

Cuisine Actuelle

2€
2,90

RÉVEILLONS
chics et faciles

3 IDÉES
pour sublimer les
SAINT-JACQUES

LES COURGES
farcies, en pizza,
en gâteau...

Créations gourmandes
12 PAGES



- La GALETTE des rois en pas à pas
- La croustillante BÛCHE GLACÉE

JANVIER 2021
N°360

75
recettes
à savourer

TRIFLE BLINIS,
SAUMON ET CRÈME
AUX HERBES

Apéro
en
fêtes

JANVIER 2021 - BEL : 3,20 € - CH : 5 CHF - CAN : 4,99 CAD - D : 4,30 € - ESP : 3,40 €
GR : 3,40 € - ITA : 3,40 € - LUX : 3,20 € - PORT. CONT. : 3,40 €
DOM : AVION : 3,90 € - BATEAU : 2,90 € - MAROC : 35 DH - TUNISIE : 5,5 TND - ZONE CFA AVION : 3 000 XAF ;
BATEAU : 2 000 XAF - ZONE CFP AVION : 950 XPF ; BATEAU : 350 XPF.

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 360 H - F : 2,90 € - RD



MAISON
LE GALL
depuis 1923



“PARTAGEONS
DE DÉLICIEUX MOMENTS”

Des proches, du bon temps, les beurres Maison Le Gall :
le secret de fêtes réussies !



Fête des Gourmets

1^{ER} NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

GRAND JEU
CONCOURS

JOUEZ SUR LE SITE :
www.laiterie-legall.fr/fete-des-gourmets

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Sommaire

N° 360 JANVIER 2021

- 4 **Index**
- 5 **Au marché**
 - 6 - L'oie
 - 8 - La daurade royale
 - 10 - La betterave
 - 12 - La clémentine
 - 14 - Le gorgonzola
 - 16 - La petite cuisine du maraîcher
 - 18 - La galette des rois par un chef
- 20 **Passion apéro**
Festin sur canapé !
- 26 **Actualités**
- 32 DOSSIER**
Réveillons chics et faciles
- 58 **Face à face**
Bûche glacée ou bûche pâtissière ?
- 60 **Sélection**
Créations de pâtissiers
- 62 DOSSIER**
La courge fait son show
- 68 **10 idées avec...**
...des marrons
- 70 **Belle rencontre**
d'un charcutier-traiteur à Lyon
- 76 **Vin**
Le saumur-champigny
- 78 **Touche déco**
Fête éphémère
- 80 **Ça change**
Je découvre le sirop d'érable
- 84 **Banc d'essai**
Les bouillons de volaille
- 86 **Le point sur...**
... le commerce équitable
- 88 **Cuisine du monde**
Le goût de la Norvège
- 94 **Ma petite épicerie**
- 96 **Il en reste**
Rien ne se perd !
- 98 **Recette régionale**
La pâte de coing



Velouté de lentilles aux châtaignes



33

50 Tartare de saint-jacques au cerfeuil



21



53 Bûche glacée, croustillant rocher

Mes créations

GOURMANDES

- 46 **Mon défi pâtisserie**
La galette des rois noisette et fleur d'oranger de Nina Métayer
- 53 **Atelier magique**
Bûche glacée, croustillant rocher
- 50 **Mes 3 recettes incroyables**
Les saint-jacques font le spectacle
- 54 **Ma petite fabrique**
Terrine de foie gras aux pistaches et canneberges
- 56 **Les enfants à table !**
Mon beau sapin au chocolat-noisettes

Encarts : Au sein du magazine figurent un booklet Maison Montfort 2020 collé sur la Une pour les kiosques et jeté sur la Une pour les abonnés, un encart Post-it réabonnement 2020 collé sur une sélection d'abonnés, un encart Jeunesse Noël 2020 jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Abo -Welcome pack adi 2020 jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Abo - lettre hausse tarifs adi 2020 jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Abo - welcome pack add 2^e semestre 2020 sur une sélection d'abonnés

Cuisine Actuelle se passionne pour les courges !

Près de 970 kg ! Le record mondial enregistré au Danemark (le spécimen ayant eu droit à des couvertures de laine pour le protéger des rrigueurs nocturnes); en France, la médaille revient à un producteur de la Sarthe avec un potiron de 768 kg. Rassurez-vous, ce ne sont pas ces monstres que *Cuisine Actuelle* vous propose de préparer dans ce numéro.

Nous avons suffisamment de choix dans nos jardins et sur les étals des marchés où les cucurbitacées les plus classiques côtoient les plus fantaisistes. Pâtisson, courge musquée, sucrine du Berry, butternut, potiron, courge spaghetti, potimarron, courge musquée de Provence... on a de quoi faire.

En gratin, en soufflé, en paillason, en pizza, en purée, en gâteau (avec miel et amandes pour le dessert !) ou – notre préférée – l'incroyable rôti de butternut de la page 21. On dirait une bûche au point que l'on a longuement hésité à vous la servir... en couverture du magazine !

La rédaction

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 44

RÉDACTION 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex · Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Rédactrice en chef** : Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe** : Sophie Janvier (5705). **Directrice artistique** : Marion Thérizol (6590). **Secrétariat** : Sophie Las-sous (6598). **Rédaction** : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service. **Secrétariat de rédaction** : Christine Guérin, 1^{re} secrétaire de rédaction (6594) ; Véronique Fève (6596). **Maquette** : Michel Poyac, chef de studio (6607) ; Corinne Letourneur (6608). **Photo** : Sybille Joubert, chef de service (6768). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Ont collaboré à ce numéro** : V. Bestel, V. Bougart, A. de Crozet, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, A. Inquimbert, T. Kemptner, C. Lamontagne, K. Mattioli, N. Métayer, E. Moncel, E. de Meurville, D. Nieto, N. Renaud, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, J. Tercaefs, B. Vigot-Lagandré.

CUISINEACTUELLE.FR : **Rédactrice en chef adjointe web** : Marilyne Clarac (6863). **Marion Poirat** (5791), **rédactrice web** ; **Aurélie Godin** (6816), **chef de rubrique** ; **Julie Landes-Ensuque** (4650), **community manager**. **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 Flammé (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseau (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Directrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de projet** : Élodie Davrin (6443). **Planning manager** : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Dellac (6490). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demaily (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolée. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Directeur des ventes** : Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Chef de groupe marketing** : Marion Salomon. **Directrice Editorialie Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin. **Directrice Exécutive Prisma Media Femmes** : Pascale Socquet. **Directeur de la publication** : Rolf Heinz. **ABONNEMENTS** **Service abonnements et anciens numéros** : 62066 Arras Cedex 9 · Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) · **Abonnements et anciens numéros** : prismashop.cuisineactuelle.fr - abonnement France pour 1 an (12 N°) : 34,80 €. **PHOTOGRAVURE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Dresden, Meinholdstraße, 01129 Dresden. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot : 0,005 kg/To de papier. · ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2020 Prisma Media. Dépôt légal : décembre 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.



1991 © 2020 Prisma Media. Dépôt légal : décembre 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.

Rejoignez la communauté de **Cuisine Actuelle**



Facebook
Instagram
Pinterest

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 : prismashop.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 et étranger : 00 33 1 73 05 67 50

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contactez le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



Audience mesurée par
AUDIT PRESSE



Nos recettes de janvier

18 mini recettes avec les petits restes	96	Oie rôtie aux châtaignes	7
10 idées avec des marrons	68	Poulet laqué au sirop d'érable épice, chutney de cranberries	81
Entrées froides			
Calissons au roquefort	22	Rôti de butternut farci au veau	21
Canapés de betterave au foie gras et noisettes caramélisées	11	Tartelettes de Noël, dinde aux canneberges	22
Couronne de salade aux fruits d'hiver	16	Légumes & Cie	
Pâté en croûte Richelieu au foie gras	74	Burgers aux pommes de terre, sauce raifort	77
Petits éclairs à la truite fumée	32	Gratin de courge	62
Salade d'agrumes aux noix	74	Paillassons à la courge et au fromage	67
Tartare de daurade à la vanille, fraîcheur de radis	9	Pizza express à la courge et à la sauge	64
Tartare de saint-jacques au cerfeuil, caviar et œufs confits	50	Potimarron soufflé	63
Terrine de foie gras aux pistaches et canneberges	54	Purée de courge aux noix de pécan	65
Trifle au saumon et crème aux herbes	20	Desserts	
Entrées chaudes			
Feuilletés de saint-jacques à la forestière	52	Bûche glacée aux marrons	40
Fiskesuppe au saumon, parfumée à l'aneth	89	Bûche glacée, croustillant rocher	53
Velouté de lentilles aux châtaignes et à la crème d'amande	33	Bûche merveilleux aux fruits rouges et à la rose	24
Velouté de marrons aux saint-jacques poêlées	51	Clémentines confites maison	13
Velouté de panais au gorgonzola	14	Escargots kanelbullar au chocolat noir	90
Poissons			
Koulibiac de saumon	34	Galette des rois noisette et fleur d'oranger	46
Viandes			
Boulettes aux deux viandes en sauce brune	90	Gâteau à la courge, au miel et aux amandes	66
Foie gras poêlé à la mangue et caramel acidulé	36	Gâteau tendre chocolat-betterave	11
Oie farcie et tatin d'échalotes	7	Mon beau sapin au chocolat-noisettes	56
CARNET D'ADRESSES			
3 Toques : 3toques.com Absolument Design : absolumentdesign.com Adiserve : adiserve.fr Badaboum : badaboum.fr Becquet : becquet.fr Bio Planète : bioplanete.com Bouvet Ladubay : bouvet-ladubay.fr Brioche Dorée : briochedoree.fr Bruno Bluntzer : charcuterie-sibilia.com Café Terroir : cafeterroir.fr Casino : supercasino.fr Caspari : 01 55 42 15 00 Comptoir de la Table : comptoirdelatable.com Conforama : conforama.fr Emile Henry : emilehenry.com Fabrique de Styles : fabriquedestyles.com Gifi : gifi.fr Graudet : graudet.fr Hema : hema.com Hugo & Victor : 40 boulevard Raspail, 75007 Paris et hugovictor.com Ikea : ikea.com Isigny Sainte-Mère : isigny-ste-mere.com J.C. David : jcdavid.fr Jean-Paul Hévin : jeanpaulhevin.com Jour de Fête : boutique-jourdefete.com La Boutique Norvégienne : laboutiquenorvegienne.com La Glacerie : laglacerie.fr Larher : arnaudlarher.com Le Bouchon de la Tour de Salvagny : 2 rue de Paris, 69890 La Tour-de-Salvagny, 04 78 48 85 89 Le Gaulois : legaulois.fr Liv Wise : livwise.fr Luminarc : latabledarc.com Maison Machado : 47 cours Franklin-Roosevelt, 69006 Lyon, 04 78 89 33 75 Nina Métayer : ninemetayer.com Pa Design : pa-design.com Party.fr : party.fr Pâtisserie Sébastien Bouillet : chocolatier-bouillet.com Philippe Conticini : philippeconticini.fr Pinkglow Pineapple : pinkglowpineapple.com René Nardone : glaciernardone.com Salma : labellevie.com Sébastien Gaudard : sebastiengaudard.com Sigdal Bakeri : assentus-food.com Smartbox : smartbox.com Thema Déco : themadeco.fr Vanavrac : vanavrac.fr Vatel Gourmet : 11 rue Bellecordière, 69002 Lyon, 04 72 32 97 04 et vatelgourmet.fr Villa Schweppes : villaschweppes.com			
CRÉDITS PHOTOS Couv. (Trifle blinis, saumon et crème aux herbes) Marielle/Gault, Rouvrais, Bertoux : p. 60(1). Clier : p. 60(1). DR : p. 60(1), 74(1), 92. Frétillet : p. 70 à 73. Istock : p. 6, 8, 10, 11(1), 12, 13(1), 14, 16, 18, 32(1), 56, 58, 68, 74(1), 77, 80, 81, 84(1), 86, 88 à 90, 96 à 98. Lucano : p. 74. Malty : p. 60(1). Marielle/Gault : p. 3, 20 à 24. Nieto : p. 3, 50 à 52. Photocuisine : Amiel, p. 11 ; Bertram, p. 62 ; Court, p. 64 ; Fénot, p. 63, 65, 66 ; Marielle, p. 7 ; Paquin, p. 13(1) ; Perrin, p. 7 ; Spy, p. 54-55 ; Stockfood, p. 67 ; Studio, p. 9, 32, 38 ; Syl d'Ab, p. 3, 53. Prismapix : Rouvrais, p. 34 ; Winkelmann, p. 40. Rauzy : p. 60(1). Rouvrais : p. 5, 12(1), 45 à 48. SP : p. 18, 26, 28, 30, 55(2), 76, 78-79, 84, 92(1), 94. Stockfood : Winkelmann, p. 3, 33, 36.			



Audience mesurée par
AUDIT PRESSE



LES PRODUITS
DE SAISON

VIANDE

Oie

Joue de bœuf
Carré de porc

LÉGUMES

Betterave

Mâche
Crosne

POISSON

Daurade royale

Saint-jacques
Huître

FRUITS

Clémentine

Kumquat
Reinette grise
du Canada

FROMAGE

Gorgonzola

Mont d'or
Gruyère suisse

Au marché AVEC SYBILLE

Pour le réveillon du nouvel an, Sybille se réjouit toujours de réunir la famille autour d'une belle oie. Elle commande cette volaille à la chair goûteuse chez son boucher. Même si elle n'est pas sûre de pouvoir rassembler autant de monde qu'elle le voudrait cette année (car l'oie peut contenter beaucoup de convives), elle a plein d'idées pour utiliser les restes : salade thaï, club sandwich... C'est aussi la saison de la betterave et, pour réconcilier ses filles avec ce légume de cantine si décrié, elle a découvert la variété crapaudine au goût plus doux. Elle s'en sert beaucoup pour colorer ses préparations : purées, sauces... Un franc succès auprès des amis !





Je l'achète

L'oie fermière label Rouge est pleine de promesses et bénéficie d'un élevage exigeant, mais elle est assez chère. Chez un boucher, il faut penser à la réserver car il n'en vend pas beaucoup. Comme l'élevage de cette volaille reste très artisanal, j'essaye de l'acheter en direct auprès de petits producteurs, parfois bio, qui affichent un prix plus doux. Vous n'êtes que six ? Faites comme moi, achetez tout de même une oie assez grosse (4,5 à 5,5 kg) car elle sera bien meilleure qu'une petite. Et s'il en reste, tant mieux !



Je la cuisine

Elle est déjà si particulière que je trouve inutile d'en rajouter avec des saveurs trop originales, même chose pour la farce. Je m'inspire des saveurs traditionnelles de fête, champignons, fruits secs, châtaignes, mais j'emprunte parfois au canard sa recette à l'orange et j'ajoute un soupçon de quatre-épices. Je me permets un peu de fantaisie si j'ajoute un liquide de cuisson, du cidre quand je prévois de l'accompagner de pommes ou même une bière de Noël au goût corsé.

Je la prépare

Pour ma part, je lui réserve, dès la veille du repas, une pré-cuisson dans un bon bouillon maison pendant 30 min. La chair sera divinement tendre et moelleuse, et cette méthode me fait gagner un peu de temps le jour J. Reste à trouver une cocotte suffisamment grande pour l'y plonger ! Comme sa carcasse est différente de celle du poulet, je me fais toujours préciser les conseils de découpes par le vendeur afin d'éviter d'en faire de la charpie.



Il en reste ?

Quelle bonne nouvelle ! Avec une mayonnaise maison en sandwich ou en salade, c'est très simple et pratique. Mais vous pouvez aussi en profiter pour préparer de délicieuses rillettes en récupérant tous les petits morceaux rissolés et un peu de sa chair désossée. Il suffit ensuite de mélanger avec de la graisse, d'assaisonner et de mixer plus ou moins fin selon vos goûts !

L'astuce de Sybille

Vous pensez que je vais vous donner une idée pour la rendre moins grasse ? Et bien c'est le contraire ! Si tout ce gras vous effraie, mieux vaut choisir une dinde ou un chapon de pintade. Je ne pique jamais l'oie car j'ai constaté que ça la dessèche. Le gras fond naturellement et il faut l'utiliser pour arroser souvent la volaille pendant la cuisson. Quant à la température du four, plutôt douce (160°C), pour éviter une fonte trop rapide et une oie brûlée dessus et pas cuite à l'intérieur.

OIE RÔTIE AUX CHÂTAIGNES

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 3 H

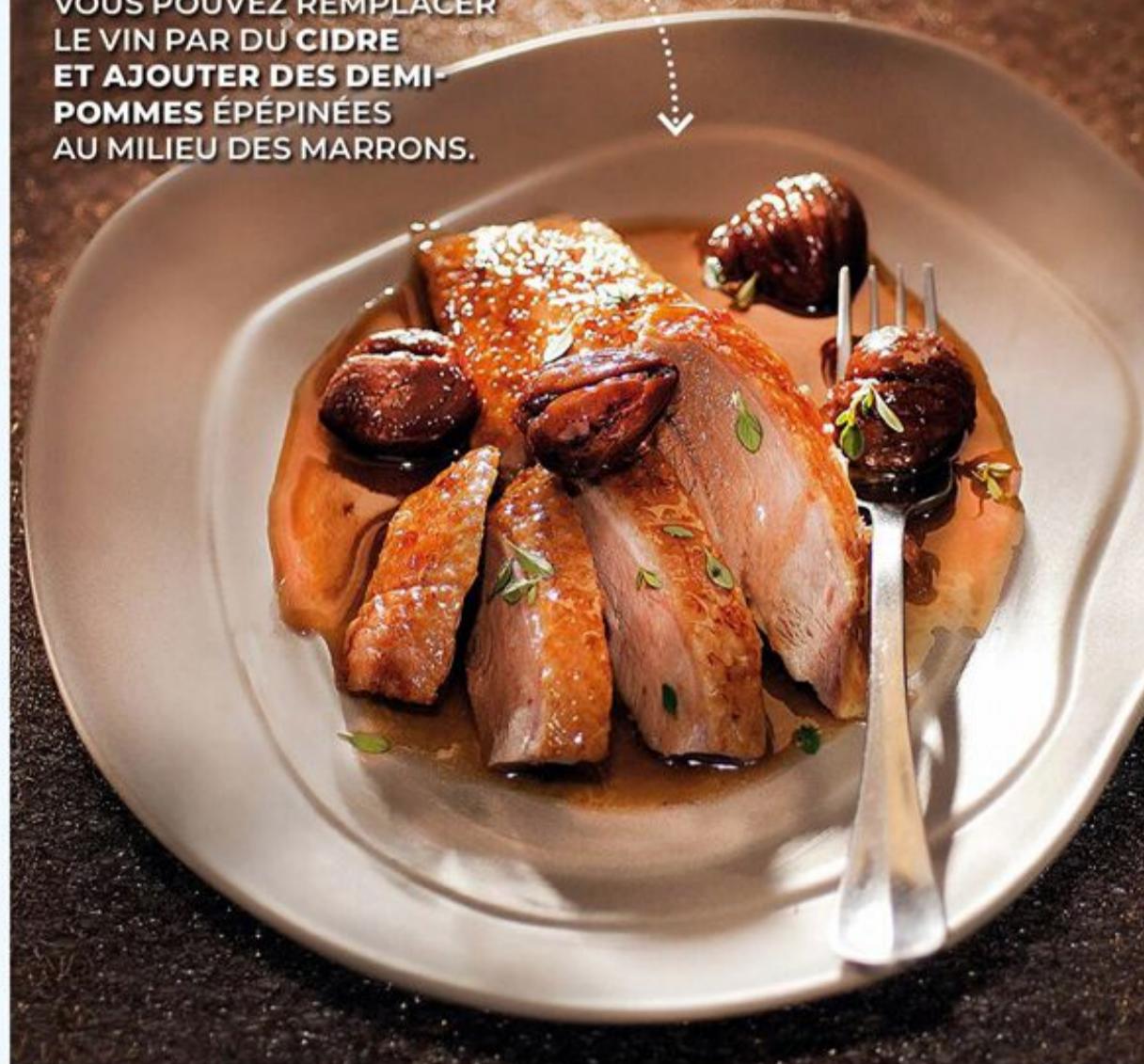
POUR 6 PERSONNES

- 1 oie de 3 kg • 1 kg de châtaignes crues surgelées • 4 échalotes
- 1 bouquet garni • 25 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de fond de veau • 1 cuil. à café de quatre-épices • sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 150 °C. Salez et poivrez l'intérieur de l'oie. Mettez-la dans un plat, ajoutez 1/2 verre d'eau dans le fond et faites-la cuire 1 h dans le four en l'arroasant toutes les 15 min avec son jus.
2. Jetez les trois quarts du gras rendu et ajoutez le vin, le quatre-épices, le bouquet garni et le fond de veau. Poursuivez la cuisson 1 h, toujours en arrosant la viande.
3. Déposez les châtaignes autour de l'oie. Ajoutez les échalotes coupées en deux et laissez cuire encore 1 h en remuant régulièrement les châtaignes qui vont confire dans le gras de la volaille. Couvrez l'oie rôtie d'une feuille de papier d'aluminium et laissez-la reposer 15 min dans le four éteint et à peine entrouvert avant de servir.

