec le lait et l'huile. Intégrez la farine et la levure tout en fouettant. Salez et poivrez. Ajoutez les pommes, le boudin et la poitrine fumée. Mélangez délicatement. Versez dans un moule à cake beurré. Faites cuire 45-50 min dans le four préchauffé à 180 °C. Démoulez et servez tiède ou froid.



C'est plus copieux. Pour les grands appétits, entourez les endives de quartiers de pommes de terre cuites avant de napper de béchamel.

## Endives au jambon gratinées

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 55 min

- 4 grosses endives • 4 petites tranches de jambon blanc • 50 cl de lait • 75 g de fromage râpé • 65 g de beurre • 40 g de farine • 1 pincée de noix de muscade râpée • sel, poivre blanc.

**Éliminez la base des endives** et fendez-les en deux au trois-quarts en partant de la pointe. Salez-les. Faites-les cuire 20 min dans un cuit-vapeur.

**Préparez la béchamel.** Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine tamisée et mélangez 3 min avec une cuillère en bois. Incorporez progressivement le

lait tiédi et utilisez un fouet à la fin pour bien lisser la sauce. Assaisonnez de muscade râpée, de sel et de poivre.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Épongez les endives cuites dans un linge et farcissez-les avec la moitié du fromage râpé. Enrobez-les des tranches de jambon et maintenez le tout bien serré avec des piques en bois.

**Graissez un moule** à gratin avec la moitié du restant de beurre, puis tapissez le fond du moule d'un peu de béchamel.

**Ajoutez les endives** et nappez-les de sauce. Parsemez de fromage râpé puis de noisettes de beurre. Glissez au four et laissez cuire 35 min. Pensez à retirer les piques en bois avant de les servir et dégustez bien chaud.

## Petits légumes aux œufs

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 40 min

• 4 œufs • 1 poivron rouge  
• 1 poivron vert • 1 branche de céleri • 1 oignon rouge  
• 2 gousses d'ail • 8 brins de persil plat • 1 boîte de tomates concassées (400 g) • 1 petite boîte de maïs • 1 petite boîte de haricots rouges • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 filet • 6 tranches de pain de campagne • sel, poivre.

**Coupez le pain de campagne** en mouillettes et nappez-les d'un filet d'huile d'olive. Faites-les dorer dans une poêle pendant 3 min. Réservez-les.

**Ciselez le persil.** Pelez l'ail et l'oignon rouge et émincez-les. Faites-les rapidement revenir dans une grande poêle avec le reste d'huile d'olive.

**Épépinez les poivrons** puis découpez-les en morceaux. Rincez le céleri et émincez-le. Ajoutez le tout dans la poêle. Laissez cuire 10 min.

**Égouttez le maïs** et les haricots rouges. Ajoutez-les dans la poêle. Mélangez et complétez des tomates concassées. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 20 min.

**Réalisez 4 cavités dans les légumes** avec une cuillère à soupe. Cassez-y les œufs. Couvrez et laissez cuire pendant 4 min. Parsemez de persil plat ciselé et servez avec les mouillettes de pain grillées.



### Pas de gâchis.

Version "placard" de la chakchouka orientale, ce plat adore les restes de légumes cuits, de poêlées végétariennes et les épices : cumin, piment, coriandre...

**Bonus saveur.**  
Étonnez délicieusement en associant à cette salade quelques lamelles de poire crue et de parmesan.



### Mes petits champi

Les champignons de Paris existent également avec une peau brune. Ces deux variétés, blancs classiques ou bruns plus goûteux, se cuisinent crues et cuites, et peuvent être mélangées. On choisit ces champignons de couche (c'est leur nom !) de préférence bio, bien fermes, sans odeur suspecte, sans taches et doux au toucher. Et souvenez-vous, ne les faites pas tremper pour les laver, ils se gorgeraient d'eau.

## Champignons à la crème, persil et cerfeuil

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 500 g de champignons de Paris crus  
• 1 citron • 1 oignon nouveau • 10 brins de persil, cerfeuil ou ciboulette • 3 cuil. à soupe de yaourt • 3 cuil. à soupe de crème • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

**Rincez les champignons.** Ôtez les bouts terreux et émincez-les. Arrosez-les avec le jus du citron. Pelez l'oignon et émincez-le. Effeuillez les herbes et ciselez-les finement.

**Mélangez le yaourt** dans le saladier avec la crème et l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez les champignons, l'oignon et les herbes. Mélangez avec délicatesse et servez bien frais.

**L'Italie des quatre saisons.** Une recette à faire toute l'année avec les légumes du marché : chou en hiver, fèves au printemps et tomates en été.



## Minestrone d'automne

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 40 min

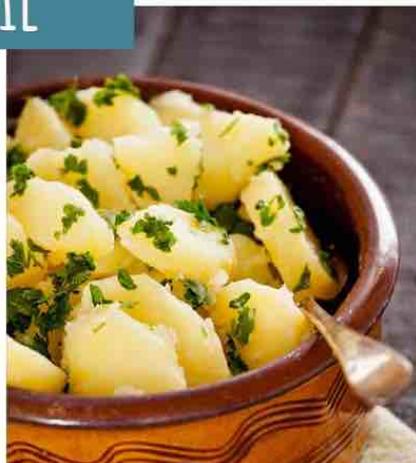
- 1 douzaine de raviolis frais ou un reste de pâtes • 40 g de parmesan râpé • 2 carottes • 1 poireau • 2 navets • 2 branches de céleri • 1 poignée d'épinards ou de feuilles de blettes • 2 brins de persil plat • 1 tablette de bouillon de légumes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**Nettoyez le poireau** et émincez-le. Pelez les carottes et les navets. Découpez-les en petits dés réguliers. Effilez le céleri et émincez-le.

**Réunissez les légumes** dans une casserole avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites-les fondre 10 min en mélangeant de temps en temps. Ajoutez 1 l d'eau et la tablette de bouillon de légumes émiettée. Couvrez, faites cuire 20 min sur feu moyen.

**Nettoyez les épinards**, coupez-les grossièrement et ajoutez-les dans la casserole. Montez le feu et au premier bouillon, ajoutez les raviolis. Laissez cuire environ 3 min à découvert.

**Parsemez de persil ciselé** et servez accompagné du parmesan râpé et d'un bon pain de campagne.



## Salade de pommes de terre tièdes au vin blanc

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 25 min

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme • 1 échalote • 2 brins d'estragon • 1 verre de vin blanc sec • 2 cuil. à café de moutarde • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**Faites cuire les pommes de terre** à la vapeur ou à l'eau (départ à froid). Elles doivent être cuites mais rester fermes. Épluchez-les encore chaudes, découpez-les en rondelles et arrosez-les de vin blanc.

**Versez la moutarde** dans un bol. Incorporez l'huile petit à petit en fouettant. Salez et poivrez. Ajoutez l'échalote émincée et l'estragon ciselé. Mélangez avec les pommes de terre tièdes et servez aussitôt.

## La bonne pomme de terre

On les classe en 3 catégories : les chaires fermes (charlotte, roseval, ratte, amandine, chérie, pompadour, belle de Fontenay...), parfaites pour être sautées, rissolées ou apprêtées en salade. Les chaires fondantes (samba, monalisa, nicola, agatha...) sont les incontournables des gratins et des plats mijotés. Les chaires farineuses (bintje, manon, estima, marabel) se destinent aux purées, soupes... et font de divines frites.

## Question œufs.

Mangez de préférence vos œufs "extra frais", à la coque ou en mayonnaise et utilisez les "frais" pour la pâtisserie.



## Biscuit de Savoie de Mémé

Pour 6 personnes  
Préparation : 25 min  
Cuisson : 40 min

- 5 œufs • 20 g de beurre • 140 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 1 pincée de sel.

**LE DÉCOR** : sucre glace • petites meringues rose en sucre.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Séparez les blancs et les jaunes d'œufs dans deux petits saladiers.

**Fouettez vivement les jaunes** avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et forme un ruban quand on soulève le fouet, puis incorporez la farine tamisée.

**Montez les blancs en neige** bien ferme avec une pincée de sel en augmentant progressivement la vitesse du batteur. Incorporez-les délicatement en trois fois aux jaunes, en vous aidant d'une spatule souple.

**Beurrez un moule** et versez-y la pâte. Enfourez pour 35-40 min.

**Laissez tiédir le gâteau.** Démoulez-le sur un plat. Décorez-le de sucre glace et de meringues juste avant de servir.



## Bien soufflés.

Pour être sûr que les blancs en neige montent bien et restent bien fermes, sortez les œufs du réfrigérateur au moins 1 h avant de les utiliser.

## Petits soufflés au fromage

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 25 min

- 4 œufs • 70 g de beurre • 40 cl de lait • 175 g de fromage râpé (beaufort, comté) • 50 g de farine • 1 pincée de noix de muscade rapée • sel, poivre blanc.

**Chauffez le four** à 180 °C. Versez le lait dans un bol, faites-le tiédir au micro-ondes.

**Faites fondre 50 g de beurre** dans une petite casserole. Ajoutez la farine et mélangez bien. Incorporez le lait en filet toujours en remuant jusqu'à obtenir une béchamel. Laissez-la tiédir légèrement, avant d'y incorporer, en battant vigoureusement au fouet, les jaunes

d'œufs un à un, le fromage râpé et la muscade. Salez et poivrez.

**Montez les blancs d'œufs** en neige ferme et incorporez-les dans le mélange précédent en soulevant la masse avec une spatule.

**Beurrez 4 ramequins.** Versez-y la préparation à maxi 1 ou 2 cm du bord. Enfourez aussitôt pour 25 min. Servez dès la sortie du four.

**Système D.**  
On en profite pour recycler un reste de légumes : poêlée, légumes vapeur ou à l'eau, ou un reste de volaille à effiloquer.



## Hachis Parmentier au pot-au-feu

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

• 400 g de bœuf cuit • 50 g de beurre • 10 cl de crème fleurette • 4 grosses pommes de terre farineuses (bintje) • 200 g de légumes cuits (carottes, navets, poireau) • 4 cuil. à soupe de chapelure • 10 cl de bouillon du pot-au-feu • sel.

**Épluchez les pommes de terre.** Coupez-les en gros cubes et placez-les dans une casserole d'eau froide. Portez à frémissements et salez. Faites cuire environ 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. **Hachez au couteau** la viande et les légumes. Graissez 4 grands ramequins individuels ou un plat à gratin avec 20 g de beurre. Répartissez-y le hachis.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Égouttez les pommes de terre. Chauffez la crème fleurette et le bouillon du pot-au-feu dans la casserole de cuisson, puis passez-les pommes de terre au moulin à légumes au-dessus. Incorporez le reste de beurre à la purée, puis répartissez sur le hachis. Parsemez de chapelure et enfournez pour environ 25 min.



COMMUNIQUÉ



### RECETTE

**Pour bien démarrer la rentrée il est temps de remettre du sens dans son assiette !**  
Au four, à la plancha, à la poêle, les viandes bio s'invitent à votre table.

## 100% Bio, 100% française

Sourires de campagne c'est le nom rayonnant de la première marque de viandes bio portée par les éleveurs.

### DU BIO ET QUE DU BIO

qui respecte les cycles de la nature, la biodiversité et le bien-être animal.



### EN DIRECT DE NOS FERMES

UNEBIO regroupe 2800 éleveurs français autour d'un même projet : promouvoir un modèle d'agriculture vertueuse.

### DES ANIMAUX BIEN ÉLEVÉS

bichonnés et nourris avec la récolte de la ferme. Ils vivent en plein air dans nos prés dès que le temps le permet.



### DES PIÈCES SÉLECTIONNÉES

POUR RÉPONDRE À TOUTES VOS ENVIES



VIANDE MATUREE 10 JOURS



**1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE\***  
pour l'achat d'un produit Sourires de campagne

Offre valable du 01/09/2020 au 31/01/2021.  
\* sur présentation de ce bon en caisse bénéficiez de 1€ de réduction à valoir sur les produits de la gamme Sourires de campagne. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable valable en France métropolitaine (Corse incluse) jusqu'au 31/01/2021. RCS Nantes : 344 477 468

LE BONHEUR VIENT DU PRÉ, VENEZ LE PARTAGER  
www.souriresdecampagne.fr f souriresdecampagne

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

# Les classiques de grand-papa

On cuisine le meilleur de la nature, poisson, gibier, champignons... En daube ou en cocotte, comme nos grands-pères savaient si bien le faire.



## Escargots au beurre persillé à la bourguignonne

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min

• 6 douzaines d'escargots de Bourgogne (en conserve) • 300 g de beurre frais en pomade • 3 filets d'anchois à l'huile • 2 belles gousses d'ail • 3 cuil. à soupe de persil frisé haché pas trop fin • le jus d'1/2 citron • quelques gouttes d'apéritif anisé • 1 pointe de piment de Cayenne • 2 g de poivre du moulin • 4 g de sel.

**Hachez les filets d'anchois** et l'ail. Ajoutez le beurre et tous les autres ingrédients (sauf les escargots).

**Rincez les escargots** et égouttez-les soigneusement. Déposez un peu de beurre persillé dans le fond de chaque coquille ou de chaque empreinte d'un

plat à escargots en poterie. Déposez 1 escargot dans chaque et remplissez à nouveau de beurre en les rangeant, le cas échéant, ouverture vers le haut sur des plats à escargots.

**Faites chauffer le four** sur la fonction grill. Glissez les escargots au four et laissez cuire 8-10 min en surveillant. Servez sans tarder avec des fourchettes à escargot et en accompagnant de tranches de pain à la mie généreuse.

### À la chasse aux escargots

Deux espèces d'escargots s'utilisent en France pour la cuisine : le petit-gris et le gros escargot de Bourgogne. Leur ramassage est permis toute l'année dans votre jardin, mais il est réglementé dans l'espace public. Voyez auprès de la mairie. Il faudra bien les faire jeûner pour éliminer les toxines (pesticides, champignons vénéneux...) absorbées par les escargots. À défaut, 1 boîte de 500 g convient pour 6 personnes.

## Truites meunières aux herbes

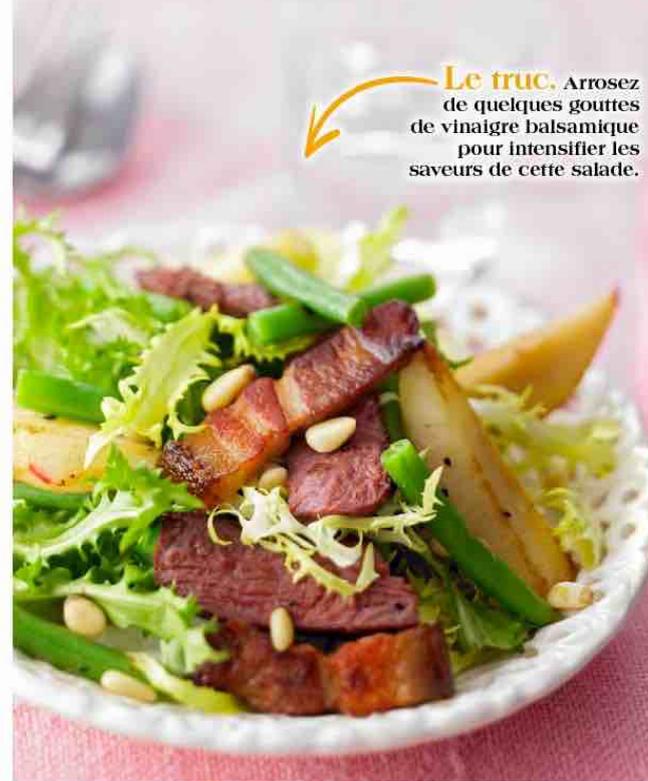
Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

• 4 truites de rivière de 250 g vidées • 120 g de beurre • 80 g de farine • 5 cl d'huile • herbes mélangées (persil, basilic) ciselées • thym, romarin • sel, poivre du moulin.

**Salez et poivrez les truites.** Chauffez l'huile et 40 g de beurre dans une grande poêle. Passez les truites dans la farine (secouez-les légèrement pour éliminer l'excès). Cuisez 5 min sur feu doux,

retournez les poissons et cuisez-les 5 min. Disposez-les sur un plat et parsemez-les d'herbes ciselées. **Jetez le gras de cuisson** de la poêle. Faites-y fondre le reste de beurre avec du thym

et du romarin. Dès que le beurre mousse et prend une couleur noisette, versez-le sur les truites. Servez aussitôt en accompagnant éventuellement de quartiers de citron et de pommes vapeur.



**Le truc.** Arrosez de quelques gouttes de vinaigre balsamique pour intensifier les saveurs de cette salade.

## Frisée aux lardons à la mode Pépé

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min • Cuisson : 10 min

• 250 g de poitrine demi-sel • 200 g de gésiers de canard confits • 1 frisée • 120 g de haricots verts cuits • 2 pommes reinette • 1 gousse d'ail hachée • 60 g de pignons • 30 g de beurre • 5 cuil. à soupe d'huile de colza • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel, poivre du moulin.

**Débarrassez la salade** de ses premières feuilles vertes trop amères. Effeuiliez-la, lavez-la dans plusieurs eaux puis essorez-la. **Hachez l'ail** dans un bol, ajoutez du sel, du poivre, le vinaigre et mélangez avec l'huile de colza.

**Coupez les haricots verts** en tronçons de 2 cm. Pelez les pommes et épépinez-les. Coupez-les en 8 quartiers. **Chauffez une poêle.** Faites-y revenir les lardons à sec

avec les gésiers taillés en deux. Égouttez-les sur un papier absorbant.

**Faites chauffer le beurre** dans la poêle sur feu doux. Cuisez-y les quartiers de pommes sans excès sur chaque face.

**Déposez la frisée** dans un saladier avec les haricots verts. Versez la vinaigrette et mélangez bien. Répartissez sur des assiettes. Ajoutez les pommes, les gésiers et les lardons. Servez vite.

## Daube de biche à l'ancienne

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min  
Marinade : 12 h • Cuisson : 2 h 45

• 1,5 kg d'épaule de biche • 1 carotte • 1 oignon émincé • 300 g de champignons de Paris • 3 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 1 l de vin rouge (corbières ou côtes-du-rhône) • 70 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre du moulin.

**La veille, coupez la viande** crue en cube de 50 g. Placez-les dans un saladier et ajoutez le vin rouge. Couvrez d'un film alimentaire et laissez macérer une nuit au frais.

**Égouttez les morceaux de viande** et épongez-les. Taillez la carotte en dés. Lavez rapidement les champignons et coupez-les en quartiers.

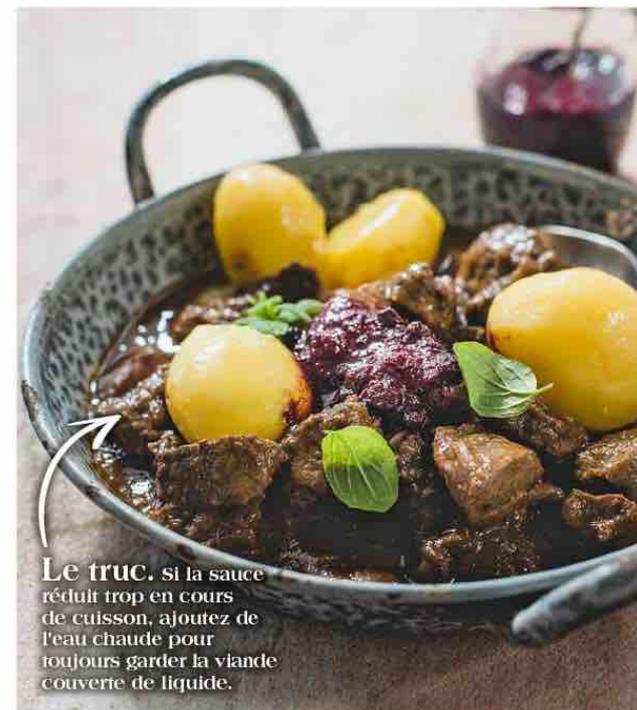
**Faites revenir l'oignon** à la cocotte avec 40 g de beurre fondu, l'ail, les carottes et les champignons 5 min sur feu moyen en remuant. Retirez de

la poêle et réservez. Préchauffez le four à 180 °C.

**Chauffez le reste de beurre** avec l'huile dans la cocotte. Faites-y dorer la viande à feu vif. Farinez la viande, remuez et laissez cuire 1 min.

**Baissez le feu,** ajoutez la garniture de légumes, le vin de la marinade et le bouquet garni. Salez et poivrez. Portez à ébullition. Couvrez, glissez au four et laissez cuire 2 h-2 h 30.

**Vérifiez l'assaisonnement** et ôtez le bouquet garni. Servez avec des pommes vapeur.



**Le truc.** si la sauce réduit trop en cours de cuisson, ajoutez de l'eau chaude pour toujours garder la viande couverte de liquide.

## Paillassons de pommes de terre forestières

Pour 4 pers. • Prépa : 30 min • Cuisson : 35 min  
 • 600 g de pommes de terre à chair ferme • 150 g de pleurotes • 150 g de girolles • 1 cèpe moyen • 2 oignons cébettes • 1 bouquet de cerfeuil • 4 cuil. à soupe de graisse d'oie ou de canard • sel, poivre du moulin.

**Nettoyez les champignons** et coupez-les grossièrement. Lavez les cébettes, épongez-les et taillez-les en tronçons d'environ 1 cm.

**Chauffez 1 cuil. à soupe de graisse d'oie** dans une poêle et faites-y rissoler les champignons 8 min sur feu vif. Ajoutez les cébettes, salez et poivrez. Cuisez encore 2 min. Réservez au chaud.

**Chauffez le reste de graisse d'oie** dans une petite casserole. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et épongez-les. Taillez-les à la mandoline en julienne. Placez-les dans un saladier. Salez et

poivrez. Versez dessus la graisse d'oie fondue puis mélangez avec soin.

**Chauffez deux poêles à blinis.** Garnissez chaque poêle d'une épaisse couche de julienne de pommes de terre. Tassez un peu avec le dos d'une cuillère. Laissez colorer 5 min de chaque côté en surveillant bien.

**Réservez les paillassons** de pommes de terre au chaud et recommencez l'opération une seconde fois.

**Posez les paillassons** sur des assiettes chaudes. Recouvrez-les de champignons et décorez de cerfeuil.

C'est généreux. Pas de poêle à blinis pour réaliser les paillassons ? Faites un large paillasson dans une grande poêle antiadhésive et coupez-le en quatre en fin de cuisson.



**Ça change tout.** Le choix de bonnes olives noires est primordial. On achète les petites niçoises ou des Baux-de-Provence, ou encore les olives noires de Kalamata qui viennent de Grèce.



## Lapin aux olives

Pour 4 personnes  
 Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h 10

• 1 lapin fermier d'1,5 kg découpé • 1 poireau • 1 carotte • 1 petite branche de céleri • 1 oignon blanc moyen • 4 gousses d'ail • 2 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 10 cl de vin blanc • 20 olives noires • 40 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

**Pelez la carotte,** l'oignon et l'ail. Nettoyez le poireau et effilez la branche de céleri. Détaillez en tronçons le poireau, la carotte et le céleri. Coupez l'oignon en quartiers et pressez l'ail.

**Salez et poivrez** les morceaux de lapin. Faites-les revenir à la cocotte dans l'huile et le beurre chauds. Retirez-les de la cocotte et réservez-les. Remplacez-les par la garniture aromatique de

légumes. Faites-la fondre 5 min en remuant souvent.

**Remplacez les morceaux de lapin** dans la cocotte, versez le vin blanc, laissez réduire de moitié. Ajoutez 35 cl d'eau, le thym et le laurier. Cuisez 40 min à couvert à frémissements.

**Disposez les olives** sur le lapin et cuisez encore 15 min. Goûtez, rectifiez si besoin l'assaisonnement et servez dans la cocotte.

## Terrine de faisan aux champignons

Pour 6 personnes • Préparation : 1 h  
 Cuisson : 1 h 40 • Réfrigération : 24 h

• 1 faisan désossé par le volailler • 125 g de veau • 125 g de chair à saucisse • 10 fines tranches de poitrine demi-sel • 125 g de lard gras • 2 bardes de lard • 120 g de trompettes de la mort • 1 échalote émincée • 3 feuilles de laurier • 1 œuf • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe rase de féculé • 2 cl d'armagnac • 4 cl de porto • 4-épices • sel, poivre.

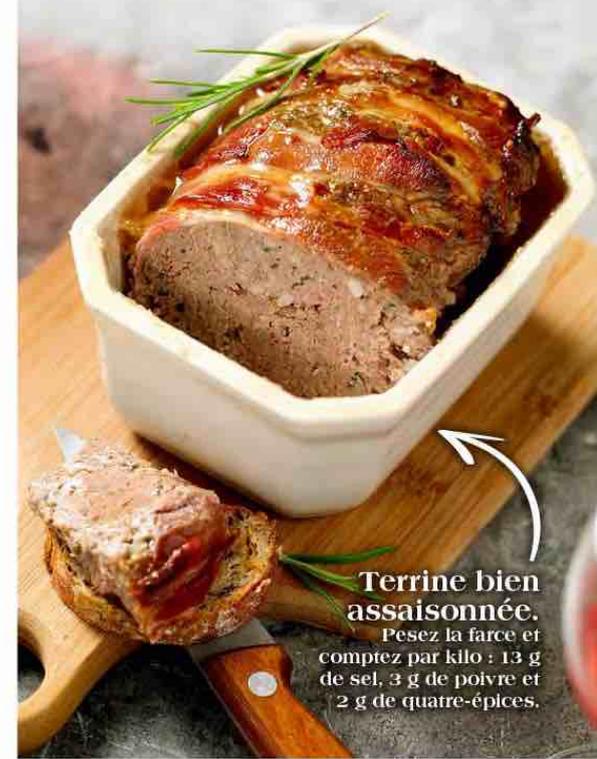
**Découpez 1 filet de faisan cru** en dés et faites-les mariner dans le porto et l'armagnac.

**Nettoyez les trompettes de la mort.** Poêlez-les au beurre 3 min sur feu vif. Salez, poivrez. Ajoutez l'échalote. Cuisez 1 min puis laissez refroidir.

**Hachez le restant de chair de faisan crue** (grille moyenne) avec le lard, le veau et les champignons. Mélangez dans un grand récipient avec la chair à saucisse. Malaxe à la main après avoir

ajouté l'œuf, la féculé, les dés de faisan et la marinade. Pesez puis assaisonnez en suivant bien les indications ci-contre.

**Tapissez la terrine de bardes** et remplissez-la en tassant à la main. Disposez sur le dessus les feuilles de laurier et recouvrez de poitrine. Cuisez 1 h 30 dans un bain-marie chaud au four à 180 °C. Piquez la lame d'un couteau dans la terrine qui doit ressortir sèche et chaude. Laissez refroidir et réfrigérez 24 h.



**Terrine bien assaisonnée.** Pesez la farce et comptez par kilo : 13 g de sel, 3 g de poivre et 2 g de quatre-épices.

## Cuissot de sanglier mariné au gigondas

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min  
 Marinade : 48 h • Cuisson : 1 h 50 • Attente : 10 min

• 1 rôti de 2 kg dans un cuissot de sanglier • 300 g de gros lardons de poitrine demi-sel • 1 grappe de raisin blanc (facultatif) • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe de fond de veau en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile • 5 cl de cognac • sel, poivre. **LA MARINADE** • 1 orange bio • 1 carotte • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 bouquet garni • 75 cl de gigondas (cavistes ou GMS) • 5 baies de genièvre • poivre en grains.

**Émincez grossièrement les légumes** de la marinade. Coupez l'orange en quartiers. Déposez le rôti dans un grand plat creux avec les ingrédients de la marinade. Couvrez, réfrigérez 48 h.

**Égouttez la viande** et filtrez la marinade. Salez, poivrez le rôti.

**Chauffez l'huile et le beurre** dans une grande cocotte. Faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces. Sortez-le de la cocotte et remplacez-le par la garniture de la mari-

nade et les lardons. Faites revenir 5 min en remuant.

**Chauffez le four** à 180 °C. Placez le rôti dans la cocotte et flambez avec le cognac. Arrosez de marinade filtrée puis poudrez de fond de veau. Portez juste à ébullition.