D'autres saveurs

VOUS POUVEZ REMPLACER LE VIN PAR DU CIDRE ET AJOUTER DES DEMI-POMMES ÉPÉPINÉES AU MILIEU DES MARRONS.



OIE FARCIÉE ET TATINS D'ÉCHALOTES

PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 3 H 50



Échalotes parfaites

FAITES BIEN CONFIRE LES ÉCHALOTES DANS LES SAUTEUSES. ELLES DOIVENT ÊTRE FONDANTES À CŒUR ET LEUR JUS DE CUISSON, RÉDUIT EN SIROP TRÈS ÉPAIS.

POUR 8 PERSONNES

- 2 rouleaux de pâte feuillettée • 1 oie fermière de 3 kg avec son foie • 500 g de farce fine (chez le charcutier) • 1 carotte
- 2 kg d'échalotes + 3 échalotes • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 8 brins de thym • 80 g de beurre + 30 g pour les moules • 10 cl de lait • 4 cuil. à soupe de sucre en poudre • 2 tranches de pain de mie • 10 cl de vinaigre balsamique • 100 g de raisins secs • sel, poivre.

1. Épluchez les échalotes. Faites-les dorer entières pendant 10 min dans 2 sauteuses avec le beurre. Ajoutez le vinaigre et le sucre. Salez, poivrez. Laissez cuire 8 min et versez un filet d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pour qu'elles soient tendres.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 8 ronds de papier sulfurisé et placez-les dans le fond des moules à tartelettes. Garnissez avec les échalotes et leur sirop. Recouvrez de ronds de pâte en rentrant les bords. Enfournez pour 25 min. Laissez tiédir 5 min et démoulez. Réservez.
3. Imbibez le pain avec le lait. Mélangez avec la farce fine, la moitié du thym émietté, le foie en dés, les

raisins, 3 échalotes hachées, du sel et du poivre. Farcissez-en l'oie et fermez avec un carré de papier cuisson.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Placez l'oie dans un plat, sur le dos. Salez et poivrez-la. Enfournez, baissez le thermostat à 150 °C et faites cuire 1 h en l'arroasant régulièrement avec son jus. Au bout d'1 h, jetez les trois quarts de la graisse fondue et ajoutez la carotte, l'oignon, l'ail, 1 verre d'eau et le reste de thym. Retournez l'oie sur le ventre. Poursuivez la cuisson 2 h en la retournant plusieurs fois.
5. Réchauffez les tatins au four, sur une plaque, 10 min avant la fin de la cuisson. Servez avec l'oie et son jus de cuisson dégraissé.



Je l'achète

C'est un excellent poisson aux grosses arêtes qui ne jouent pas à cache-cache. Comme elle n'est pas menacée de surpêche, j'en achète sans arrière-pensée. Enfin, pas toutes les semaines non plus, car elle est chère, surtout celle de ligne qu'il faut privilégier pour une pêche durable. Son prix est l'une des raisons qui me pousse à être très exigeante sur sa fraîcheur qui se voit à l'œil nu grâce à quelques indices : **un croissant doré bien jaune entre les yeux, un œil noir et vif non voilé et une nageoire caudale (celle de la queue) qui paraît bien souple, ni sèche ni collée.**



Sauvage ou d'élevage ?

La daurade sauvage, surtout les gros spécimens, n'est pas forcément très courante et son prix est élevé. En liberté, elle est très friande de palourdes et autres fruits de mer, des mets raffinés qui expliquent la délicatesse de son goût. La daurade d'élevage doit se contenter de granulés de farines et huiles de poissons. D'après les spécialistes, sa saveur est moins fine, mais elle est plus abordable et les daurades portion de 300 g, 500 g ou 800 g sont bien pratiques pour régaler une à deux personnes.



Je la prépare

La plupart du temps, je ne jure que par la cuisson des poissons entiers et j'explique à qui veut bien m'écouter que la présence des arêtes apporte du goût à la chair. Mais la daurade est une exception qui confirme la règle. **Elle est aussi succulente en filets !** Je sais les lever, mais le poissonnier le fait mieux que moi, alors je lui laisse cette tâche. Je me contente de choisir un poisson assez gros (environ 1,5 kg) pour obtenir des filets charnus.

Question d'orthographe

Seule la daurade royale (*Sparus aurata*) peut prétendre s'écrire "au" et non dorade, comme la dorade rose ou grise.

Le mot daurade vient du provençal "daurada" qui signifie dorée et évoque le croissant jaune entre ses yeux. Cette orthographe particulière permet ainsi de distinguer cette espèce noble des autres, bien moins réputées.



Je la cuisine

Je l'aime en filets, vite dorée à la plancha ou dans une poêle généreusement huilée et bien chaude. En finition, un filet d'huile d'olive et un copeau de beurre demi-sel (oui, oui, les deux, comme le chef Jean-François Piège !) ou un mélange de zestes d'agrumes bio, ail semoule et fleur de sel. Bien sûr, je la prépare aussi entière cuite au four, sur un lit de fenouil finement émincé. Je la propose avec une polenta aux olives ou une purée au citron confit.

TARTARE DE DAURADE À LA VANILLE, FRAÎCHEUR DE RADIS

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES • 500 g de filet de daurade royale bien épais et sans peau • 1 citron vert • 4 radis • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'huile de sésame • 1 gousse de vanille • sel.

1. Fendez la gousse de vanille. Raclez les graines et mélangez-les avec l'huile d'olive et du sel. Coupez les radis dans la longueur à l'aide d'une

mandoline et mélangez-les avec un peu de jus de citron et l'huile de sésame. Réservez au frais.

2. Rincez brièvement le filet de daurade, puis

séchez-le dans du papier absorbant. Ôtez les parties très roses le long de l'arête centrale et découpez le reste de chair en dés. Mélangez-les avec l'huile

vanillée et un filet de jus de citron.

3. Déposez les dés de daurade sur des assiettes. Décorez de tranches de radis égouttées et servez.



Le bon choix

ÉVITEZ DE CHANGER DE POISSON. LA DAURADE ET LE BAR SONT MEILLEURS CRUS QUE D'AUTRES POISSONS BLANCS. POUR DIMINUER LE COÛT, COMPTEZ 300 G DE FILET ET AJOUTEZ QUELQUES DÉS DE POMME CRUE.



Je l'achète

J'ai souvent les deux au réfrigérateur ! Cuite parce qu'elle est très rapide à préparer ou crue pour la faire en salade. Je la choisis petite, les grosses étant parfois un peu fibreuses. Certaines betteraves cuites ont un label Rouge, un gage de qualité, mais elles ne sont pas très courantes. Je leur préfère la betterave bio, car les producteurs proposent souvent des variétés originales : rayée comme le chioggia, toute jaune ou allongée comme la betterave crapaudine.



Je la cuisine

Pour éviter "l'effet cantine", je la coupe autrement qu'en cubes. Soit en minuscules dés, et j'appelle ça malicieusement un tartare, ou en rondelles très fines à la mandoline. J'aime l'associer avec la pomme en choisissant une variété acidulée ou des jus d'agrumes pour l'assaisonnement. En carpaccio, je l'accompagne de miettes de roquefort, de roquette et d'huile de noisette. La cantine est loin, loin, loin... Et avec de la crème ou du lait de coco, elle fait la plus belle des soupes roses !

Je la prépare

Cuite, il suffit de l'éplucher, une opération pour laquelle je porte toujours des gants car mes mains rouges me valent les moqueries de mes filles ! Un peu de jus de citron sur les doigts vient vite à bout de cette coloration. La cuisson de la betterave crue prend beaucoup de temps ! **Je la préfère au four plutôt qu'à l'eau**, mais cela demande près de 2 h. Alors, j'en profite pour faire cuire autre chose en même temps, généralement un far breton !

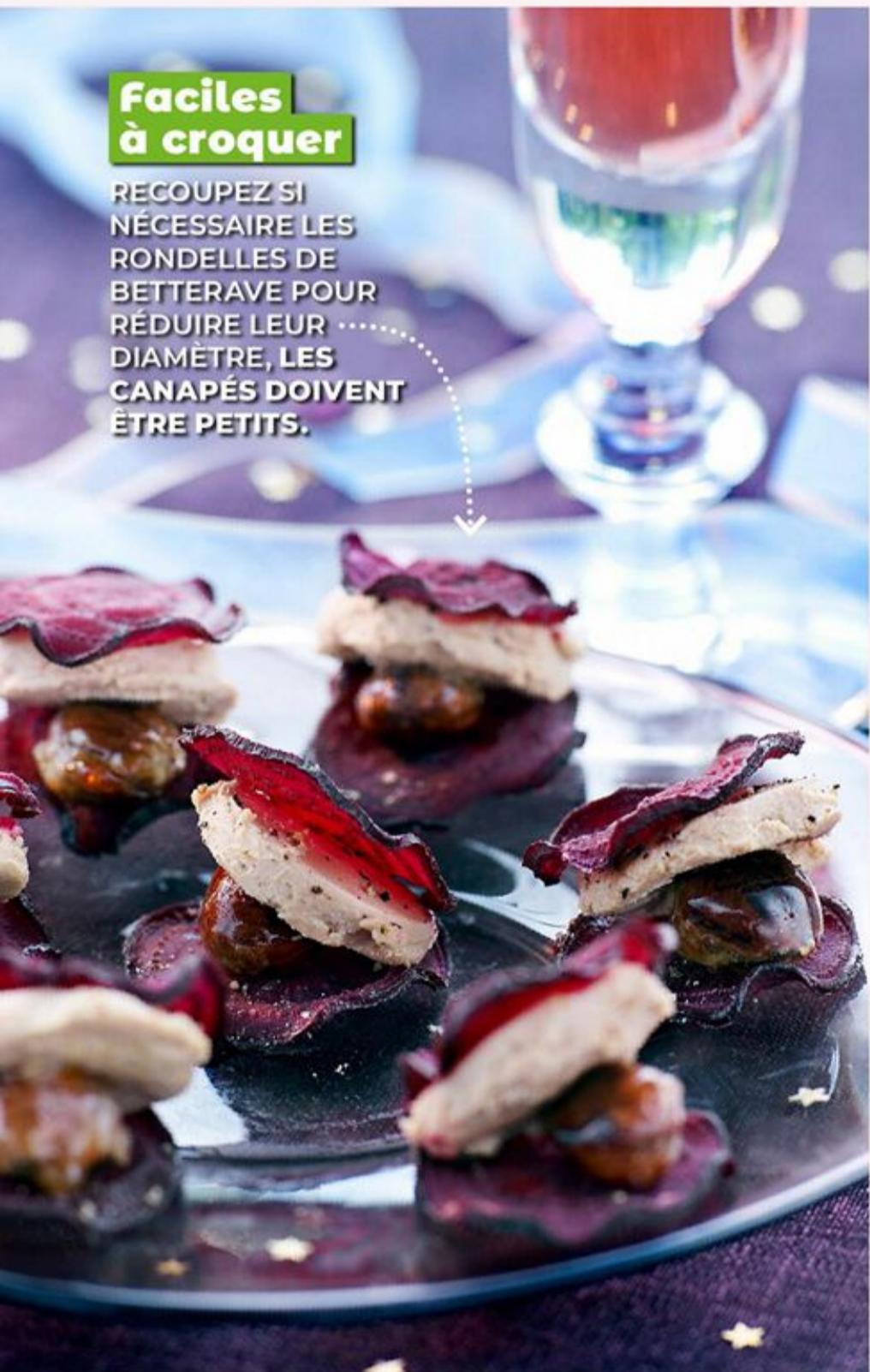
C'est bon pour moi

Sa saveur sucrée rappelle qu'elle est assez riche en glucides, mais sa valeur calorique reste très modérée (47 kcal/100 g), d'autant qu'elle a besoin de peu d'huile pour être savoureuse en salade. Ne nous en privons pas car elle est riche en vitamine B9 et en oligo-éléments, et surtout en antioxydants. Elle fait partie des dix légumes qui en contiennent le plus.

Un colorant naturel

Une petite quantité suffit à teinter de rouge ou de rose vos préparations salées ou sucrées et la dose est si minime que le goût du légume sera imperceptible. Mixez 3 betteraves cuites avec leur jus. Filtrez et faites réduire le jus obtenu pour en faire un sirop à utiliser dans le fromage blanc, les gâteaux marbrés... Ce colorant se garde des semaines au réfrigérateur.



**Faciles à croquer**

RECOUPEZ SI NÉCESSAIRE LES RONDELLES DE BETTERAVE POUR RÉDUIRE LEUR DIAMÈTRE, LES CANAPÉS DOIVENT ÊTRE PETITS.

CANAPÉS DE BETTERAVE

AU FOIE GRAS ET NOISETTES CARAMÉLISÉES

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES • 4 petites betteraves crues • 150 g de bloc de foie gras • 10 g de beurre • 100 g de sucre • 125 g de grosses noisettes sans peau • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

1. Faites dorner les noisettes

5 min à la poêle. Chauffez le sucre dans une casserole avec 4 cl d'eau jusqu'à 118 °C. Hors du feu, ajoutez les noisettes et mélangez : le sucre cristallise et devient blanc. Remettez sur le feu jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise. Ajoutez le beurre et 1 bonne pincée de sel.

2. Versez les noisettes sur une feuille de papier sulfurisé et séparez-les au bout de quelques instants. Laissez refroidir.

3. Épluchez les betteraves et découpez-les en fines rondelles à la mandoline. Mélangez-les avec l'huile et 1 cuil. à café de sel. Laissez reposer 15 min.

4. Préchauffez le four à 180 °C.

Égouttez soigneusement les rondelles de betteraves et étalez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sans les superposer.

5. Faites-les cuire 12 min dans le four, puis retournez-les. Réglez le thermostat à 150 °C et laissez-les sécher 15-20 min. Elles restent tendres au centre, mais vont durcir en refroidissant.

6. Assemblez les chips de betterave deux par deux et garnissez-les d'un petit copeau de foie gras poivré et d'une noisette. Maintenez l'ensemble fixé avec un peu de foie gras. Dégustez à l'heure de l'apéritif.

GÂTEAU TENDRE CHOCOLAT-BETTERAVE

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES • 200 g de betterave cuite • 4 œufs • 160 g de beurre • 160 g de sucre • 100 g de farine • 1 cuil. à café rase de levure chimique • 160 g de chocolat noir corsé • 1 petite tasse d'expresso serré • 2 cuil. à soupe de cacao • 2 pincées de sel.

1. Épluchez la betterave. Coupez-la en morceaux et mixez-les.

2. Préchauffez le four à 160 °C.

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en dés. Incorporez les œufs, l'expresso et le sucre. Ajoutez la farine, le cacao, la levure et le sel, puis la purée de betterave.

3. Versez la pâte dans un moule à manqué et enfournez pour 35 min environ – le gâteau doit être cuit en surface mais encore humide à l'intérieur. Laissez-le refroidir complètement puis démoulez-le sur un plat de service. Parsemez éventuellement de poudre de betterave ou de sucre glace.



Ça s'achète où ?

ON TROUVE LA POUDRE DE BETTERAVE EN SUPERMARCHÉS BIO OU CHEZ LES SPÉIALISTES EN ÉPICES. ELLE EST TRÈS DÉCORATIVE ET FAIT UN EXCELLENT COLORANT NATUREL POUR LA PÂTISSERIE.

LE FRUIT.

LA CLÉMENTINE

Son goût frais et doux plaît beaucoup. Et comme elle est petite et très facile à éplucher, on peut l'emporter partout.

Origine France

Je l'achète

Même si le cœur de la cueillette des clémentines corses a lieu en automne, elle est encore récoltée jusqu'à fin janvier et c'est principalement celle-ci que j'achète car elle est très aromatique. J'aime aussi la variété nour du Maroc, très douce et très savoureuse, ou la nules d'Espagne, riche en jus, très facile à éplucher et un peu plus acidulée, ce que j'apprécie aussi. Dans tous les cas, il faut éviter les fruits dont la peau est boursouflée : ils ont commencé à sécher.



C'est bon pour moi

La vitamine C, il n'y en a pas que dans le kiwi ! Pour les enfants, la clémentine est plus séduisante et deux fruits couvrent la moitié de leurs besoins quotidiens (70 mg par jour jusqu'à 6 ans). Tout en douceur, elle leur apprend à aimer les fruits et se glisse sans souci dans leur cartable à la place des sempiternelles petites gourdes de compote...



Je la cuisine

En salé, j'aime l'associer avec des saveurs marines. Par exemple, en quartiers pelés, avec des coquilles saint-jacques, ou dans une salade de crabe avec un peu d'avocat, à servir dans les écorces vidées. En tranches, avec son écorce, je la jette 2 min dans la poêle des blancs de poulet pour les déglacer et former un petit jus. Pochée dans un sirop avec des feuilles de verveine, c'est un dessert frais et raffiné à savourer tel quel avec des madeleines ou à mixer dans un gâteau sans gluten où la poudre d'amandes remplace la farine.

L'astuce de Sybille

Après avoir mangé une clémentine, je ne jette pas la peau tellement elle sent bon. Je la garde deux ou trois jours au frais dans un sachet en plastique et je m'en sers pour me nettoyer les mains dès que j'ai manipulé des aliments un peu trop odorants (poisson, fromage...). Il suffit de triturer les écorces du bout des doigts pour faire éclater les vésicules qui contiennent l'huile essentielle si parfumée.



CLÉMENTINES CONFITES MAISON

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN • ATTENTE : 5 JOURS

POUR 800 G DE CLÉMENTINES • 700 g de petites clémentines bien fermes • 850 g de sucre.

1. Percez les deux extrémités des clémentines à l'aide d'une aiguille à tricoter. Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y les clémentines et laissez frémir 15 min.

2. Égouttez les clémentines et déposez-les dans un saladier d'eau très froide additionnée d'une dizaine de glaçons. Dès que l'eau est tiède, remplacez-la par de l'eau très froide et des glaçons. Répétez l'opération une troisième fois.

3. Portez à ébullition 85 cl d'eau avec le sucre et laissez bouillir 3 min. Plongez-y les clémentines et recouvrez d'une assiette pour qu'elles restent immergées. Laissez frémir

3 min. Éteignez le feu et laissez reposer dans le sirop 24 h à température ambiante.

4. Égouttez délicatement les clémentines les deuxième, troisième et quatrième jour. Portez le sirop à ébullition, puis remettez-y les fruits 3 min à petits bouillons avec l'assiette. Laissez reposer 24 h dans le sirop.

5. Faites confire à nouveau les clémentines 3 min le cinquième jour. Ébouillantez et séchez des pots et leur couvercle. Remplissez-les avec les fruits confits et leur sirop chaud. Fermez les pots. Ces clémentines confites se gardent plusieurs mois dans un placard frais.



Version glacées

Laissez sécher les clémentines confites 3 h sur une grille. Mélangez 10 cl de leur sirop avec 60 g de sucre glace et badigeonnez-en les fruits. Faites sécher 7 min dans le four préchauffé sur 100 °C.

PARFAITS GLACÉS À LA CLÉMENTINE ET FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 30 MIN • ATTENTE : 4 H

POUR 6 PERSONNES • 3 clémentines bio • 4 œufs • 25 cl de crème fraîche liquide entière bien froide • 250 g de sucre • 1 clémentine confite (ou 50 g d'orange confite) • 1 à 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

1. Brossez tout doucement les clémentines sous l'eau froide. Découpez-les en petits morceaux sans les éplucher. Versez-les dans une casserole avec le sucre et 25 cl d'eau. Laissez cuire 30 min à feu très doux. Écrasez les fruits à la fourchette et filtrer pour récupérer le sirop. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger.

2. Versez les jaunes d'œufs dans un bain-marie avec la moitié du sirop chaud et fouettez environ 5 min, jusqu'à ce que la préparation mousse et double de volume. Retirez du

bain-marie. Fouettez les blancs en neige. Versez dessus le reste de sirop chaud en mince filet, en continuant de fouetter pendant 5 min.

3. Battez la crème en chantilly. Incorporez les blancs en neige dans la préparation aux jaunes d'œufs et intégrer délicatement la chantilly.

4. Rehaussez les ramequins avec une bande de papier. Remplissez avec la mousse aux clémentines et faites prendre 4 h au congélateur. Retirez la bande de papier et décorez de clémentine confite émincée.



Le truc

COUPEZ 6 BANDES DE PAPIER DE CUISSON DE 15 CM X LA CIRCONFÉRENCE DES RAMEQUINS + 2 CM. REPLIEZ CES BANDES EN DEUX DANS LA LONGUEUR ET FIXEZ-LES AUTOUR DES RAMEQUINS À L'AIDE D'UNE FICELLE OU D'UN TROMBONE POUR LES REHAUSSER.



SUR UN PLATEAU

Originaire de la région lombarde, il porte le nom d'une commune où se rassemblaient autrefois des troupeaux de vaches lors des transhumances. Appellation d'origine contrôlée depuis 1955, il est fabriqué à partir de lait entier pasteurisé et offre une pâte persillée affinée entre 50 et 60 jours. Du moins pour sa version douce qu'on trouve presque exclusivement chez nous, car en Italie son affinage peut se prolonger jusqu'à 110 jours, sa couleur devenant ocre et son goût piquant.

En France, le "gorgonzola dolce" cultive sa différence en mettant un point d'honneur à être le plus cré-

meux, le plus onctueux et le plus riche, au point de se vendre à la louche ou à la cuillère. Et aussi le plus gras ? Certes, ce fromage contient beaucoup de lipides (environ 32 g/100 g), mais ce taux reste comparable à celui d'un roquefort qui ne développe pourtant pas du tout les mêmes sensations gustatives.

Sa rondeur et son fondant seront magnifiés par une belle tranche de pain grillée encore chaude, mais il faut savoir que ce n'est pas lui faire affront que de l'inviter en cuisine, car il a bien des qualités pour y exceller. Il fond très facilement et, avec ou sans crème fraîche, c'est le roi des sauces vite faites pour réveiller une escalope de poulet ou un plat de pâtes. Pas de pizza aux quatre fromages sans lui, surtout qu'il a le bon goût de rester moelleux en tiédissant quand d'autres commencent à figer et devenir caoutchouteux. Et quand il lui prend l'envie d'étonner, il renouvelle avec talent les endives au jambon.

Beau mariage

Connaissez-vous la **torta di gorgonzola**, une délicieuse alternance de couches de gorgonzola et d'onctueux mascarpone ? Il paraît qu'il est impossible d'y résister !

VELOUTÉ DE PANNAIS AU GORGONZOLA

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES • 6 fines tranches de lard fumé • 1 pomme de terre à chair farineuse • 3 panais • 1 oignon • 2 brins de thym • 125 g de gorgonzola • 20 g de beurre • 15 cl de crème liquide • 1 cuil. à café d'huile • sel, poivre.

1. Épluchez les panais, la pomme de terre et l'oignon. Découpez tous ces légumes en morceaux. Chauffez le beurre dans une grande casserole. Faites-y revenir 1 grosse poignée de légumes, puis ajoutez le reste des légumes, 75 cl d'eau, les brins de thym, du sel et peu de poivre. Portez à ébullition et laissez cuire environ 30 min.

2. Retirez le thym de la casserole. Ajoutez la crème et mixez le velouté au mixeur plongeant. Versez un peu d'eau si besoin.

3. Huilez une poêle et chauffez-la. Déposez-y les tranches de lard et faites-les dorer sur feu vif jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Découpez-les en petits morceaux avec des ciseaux.
4. Répartissez le velouté dans des bols. Parsemez de gorgonzola émietté et de lard fumé croustillant. Dégustez sans attendre, éventuellement accompagné de rondelles de baguette au levain grillées.



Variante

L'ASSOCIATION DE GORGONZOLA ET DE LARD EST TRÈS FACILE À MARIER AVEC D'AUTRES LÉGUMES : CHOU-FLEUR, TOPINAMBOURS OU FONDS D'ARTICHAUTS.

HUÎTRE DE NORMANDIE



*Toutes les Saveurs
d'un Savoir-faire unique*



La petite cuisine du maraîcher

Fraîche et légère, cette salade salée fruitée est parfaite pour équilibrer un repas très gourmand ou pour vitaminer le brunch du dimanche.

L'astuce

FAITES ROULER LA GRENADE SUR LA PAUME DE LA MAIN ET COUPEZ-LA EN QUATRE. RETOURNEZ DÉLICATEMENT LES QUARTIERS, PUIS ÉGRENEZ LE FRUIT (AU-DESSUS D'UN BOL POUR NE PAS PERDRE LE JUS), SANS PRENDRE LES PEAUX BLANCHES AMÈRES.



COURONNE DE SALADE AUX FRUITS D'HIVER

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 oranges bio • 1 pomme rouge bio • 1 grenade • 1/2 citron • 2 betteraves cuites • 2 carottes violettes • 100 g de jeunes pousses • 4 fines tranches de comté • 40 g de noix de pécan. **LA SAUCE VINAIGRETTE** • 1/2 orange • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • sel, poivre.

1. Pelez les oranges à vif.
Découpez-les en rondelles et recoupez-les en deux. Épluchez les betteraves et détaillez-les en tranches. Découpez-les en étoiles avec un emporte-pièce. Taillez la pomme en fines lamelles et citronnez-les.

2. Épluchez les carottes
et découpez-les en fines rondelles. Récupérez les graines de la grenade. Torréfiez les noix 2 min à sec dans une poêle. Faites des étoiles filantes dans les tranches de comté à l'aide d'un emporte-pièce.

3. Mixez le jus de la demi-orange avec les chutes de betterave. Ajoutez les deux huiles, la moutarde et le jus récupéré de la grenade. Salez et poivrez.
4. Disposez les jeunes pousses en couronne

Délicieuses salades

Pommes, poires, kiwis, ananas et autres fruits exotiques apportent des vitamines et des fibres. Tous les fruits trouvent leur place dans les salades vertes. Essayez les mariages lentilles, chèvre et grenade ; endives, poires et fromage bleu ; trévis, avocat et mangue, ou chou rouge, pomme, céleri et ananas. N'oubliez pas les fruits dans les vinaigrettes : pulpe de fruit de la passion, jus d'agrumes, ou encore fruits surgelés mixés.

sur les assiettes. Ajoutez des oranges, des pommes, des betteraves, des carottes et du comté. Parsemez de noix et de graines de grenade. Arrosez de sauce vinaigrette et dégustez.



Données filières 2018/2019. Plus d'infos sur mcdonalds.fr/engagements

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

La galette des rois

par Hugues Pouget

Le pâtissier, créateur de Hugo & Victor, nous livre ses précieux conseils pour l'une des traditions gourmandes les plus vivaces et les plus attendues de France.

Du repos pour un feuilletage aérien

La pâtisserie demande du temps et c'est une donnée primordiale pour réussir la pâte feuilletée. Comptez deux jours. Jour 1, préparez la détrempe en mélangeant la farine, l'eau et le sel. Laissez reposer 2 à 3 h, puis incorporez le beurre et faites un premier tour. Réfrigérez. Le lendemain, refaites deux à trois tours et laissez reposer 2 à 3 h. Il ne reste plus qu'à l'étaler et à la garnir de frangipane. Vous pouvez alors la faire cuire ou attendre le lendemain.



Le secret de la dorure

Pour que ma galette dore joliment, je badigeonne deux fois généreusement au pinceau l'ensemble de la pâte avec 1 œuf battu. Ensuite, je décore la pâte d'élegantes circonvolutions avec le dos d'un couteau, sans oublier de piquer deux ou trois coups jusqu'à la frangipane pour éviter au feuilletage d'éclater. À la sortie du four, pour obtenir une brillance parfaite, j'enduis la galette d'un peu de sirop d'orgeat et je la laisse refroidir avant de tirer les rois.

Une frangipane réussie

En général, la frangipane c'est moitié crème d'amande (beurre, sucre et poudre d'amandes) et moitié crème pâtissière. Choisissez des produits de qualité : beurre AOP, lait, œufs bio, et poudre d'amandes que vous ferez vous-même en torréfiant à la poêle et en mixant des amandes bio. C'est plus goûteux et moins cher qu'en sachets.



Exigence et excellence

Champion de France des desserts en 2003, Hugues Pouget, à la tête de plusieurs boutiques à Paris, en Corée et au Japon, est le premier chef-pâtissier à avoir officiellement banni les colorants et additifs chimiques afin de n'utiliser que des ingrédients naturels. Pour l'Epiphanie, il nous régale d'une galette au subtil mélange de poires et de châtaignes relevé de fèves tonka, et pour la première fois il la décline salée, garnie d'une duxelles de champignons de Paris et de truffes noires. C'est royal !



Prête à l'emploi

La pâte feuilletée étant difficile à préparer, n'hésitez pas à commander des disques de feuilletage chez votre boulanger-pâtissier. À défaut, celle des grandes surfaces (fraîche ou surgelée) fera l'affaire, à condition qu'elle soit pur beurre et qu'il y ait le moins d'additifs possibles, et donc avec une DLC courte.

La date, c'est sacré !

Avant l'heure, c'est pas l'heure... Traditionnellement, les galettes sont disponibles à partir du 6 janvier pour célébrer le jour de l'Epiphanie, et jusqu'à la fin du mois.



J'aime la galette, savez-vous... à quels parfums ?

Des zestes d'oranges ou de clémentines bio donnent de la fraîcheur à la frangipane. Les gourmands ajouteront des pistoles de chocolat ou de la crème de marrons. En version légère, on remplace la frangipane par une compote de fruits nature ou relevée de poudre d'amandes. Enfin, très originale, essayez la version salée, farcie d'une tombée de poireaux à la crème ou de pommes de terre écrasées !

nautilus

trésor de la mer

Billes
apéritives

Crabe
&
Fromage
frais



La recette sur : www.nautilusfood.com

Festin sur

Cette année, on fait la fête au salon, de l'entrée au dessert. C'est chic, ça change et c'est délicieusement convivial !

STYLMETRIE ET RECETTES : VANESSA GAULT - PHOTOS : BRUNO MARIELLE



ENTRÉE

TRIFLE AU SAUMON ET CRÈME AUX HERBES

PRÉPARATION : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES • 6 mini blinis

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 pamplemousse bio • 1 navet boule d'or • 1 panais • 1/2 oignon rouge
- 4 poignées de pousses d'épinards
- 1/2 botte de ciboulette • 1/2 bouquet d'aneth • 6 brins de cerfeuil • 4 cuil. à soupe de fromage blanc • 4 cuil. à soupe de crème épaisse • 2 cuil. à soupe de parmesan frais râpé • 2 cuil. à soupe de condiment balsamique blanc • 4 cuil. à soupe d'huile
- sel fumé, poivre.

1. Pelez le panais et le navet. Râpez-les. Épluchez et hachez l'oignon. Assaisonnez-les avec le balsamique blanc mélangé avec la moitié du jus du pamplemousse et l'huile. Salez et poivrez. Réservez au frais.
2. Ciselez les herbes et mélangez-les avec la crème, le parmesan et le fromage blanc. Ajoutez 2 cuil. à soupe de jus de pamplemousse. Salez un peu et poivrez.
3. Détaillez les blinis en dés et versez-les dans des verrines. Ajoutez un filet de jus de pamplemousse, un peu de crème aux herbes, des pousses d'épinards, le râpé panais-navet et le saumon fumé émincé. Décorez d'un peu de crème aux herbes et de pousses d'épinards. Servez frais.

En couverture
et en vidéo sur
cuisineactuelle.fr



Il reste de la crème
aux herbes ?

PROPOSEZ-LA LE LENDEMAIN AVEC
DES LANGUETTES DE PAIN GRILLÉ.

canapé !



RÔTI DE BUTTERNUT FARCI AU VEAU

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 05



La farce

REPLACEZ LE VEAU PAR DE LA DINDE, OU DU RIZ SAUVAGE DÉJÀ CUIT POUR UNE VERSION VÉGÉTARIENNE.

POUR 6 PERSONNES • 100 g de veau haché • 100 g de farce fine • 5 tranches de bacon hachées • 1 butternut bien long • 1 échalote hachée • 6 brins de coriandre • 4 poignées de jeunes pousses • 60 g de marrons cuits • 1 cuil. à soupe de graines de courge • 1 œuf battu • 15 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 3 cuil. à café de quatre-épices • sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez le butternut et coupez les extrémités.

2. Placez-le dans un plat à four et arrosez-le d'huile. Enfournez-le 30 min en le retournant à mi-cuisson.

3. Mélangez le veau avec la farce, le bacon, l'échalote,

les graines de courge et les marrons concassés avec l'œuf. Salez peu et poivrez.

Ajoutez la coriandre ciselée, 1 cuil. à soupe de quatre-épices et la sauce de soja.

4. Faites revenir cette farce 4 min avec le beurre dans une poêle chaude.

5. Sortez le butternut du four. Épluchez-le. Creusez l'intérieur avec une cuillère (ou coupez-le en deux dans la longueur) et garnissez-le de farce aux épices.

6. Mélangez le reste de quatre-épices avec du sel et du poivre. Enduisez-en

le rôti et enfournez à nouveau pour 30 min.

7. Découpez le rôti en tranches et servez-le avec les jeunes pousses en salade, assaisonnées d'une sauce bien relevée.

MISE EN BOUCHE

CALISSONS AU ROQUEFORT

PRÉPARATION : 25 MIN • RÉFRIGÉRATION : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

- 6 tranches de pain aux céréales ou de pain noir
- 5 abricots secs moelleux
- 5 figues sèches moelleuses
- 100 g de roquefort
- 2 cuil. à soupe de crème épaisse
- 1 cuil. à soupe de pistaches vertes mondées
- poivre du moulin.

1. Écrasez le roquefort avec une fourchette et mélangez-le soigneusement dans un bol avec la crème. Poivrez.

2. Tartinez les tranches de pain de roquefort crémeux sur environ 1 cm d'épaisseur et réservez-les 15 min au frais.

3. Découpez les abricots et les figues en petits dés. Hachez les pistaches au couteau. Parsemez les fruits secs sur le roquefort et tassez un peu avec la main.

4. Détaillez des calissons avec un emporte-pièce navette (forme de calisson) et dégustez frais.



C'est convivial

FAITES UNE SEULE GRANDE TARTE À PARTAGER DANS VOTRE MOULE PRÉFÉRÉ. PRÉSENTEZ-LA DÉTAILLÉE EN FINES PARTS.



PLAT

TARTELETTES DE NOËL,

DINDE AUX CANNEBERGES

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

- 250 g de pâte feuilletée
- 2 fines escalopes de dinde
- 60 g de canneberges fraîches
- 1/2 oignon rouge haché
- 6 brins de persil plat
- 100 g de brie
- 1 cuil. à soupe de sauce aux canneberges
- 1 cuil. à soupe de noisettes décortiquées
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- farine (plan de travail)
- sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement les pâtes feuilletées sur un plan de travail fariné. Découpez-y 6 disques de 18 cm. Piquez-les à la fourchette et faites-les cuire 15 min à blanc entre deux feuilles de papier sulfurisé et deux plaques de four.

2. Émincez les escalopes. Faites-les revenir 3 min dans une poêle bien chaude avec l'huile et les

canneberges fraîches. Réservez hors du feu.

3. Retirez les feuilletés du four. Étalez-y de la sauce aux canneberges et répartissez-y les escalopes de dinde émincées, les canneberges, l'oignon, les noisettes concassées et le brie découpé en petits dés. Salez et poivrez.

4. Réenfournez pour 8 min. Parsemez les tartelettes de persil plat ciselé et servez aussitôt.



Et si vous craquez pour
DU BOUDIN BLANC
CETTE ANNÉE ?

CUPCAKE DE BOUDIN BLANC aux Morilles

INGRÉDIENTS

pour 12 cupcake :

- 1 boudin blanc aux morilles BAHIER
- 1 càc d'huile de colza
- 1/4 de pomme verte

Purée de panais :

- 100g de panais
- 2,5cl de jus de citron
- 100g de fromage à la crème
- 2 pincées de sel fin
- 1 tour de moulin à poivre

Pâte à cupcake :

- 80g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 2 càs d'huile d'olive
- 1,5cl de crème liquide
- 2 pincées de sel
- 20g de noisettes concassées

PRÉPARATION

Purée de panais :

- Eplucher, couper en morceaux et cuire le panais dans l'eau bouillante salée, pendant 15-20min et égoutter.
- Réduire en purée à l'aide d'un mixeur pour obtenir un mélange lisse.
- Incorporer dans la purée de panais, le fromage avec le jus de citron, le sel et le poivre. Déposer cette préparation dans une poche munie d'une douille ronde.

Pâte à cupcake :

- Battre les oeufs et incorporer à l'aide d'un fouet, la farine et la levure. Ajouter l'huile d'olive et la crème liquide, terminer par le sel. Verser le mélange dans des moules évasés, ajouter les noisettes concassées et cuire ensuite au four à 160°C pendant 10min.

- Couper le boudin aux morilles en rondelles et les saisir rapidement dans une poêle avec l'huile de colza. Astuce : enlever la peau du boudin pour faciliter la découpe et la cuisson des rondelles.
- Tailler la pomme en petits bâtonnets.
- Poser les rondelles de boudin aux morilles, sur les petits cupcakes.
- Ajouter la purée de panais à l'aide de la poche à douille.
- Terminer en déposant les bâtonnets de pomme verte.

Boudin blanc
aux Morilles



BAHIER
DEPUIS 1941
www.bahier.com



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



DESSERT

BÛCHE MERVEILLEUX AUX FRUITS ROUGES ET À LA ROSE

PRÉPARATION : 1 H 10 • CUISSON : 1 H 30

POUR 6 PERSONNES • 100 g de fruits rouges surgelés (+ 25 g pour la décoration) • 180 g de chocolat blanc • 4 blancs d'œufs (env. 150 g) • 30 cl de crème liquide très froide • 2 cuil. à soupe de mascarpone • 250 g de sucre semoule extra-fin • 3 gouttes de jus de citron • 1 pointe de couteau de colorant rouge en poudre • 3 gouttes d'huile essentielle de rose • 1 cuil. à soupe de perles de sucre.

- 1. Allumez le four à 100 °C.** Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec le jus de citron, le colorant et 80 g de sucre. Versez le reste de sucre en trois fois. Fouettez encore 3 ou 4 min, jusqu'à obtenir une meringue.
- 2. Garnissez de meringue** deux plaques en silicone de six empreintes demi-sphères.