**Enfournez pour 1 h 30** en arrosant souvent. Sortez le rôti de la cocotte, laissez-le reposer 10 min. Placez éventuellement les grains de raisin dans la cocotte.

**Tranchez le rôti.** Filtrez le jus et vérifiez l'assaisonnement. Servez la viande et sa sauce avec une purée de céleri, si vous aimez.



## Tout sur le gibier

La commercialisation du gibier sauvage est très réglementée et se fait exclusivement pendant la période d'ouverture de la chasse. Commandez-le à votre boucher ou votre volailler et n'achetez rien en dehors des circuits officiels. En revanche, la commercialisation du gibier d'élevage se pratique toute l'année. Profitez-en !

# ... de soupes

Recettes  
pour  
4 pers.

Velouté ou potage, rien de mieux pour se sentir bien qu'un grand bol de soupe fumante. Il y en a pour tous les goûts, de la soupe-repas au petit bouillon qui réchauffe.

## 1 Bouillon de poule aux vermicelles

Placez 1 **poule** entière prête à cuire dans une marmite. Couvrez juste d'eau froide et **salez**. Ajoutez 1 **oignon** piqué d'1 **clou de girofle** et 1 **bouquet garni**. Cuisez 2 h. Prélevez 1 l de bouillon filtré et dégraissé, faites-y cuire 2 poignées de **vermicelles**. Salez et **poivrez**. Servez avec de la viande de poule effilochée. **LE PLUS** Congelez le reste de bouillon dans des petites bouteilles pour servir de base à vos autres soupes. Utilisez la viande pour vos salades, parmentier...

## 2 Soupe aux radis

Faites cuire 1 botte de **radis** nettoyée (radis et fanes fraîches) et 1 **pomme de terre** épluchée dans 50 cl de **bouillon**. Mixez avec 2 cuil. à soupe de **crème fraîche**. Servez parsemé de **persil plat** et de **noisettes** hachées. **LE PLUS** Une délicieuse soupe zéro gâchis originale, à refaire avec des navets ou des betteraves fanes.

## 3 Soupe vichyssoise

Faites revenir 3 **blancs de poireaux** coupés en tronçons, 1 **pomme de terre** en gros dés et 1 **oignon** émincé dans de l'**huile** chaude. Arrosez à hauteur de **bouillon de poule**. Laissez cuire pendant 20 min. Mixez avec 2 cuil. à soupe de **crème fraîche**. Servez frais. **LE PLUS** Ajoutez des petits copeaux de parmesan et servez avec du pain grillé badigeonné de quelques gouttes d'huile à la truffe. Sublime !

## 4 Soupe paimpolaise

Faites cuire 500 g de **haricots coco de Paimpol** frais écosés env. 20 min avec 1 **bouquet garni**, 1 **oignon** de Roscoff et de l'eau à hauteur. Prélevez-en une louche et passez le reste au moulin à légumes avec le bouillon restant et 1 noisette de **beurre**. Servez froid ou chaud avec les cocos réservés. **LE PLUS** Délicieux garni de tranchettes de lard à faire croustiller à la poêle.

## 5 Tourin à l'ail rose

Faites blondir 12 gousses d'**ail rose** dans un peu de **graisse d'oisie**. Saupoudrez d'1 cuil. à soupe de **farine** puis versez 1 l de **bouillon de volaille**. Faites cuire 30 min. Délayez 1 **jaune d'œuf** cru et 1 cuil. à soupe de **vinaigre** dans une louche de bouillon cuit. Versez dans la soupe en fouettant pour la lier. **LE PLUS** Relevez de sauge et de menthe fraîche, d'huile d'olive et de poivre.

## 6 Soupe du pêcheur

Faites revenir 3 gousses d'**ail** et 1 **oignon** émincé dans 2 cuil. à s. d'**huile**. Ajoutez 3 grosses têtes ou 250 g de parures de **poisson**, 1 boîte de **concentré de tomate**, 1 **fenouil** et 4 grains de **poivre**. Salez. Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire pendant 20 min. Mixez et passez au chinois. Servez chaud en proposant des **croûtons** frottés à l'ail. **LE PLUS** On récupère les têtes de poisson crues ou cuites pour les congeler en prévision de cette recette ou on demande des parures au poissonnier.

## 7 Velouté de céleri-rave

Pelez 1 boule de **céleri-rave** et coupez-la en gros morceaux. Faites cuire en les recouvrant juste d'eau avec 1 **cube de bouillon**. Stoppez la cuisson 10 min après l'ébullition. Mixez avec 25 cl de **crème liquide**. Assaisonnez. Ajustez la consistance avec un peu de bouillon. **LE PLUS** Remplacez tout ou partie du céleri-rave par les légumes-racines de votre choix (panais, carotte...) ou pourquoi pas par 2 pommes fruits.

## 8 Soupe de légumes

Lavez et coupez en morceaux 3 **navets**, 2 **carottes**, 2 **poireaux**, 1/2 **rutabaga**, 1 branche de **céleri** et 1 **chou pommé**. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante **salée** avec 1 **oignon** piqué d'1 **clou de girofle**, 1 tête d'**ail** et 1 **bouquet garni**. Laissez mijoter pendant 1 h. Présentez le bouillon avec les légumes et du **pain de campagne**. **LE PLUS** Versez 2 cuil. à s. de vin rouge dans l'assiette quand les légumes ont été mangés pour "faire chabrot" avec le bouillon restant, comme Papi.

## 9 Crème de chou-fleur

Taillez 1 **chou-fleur** en fleurettes. Faites cuire 20 min dans de l'eau à hauteur avec 1 **cube de bouillon**. Mixez avec 25 cl de **crème fraîche**. Rectifiez la consistance avec le bouillon. Assaisonnez de **sel**, de **poivre**, de **curry** ou de muscade. **LE PLUS** Versez chaud ou froid avec une chantilly parfumée d'un soupçon de café soluble pour jouer la surprise.

## 10 Soupe lyonnaise

Faites revenir 500 g de **citrouille** et 3 **pommes de terre** épluchées et coupées en dés dans 35 g de **beurre**. Ajoutez du **bouillon de légumes** et laissez cuire pendant 30 min à petit feu. Mixez avec 15 cl de **crème fraîche**. Salez et **poivrez**. Servez très chaud. **LE PLUS** Accompagnez cette soupe de dés d'emmental, de beaufort ou de comté et de croûtons de pain grillé frottés avec une gousse d'ail.

## 11 Soupe de cresson

Nettoyez soigneusement 1 botte de **cresson**. Faites revenir avec 1 **oignon** pelé et haché et 2 **pommes de terre**

coupées en cubes dans une casserole avec du **beurre**. Couvrez à hauteur de **bouillon de poule** ou d'eau tiède. Faites cuire 20 min. Mixez avec 15 cl de **crème fraîche**. Salez, **poivrez** et servez. **LE PLUS** Remplacez la crème fraîche par de l'huile d'olive bien fruitée et servez en escortant de gressins.

## 12 Soupe froide de tomates

Mixez 4 grosses **tomates** bien mûres avec 1/2 **concombre**, 1 gousse d'**ail**, 1 **échalote**, 2 tranches de **pain rassis** ou grillé et 10 cl d'**huile d'olive**. Salez et **poivrez**. Laissez refroidir et réfrigérez jusqu'au moment de servir. **LE PLUS** Accentuez sa fraîcheur en lui ajoutant des herbes aromatiques : basilic, origan, sauge ou menthe.

## 13 Soupe à l'oignon

Faites revenir 4 gros **oignons** émincés dans 50 g de **beurre**. Saupoudrez d'1 cuil. à soupe de **farine** et arrosez d'1 l de **bouillon de poule**. Laissez cuire 30 min. Placez sur chaque bol 1 tranche de **pain grillé** recouverte de **fromage gratiné** au four. **LE PLUS** Remplacez le pain par un petit chapeau soudé en pâte feuilletée, plus chic, et faites légèrement dorer à four chaud.

## 14 Velouté ardéchois

Faites réchauffer 1 kg de **châtagnes** cuites au naturel dans 1 l de **bouillon**. Salez et **poivrez**. Laissez cuire pendant 15 min sur feu doux. Mixez au mixeur plongeant avec 10 cl de **crème fraîche**. Assaisonnez de **muscade** râpée et servez. **LE PLUS** Bouillons de poule ou de légumes servent de base à cette soupe, mais on peut les remplacer par la même quantité de lait.

## 15 Soupe aux 2 choux et à la saucisse

Versez du **bouillon de légumes** dans une grande casserole. Ajoutez 1/2 **chou pommé** et 1/2 **chou vert** rincés et taillés en lanières avec quelques **carottes** coupées en petits tronçons. Plongez 1 **saucisse** dans le bouillon. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Prélevez la saucisse de la casserole et coupez-la en tranches. Remplacez-les dans le bouillon et servez sans tarder aux gourmands. **LE PLUS** Les saucisses de Morteau et de Montbéliard sont ici parfaites. Testez aussi avec des saucisses de Toulouse ou des merguez, poêlées et tranchées.



# Nectars dorés

On les dit moelleux, liquoreux ou encore vins doux naturels. Découvrez cette belle famille de vins sucrés et gourmands.

**R**écoltés lorsque les raisins sont très mûrs voire desséchés par un petit champignon, le botrytis, ou par le vigneron qui le fait sécher sur des claies (on parle alors de vin passerillé), les moelleux et les liquoreux ont pour différence leur concentration en sucre. Quant aux vins doux naturels, ils proviennent d'un vin en cours de fermentation auquel on ajoute un peu d'alcool pour lui conserver

son sucre. Les plus connus d'entre eux sont les portos ou le muscat de Rivesaltes. Leur prix parfois très élevé. Une gourmandise, des saveurs complexes... et de faibles rendements, ce qui explique auparavant, on les proposait volontiers avec des desserts mais on a découvert qu'ils font aussi d'exceptionnels accords mets et vins avec certains fromages, le foie gras ou la viande blanche.

## Savoureux

**V**oici un moelleux voluptueux, tendre et léger. Ses saveurs persistantes d'agrumes confits et de fruits blancs soulignées par sa bouche soyeuse d'une bonne longueur le dédient à une tarte aux poires ou un carpaccio d'ananas.

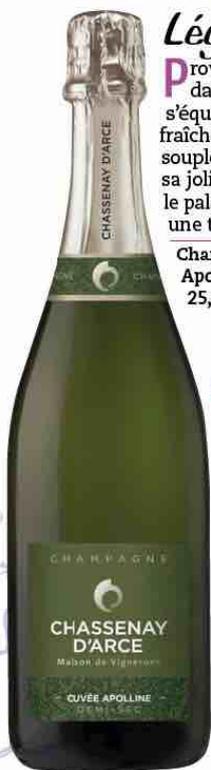
Côtes-de-bergerac 2018, Duc de Castellac, 4,10 €, magasins Monoprix.



## Tendre

**G**ourmande, cette cuvée sur lies fines en fûts exprime tout un registre de fruits secs, abricots et raisins sur un fond de pâtisserie et de vanille. Avec sa bonne longueur en bouche, il est très tendre et fait des merveilles quand on le sert en escorte d'un fromage comme un bleu des Causses.

Coteaux-du-layon 2018, Château Bellerive, Reflets de France, 9,20 €, Carrefour.



## Légère

**P**rovenant de la côte des Bars, dans l'Aube, ces bulles s'équilibrent parfaitement entre fraîcheur et suavité. Ronde, souple, fruitée, Apolline séduit par sa jolie virgule de sucre qui flatte le palais sans l'alourdir. À boire avec une tarte aux pommes.

Champagne demi-sec, Cuvée Apolline, Chassenay d'Arce, 25,30 €, chez les cavistes.

## Original

**A**ssez peu connus, les vins de paille proviennent de raisins séchés puis pressés. Leur royaume ? Le Jura. Très concentrée mais avec une belle acidité qui l'équilibre, cette cuvée libère de subtiles saveurs de raisins de Corinthe et d'abricot cuits. À servir avec un beaufort fruité ou un parmesan.

Côtes-du-jura 2015, vin de paille, Domaine Mouillard, 22,50 €, chez les cavistes.

## Élégant

**R**écolté en surmaturité lorsque ses baies sont atteintes de pourriture noble (le botrytis), ce chenin donne un vin riche, dense, fruité, épicé et... délicieux ! Il soulignera avec délice un sauté de veau aux abricots.

Coteaux-du-vendômois 2018, cuvée Le Haut du Parc, Jean et Benoît Brazillier, 13 € les 50 cl, chez les cavistes.



## Ouvérable

**E**levé plus de 7 ans en fûts, cet élégant vin doux naturel développe une merveilleuse palette

aromatique : fruits secs, épices, orange confite, moka se mêlent jusqu'à une longue finale suave. Une merveille avec un fondant au chocolat.

Rivesaltes ambré, Mas Cristine, 18 €, chez les cavistes.



## Opulent

**U**n pinot gris sur un grand terroir solaire, récolté en surmaturité : concentration, équilibre, puissance aromatique, tout y est ! La bouche soyeuse est ample jusqu'à une longue finale d'épices douces et de notes grillées. Parfait avec un risotto aux girolles.

Alsace Grand Cru Furstentum 2016, pinot gris, vendanges tardives, Domaine Blanc, 21 € les 50 cl, chez les cavistes.



## Classique

**S**tar de cette appellation du Sud-Ouest, le raisin petit manseng exprime des saveurs de fruits exotiques, de coing, d'abricot, d'épices douces dans un ensemble harmonieux, sucré mais vif jusqu'à une belle finale nette. À apprécier avec un foie gras mi-cuit, une tarte aux abricots ou des cannelés.

Jurançon 2018, Ballet d'Octobre, Domaine Cauhapé, 12,90 €, sur le site Vinatis.



## Capiteux

**L**e pinot gris que l'on appelle malvoisie en Savoie donne des vins vifs et très aromatiques comme cette cuvée aux parfums d'abricot, de cannelle et de mirabelle. Fraîche, vive et délicate, elle se marie délicieusement avec un foie gras poêlé.

Savoie 2019, Malvoisie demi-sec, André et Michel Quenard, 12,90 €, chez les cavistes.



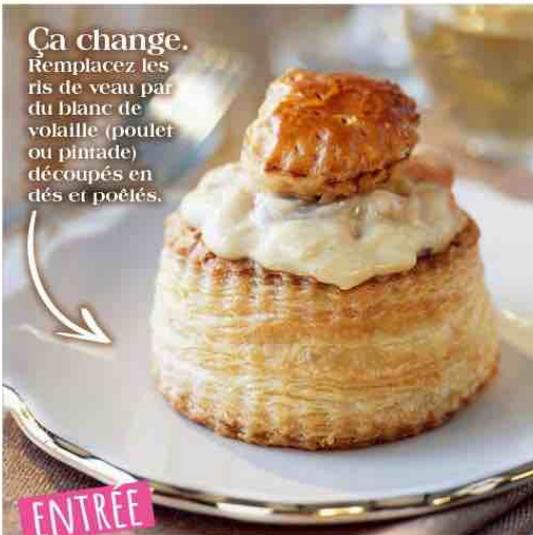
## Intense

**C**ette cuvée fait partie des vins doux naturels : avec son goût de raisin frais, de litchi, de pamplemousse, sa fraîcheur florale et sa douceur, elle appelle une tarte au citron meringuée ou des beignets au sucre.

Muscat de Beauges-de-Venise 2017, Cuvée Réserve, Vidal-Fleury, 24 €, départ cave.



Quel plaisir de se retrouver autour de la table pour partager un beau moment en famille ou entre amis. Choisissez le menu parfait pour vos agapes !



**Ça change.** Remplacez les ris de veau par du blanc de volaille (poulet ou pintade) découpés en dés et poêlés.

**ENTRÉE**

## Bouchées à la reine aux ris de veau

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min  
Cuisson : 35 min • Repos : 12 h

- 6 croûtes de pâte feuilletée • 2 noix de ris de veau • 12 petits champignons de Paris • 6 échalotes • 2 tranches de lard fumé
- 10 cl de vin blanc sec • 50 g de beurre • 15 cl de crème liquide
- 4 pincées de fécule • sel, poivre.

**Plongez les ris de veau** dans de l'eau froide. Portez à frémissements et comptez 5 min. Égouttez-les, serrez-les dans un linge. Réfrigérez 12 h.

**Le jour du service,** coupez les ris de veau en cubes d'1,5 cm. Salez et poivrez. Émincez les champignons en fines lamelles. Hachez le lard. Délayez la fécule dans la crème.

**Pelez les échalotes.** Faites dorer le lard 5 min dans une poêle avec la moitié du beurre

et les échalotes. Ajoutez les champignons et laissez cuire 5 min. Réservez. Enfourez les croûtes de pâte feuilletée 5 min à 170°C.

**Faites dorer les cubes de ris de veau** 5 min dans le reste de beurre. Versez le vin, laissez-le s'évaporer et ajoutez la crème. Laissez épaissir 5 min. Ajoutez les échalotes, le lard et les champignons et laissez cuire 5 min de plus. Répartissez dans les croûtes et servez.

**UN VIN POUR TOUT LE MENU** Costières-de-nîmes rouge.

# Dîner les avec cousins



**PLAT**

## Gigot aux petits pois, sauce pointe d'agrumes

Pour 6 personnes  
Préparation : 35 min  
Cuisson : 1 h

- 1 gigot d'agneau d'1,3 kg • 1 orange bio + 10 cl de jus • 2 gousses d'ail • 2 brins de thym • 25 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.
- LES LÉGUMES** • 750 g de pommes de terre nouvelles
- 750 g de petits pois frais • 2 échalotes • 6 brins de menthe • 25 g de beurre • sel, poivre.

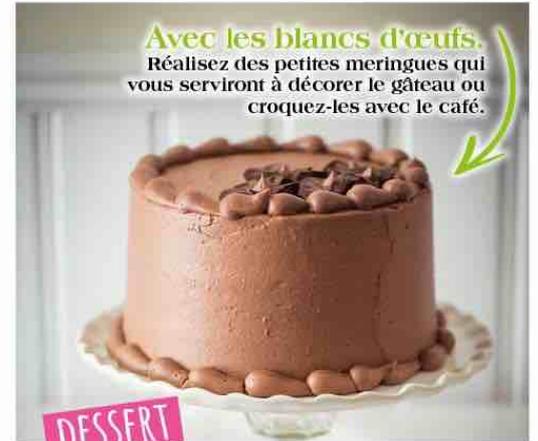
**Préchauffez le four** à 180°C. Pelez et hachez l'ail. Mélangez avec du sel, du poivre, le thym émiétté et l'huile. Frottez le gigot de ce mélange et placez-le dans un plat à four. Entourez-le de tranches d'orange. Versez 5 cl d'eau dans le plat et enfourez pour 45 min.

**Coupez les pommes de terre** en morceaux. Cuisez-les 15 min à l'eau bouillante. Pelez et hachez les échalotes. Faites-les blondir dans le beurre. Ajoutez les petits pois écosés et les pommes de terre égouttées. Laissez cuire 10 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Salez, poivrez et ajoutez la menthe hors du feu.

**Retirez le gigot du four** et réservez-le dans un plat tenu au chaud. Déglacez les sucs de cuisson du gigot dégraissés avec le jus d'orange et laissez réduire. Incorporez le beurre taillé en dés tout en fouettant. Servez la viande tranchée entourée des légumes et le jus dans un bol.

## Le sommelier

Vous souhaitez un seul vin pour tout un repas ? Il doit être léger, sans tanins puissants qui écrasent les plats délicats. Un vin blanc ne devra pas être trop aromatique pour ne pas gâcher les fruits de mer, ni trop acide pour ne pas écraser votre dessert (vin du Languedoc). Un rosé sera parfait s'il garde sa fraîcheur pendant tout un repas, sans flancher avec le plat principal, et reste idéal avec le dessert (vin de Provence). Un rouge devra être franc et léger, pour un mariage parfait avec le fromage et le chocolat (un vin de la vallée du Rhône).



**DESSERT**

## Délice chocolat de Tante Jeanne

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min  
Cuisson : 1 h • Repos : 4 h

- LE BISCUIT** • 100 g de chocolat noir • 50 g de cacao non sucré
- 100 g de beurre • 150 g de sucre roux • 150 g de farine
- 1 yaourt velouté nature • 3 œufs • 1/2 sachet de levure chimique • vanille en poudre • 1 pincée de sel • beurre + farine (pour le moule).
- LE SIROP** • 100 g de sucre • 1 café espresso.
- LA CRÈME** • 200 g de beurre • 5 jaunes d'œufs • 150 g de sucre
- 50 g de chocolat noir • quelques gouttes de jus de citron.

**Chauffez le four** à 180°C. Pour le biscuit, tamisez la farine, le cacao, la levure et la vanille. Faites fondre le chocolat avec le beurre.

**Fouettez les œufs** avec le sel et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le beurre fondu et le yaourt en fouettant puis le mélange sec, à la spatule.

**Versez la préparation** dans un moule de 20 cm beurré et fariné et faites cuire 35 min. Laissez reposer 5 min avant de démouler. Laissez refroidir le biscuit sur une grille. Coupez-le en 3 disques.

**Préparez le sirop.** Faites fondre le sucre dans 15 cl d'eau. Retirez du feu et ajoutez le café espresso.

**Préparez la crème.** Faites fondre le chocolat. Chauffez

le sucre dans 5 cl d'eau avec le jus de citron. Laissez cuire jusqu'à 115°C.

**Fouettez les jaunes d'œufs** jusqu'à ce qu'ils moussent et versez le sirop en mince filet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse un ruban. Intégrez peu à peu le beurre puis le chocolat fondu.

**Séparez la crème** en deux. Réservez-en une moitié pour le décor et séparez l'autre en deux. Étalez de la crème sur un disque de biscuit imbibé de sirop au café ; posez un deuxième disque imbibé de sirop, couvrez de l'autre moitié de crème et placez dessus le dernier disque de biscuit.

**Masquez tout le gâteau de crème.** Lissez à la spatule et décorez du reste de crème à la douille. Réfrigérez 4 h.

## Oufs cocotte au foie gras

Pour 4 personnes  
Préparation : 5 min • Cuisson : 10 min

• 4 gros œufs • 25 cl de crème liquide entière • 4 petites tranches de foie gras (environ 50 g) • 25 g de beurre • 6 pincées de muscade râpée • sel, poivre du moulin.

**Assaisonnez la crème** de sel, de poivre et de muscade.

**Beurrez 4 ramequins.** Salez-les légèrement et poivrez-les. Répartissez-y la moitié de la crème et le foie gras. Donnez un tour de moulin à poivre, cassez 1 œuf dans chaque ramequin et couvrez avec le reste de crème liquide.

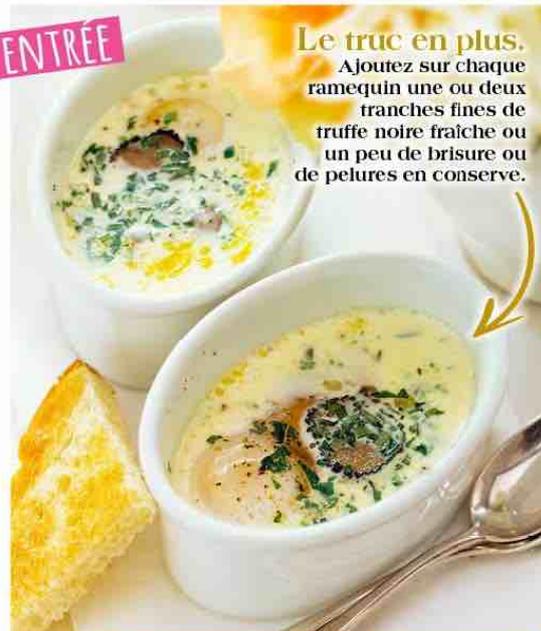
**Tapissez un plat à four** de papier sulfurisé et posez les ramequins dessus. Versez de l'eau bouillante jusqu'à 2 cm du bord des ramequins. Faites cuire 10 min dans le four préchauffé sur 180°C. Servez chaud en accompagnant de bon pain frais ou grillé.

**VIN** Graves blanc.

ENTRÉE

### Le truc en plus.

Ajoutez sur chaque ramequin une ou deux tranches fines de truffe noire fraîche ou un peu de brisures ou de pelures en conserve.



### Réussir des œufs cocotte

Un jaune coulant et un blanc juste pris : tel est le secret d'un œuf cocotte réussi. La cuisson se fait dans le four au bain-marie, ou dans un cuit-vapeur, en veillant à recouvrir les ramequins d'un film étirable pour éviter que la vapeur ne se dépose à la surface des œufs, ou encore au four à micro-ondes, en couvrant là-aussi, de 50 secondes à 1 min selon la puissance de votre four.

# Noces d'or

## La garniture parfaite.

Servez ces soles sur un riz noir italien *venere* (rayon riz) cuit en risotto avec un bouillon de crustacés ou de légumes.



PLAT

## Filets de sole roulés aux langoustines

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 min

• 12 filets de sole • 12 langoustines crues • 1 carotte • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 20 cl de vin blanc sec • 5 cl de cognac • 1 cuil. à café de concentré de tomate • 20 cl de crème liquide • quelques pincées de safran en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile • 25 g de beurre • sel, poivre.

**Décortiquez les queues des langoustines** et réservez les têtes et les carapaces. Faites-les dorer dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez l'ail, l'oignon et la carotte pelés et hachés, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Mélangez 5 min. Arrosez de cognac et, une fois évaporé, versez 25 cl d'eau et le concentré de tomate. Laissez mijoter pendant 20 min et filtrez.

**Roulez les filets de sole** et piquez-les à l'aide d'un bâtonnet pour les maintenir. Faites-les dorer 5 min dans une sauteuse avec les queues de langoustines et le beurre. Versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer en mélangeant. Réservez les soles et les langoustines.

**Versez le bouillon de langoustines** dans la sauteuse avec la crème et le safran. Laissez bouillir 5 min. Servez aussitôt en nappant de sauce les soles et les langoustines.

**VIN** Pouilly blanc fumé.

## Choux paris-brest

Pour 4 personnes  
Préparation : 40 min • Cuisson : 45 min

**LA PÂTE** • 3 œufs • 75 g de beurre • 150 g de farine • 1 pincée de sel. **L'INSERT PRALINE** • 100 g d'amandes • 100 g de noisettes • 125 g de sucre en poudre. **LA CRÈME** • 3 jaunes d'œufs • 1/4 de litre de lait • 50 g de beurre • 50 g de sucre • 75 g de pralin • 25 g de féculé • sucre glace.

**Préparez la pâte.** Versez 25 cl d'eau dans une casserole avec le beurre et le sel. Portez à ébullition. Retirez la casserole du feu et versez la farine d'un coup.

**Remplacez la casserole** sur le feu et dessécher la pâte en mélangeant sans cesse. Intégrez les œufs hors du feu un par un en remuant vite.

**Versez la pâte dans une poche** munie d'une grosse douille lisse. Façonnez 10 à 12 gros choux sur une plaque. Cuissez 30 min au four à 200°C. Laissez sécher dans le four éteint et entrouvert.

**Préparez l'insert praliné.** Faites fondre le sucre dans 5 cl d'eau, jusqu'à 118°C. Ajoutez les fruits secs puis

laissez cuire jusqu'à ce qu'un caramel ambré les enrobe. Étalez en flaque sur du papier sulfurisé et laissez refroidir. Cassez le caramel et mixez-le longtemps. Formez autant de boules de praliné que de choux. Réfrigérez.

**Préparez la crème.** Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et la féculé. Délayez avec le lait tiédi et faites épaisir sur feu doux. Hors du feu, ajoutez le beurre. Laissez tiédir. Incorporez le pralin. Allégez la crème au batteur électrique.

**Coupez les choux** en deux. Garnissez-les de crème, d'un insert praliné puis du reste de crème. Refermez-les et poudrez-les de sucre glace.