- Évidez un peu le centre avec une petite cuillère.
- 3. Versez le reste de meringue** dans une poche à douille et façonnez des meringuettes-fleurs de différentes dimensions sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé.
- 4. Enfournez pour 1 h 30,** en ouvrant la porte trois

- fois pour laissez la vapeur s'échapper. Laissez refroidir dans le four éteint.
- 5. Râpez le chocolat.** Fouettez la crème bien ferme avec l'huile essentielle de rose et le mascarpone. Réservez une moitié de crème fouettée nature et ajoutez les fruits rouges décongelés et égouttés

dans la seconde moitié. Garnissez les demi-sphères de crème aux fruits rouges. Collez-les deux par deux pour former six boules. Badigeonnez-les de crème nature et roulez-les dans le chocolat râpé. Assemblez en "bûche". Décorez de meringuettes, de perles de sucre et de fruits rouges.

Moulinex®

i-companion touch xl

*Vous allez oser
le fait maison !*

Cyril Lignac



AVEC LE
TOUT-EN-UN CONNECTÉ,
I-COMPANION TOUCH XL,
VOUS ALLEZ

- Accéder à plus de 3300 recettes
- Bénéficier d'un accompagnement pas-à-pas
- Suivre des vidéos tutorielles sur un écran tactile intuitif
- Cuisiner pour 2 à 10 personnes



www.moulinex.fr/icompaniontouchxl



ÇA ROULE pour le vrac

Des roulottes d'un nouveau genre sillonnent les routes de l'Hexagone. Elles sont déjà une trentaine. Leur but : faire rayonner le vrac jusque dans les endroits les plus reculés de France. Cette vente ambulante nouvelle vague est le plus souvent pratiquée par des jeunes femmes en reconversion professionnelle. C'est le cas de Vanessa Monier, de Vanavrac. Cette ancienne ingénierie promène son épicerie itinérante sur les marchés du Vercors (ici, au marché d'Autrans).



Lumineux

Des verres et des assiettes made in France inspirés de l'Art déco et ultrarésistants aux chocs, c'est la nouvelle collection Sixtine de Luminarc qui a tout pour plaire. Leur prix (à partir de 1,50 € l'assiette à dessert) séduit aussi ! Sur le site de la marque.

C'est nouveau !

150 ans,
toujours
aussi
tonique

Depuis un siècle et demi, l'Indian Tonic de Schweppes fait pétiller les cocktails avec ou sans alcool grâce à son savant mélange d'orange amère et de quinine. Spritz Tonic, Gin Tonic, Lillet Tonic, Suze Tonic..., la liste des possibles est infinie. Et si maintenant le bartender c'était vous ? Retrouvez vite plein de recettes sur le site Villa Schweppes.



COUP DE CŒUR DU MOIS

L'HÉRITAGE FRANÇAIS

Un foie gras de canard du sud-ouest élaboré dans la plus pure tradition, juste assaisonné comme il faut et cuit au torchon. D'une belle tenue à la découpe, sa saveur subtilement typée est mise en valeur par sa texture onctueuse. Cette année, la Maison Montfort s'est associée à Tissage Moutet, spécialiste du linge basque, pour envelopper son foie gras d'un torchon de cuisine au design unique. Une association 100 % locale. On craque !

Grand Héritage, Maison Montfort x Tissage Moutet, 24,99 € les 250 g, en GMS.



Vaisselle...
écolo

Assiettes, bols et couverts 100 % biodégradables ? La marque Point Virgule a tout prévu ! À base de PLA (acide polylactique) et de fibre de bambou, la nouvelle Plant Fiber Collection associe l'écologie et les teintes pastel (bleu brouillard, vieux rose ou encore gris pastel).

À partir de 6,50 € la pièce, passe au lave-vaisselle et dans le micro-ondes (maxi 100 °C). Disponible sur le site Liv Wise.

>> DU 1^{ER} AU 19 <<
>>> DÉCEMBRE 2020 <<<



FONDEZ POUR CE CADEAU À PRIX E.LECLERC

79€
,90**-30€****49€
,90**

DONT 0,30€ D'ÉCO PARTICIPATION

Tefal

RACLETTE GRILL PLANCHA/8 PERSONNES

Réf. RE459812.

Plaques multifonctions grill et plancha. Plaques amovibles antiadhésives. Coupelles et plaque compatibles lave-vaisselle. Garantie constructeur 2 ans pièces et main-d'œuvre.

**DISPONIBLE EN MAGASIN, EN DRIVE
ET SUR WWW.E.LECLERC**

TOUT CE QUI COMpte POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

En complément de la garantie constructeur, les produits présentés sont couverts par les garanties légales de conformité (articles L217-4 et suivant du Code de la consommation) et des vices cachés (articles 1641 et suivant du Code civil). Voir conditions de garantie en magasin. Offre réservée à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offre interdite à la revente. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités,appelez : **ALLO E.Leclerc** • **N°Cristal 09 69 32 42 52**. Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h sauf les jours fériés et de 8 h 30 à 18 h les veilles de jours fériés.

Étonnant entonnoir

Il s'appelle Magic Mushroom et il a bien mérité son nom. Côté pile, c'est un bouchon en forme de champignon. Côté face, c'est un entonnoir pour bouteilles. Ah ! Les pouvoirs magiques du silicone !

14 €, sur le site Pa Design.



C'EST NOTÉ !

Il est à qui ce verre ? On a tous eu à se poser la question. En ces temps de risques sanitaires, et même si le nombre de convives reste limité, les marqueurs éphémères Edding nous sauvent. À chacun son verre ! Ces feutres à la craie liquide et couvrante à base d'eau sont proposés en vingt couleurs.

3,50 € l'unité, sur le site Amazon.

Haut en couleur

La tendance est aux fruits à chair colorée. On connaîtait le kiwi jaune Zespri, mais cette mine de vitamine C sera concurrencée dès 2022 par le kiwi rouge Rossy à chair partiellement rouge. En attendant, on se consolera avec une pomme Kissabel orange, à la peau jaune-orangé et à la chair rosâtre (en vente chez E.Leclerc et Super U). Sa cousine Kissabel rouge (à la chair rouge et aux notes de fruits... rouges) est en train d'être mise au point par le pépiniériste Dalival. Enfin, une mention spéciale pour le Pinkglow, un ananas à chair rose de Fresh Del Monte (pour l'instant, en vente uniquement sur le site de Pinkglow Pineapple).



Atelier conserves

Smartbox propose depuis peu des box spécial "savoir-faire" en phase avec les nouvelles attentes des consommateurs.

Parmi les coffrets-cadeaux proposés, des ateliers de conserverie pour apprendre à faire ses propres bocaux (**49 € l'atelier de 2 h + 10 conserves**) et des ateliers permaculture, histoire de (re)mettre les mains à la terre (**36 € l'atelier de 2 h**). Sur le site de la marque.



PERLINO

PROSECCO

*Ideal en Spritz**



*RECETTE COCKTAIL SPRITZ : PROSECCO PERLINO ÉLABORÉ À PARTIR DE RAISINS DE LA RÉGION DE VENISE, AMER ITALIEN, EAU GAZEUSE, DEMI-TRANCHE D'ORANGE, GLAÇONS.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Ça chauffe à la rédac !

ENCORE UN EFFORT !

BIEN-ÊTRE ANIMAL, *du mieux à l'horizon*



Plus de deux tiers des Français se disent sensibles à la cause animale selon un récent sondage de l'Ifop. Ce chiffre n'a pas échappé aux marques. Les initiatives en faveur du bien-être animal se multiplient. Ainsi, pour les œufs, Fermiers de Loué, Poulehouse et Cocorette pratiquent désormais le sexage in ovo, la

sélection des poules pondeuses avant leur éclosion. Cela évite le broyage des poussins mâles issus du tri "traditionnel". Un procédé barbare qui sera interdit dès 2021, tout comme la castration à vif des porcelets. Est-ce qu'il y aura bientôt un label "bien-être animal" aux côtés du bio, du label Rouge, des AOP ou du made in France ? On l'espère ! L'étiquetage du mode d'élevage est en train d'être étudié par les pouvoirs publics, mais il reste encore beaucoup de travail. Fin 2020, une coalition de 170 ONG a déposé 1,4 million de signatures pour contraindre la Commission européenne à statuer sur les élevages en cage (lapins, poules, veaux...). La balle est maintenant dans le camp de l'Europe qui doit se prononcer d'ici avril 2021. Fini de jouer à la poule mouillée !

ON APPLAUDIT

"Désucrer", tendance lourde

Le sucre a mauvaise presse et les fabricants de jus "100 % pur fruit pressé" l'ont appris à leurs dépens. Le fructose contenu dans ces jus reste du sucre, que les ingrédients soient 100 % naturels ou pas. Et qui dit sucre dit index glycémique élevé, avec possible prise de poids (selon les nutritionnistes, il ne faudrait pas dépasser un verre de jus de fruit par

jour). Quelle solution ? "Désucrer" les jus ! Cidou ouvre la voie avec une méthode aussi innovante que naturelle. Une partie du sucre est simplement enlevée par des filtres. À ce liquide moins sucré, la marque ajoute du jus de fruit non "désucré" pour obtenir une boisson 30 % plus pauvre en sucre. Le résultat, disponible en trois saveurs (pomme,

multifruits et fruits du verger), ne contient ni eau ajoutée ni colorants, ni additifs, ni arômes. La marque Joker a lancé un pur jus "réduit en sucres" (- 30 % là encore). Mais ici, pas de filtres "désucrants". À la place, de l'eau de coco ajoutée parce que naturellement très peu sucrée. La mode du "désucrage" fait aussi fureur chez les pâtissiers.

ON VOIT ROUGE

ON VEUT DES TISANES PLUS NATURELLES !

Vous êtes ballonné après un repas trop copieux ?

Misez sur une tisane Bonne nuit. Best-sellers au rayon "roupillon" des grandes surfaces, Nuit calme de la Tisanière et Nuit tranquille de L'éléphant sont très prisées par des générations de piètres dormeurs. Quel est le souci ? Ces deux boissons contiennent des arômes. Et pas qu'un peu !

Pas moins de 10 % des ingrédients appartiennent à cette catégorie ! L'infusion Nuit paisible de Casino en contient aussi, mais seulement 1 %. Peut mieux faire ?

Il existe des "marchands de sommeil" bien plus nature (0 % d'arômes) : Les 2 Marmottes (tisane Fée nuit), Les Jardins de Gaïa (Bonne nuit), Provence d'Antan (Tisane sommeil)... Certes, lorsqu'on a toujours siroté des tisanes aromatisées artificiellement, on peut trouver ça un tantinet fade au premier abord. Mais le palais s'habitue très vite aux saveurs plus subtiles ! Et la nuit n'en sera que plus douce.



En première ligne, deux pâtissières de haute volée : Jessica Préalpato (Plaza Athénée) et Claire Heitzler (ex-Ladurée). Leur source d'inspiration ? Le Japon, un pays où les desserts sont traditionnellement très peu sucrés.

>> DU 8 AU 19 <<
>>> DÉCEMBRE 2020 <<<



PRÉPAREZ DE BONS PETITS PLATS À PRIX E.LECLERC



AVEC APPLICATION
MON COOKEO



234€
,90

-20€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE

**214€
,90**

L'ENSEMBLE
DONT 0,30€ D'ÉCO PARTICIPATION

Moulinex

COOKEO ROUGE + 2 LIVRES DE RECETTES OFFERTS

Réf. YY4393FB.

6 programmes : cuisson sous pression, cuisson vapeur, dorage, mijotage, maintien au chaud, réchauffage. Puissance : 1600 W. Capacité : 6 L. Garantie constructeur 2 ans pièces et main-d'œuvre.

**DISPONIBLE EN MAGASIN
ET SUR WWW.E.LECLERC**

TOUT CE QUI COMpte POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

En complément de la garantie constructeur, les produits présentés sont couverts par les garanties légales de conformité (articles L217-4 et suivant du Code de la consommation) et des vices cachés (articles 1641 et suivant du Code civil). Voir conditions de garantie en magasin. Offre valable dans la limite de 5 produits par foyer pour cette opération. Offre réservée à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offre interdite à la revente. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités,appelez : **ALLO E.Leclerc®** **© N°Cristal 09 69 32 42 52**. Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h sauf les jours fériés et de 8 h 30 à 18 h les veilles de jours fériés.

Réveillons

PETITS ÉCLAIRS À LA TRUITE FUMÉE

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 25 MIN

POUR 16 PIÈCES LES ÉCLAIRS

- 2 œufs
- + 1 pour la dorure
- 50 g de beurre en morceaux
- 1 pincée de sucre
- 60 g de farine
- 1 pincée de sel.

LA GARNITURE

- 250 g de truite fumée
- 50 g d'œufs de truite
- 1 citron vert bio
- 30 cl de crème liquide très froide
- 100 g de sucre glace
- sel, poivre blanc.

1. Portez juste à ébullition

10 cl d'eau dans une casserole avec le beurre, le sel et le sucre. Ajoutez d'un coup la farine. Mélangez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Versez dans un saladier. Incorporez les œufs un par un en remuant.

2. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur tournante. Dressez à la poche à douille des bâtonnets de 7 cm sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'œuf battu. Enfournez-les pour environ 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient blond foncé. Laissez-les ensuite refroidir sur une grille.

3. Découpez la truite en lanières. Réservez 1 cuil. à soupe de crème liquide et fouettez le reste en chantilly. Incorporez le zeste râpé du citron et 1 trait de jus. Salez, poivrez.

4. Coupez les éclairs en deux. Remplissez-les de crème fouettée et de truite. Mélangez le sucre glace avec le reste de crème liquide. Étalez ce glaçage au pinceau sur les éclairs, parsemez d'œufs de truite et laissez durcir. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Le fumage

Il est souvent utilisé dans les pays du Nord au climat humide. Le poisson est saumuré puis fumé à froid, les deux opérations transformant son goût. Le plus célèbre est le saumon, mais il en existe d'autres tout aussi savoureux et souvent moins chers, comme la truite, l'anguille, la carpe des étangs des Dombes, l'esturgeon, le flétan, le haddock, la morue, le maquereau, le sprat, la sardine et, bien entendu, le hareng.

Il reste de la pâte

DÉPOSEZ DES CHOUX OU DES ÉCLAIRS SUR UN PAPIER SULFURISÉ ET CONGELEZ-LES. VOUS LES FEREZ CUIRE ENCORE CONGELÉS, 10 MIN DE PLUS QUE LA CUISSON NORMALE.

chics et faciles

De l'apéritif à la bûche, tout est prévu pour un festin inoubliable. Joyeuses fêtes à toute la famille !



Parfaite onctuosité

SI LA SOUPE EST TROP ÉPAISSE, AJOUTEZ UN PEU DE BOUILLON OU DU LAIT. MAIS NE LA DILUEZ PAS TROP POUR QU'ELLE RESTE ONCTUEUSE.



VELOUTÉ DE LENTILLES AUX CHÂTAIGNES ET À LA CRÈME D'AMANDE

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES • 250 g de lentilles vertes du Puy • 250 g de châtaignes surgelées • 1 blanc de poireau • 1 oignon • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 l de bouillon de volaille • 25 cl de crème d'amande à cuisiner • sel, poivre du moulin.

1. Émincez finement l'oignon et le blanc de poireau. Faites-les revenir dans l'huile, sans coloration. Ajoutez les lentilles et les châtaignes, puis remuez

pour les enrober. Arrosez de bouillon et ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition et couvrez. Baissez le feu et laissez mijoter 20 min, jusqu'à ce que les

lentilles et les châtaignes soient très tendres.
2. Retirez le bouquet garni. Mixez le velouté. Ajoutez la moitié de la crème d'amande, mixez.

Rectifiez l'assaisonnement. Répartissez dans des assiettes creuses. Ajoutez un filet de crème d'amande et décorez de croûtons grillés ou de quelques herbes.

Marrons ou châtaignes ?

Ces mots désignent les fruits d'un même arbre : le châtaignier. À ne pas confondre avec les marrons d'Inde qui, eux, sont toxiques. Le terme marron est utilisé quand il n'y a qu'un seul gros fruit par bogue, c'est alors un gage de qualité. Si la bogue contient des petits fruits séparés par des cloisons, on parlera de châtaignes. À dénicher en conserve, sous-vide ou en surgelés.



La bonne sauce

SERVEZ CE PLAT RUSSE AVEC UN BEURRE FONDÉ ÉMULSIONNÉ AVEC DU JUS DE CITRON ET DE L'ANETH CISELÉ OU, PLUS FESTIF, AVEC UNE SAUCE HOLLANDAISE.



KOULIBIAC DE SAUMON

PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 30 MIN



POUR 6 PERSONNES • 2 rouleaux de pâte feuilletée rectangulaire • 1 filet de saumon d'1 kg sans peau
• 2 échalotes • 2 cuil. à soupe de persil plat ciselé • 3 œufs durs + 1 œuf • 50 g de beurre • 250 g de riz long cuit
• 10 cl de vin blanc sec • sel, poivre.

1. Pelez et hachez les échalotes. Faites-les fondre dans le beurre. Hors du feu, ajoutez le vin blanc, le persil plat, le riz et les œufs durs grossièrement hachés. Goûtez et assaisonnez. Préchauffez le four sur 225 °C.

2. Retirez les arêtes du saumon. Détaillez le filet en un long rectangle. Hachez les parures et mélangez-les avec le riz.
3. Déroulez 1 pâte feuilletée sur une plaque de cuisson. Étalez la moitié de la farce au centre et

déposez le saumon dans la longueur. Recouvrez-le de farce. Ajoutez la deuxième pâte. Pincez fortement les bords pour les souder et coupez l'excédent de pâte.
4. Faites un décor avec les chutes de pâte et enduisez la surface d'œuf battu.

Creusez un petit trou au centre et introduisez-y une petite cheminée en papier. Enfournez pour 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez tiédir avant de découper le koulibiac. Dégustez chaud, mais pas brûlant.

Deluxe



Caviar baerii français

20.89

30 g - Prix au kilo : 696,33 €

Transformé en
France

En vente le 9 décembre

**le vrai prix des
bonnes choses**

**Serait-il meilleur
s'il était plus cher ?**



FOIE GRAS POÊLÉ

À LA MANGUE ET CARAMEL ACIDULÉ

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 15 MIN



POUR 6 PERSONNES • 6 escalopes de foie gras surgelées (environ 6 x 40 g) • 2 mangues • 20 cl de jus de mangue (ou d'orange) • 60 g de sucre • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuil. à café de gingembre frais râpé • 1 cuil. à soupe de nigelle aromatique • herbes ciselées (facultatif) • sel, poivre du moulin.

1. Préparez le caramel acidulé. Faites caraméliser le sucre à sec dans une petite casserole. Arrosez du vinaigre de cidre, puis de jus de mangue. Ajoutez le gingembre et laissez bouillir jusqu'à

obtenir une consistance sirupeuse. Filtrez.

2. Pelez les mangues et ôtez le noyau. Détaillez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Salez et poivrez les escalopes de foie gras encore surgelées. Chauffez

sur feu très vif une poêle sans matières grasses. Faites-y saisir les escalopes, environ 1 min de chaque côté, jusqu'à coloration. Réservez-les sur un plat chaud. Remplacez-les dans la poêle par les tranches

de mangue. Faites-les dorer également à feu vif.

3. Répartissez le caramel acidulé en spirale sur les assiettes chaudes. Déposez le foie gras et les mangues. Parsemez de graines de nigelle et d'herbes.



Ça change

EN VERSION MOINS EXOTIQUE, REMPLACEZ LA MANGUE PAR DES POMMES OU DES POIRES, AVEC OU SANS GINGEMBRE.....

Le foie gras à poêler

Le plus facile est d'utiliser des escalopes de foie gras surgelées et de les cuire encore congelées. Ainsi, elles caramélisent à l'extérieur sans fondre et le centre reste bien moelleux. Vous en trouverez dans le commerce (grandes surfaces, magasins de produits surgelés). Elles pèsent entre 35 et 50 g. Si vous utilisez du foie gras cru frais, placez les tranches au congélateur 1 h avant la cuisson.