**VIN** Sainte-Croix-du-Mont.

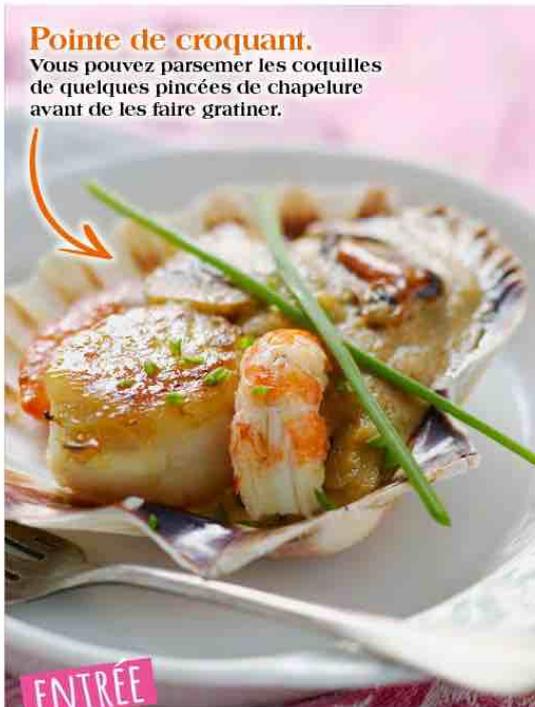
DESSERT

### Option craquelin.

Mélangez 50 g de farine et autant de sucre roux. Ajoutez 40 g de beurre mou et formez une pâte souple. Étalez-la sur 5 mm et formez des disques de 4 cm. Déposez-les sur les choux avant leur cuisson.



# Joyeux anniversaire saire !



**Pointe de croquant.**  
Vous pouvez parsemer les coquilles de quelques pincées de chapelure avant de les faire gratiner.

**ENTRÉE**

## Coquilles gratinées

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

- 8 saint-jacques décoquillées et 4 coquilles creuses rincées
- 8 belles crevettes décortiquées • 3 fonds d'artichauts
- 3 pommes de terre moyennes • 2 échalotes • 75 g de beurre
- 10 cl de crème liquide • sel, poivre.

Faites dorer les saint-jacques et les crevettes 5 min dans une sauteuse avec 20 g de beurre. Réservez.

Ajoutez dans la sauteuse les échalotes hachées, les fonds d'artichauts et les pommes de terre coupés en dés. Mélangez et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres (comptez 15 min environ). Salez et poivrez.

Ajoutez la crème et mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée souple.

Répartissez la purée dans les coquilles creuses. Garnissez de saint-jacques et de crevettes puis parsemez du reste de terre coupés en dés.

Parsemez les coquilles 3-4 min sous le grill du four. Décorez de ciboulette et servez.  
VIN Chablis.



**C'est bon.**  
Accompagnez ce plat de pommes parisiennes, de frites ou de pommes sautées avec une salade de fenouil ou d'endives.

**PLAT**

## Lapin aux pruneaux à la bière

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min • Cuisson : 1 h

- 4 cuisses de lapin • 2 petits oignons • 16 pruneaux dénoyautés • 25 cl de bière blonde • 2 cuil. à soupe d'huile • persil ciselé • sel, poivre.

Coupez les oignons en rondelles. Faites dorer les cuisses de lapin 10 min dans une sauteuse avec l'huile et les oignons. Versez la bière, salez, poivrez et mélangez. Laissez réduire la bière aux trois quarts 15-20 min, couvrez et laissez mijoter encore 20 min sur feu doux.

Ajoutez les pruneaux dans la sauteuse et laissez cuire encore 10 min. Versez dans un plat, parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

VIN Bergerac rouge.



**DESSERT**

## Diplomate aux fraises

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

- LE BISCUIT • 4 œufs • 120 g de sucre • 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure • 500 g de fraises. LE SIROP • 50 g de sucre • 5 cl de sirop de citron. LA CRÈME • 2 jaunes d'œufs
- 25 cl de lait • 20 cl de crème liquide • 75 g de sucre • 25 g de fécule • 2 feuilles de gélatine • vanille en poudre.

Préparez le biscuit. Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et la levure, puis les blancs d'œufs montés en neige. Cuisez dans un moule rond env. 20 min à 180°C.

Préparez la crème. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez la fécule. Incorporez le lait tiède additionné de la vanille, laissez cuire jusqu'à ébullition de la crème.

Ajoutez la gélatine réhydratée à l'eau froide et essorée dans la préparation. Laissez refroidir et réfrigérez 2 h.

Fouettez rapidement la préparation bien froide et incorporez la crème liquide battue en chantilly (réservez-en un peu pour décorer).

Faites bouillir 10 cl d'eau avec le sucre 2 min. Hors du feu, ajoutez le sirop de citron. Découpez le biscuit refroidi en cubes. Répartissez dans 4 coupelles avec des fraises émincées. Mouillez de sirop et garnissez de crème diplomate. Réfrigérez 3 h avant de servir garni de chantilly.

VIN Banyuls.

## Diplomate et trifle

Ces douceurs se ressemblent beaucoup. Le diplomate est un vieux dessert français à base de génoise, de crème diplomate légère à la vanille et de fruits confits. Le trifle, charmant sujet de sa Majesté, est préparé avec un sponge cake, tendre gâteau surmonté de crème custard à la vanille et de chantilly, garni de fruits divers. Simples et frais, on peut les customiser à l'infini.

## 1 Service soigné

Pour servir la salade ou les hors-d'œuvre, une cuillère et sa fourchette assortie pour un service prestigieux.

**Empire Café, en acier inoxydable, L 25,7 cm, 30,25 € et 32 €, Déglon.**

## 2 Mille et une nuits

Un huilier inspiré par la lampe d'Aladin qui va laisser vos convives sous le charme.

**Huilier ou vinaigrier, en métal doré, H 28 cm x Ø 13 cm, 40 €, Bloomingville.**

## 3 Majestueux

Un beurrier généreux et aux allures royales dans ce total look doré.

**Beurrier, en acier et verre, L 16 x P 13 x H 6 cm, 36 €, Zara Home.**

## 4 Sobriété

Le classique moulin à poivre est remis en lumière dans ses atours argentés et patinés.

**Moulin Paris Chef, en acier, H 18 cm, 50 €, Peugeot Saveurs.**

## 5 Haute joaillerie

Un duo de plateaux aux effets de miroir cernés de filets d'or. De vrais bijoux de table !

**Plateaux Feel, en verre et fer doré, Ø 20 cm et 30 cm, 16 € les 2, Atmospha.**

## 6 Chaleureux

Les mets se conservent bien au chaud avec ce chauffe-plat fonctionnant avec des bougies.

**Masterclass, en métal, L 28 cm, 30 €, Kitchen Craft.**

## 7 Pratique

Un service des grands soirs avec cet accessoire indispensable pour



# So chic pour soupers

Disposés sur une nappe blanche, les accessoires brillent de mille feux et donnent une note raffinée à la table.



# élégants



attraper les pâtes avec chic et précision.

**Pince de service en acier inoxydable, L 21 cm, 12 €, Hay chez Connex.**

## 8 Art Déco

Jolie découpe dans un motif Art Nouveau pour ce porte-serviettes doré.

**Tillställning, en acier inoxydable, H 14 cm, 5 €, chez Ikea.**

## 9 Gourmands

Tout en rondeurs, des couteaux à beurre à manche translucide incrusté de feuille d'or.

**Couteaux à beurre Infini, en Inox et résine, L 5 cm, 35 € les 4, Côté Table.**

## 10 Bien servi

Double effet "waouh" avec ce serviteur mis sous cloche.

**Plat de présentation en ardoise, verre et bois, H 31 cm, 67 €, Artesa.**

## 11 Martelés

Des porte-couteaux qui s'accordent à tous les styles de vaisselle.

**Fuse, en acier inoxydable, L 5 cm, 44 € le coffret de 6 couteaux, Degremé.**

## 12 Flamboyant

Service étoilé avec un seau à champagne et un seau à glace cuivrés.

**Rondi, en acier inoxydable, seau à champagne, H 21 cm x Ø 27,5 cm, 145 € et seau à glace, H 18 cm x Ø 18 cm, 130 €, XL Boom chez Made in Design.**

## 13 Double jeu

Éléphants, ces porte-noms peuvent se transformer en porte-couteaux.

**Namy, en laiton, L 4 cm, 35 € les 10, Caravane.**

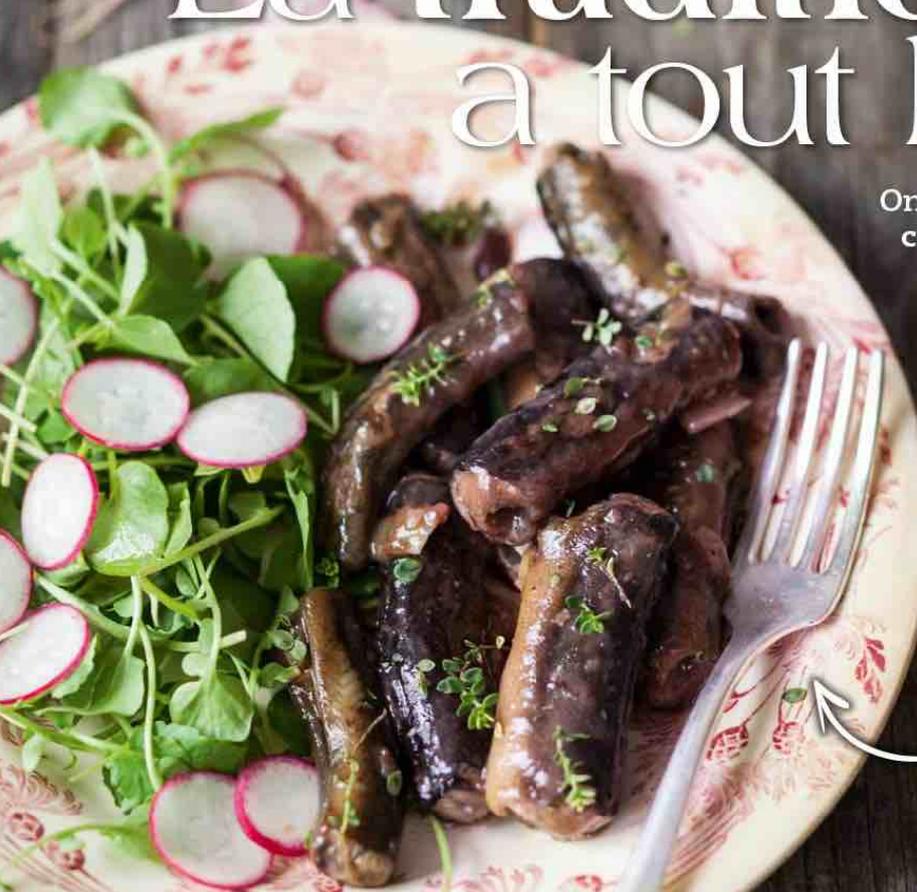
## 14 Fuselée

Une carafe élancée, parfaite pour servir des liqueurs subtiles.

**Carafe Gaia, en verre, H 28 cm, contenance 50 cl, 48,50 €, Calligaris.**

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

# La tradition à tout bon



On se régale avec la cuisine généreuse des bouchons de Lyon, ces petits restaurants qui perpétuent les meilleurs plats des Mères lyonnaises.

**Pas d'anguille ?**  
Faites-vous plaisir en cuisant dans la sauce des tronçons de lotte enveloppés dans une belle tranche de lard.

## Matelote d'anguille

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Trempage : 30 min • Cuisson : 40 min

- 1 anguille de 800 g
- 1 carotte • 1 gousse d'ail • 2 échalotes
- 1 bouquet garni
- 80 g de beurre • 30 g de farine • 75 cl de vin rouge (côtes-du-rhône) • 2 cl d'alcool (marc ou cognac)
- sel, poivre.

**Faites dépouiller l'anguille** et couper en tronçons de 6-7 cm par le poissonnier. Laissez-les dégorger 30 min dans de l'eau fraîche.

**Émincez les échalotes** et hachez l'ail. Taillez la carotte en dés. Égouttez les tronçons d'anguille et épongez-les. Faites-les dorer dans une cocotte avec 50 g de beurre.

**Flambez l'anguille avec l'alcool.** Ajoutez les légumes, le bouquet garni et le vin. Salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire 20 min à frémissements. Dès que les tronçons d'anguille sont cuits, réservez-les hors de la cocotte.

**Préparez un beurre manié** en mélangeant le reste de beurre mou avec la farine. Passez la sauce de l'anguille au chinois dans une grande casserole. Liez-la en y délayant progressivement le beurre manié avec un fouet.

**Remplacez les tronçons d'anguille** dans la sauce. Vérifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, puis laissez mijoter 5 min.

**Placez la matelote dans un plat creux** et servez aussitôt, éventuellement accompagnée de pommes de terre à la vapeur, de cresson, de croûtons frites et de radis découpés en rondelles.

## Poularde demi-deuil

Pour 6 personnes • Préparation : 45 min • Cuisson : 3 h • Repos : 12 h

- 1 poularde de 2,2 kg (avec ses abattis : pattes, gésier, cou, foie) • 8 petites carottes
- 8 petits navets • 8 blancs de poireaux • 2 branches de céleri • 1 bouquet garni
- 1 oignon piqué d'1 clou de girofle • 25 cl de crème liquide • 15 cl de vin blanc sec • 1 truffe de 20 g
- sel, poivre.

**Coupez les ailerons de la poularde crue la veille.** Placez-les dans un faitout avec les abattis, le bouquet garni et l'oignon.

**Pelez et coupez en morceaux** 2 carottes, 2 navets, 2 poireaux et le céleri. Placez-les dans le faitout. Versez 3 l d'eau. Salez, poivrez et portez à ébullition. Écumez et laissez frémir pendant 1 h 30.

**Faites des incisions dans la peau de la poularde** avec un couteau et glissez la truffe découpée en fines lamelles entre la peau et la chair. Entourez la poularde

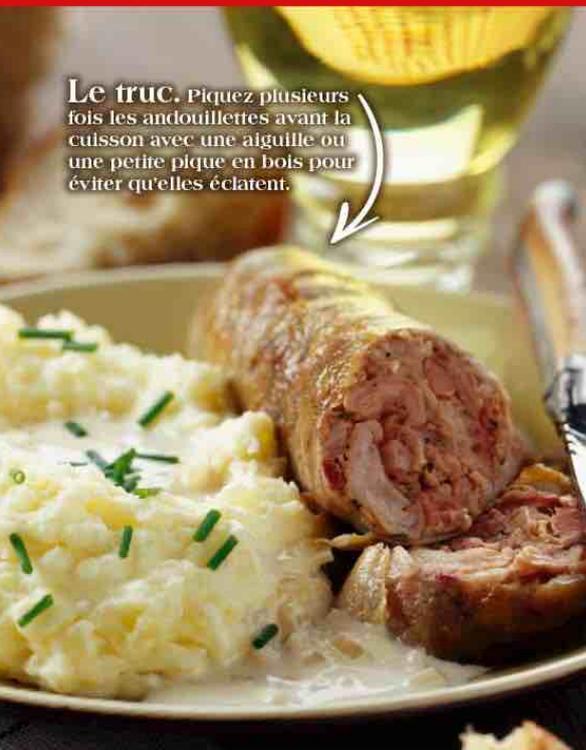
d'un film alimentaire et réservez-la 12 h dans le réfrigérateur. Filtrez le bouillon puis réservez-le aussi au frais.

**Dégraissez le bouillon** puis portez-le à ébullition. Plongez-y la poularde déballée, cuisez 1 h 30 à frémissements. Après 1 h, pelez le reste des légumes, déposez-les dans le faitout et poursuivez la cuisson.

**Préparez la sauce.** Faites réduire 35 cl de bouillon sur feu vif avec la crème et le vin. Découpez la poularde, servez-la entourée des légumes, avec la sauce à part.



**Question truffe.** Optez pour une truffe fraîche ou en conserve. À défaut, frottez la poularde d'huile à la truffe et ajoutez-en quelques gouttes dans le bouillon au moment de servir.



**Le truc.** Piquez plusieurs fois les andouillettes avant la cuisson avec une aiguille ou une petite pique en bois pour éviter qu'elles éclatent.

## Andouillettes, purée et sauce au vin rouge

Pour 4 pers. • Prépa : 30 min • Cuisson : 50 min

• 4 andouillettes de veau ou de porc (chez le charcutier ou au rayon traiteur frais des grandes surfaces) • 1 kg de pommes de terre bintje • 2 échalotes • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 130 g de beurre • 15 cl de lait • 20 cl de vin rouge • 20 cl de fond de veau • sel, poivre blanc.

**Épluchez les pommes de terre.** Coupez-les en deux et faites-les cuire avec les gousses d'ail pelées pendant 30 min dans une casserole d'eau salée.

**Chauffez 40 g de beurre** dans une poêle. Cuissez-y les andouillettes 15 min à feu moyen en les retournant souvent. Dès qu'elles sont dorées, ôtez-les de la poêle et gardez-les au chaud.

**Jetez la moitié du gras de cuisson de la poêle.** Pelez les échalotes et émincez-les. Faites-les revenir dans la poêle. Arrosez de 10 cl de vin puis laissez réduire aux trois quarts. Ajoutez le reste

de vin et faites réduire encore de moitié. Versez le fond de veau et faites réduire de moitié. Incorporez 30 g de beurre en petites dés en remuant la poêle sur feu doux. Salez, poivrez et réservez la sauce au chaud.

**Chauffez le lait.** Égouttez les pommes de terre et l'ail, passez-les au moulin à légumes pour obtenir une purée. Incorporez le reste de beurre en dés puis le lait en filet. Poivrez et vérifiez l'assaisonnement.

**Servez les andouillettes** avec la purée parsemée de ciboulette et accompagnée de la sauce.

## Terrine de foies de volaille

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min  
Cuisson : 1 h 10 • Repos : 24 h

• 800 g de foies de volaille • 2 œufs • 30 g de beurre + 20 g pour la terrine • 100 g de crème fraîche épaisse • 2 échalotes ciselées • 1 gousse d'ail hachée • 1 cuil. à soupe de persil ciselé • 1 cuil. à café de fécule • 5 cl de madère ou de porto • 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide • poivre blanc moulu • 4-épices • 13 g de sel.

**Laissez dégorger les foies de volaille** 30 min dans l'eau froide. Égouttez et épongez-les. Beurrez la terrine et réfrigérez-la.

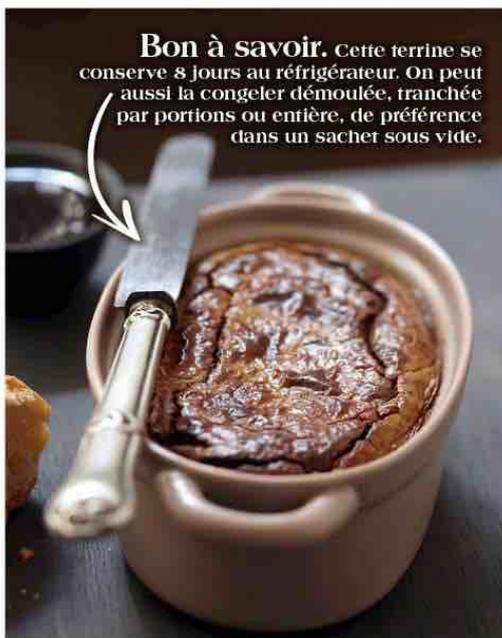
**Chauffez le beurre** avec l'huile dans une grande poêle. Faites-y fondre l'ail et les échalotes juste 2 min. Ajoutez les foies de volaille et faites-les revenir 5 min sur feu vif. Versez le madère, flambez et laissez tiédir.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Placez les foies de volaille et leur

jus de cuisson dans un mixeur. Ajoutez les œufs, la crème, le persil et la fécule. Assaisonnez de sel, de poivre et d'1 pincée de quatre-épices. Mixez finement et versez dans la terrine.

**Placez la terrine dans un bain-marie** (avec de l'eau aux trois quarts de sa hauteur). Enfournez pour 1 h en la recouvrant à cuisson d'une feuille d'aluminium. Laissez-la refroidir puis réservez-la 24 h au réfrigérateur.

**Bon à savoir.** Cette terrine se conserve 8 jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler démolée, tranchée par portions ou entière, de préférence dans un sachet sous vide.



## Quenelles de brochet lyonnaises

Pour 4 personnes • Préparation : 40 min • Cuisson : 50 min

• 350 g de filets de brochet, sans peau ni arêtes • 4 œufs • 150 g de beurre • 100 g de gruyère haché • 25 cl de lait entier • 150 g de farine • muscade râpée • sel, poivre blanc.  
**LA SAUCE BÉCHAMEL** • 30 g de beurre • 40 cl de lait entier • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 35 g de farine • muscade râpée • sel, poivre blanc.

**Préparez une panade.** Portez à ébullition le lait avec 100 g de beurre, du sel, du poivre et de la muscade dans une casserole. Versez la farine en remuant rapidement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se détache bien de la casserole. Ajoutez 1 œuf, mélangez et laissez refroidir.

**Mixez les filets de brochet.** Incorporez-y soigneusement la panade et les œufs restants. Vérifiez l'assaisonnement.

**Moulez les quenelles** à l'aide de deux cuillères humides. Pochez-les 10 min dans de l'eau frémissante salée (elles vont doubler de volume). Égouttez-les sur un linge.

**Réalisez la béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez bien. Faites cuire 2 min sur feu doux puis versez progressivement le lait en remuant vivement. Cuissez 5 min à feu très doux, toujours en remuant. Incorporez la crème fraîche, assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Réservez au chaud.

**Préchauffez le four** sur 180 °C. Placez les quenelles dans un plat à gratin beurré (20 g). Nappez-les de sauce béchamel et parsemez-les de gruyère haché et du restant de beurre en petites noisettes. Glissez dans le four et laissez cuire 20 min. Servez aussitôt.

## Mais qui sont ces Mères lyonnaises ?

C'est le surnom affectueux donné à des cuisinières de maison bourgeoise qui ouvrirent à Lyon, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, des petits restaurants nommés "bouchons". Françoise Foujolle fut l'une des premières à connaître la célébrité sous le nom de Mère Filloux. Vinrent ensuite les Mères Blanc, Brazier, Guy ou Pompon. Elles proposaient des plats réalisés à la perfection, qui firent le renom de la cuisine lyonnaise. C'est ainsi que par leur talent elles ont pu tracer le chemin aux chefs de la région qui se sont formés à leur école.

**Malin.** Réservez la préparation 1 h au frais avant de mouler les quenelles. La pâte plus ferme sera plus facile à manipuler.



**La garniture.**  
Escortez ce plat de bâtonnets de carottes, de navets et de rutabagas cuits à l'eau salée, ou de pommes de terre vapeur.

## Tête de veau et sa vinaigrette aux condiments

Pour 4 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 1 h 30

- 1/2 tête de veau roulée • 1 carotte
  - 1/2 citron • 1 branche de céleri
  - 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 50 g de farine • 2 clous de girofle • sel, poivre en grains.
- LA VINAIGRETTE AUX CONDIMENTS** • 1 œuf dur • 4 cornichons • 1/2 oignon blanc
- 1 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (persil, estragon, cerfeuil) • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 5 cuil. à soupe d'huile de tournesol (ou de colza) • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • sel, poivre du moulin.

**Épluchez l'oignon** et piquez-le de girofle. Pelez la carotte et l'ail. Frottez la tête de veau avec le citron.

**Versez la farine** dans une grande marmite. Ajoutez 20 cl d'eau froide, mélangez bien et versez 1 l d'eau froide. Déposez la tête de veau, le bouquet garni, la carotte, l'oignon piqué et l'ail. Recouvrez largement d'eau si besoin. Assaisonnez de sel et de poivre en grains et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 1 h 30 à frémissements.

**Préparez la vinaigrette.** Mélangez la moutarde dans un bol avec le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez petit à petit l'huile en mélangeant à l'aide d'un fouet.

**Hachez l'œuf dur**, l'oignon, les câpres et les cornichons hachés. Ajoutez dans la vinaigrette avec les fines herbes ciselées. Réservez à température ambiante.

**Égouttez la tête de veau**, défilez-la et découpez-la en tranches. Présentez avec la vinaigrette.

# Les Mères lyonnaises, de vraies cheffes!

Durant l'entre-deux-guerres et les Trente Glorieuses, ces femmes au caractère bien trempé ont nourri la capitale des Gaules et ont laissé d'impérissables recettes.

**L**eur robe, souvent monacale, assortie d'un épais tablier blanc, et qui leur descendait jusqu'aux pieds, n'a pas empêché les Mères lyonnaises de porter la culotte. À la tête de leur propre restaurant, les fameux "bouchons", ces femmes d'origine souvent très modeste ont régalié de plats, au départ simples et familiaux, les fermiers, les ouvriers puis les notables... jusqu'aux critiques gastronomiques du guide Michelin. Ils gratifièrent certaines Mères d'une, deux, voire trois étoiles. Si l'histoire n'en a retenu que quelques-unes – la Mère Fillioux ou la Mère Brazier –, ces entrepreneuses, fichtrement courageuses et talentueuses, furent plus d'une trentaine à tirer leur charrette pour aller quérir au marché leurs produits frais.



La fameuse Mère Brazier, tri-étoilée pour ses deux restaurants, aura pour élève un certain Paul Bocuse.

Cott. Bibliothèque municipale de Lyon © Marcelle Valet.

Parce que leur homme était mort au combat, ou parce que, cuisinière dans des familles bourgeoises qui s'en séparèrent au moment de la crise économique de 1929, ces femmes n'ayant plus de gagne-pain, relevèrent leurs manches et se mirent à leur compte... Et en avant le tablier de sapeur, les quenelles, le saucisson chaud, la salade lyonnaise, le gâteau de foies et autre cervelle de canut ! Une cuisine assez riche et roborative qui évolua et se raffina jusqu'à la consécration par trois étoiles Michelin, en 1933 de la Mère Bourgeois (1870-1937) et de la Mère Brazier (1895-1977).

**Mais n'oublions pas toutes les autres.** La première d'entre elles, la Mère Guy, en 1759, tient une guinguette sur les bords du Rhône, où sa matelote d'anguilles fait un carton. Une allée des Halles Bocuse porte d'ailleurs aujourd'hui le nom de cette mère des Mères. La Mère Brigousse, dite "la mère des amoureux", chez qui, dans les années 1830, on vient (de loin) déguster ses quenelles en forme de tétons de Vénus. Durant la Première Guerre mondiale, la Mère Bizolon, "la maman des poilus", reconforte les soldats à la gare de Perrache, dans sa buvette (quelques planches sur des tonneaux),

avec du pain, du vin, du saucisson et de la soupe à l'oignon. La Mère Fillioux est la première à connaître un succès international ; celle surnommée la "reine des poulardes" – elle en assurait elle-même la découpe en salle –, afficha le même menu pendant trente ans : potage aux truffes, quenelles au beurre d'écrevisses, culs d'artichaut au foie gras, poularde demi-deuil.

**Des plats mythiques** puisqu'ils vont faire, entre autres, la renommée d'une jeune apprentie de la Mère Fillioux, Eugénie Brazier, qui s'installe à son compte, au 12 rue Royale, le 19 avril 1921. Devenue la fameuse Mère Brazier, tri-étoilée pour ses deux restaurants, elle aura pour élève un certain Paul Bocuse... dont la poularde demi-deuil sera un classique du restaurant de Collonges-au-Mont-d'Or. Poularde lardée de lamelles de truffes toujours à la carte de La Mère Brazier, tenu depuis 2008 par le Meilleur ouvrier de France, Mathieu Viannay.

**Cheffes d'entreprise et cuisinières géniales**, les Mères lyonnaises ne furent pas de simples "mères nourricières", mais de véritables cheffes de cuisine à qui la gastronomie lyonnaise rend un hommage permanent bien mérité.

Par Valérie Bouvart

# Vivement le déjeuner!

Petits ou grands se retrouvent autour de la table, et on sait qu'on va tous se régaler d'une authentique cuisine à partager. Vive les bonnes recettes qui suivent les traditions.

Très fondant. Pensez à arroser le rôti de son jus de temps à autre pendant sa cuisson et ajoutez de l'eau dans le plat si besoin.

## Rôti de lotte du Sud

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 35 min

- 1 queue de lotte pelée et parée de 800 g • 8 tranches de pancetta • 5 champignons de Paris • 2 tomates • 2 gousses d'ail • 2 branches de céleri • 1 oignon • 3 piments rouges • 1 citron bio • 6 brins de thym • 4 brins de persil plat • 10 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**Pelez l'oignon**, effilez le céleri et émincez-les avec les champignons nettoyés. Faites-les revenir juste 5 min dans une sauteuse avec l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez l'ail pressé, les tomates taillées en dés et la moitié du thym. Cuisez encore 5 min. Mouillez avec le vin blanc et 15 cl d'eau. Transférez le tout dans un plat à four.

**Chauffez le four** à 180 °C. Incisez la queue de lotte de chaque côté de l'arête centrale

afin de la retirer. Salez, poivrez. Mélangez le reste de thym avec le persil ciselé, le zeste du citron et les piments émincés. Étalez à l'intérieur de la queue de lotte. Refermez en rôti, enveloppez de pancetta et ficellez.

**Posez le rôti sur le lit de légumes** en sauce et enfournez pour 25 min. Servez accompagné de pommes de terre vapeur écrasées avec de l'huile d'olive et un peu de câpres. **VIN** saumur blanc.

## Paupiettes de veau aux lardons et petits légumes

Pour 4 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 45 min

- 4 escalopes de veau
- 250 g de farce fine de chez le charcutier • 100 g de lardons nature • 3 carottes
- 150 g de champignons de Paris • 3 branches de céleri • 2 échalotes • 15 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre
- 1 cuil. à café de concentré de tomate • sel, poivre.

**Aplatissez les escalopes de veau** entre deux films alimentaires à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

**Nettoyez les champignons** et hachez-les. Incorporez-les à la farce fine, puis répartissez le mélange sur les escalopes. Roulez-les après avoir rabattu les côtés ou refermez-les en boule, ficellez-les et salez-les légèrement.

**Faites fondre le beurre** dans une cocotte avec l'huile sur feu moyen. Faites-y revenir les paupiettes 10 min toujours sur feu moyen en les retournant à mi-cuisson.

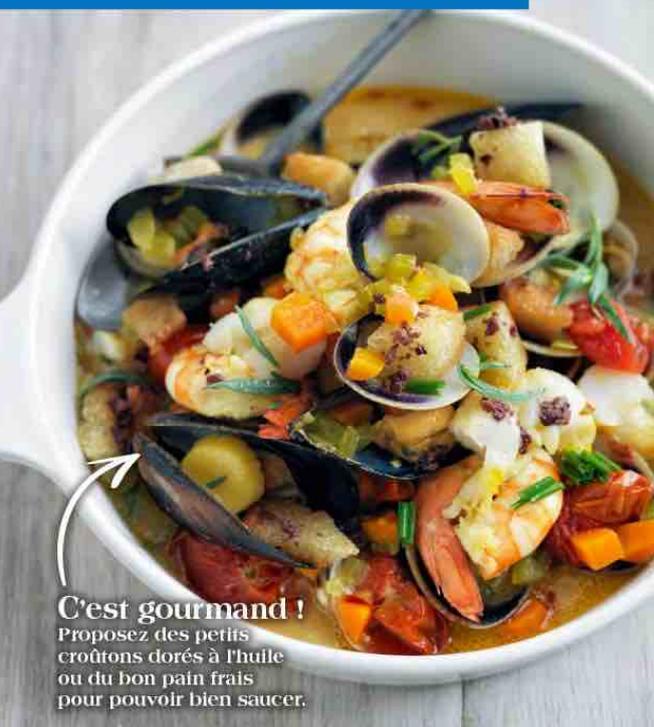
**Pelez entre-temps les carottes** et coupez-les en dés. Effilez les branches de céleri et émincez-les. Épluchez les échalotes et hachez-les. Retirez les paupiettes de la cocotte. Ajoutez-y les légumes et les lardons, faites revenir 5 min. Versez le vin, le fond de veau, le concentré de tomate et 15 cl d'eau. Portez à ébullition.

**Baissez la flamme du feu** et ajoutez les paupiettes avec le jus qu'elles ont rendu. Faites mijoter 25 min à couvert. Servez avec des pâtes fraîches ou du riz blanc. **VIN** languedoc-roussillon blanc.

**Sauce crémée.** on peut, comme Mamie, ajouter une ou deux cuillerées à soupe de crème à la sauce en fin de cuisson.

## Les oiseaux ont-ils vraiment perdu la tête ?

C'est l'autre nom des paupiettes : les oiseaux sans tête. Il s'agit bien de "papillotes" de viande ficelée qui cachent une farce délicate. Elles sont de veau le plus souvent, que l'on servait autrefois farcies de gibier ou d'œufs. On peut aussi déguster des paupiettes de sole dans les restaurants chics du XIX<sup>e</sup> siècle.



**C'est gourmand !**  
Proposez des petits croûtons dorés à l'huile ou du bon pain frais pour pouvoir bien saucer.

## Petite marmite de fruits de mer

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

- 1 litre de moules prêtes à cuire • 16 palourdes • 200 g de belles crevettes roses crues • 250 g de pommes de terre ratte • 2 tomates • 2 carottes • 2 échalotes • 4 brins d'estragon • 1 feuille de laurier • 25 g de beurre • 5 cl d'apéritif anisé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 olives hachées • sel, poivre.

**Décortiquez les crevettes.** Faites revenir les têtes et les carapaces 5 min dans une cocotte avec l'huile. Arrosez avec l'apéritif anisé et faites flamber, hotte éteinte.

**Ajoutez le laurier,** les tiges d'estragon (réservez les feuilles) et 40 cl d'eau dans la cocotte. Couvrez, faites cuire 10 min. Filtrez ce fumet.

**Épluchez les pommes de terre,** les carottes et les échalotes. Coupez-les en petits morceaux.

**Faites revenir les légumes** 5 min dans la cocotte non

rincée avec le beurre, un peu de sel et de poivre. Versez le fumet de crevettes et laissez mijoter pendant 15 min à couvert.

**Rincez les moules** et les palourdes. Lavez les tomates et découpez-les en dés. Placez le tout dans la cocotte et laissez cuire 4 min sur feu vif en mélangeant.

**Ajoutez les crevettes** dans le jus et cuisez juste 1 min. Quand les coquillages sont ouverts, garnissez d'olives, d'estragon et servez.

**VIN** coteaux-varois rosé.

## Filet de porc rôti au lait parfumé à la sauge

Pour 6 pers. • Prépa : 20 min • Cuisson : 50 min

- 1,2 kg de rôti de porc dans le filet ficelé • 2 échalotes • 1 oignon • 50 cl de lait entier • 25 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile • 1/2 cube de bouillon de légumes • 1 petit bouquet de sauge • 1 cuil. à soupe de moutarde • sel, poivre.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Salez, poivrez le rôti. Faites-le dorer 5 min dans une cocotte avec le beurre et l'huile.

**Épluchez l'oignon** et les échalotes, taillez-les grossièrement et ajoutez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 5 min sur feu vif. Ajoutez le lait, 3 brins de sauge et le cube de bouillon émietté.

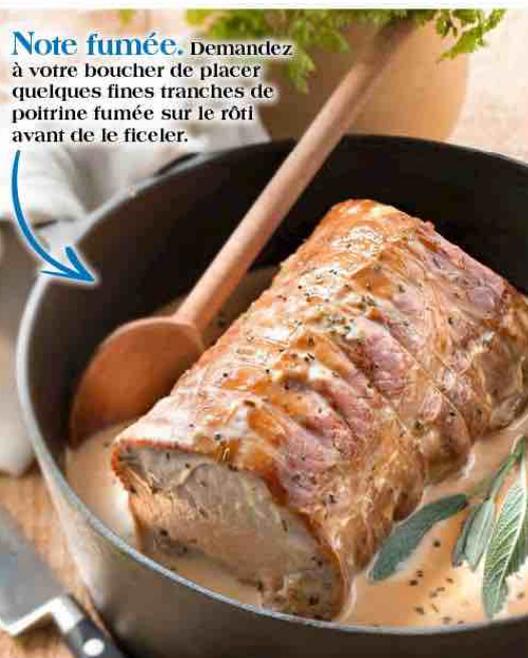
**Enfournez la cocotte** pour 40 min sans la couvrir ; retournez le rôti à mi-cuisson.

**Retirez le rôti** de la cocotte, posez-le sur une planche à découper et couvrez-le.

**Ôtez la sauge** de la cocotte mixez-en le contenu jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez 8 feuilles de sauge et la moutarde. Mixez de nouveau quelques secondes.

**Coupez le rôti de porc** en tranches. Nappez-les de sauce et servez aussitôt avec des pommes de terre vapeur.

**VIN** bourgogne blanc.



**Note fumée.** Demandez à votre boucher de placer quelques fines tranches de poitrine fumée sur le rôti avant de le ficeler.



**Dorées mais pas brûlées.**

Surveillez bien la cuisson des têtes d'ail tournées vers le haut pour "bronzer", comme dit Mamie. Si elles commencent à trop brunir, il faut les retourner dans le jus.

## Coquelets à l'ail rôti et champignons des bois

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

- 2 beaux coquelets • 250 g de champignons forestiers (trompettes de la mort, girolles, cèpes...) • 1 tête d'ail • 200 g d'oignons grelots • 2 petites feuilles de laurier • 4 brins de thym • 4 brins de persil • 20 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 20 cl de bouillon de volaille • 5 cl de cognac • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Salez, poivrez les coquelets. Répartissez à l'intérieur le cognac, le thym et le laurier et enrobez-les d'huile. Enfournez-les 15 min, les blancs posés vers le bas dans un plat à four.

**Coupez la tête d'ail en deux,** à l'horizontale. Faites-la blanchir avec les oignons grelots, 5 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les à l'eau fraîche.

**Épluchez les oignons grelots.** Retournez les coquelets, versez le bouillon de volaille, ajoutez l'ail et les oignons grelots autour

des coquelets. Poursuivez la cuisson 25 min en arrosant de temps à autre.

**Nettoyez les champignons.** Faites-les sauter 10 min dans une poêle avec le beurre, un peu de sel et de poivre.

**Déposez les coquelets** sur une planche. Versez la crème liquide dans le plat de cuisson avec la poêlée de champignons et 5 cl d'eau. Faites bouillir 5 min en mélangeant sur feu doux. Ajoutez les coquelets, parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

**VIN** bourgogne rouge.

## Artichauts poivrades à la provençale

Pour 4 personnes  
Préparation : 25 min  
Cuisson : 25 min

- 6 artichauts poivrades • 2 gousses d'ail • 40 g de tomates séchées • 4 brins d'origan ou de thym frais • 40 g de pignons • 5 cl de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**Nettoyez les artichauts**, raccourcissez leur queue et éliminez les plus petites feuilles extérieures. Coupez-les en deux, faites-les dorer 10 min à l'huile, face tranchée posée sur le fond d'une grande sauteuse.

**Retournez les artichauts**, arrosez-les avec le jus de citron et 25 cl d'eau. Répartissez les tomates séchées dans la sauteuse. Salez, poivrez et faites mijoter 10 min à couvert.

**Faites dorer les pignons** 3 min à sec dans une poêle. Ajoutez-les sur les artichauts, poursuivez la cuisson 5 min sur feu vif sans couvercle.

**Servez chaud ou tiède**, parsemé d'origan effeuillé, en accompagnement d'une épaule d'agneau rôtie au four ou d'un bon jambon.



**Tout épluché.** si besoin, raccourcissez les pointes dures des feuilles et enlevez le foin qui se trouve au cœur de l'artichaut.

## Pommes de terre farcies à l'auvergnate

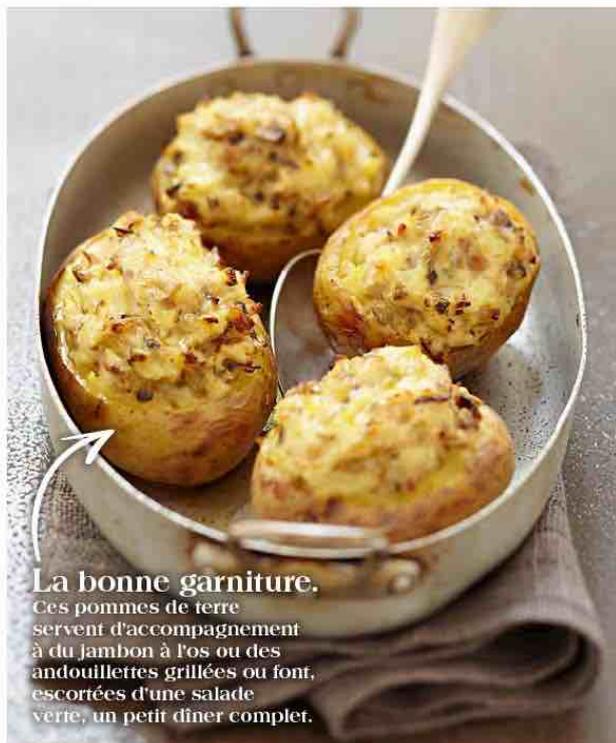
Pour 4 pers. • Préparation : 25 min • Cuisson : 1 h

- 100 g de lardons allumettes nature • 150 g de cantal râpé
- 15 cl de crème fraîche • 4 grosses pommes de terre
- 1 oignon • 2 cuil. à soupe d'huile neutre • 1/2 cuil. à café de thym frais effeuillé • sel, poivre.

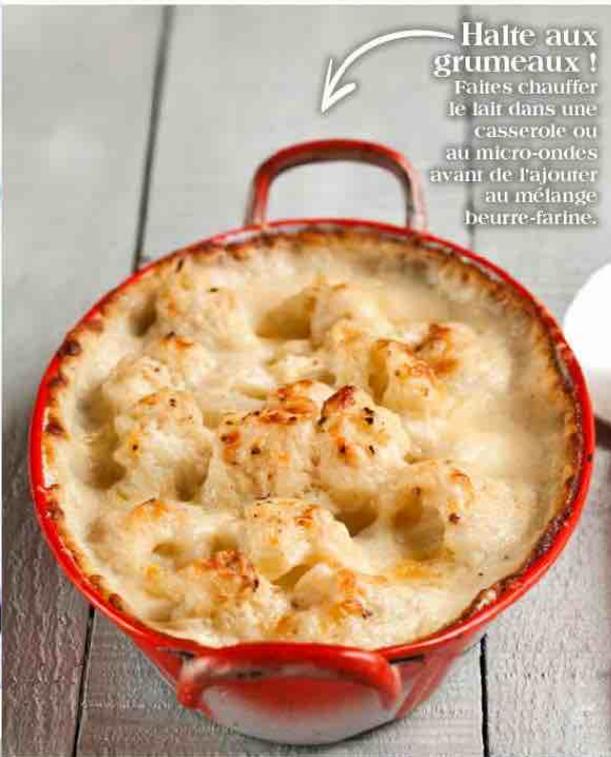
**Préchauffez le four** à 210 °C. Brossez les pommes de terre, piquez-les à la fourchette et saupoudrez-les d'un peu de sel. Enrobez-les d'un papier de cuisson. Enfouissez-les 45 min sur la grille du four.

**Pelez entre-temps l'oignon** et hachez-le. Faites-le revenir 5 min dans une casserole avec l'huile. Ajoutez les lardons, le thym et poursuivez la cuisson 5 min sur feu doux.

**Découpez un chapeau à chaque pomme de terre** une fois qu'elles sont tendres à cœur. Récupérez la chair des chapeaux et des pommes de terre à la cuillère. Ajoutez-la dans la casserole avec la crème fraîche et les deux tiers du cantal râpé. Poivrez, mélangez et farcissez-en les coques de pommes de terre. Parsemez du reste de cantal. Enfouissez-les 15 min dans un plat.



**La bonne garniture.** Ces pommes de terre servent d'accompagnement à du jambon à l'os ou des andouillettes grillées ou font, escortées d'une salade verte, un petit dîner complet.



**Halte aux grumeaux !** Faites chauffer le lait dans une casserole ou au micro-ondes avant de l'ajouter au mélange beurre-farine.

## Gratin de chou-fleur au beaufort

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min  
Cuisson : 45 min

- 1 chou-fleur • 75 g de beaufort râpé • 50 cl de lait • 80 g de beurre
- 30 g de farine • 1 pincée de muscade • sel, poivre blanc.

**Détaillez le chou-fleur** lavé en petits bouquets. Salez-les. Cuissez-les 15 min à la vapeur ou à l'eau bouillante.

**Faites fondre 30 g de beurre** dans une casserole à fond épais. Incorporez la farine et mélangez 3 min à l'aide d'une cuillère en bois. Versez le lait progressivement en fouettant vigoureusement. Ajoutez la moitié du beaufort râpé et la

muscade. Salez et poivrez. Chauffez le four à 210 °C.

**Graissez un plat à gratin** avec 25 g de beurre, puis étalez un peu de béchamel dans le fond du plat. Répartissez les bouquets de chou-fleur pré-cuits et nappez-les du reste de béchamel. Parsemez du restant de beaufort râpé. Glissez le plat au four et laissez gratiner 20 min. Servez chaud.

## La béchamel

Elle doit son nom à Louis Béchameil, marquis de Nointel, qui aurait amélioré la sauce du cuisinier La Varenne au XVII<sup>e</sup> siècle. Mais certains font remonter son origine au XV<sup>e</sup> siècle, en Toscane, car il s'agit bien là de sauce blanche "colla" des lasagnes ! Nous, on l'aime de toute façon, surtout en version sauce Mornay, enrichie de fromage.



**Eau de santé.** L'eau de Vichy est notamment très riche en bicarbonate de sodium qui favorise la digestion. À défaut, ajoutez à de l'eau plate une pincée de bicarbonate de soude du commerce.

## Carottes Oichy

Pour 6 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 35 min

- 1 kg de carottes moyennes • eau minérale gazeuse Vichy Célestins
- 4 brins de persil • 50 g de beurre
- 2 cuil. à café de sucre • sel, poivre.

**Épluchez les carottes.** Coupez-les en rondelles régulières à l'aide d'une mandoline. Placez-les dans une cocotte et versez de l'eau afin de les recouvrir d'un bon centimètre. Ajoutez le beurre en parcelles et les queues des brins de persil (gardez les feuilles). Saupoudrez de sucre et d'un peu de sel, couvrez et faites cuire 25 min sur feu doux.

**Retirez le couvercle**, éliminez les queues de persil et poursuivez la cuisson 10 min à feu moyen pour que le jus épaississe un peu. Poivrez à votre goût, parsemez de feuilles de persil ciselées.

## Mousse au chocolat de Tata Lucie

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min  
Cuisson : 5 min • Réfrigération : 4 h

• 200 g de chocolat noir • 4 œufs • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de cacao en poudre • 1 cuil. à soupe de café lyophilisé • 70 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel.

**Faites fondre le chocolat** avec le beurre taillé en morceaux dans un bain-marie en mélangeant à la spatule de temps en temps.

**Diluez le café soluble** dans un bol avec 2 cuil. à soupe d'eau chaude. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Hors du feu, incorporez en fouettant les jaunes d'œufs au mélange beurre-chocolat, puis le café.

**Fouettez les blancs** avec la pincée de sel au batteur à vitesse moyenne jusqu'à obtenir un mélange bien

mousseux. Augmentez la vitesse du batteur et incorporez progressivement le sucre jusqu'à l'obtention d'une neige ferme.

**Incorporez les blancs** au chocolat en soulevant la masse avec une spatule.

**Répartissez la mousse** dans des verres ou des ramequins. Placez au moins 4 h au réfrigérateur.

**Déposez un voile de cacao** en poudre tamisé sur les mousses juste avant de les servir aux convives.

VIN banyuls.



### Des œufs parfaits.

Préparez la mousse (privée de cuisson qui détruirait d'éventuels germes) avec des œufs extra-frais à la coquille intacte.

## La tarte aux poires amandine de Marguerite

Pour 6 personnes

Prépa : 30 min • Repos : 1 h • Cuisson : 35 min

• 3 belles poires. LA PÂTE • 200 g de farine • 100 g de beurre • sel. LA CRÈME • 100 g de poudre d'amandes • 100 g de sucre • 1 cuil. à soupe de farine • 2 œufs • 100 g de beurre mou • sel.

**Mélangez du bout des doigts** le beurre taillé en petites parcelles avec les 200 g de farine et 1 pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte sablée. Incorporez 5 cl d'eau puis rassemblez en boule. Pétrissez trois fois et laissez reposer 1 h au frais.

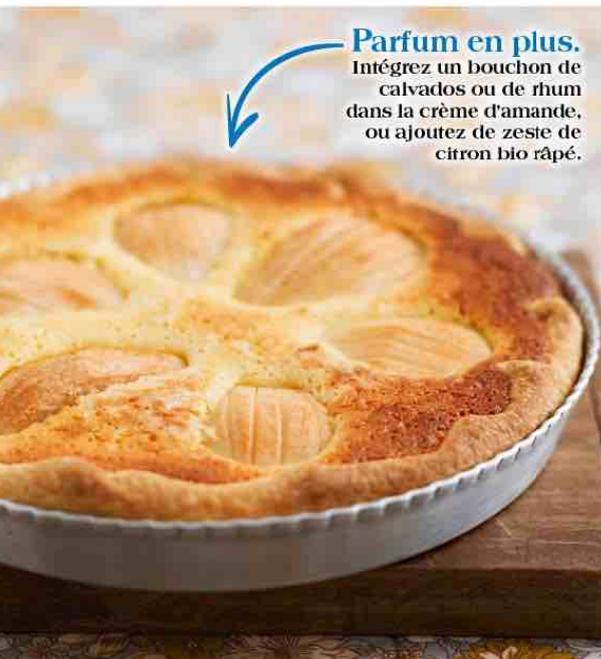
**Tapissez un moule à tarte** de pâte, piquez-la à la fourchette. Fouettez le beurre mou avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange lisse. Incorporez les œufs un par un, puis 1 cuil. à soupe

de farine, la poudre d'amandes et 1 pincée de sel.

**Préchauffez le four** à 210 °C. Pelez, épépinez et tranchez les poires. Répartissez la crème d'amande sur le fond de tarte et disposez les poires en étoile, en les enfonçant un peu.

**Enfourez pour 15 min**, puis réduisez la chaleur du four à 180 °C. Poursuivez la cuisson encore 15-20 min. Servez froid ou légèrement tiède.

VIN champagne demi-sec.



### Parfum en plus.

Intégrez un bouchon de calvados ou de rhum dans la crème d'amande, ou ajoutez de zeste de citron bio râpé.

**Le truc.** Pour que les citrons givrés soient faciles à déguster, Mamié les sert enserrés dans des verres ou des tinales.

## Citrons givrés

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min  
Cuisson : 5 min • Congélation : 4 h

• 5 gros citrons bio à peau épaisse • 2 blancs d'œufs • 150 g de sucre glace • 1 pincée de sel.

**Préparez un sirop** en amenant juste à ébullition 20 cl d'eau mélangée avec le sucre glace dans une petite casserole.

**Rincez 4 citrons** puis essuyez-les. Coupez un peu leur base pour qu'ils tiennent debout. Coupez à chacun un chapeau.

Prélevez le maximum de pulpe à l'intérieur à l'aide d'un couteau à pamplemousse.

**Glissez les coques** avec leur chapeau dans

le congélateur. Pressez entre vos mains la pulpe des citrons au-dessus d'une passoire fine pour en extraire le jus. Prélevez 3 cuil. à soupe de zeste râpé et le jus du dernier citron. Mélangez-les avec le jus récupéré.

**Montez les blancs d'œufs** avec une pincée de sel en neige ferme. Incorporez le sirop et le jus de citron en continuant de battre.

**Faites prendre en sorbetière.** Répartissez le sorbet dans les coques de citron puis recouvrez des chapeaux. Remplacez au moins 2 h au congélateur avant de déguster.

BOISSON crème de cassis.

### Les bons citrons

Si on connaît les citrons non traités depuis longtemps, les citrons bio ont le vent en poupe sur les étals. La différence ? L'acronyme AB pour agriculture biologique indique que ces citrons sont produits selon un cahier des charges interdisant l'utilisation de pesticides chimiques tout au long de leur cycle de production. Citrons non traités signifie en fait "non traités après récolte", n'interdisant pas l'emploi de pesticides dans les vergers. Ça change tout !



# Des délices

Confiture, gelée, liqueur ou conserve, on vous donne les recettes



## Il faut toujours stériliser les conserves à l'huile

Cela semble évident pour le poisson, mais c'est aussi impératif pour les légumes et les fines herbes. Si vous souhaitez faire des huiles aromatisées (même si ce n'est pas précisé dans la recette) ou conserver dans l'huile de l'ail en toute sécurité, une stérilisation de 2 h à 100 °C rend votre conserve sûre et saine.

## Thon à l'huile maison

Pour 3 bocaux (50 cl à caoutchouc) • Prépa : 20 min  
Stérilisation : 2 h • Attente : 2 mois

- 1,2 kg de thon rouge ou blanc • 1 citron bio • 3 échalotes épluchées • 9 brins de thym frais • 3 feuilles de laurier
- 1 bouteille d'huile d'olive de qualité • sel, poivre.

**Éliminez les parties foncées du thon**, ainsi que la peau et les arêtes. Coupez-le en morceaux réguliers de dimension adaptée aux bocaux. **Pelez les échalotes** et coupez-les en quatre dans la longueur et le citron en rondelles. **Salez, poivrez les morceaux de thon**. Déposez-les dans les bocaux en intercalant les aromates. Versez de l'huile d'olive

à 2 cm du bord, puis fermez hermétiquement. **Placez les bocaux dans un stérilisateur** (ou un autocuiseur) entourés d'un torchon. Remplissez d'eau. Procédez à la stérilisation 2 h à 100 °C. **Laissez refroidir les bocaux** dans leur eau de stérilisation. Patientez au moins deux mois avant de goûter ce thon. Il n'en sera que meilleur.

## Beurre composé aux herbes

Pour 500 g • Préparation : 20 min • Réfrigération : 1 h

- 500 g de beurre demi-sel • 1/2 citron • 2 gousses d'ail • 1 bouquet d'herbes de votre choix (persil, sauge, basilic, ciboulette) • poivre du moulin.

**Sortez le beurre** du réfrigérateur 2 h avant de commencer. Rincez les herbes et épongez-les bien à l'avance pour que l'humidité soit évaporée.

**Découpez le beurre en petits dés** et placez-les dans une terrine rincée sous l'eau très chaude et essuyée. Écrasez les dés de beurre contre la paroi de la terrine avec une cuillère en bois et travaillez par mouvements circulaires jusqu'à obtenir un beurre en pommade lisse.

**Ciselez finement les herbes**. Épluchez l'ail et hachez-le. Intégrez-le au beurre avec les herbes. Ajoutez du poivre et le jus du demi-citron.

**Façonnez ce beurre en rouleau** et emballez-le dans un film étirable. Faites prendre 1 h au réfrigérateur.

**Coupez le beurre en tranches** et congélez-les en glissant du papier sulfurisé entre chacune d'elles. Parfait sur un steak, des légumes vapeur, un poisson.



**Le truc.** Lorsque le beurre est bien crémeux, travaillez-le quelques minutes au fouet de manière à le transformer en mousse très onctueuse.

# toute l'année

inratables pour faire provision de tous ces trésors traditionnels.



## Magret de canard séché aux épices

Pour 4 personnes • Préparation : 45 min • Attente : 3 semaines

- 1 beau magret de canard cru de 450 g dénérvé et paré • 4 cuil. à soupe de mélange de 5 baies de poivre • 1 kg de gros sel gris de mer.

**Versez le gros sel** dans un plat à gratin. Placez-y le magret, peau vers le haut et recouvrez-le entièrement de sel. Tassez un peu, couvrez d'un linge et laissez reposer 12 h à température ambiante.

**Rincez le magret** sous l'eau froide puis épongez-le bien. Concassez finement le mé-

lange de 5 baies de poivre au mortier et recouvrez-en tout le magret.

**Emballez le magret bien serré** dans un torchon propre, ficellez et réservez trois semaines dans la partie la moins froide du réfrigérateur ventilé ou dans un endroit frais avec courants d'air. Plus vous attendrez, plus la viande sera sèche et ferme. Ne le placez surtout pas dans un récipient hermétique : il doit impérativement respirer.

## Les salaisons maison sont-elles dangereuses ?

Non, si vous respectez les consignes. Utilisez une viande fraîche et de qualité. Portez des gants neufs ou lavez-vous les mains. Ne placez jamais une viande en contact avec des végétaux crus (qui ont touché la terre). Désinfectez la planche à découper et le couteau destiné à parer la viande avant l'usage. Respectez bien la quantité de sel, n'essayez surtout pas de la diminuer.