Olives d'Espagne



Les olives stars de l'assiette

Des qualités multiples

Premier producteur d'olives de table au monde, l'Espagne fournit le monde entier avec ses variétés nombreuses aux goûts uniques. Qu'elles soient vertes, noires ou violettes, originaires principalement d'Estrémadure, de Huelva, Séville, Malaga ou encore Cordoue, ces olives possèdent chacune des saveurs et des caractéristiques exceptionnelles, qui en font les alliées de notre cuisine. Riches en fer et en « bonnes graisses », pauvres en cholestérol, elles sont également une excellente source de vitamine E et de polyphénols qui sont reconnus pour être de puissants antioxydants. Véritables bienfaits pour la santé, elles s'adaptent à toutes sortes de recettes, et on peut en consommer jusqu'à sept quotidiennement pour profiter pleinement de leurs qualités nutritionnelles.



En toutes occasions !

Souvent invitées privilégiées de nos apéritifs, les olives sont en grande majorité consommées sous cette forme, et pourtant, on peut les déguster de 1001 façons ! Leurs saveurs uniques se marient aussi bien au sucré qu'au salé. Associées à des herbes fraîches, au citron, à l'ail, mais aussi au piment, au miel ou à l'orange, elles peuvent s'inviter dans des entrées, des plats et même des desserts ! On les choisit en fonction de leur goût : légèrement piquant pour les Hojiblancas, plus prononcé pour les Gordals, ou classique pour les Manzanillas. Conviviales et versatiles, elles apportent une touche de soleil dans nos assiettes, en célébrant le fameux art de vivre méditerranéen, et régalaient nos papilles !



COMME UNE SALADE LYONNAISE

POUR 4 PERSONNES • 100 à 150 g d'olives Gordals • 1 saucisson à cuire (nature, pistaché ou bien aux champignons) • 3 pommes de terre à chair ferme (de type Monalisa, Belle de Fontenay, Amandine, Charlotte, Roseval...) • 50 g de pistaches non salées (vertes de préférence) • 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge • 1 c. à s. rase de curcuma • sel

1. Mettre le saucisson dans une casserole, le recouvrir d'eau froide. Ne pas le piquer. Cuire à feu doux pendant 25 minutes à partir de l'ébullition. Égoutter puis laisser refroidir. Éplucher le saucisson puis le couper en tranches d'1,5 cm d'épaisseur. Retailler chaque tranche en deux afin d'obtenir des demi-cercles (voire des quarts de cercle s'il est très gros).
2. Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes de 2 cm de côté. Mettre les pommes de terre dans une casserole, les recouvrir d'eau froide, d'une cuillère à café rase de sel et d'une cuillère à soupe de curcuma. Vérifier la cuisson à la pointe du couteau et rafraîchir sous l'eau froide aussitôt que les pommes de terre sont cuites. Rectifier l'assaisonnement si besoin en ajoutant un peu de sel.
3. Assembler tous les ingrédients : les olives Gordals entières, les morceaux de saucisson, les dés de pomme de terre, les pistaches, et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Astuce : si vous êtes pressés, vous pouvez remplacer le saucisson à cuire par du cervelas prêt à l'emploi ou une saucisse coupée en morceaux et quelques pistaches concassées.

Informations et recettes sur www.olivesdespagne.fr



TARTE PUR CHOCOLAT NOIR

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 30 MIN • ATTENTE : 6 H



POUR 6 PERSONNES LA PÂTE • 1 gros œuf • 150 g de beurre mou • 100 g de sucre glace • 250 g de farine

- 30 g de poudre d'amandes • 1 cuil. à café rase de sel. **LA GARNITURE** • 250 g de chocolat noir à 65 %
- 30 g de beurre • 25 cl de crème liquide.

1. Préparez la pâte. Versez tous les ingrédients sauf la farine dans le robot et mixez brièvement pour mélanger. Ajoutez la farine en 3 fois et cessez de mixer dès qu'elle est incorporée. Façonnez en boule et emballlez-la dans un film étirable. Laissez-la reposer 2 h au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et garnissez-en un moule de 23 cm. Piquez le fond avec une fourchette. Recouvrez la pâte d'un papier sulfurisé et lestez de haricots secs. Faites cuire 15 min. Retirez le papier et le lest, puis

réenfournez 15 min. La pâte doit être légèrement dorée. **3. Hachez le chocolat** et versez-le dans un bol. Portez à ébullition la crème et versez-la aussitôt, en 3 fois, sur le chocolat. Mélangez bien entre chaque ajout de crème.

Ajoutez le beurre découpé en petits morceaux. **4. Versez la crème au chocolat** encore tiède sur le fond de tarte. Laissez durcir 4 h au réfrigérateur. Sortez-la à température ambiante au moins 1 h avant de la servir, elle n'en sera que meilleure.



La ganache

Cette crème au chocolat est une émulsion de type huile dans eau : le chocolat est constitué essentiellement de matière grasse et la crème liquide d'eau. La ganache réussie est lisse et brillante. Il faut la mélanger longuement à la spatule, jamais au fouet. Un petit ajout de beurre lui donnera de la tenue, du goût et un côté soyeux en bouche. Bien froide, on peut même la fouetter en mousse !

Joli décor

DÉCOREZ LE GÂTEAU AVEC UN PHYSALIS, DES AMANDES CARAMÉLISÉES ET DES ÉCLATS DE NOUGATINE.

Nestlé
la Laitière
Bio



MIEUX QUE BIO : BIO ET RECYCLABLE



En plus d'être bio, tous nos produits ont des emballages intégralement recyclables. Notre petit pot de verre protège le fondant et la douceur de nos yaourts. Contribuer à préserver l'environnement et le goût, qui dit mieux ?



Découvrez toute notre gamme Bio sur lalaitiere.fr

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



Crème ou purée ?

LA CRÈME DE MARRONS
SUCRÉE S'ACHÈTE DANS
LES GRANDES SURFACES.
LA PURÉE DE MARRONS
NON SUCRÉE, TRÈS
DENSE, S'ACHÈTE PLUTÔT
SUR INTERNET, AUPRÈS
DE SITES SPÉCIALISÉS
EN PÂTISSERIE.



BÛCHE GLACÉE AUX MARRONS

PRÉPARATION : 50 MIN • CONGÉLATION : 1 H MINIMUM



POUR 6 PERSONNES LE BISCUIT • 250 g de sablés bretons • 100 g de beurre fondu. LA GLACE • 1 l de glace à la vanille • 50 g de brisures de marrons glacés. LES VERMICELLES DE MARRONS ET LE DÉCOR • 100 g de beurre mou • 300 g de purée de marrons non sucrée • 400 g de crème de marrons • 4 marrons glacés • meringues en bâtonnets • perles argentées en sucre.

1. Préparez le biscuit.

Émiettez les sablés bretons et mélangez-les avec le beurre fondu. Tassez cette préparation dans un moule rectangulaire. Laissez durcir au froid.

2. Travaillez la glace à la spatule et incorporez les brisures de marrons glacés.

Versez sur un papier sulfurisé, puis enroulez le papier pour former un cylindre de la taille du biscuit. Entourez-le de film étirable et réservez au congélateur.

3. Préparez les vermicelles de marrons. Travaillez le beurre en pommade

puis incorporez la purée de marrons. Dès que le mélange est homogène, ajoutez-y la crème de marrons. Versez cette crème dans une poche munie d'une douille lisse de 3 mm. Réfrigérez.

4. Placez le biscuit sur un plat de service. Déposez

la glace sur le biscuit. Dressez les vermicelles à la poche en recouvrant tout et réservez 1 h au congélateur.

5. Sortez la bûche glacée 15 min avant de la servir et décorez-la de marrons glacés, de meringues en bâtonnets et de perles argentées en sucre.

thermomix®

plus de 50 ans d'expertise pour vous simplifier la vie !

Fabriqué en France*



POLYVALENT ET INNOVANT

Cuire, mixer, peser, hacher, émulsionner, mélanger, moudre, broyer, cuire à la vapeur ou sous-vide, rissoler, fouetter, réchauffer, pétrir... il sait tout faire ! Sauces, cuisson du riz, caramel, sorbets... sont inratables !

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

VORWERK

*dans l'usine Vorwerk Semco à Cloye-sur-le-Loir

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux !



Découvrez le Thermomix®
et toutes nos offres auprès de votre
conseiller ou en boutique et sur
thermomix.fr





LE PANIER DES SAVEURS

Côté Épices

POIVRE D'ORIGINE

ÉPATEZ EN UN TOUR DE MAIN

Venu tout droit de Madagascar,
le poivre Voantsy Perifery relève vos plats
d'une saveur unique très fruitée, rehaussée
par la fraîcheur d'un piquant acidulé.

**"J'ai essayé ce poivre
avec du fromage
de chèvre, et
ce fut un régal!"**

Céline, 27 ans

76 %
EN PARLENT
POSITIVEMENT

**"Ce poivre
a du caractère, mais
juste ce qu'il faut pour
relever les plats.
Le fait qu'il soit
en moulin me plaît."**

Marie, 28 ans



94 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

**"Un poivre vraiment
très original, sa saveur
acidulée est unique."**

Virginie, 41 ans

79 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



NOIX DE SAINT-JACQUES POÊLÉES AU POIVRE VOANTSY PERIFERY

PRÉPARATION: 10 MIN • CUISSON: 2-4 MIN

POUR 2 PERSONNES • 8-10 noix de Saint-Jacques
quelques feuilles de persil • poivre Voantsy Perifery
• 1 gousse d'ail • 50 g de beurre • sel

- 1.** Dans un bol, battez le beurre avec la gousse d'ail râpée. Ajoutez le persil finement ciselé. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.
- 2.** Nettoyez les noix de Saint-Jacques et épongez-les.
- 3.** Faites chauffer le beurre dans une poêle. Poêlez les noix

- de Saint-Jacques 1 à 2 minutes de chaque côté.
- 4.** En fin de cuisson, donnez un tour de moulin de poivre Voantsy Perifery sur les noix.
Astuce de présentation: déposez les noix de Saint-Jacques dans une coquille et servez aussitôt.

LE MEILLEUR D'HIER À DEMAIN

C'est en 1885 que l'aventure **Sainte Lucie commence**, sous l'impulsion de deux frères. Ils se spécialisent dans l'importation de vanille et d'épices en provenance de Madagascar.

Expertise des origines et des saveurs, Sainte Lucie perpétue son savoir-faire afin de vous proposer les meilleurs ingrédients pour réaliser toutes vos envies salées et sucrées. Sainte Lucie espère transmettre à travers ses produits son amour du goût et de la découverte.

Entreprise familiale française, **Sainte Lucie** souhaite contribuer à une croissance responsable et durable en adoptant des pratiques sociales, environnementales et commerciales en phase avec ses valeurs et le monde qu'elle rêve pour demain. Forte de cet engagement, elle a décroché l'exigeant label PME+ et soutient, en tant que membre, des organisations engagées au niveau national et international (The Global Compact).

Cuisine Actuelle

Le bonheur à table



12 n°
par an

2,30€
par mois
au lieu de 2,90€

Recevez chez vous, tous les mois,
de délicieuses recettes aux couleurs
de saison pour passer un merveilleux
moment de gourmandise !

Version
numérique
+
Accès aux
archives
numériques



BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTEURS DE *Cuisine Actuelle*

① Je choisis mon offre : ►

Offre sans engagement - 12 n°/an
2,30€ par mois⁽¹⁾
au lieu de 2,90€ *

21%
de réduction

② Je choisis mon mode
de souscription :

Offre annuelle - 1 an - 12 numéros
32,90€ par an⁽²⁾
au lieu de 34,80€/an*

5%
de réduction

► @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP -5% supplémentaires !

LES AVANTAGES

- 5% de réduction supplémentaires
- Version numérique + Archives numériques offertes
- Un paiement immédiat et sécurisé
- Votre magazine plus rapidement chez vous
- Arrêt à tout moment avec l'offre sans engagement !

COMMENT SOUSCRIPTRE ?

- Je me rends sur www.prismashop.fr
- Je clique sur **Clé Prismashop**
* en haut à droite de la page sur ordinateur
* en bas du menu sur mobile
- Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

CGFPN36N

Voir l'offre

► PAR COURRIER :

- ① Je coche l'offre choisie ② Je renseigne mes coordonnées** Mme M.

Nom ** : _____

Prénom ** : _____

Adresse ** : _____

CP ** : _____ Ville ** : _____

- ③ A renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9

Pour l'offre sans engagement : une facture vous sera envoyée pour payer votre abonnement.

Pour l'offre annuelle : je joins mon chèque à l'ordre de *Cuisine Actuelle*.

► PAR TÉLÉPHONE : **0 826 963 964** Service 0,20 €/min + prix appel

*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 CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. 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 Média 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 Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Média, 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.



CGFPN36N



Mes créations gourmandes

46 Mon défi pâtisserie La galette des rois noisette et fleur d'oranger de Nina Métayer.

50 Mes 3 recettes incroyables Les saint-jacques font le spectacle par le blogueur Dorian Nieto.

53 Atelier magique Bûche glacée, croustillant rocher.

54 Ma petite fabrique Terrine de foie gras aux pistaches et canneberges.

56 Les enfants à table ! Mon beau sapin au chocolat-noisettes.

MON DÉFI-
pâtisserie

NOTRE CHEF PÂTISSIER

Nina Métayer

Pour la première fois, Nina proposera cette année la vente en ligne de sa galette des rois, du nom de "Renaissance". À découvrir sur son site ninemetayer.com.



La galette des rois noisette et fleur d'oranger



Avouez-le, faire une pâte feuilletée maison, vous en rêviez ! Nina l'a fait pour vous. Vous n'avez plus qu'à suivre son pas à pas en images. Seule condition pour réussir : un peu de patience.

PHOTOS : LAURENT ROUVRAIS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 1 H 30 • CUISSON : 50 MIN • REPOS : 6 H

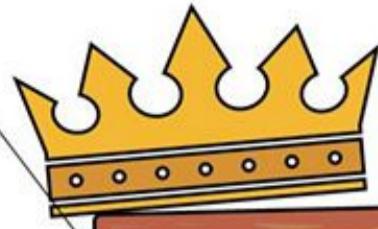


LA PÂTE FEUILLETÉE INVERSEE

- 140 g de beurre mou + 40 g de beurre fondu
- 186 g de farine tamisée
- 2 g de vinaigre blanc
- 5 g de sel.

LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- 1 petit œuf
- 6 g de beurre
- 85 g de crème liquide
- 150 g de lait
- 12 g de poudre à crème
- 40 g de sucre semoule
- 2 g de farine.



LE MONTAGE

- 1 jaune d'œuf.

ILLUSTRATIONS : DAVID RENOUX

LA CRÈME AMANDE-NOISETTE

- 1 petit œuf
- 80 g de beurre mou
- 80 g de cassonade
- 50 g de poudre de noisettes
- 30 g de poudre d'amandes.

LA FRANGIPANE À LA FLEUR D'ORANGER

- 100 g de crème amande-noisette
- 100 g de crème pâtissière
- 110 g de féculle de pomme de terre
- 11 g de zeste d'orange bio
- 2 g de fleur d'oranger.



1



2



3



4



5



6

La pâte feuilletée inversée

1. Préparez d'abord un beurre manié en mélangeant le beurre mou et 56 g de farine. Formez un rectangle, couvrez-le d'un film et réservez-le 1 h au frais. Au robot, avec le crochet, réalisez la détrempe en pétrissant rapidement le reste de farine avec 53 g d'eau, le sel, le vinaigre et le beurre fondu. Formez un rectangle (même taille que le beurre manié), filmez-le et réservez-le 1 h au frais.

2. Déposez la détrempe sur le rectangle de beurre manié légèrement étalé et retournez le tout. Façonnez un grand rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis enfermez le beurre manié en pliant le pâton en quatre parties. Tournez-le de manière à avoir l'ouverture à gauche.

3. Étalez le pâton en gardant la forme rectangulaire pour faire un tour simple (c'est-à-dire, pliez le rectangle en trois). Tournez le pâton d'un quart de tour pour avoir la pliure à droite. Filmez et laissez reposer 2 h au frais.

4. Sortez le pâton. Étalez-le à nouveau en rectangle pour réaliser un tour double (pliez le rectangle en quatre). Filmez et laissez reposer au frais jusqu'au lendemain.

5. Étalez le feuillettage à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et réalisez un tour simple en pliant le rectangle en trois. Réservez le pâton 1 h au frais.

6. Étalez et découpez le feuillettage en un disque de 21 cm de diamètre et un autre de disque de 19 cm. Laissez reposer dans le réfrigérateur.

Astuce

AVEC LES CHUTES DE PÂTE FEUILLETÉE ET DU SUCRE GLACE, RÉALISEZ DES ARLETTES, DES PETITS GÂTEAUX PARFAITS QUE VOUS SERVIREZ AVEC LE CAFÉ.



La galette des rois noisette et fleur d'oranger



7



8

Astuce

SI VOUS N'AVEZ PAS DE POUDRE À CRÈME, REMPLACEZ-LA PAR DE L'AMIDON DE MAÏS ET LES GRAINES D'UNE GOUSSE DE VANILLE.



9



10



11



12

Astuce

POUR LE DÉCOR, N'APPUYEZ PAS TROP AU RISQUE DE DÉCHIRER LA PÂTE.

La crème pâtissière

7. Faites bouillir le lait et la crème. Mélangez l'oeuf, le sucre, la farine et la poudre à crème. Versez dessus le mélange lait-crème. Reversez le tout dans la casserole et portez à ébullition. Ajoutez le beurre hors du feu et laissez refroidir au réfrigérateur.

La crème d'amande

8. Versez les poudres de noisettes et d'amandes sur une plaque tapissée d'un papier sulfurisé et enfournez 10 min à 160 °C pour les torréfier. Battez le beurre et le sucre pour obtenir une texture crémeuse. Intégrer l'oeuf et les poudres froides.

La frangipane à la fleur d'oranger

9. Fouettez la crème amande-noisette puis la crème pâtissière. Ajoutez la féculle, le zeste d'orange râpé et la fleur d'oranger. Mélangez et versez dans une poche à douille.

Le montage

10. Pochez la frangipane sur le disque de 19 cm. Mouillez les bords du feuilletage avec un pinceau de cuisine légèrement humide. N'oubliez pas à ce moment-là de cacher une fève dans la frangipane.

11. Positionnez très délicatement la deuxième pâte feuillettée de 21 cm par-dessus l'autre en chassant les bulles d'air. Dorez la galette au pinceau une première fois avec le jaune d'oeuf et un peu d'eau. Laissez-la reposer dans le réfrigérateur, puis dorez-la une deuxième fois avant de la faire cuire.

12. Allumez le four à 180 °C. Décorez la galette en réalisant une rosace avec la pointe d'un couteau retourné. Enfournez la galette pour 20 min. Réglez le four sur 160 °C et faites cuire encore 20-25 min.

francine®

ON SE RETROUVE EN CUISINE

Qu'est-ce qui est blanc,
léger et se transforme
en pizza à partager ?

C'est tous les jours un plaisir de cuisiner
à la maison. Retrouvez nos produits, recettes
et engagements sur www.francine.com



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



DORIAN NIETO

Notre blogueur préféré sublime ces petits trésors en trois recettes originales pour le réveillon.

—MES—
3 RECETTES
inroyables

Les saint-

L'astuce de Dorian

VOUS POUVEZ PRÉPARER LES Œufs CONFITS À L'AVANCE SI VOUS LES CONSERVEZ DANS L'HUILE ET DANS UN ENDROIT FRAIS JUSQU'AU MOMENT DE LES UTILISER.

★ TARTARE DE SAINT-JACQUES AU CERFEUIL, CAVIAR ET ŒUFS CONFITS ★

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 1 H 30

POUR 4 PERSONNES • 16 noix de saint-jacques sans corail • 4 cuil. à café de caviar (ou autres œufs de poisson) • 4 jaunes d'œufs • 1/2 bouquet de cerfeuil • 1/2 cuil. à café de zeste de citron bio râpé • 1 cuil. à café de jus de citron • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 70 °C. Versez les jaunes d'œufs dans des petits ramequins sans les percer et nappez de 5 cl d'huile. Enfournez 1 h 30 en retournant doucement

les jaunes à mi-cuisson. Laissez-les refroidir.