## Confiture de vieux garçon

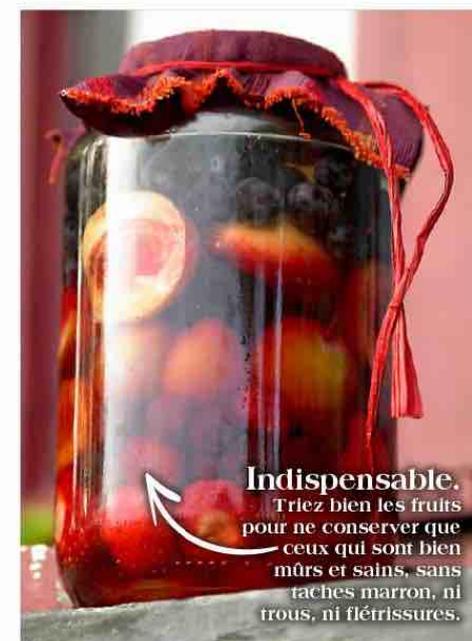
Pour 1 bocal de 3 l • Prépa : 1 h • Attente : 3 mois

- 1 kg de fruits mélangés récoltés au fil de l'été (fraises, abricots, groseilles, cerises, pêches, prunes, raisin) • 1 kg de sucre semoule
- 1 l d'eau-de-vie blanche à 40° (chez les cavistes) ou de vodka.

**Remplissez tout l'été** le bocal avec des fruits à mesure de leur apparition sur le marché. Rincez et séchez-les bien dans du papier absorbant avant de les placer dans le bocal. Ajoutez chaque fois leur poids de sucre et versez l'eau-de-vie à chaque ajout pour juste les recouvrir. Ne remuez pas le bocal. Refermez après chaque ajout.

**Commencez par les fraises**, entières ou en morceaux si elles sont grosses. Ajoutez les abricots

dénoyautés et taillés en quartiers et les cerises. Continuez par les pêches blanches ou de vigne en quartiers, des groseilles égrappées, des quetsches ou des mirabelles et des grains de raisins. Veillez bien à ce que l'eau-de-vie les recouvre toujours (ajoutez-en quand c'est nécessaire). Dès que les derniers fruits sont dans le bocal, fermez et laissez macérer dans un endroit frais et sombre pendant au moins trois mois.



**Indispensable.** Triez bien les fruits pour ne conserver que ceux qui sont bien mûrs et sains, sans taches marron, ni trous, ni flétrissures.

## Confiture de coings au miel

Pour 5 pots • Préparation : 40 min  
Cuisson : 1 h 30 • Repos : 4 h

• 2,5 kg de coings, soit 2 kg épluchés • 2 citrons bio • 1 kg de sucre cristallisé • 500 g de miel.

**Rincez les coings** et frottez-les avec un torchon pour éliminer le fin duvet. Épluchez-les et éliminez les pépins et le cœur dur, réservez le tout. Découpez la chair des coings en cubes, mélangez-les bien dans un saladier avec le jus d'1 citron. Réservez.

**Placez les épluchures des coings** dans une casserole avec les pépins et les cœurs. Ajoutez de l'eau à hauteur et cuisez 1 h à petite ébullition sans couvrir. Versez dans une

passoire posée sur un récipient pour récupérer le jus. Laissez reposer 4 h.

**Transvasez le jus** sans prendre le fond puis mesurez 80 cl. Versez dans une bassine à confiture avec les cubes de coings, le sucre cristallisé, le miel, le zeste râpé et le jus du dernier citron. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à 105 °C. Passez éventuellement la confiture au mixeur plongeant, puis répartissez-la tout de suite dans les pots.

**Les pots.** Passez des pots à vis au lave-vaisselle, couvercles dévissés. Remplissez-les de confiture bouillante, vissez les couvercles et retournez-les sur le plan de travail pendant 10 min. Remettez-les à l'endroit et étiquetez-les avec la date.



### Le coin du coing

Le coing est un fruit méditerranéen qui demande beaucoup de chaleur pour arriver à maturité. Parfumé et riche en pectine, c'est le roi des gelées, des confitures et des pâtes de fruits. Il se garde plusieurs semaines dans une corbeille à fruits. On le cuisine sucré en l'ajoutant dans une tarte aux pommes, ou salé en tajines car il adore se marier aux épices.

## Haricots verts en conserve

Pour 1 bocal d'1 litre  
Préparation : 20 min • Stérilisation : 2 h

• 1 kg de haricots verts extra-frais, sans taches ni flétrissures • 20 g de sel.

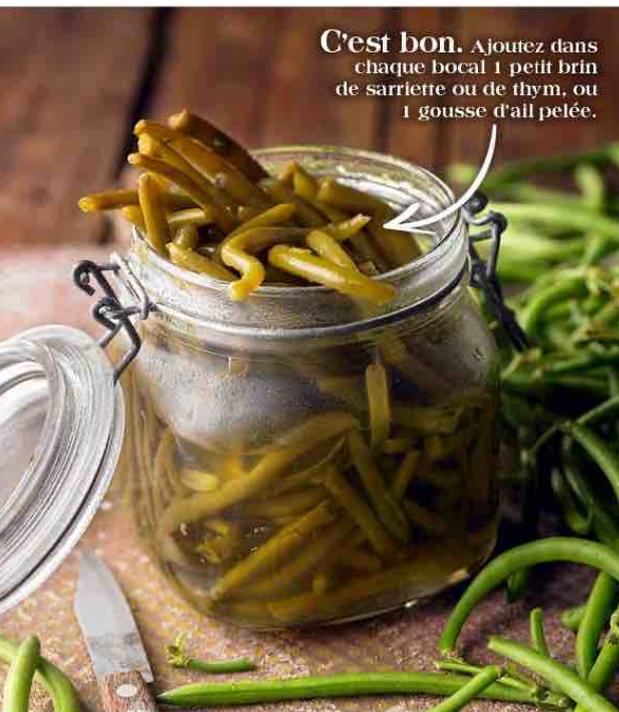
**Équeutez les haricots verts** et retirez les fils. Rincez-les et faites-les blanchir 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les dans une passoire et passez-les à l'eau fraîche.

**Rangez les haricots verts** dans le bocal. Mélangez le sel dans 1 l d'eau jusqu'à ce qu'il soit dissous. Remplissez le bocal jusqu'à recouvrir les

haricots verts et fermez-le hermétiquement.

**Placez le bocal** entouré d'un torchon dans un stérilisateur ou un autocuiseur. Remplissez d'eau et procédez à la stérilisation 2 h à 100 °C. Laissez refroidir le bocal dans l'eau de stérilisation. Placez-le dans un placard à l'abri de la lumière. Il se conservera ainsi un an.

**C'est bon.** Ajoutez dans chaque bocal 1 petit brin de sarriette ou de thym, ou 1 gousse d'ail pelée.



## Yaourts sans yaourtière

Pour 8 pots • Préparation : 20 min  
Cuisson : 20 min • Fermentation : 4-5 h

• 1 l de lait entier • 1 cuil. à soupe de yaourt nature ou 1 dose de ferment à yaourt en poudre.

**Si vous utilisez un ferment en poudre,** délayez-le dans 5 cl de lait froid et laissez reposer pendant 1 h à température ambiante.

**Portez à ébullition le lait.** Baissez le feu et laissez frémir 20 min à très petite ébullition.

**Placez le ferment** réhydraté ou la cuillerée de yaourt dans un pichet. Retirez le lait du feu et réservez-le jusqu'à ce

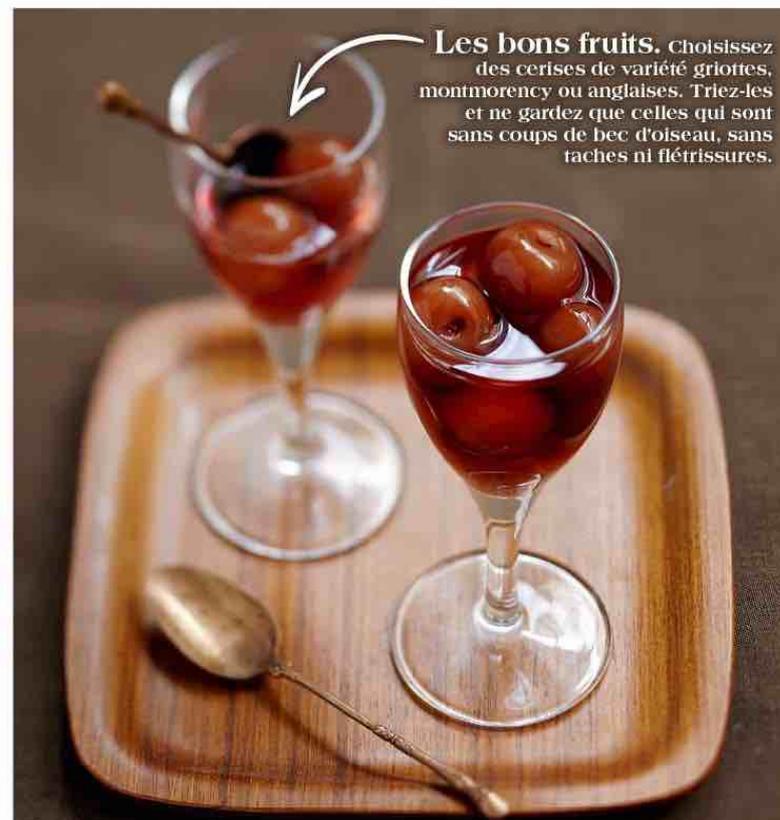
qu'il soit à 58 °C. Versez-le par petites quantités sur le ferment, en remuant avec un fouet.

**Remplissez les pots** et déposez-les dans une glacière vide ou sous une couverture chaude pour conserver la chaleur. Laissez fermenter pendant 4 h avant de vérifier la prise. Fermez les pots avec leurs couvercles et entreposez ces yaourts au réfrigérateur.

**Bien mesuré.** Attention, le ferment meurt à 60 °C. Il est impératif de respecter la température du lait.



**Les bons fruits.** Choisissez des cerises de variété griottes, montmorency ou anglaises. Triez-les et ne gardez que celles qui sont sans coups de bec d'oiseau, sans taches ni flétrissures.



## Cerises à l'eau-de-vie

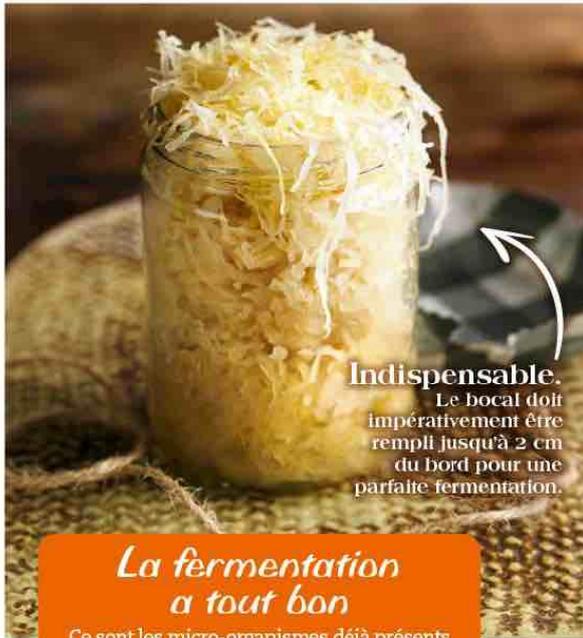
Pour 1 bocal de 2 l  
Préparation : 20 min  
Macération : 3 mois

• 1 kg de cerises • 250 g de sucre semoule • 1 l d'eau-de-vie blanche à 40° (chez les cavistes).

**Rincez les cerises** et épongez-les bien sur un papier absorbant. Raccourcissez les queues à 2 cm avec une paire de ciseaux.

**Remplissez le bocal** en alternant des couches de cerises et de sucre. Versez l'eau-de-vie jusqu'à recouvrir totalement les fruits.

**Fermez le bocal** puis rangez-le dans l'obscurité au moins trois mois. Proposez ces cerises avec un café ou dans des cocktails.



**Indispensable.**  
Le bocal doit impérativement être rempli jusqu'à 2 cm du bord pour une parfaite fermentation.

## La fermentation à tout bon

Ce sont les micro-organismes déjà présents sur le légume qui assurent la transformation par fermentation. Mais elle modifie le goût des légumes en créant de nouvelles molécules aromatiques. Elle enrichit aussi l'aliment en nutriments et probiotiques, le rend plus digeste et permet de le conserver très, très longtemps.

## La confiture de la rentrée

Pour 8 pots • Préparation : 30 min  
Repos : 24 h • Cuisson : 30 min

- 2 kilos de pêches de vigne • 500 g de mûres • 2 citrons
- 1,5 kg de sucre cristallisé.

**Pelez les pêches** et dénoyotez-les. Coupez-les en dés. Mélangez-les dans une jatte avec les mûres et le sucre. Ajoutez le jus des citrons puis couvrez d'un film étirable. Laissez reposer 24 h. Un jus abondant va se former.

**Versez le contenu** de la jatte dans une bassine à confiture. Portez à ébullition puis laissez cuire en

mélangeant de temps en temps jusqu'à 105 °C au thermomètre à sucre, ou jusqu'à ce qu'une goutte de confiture versée sur une assiette froide se fige quand vous l'inclinez.

**Répartissez dans les pots** et fermez-les immédiatement. Retournez-les 5 min pour stériliser le couvercle et vérifiez que les pots sont correctement fermés.

## Choucroute maison

Pour 1 kg (bocal d'1 l à joint de caoutchouc)  
Prépa : 30 min • Attente : 20 min + 3 semaines

- 1 chou blanc d'1,5 kg • 10 g de gros sel gris de mer, ni iodé ni fluoré.

**Ôtez les feuilles abimées du chou.** Gardez 1 feuille intacte. Retirez le trognon. Émincez finement le chou.

**Pesez le chou** et déposez-le dans un grand saladier. Saupoudrez-le avec 1 % de son poids en sel (soit 10 g pour 1 kilo). Brassez le chou à la main pour répartir le sel, en le pressant avec soin. Laissez reposer 20 min.

**Pétrissez encore** pour que le sel fasse sortir le jus du chou (de l'eau doit couler si vous pressez le chou).

**Remplissez un bocal** à joint de caoutchouc en

pressant très fortement à chaque ajout de manière à éliminer les bulles d'air et faire remonter le jus pour qu'il recouvre le chou.

**Couvrez le sommet du chou** avec la feuille réservée. Appuyez jusqu'à ce que le jus la recouvre complètement. Fermez hermétiquement le bocal.

**Laissez fermenter cinq à sept jours**, à température ambiante (au moins 20 °C) puis réservez le bocal à la cave pendant quinze jours minimum. Vous le conserverez plusieurs mois.



**Ma texture.**  
Si vous préférez une texture plus homogène, donnez un coup de mixeur plongeant à la fin de la cuisson de la confiture.



**C'est bon.** Fruits en bonne santé, préparation assez cuite et pots parfaitement propres et vite bouchés font les gelées et confitures qui se gardent pendant des années.

## Gelée de pomme tradi

Pour environ 6 pots à confiture  
Préparation : 45 min • Cuisson : 30 min  
la veille + 20 min le jour même

- 2,5 kg de pommes reinettes du Canada bio • le jus d'1 citron • environ 2 kg de sucre cristallisé.

**Coupez les pommes** en huit sans les peler ni les épépiner. Placez-les dans une bassine à confiture et recouvrez-les juste d'eau citronnée (environ 2,5 l). Portez à ébullition à feu vif, couvrez et laissez cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient tendres mais pas en compote.

**Préparez un sac à gelée**, ou un linge très fin dans une passoire. Placez les pommes dans le sac avec le liquide. Suspendez au-dessus d'un récipient et laissez s'égoutter 12 h.

**Le jour même**, mesurez le volume de jus récupéré. Comptez 400 g de sucre par demi-litre.

**Versez le jus** et le sucre dans la bassine lavée. Portez sur feu doux en mélangeant bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis laissez bouillonner 20 min. Testez la cuisson (105 °C) en versant une cuillerée sur une assiette froide : elle doit prendre en gelée.

**Mélangez la gelée**, puis répartissez-la dans les pots de confiture et fermez-les bien sans attendre.

## Foie gras stérilisé au naturel

Pour 1 pot de 500 ml  
Préparation : 30 min • Stérilisation : 1 h

- 1 foie gras d'oie ou de canard d'environ 400 g • 1 pincée de sucre • sel, poivre du moulin.

**Déveinez le foie gras.** Étalez-le sur le plan de travail. Ajoutez le sucre, salez et poivrez. **Déposez le gros lobe** dans le fond du pot, recouvrez avec les éventuels morceaux et ajoutez le petit lobe. Tassez bien pour éliminer les bulles d'air. Le bocal doit être rempli jusqu'à 2 cm du bord.

**Fermez bien le bocal** et enveloppez-le dans un torchon. Placez-le dans un stérilisateur ou un autocuiseur et remplissez d'eau. Procédez à la stérilisation 1 h à 100 °C. Laissez refroidir dans l'eau avant d'étiqueter le bocal. Conservez-le au réfrigérateur et consommez-le dans les trois mois.

## Bien informés

Il existe un réel danger d'intoxication aux conserves faites maison. Respectez scrupuleusement les consignes de la recette, stockage compris.



# ... petits biscuits et boissons chaudes

Recettes pour 4 pers.

Pour le goûter, pour accompagner un dessert ou le café, on redécouvre les délicieuses douceurs d'antan.

## 1 Petits carrés aux noix

Faites fondre 100 g de **chocolat noir** avec 80 g de **beurre**. Mélangez 3 **œufs** avec 210 g de **sucre** et 1 cuil. à café d'**extrait de vanille**. Ajoutez 50 g de **farine**, le chocolat fondu tiède et 100 g de **noix** concassées. Beurrez un moule carré de 20 cm. Versez-y la pâte puis enfournez 20 min à 170 °C. Démoulez, laissez refroidir et découpez en carrés. **LE PLUS** La pâte est cuite dès que les bords se décollent du moule.

## 2 Cannelés au rhum

Portez à ébullition 50 cl de **lait** avec 50 g de **beurre** et 1 gousse de **vanille** grattée. Mélangez 200 g de **sucre** dans un récipient avec 2 **œufs** + 2 jaunes et 2 cuil. à soupe de **rhum ambré**. Ajoutez 100 g de **farine** et mélangez à nouveau. Versez le lait chaud sur cette préparation et retirez la vanille. Graissez des moules à cannelés et remplissez-les à moitié. Enfournez 20 min à 210 °C, puis 40 min à 180 °C. Démoulez à chaud. **LE PLUS** Préparez la pâte 24 h avant de faire cuire les cannelés, ça change tout ! Essayez et vous verrez que vos cannelés auront une texture parfaite.

## 3 Nids chocolat pâte d'amande

Battez au fouet 3 **œufs** avec 300 g de **pâte d'amande**. Ajoutez 75 g de **beurre**

fondu. Versez dans 8 moules à savarin individuels beurrés. Enfournez 10 min à 180 °C et démoulez. Chauffez 10 cl de **crème** avec 100 g de **chocolat noir** et garnissez-en le centre des nids. **LE PLUS** En version fruitée, remplacez le chocolat par de la confiture aux fruits rouges ou à l'orange.

## 4 Florentins aux fruits confits

Chauffez 10 cl d'eau avec 100 g de **sucre** et 2 cuil. à soupe de **miel**. Versez 40 cl de **crème fraîche**, 50 g de **fruits confits** hachés et 50 g d'**amandes** effilées. Mélangez. Disposez des noix de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Étalez-les pour former des disques de 5 cm puis enfournez pour 6 min à 210 °C. Laissez refroidir 2 h au réfrigérateur avant de déguster. **LE PLUS** Enrobez les florentins en les trempant dans du chocolat noir fondu.

## 5 Chocolat viennois

Cassez 260 g de **chocolat noir** dans un saladier. Faites chauffer 25 cl de **lait** avec 20 g de **sucre** et 25 cl de **crème**. Versez la moitié du liquide chaud sur le chocolat et mélangez bien. Transvasez le tout dans la casserole et chauffez légèrement. Répartissez dans 4 tasses et garnissez de **crème chantilly**. **LE PLUS** N'hésitez pas à saupoudrer le chocolat chaud d'une pincée de quatre-épices, il sera inoubliable !

## 6 Cigarettes russes

Fouettez 25 g de **beurre** mou avec 50 g de **sucre glace**, 1 **blanc d'œuf** et 30 g de **farine**. Beurrez une plaque à pâtisserie et déposez-y des tas de pâte. Aplatissez-les avec le dos d'une cuillère pour obtenir des cercles de 6 cm. Enfournez 4 min à 180 °C. Sortez la plaque du four et, avec une spatule, décollez les biscuits en les enroulant pour former une cigarette. Laissez refroidir.

**LE PLUS** Faites des disques assez fins (1 mm) et surveillez bien les biscuits car leur cuisson est très rapide.

## 7 Cookies aux cacahuètes

Mélangez 250 g de **farine**, 120 g de **sucre** et 1/2 sachet de **levure chimique**. Ajoutez 2 **œufs** et 100 g de **beurre** fondu et mélangez. Intégrez 150 g de **pépites de chocolat** et 80 g de **cacahuètes salées**. Façonnez des petites boules de pâte et faites-les cuire 8 min à 190 °C sur une plaque à pâtisserie. Laissez refroidir. **LE PLUS** Utilisez une cuillère à glace pour confectionner ces cookies. Ils s'étaleront tout seuls à la cuisson.

## 8 Bugnes à la Chartreuse

Mélangez à la spatule 250 g de **farine**, 1/2 sachet de **levure chimique**, 25 g de **sucre** et 55 g de **beurre** mou. Incorporez 1 **œuf**, 3 cl de **lait** et 1 cuil. à soupe de



## 9 Muffins myrtilles et rhum

**Pour 12 muffins**  
Mélangez 200 g de **farine**, 1/2 sachet de **levure chimique** et du **sel**. Mélangez 125 g de **beurre ramolli** et 115 g de **sucre**. Incorporez 3 **œufs**, un par un. Réunissez les deux préparations et ajoutez 200 g de **myrtilles lavées** et 2 cuil. à soupe de **rhum**. Beurrez des caissettes à muffins et remplissez-les aux trois quarts. Faites cuire 20 min à 180 °C. Démoulez et laissez refroidir complètement. **LE PLUS** Dégustez ces muffins encore tièdes, coupés en deux et tartinés de beurre.

**Chartreuse.** Malaxez avec la paume de la main pour obtenir une masse homogène. Réservez 1 h sous un linge. Étalez la pâte le plus finement possible sur un plan de travail fariné et coupez-la en losanges. Faites-les frire dans un bain d'huile à 160 °C. Poudrez-les de sucre. **LE PLUS** Patientez quelques heures après la cuisson des bugnes, elles seront meilleures à la dégustation.

## 10 Biscuits aux amandes

Pétrissez 150 g de **beurre** mou avec 250 g de **farine**. Incorporez 1 **œuf**, 125 g

de **sucre**, 75 g d'**amandes** hachées et 1 cuil. à café de **cannelle**. Travaillez le tout jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Laissez reposer 1 h au frais. Étalez la pâte sur 1,5 cm d'épaisseur et détaillez-y des petits disques. Plaquez les biscuits et dorez-les au jaune d'œuf. Enfournez pour 15 min à 210 °C. **LE PLUS** Préparez la pâte la veille et réservez-la étalée en gros disque et bien emballée au réfrigérateur.

## 11 Choco-goûter maison

Chauffez 10 cl de **crème liquide**. Versez-la sur 150 g de **chocolat noir** haché et 1 cuil. à soupe de **Nutella**. Mélangez et réservez au frais. Taillez des disques de 5 cm dans 2 **pâtes sablées**. Découpez deux yeux et une bouche sur la moitié des disques. Dorez-les au **jaune d'œuf** et déposez-les sur une plaque. Enfournez à 160 °C jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir. Garnissez de ganache chocolat froide les biscuits pleins. Formez un "choco-goûter" en recouvrant d'un biscuit "visage". **LE PLUS** Pour gagner du temps, utilisez des biscuits petits-beurre (en grandes surfaces) à la place des pâtes sablées.

## 12 Café glacé express

Mixez au blender 2 tasses d'**espresso** avec 12 cl de **lait** froid et des glaçons. Répartissez dans 4 verres et ajoutez une cuillerée de **crème chantilly**. **LE PLUS** Plongez une boule de glace à la vanille, au praliné ou au caramel dans chaque verre de café glacé.

## 13 Madeleines au thé

Faites fondre tout doucement 100 g de **beurre** dans une casserole avec 10 g de **thé à la bergamote** et 3 cuil. à soupe de **miel**. Mélangez 2 **œufs** et 60 g de **sucre**. Ajoutez 100 g de **farine** et 1 cuil. à café de **levure chimique**. Versez-y le beurre filtré et mélangez bien. Remplissez des moules à madeleines aux trois quarts et enfournez pour 15 min à 190 °C. Démoulez et laissez refroidir. **LE PLUS** Pour obtenir des madeleines bien bombées, réservez la pâte une demi-journée au frais avant cuisson.

## 14 Infusion à la chicorée et à l'orange

Versez 50 cl d'eau et 140 g de **sucre** dans une casserole. Plongez-y 1 **orange** piquée de 5 **clous de girofle**. Portez à ébullition 5 min. Ajoutez 1 cuil. à café rase de **chicorée soluble**, couvrez et laissez infuser 5 min. Filtrez et servez chaud. **LE PLUS** Ajoutez un petit morceau de gingembre ou de cannelle dans l'infusion avant de laisser infuser.

## 15 Roses des sables

Faites fondre 200 g de **chocolat au lait** avec 120 g de **beurre demi-sel**. Hors du feu, ajoutez 40 g de **sucre glace**. Incorporez 120 g de **pétales de maïs** (petit déjeuner). Façonnez des petits rochers sur une plaque à pâtisserie et laissez-les refroidir à température ambiante. **LE PLUS** Tous les chocolats peuvent convenir pour cette recette, y compris le praliné et le chocolat blanc.

# Nos meilleurs quatre-heures

Le goûter, c'est sacré ! Retrouvez la saveur des crêpes ou autres gourmandises à dévorer avec un bol de lait.



## Crêpes au lait concentré

Pour environ 20 crêpes • Préparation : 10 min • Repos : 1 h • Cuisson : 25 min

- 6 œufs • 40 cl de lait frais
- 40 cl de lait concentré sucré
- 30 g de beurre fondu
- 400 g de farine • 1 cuil. à café de zeste d'orange bio • sucre
- huile • 1 pincée de sel.

Versez la farine et le sel dans un saladier. Creusez un puits au centre et versez-y les œufs et le lait concentré sucré. Mélangez au fouet. Délayez en versant le lait petit à petit. Incorporez le zeste d'orange râpé puis le beurre fondu. Laissez reposer 1 h.

Chauffez une crêpière antiadhésive huilée. Versez une louche de pâte et cuisez d'un côté sur feu vif. Retournez et cuisez l'autre face. Répétez l'opération et maintenez les premières crêpes au chaud entre deux assiettes. Poudrez de sucre et dégustez.



## Babka au chocolat

Pour 6 pers. • Prépa : 35 min  
Repos : 2 h 30  
Cuisson : 30 min

- 2 œufs • 125 g de beurre mou
- 12,5 cl de lait • 30 g de sucre
- 500 g de farine • 12 g de levure de boulanger fraîche • 1 pincée de sel.
- LA GARNITURE • 100 g d'amandes
- 120 g de chocolat noir • 120 g de beurre • 50 g de sucre • 30 g de cacao amer.
- LE SIROP • 100 g de sucre.

Préparez la brioche. Délayez la levure dans le lait tiède. Mélangez la farine, le sel et le sucre dans un robot muni d'un crochet. Versez-y le mélange lait-levure. Ajoutez les œufs et pétrissez 3 min. Incorporez le beurre petit à petit et pétrissez 10 min à vitesse moyenne.

Déposez la pâte dans un plat huilé et recouvrez-la d'un linge. Laissez reposer 1 h dans un endroit chaud (elle doit doubler de volume).

Faites fondre le chocolat avec le beurre. Ajoutez le sucre et le cacao. Torréfiez les amandes dans une poêle et concassez-les.

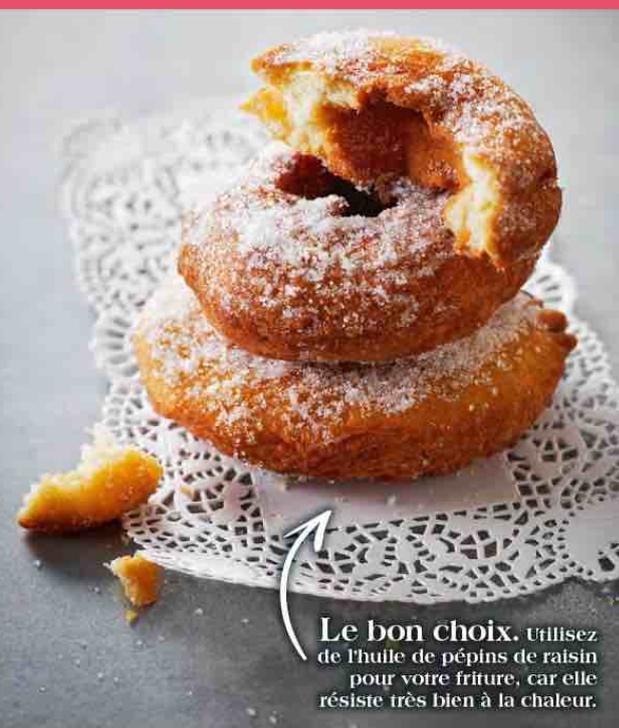
Étalez la pâte en rectangle sur un plan de travail fariné. Enduisez-la de crème au chocolat et parsemez-la d'amandes. Roulez l'ensemble en boudin et retaillez-le à la dimension du moule à cake. Déposez la babka et laissez-la gonfler 1 h 30.

Enfournez la babka pour 30 min à 180 °C. Préparez le sirop. Faites bouillir 10 cl d'eau avec le sucre puis laissez refroidir complètement. Démoulez la babka sur un plat et imbitez-la généreusement de sirop. Laissez refroidir avant de déguster.

C'est beau. Donnez une jolie forme à votre brioche : coupez le boudin en trois brins et tressez-les avant d'enfourner.

## C'est quoi cette babka ?

D'origine polonaise, le nom de cette brioche tendre signifie "grand-mère" en référence à ses ondulations ressemblant aux plis d'une jupe de mamie gâteau ! Depuis deux ans, ce gâteau de Pâques très photogénique est devenu super tendance dans le monde entier. On en trouve plein de variantes sur Internet. Traditionnellement, il est fourré au chocolat et nappé de sirop, mais on peut varier les goûts en le garnissant de confiture, de pralin ou de pistaches.



**Le bon choix.** Utilisez de l'huile de pépins de raisin pour votre friture, car elle résiste très bien à la chaleur.

## Beignets à la fleur d'oranger

Pour 6 personnes • Préparation : 35 min  
Cuisson : 6 min par beignet • Repos : 2 h 30

• 3 œufs • 100 g de beurre mou • 30 cl de lait • 500 g de farine • 80 g de sucre • 20 g de levure de boulanger fraîche • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 pincée de sel • sucre glace pour la finition • 1 bain d'huile de friture.

**Délaissez la levure** émiettée dans le lait juste tiède. Mélangez la farine, le sel et le sucre dans un robot avec crochet. Ajoutez le lait tiède et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Ajoutez les œufs** dans le bol du robot et pétrissez 10 min. Intégrez le beurre (la pâte doit être homogène, un peu collante tout en se détachant du bol). Réservez 2 h dans un endroit chaud recouvert d'un linge (la pâte doit doubler de volume).

**Étalez la pâte** au rouleau sur 1 cm d'épaisseur, puis découpez-y des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre retourné. Répartissez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, recouvrez-les d'un linge puis laissez pousser de nouveau 30 min.

**Chauffez le bain d'huile de friture** à 160 °C. Faites-y cuire les beignets par fournées env. 3 min de chaque côté. Égouttez-les sur du papier absorbant. Roulez-les aussitôt dans le sucre glace et servez-les.



**Astuce.** Pour garder les chouquettes moelleuses, placez un bol d'eau dans le four pendant leur cuisson.

## Chouquettes parfaites

Pour 6 personnes

Prépa : 40 min • Cuisson : 20 min

• 4 œufs • 90 g de beurre • 6 cuil. à soupe de sucre perlé (perles de sucre, cassons de sucre, en GMS ou sur Internet) • 1 sachet de sucre vanillé • 150 g de farine • 1 cuil. à café de Grand Marnier • 1 pincée de sel.

**Portez à ébullition** 25 cl d'eau dans une casserole avec le beurre, le sel, le sucre vanillé et le Grand Marnier. Hors du feu, ajoutez en une seule fois la farine tamisée et mélangez vivement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se détache des parois et forme une boule.

**Remplacez la casserole sur feu doux** puis faites dessécher la pâte quelques secondes en remuant vivement avec la cuillère en bois. Laissez refroidir un peu.

**Ajoutez les œufs** un à un en mélangeant entre chaque ajout (la pâte doit être brillante et élastique comme un ruban épais).

**Versez la pâte dans une poche à douille** et déposez des petits choux sur une plaque antiadhésive. Lissez le dessus avec le dos d'une cuillère et parsemez chaque chou de grains de sucre perlé.

**Enfournez pour 15 à 20 min** à 200 °C sur chaleur tournante. Laissez refroidir les chouquettes dans le four éteint et avec la porte entrouverte avant de les déguster.

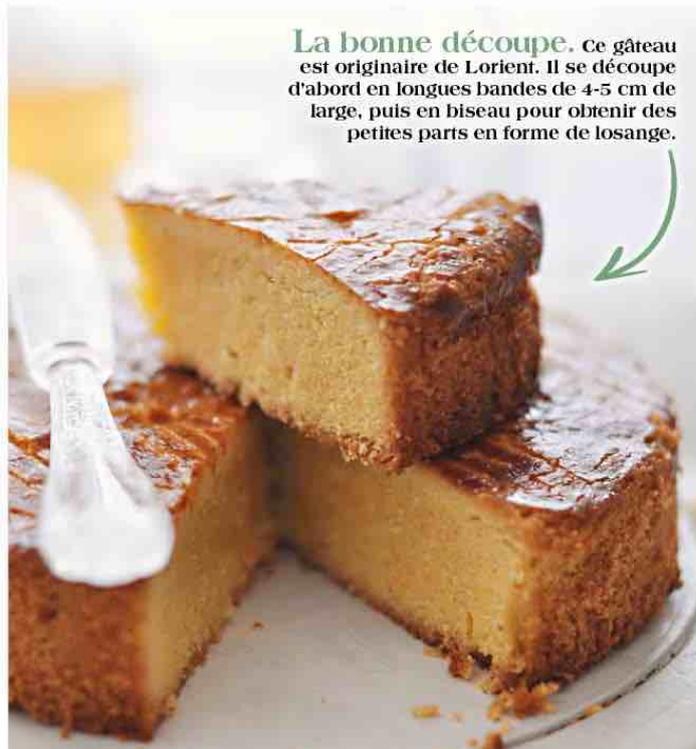
## Gâteau breton

Pour 6 personnes  
Préparation : 25 min  
Cuisson : 45 min

• 4 jaunes d'œufs + 1 pour la dorure  
• 150 g de beurre demi-sel mou  
• 150 g de sucre en poudre • 250 g de farine • 6 g de levure chimique.

**Mélangez à la main** (ou au crochet dans votre robot) la farine, la levure et le sucre. Incorporez les jaunes d'œufs. Ajoutez le beurre coupé en petits cubes et finissez par pétrir à la main sur un plan de travail fariné jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Étalez la pâte** dans un moule à manqué. Quadrillez le gâteau en losanges à l'aide d'une fourchette pour obtenir les rayures traditionnelles du gâteau breton. Badigeonnez de jaune d'œuf battu. Enfournez pour 45 min à 160 °C. Laissez refroidir avant de démouler.



**La bonne découpe.** Ce gâteau est originaire de Lorient. Il se découpe d'abord en longues bandes de 4-5 cm de large, puis en biseau pour obtenir des petites parts en forme de losange.

## Petits croque-moi à la mousse choco

Pour 6 personnes • Préparation : 15 min

• 24 petits biscuits secs • 200 g de mascarpone • 200 g de chocolat au lait • 20 cl de crème liquide à 35 % de matières grasses • 3 cuil. à soupe de sucre en poudre • 1 cuil. à soupe de sucre glace.

**Battez le mascarpone** et le sucre en poudre. Cassez le chocolat. Faites-le fondre au bain-marie. Intégrez-le au mascarpone.

**Fouettez la crème liquide** et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Incorporez délicatement au mascarpone et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment du montage.

**Garnissez la moitié des biscuits secs** de mousse au chocolat puis refermez avec le reste de biscuits.



**1 Esprit campagne**

Cette corbeille à pain donne un air champêtre à la table familiale.

**Corbeille Cosby Highland, en métal et lin, L 22 x P 22 x H 6,5 cm, 3,50 €, Gers Equipement.**

**2 Fleuri**

Un bol ourlé d'un motif floral à la fois plein de charme et discret.

**Bol Arv, en faïence, Ø 11 cm, 2 €, Ikea.**

**3 Pointilliste**

Une silhouette ronde et intemporelle pour cette théière en noir et blanc.

**En métal, H 10 x Ø 17 cm, 53 €, Hübsch.**

**4 Impérissable**

Des bocaux pour garder le sucre, le sel, les biscuits apéritifs... Bref, tout ce qu'on veut présenter.

**En verre et couvercle liège, H 11 cm et 14 cm, 12 € et 16 €, Zara Home.**

**5 Grain de riz**

Pour servir des gâteaux de pâtisseries comme des cakes faits maison, ce plat est un grand classique dessiné en 1819, à Gien.

**Collection Pont aux Choux, en faïence, 37,8 x 15 cm, 58 €, Gien.**

**6 Coup de tabac**

Un coloris dans l'air du temps aux accents gourmands de noix de pécan habille cette serviette soulignée d'un bourdon noir.

**Serviettes Suzy, en lin, 40 x 40 cm, 25 € les 4 pièces, AM-PM.**

**7 Le goût de l'enfance**

Ce bol de ferme avec sa frise en damier réchauffe le petit déjeuner de ses formes généreuses.

**Bol Le Collectionneur, en faïence, cont. 75 cl, 14,90 €, Comptoir de Famille.**



# Une table qui défie le temps

Un look intemporel avec ça et là une touche rétro, c'est le secret d'une vaisselle qui se transmet de génération en génération.



# le temps



**8 Pastel**

Le pot à lait idéal, tout en douceur avec ses rayures vintage, à présenter sur les tables du goûter.

**En céramique, 500 ml, 14 €, Kitchen Craft.**

**9 Gourmandes**

Des fruits délicatement dessinés nourrissent de leurs formes rondes des assiettes joliment rétro.

**Collection French Garden Modern Fruits, 30 € l'assiette, Villeroy & Boch.**

**10 Mode bistrot**

Pour sucrer les fraises, mais pas seulement, un distributeur de sucre comme au café !

**En verre, H 14 x Ø 8 cm, 1,80 €, Søstrene Grene.**

**11 Origine garantie**

De jolis verres "made in France" pour le quotidien comme pour les fêtes.

**Verre à pied Roman, 14 cl, 5,20 € les 3 pièces ; verre Charlotte la Républicaine, Le Verre Français, 24,5 cl, 7,80 € les 6 pièces, Luminarc.**

**12 À croquer**

Une nuance prune donne du cachet à ces petites tasses à café.

**Tasse et soucoupe à café Colori di Puglia, design Enza Fasano, en céramique, Ø 7,5 cm et 12 cm, 23 € l'ensemble, Galerie des Lyons.**

**13 Naturel**

Fabriqués en France dans une coutellerie séculaire, ces couverts s'accordent à tous les styles.

**Collection Bambou, en bambou naturel et acier inox, à partir de 7,45 € la cuillère à café, Jean Dubost.**

**14 Rondelette**

Pratique et sympathique, cette jolie cocotte ronde passera de la cuisine à la table sans rougir.

**En fonte émaillée, coloris Volcanique, Ø 18 cm, 185 €, Le Creuset.**

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

# Pays cathare

## Au fil de l'Aude et du canal du Midi

Le canal de la Robine traverse la ville de Narbonne au bord de la Méditerranée. À droite, le palais des archevêques, mêlant styles roman et gothique.

Situé au bord de la Méditerranée, ce pays de collines et de garrigues, de vignes et d'oliviers, célèbre la cuisine occitane.

L'Aude, département du Languedoc, se confond avec le Pays cathare. De "l'hérésie albigeoise", en rupture avec l'église romaine, il reste, entre autres, vingt-deux sites d'exception, du château perché de Quéribus à la cité aux cinquante-deux tours de Carcassonne, en passant par les abbayes de Saint-Hilaire ou encore d'Alet-les-Bains. Ils sont les points de convergence d'un voyage, souvent à couper le souffle tant les paysages ont gardé une beauté naturelle. De Castelnaudary à Narbonne, sur les bords de la Méditerranée, du Minervois aux piémonts des Pyrénées, l'Aude est l'un des plus beaux départements de France par la variété de ses terroirs, de ceps de vigne en oliviers, de chênes truffiers en arbres fruitiers. C'est injustement trop peu connu. Le Provençal Alphonse Daudet, dans les *Lettres de mon moulin*, a rendu célèbre le sermon du curé de Cucugnan, "bon comme le pain" (dans les Hautes Corbières). Il aurait même pu écrire la chronique de ce pays de Cocagne qui n'a rien à envier à la Provence. "C'est toujours dans le pays où pousse la vigne et où se récolte le vin que se développent, plus rapidement et plus magnifiquement, la civilisation et tous les arts qui en découlent, y compris ceux de la table", écrivait Prosper Montagné, auteur du *Festin Occitan*. Ne doit-on pas à ce grand chef carcassonnais le *Larousse gastronomique* ?

Textes et photos : Jean-Paul Frétillet

L'abbaye de Saint-Hilaire au cœur du vignoble de Limoux.



▲ Le saucisson des piémonts pyrénéens du Cochon du Madras.

## L'ÉTERNEL CASSOULET



Les haricots sont fondants, les viandes savoureuses, le jus flatteur. L'ensemble est d'une légèreté surprenante. Ce qui en l'occurrence est un oxymore. De mémoire de gourmand, un cassoulet de la sorte est une première ! Jean-Claude Rodriguez, auteur de ce plat, est au bord des larmes. À 74 ans, il est toujours derrière les fourneaux de son restaurant Château Saint Martin, dans les faubourgs de Carcassonne. Toute sa vie, le chef a défendu le véritable cassoulet au point de créer son académie universelle. "Autrefois, ce n'était qu'un plat paysan", explique-t-il intarissable sur l'histoire de ce plat régional. Tout est parti du haricot qui pousse à son aise dans les plaines de l'Ariège. Il était cuit dans un bouillon au lard. Et en s'embourgeoisant, des ingrédients nobles ont été ajoutés : du confit à Castelnaudary, de la tomate à Toulouse, et même de la perdrix à Carcassonne. La cuisson se termine au four dans la cassole (d'où le plat tire son nom), "ventrue, plate du cul et noircie par la chaleur", affirme Jean-Claude. La croûte qui se forme à la surface doit "être réintégrée au ragoût sept fois", dit la légende. Plus il est réchauffé, meilleur est le cassoulet, à condition d'être soigneusement réhydraté.



▼ Eduardo Antonini et ses bufflonnes dans les Corbières.



▲ Fabien de Bruyn



▲ Valentin Renaud



▲ Des moules de corde de la Méditerranée cuites au feu de bois.

## "NOUS PROFITONS D'UN TERROIR DE DINGUE..."

Fabien de Bruyn et Valentin Renaud chefs du Bastion, à Lagrasse

Sur le chemin du Bastion, le restaurant de Fabien et Valentin, il est conseillé d'arriver par la route départementale 3. Ainsi, sur la corniche le village médiéval Lagrasse, encaissé dans les collines ensoleillées des Corbières, se révèle un spectacle qui ouvre l'appétit à maints égards. "Nous sommes entourés par un terroir de dingue et je ne suis pas chauvin", répète plusieurs fois le jeune chef Fabien qui a grandi dans cette région. Il apprête un morceau de veau élevé sous la mère sur le plateau de Lacamp, tout proche. Il l'agrémenté d'œufs de poisson pour "la touche de salinité". Car la Méditerranée ne se trouve qu'à une vingtaine de kilomètres à vol de flamants roses. Le merlu et les langoustines à la carte du jour en viennent aussi. L'huile d'olive de tous les plats a été pressée dans un moulin voisin. Les légumes des maraîchers alentour arrivent au jour le jour. "On prend ce que la saison nous donne. Cela oblige à être créatif. En hiver, on s'éclate avec la truffe", souligne Fabien. "Notre cuisine est locale parce que nous travaillons avec des producteurs de notre terroir. Mais les saveurs voyagent car nous avons nous aussi voyagé, et avons eu la chance d'apprendre dans de grandes maisons", ajoute Valentin. Les deux chefs et Mathilde, la sommelière, se sont rencontrés sur les bancs de l'école hôtelière. Au Bastion, ils font le pari d'une cuisine gastronomique accessible au plus grand nombre avec un menu à 32 €.

Le cloître de l'abbaye de Saint-Hilaire en forme de trapèze irrégulier.



## LA BLANQUETTE, À L'ORIGINE DES BULLES



Dégustation de blanquette au domaine d'Alain Cavallès à Magrie.

L'Aude semble être un champ de vignes ininterrompu : le minervois, les corbières, le maury, les rivesaltes, et à l'approche des Pyrénées, les côtes-de-la-malepère, la clape, le fitou, le cabardès et les vins de Limoux, dont la fameuse blanquette. Un nom bien curieux pour désigner ce vin effervescent populaire. Quand le vent d'Autan souffle, le revers de la feuille du cépage mauzac à son origine, apparaît blanc. Les Audois racontent que les Champenois leur ont volé la méthode. Au Moyen Âge, les vins blancs repartaient en fermentation en bouteille au printemps. Ils étaient perlants et les bouchons sautaient ! Les moines bénédictins de l'Abbaye de Saint-Hilaire transformèrent ce défaut en méthode. Cette seconde fermentation en bouteille est à l'origine de la blanquette, de tous les créchants et du champagne. Tous ces vins effervescents se différencient par le terroir et les cépages cultivés. La blanquette dite "ancestrale" n'est composée que de mauzac dont la grande caractéristique est de souligner les arômes de pomme verte et de poire. Dans le verre, la bulle est fine et persistante quand le vin a été bien élaboré.



La cité de Carcassonne ceinturée de remparts et son château, classés au patrimoine mondial de l'Unesco.



▲ Cyril Codina déguste des vinaigres élevés dans des vieilles barriques.

Les jambons de la ferme du Cochon du Madres sèchent à l'air naturel des Pyrénées. ▶



Les Halles de Narbonne, un pavillon de style Baltard, datant de 1901.



Joli panier pique-nique chez Éléna Anton avec des produits du terroir local.

## AU PAYS DE LA TRUFFE ET DE L'HUILE D'OLIVE



Ce n'est pas connu, mais l'Aude est un grand terroir de la truffe, en été comme en hiver", souligne Éléna Anton du mas Antonin, productrice à Argeliers, aux portes du Minervois. Sur le domaine, la vigne, les oliviers centenaires et les chênes truffiers forment la trinité des saveurs méditerranéennes. Les chiens d'Éléna, remarquablement dressés, sont à l'affût. Ils reniflent au pied des chênes, étouffés par la torpeur de l'été. "La saison se termine. Il y a peut-être encore une truffe cachée. Qui sait !", sourit Éléna. L'hiver est plus propice au champignon mystérieux et à partir de janvier, ses parfums explosent

sur les marchés locaux. C'est aussi le temps des huiles nouvelles pressées à partir de la lucques et de l'olivière, deux variétés d'olive languedocienne. La première, originaire selon les versions historiques, de Lucques en Toscane ou de Luque en Andalousie, donne des huiles douces et fruitées. La seconde se révèle plus intense voire ardente. Comme en Provence, le "goût à l'ancienne" ou le "fruité noir" est la seconde nature des huiles de l'Aude. Élaborée à partir d'olives qui ont subi une fermentation maîtrisée, l'huile exprime des arômes plus chauds, plus complexes avec parfois des notes de truffe.

## CE QUI NOUS FAIT CRAQUER

■ **LE SEL DE GRUISSAN**  
Sur le front Atlantique, il y a les marais salants, en Méditerranée, les salins. Le sel a la même origine marine mais la récolte est différente. À Gruissan, sur l'île de Saint-Martin, elle n'a lieu qu'une fois par an, en septembre. Le sel s'accumule, par

concentration, dans des bassins sous l'effet du soleil et du vent. Des plaques se forment tandis que la fleur de sel émerge à la surface de l'eau de mer.

■ **LE VIN DE MAURY**  
Sur les coteaux sud du Château de Quéribus, la vigne souffre dans des terres rocaillieuses. Issu principalement du grenache, ce vin doux naturel, tannique et robuste est un cousin du banyuls. Il est obtenu par "mutation" : la fermentation en cours des rouges ou des blancs est stoppée par l'ajout

d'alcool. Si bien que des sucres restent dans le vin qui acquiert de la rondeur après un long vieillissement en fût de bois.

■ **LA LUCQUES DE LANGUEDOC AOP**  
Le "diamant vert" a la forme d'un croissant de lune. Cette olive de table, traitée au sel, est très charnue, reste ferme et conserve un goût très frais.

■ **LES HŪÎTRES DE LEUCATE**  
La côte de l'Aude est ourlée d'étangs comme celui de Leucate dont les eaux sont



bénéfiques à l'élevage des huîtres. Sur les rives, des cabanes d'ostréiculteurs en témoignent. Moins charnues qu'en Atlantique, car elles ne jouissent pas d'un fort mouvement des marées, les huîtres de la Méditerranée se caractérisent plutôt par leur douceur et un goût iodé délicat.



Les chèvres de Jean-Baptiste Gaschard dans les Corbières.



▲ Carpaccio de tomates de jardin et sorbet au basilic du restaurant Le Potager de Sigean.

## LES IMMANQUABLES DE L'AUDE

### ■ LE CHÂTEAU DE QUÉRIBUS

L'aube est idéale pour apprécier les paysages qui entourent ce monument perché à 728 mètres. Par temps clair, la chaîne des Pyrénées et le Canigou se détachent de l'horizon et la Méditerranée apparaît avec ses reflets d'argent.

### ■ LE HAMEAU DU SOMAIL

Au lieu-dit de Gailhousty, l'Aude, les canaux du Midi (reliant la Méditerranée à l'Atlantique) et de la Robine se croisent dans un jeu d'écluses. Le village fait de vieilles pierres est un havre.

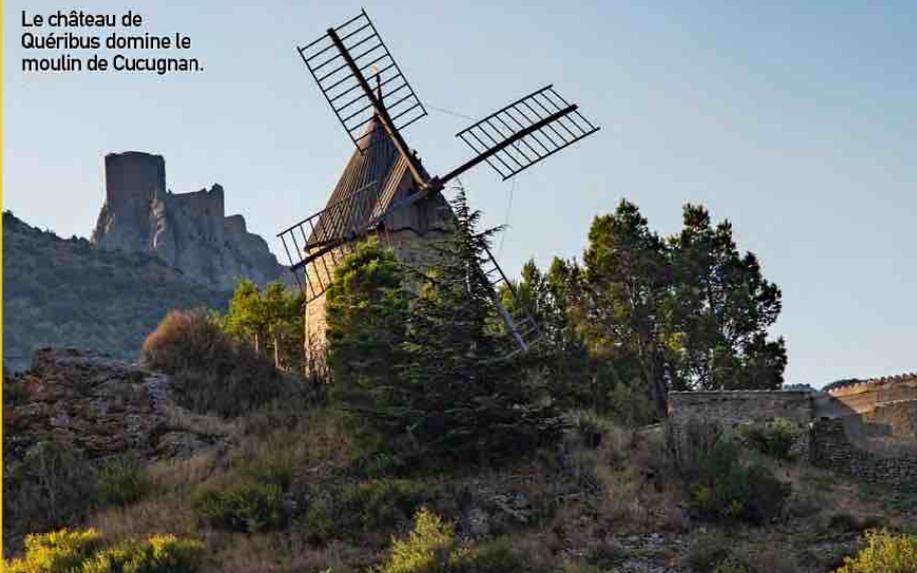
### ■ L'ABBAYE DE SAINT-HILAIRE

Dans le pays de Limoux, au milieu des vignes, se dresse ce monument en pierre de grès plaisant à admirer au coucher du soleil. Le cloître, édifié six siècles après l'abbaye, est une belle réussite gothique.

### ■ LE SENTIER CATHARE GR 367

Ce mythique itinéraire de randonnée de 250 km, depuis Port-la-Nouvelle au bord de la Méditerranée jusqu'à Foix, en Ariège, chemine entre garrigues et crêtes rocheuses à la rencontre des "Citadelles du vertige".

Le château de Quéribus domine le moulin de Cucugnan.



◀ Jean-Baptiste Senat une grappe de cinsault à la main.

Les petits fromages de chèvre de la Ferme de Carrus. ▼



## CARNET DE ROUTE

► **Le Château des ducs de Joyeuse.** Situé à Couiza, au bord de l'Aude, dont on entend le murmure depuis les chambres, le château a été construit entre 1540 et 1550. Il est de style féodal, avec une imposante tour à chaque coin. La décoration des chambres s'inspire de l'époque médiévale. La cour intérieure est splendide et fait office de terrasse pour le restaurant. La cuisine de terroir est créative et délicieuse.



▲ **Le 29.** À Sigean, la maison de Laurence et Claudius est une divine surprise. La décoration est originale et emprunte à des styles très mêlés. C'est baroque et l'œil ne se lasse pas des partis pris. La piscine est en hauteur et les bananiers donnent à la cour intérieure des airs de jardin tropical. Les chouquettes moelleuses et le pain perdu du petit déjeuner n'en paraissent que plus exotiques.

► **Le Potager.** Le nom de ce restaurant n'a rien d'équivoque. Les tomates tranchées en carpaccio et rafraîchies par un sorbet au basilic ont été cueillies dans le potager attenant. On mange au bord des herbes aromatiques et des légumes de saison. Logé dans une ancienne grange, le lieu est décontracté, un peu bohème, rêveur à l'image de Christine et Dominique, les aubergistes. Dans le four à bois, les jarrets de porc et les souris d'agneau rôtissent au fil des heures. Les vins bio sont maison, le patron est aussi vigneron. Le lieu est singulier et charmeur, unique en un mot.

► **L'Auberge du vigneron.** Comme tous les villages touristiques, Cucugnan ne brille pas par ses tables sincères. Ce restaurant est une exception. La cuisine nous charme par la grande qualité des produits et l'originalité des recettes. Le goût est rehaussé par des assaisonnements

précis et des herbes aromatiques. La tarte fine aux aubergines, le ragoût de calamars et le vacherin à la glace au yaourt furent un festin. La beauté du paysage depuis la terrasse passe presque au second plan !

► **Le vinaigre de Cyril Codina.** Ce vigneron a décidé de transformer son raisin, donc le moût, en vinaigre ! Il a fait le voyage de Modène, en Italie, pour comprendre les arcanes du véritable balsamique. Le sien vieillit une dizaine d'années dans des fûts qui ont connu le porto ou le xérès. Son chai est une collection de micro-cuvées qu'il mitonne selon les demandes particulières des chefs de la région : basilic, arêtes de poissons, artichaut, fruits rouges, etc.

► **Le Cochon du Madres.** Aux portes des Pyrénées, à Escouloubre, la famille Cucuillère élève des vaches gasconnes et des cochons en liberté. Les paysans les transforment en un banquet de viandes et de salaisons. Les jambons et les saucissons variés, le lard et, moins connu, le culatello séchent aux vents des montagnes, sans artifice. Tout est vendu à la ferme qui est aussi une auberge.