2. Pilez dans un mortier la moitié du cerfeuil. Versez le reste d'huile et filtrer. Ajoutez le jus de citron, le zeste, du sel et du poivre.

3. Rincez bien les saint-jacques, épongez-les et découpez-les en petits dés. Arrosez-les d'huile parfumée au cerfeuil et incorporez le reste de cerfeuil ciselé.

4. Répartissez le tartare de saint-jacques au centre de chaque assiette à l'aide d'un cercle. Placez 1 jaune d'œuf confit et égoutté, puis parsemez le pourtour de caviar.

-jacques font le spectacle

**Le truc
de Dorian**

AVANT DE MIXER LE VELOUTÉ, RÉSERVEZ QUELQUES MARRONS. RÉPARTISSEZ-LES EN BRISURES DANS LES BOLS ET DÉPOSEZ LES SAINT-JACQUES.

★ VELOUTÉ DE MARRONS AUX SAINT-JACQUES POËLÉES ★

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES • 12 noix de saint-jacques avec leur corail • 400 g de marrons cuits au naturel
• 2 petites carottes • 1 branche de céleri • 2 échalotes • 12 feuilles de sauge • 1 feuille de laurier
• 40 g de beurre • 75 cl de bouillon de légumes • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre.

1. Épluchez et émincez les échalotes, les carottes et la branche de céleri.
Faites-les fondre 5 min dans une casserole avec la moitié du beurre et un peu de sel et de poivre en remuant régulièrement.
Ajoutez les marrons,

la feuille de laurier et le bouillon de légumes.
Couvrez et cuisez 20 min.
2. Retirez la feuille de laurier et mixez le contenu de la casserole. Versez un peu de bouillon ou d'eau si nécessaire, puis réservez au chaud.

3. Chauffez l'huile dans une petite poêle. Faites-y frire les feuilles de sauge environ 1 min et posez-les sur du papier absorbant.
4. Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle. Déposez-y les noix de saint-jacques et faites-les

dorer 2 min en les retournant à mi-cuisson.
5. Répartissez le velouté de marrons dans des bols. Garnissez de noix de saint-jacques, parsemez de feuilles de sauge et dégustez sans attendre.

**L'idée
de Dorian**

ACCOMPAGNEZ CES
FEUILLETÉS D'UNE
SALADE VERTE AUX
NOIX, AUX RAISINS
OU AUX POMMES.



FEUILLETÉS DE SAINT-JACQUES À LA FORESTIÈRE

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 rouleaux de pâte feuilletée pré-étalée en carré • 12 grosses noix de saint-jacques sans corail • 125 g de girolles • 2 échalotes • 4 tiges de persil plat • 1 jaune d'œuf • 65 g de beurre • 60 cl de lait froid • 60 g de farine • 1 pincée de noix de muscade râpée • sel, poivre.

1. Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Faites-les fondre 5 min dans une casserole avec 45 g de beurre. Ajoutez la farine, la muscade, du sel et du poivre. Mélangez bien. Versez le lait en filet tout en fouettant jusqu'à obtenir une béchamel lisse et épaisse.

2. Nettoyez les girolles et émincez-les. Poêlez-les 5 min sur feu vif avec le reste de beurre et un peu de sel et de poivre. Ajoutez le tout dans la béchamel, avec le persil ciselé.
3. Préchauffez le four sur 210 °C. Divisez chaque pâte feuilletée en quatre carrés. Déposez un carré

sur une feuille de papier de cuisson légèrement plus grand, puis disposez un second carré en le décalant d'un quart de tour par rapport au premier. Placez le tout dans un plat individuel allant au four et faites de même avec les autres carrés de pâte feuilletée.

4. Garnissez chaque fond de pâte feuilletée de béchamel aux girolles et placez-y 3 noix de saint-jacques légèrement salées et poivrées. Repliez les bords des carrés de pâte vers l'intérieur et enduisez-les de jaune d'œuf. Enfournez pour 25 min et servez bien chaud.

Bûche glacée, croustillant rocher

Complètement givrée et archi-croquante, on adore cette surprise de Noël au chocolat qui attend sagement son heure au congélateur. Festive et pratique !

PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 25 MIN
REPOS : 1 NUIT

POUR 8 PERSONNES

LA GÉNOISE • 4 œufs

• 100 g de chocolat noir • 100 g de

sucré • 100 g de farine. LE CROUSTILLANT AU

CHOCOLAT • 200 g de chocolat praliné • 200 g de crêpes

dentelle. LE MONTAGE • 2 x 50 cl de glace, parfums assortis (sorbet mangue & chocolat au lait, glace vanille & chocolat). LE GLAÇAGE

• 250 g de chocolat au lait • 7 cl d'huile de noisette • 60 g de praliné en grains. LA MOUSSE PRALINÉE • 20 cl de crème liquide à 35 % de MG

• 60 g de chocolat praliné haché.

1. Préparez la génoise la veille.

Fouettez les blancs d'œufs en neige. Faites fondre le chocolat. Battez les jaunes d'œufs 3 min avec le sucre. Ajoutez le chocolat fondu, la farine, puis les blancs d'œufs. Versez sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et enfournez 7 min à 200 °C.

2. Retournez la génoise sur un torchon humide à la sortie du four. Coupez-la en 2 rectangles aux bords arrondis épousant la forme de votre moule (forme cake).

3. Réalisez le croustillant. Faites fondre le chocolat. Ajoutez les crêpes dentelle émiettées et étalez sur une plaque tapissée de papier sulfurisé avec une spatule. Réfrigérez 1 h puis taillez en 2 rectangles de même taille que la génoise. Réservez au frais.

4. Sortez les glaces pour qu'elles ramollissent. Tapissez le moule de film en laissant dépasser. Couvrez le fond avec un rectangle de génoise, recouvrez avec un croustillant, puis étalez une glace dessus. Recouvrez du second biscuit et du second croustillant. Terminez en étalant la seconde glace. Rabattez le film sur le dessus et tassez un peu. Laissez prendre 1 nuit au congélateur.

5. Faites fondre le chocolat au lait avec l'huile. Hors du feu, ajoutez le praliné, puis laissez retomber la température à 30 °C. Démoulez la bûche et déposez-la sur une grille. Versez lentement le glaçage pour la napper. Réservez au congélateur.

6. Préparez la mousse pralinée. Portez à ébullition la crème liquide

La bonne poche

Pour une utilisation peu courante, on vote pour les poches jetables, car elles sont plus hygiéniques et s'adaptent à toutes les douilles. Les poches réutilisables en tissu sont plus écologiques et plus économiques, mais elles s'adaptent moins facilement à toutes les sortes de douilles. Côté embouts, on préfère les douilles en Inox. Elles sont plus résistantes et conviennent à toutes les poches.

et versez-la sur le chocolat praliné. Mélangez bien et réfrigérez 2 h.

7. Fouettez cette crème pralinée en mousse au moment de servir. Décorez-en la bûche à l'aide d'une poche à douille cannelée. Réservez 10 min à température ambiante avant de découper en tranches.

Terrine de foie gras aux pistaches et canneberges

LA RECETTE

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

Repos : 2 h 30 + 48 h

- 1 foie gras d'oie ou de canard cru d'environ 500 g • 80 g de canneberges séchées • 80 g de pistaches pelées • 10 cl de muscat (ou autre vin doux)
- 3 à 4 pincées de 4-épices
- sel, poivre du moulin.

1 Laissez le foie gras reposer 30 min à température ambiante. Écartez les lobes. Ouvrez chaque lobe en deux avec un couteau. Soulevez les veines principales en les décollant avec la pointe du couteau et tirez-les avec précaution pour en enlever le maximum. Grattez les traces rouges.

2 Déposez les lobes dans un plat creux. Assaisonnez-les de sel, de poivre et de quatre-épices. Laissez reposer pendant 1 h. Faites gonfler les canneberges dans le muscat.

3 Préchauffez le four à 110 °C. Placez les plus petits lobes au fond d'une terrine. Éparpillez-y canneberges et pistaches. Versez le muscat. Ajoutez les morceaux de foie gras coupés au déveinage s'il y en a, puis les gros lobes. Serrez-les bien, tassez du plat de la main et déposez le couvercle.



4 Enfournez la terrine dans un bain-marie à 110 °C (45 °C à cœur) pour env. 50 min. Réservez-la 1 h à température ambiante. Déposez dessus une presse à foie gras ou une feuille de papier sulfurisé surmontée d'une planchette. Lestez en déposant une boîte de conserve pour bien immerger le foie gras dans sa graisse. Retirez la planchette aussitôt que la graisse est solidifiée. Récupérez la graisse sur la planchette. Faites-la

Un foie gras plutôt classique, avec une **pointe de croquant et de douceur**, c'est pile ce qu'il nous faut pour sublimer le réveillon.

fondre dans une casserole et arrosez-en le foie gras à travers une passoire. Réservez la terrine 48 h minimum au réfrigérateur avant de la déguster.

C'EST MEILLEUR

Pendant son repos, les parfums de la terrine vont se développer. Vous pouvez la conserver jusqu'à 10 jours au réfrigérateur, non entamée.



Au choix

Le foie gras servi très froid est ferme, facile à découper en tranches et délicieux sur du pain grillé chaud.

Dégusté à température ambiante, il est très tendre, fondant et bien parfumé.

3 IDÉES IRRÉSISTIBLES

- ▶ **Saveurs terroir.** Remplacez les canneberges par des raisins secs et le muscat par de l'armagnac. Ajoutez des noisettes pelées grillées à la place des pistaches.
- ▶ **Marbré cacao.** Faites mariner les lobes 1 h dans du banyuls ou du porto rouge. Parsemez-les d'un voile de cacao amer en poudre avant de les tasser dans la terrine. Ajoutez éventuellement une râpure de fève tonka.
- ▶ **Version express.** Cuisez la terrine 30 secondes à pleine puissance au micro-ondes pour 100 g de foie. Mettez en marche 1 min, laissez reposer 1 min et cuisez 1 min. Attendez 1 min et recuisez 30 secondes pour 500 g de foie gras.

ADRESSES EN PAGE INDEX

LES

BONS OUTILS

Une bonne terrine

En céramique Haute Résistance pour que la cuisson soit douce et homogène. Le couvercle a un trou pour la sonde. Avec sa presse, elle est parfaite pour un fini pro. De couleur rouge parce que c'est festif et avec des poignées parce que c'est plus pratique !

Terrine Émile Henry avec presse en céramique, 0,6 l, 42,90 €
prix public recommandé, dans les magasins spécialisés et sur le site de la marque.



Un thermomètre

On le plonge au cœur de la préparation. Cet ustensile est pré-programmé pour nous guider, programmable (et avec mémoire pour conserver nos préférences de cuisson) et il sonne pour éviter les oubliés éventuels dans le four. On aime aussi sa gaine en silicone pour repêcher la sonde sans se brûler lorsqu'on fait des confitures ou du sirop de sucre.
Thermo-sonde de cuisson, 43 €, sur le site Mastrad et dans les magasins spécialisés.



Mon beau sapin

au chocolat-noisettes

Un goûter tout croustillant et au cœur fondant à partager pendant les fêtes. Il est tellement bon que même les rennes du Père Noël vont en vouloir !

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

- 2 rouleaux de pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf
- 6 cuil. à soupe de pâte à tartiner chocolat-noisettes.

1 Déroule 1 pâte feuilletée sur la plaque à pâtisserie en la laissant sur son papier de cuisson. Badigeonne-la de pâte à tartiner jusqu'à 2 cm des bords.

2 Déroule l'autre pâte feuilletée sur la première, papier cuisson vers le haut, et retire le papier. Découpe le tout en un grand sapin en utilisant une roulette à pizza. Détaille des lanières horizontales d'1,5 cm de large pour réaliser les branches du sapin. Taille une lanière de 4 cm de large pour faire le tronc.

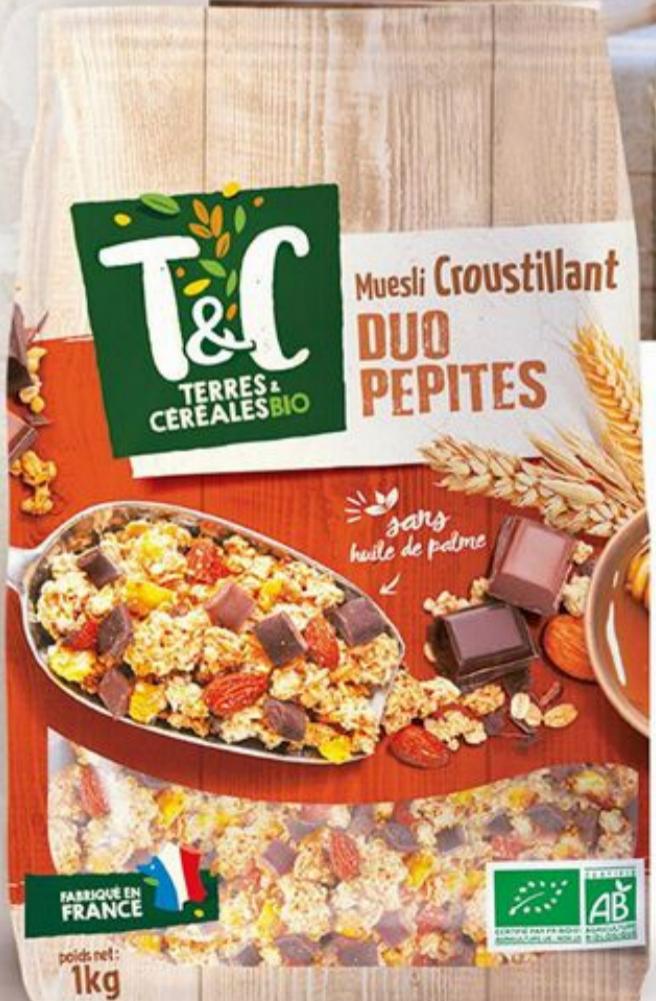
3 Torsade 3 fois chaque branche de sapin et pince l'extrémité entre tes doigts pour bien souder.

4 Délaye le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau. Étale-le sur le sapin en te servant d'un pinceau de cuisine. Dépose le sapin sur sa plaque et réserve-le 30 min au réfrigérateur. Enfourne la plaque et fais cuire 25 min à 180 °C.

Laisse un peu refroidir avant de savourer. Tu peux aussi servir ce sapin avec une fondue au chocolat : fais chauffer 200 g de chocolat

avec 10 cl de crème fraîche dans le micro-ondes et trempe les branches du sapin dans cette sauce.





TERRES ET CÉRÉALES

LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999



WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

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



LE MATCH

OU

Bûche pâtissière *



Bûche ★ glacée

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un dessert festif à base de glace et/ou de sorbet. Les produits vont du simple assemblage de sorbets aux bûches "d'inspiration pâtissière" plus sophistiquées qui peuvent allier biscuit, crème glacée et sorbet, meringue caramélisée ou cœur givré. Attention, on côtoie le meilleur comme le pire au rayon surgelés ! Évitez les bûches qui cumulent sirop de glucose, améliorants et autres additifs peu reluisants.

C'EST BON POUR MOI ?

Le profil nutritionnel d'une bûche glacée varie selon ses ingrédients. Lorsqu'elle est uniquement composée de sorbet, sa valeur calorique est acceptable (environ 120 kcal pour 100 g) et, avec ses fruits, elle apporte des fibres et du potassium. Mais attention, **les sorbets sont riches en sucres et leur IG reste élevé**, surtout s'ils contiennent du sirop de glucose-fructose. La facture calorique peut aussi vite grimper si la bûche cumule crème glacée, éclats de fruits secs ou coulis de caramel au beurre salé. On atteint alors des sommets en termes de graisses saturées et de sucre !

J'EN FAIS QUOI ?

Si le repas du réveillon est très copieux, avec foie gras, volaille farcie et poêlée de marrons, **mieux vaut finir en légèreté** avec une bûche à base de sorbet "plein fruits", peu calorique et rafraîchissante. Acidulées, les saveurs exotiques (citron vert ou fruit de la passion) seront les bienvenues pour faciliter la digestion.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Historiquement, elle est constituée d'un biscuit génoise fourré et recouvert de crème au beurre, le tout étant strié à la fourchette pour donner l'illusion d'une authentique bûche en bois. Si la version traditionnelle a toujours ses adeptes, la bûche pâtissière a su évoluer et s'alléger. Elle se décline garnie de mousses ou de préparations aux fruits, et la crème au beurre peut faire place à une chantilly au mascarpone ou une crème mousseline.

C'EST BON POUR MOI ?

La bûche "crème au beurre" est particulièrement riche et calorique. Si le biscuit en lui-même est assez raisonnable, le problème vient plutôt de la garniture. **À base de beurre, elle contient beaucoup trop de lipides**, principalement composés d'acides gras saturés néfastes pour le système cardio-vasculaire. Traditionnelle ou non, la bûche pâtissière est aussi très (trop !) riche en glucides simples, et présente un index glycémique élevé. Un bon point toutefois, le beurre est une bonne source de vitamine A.

J'EN FAIS QUOI ?

Si elle est très riche, mieux vaut la faire précédé d'un dîner équilibré, à base de fruits de mer et de poissons, et se limiter à une part. Mais on peut aussi opter pour une bûche composée de fruits et de crème fouettée, beaucoup plus aérienne et moins grasse que la crème au beurre.

ON FAIT LE BILAN

C'est leur composition qui fait la différence ★

Halte aux idées reçues ! La bûche glacée, à première vue plus "diététiquement correcte", peut contenir beaucoup trop de sucres

et d'additifs. Et si la bûche pâtissière traditionnelle à base de crème au beurre est loin d'être l'amie de la ligne, elle peut se faire plus légère

en optant pour une garniture nettement moins riche en graisses. Quoi qu'il en soit, l'important, le soir du réveillon, reste de se faire

plaisir. Donc, qu'elle soit glacée ou pâtissière, si c'est avec modération, la bûche pourra être dégustée sans culpabiliser !



VRAI OU FAUX ? PRENONS LE TEMPS DE TRIER.

1. Un verre d'eau minérale naturelle CONTREX® et un verre d'eau du robinet, c'est la même chose.

vrai faux

2. On rajoute des minéraux dans l'eau minérale naturelle CONTREX® pour lui donner plus de goût.

vrai faux

3. La mission de CONTREX® est uniquement de proposer de l'eau minérale naturelle à ses consommateurs.

vrai faux

4. Une bouteille de CONTREX® peut avoir plusieurs vies.

vrai faux

5. Pour lutter contre le réchauffement climatique, CONTREX® s'est engagée à atteindre la neutralité carbone en 2025.

vrai faux

RÉPONSES

1. Faux. L'eau minérale naturelle CONTREX® est uniquement d'origine souterraine et ne subit aucun traitement chimique. Elle est issue d'un territoire protégé au cœur des Vosges.

2. Faux. L'eau minérale naturelle CONTREX® parcourt un chemin souterrain à travers les roches vosgiennes et se charge naturellement en précieux minéraux, c'est ce qui la rend unique. 1 L de CONTREX® contient naturellement 468 mg de calcium (58 % des AR*) et 74,5 mg de magnésium (19 % des AR*).

*Apports de Référence.

3. Faux. CONTREX® partenaire des femmes depuis plus de 60 ans, soutient et accompagne des projets de femmes engagées dans les domaines social, économique et culturel à travers son programme « Les Elles by CONTREX® ». Elles sont déjà 2500 à avoir été soutenues.

4. Vrai. Toutes les bouteilles de CONTREX® sont totalement recyclables et grâce à vous qui les triez, elles peuvent redevenir une nouvelle bouteille.

5. Vrai. Pour atteindre la neutralité carbone, CONTREX® met en place de nouveaux projets qui permettent de réduire, d'éviter ou de capturer les émissions.