◀ **La Ferme de Carrus.** C'est le bout du monde et un paradis. La Ferme de Carrus est perdue dans les paysages enchanteurs des Corbières.

Jean-Baptiste Gaschard n'y vit pas en ermite. D'une grande bienveillance, il élève des chèvres et des poules. Ses fromages et ses œufs sont des bijoux qu'il vend sur les marchés de Lézignan et Port-la-Nouvelle.

► **Domaine Jean-Baptiste Senat.** Avec Charlotte, il y a vingt ans, Jean-Baptiste fut parmi les pionniers à croire à la valeur du terroir du Minervois à condition de cultiver la vigne et vinifier autrement. Sa cuvée La Nine (un assemblage de vieux carignan et de grenache), est l'une des meilleures définitions du plaisir.

► **Montcapel.** François Mitterrand y faisait faire ses chapeaux. Depuis, la fabrique a fermé. Aujourd'hui, avec ses



machines qui semblent dater du siècle de Balzac et son savoir-faire irremplaçable, cette pépite du patrimoine français renaît grâce à une poignée d'irréductibles organisés en coopérative. Ils méritent d'être soutenus et encouragés.

► **La Bourdasso.** Des bufflonnes dans les Corbières, c'est comme un oranger en fleurs sur un sol irlandais, sauf qu'elles existent chez Alessandra et Eduardo Antonini. Ces Romains d'origine transforment le lait de ces drôles d'animaux en mozzarella. Le fromage est servi à la table italienne qu'ils tiennent à Pradelles-en-Val. On y déguste aussi les pâtes maison (pétrées avec le blé de l'exploitation).

► **Domaine d'Alon.** À Magrie, près de Limoux, Alain Cavallières cultive la vigne en bio et avec beaucoup de respect. Ses vins pétillants (blanc et rouge) sont d'une grande finesse.



▲ **Les Maîtres de mon moulin.** Au pied du moulin, Roland Feuillas a fini par voler la vedette au curé de Cucugnan avec ses céréales anciennes qu'il transforme en pains de très bonne facture. Le succès est tel qu'il expédie aux quatre coins du pays ! La preuve qu'il a eu le nez fin de réhabiliter les blés oubliés, il est aujourd'hui imité, avec plus ou moins de talent, dans la France entière.

Tous nos remerciements à Aude Tourisme

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



# La cuisine de Mamie de retour sur nos tables

Elle est la reine du bœuf-carottes et du gâteau roulé. Longtemps jugées dépassées ou pas assez raffinées, ces recettes simples et généreuses séduisent désormais jusqu'aux grands chefs.

**S**igne des temps, les bons petits plats mitonnés à l'ancienne ont plus que jamais la (co)cote. "C'est le grand retour de la cuisine de l'amour", annonce sans détours le gourou des tendances Vincent Grégoire, du cabinet de style Nelly Rodi. "Après le confinement, on est passé d'une société de consommation à une société de consolation. On a beaucoup plus envie de se retrouver autour d'une bonne blanquette mijotée maison que d'acheter de nouvelles fringues". Et qui mieux que la grand-mère pour incarner ce grand besoin de tendresse ?

**Qu'elles soient surnommées Mamie, Nonna, Yaya ou Granny**, les nouvelles stars des réseaux sociaux sont grisonnantes et généreuses. Elles ont décidé de partager avec une génération, biberonnée aux nuggets et paninis, leurs tours de mains et leurs meilleures recettes antidéprime. Une mode



qui dépasse largement l'Hexagone : Youtube ou Instagram pullulent de comptes où on voit des toqués séniors mettre leur grain de sel – ou de poivre – dans toutes les langues ou presque (De mi rancho a tu cocina, Mastaamma, Pasta Grannies...). En France, on

ne compte plus les blogs voués aux recettes de grand-mère (La Cuisine de Mamie Caillou, Les Gourmandises de Mamie Denise, Mamie Mijane...). Au menu : œufs cocotte, bœuf bourguignon et autres classiques cocorico sans oublier des douceurs d'antan à la pelle !

**La Mamie-mania embrase aussi la restauration.** À tel point que trois concepts se disputent son nom en ce moment : Mamie par Jean Imbert, Mamie Cocotte et Mamie, tout court. Dans son nouveau restaurant, situé à Paris (XVI<sup>e</sup>), l'ancien *Top Chef* bichonne ses convives avec des recettes traditionnelles piquées à sa grand-mère nonagénaire (mais revisitées à sa façon). Toujours à Paris, Mamie mise sur des classiques – bavette d'ailou, saucisse/purée, confit de canard... – sans aucun twist. Présente dans toute la France, l'enseigne de restauration collective

## Initiatives épatantes

### Grandmas Project

Cette websérie est consacrée aux recettes de grands-mères filmées par leurs petits-enfants. Tournées à Paris, Varsovie ou au Caire, ces jolissimes vidéos de 8 min ont

reçu le patronage de l'Unesco.

### Mamie Foodie

Ce traiteur parisien met les séniors aux fourneaux et du beurre dans leurs épinards. Des mamies et des papis du monde entier réalisent des

plats savoureux à commander pour petites et grandes occasions, en Ile-de-France.

### Paupiette

Cette plateforme numérique met en relation des personnes âgées avec des étudiants

qui cherchent à mieux s'alimenter. Un site de rencontre d'un nouveau genre, pour cuisiner et manger ensemble, entre populations qui, d'ordinaire, se côtoient peu. Un service proposé à Paris, Bordeaux et Quimper.



Mamie Cocotte propose, quant à elle, une alternative chaleureuse aux restaurants d'entreprise aseptisés. Les trois formules font un carton. On a même vu Madonna se purlécher les babines chez Jean Imbert début d'année 2020. Ailleurs en France aussi ça mitonne et cartonne à l'ancienne. Au marché d'Aix-en-Provence, le food-truck Le Marguerite sert les recettes de grand-mère Simone, 89 ans. À l'origine de cette buvette sur roues réputée pour son pistou, sa ratatouille et ses tomates à la provençale ? Lola et Camille Fournier, ses petites-filles de 29 et 33 ans. Derrière chaque chef(fe) accompli(e), cherchez la mamie !

**Point commun entre toutes ces adresses :** des plats qui fleurissent bon l'enfance, des valeurs sûres, simples et indémontables.

Et des recettes testées et approuvées par des générations de béc fins en culotte courte. Le plus souvent riches en beurre et crème, elles riment avec produits locaux et de saison, mais également cuissons lentes et gestes antigaspi. Pile dans l'air du temps ! "Ma grand-mère a connu la guerre, chez elle la cuisine était bien plus que des recettes. C'était l'art d'accommoder les restes!", se souvient, ému, Jean Terlon, chef du Saint-Pierre, à Longjumeau (91).

**Machine à remonter le temps**, la cuisine de nos aïeules apporte du solide parmi les sables mouvants d'Internet où les recettes se déversent chaque jour par milliers. "Ce retour aux valeurs traditionnelles coïncide avec une déperdition du savoir-faire à la maison. La génération Z a été élevée par des mères qui savaient de moins en moins cuisiner. Pour ces jeunes, un petit salé aux lentilles ou un pot-au-feu est tout aussi exotique qu'un couscous ou une paella", affirme



Bernard Boutboul, président de Gira Conseil, spécialiste de la restauration hors domicile.

**Une autre façon de célébrer le savoir-faire de nos mamies ?** Préserver leurs carnets de cuisine. C'est ce qu'a tenté Lise Bienaimé Huynh, fondatrice de La Chambre aux confitures. "Quand j'étais enceinte de mon premier enfant, une des premières choses que j'ai souhaité faire est de recopier ses recettes, au cas où son cahier disparaîtrait. Toutes très longues, elles correspondent à une époque où on prenait le temps de cuisiner". Jauni et écorné par les années, recouvert de papier-cadeau démodé et mille fois annoté, ce cahier de cuisine se trouve encore entre les mains de son auteure, Lucienne, dite Lulu, 94 ans. "Elle l'a commencé quand elle s'est mariée. J'adorerais en hériter !" confie Lise. À bon entendre...

**Et que penser de toutes ces marques qui mettent la mention "à l'ancienne"** partout et des clichés de grands-mères à toutes les sauces ? "C'est un axe marketing vraiment très fort en ce moment. Mais depuis quelques mois, on remarque dans nos études un retour de bâton. De moins en moins de consommateurs sont dupes. À partir de la quarantaine, ils se rendent bien compte que c'est du pur marketing", conclut Bernard Boutboul. Donc pour manger comme chez Mamie, rien ne vaut un repas chez Mamie elle-même !





# Les mots pour le dire

On les rencontre au fil des recettes, mais on ne sait pas toujours ce qu'ils signifient. Petit lexique des termes culinaires.



**A Abricoter**  
Enduire de confiture d'abricots (ou d'un nappage), un gâteau ou une tarte, pour les faire briller.

**Abaisse**  
Pâte brisée, feuilletée ou sablée qui a été étalée avec un rouleau à pâtisserie pour lui donner l'épaisseur et la dimension d'un moule, ou de tout autre récipient, en fonction de la recette choisie.

**Anglaise**  
Blanc d'œuf battu et délayé avec un peu d'eau, assaisonné de sel et de poivre.

**Appareil**  
Mélange composé de divers ingrédients servant à réaliser une préparation culinaire (un appareil à soufflé, par exemple).

**B Blanchir**  
Plonger rapidement un aliment dans de l'eau bouillante. Se dit aussi des jaunes d'œufs qu'on fouette avec du sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**Blondir**  
Cuire un aliment dans un corps gras et chaud en lui donnant une coloration blonde.

**Brider ou trousser**  
Attacher les membres d'une volaille pour maintenir les pattes et les ailes le long du corps, en les traversant d'une ficelle à l'aide d'une aiguille à brider.

**Brunoise**  
Légumes découpés en tout petits dés.

**C Châtrer**  
Enlever d'un coup sec le petit boyau noir qui est présente sous la queue de l'écrevisse avant de la jeter vivante dans de l'eau bouillante.

**Chemiser**  
Recouvrir les parois d'un moule de papier sulfurisé ou les enduire d'une fine couche de gelée, de sucre glace, de biscuit à la cuiller...

**Clarifier**  
Séparer le jaune du blanc d'œuf. Ou rendre limpide un consommé ou une gelée en retirant ses impuretés.

**Cuire à blanc**  
Cuire un fond de tarte sans garniture en ajoutant à sa surface un morceau de papier sulfurisé garni de haricots secs pour éviter à la pâte de gonfler pendant la cuisson.

**D Décuire**  
Ajouter une certaine quantité de liquide dans une préparation pour en abaisser rapidement le degré de cuisson.

**Déglacer**  
Dissoudre avec un liquide (eau, vinaigre, crème fraîche liquide, fond de veau, vin...) les sucs de cuisson attachés au fond du récipient après cuisson pour préparer une sauce.

**Dégorger**  
Plonger un ingrédient (viande, coquillages, poisson...) dans de l'eau ou du lait, pour éliminer ses impuretés. Ou poudrer des légumes de sel pour qu'ils rendent leur eau de végétation.

**Détremper**  
Mélanger la farine avec du beurre, du liquide ou des œufs pour faire un gâteau.

**Dorer**  
Passer au pinceau un jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau tiède sur une pâte.

**Dresser**  
Disposer dans un plat de service ou sur une assiette une préparation prête à être consommée.

**Duxelle**  
Préparation à base de champignons finement hachés et cuits.

**E Écaler**  
Retirer la coquille des œufs durs.

**Échauder**  
Trempier un aliment dans de l'eau bouillante pour en retirer facilement la peau.

**Effiler**  
Émincer en lanières un aliment (viande ou volaille).

**Émonder**  
Enlever la peau ou la pellicule qui recouvre certains fruits (amandes, noisettes, pistaches). Pour les tomates, les ébouillanter à l'eau pour retirer facilement la peau.

**F Faire tomber**  
Cuire doucement des légumes (laitue, oseille, épinards...) dans leur eau de végétation.

**Fatiguer**  
Ancien terme de cuisine. Fatiguer une salade signifie la retourner longuement pour qu'elle s'imbibent parfaitement de l'assaisonnement.

**Foisonner**  
Augmenter le volume d'une crème en la battant vigoureusement au fouet.

**Foncer**  
Garnir le fond d'un moule avec une abaisse de pâte.

**Fraiser**  
Travailler une pâte sur une table avec la paume de la main pour en parfaire le mélange plus intimement.

**G Glacer**  
Colorer une viande en la nappant très souvent durant sa cuisson de son propre jus. Cuire des légumes tournés dans un mélange d'eau, de sucre et de beurre. Faire briller une pâtisserie en la poudrant de sucre glace. Recouvrir un dessert de fondant.

**J Julienne**  
Légumes découpés en fines lanières.

**L Lustrer**  
Recouvrir un aliment de beurre clarifié, de gelée ou de nappage à l'aide d'un pinceau pour lui donner un aspect brillant.

**Luter**  
Fermer hermétiquement une cocotte en vue d'une cuisson à l'étouffée, souvent avec un mélange de farine et d'eau.

**M Manier**  
Mélanger à la main une quantité équivalente de beurre et de farine.

**Masquer**  
Recouvrir uniformément un aliment (entremets, fond de plat) de crème, de sauce ou de gelée.

**Migaine**  
Mélange d'œufs et de crème que l'on dépose sur les quiches et les tartes.

**Mignonnette**  
Se dit du poivre concassé en mouture grossière pour

être intégré dans les pâtes, charcuteries, marinades, et pour assaisonner le fameux steak au poivre.

**Mirepoix**  
Mélange de carottes, de céleri et d'oignons coupés en gros dés. Parfois on y ajoute du lard maigre ou du jambon cru.

**Monder**  
Peler un légume ou un fruit (pêche, tomate...) après l'avoir plongé quelques secondes dans de l'eau bouillante et le refroidir immédiatement dans de l'eau très froide pour stopper la cuisson. La peau se retire alors sans aucune résistance.

**Mouiller à hauteur**  
Remplir de liquide un récipient jusqu'à juste recouvrir son contenu.

**N Nacrer**  
Enrober le riz ou les pâtes de matière grasse (huile ou beurre fondu) jusqu'à ce que les grains soient transparents.

**P Parer**  
Supprimer les nerfs, les peaux et la graisse d'une viande afin de lui donner une meilleure présentation ou en faciliter la cuisson.

**R Rectifier**  
Corriger l'assaisonnement d'une préparation à la fin de sa réalisation.

**Réserver**  
Mettre en attente, placer de côté.

**Ruban (faire le)**  
Se dit d'un mélange de jaunes d'œufs et de sucre en poudre dont la consistance devient suffisamment lisse pour couler sans se casser du haut d'une spatule.

**S Sabler**  
Travailler la farine et le beurre taillé en dés du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance très proche du sable.

**Singer**  
Saupoudrer de farine les morceaux d'une préparation que l'on a fait revenir au préalable dans de la matière grasse, avant de les mouiller avec de l'eau, du vin ou un bouillon pour obtenir une sauce bien liée.

**Siroper**  
Trempier ou napper un gâteau de pâte levée avec un sirop de sucre chaud.

**T Torréfier**  
Faire chauffer un aliment sans matière grasse pour transformer son goût.

**Tourner**  
Donner une forme bien ronde ou régulière en épluchant des légumes.

**V Vanner**  
Remuer souvent une crème ou une sauce en train de refroidir pour éviter la formation d'une peau en surface et de grumeaux.

**Z Zester**  
Découper un fin ruban d'écorce, sans partie blanche, sur un agrume (orange, citron, pamplemousse bio...).





# Actualités commerciales

PUBLICITÉ

## Andros Gourmand & Végétal

Ajouter encore plus de végétal à votre quotidien grâce aux nouveaux grands pots brassés Andros Gourmand & Végétal. Le brassé nature, le brassé nature au sucre de canne ou encore le brassé vanille s'adressent à tous les gourmets. Que vous le dégustiez tel quel ou que vous l'utilisiez dans une recette, c'est la garantie d'un instant gourmand et généreux.

400 g, 1,99 €. En grandes surfaces.



## Le Pesto Verde au Basilico Genevese AOP



Un produit authentique aux arômes fins et délicats qui apporte un air de vacances à vos tablées. Le parfum incomparable du Basilico Genevese AOP se distingue des autres basilicos par l'absence de note mentholée et confère un goût frais, intense et subtil au Pesto. Pour obtenir de telles saveurs, il est cultivé dans des conditions exceptionnelles : des champs situés entre terre et mer et récolté dans le respect des traditions.

175 g - PMC\* 2,49 € - GMS

## Terre Exotique

Revisitez vos recettes de poulets rôtis et volailles avec l'assemblage Poulet Rôti de Terre Exotique et faites sensation ! Préparez vos poulets rôtis en un rien de temps grâce à cet assemblage savoureux ! Les arômes de paprika, de thym et de romarin, sublimés par le piment de cayenne et l'ail, raviront vos papilles.

Prix de vente conseillé : 6,20 €  
contact@terreexotique.fr



## Ladrôme laboratoire

Le spécialiste du bien-être depuis plus de 25 ans, propose cet hydrolat bio de fleur d'oranger. Cette eau florale est appréciée pour aromatiser délicatement des gâteaux mais aussi des boissons (une cuillère à café dans une infusion le soir permet d'apprécier pleinement ses propriétés relaxantes). D'une manière plus générale, elle est idéale pour venir ensoleiller une brioche, un marbré au chocolat, un flan libanais, une crème brûlée, une compote...

PMC\* de 1,95 à 2,60 €

## Natur'&bon, des petits plaisirs à croquer

Partenaire d'une activité physique régulière, la gamme naturelle de Vico est l'allié idéal pour faire le plein d'énergie à tout moment de la journée. Le Mélange Vitalité, avec ses cacahuètes, amandes, graines de courge et cranberries, vous fournit l'apport idéal en protéines, conseillées pour une bonne récupération physique.

200 g. Prix : 3,99 €. Disponible GMS.



## Sage, le must des machines à thé !

La machine the Sage Smart Tea Infuser Compact s'adapte aux différentes variétés de thé qui nécessitent des températures et des temps d'infusions différents pour sublimer chacune des saveurs et des arômes uniques qu'ils renferment. Cette machine à thé automatique apporte le parfait mélange entre qualité et facilité.

Prix public conseillé : 149,90 €



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

# CONSEILS



## CONSERVATION

Voici des idées et astuces qui se transmettent de mère en fille pour tout réussir en cuisine, sans rien gâcher.

### Pommes de terre au top

Conservez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité, placées si possible dans un sac en toile de jute avec une pomme. En dégageant de l'éthylène, elle les empêchera de germer.

### Salade, une seconde jeunesse

Flétrie, votre salade reprendra toute sa vigueur si vous la plongez quelques instants dans une bassine d'eau tiède avant de l'immerger dans de l'eau bien fraîche. Le choc thermique lui rendra tout son croquant.

### Pain toujours frais

La boîte à pain reste la plus efficace, surtout si vous y glissez, en plus, une demi-pomme de terre pour éviter au pain de se dessécher. Mieux encore, enveloppez-le dans un linge propre avant de le placer dans la boîte ! Autre solution, glissez le pain dans un sac que vous garderez au frais.

# Trop futée Mamie !

## CUISSON



### Soufflé bien gonflé

Vous avez plusieurs astuces pour ne pas le rater : fouettez les blancs en neige ferme, choisissez un moule qui conduit bien la chaleur (terre cuite ou verre type Pyrex) et beurrez-le généreusement. Et évitez absolument la cuisson à chaleur tournante au risque de voir votre soufflé "s'envoler puis s'effondrer !". Il suffit

de le cuire son moule placé sur la sole du four, en mode convection naturelle.

### Des légumes bien verts

Ajoutez 1 pincée de bicarbonate de sodium (comptez 1/2 cuil. à café pour 1 litre) dans l'eau de cuisson de vos légumes ou utilisez de l'eau pétillante. Ils garderont une couleur éclatante.

### Eau de cuisson des légumes

Ne la jetez surtout pas ! Utilisez-la pour faire cuire des pâtes ou du riz. Même chose pour l'eau de végétation rendue par les champignons une fois poêlés : gardez-la pour délayer une sauce ou pour parfumer une purée.

## TOURS DE MAIN

### Chantilly parfaite

Battez votre crème bien froide et entière (plus de 30 % de matières grasses) pour une chantilly sans reproche. Petit plus : faites infuser les graines d'une gousses de vanille dans la crème et laissez agir toute une nuit au frais. Et surtout, fouettez la crème de haut en bas pour incorporer de l'air dans la crème et lui donner une texture légère.



### Fariner de tous côtés

Glissez les ingrédients dans un sac contenant de la farine et secouez-les pour qu'ils soient enduits.

### Bicarbonate

Quelques pincées dans votre préparation allègent les gâteaux, donnent une texture aérienne à une omelette, une pâte à crêpes ou une pâte à chou.

## C'EST MALIN !

### Plus de jus

Plongez vos agrumes 5 min dans de l'eau très chaude. Ils donneront un maximum de jus.

### Un sorbet sans cristaux

Terminée la formation des cristaux si vous ajoutez un trait de jus de citron frais dans votre appareil à sorbet.

### Anti-débordement

Déposez une cuillère en bois au travers de la marmite, comme par magie l'eau de cuisson du riz ou des pâtes ne débordera plus.

### Des fruits secs comme frais

Redonnez-leur de la fraîcheur en les plongeant dans du lait

chaud et laissez-les tremper durant plusieurs heures.

### Des pâtisseries dorées sans œuf

Mouillez légèrement votre pâte de café sucré pour un même effet.



Par Béatrice Vigot-Lagandré

\*Prix Moyen Conseillé

# Ustensiles à remonter le temps

Et si l'on ressortait des placards ces objets qui ont pendant très longtemps permis de tout réussir en cuisine. En plus d'être inusables, ils sont parfaitement écolo.

## Arôme café

Doté d'un petit tiroir pour récupérer le café tout juste moulu, ce moulin en bois laqué possède un mécanisme en acier garanti à vie. Petit plus, sa molette réglable permet de choisir une mouture très fine pour un espresso, à moins fine pour un café filtre.

Moulin à café manuel Nostalgie, H 21 cm, 120 €, Peugeot Saveurs.



## Slow café

Rose, bleu, jaune ou gris ? Vous aurez choix pour votre duo porte-filtre et verseuse assortis en porcelaine.

Verseuse 0,6 l et porte-filtre, 45 €, Melitta.



## Berceuse

Malin le panier en Inox pour secouer la salade qui se plie entièrement à plat pour être rangé dans un placard.

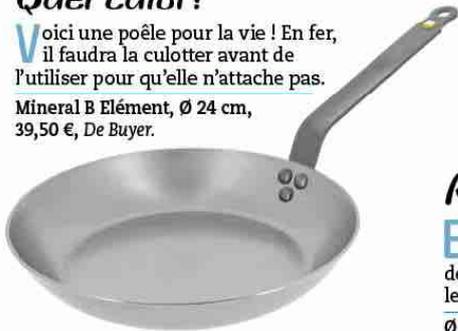
Ø 22,5 x H 28 cm, 27,60 €, Tom Press.



## Quel culot !

Voici une poêle pour la vie ! En fer, il faudra la culotter avant de l'utiliser pour qu'elle n'attache pas.

Mineral B Élément, Ø 24 cm, 39,50 €, De Buyer.



## Robuste

En pierre naturelle, ce mortier permet de réduire en poudre les herbes et les épices.

Ø 9 x H 13 cm, 14 €, Hema.



## Multifonction

Grâce à sa fixation ventouse, ce moulin à râper le fromage et les crudités est simple à utiliser et facile à nettoyer. Il est vendu avec 3 tambours interchangeables, dont un pour faire de belles rondelles régulières.

H 23 cm, 29 €, La Bonne Graine.



## Robuste

Pour exprimer le meilleur de l'ail sans se parfumer les doigts, voici votre meilleur complice !

Presse-ail, 14 €, Comptoir de Famille.



## Engrenages

À la force de votre bras, ce fouet mécanique monte les blancs en neige bien ferme, écrème le beurre, mélange la pâte à crêpes...

MasterClass Deluxe, En acier inoxydable, 28 €, Kitchen Craft.



## Treize à la douzaine

Stocker vos œufs frais provenant du poulailler ou achetés au marché se fera en beauté dans ce panier en fil métallique.

Egg basket, Ø 14 cm, 17,50 €, Garden Trading UK.

## Soupes d'hiver

Un moulin à légumes en acier inoxydable proposé avec 3 grilles pour des purées de fruits ou de légumes, des jus de tomates. Le tamis à gros trous est bien adapté aux légumes filandreux.

Ø 24 cm + 3 grilles en Inox, Guillouard, 50 €, sur le site Mathon.



## Chauds les marrons !

C'est bientôt la saison des châtaignes. On en profite pour les faire griller dans cette poêle en tôle au long manche.

Ø 30 cm, 30 €, Ruecab.



## Joli look

Faire un gâteau est impossible sans elle. Et, placée sur votre plan de travail, vous n'avez plus à la chercher, ni à changer les piles. Et encore moins à lire le mode d'emploi !

Trad500, capacité 5 kg, 25 €, Terraillon.



## Quels avantages ?

Avec ces ustensiles, pas besoin d'électricité ni d'obsolescence programmée. Ils durent toute une vie, voire au-delà ! Deux bons points pour notre planète. Manuels, ils sont très respectueux des ingrédients : la mayonnaise est onctueuse à souhait, les blancs en neige sont

bien fermes, le café est fraîchement moulu, les épices concassées sans perdre de leurs arômes... Ils ne demandent qu'un peu d'huile de coude ! Et comme tous ces objets ne manquent pas de style, ils apportent en plus une touche vintage à la cuisine.

# La cuisine en

# héritage

La cuisine est souvent une affaire de famille. Les sœurs **Scotto**, connues pour leurs livres de cuisine d'inspiration italienne, en sont la preuve. L'une d'entre elles, **Élisabeth**, collabore à *Cuisine Actuelle*. Elle nous raconte une belle histoire de transmission.



desserts ensemble. J'étais la petite dernière, j'étais toujours en cuisine avec elles. Ma mère adorait nous avoir toutes autour d'elle et qu'on l'aide.

**Retrouver le goût de cette enfance enchantée, c'est devenu une obsession ?**

Pas vraiment. Je ne retrouverai plus jamais le goût exact des choux à la crème de ma mère, et ce n'est pas grave. Je les ai en mémoire. Tout évolue, la cuisine et les produits aussi. Mais parfois, en m'attablant dans une trattoria italienne, je renoue avec certaines sensations de mon enfance... La sauce tomate de ma mère, c'était grandiose ! Avant, quand on

se retrouvait les quatre filles ensemble, on adorait faire la cuisine de notre enfance à huit mains. On partageait un noyau de mémoire très fort.

➔ **Quelles étaient les autres recettes phares de votre mère ?**

Le riz au lait, qui était plutôt lourd, mais aussi son merveilleux poulet aux olives, ses alouettes sans tête, ses raviolis farcis aux épinards ou à la viande, avec de la pâte faite maison, bien sûr...

➔ **Avait-elle un carnet de cuisine ?**

Sûrement pas ! Pour ma mère, la cuisine était intuitive. Un jour où je lui demandais de me donner la recette d'un de ses desserts, je voulais connaître la quantité de farine, elle m'a répondu : "Ce qui rentre. Tu le sentiras bien au toucher". C'était impossible de noter ses recettes !

➔ **C'est drôle ! Surtout quand on sait que, par la suite, vous avez rédigé les fameuses fiches cuisine du magazine ELLE pendant seize ans...**

Oui, et qui dit fiches cuisine, dit précision ! J'ai appris l'écriture des recettes en traduisant un livre de cuisine italienne avec ma sœur Marianne. Les recettes ne fonctionnaient pas bien. On a dû les réécrire complètement. On a appris à mesurer, peser... Mais quand je cuisine à la maison, je ne suis jamais une recette. L'œil et le toucher sont plus importants que la balance et le verre mesureur, à condition de maîtriser les bases de la cuisine.

➔ **Entre une grand-mère (ou une mère) qui accommode avec brio des restes ou un chef trois étoiles, qui est le plus créatif d'après vous ?**

Les deux sont extraordinairement créatifs à leur manière. On ne peut nullement les comparer.