SÉLECTION

Créations de pâtissiers

En cette année si particulière nous n'avons pu goûter qu'aux bûches parisiennes. Voici nos préférées qui peut-être vous inspireront. Parmi ces délices, deux sont expédiées partout en France.



La bûche Casse-Noisette de Sébastien Gaudard

Symphonie de noisettes pour cette bûche nappée de chocolat au lait qui revisite la recette traditionnelle avec un biscuit roulé aux éclats de noisette et une mousse beurré praliné. En point d'orgue, une crème au citron apporte une touche acidulée juste rafraîchissante. Tout cela offre une exquise gourmandise.

45 €, pour 6 ou 7 personnes, dans les boutiques Sébastien Gaudard.

Inspiration fruitée par Philippe Conticini

Incroyable harmonie des contrastes dans cette bûche qui marie l'acidulé du yuzu, la douceur du chocolat blanc caramélisé et l'amertume du kumquat.

Sur le palais, c'est une explosion de saveurs qu'on aimeraient sans fin. Une merveille !

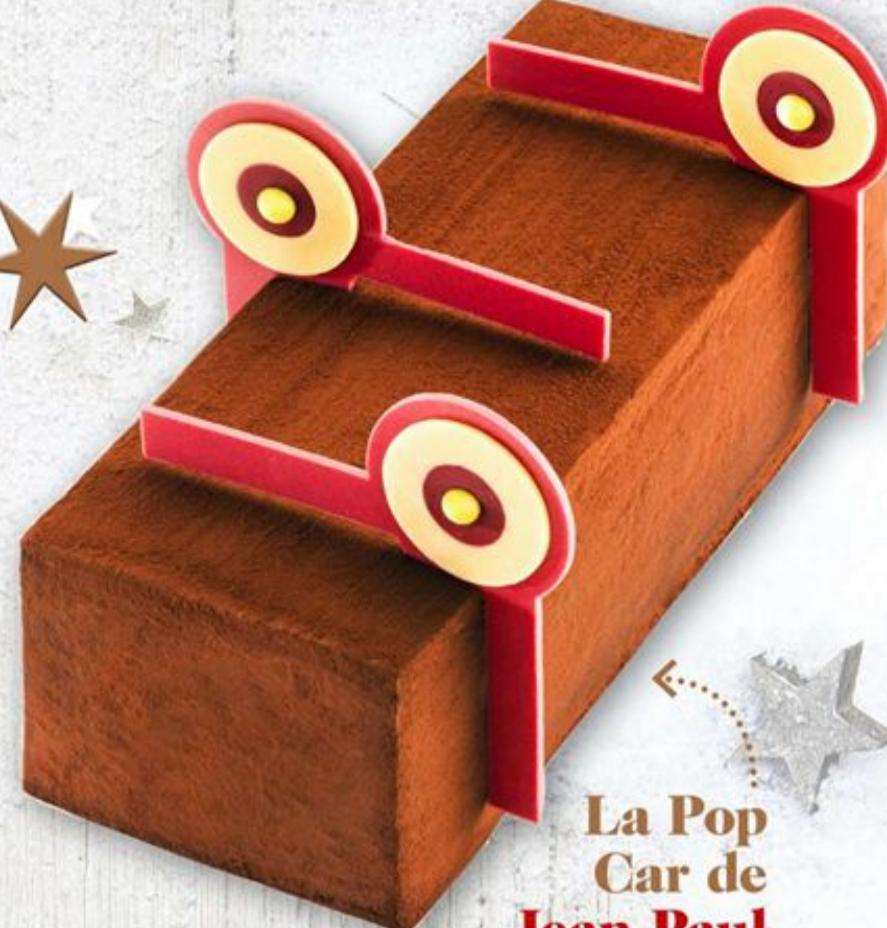
Bûche yuzu kumquat, 48 €, pour 6 à 8 personnes, boutiques Philippe Conticini, livraison Paris et proche banlieue.



La boule de Noël d'Arnaud Larher

Trop jolie, mais aussi trop bonne avec ces différentes textures : au craquant de la coque de chocolat au lait succède la légèreté d'une crème vanille et d'une mousse au chocolat noir grand cru, puis arrive le moelleux d'un brownie au chocolat noir et aux noix de pécan. Pour les enfants, bien sûr, mais pas seulement !

49 €, pour 4 ou 5 personnes, dans les boutiques Arnaud Larher.



La Pop Car de Jean-Paul Hévin

Du chocolat et encore du chocolat ! Mais un grand cru Pérou travaillé en mousse, associé à une ganache chocolat noir punchée au fruit de la passion et un biscuit chocolat noir extra amer. Le tout est posé sur un sablé croustillant. C'est intense et long en bouche.

39 €, pour 6 personnes, dans les boutiques Jean-Paul Hévin et expédiable dans toute la France.



La couronne des rois de David Wesmaël

Une association de biscuits et de glaces dans ce dessert royal. Dacquoise à l'amande et praliné croustillant, glace au chocolat et fleur d'oranger, sorbet à la clémentine de Corse, et au cœur un confit muroise. Des parfums tout en délicatesse pour cette majestueuse couronne graphique.

72 €, pour 10 personnes, boutiques La Glacerie Paris et Lille et expédiable dans toute la France.

L'ART DU CAFÉ

l'or



Découvrez
L'ALLIANCE PARFAITE
D'ARÔMES INCOMPARABLES

SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

La courge

Entre les classiques du jardin et les variétés fantaisie du marché, on peut se régaler de courges de l'entrée au dessert pendant tout l'hiver, sans se lasser.



Repas complet

DÉGUSTEZ CE GRATIN AVEC UNE SALADE DE SAISON BIEN CRAQUANTE, ASSAISONNÉE D'UNE SAUCE VINAIGRETTE À L'AIL ET PARSEMÉE DE CROÛTONS.

GRATIN DE COURGE

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES • 600 g de chair de courge (kabocha, butternut...) • 2 œufs • 30 g de beurre + 20 g pour le plat • 10 cl de crème liquide • 15 cl de lait • 100 g d'emmental râpé • 2 cuil. à café de féculle de maïs • noix de muscade râpée • sel, poivre.

1. Détaillez la courge en tranches d'1 cm. Portez à ébullition le lait et la crème et plongez-y les tranches de courge. Ajoutez du sel, du poivre et de la muscade, puis faites cuire 10 min (la pulpe

doit être juste tendre). Égouttez bien les tranches de courge et déposez-les dans un plat à four badigeonné de beurre.

2. Délayez la féculle avec 1 cuil. à soupe d'eau et mélangez-la avec les œufs. Ajoutez le liquide

de cuisson de la courge et 50 g d'emmental. Versez dans le plat. Parsemez du reste d'emmental et de noisettes de beurre. Enfournez 20 min à 210 °C et dégustez bien chaud, dans le plat de cuisson.

fait son show



On garde
la peau

AVEC LE PÂTISSON,
LE POTIMARRON
EST L'UNE DES RARES
VARIÉTÉS DE COURGES
DONT ON CONSOMME
LA PEAU, CAR ELLE EST
TENDRE À LA CUISSON.

POTIMARRON SOUFFLÉ

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 gros potimarron d'environ 2,5 kg • 4 œufs • 30 g de beurre
• 50 cl de lait • 100 g de comté • 30 g de farine • noix de muscade râpée • sel, poivre.

1. Coupez un chapeau au potimarron. Retirez les graines et prélevez une partie de la chair (conservez une bonne épaisseur sous la peau) à l'aide d'une cuillère, sans abîmer la peau. Faites-la bouillir durant 15-20 min dans une casserole avec la moitié du lait, du sel, du poivre

et de la muscade jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Mixez-la.
2. Chauffez le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez 1 min. Versez le reste de lait et faites cuire en mélangeant jusqu'à obtenir une béchamel épaisse. Hors du feu, incorporez les

jaunes d'œufs, la purée de potimarron et le comté râpé. Rectifiez l'assaisonnement et incorporez les blancs d'œufs battus en neige.
3. Versez aussitôt la préparation dans le potimarron évidé et enfournez. Laissez cuire 30 min à 180 °C. Servez bien chaud.

Je conserve
les courges

Entières, vous pouvez les garder plusieurs semaines dans une pièce un peu fraîche. Découpées, réservez-les quelques jours au réfrigérateur dans un film étirable pour qu'elles ne dessèchent pas. Pour la congélation, la chair crue détaillée en cubes est parfaite et cuira à la vapeur ou dans un liquide. Certains plats cuits (veloutés ou gratins) se congèlent également très bien.

Avec ou
sans les
morceaux

POUR QUE LA PURÉE
SOIT TOUTE LISSE ET
SAVOUREUSE, MIXEZ-
LA AVEC UN MIXEUR
PLONGEANT EN FIN
DE PRÉPARATION.
RÉSERVEZ QUELQUES
NOIX ENTIERES POUR
LA DÉCORATION.

PURÉE

PRÉPA : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de courge au choix • 1 brin de romarin • 12 noix de pécan • 3 cuil. à soupe de sirop d'érable • 50 g de crème fraîche épaisse • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.



Les accords parfaits

En version salée comme en version sucrée, les courges aiment les épices qui révèlent leur goût comme la cannelle, le clou de girofle, le cumin, la vanille, la muscade ou le piment. Elles offrent un accompagnement idéal pour les viandes blanches, les poissons blancs, les crustacés ou les saint-jacques. Un peu sucrées, elles font aussi d'excellents desserts.

PIZZA EXPRESS À LA COURGE ET À LA SAUGE

PRÉPARATION : 30 MIN • REPOS : 1 H • CUISSON : 20 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES | LA PÂTE • 300 g de farine de blé T55 • 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée • 1/2 cuil. à café de sucre • 3 pincées de thym sec • 6 pincées de cumin en poudre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de sel • poivre. LA GARNITURE • 400 g de courge butternut • 1 gousse d'ail • 12 feuilles de sauge • 6 fines tranches de jambon cru • 100 g de ricotta • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Réalisez la pâte. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier en ajoutant peu à peu suffisamment d'eau pour obtenir une pâte souple qui se détache des doigts. Couvrez-la d'un torchon et laissez-la reposer 1 h, elle doit doubler de volume.

2. Pelez la courge butternut et découpez-la en fines tranches. Faites-les dorer 3 à 4 min dans une grande poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, l'ail épluché et haché, 1 feuille de sauge, du sel et du poivre. Retournez-les régulièrement pendant la cuisson. Réservez.

3. Étalez la pâte et déposez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Huilez un peu la pâte, puis garnissez-la de tranches de courge tièdes et de morceaux de ricotta. Disposez dessus les tranches de jambon et les feuilles de sauge. Poivrez et nappez du reste d'huile. Enfournez pour 10-12 min à 240 °C et dégustez sans attendre.

Fromages au choix

REPLACEZ LA RICOTTA PAR
DU CHÈVRE FRAIS POUR CHANGER
OU DU BLEU DES CAUSSES POUR
UNE PIZZA HAUTE EN SAVEURS.



DE COURGE AUX NOIX DE PÉCAN

1. Pelez la courge et découpez-la en gros cubes. Faites-les cuire 20 min à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

2. Chauffez le sirop d'érable dans une poêle. Versez-y les noix de pécan et faites-les caraméliser sans cesser de mélanger.

3. Égouttez les cubes de courge dans une passoire pour éliminer le plus d'eau possible. Laissez-les tiédir et déposez-les dans une casserole avec la crème et l'huile. Mélangez en écrasant bien la pulpe. Ajoutez les noix de pécan et le romarin ciselé. Servez aussitôt.

*Les courges,
c'est bon pour moi ?*

Riches en eau (90 %) et pauvres en calories, elles sont parfaites pour notre ligne. Elles sont aussi riches en fibres, donc très rassasiantes et idéales pour le bon fonctionnement de notre intestin. Contenant du bêta-carotène comme la carotte, de la vitamine C et des minéraux comme le zinc et le potassium, elles sont indispensables dans notre alimentation hivernale.



CUEILLEZ
LA MER,
LE SOLEIL
ET
LE VENT



PAILLASSONS ET AU

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de courge (butternut, potimarron, potiron bleu de Hongrie...)
- 150 g de comté • 10 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à café de graines de cumin
- 1 cuil. à café de graines de sésame • 1 cuil. à café de pimentón (piment fumé ou paprika) • 2 cuil. à soupe de fleur de sel.

Des courges pour tous les goûts

Le potiron ordinaire a une saveur légère et une consistance aqueuse, idéale en soupe. La butternut et la courge musquée sucrine du Berry ont une chair dense qui fait de bons gratins. Le potimarron et la buttercup, très doux, font des soupes nourrissantes ou des tartes. Essayez aussi la courge musquée de Provence, le kabocha, le pâtisson ou la courge spaghetti.

L'astuce

VOUS POUVEZ PRÉPARER CE MÉLANGE D'ÉPICES À L'AVANCE ET LE CONSERVER PLUSIEURS SEMAINES DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE. VOUS POURREZ LE RÉUTILISER POUR DES PAILLASSONS DE PATATES DOUCES OU DE POMMES DE TERRE.

Glacé

CE GÂTEAU EST EXCELLENT DÉGUSTÉ À TEMPÉRATURE AMBIANTE, MAIS AUSSI TRÈS FROID, APRÈS 12 H AU RÉFRIGÉRATEUR. DANS CE CAS, NAPPEZ-LE DE GLAÇAGE AU MOMENT DE LE SERVIR.

GÂTEAU À LA COURGE AU MIEL ET AUX AMANDES

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 1 H 10

POUR 6 PERSONNES • 700 g de chair de potiron (courge musquée de Provence, butternut, potimarron...) • 1 orange bio • 3 œufs • 25 cl de crème fleurette • 15 g de beurre • 50 g de sucre en poudre • 100 g de sucre glace • 3 cuil. à soupe de miel d'acacia • 3 cuil. à soupe rases de féculle de maïs • 50 g de poudre d'amandes.

1. Détaillez le potiron en cubes. Faites-les cuire 15-20 min à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils deviennent très tendres. Mixez-les jusqu'à obtenir une fine purée.

2. Fouettez les œufs et le sucre en poudre

au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez le miel et la féculle en la tamisant. Fouettez à nouveau et incorporez très délicatement le zeste râpé de l'orange, la

poudre d'amandes et la purée de potiron en soulevant cette préparation de haut en bas à la spatule.

3. Versez la pâte dans un moule à charlotte beurré et enfournez 45 min à 180 °C. Laissez

refroidir avant de le démouler.

4. Mélangez le sucre glace et le jus de l'orange. Nappez-en le gâteau avec un peu de crème fleurette avant de servir.

À LA COURGE FROMAGE

• CUISSON : 10 MIN

1. Mélangez la fleur de sel avec les épices.

Ajustez le dosage à votre goût. Réservez.

2. Pelez la courge et râpez-la avec une râpe à gros trous. Chauffez l'huile dans une grande poêle et déposez-y des petits tas de courge râpée. Glissez une

lichette de comté au centre et faites dorer 3-4 min par face.

3. Égouttez-les sur un papier absorbant.

Parsemez-les de sel parfumé et servez-les chauds nature, avec une salade ou en accompagnement d'une viande rôtie.



FLEUR DE SEL *Le Guérandais*

LE GOÛT
SIGNATURE
DE
LA NATURE



La fleur de sel nous offre ce que la nature a de plus précieux : des sensations et des émotions. **Cueillis à la main**, ses cristaux blancs libèrent un goût subtil et puissant et apportent du croquant et du pétillant à tous les plats. Bruts de nature.



Pour bien saler vos plats, télécharger gratuitement l'appli ou connectez-vous sur seldeguerande.fr



... des marrons

Salées ou sucrées, des mini recettes futées à réaliser avec une boîte de marrons au naturel ou avec un reste de châtaignes grillées.

1 Céleri rémoulade aux pommes

Épluchez, râpez et mélangez 400 g de céleri-rave et 2 pommes vertes. Ajoutez 50 g de noix et 100 g de marrons cuits et hachés. Fouettez 1 cuil. à soupe de jus de citron, 1 cuil. à soupe de moutarde, 1 cuil. à soupe de crème et 5 cuil. à soupe de mayonnaise. Salez, poivrez. Versez sur le céleri et mélangez délicatement.

LE PLUS Après les avoir râpés, arrosez le céleri et les pommes de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

2 Des rillettes au poulet

Effilochez 120 g de reste de poulet cuit. Ajoutez 5 marrons cuits hachés, 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, 4 cuil. à soupe de fromage frais et 1 cuil. à soupe de persil ciselé. Salez, poivrez. Mélangez et parsemez de persil ciselé.

LE PLUS Dinde et pintade conviennent aussi à la préparation de cet apéritif.

3 Un velouté de marrons

Faites revenir 2 échalotes émincées dans une cocotte avec 10 g de beurre. Ajoutez 2 fines tranches de lard émincées, 400 g de marrons cuits, 40 cl de lait et 30 cl de crème liquide. Salez et poivrez. Faites cuire 20 min à feu doux. Mixez et servez.

LE PLUS Parsemez de lard croustillant doré dans une poêle et émietté ou de persil plat finement ciselé.

4 Des blinis fondants

Mixez soigneusement 120 g de marrons cuits avec 100 g de yaourt grec, 8 cl de lait, 2 jaunes d'œufs, 200 g de farine et 1 sachet de levure. Salez et poivrez. Incorporez 2 blancs d'œufs montés en neige. Versez des petites louches de pâte dans une poêle à blinis et faites cuire 2 min de chaque côté.

LE PLUS Proposez ces blinis à l'heure de l'apéritif avec du jambon sec, de la roquette et 1 poire émincée.



5 Duo au zaatar

Mélangez 400 g de champignons de Paris coupés en morceaux, 4 échalotes coupées en deux en longueur, 180 g de marrons cuits, 5 feuilles de sauge ciselées et 5 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Étalez sur une plaque et enfournez pour 25 min à 180 °C. Parfumez d'1 filet de citron, d'1 filet d'huile d'olive et de 4 pincées de zaatar.

LE PLUS Parfait au dîner avec une salade ou au brunch avec des œufs brouillés.

6 Une compotée de chou rouge

Émincez 1/2 chou rouge et 1 oignon. Faites-les fondre en cocotte avec 40 g de beurre. Ajoutez 2 cuil. à s. de vinaigre de vin rouge, 3 cuil. à s. de miel, 1 pincée de cannelle et 1 pincée de gingembre. Salez et poivrez. Laissez compoter 40 min sur feu doux. Ajoutez 250 g de marrons cuits hachés et cuisez 15 min.

LE PLUS Une garniture idéale avec un rôti de porc ou des magrets de canard.

7 Une crème de marrons maison

Passez au moulin à légumes 400 g de marrons cuits au naturel. Versez dans une casserole avec 280 g de sucre et 25 cl d'eau. Mélangez bien et portez à frémissements. Laissez confire 20 min. Versez dans un bocal et couvrez.

LE PLUS Ajoutez les graines d'1 gousse de vanille ou une râpée de fève tonka.

8 Truffes marrons-noisettes

Mixez 250 g de marrons cuits au naturel avec 70 g de beurre fondu, 35 g de sucre glace, 1 pincée de sel et 3 cuil. à café de poudre de noisettes. Façonnez des truffes et roulez-les dans 4 cuil. à soupe de cacao amer versées dans une assiette. Réservez-les au frais.

LE PLUS Disposez ces truffes dans une jolie coupelle ou dans des petites caissettes en papier.

9 Un smoothie marrons-poires

Mixez 180 g de marrons cuits, 4 poires pelées en morceaux, 4 cuil. à soupe de sirop d'orgeat et 40 cl de lait d'amande. Versez dans 4 verres hauts et réfrigérez 30 min. Mélangez bien, déposez une paille dans chaque verre et dégustez.

LE PLUS Si vous voulez servir aussitôt, ajoutez 4-5 glaçons dans le blender.