Des recettes où l'on ose épicer autrement. *Du shiso dans la crème anglaise*, 12 €, Les Éditions de l'Épure.



➔ **Que pensez-vous du retour de la cuisine de grand-mère dans les restos étoilés ?**

Pourvu qu'on n'en fasse pas une cuisine muséale. Même les musées doivent évoluer avec leur temps !

➔ **Avez-vous hâte de devenir grand-mère ?**

Oui, il serait temps, mon fils a 33 ans ! J'aimerais apprendre les bases de la cuisine à mes petits-enfants, leur faire goûter des choses nouvelles. Mon fils adore faire la cuisine. Petit, il était toujours en cuisine avec moi. Je le poussais à goûter à tout. Je lui disais "Si tu n'aimes pas, ce n'est pas grave, mais au moins tu goûtes". Les enfants, il faut les laisser. S'ils ont envie d'un McDo, ce n'est pas grave, ça peut évoluer. À condition de leur transmettre l'amour des bons produits... Certes, ma mère n'achetait jamais ses fruits et légumes en grandes surfaces. Aujourd'hui encore, un supermarché c'est exotique pour moi. Mon grand-père pêcheur avait un merveilleux potager. Mon père, lui, cultivait des agrumes. Toute petite, je savais déjà si un poisson était frais ou différencier une mandarine d'une clémentine. J'aimerais tant qu'on transmette la connaissance des produits à l'école !

➔ **Vous avez dit "savoir cuisiner est un acte féministe". Mais ce sont les féministes qui ont poussé les femmes à délaisser les fourneaux au profit d'autres activités ?**

Dans les années 1970, elles ont jeté leur tablier en même temps que leur soutien-gorge. Cuisiner pour un homme c'était se soumettre. Mais aujourd'hui, savoir cuisiner, c'est la liberté : c'est choisir ce qu'on achète et être certain de ce que l'on mange !

➔ **Votre grand-mère maternelle n'aimait pas cuisiner. Comment ses petites-filles ont-elles pu devenir des cuisinières de talent ?**

Parce que nous avons eu une mère épatante. Elle s'est mariée avec un homme dont la mère cuisinait énormément. Pour la mettre à niveau, on lui avait offert le "Pellaprat" (*L'Art culinaire moderne*, d'Henri-Paul Pellaprat, paru en 1936), un grand classique de la cuisine bourgeoise. Ce livre ne l'inspirait pas beaucoup, mais elle piochait dedans ce qui lui plaisait et elle improvisait. Elle glanait aussi des idées à droite et à gauche. Sa voisine algérienne lui avait appris, par exemple, son couscous, qui était à tomber. Et puis, ma mère avait aussi son propre bagage culinaire, de par ses origines italiennes. Elle baignait dans une triple culture.

➔ **Votre mère vous a transmis son amour de la cuisine mais aussi sa créativité !**

Oui, elle était extraordinaire. Elle adaptait à son goût toutes les recettes. Sa cuisine était joyeuse, sans interdits, même dans le classique elle n'était pas classique. Avec mes sœurs, on a continué à faire évoluer ses recettes. Nous avons, par exemple, allégé sa blanquette de veau en supprimant la farine et en réduisant le jus pour donner plus de goût à la sauce. Plus tard, nous avons aussi remplacé l'œuf par une pincée de vanille. C'est bluffant. Mon dernier livre ne s'appelle pas pour rien *Du shiso dans la crème anglaise*. J'ai toujours aimé les mélanges de cultures. Je m'intéresse à toutes les cuisines.

➔ **Votre premier émoi gustatif ?**

Sûrement un gâteau. Ma mère et mes grandes sœurs Jeanne, Marianne et Michèle aimaient faire des

## Bio express

**1952** Naissance à Stora en Algérie, un village jadis peuplé de Napolitains.

**1962** Déménagement à Marseille.  
**1987** Parution du premier livre

de cuisine des sœurs Scotti.  
**1999** Première fiche cuisine dans le magazine ELLE.

**2016** Première recette dans *Cuisine Actuelle* et premier post sur son blog.

**2019** Sorti du livre *Du shiso dans la crème anglaise*.



### Incontournables savon de Marseille et savon noir

Tous deux ont une composition assez similaire : un mélange d'huiles, du sel et une base pour la saponification des huiles. C'est cette base qui les différencie : pour le savon noir, on utilise de la potasse (ce qui le rend mou), et pour le savon de Marseille de la soude (qui le fait durcir). Vous les trouverez en pot, en flacon, en pulvérisateur ou en vrac, en cube ou en paillettes. Antibactériens et virucides, ce sont les plus sûrs sur le plan sanitaire. Attention : lisez

scrupuleusement la liste des ingrédients ! Certains fabricants ajoutent des composés pouvant s'avérer toxiques. Polyvalents, ces nettoyants multi-surfaces récurrent, désinfectent et dégraissent carrelages, cuisinières, hottes ou éviers. Dilué dans de l'eau, le savon noir est parfait pour laver les sols et, vaporisé sur une éponge humide, il nettoie le plan de travail. Vous pourrez aussi frotter une éponge mouillée sur un bloc de savon de Marseille pour laver la vaisselle.

Écolo avant l'heure nos grands-mères ? Sans aucun doute ! Redécouvrons ces produits économiques et naturels qui permettent de tout nettoyer sans polluer.

# Propre comme un sou neuf

### Indispensable vinaigre blanc

Versez-le sur une éponge pour désinfecter et désodoriser toutes les surfaces de votre cuisine (évier, plaque de cuisson ou hotte aspirante), mais aussi planche à découper, réfrigérateur et congélateur. Attention toutefois, s'il est efficace contre les bactéries, il ne tue pas les virus ! Utilisez-le également pour nettoyer votre plancha encore chaude (il décollera tous les dépôts d'aliments) ou pour "récupérer" une casserole oubliée sur le feu, versez du vinaigre dans la casserole et faites bouillir quelques minutes. Effet garanti ! On connaît aussi le vinaigre blanc pour son action anticalcaire : idéal pour récurer les robinets et détartre et faire briller les bouilloires et cafetières (dilué avec de l'eau).



### Grand retour du bicarbonate

Formidable "poudre miracle", il nettoie et assainit le plan de travail, le four ou la plaque de cuisson. Il suffit de le saupoudrer directement sur la zone à nettoyer, de frotter, et le tour est joué. C'est aussi un excellent désodorisant : versez-en dans une coupelle que vous placerez au réfrigérateur ou dans vos placards pour neutraliser les mauvaises odeurs. Le bicarbonate est aussi un précieux allié pour le nettoyage des légumes : dilué dans de l'eau, il élimine les impuretés ou les insectes indésirables qui s'y seraient nichés.

### Au chocolat

Légèrement grillées, ces amandes sont ensuite enrobées de chocolat au lait bio et de cacao. Le craquant de l'amande et le fondant du chocolat en font une gourmandise irrésistible !

Amandes enrobées au cacao, Maison Brémont 1830, 5,95 € les 100 g, sur le site de la marque.



### Fruits d'Ardèche

Cette confiture est réalisée avec uniquement des châtaignes d'Ardèche et du sucre. Sa texture souple et fine fait merveille sur des toasts de brioche légèrement tièdes.

Confiture de châtaigne d'Ardèche, Sabaton, 4,25 € le bocal de 360 g, sur le site de la marque.



# Des douceurs d'autrefois

Véritables "madeleines de Proust", ces gourmandises qui garnissaient les placards de nos grands-mères nous régaleront encore et toujours !

### Douceurs provençales

Tendres à souhait, ces petits nougats, parfumés à la vanille, sont garnis d'amandes entières. Enveloppés individuellement, ils font de délicieuses friandises dont on ne se lasse jamais.

Nougats, Le Comptoir de Mathilde, 6,90 € le paquet de 100 g, sur le site de la marque.



### Intemporelle

Voici une confiture aux abricots du Roussillon comme en faisaient nos grands-mères en laissant quelques morceaux de fruits. On adore sa belle et appétissante couleur orangée et sa saveur parfumée et acidulée juste ce qu'il faut.

Confiture d'abricots, La Cour d'Orgères, 4,10 € les 110 g, dans les épiceries fines et sur le site de la marque.



### Parfums de fleurs

Des guimauves couleurs pastel, rose, jaune, blanche aux saveurs de coquelicot, fleur d'oranger, rose, vanille de Madagascar et violette. Moelleuses et fondantes, elles sont subtilement parfumées. Un bouquet de saveurs régrossives à vous offrir.

Guimauves aux fleurs, À la Mère de Famille, 7 € les 200 g, en boutiques et sur le site de la marque.



### Autrefois fabriqué par des nonnes

Bien ronds, ces gâteaux à base de pain d'épices moelleux au bon goût de miel sont fourrés d'une délicieuse marmelade d'orange et lustrés d'un fin glaçage. Absolument irrésistibles. En manger un, c'est dévorer le paquet !



6 Nonnettes à la marmelade d'orange, Maison Vacher, 3,35 € les 150 g, sur le site de la marque.

### Le péché mignon de grand-papa

Recette unique pour ces griottes sauvages macérées à la liqueur et au kirsch. Dénoyautées, tendres, elles ont une fraîcheur et une finesse en bouche inégalables. Divines telles quelles, à déposer sur une glace à la vanille ou pour escorter un melon.

Griottes, Grandes Distilleries Perreux, 29 € le bocal d'1 l, sur le site Bien Manger.



Gourmand

Texture onctueuse et saveur, tout est réussi dans ce beau riz au lait traditionnel et régressif à souhait. Son secret ? Des ingrédients de qualité soigneusement sourcés (riz rond de Camargue, lait entier bio breton, sucre et vanille de Madagascar) qui cuisent lentement. Le tout est enrichi d'une note de beurre salé pour encore plus de gourmandise. On adore !

Riz au lait à la vanille de Madagascar, Marie Morin, 2 € les 2 pots de 140 g (7,10 € le kilo), dans les grandes surfaces.

NOTRE COUP DE CŒUR



Décevant

Avec leur ton décalé et leur packaging humoristique, nos 2 "trublions du goût" nous avaient également habitués à des produits très gourmands et plutôt réussis. On reste un peu sur notre faim avec cet "incroyable riz au lait", certes très onctueux, mais au final un peu fade.

L'incroyable riz au lait, Michel et Augustin, 3,15 € le pack de 4 pots de 100 g (7,87 € le kilo), dans les grandes surfaces.

# Le riz au lait

Si pour ce dessert de grand-mère par excellence rien ne vaut le fait maison, on trouve quelques bonnes surprises dans les versions industrielles !



Petit prix

La Laitière a beau surfer sur l'image de l'authenticité, la liste des ingrédients laisse un peu à désirer : on y trouve, à côté du riz et du lait entier, du sirop de glucose, du sucre, de la poudre de lait, des arômes et des colorants. Dommage, car côté texture et saveur, ce riz au lait ne s'en sort pas si mal !

Riz au lait vanille de Madagascar, La Laitière, 1,30 € les 4 pots de 100 g (3,25 € le kilo), dans les grandes surfaces.



Bio

Sucré juste comme il faut et au bon goût de lait, ce dessert peut aussi s'enorgueillir d'avoir une liste d'ingrédients irréprochable : riz long de Camargue, lait local de vache de race jersiaise (réputée pour sa qualité) et sucre de canne non raffiné. Cependant, sa texture se révèle un peu trop compacte et le tout manque de saveur à notre goût.

Riz au lait, Gaborit, 2,10 € les 2 pots de 140 g (7,50 € le kilo), dans les magasins bio.

Riche

Un bon goût de lait, une texture agréable, une saveur très correcte et sucrée sans excès. Voilà un riz au lait qui se défend plutôt bien, même si le riz s'avère un peu ferme. C'est aussi l'un des plus caloriques de notre sélection (149 kcal aux 100 g). Dommage aussi qu'on y trouve de l'amidon de riz. Que vient faire cet ingrédient dans ce dessert traditionnel ?

Mon riz au lait nature, Bonne Maman, 2,15 € les 4 pots de 100 g (5,37 € le kilo), en grandes surfaces.



Traditionnel

Entre son pot en verre, son format généreux et son accroche prometteuse "au bon lait des Alpes", Sacré Willy nous invite à la gourmandise. À la dégustation, on est séduit par la douceur du riz, de Camargue, sa consistance crémeuse (peut-être un peu trop liquide) et sa délicate note vanillée qui reste en bouche. Seul regret : son prix un brin élevé.

Riz au lait vanille, Sacré Willy, 2,90 € le pack de 2 pots de 130 g (11,15 € le kilo), en grandes surfaces.

Par Béatrice Vigot-Lagandré

# ABONNEZ-VOUS

## à Cuisine Actuelle et ses hors-séries !



12 N°s par an

8 N°s par an

Cuisine Actuelle, c'est chaque mois des recettes saines, savoureuses et gourmandes !

+ les hors-séries avec :

- Plus de 100 recettes par numéro
- Des recettes originales pour le quotidien ou pour épater ses convives
- Un véritable cahier pratique avec tous les conseils et astuces de la rédaction

25% de réduction\* avec l'offre sans engagement !

## BON D'ABONNEMENT

À renvoyer sous enveloppe affranchie à Cuisine Actuelle Service abonnements - 62066 ARRAS cedex 9

5% de réduction supplémentaire en ligne

1 > Je choisis mon offre :

Offre Sans Engagement (1) :  
12 numéros + 8 hors-séries par an  
**4€60** par mois au lieu de 6,17€  
soit 25% de réduction\* !

Offre Annuelle (2) :  
1 an - 12 numéros + 8 hors-séries  
**68€** au lieu de 74€  
Soit 8% de réduction\* !

2 > Je choisis mon mode de souscription :

EN LIGNE SUR PRISMASHOP + simple + rapide + sécurisé VISA Mastercard PayPal

- Rendez-vous directement sur le site [www.prismashop.fr](http://www.prismashop.fr)
- Je clique sur "clé Prismashop" en haut à droite de la page d'accueil
- Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

CLÉ PRISMASHOP  
Commencez en reportant ce-dessus le code qui figure sur votre coupon ou magazine clé prismashop : HCSN156 et valide

VOS GARANTIES : Paiement sécurisé, Je paie mon abonnement, Je choisis la date de début de mon abonnement, Livraison offerte, Satisfait ou remboursé

PAR TÉLÉPHONE 0 826 963 964 Service 0,20 €/min + prix appli.

PAR COURRIER en complétant le coupon ci-dessous :

Pour l'Offre Annuelle, je joins mon chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.  
Pour l'Offre Sans Engagement, une facture vous sera envoyée pour payer votre abonnement.

Mes coordonnées \*\*  Mme  M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

\*Par rapport au prix de vente au numéro. \*\*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre Sans Engagement : je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CCVY du site [prismashop.fr](http://prismashop.fr)), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date ultérieure. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. (2) Offre Annuelle : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Délai de livraison du 1er numéro : 8 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Media à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement, de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Media au 13 rue Henri Barbusse 92230 Clamart ou par email à [dpo@prismamedia.com](mailto:dpo@prismamedia.com). Dans le cadre de la gestion de votre abonnement ou si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Media, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.

# Index

OCTOBRE-NOVEMBRE 2020

15 idées de biscuits et boissons 68  
15 idées de soupes 36

## Le carnet magique de la rédaction

Bugnes moelleuses 8  
Gratin dauphinois de Nicole 10  
Joue de bœuf braisée au vin 13  
La belle île flottante 4  
Patates sautées au romarin 6  
Pavé triché choco-biscuits 7  
Pot-au-feu de mon Pépé 5  
Roulé à la confiture d'abricots et amandes grillées 11  
Tarte aux pommes et compote vanillée 12  
Terrine de lapin, sauge et pistaches 9

## Entrées rétro

Cocktail de crevettes au pamplemousse 20  
Harengs pommes à l'huile 20  
Macédoine de légumes 19  
Œufs mimosa au thon 18  
Poireaux vinaigrette 21  
Salade piémontaise 21

## Les Mères lyonnaises

Andouillettes purée, sauce au vin rouge 50  
Matelote d'anguille 48  
Poularde demi-deuil 49  
Quenelles de brochet lyonnaises 51  
Terrine de foies de volaille 50  
Tête de veau et sa vinaigrette aux condiments 52

## Petite popote de Mamie

Biscuit de Savoie de Mémé 28  
Cake aux pommes et boudin 24  
Champignons à la crème 27  
Endives au jambon gratinées 25  
Gâteau de semoule au caramel 22  
Minestrone d'automne 28  
Œufs cocotte aux poireaux 24  
Parmentier au pot-au-feu 30  
Petits légumes aux œufs 26  
Petits soufflés au fromage 29  
Pommes volcan à la confiture 24  
Salade de pommes de terre au vin blanc 28  
Tomates farcies charcutières 23

## Classiques de grand-papa

Cuisson de sanglier au gigondas 35  
Daube de biche à l'ancienne 33  
Escargots au beurre persillé à la bourguignonne 32  
Frisée aux lardons mode Pépé 33  
Lapin aux olives 34  
Paillasons de pommes de terre forestières 34  
Terrine de faisan-champignons 35  
Truites meunières aux herbes 32

## Dimanche midi

Artichauts à la provençale 58  
Carottes Vichy 59  
Citrons givrés 61  
Coquelet à l'ail rôti et champignons des bois 57  
Gratin de chou-fleur au beaufort 59

Mousse au chocolat de Lucie 60  
Paupiettes de veau aux lardons et petits légumes 55  
Petite marmite de fruits de mer 56  
Pommes de terre farcies à l'auvergnate 58  
Rôti de lotte du Sud 54  
Rôti de porc au lait à la sauge 56  
Tarte aux poires amandine 60

## Goûters

Bakka au chocolat 71  
Beignets à la fleur d'oranger 72  
Chouquettes parfaites 73  
Crêpes au lait concentré 70  
Croque-moi à la mousse choco 73  
Gâteau breton 72

## Placard gourmand

Beurre composé aux herbes 62  
Cerises à l'eau-de-vie 65  
Choucroute maison 66  
Confiture de coings au miel 64  
Confiture de vieux garçon 63  
Foie gras stérilisé au naturel 67  
Gelée de pomme tradi 67  
Haricots verts en conserve 64  
La confiture de la rentrée 66  
Magret de canard séché aux épices 63  
Thon à l'huile maison 62  
Yaourts sans yaourtière 65

## Menus de fête

Bouchées à la reine 40  
Choux paris-brest 43  
Coquilles gratinées 44  
Délice chocolat 41  
Diplomate aux fraises 45  
Filets de sole roulés aux langoustines 42  
Gigot aux agrumes, sauce pointe d'agrumes 40  
Lapin aux pruneaux à la bière 44  
Œufs cocotte au foie gras 42

# Cuisine Actuelle

Magazine mensuel  
édité par

PM PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers  
Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Media Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

## REDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex  
Téléphone : 01 73 05 45 45  
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)  
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)  
Directrice artistique : Marion Théron (6590)  
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)  
Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6635).

Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1<sup>er</sup> SR (6594) et Véronique Fève (6596)  
Maquette : Michel Peroux, chef de studio (6607) et Corinne Leloucheur (6608)

Photo : Sybille Joubert, chef de service (6768), Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilyne Clarac (6863), Marion Poinat (5791), rédactrice web : Aurélie Godin (6816), chef de rubrique : Julie Lande-Ensuque (4650), community manager.

Fabrication : Yann Saunier (6859).  
Ont collaboré à ce numéro : V. Bastez, V. Bouvard, F. Dalbera, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Gréard, T. Kempfner, C. Lamontagne, K. Mattioli, E. Manca, N. Renaud, S. Scelles, E. Scotta, P. Sinzheimer, R. Sourdeix, J. Tercoefs, B. Vigot-Lagandré, E. Zrour.

Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

## PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif PMS : Philipp Schmidt (5188) - Directrice Exécutive Adjointe PMS : Virginie Lubot (6448) - Directeur Exécutif Adjoint PMS : David Folgueira (5055). Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)

Brand Solutions Director : Christelle Rousseaux (6456)  
Équipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). Directrice déléguée Creative Room : Yvienne Rouvier (5110). Directrice de projet : Elodie Davrin (6443). Planning manager : Fabienne Bonami (6491), Fabienne Dellac (6490).

Directrice marketing études et communication : Charles Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Drouilly. Directrice des études éditoriales : Isabelle Gemaillé (5338). Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes : Bruno Percuri. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard. Chef de groupe marketing : Marion Salomon. Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pile Formes : Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascale Socquet.

Directeur de la publication : Rolf Heinz. Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel). Abonnements et anciens numéros : prisma-shop.cuisineactuelle.fr

Abonnement Cuisine Actuelle + Cuisine Actuelle HS (8 N°) : 58,80 €. Photographie : Allo Scan. Imprimé en Allemagne : Prinovis Dresden Meinholdstraße 01129 Dresden.

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophication : 1,0005 kg/To de papier. ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991. © 2020 Prisma Media. Dépôt légal : octobre 2020

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par AUDIPRESSE

## Notre carnet d'adresses

107Rivoli : boutique.madparis.fr ; À la Mère de Famille : lamerdefamille.com ; AM.PM : ampm.fr ; Artesa : 05 55 30 60 79 ; Atmosphaera : atmosphaera.com ; Aude Tourisme : aude-tourisme.com ; Beaugrain : beaugrain.com ; Bedouin : bedouin-fruitssecs.com ; Beedali : maisonsdesmelanges.com ; Bien Manger : bienmanger.com ; Bloomingville : bloomingville.com/fr/shop ; Café Royal : cafe-royal.com ; Calligaris : calligaris.com ; Caravane : caravane.fr ; Château Saint-Martin : chateausaintmartin.net ; Comptoir de Famille : comptoir-de-famille.com ; Connax : connax.fr ; Côté Table : cote-table.com ; De Buyer : debuyer.com ; Déglon : deglon.fr ; Degrenne : degrenne.fr ; Distilleries et Domaines de Provence : distilleries-provence.com ; Domaine d'Alon : alaincavaillès.fr ; Domaine Jean-Baptiste Senat : domaine-senat.com ; Galerie des Lyons : galerie-des-lyons.fr ; Gardening Trading : gardeningtrading.co.uk ; Gers Equipement : gers-equipement.fr ; Gien : gien.com ; Goulibeur : goulibeur.com ; Grandmas Project : grandmasproject.org/fr ; Guy Demarle : guydemarle.com ; H2O at Home : h2oathome.fr ; Hema : hema.com ; Hübsch : hubsch-interior.com ; Hugo & Victor : hugovictor.com ; Ikea : ikea.fr ; Jardins de Gaia : jardinsdegaia.com ; Jean Dubost : jeandubost.fr ; Kitchen Craft : 05 55 30 60 79 ; KitchenAid : kitchenaid.fr ; L'Auberge du Vigneron : auberge-vigneron.com ; La Bonne Graine : 01 31 11 38 38 ; La Bourdasso : bourdasso.com ; La Cour d'Orgères : lacourdorgeres.com ; Lartigue 1910 : lartigue1910.com ; Le 29 : 29 rue de la Poste, 11130 Sigeon, 06 64 84 36 72 ; Le Buisin : restaurant-bouillon-lagrasse.fr ; Le Château des ducs de Joyeuse : chateau-des-ducs.com ; Le Cochon du Madras : 11140 Escouloubre, 06 70 35 22 41 ; Le Comptoir de Mathilde : lecomptoirdemathilde.com ; Le Creuset : lecreuset.fr ; Le Potager : restaurantsigeon.com ; Les Comptoirs de la Bio : lescomptoirsdelabio.fr ; Les Maîtres de mon moulin : farinesdemeule.com ; Luminaar : latabledarc.com ; Made in Design : madein-design.com ; Maison Brémont 1830 : mb-1830.com ; Maison Vacher : famillevacher.fr ; Mamie Foodie : mamiefodie.com ; Mas Antonin : le-mas-antonin.com ; MasterClass : 05 55 33 60 61 ; Mathon : mathon.fr ; Melitta : melitta.fr ; Microplaine : microplaineinl.com ; Montcapel : montcapel.com ; Nicolas : nicolas.com ; Paupiette : paupiette.co ; Peugeot Saveurs : fr.peugeot-saveurs.com/fr ; Rucab : rucab.com ; Sabaton : sabaton.fr ; Seb : seb.fr ; Sostrene Grene : sostrenegrene.com ; Terrailon : terrailon.com ; Tom Press : tompress.com ; Vidal Fleury : vidal-fleury.com ; Villeroy & Boch : villeroy-boch.fr ; Vinaigrière Cyril Codina : vinaigrierescodina.com ; Vinatis : vinatis.com ; Zara Home : zarahome.com/fr

## CREDITS PHOTOS

En couverture (île flottante) : Photocuisine ; Fénot. Illustration : Istock. Coll. Bibliothèque municipale de Lyon, Marcella Vallet p. 53, DR p. 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, Frétillet p. 3, 76 à 83, Gauffre p. 92, Istock p. 37, 69, 84, 85, 86, 89(4), 94(3), Photocuisine ; A Point Studio p. 36, 54, 63 ; Asseset p. 24 ; Bagros p. 52 ; Balme p. 58 ; Barret p. 67 ; Bertram p. 7 ; Carnet p. 3, 4 ; Chivoiret p. 32, 58 ; Chris Court Photography p. 56 ; Clément p. 59 ; Cook and Goutte p. 71 ; Coulier p. 63 ; Cultura Creative p. 13 ; Desgrieux p. 40 ; Empreinte sucrée p. 43 ; Fénot p. 4, 10, 24, 25, 44, 51, 60, 62 ; Fleurent p. 49 ; Food collection p. 41 ; Garnier p. 48, 55 ; Hall p. 20(2), 23, 29 ; Joubault p. 8 ; Lady Coquillette p. 28 ; Lawton p. 64, 66 ; Mallet p. 12, 67 ; Normis p. 19 ; Nurra p. 18, 66, 70, 73 ; Perrin p. 28 ; Pessans p. 28 ; Ploton p. 3, 4, 9, 27, 57, 64 ; Radvány p. 32 ; Roulier-Turlet p. 21 ; Sannoma p. 21 ; S'Cuire in p. 65 ; Stevia p. 70 ; Studio p. 55 ; Sylv d'Ar p. 73 ; Thys p. 6, 11, 26, 45 ; Viel p. 3, 22, 30, 50(2), 58, 62, 65, 68, 69, 71, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, Photocuisine/Stockfood : p. 35, 40, 45, Stockfood : Beck p. 32 ; Brachat p. 34 ; Cazals p. 60 ; Gerlach p. 33 ; Jalag/Lahrman p. 42 ; Major p. 34 ; Thomas p. 42 ; TT News Agency/Broman p. 61.

## Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par internet Sur notre site : prisma-shop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service Lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50

DOM-TOM : étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et internet ci-dessus.

# thermomix

plus de 50 ans  
d'expertise  
pour vous  
simplifier la vie !

Fabriquée en France\*

## POLYVALENT ET INNOVANT

Cuire, mixer, peser, hacher, émulsionner, mélanger, mouder, broyer, cuire à la vapeur ou sous-vide, rissoler, fouetter, réchauffer, pétrir... Il sait tout faire ! Sauces, cuisson du riz, caramel, sorbets... sont irratables !

## INSPIRANT ET ÉVOLUTIF

Le Thermomix® est équipé de Cookidoo®, la plateforme connectée aux près de 7000 recettes en pas à pas et aux multiples fonctions : Écran tactile couleur de 6,8 pouces De nouvelles recettes mises en ligne chaque semaine Des fonctions mises à jour régulièrement Cookidoo® vous permet également de gérer facilement vos menus et vos listes de courses

## UN SERVICE PERSONNALISÉ

Un réseau de 6800 conseillers à votre écoute, dans toute la France Un service clients et un service après-vente "confort" dédiés, en France : un appel-un diagnostic-un service sur mesure



\*dans l'usine Vorwerk Semco à Cloye-sur-le-Lair

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Découvrez le Thermomix® et toutes nos offres auprès de votre conseiller ou en boutique et sur thermomix.fr





# L'OR

BARISTA

ENFIN, UNE MACHINE\*.  
DOUBLE ESPRESSO,  
DOUBLE PLAISIR.



ESPRESSO  
CLASSIQUE

DOUBLE  
ESPRESSO



PHILIPS