10 Des samoussas à la saucisse

Coupez 3 feuilles de brick en 4 bandes et beurrez-les. Posez en haut de chacune 1 tranche de saucisse fumée, 1 marron cuit, un peu de moutarde à l'ancienne et 2 feuilles de persil. Salez et poivrez. Repliez-les en triangles pour faire des chaussons et enfournez 10 min à 180 °C.

LE PLUS Privilégiez les vraies bonnes saucisses fumées de terroir, comme la saucisse de Morteau ou de Montbéliard.

NOTRE COUP DE CŒUR

Vivez un beau Noël avec

Lékué



Pour commencer...

Kit Petits Fours

Préparez des petits fours salés ou sucrés sans effort en un tour de main.



Impressionnez avec le dessert !

Tapis Roll Cake

Tapis pour réaliser vos bûches de Noël en toute simplicité.



Illuminez les fêtes !

Christmas Tree Cookie Cutter

19 biscuits en forme de sapin en une seule pression, idéal pour les enfants !

Découvrez plein d'idées cadeaux sur www.lekue.com ou en scannant ce code !



Bruno Bluntzer dans sa boutique des Halles Paul Bocuse où la maison Sibilia s'est installée en 1971. La charcuterie lyonnaise a été fondée en 1925 et est devenue l'un des meilleurs fabricants de saucissons secs de la région.

SIBILIA
Bruno Bluntzer

Bruno Bluntzer, Maison Sibilia

charcutier- traiteur

À LYON

Au même titre que le saucisson, l'andouillette et le jésus, les pâtés en croûte de ce charcutier au grand cœur font partie de l'inventaire gourmand de cette charcuterie historique.

TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET



**“La charcuterie,
comme la pâtisserie,
se révèle une école
de la précision”**

Bruno Bluntzer

A Lyon, dans le pâté en croûte, on aime bien mettre de la pistache, des noisettes, des trompettes-de-la-mort et parfois des morilles”, raconte Bruno Bluntzer en calant du bout du pouce et de l’index un champignon entre la farce fraîche et la pâte qui respire le beurre. La recette à l’œuvre est une première avec du veau, de la pintade et du foie gras. Dans la vitrine de la boutique, une bonne douzaine de pâtés en croûte sont à la parade. Ils rivalisent pour susciter l’envie. Ils se distinguent par leur forme, la nature de leur farce toujours ourlée d’une gelée franche, teintée et chatoyante. La pâte resplendit de cette belle couleur dorée des cuissons maîtri-

sées. Il n’est qu’à aviser chacun de ces morceaux de bravoure charcutière pour imaginer leur parfum. Et dans l’assiette, ils ne déçoivent pas.

L’art du bien manger

Bientôt midi, l’approche du déjeuner nourrit l’effervescence dans la boutique. Habitués et passants se pressent pour faire leur marché de charcuteries et de plats, cuisinés presque sous leurs yeux. Il pleut des cordes. À Lyon, la gourmandise n’abdique pas devant le mauvais temps. Dans la ville aux deux fleuves, de Paul Bocuse, des bouchons et des fougueuses mères lyonnaises, savoir bien manger est l’un des premiers commandements, si ce n’est le premier. •••



“Le secret du bon pâté en croûte ? L'amour, bien sûr !”

Bruno Bluntzer

Avec ses origines mêlées, alsaciennes et lyonnaises, Bruno Bluntzer a la trempe des bons vivants. Il est carré d'épaules et son visage est aussi jovial que son coup de fourchette. La sensibilité est à fleur de peau de ce physique charpenté. “Quand j'ai eu 16 ans, mon père m'a dit : « Tu peux venir travailler avec moi sur les chantiers ou choisir un métier. » Je lui ai répondu que je voulais être cuisinier”, affirme-t-il avec un certain aplomb. Comme souvent chez les chefs, la vocation se forge dans la cuisine d'une grand-mère dont les casseroles débordent d'amour et de saveurs. “Je suis né dans une famille de gourmands. On allait souvent au restaurant”. Il ajoute : “Le samedi, on faisait notre marché aux halles de Lyon”. Le jeune gastronome a trouvé son parc d'attractions.

Un marmiton contrarié

Les yeux s'arrondissent devant les jésus accrochés comme des guirlandes, l'abondance de tourtes et de pâtés, le tombereau de légumes et le festival des poulettes de Bresse emmaillotées. La voix de la Mère Richard (et son saint-marcellin) porte, et quand Paul Bocuse traverse la Halle, c'est comme si le pape se présentait au balcon de la basilique Saint-Pierre de Rome. “J'étais émerveillé par tous ces chefs que l'on croisait”, se souvient Bruno Bluntzer, et c'est chez l'un d'entre eux, Roger Jaloux (à l'Auberge du Pont de Collonges, le restaurant gastronomique de Paul Bocuse) qu'il fera son premier stage de marmiton et confirmera sa vocation. Son destin est contrarié faute d'économies pour ouvrir son premier restaurant. “J'ai vendu ma voiture et j'ai acheté le fonds de commerce d'une charcuterie dans le sud de la France.”



Tout est bon dans le cochon, surtout s'il a été choisi avec soin. Ici, une belle longe d'un porc élevé au pays.

Les clés du succès

Dix-huit ans plus tard, fortune plus assurée, il revient aux Halles de Lyon. La charcuterie Sibilia est à vendre. Cette maison est aux pâtés, saucissons et jésus, ce qu'Hermès, à Paris, est au sac à main et à la selle de cheval. “Je ne me rendais pas compte de la notoriété de Sibilia quand je me suis porté candidat”, avoue Bruno Bluntzer. Colette, la patronne, le choisit après un déjeuner au restaurant, un peu comme une intronisation. À Lyon, cette femme de tempérament est la Mère Brazier de la charcuterie, travailleuse et appliquée. “Quand l'affaire a été signée. Elle m'a dit « Tu me vires ? », je lui ai dit : « Non ! » « Tu me laisses les clés », je lui ai dit « oui ». Elle m'a serré dans ses bras et le lendemain elle m'appelait patron. Elle est restée cinq ans à mes côtés”. Bruno Bluntzer a dû raconter cette histoire des dizaines de fois. Pourtant, ses yeux s'embuent quand il la ter-



Un jésus, le gros saucisson sec de Lyon. Colette Sibilia l'écrivait sans s car “il ne fallait pas mêler religion et charcuterie”.

Chouette

LES BONNES ADRESSES

de Bruno



La pâte est au beurre chez les pâtissiers et au saindoux chez les charcutiers. Bruno Bluntzer a choisi le camp des premiers.



mine. Alors on comprend mieux pourquoi il répond que le secret d'un bon pâté en croûte (et de tous les produits qu'il fabrique) est l'amour. "J'essaie de transmettre l'amour du produit à mes employés", insiste-t-il. Certes, l'amour est nécessaire, mais il n'est pas suffisant. "La charcuterie est comme la pâtisserie : une école de la précision. Donc, on apprend. Le pâté en croûte n'est pas très compliqué. Il faut de bons ingrédients, du bon cochon, du bon gras et beaucoup de patience". Et comme ultime conseil, le charcutier nous invite à laisser reposer le pâté une fois monté, 24 h au frais, le sortir 2 h avant de l'enfourner et de bien saisir la pâte (comme pour une tarte) avant de baisser la température du four. •

À la découpe, la croûte doit se tenir, c'est le signe d'un pâté bien cuit et réussi.

Café Terroir

Ce bistro-rotisserie propose une très belle sélection des produits du terroir de la région, comme le poulet des Dombes ou le fameux saucisson pistaché servi avec sa sauce au vin rouge. Enfin, pour conclure les agapes, on choisit le divin gâteau lyonnais aux pralines et aux fruits de saison.



Vatel Gourmet

Comme son nom l'indique, cette maison de traiteur propose des plats fins cuisinés à emporter avec une belle promesse gourmande à des prix sages. De la crème de chou-fleur, un veau Orloff, un navarin d'agneau, une salade lyonnaise (avec son œuf mollet, s'il vous plaît)... La tradition est au rendez-vous et suit la saison.

Maison Machado

Dans cette boulangerie historique de Lyon, les pains (dont la tourte au levain et la baguette aux deux lins) sont de très belle facture. Elles sont mises en lumière par un décor pop art aux couleurs jaillissantes. Les pâtisseries et les macarons méritent aussi le détour.

Le Bouchon de la Tour de Salvagny

Tablier de sapeur, saucisson chaud, cervelle de canuts, tête de veau, gratin de macaroni, quenelles de brochet et beaujolais sont évidemment à la carte de ce bouchon lyonnais, l'un des meilleurs et des plus authentiques de la région lyonnaise. L'ambiance "comme à la maison" est garantie.



BELLE
RENCONTRE



Recette de
Bruno Bluntzer
extraite de
La Charcuterie
lyonnaise, 80
recettes pour la
cuisiner, Hachette
Pratique, 24,95 €.

PÂTÉ EN CROÛTE RICHELIEU AU FOIE GRAS

PRÉPARATION : 1 H • CUISSON : 1 H 10

POUR 10 PERSONNES • 1 l de gelée • 750 g de pâte brisée • 600 g de filet mignon • 500 g de maigre de porc • 100 g de gorge de porc • 4 escalopes de foie gras crues de 25 g • 75 g de foies de volaille • 40 g de noisettes torréfiées • 35 g de trompettes-de-la-mort séchées • 1/2 oignon • 5 g de thym • 15 g de sel rose • 1,5 g de poivre • 0,5 g de sucre • 1 g de 4-épices • 1 g de muscade • 1,5 cl d'armagnac • 4 cl de Noilly Prat • 1 œuf.

1. Hachez le maigre de porc et la gorge, les foies de volaille avec l'oignon. Ajoutez le thym et le filet mignon taillé en fines tranches. Mélangez avec le sel, le poivre, le sucre, les épices, la muscade, l'armagnac et le Noilly Prat. Ajoutez l'œuf, puis les trompettes hachées au couteau et les noisettes.

2. Abaissez la pâte brisée en conservant une bonne longueur de pâte pour fermer le pâté en croûte. Remplissez le moule à moitié avec la farce. Recouvrez sur toute la longueur avec les escalopes de foie gras et remettez une seconde couche de farce. Refermez avec la bande de pâte.

3. Formez 4 cheminées à l'aide d'un petit emporte-pièce, puis des cônes avec du papier cuisson et glissez-les dans chaque trou.

4. Faites cuire le pâté au four pendant 25 min à 200 °C, puis baissez la température à 180 °C pendant 45 min. Sondez la température à cœur, elle doit être de 68 °C.

5. À la sortie du four, versez la moitié de la gelée tiède en la répartissant dans chaque cheminée. Réfrigérez 24 h.

6. La veille du service, versez l'autre moitié de gelée tiède dans les cheminées. Remettez au réfrigérateur pour 24 h.

Une bonne gelée !

FAITES-LA MAISON
À PARTIR D'UN
CONSOMMÉ DE
VOLAILLE CORSÉ
ET PARFUMÉ,
ADDITIONNÉ DE
GÉLATINE OU
OPTEZ POUR UNE
PRÉPARATION
DU COMMERCE
DE QUALITÉ.

SALADE D'AGRUMES AUX NOIX

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES • 4 oranges

- 500 g de noix du Périgord
- 1 petite trévise • 1/2 batavia
- huile d'olive • vinaigre de xérès
- huile essentielle de citron
- sel, poivre du moulin.

1. Pelez les oranges à vif et prélevez les quartiers en les décollant délicatement de leur épiderme protecteur. Cassez les noix et récupérez les cerneaux. Lavez et essorez les salades.

2. Mélangez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans un bol avec 1 cuil. à soupe de vinaigre et 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Salez et poivrez.

3. Répartissez la salade sur des assiettes. Ajoutez les suprêmes d'orange et les cerneaux de noix. Arrosez de vinaigrette juste avant de servir.

Le bon mariage

DES SAVEURS FRAÎCHES
POUR ESCORTER CE DÉLICE.
**PÉFÉRÉZ DES ORANGES
DE VARIÉTÉ NAVEL.**



VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN JAMBON PAREIL.

Vous pensez que si ? Mais était-ce un véritable jamón de Bellota 100% Ibérico «Pata Negra», affiné pendant 48 mois ? Ah, voilà, vous commencez à douter. C'est normal, cet empereur des jambons est rare et souvent à un prix décourageant. Voilà justement la raison pour laquelle E.Leclerc a décidé de l'ajouter à sa collection L'origine du goût : pour mettre ce produit d'exception, comme tant d'autres, à la portée de tous. Mais revenons à nos cochons. Ce goût si recherché, le jambon «Pata Negra» le doit à un cahier des charges très précis, qui en fait une des appellations les plus envierées. Tout d'abord, les porcs sont d'une race très précise. De filiation 100% ibérique, on les reconnaît à leur robe noire ou à leurs ongles noirs qui leur vaut ce surnom de «patte noire». En Estrémadure

et en Andalousie où nous sommes allés les chercher, ils sont élevés en liberté dans les

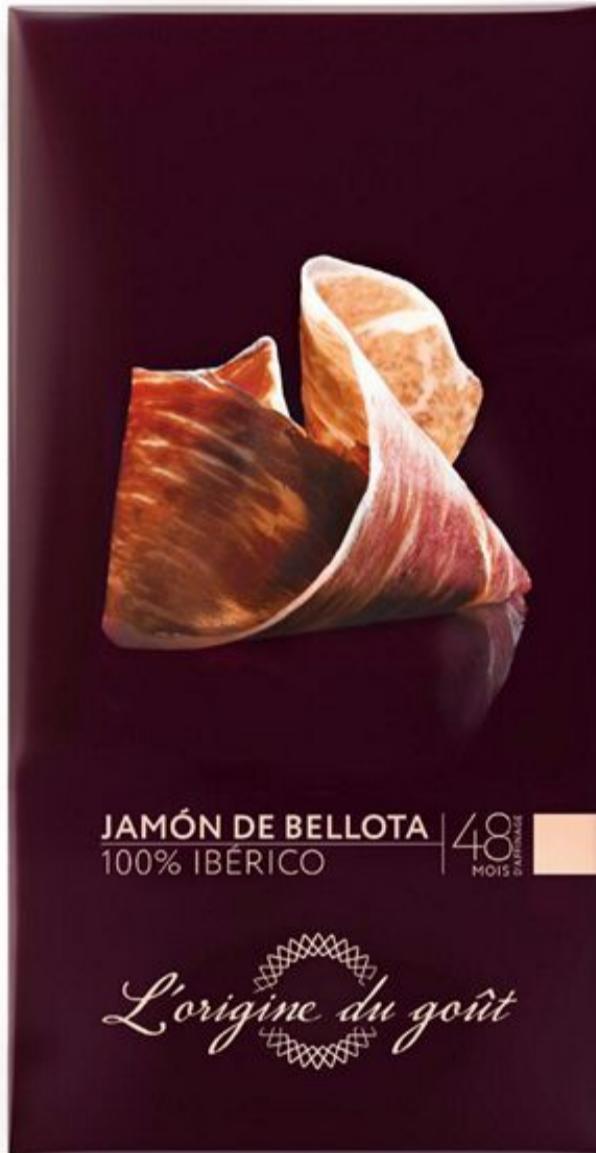
«Dehesa», des écosystèmes naturels où poussent

des chênes. Ainsi, ils sont élevés paisiblement en se nourrissant ma-

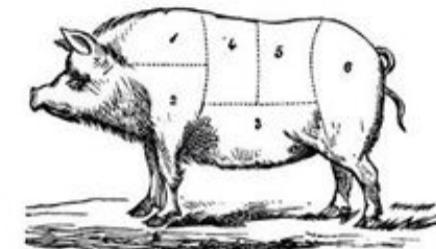
essentiellement des chênes. Ainsi, ils sont élevés paisiblement en se nourrissant majoritairement de glands. C'est la combinaison

de leur origine et de cette alimentation si particulière qui permettra d'obtenir ces jambons à la chair si fondante, au goût prononcé de noisette. Mais il faudra attendre 48 longs mois d'affinage, pour permettre à ces saveurs de se développer pleinement. Voilà. On a fait tout ce qui était possible pour vous offrir le meilleur jambon au meilleur prix. Que dire de plus ? Des conseils de dégustation ? Non. Prenez simplement une fine tranche de jambon «Pata Negra» et posez-la sur votre langue. Puisque vous êtes bien élevés, vous garderez alors la bouche

fermée en bredouillant «Mais ils ont raison, je n'avais jamais goûté un jambon pareil». D'ailleurs chez E.Leclerc, on parie qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection L'origine du goût.



Découvrez toute notre collection sur
www.loriginedugout.leclerc



L'origine du goût

E.Leclerc





Expressif et séduisant

Cultivé en bio, le cabernet franc garde tout son fruit et s'exprime pleinement : robe profonde, nez intense aux arômes de cassis et de mûre avec une pointe épicée et bouche à la fois puissante et élégante, souple et gourmande à la finale fraîche. À boire à 13 °C sur un saumon au beurre rouge, un onglet de veau aux échalotes ou des poivrons farcis, mais aussi sur la tarte chocolat-framboises.

Saumur-champigny bio 2018, Azuré, Alliance Loire, 8,10 €, dans les magasins E.Leclerc.

Fruité, intense et bien typé, ce cru rouge est facile à boire dans de nombreuses occasions et s'apprécie de l'apéritif au dessert.

Mieux le connaître pour bien le choisir. Sur la rive gauche de la Loire, entre Montsoreau et Saumur, les moines de l'abbaye de Fontevraud cultivaient déjà la vigne au XII^e siècle, mais c'est Richelieu qui ordonna la plantation du cabernet franc dans la région. Aujourd'hui, l'appellation saumur-champigny, née en 1957, produit exclusivement des vins rouges tirés à 85 % au moins (mais souvent à 100 %) du fameux

cabernet franc, complété parfois d'un peu de cabernet sauvignon et/ou de pineau d'Aunis. Le vignoble profite du réchauffement climatique, donc d'une maturité plus régulière des raisins qui apporte aux vins plus de rondeur, de richesse et d'équilibre, des arômes de petits fruits rouges et noirs avec des notes de violette et d'épices.

De la bouteille au verre. Selon la vinification, le saumur-champigny se boit jeune et encore sur le fruit, frais mais pas trop, entre 13° et 14 °C ou, plus complexe et élevé en fût, dès qu'il a 3 ou 4 ans, un peu moins frais, soit à 15/16 °C. Il accompagne un plat simple du quotidien ou le repas sophistiqué des jours de fête.

Accords gourmands. Vin facile, mais aussi puissant et intense, le saumur-champigny s'accorde avec de très nombreux plats traditionnels ou contemporains, y compris exotiques. Il peut être simple ou très chic selon le jour et l'envie. •

Nos bons accords avec le saumur-champigny

Voilà un vin de copains à découvrir sur un plat comme le burger végétarien ou sur un dessert comme la tarte au chocolat-framboises.

Élégant et fruité

Des vignes de cabernet franc sur sol de tuffeau et exposées plein sud donnent un vin à la robe brillante, au nez expressif de fruits noirs et de framboise, et à la bouche gourmande avec des tanins ronds et un équilibre élégant entre puissance et fraîcheur.

On l'apprécie à 14 °C sur le burger végétarien, une entrecôte à la moelle, un faisan en cocotte ou encore une moussaka.

Saumur-champigny 2018, Clos de Chaumont, Domaine de la Perruche, 8,90 €, magasins Auchan.



Puissant et complexe

Un élevage en fût de chêne confère à ce pur cabernet franc une structure puissante et une capacité à vieillir de longues années. Une robe profonde, un joli nez de fruits rouges et noirs, et une bouche longue et poivrée. Parfait à 15 °C sur un gigot en croûte d'herbes.

Saumur-champigny 2017, Les Nonpareils, Bouvet Ladubay, 13,95 €, départ cave et chez les cavistes.



La poêle à blinis

C'EST LA POÊLE IDÉALE POUR RÉALISER LES GALETTES DE POMMES DE TERRE. VOUS POUVEZ LES CUIRE À L'AVANCE ET LES FAIRE RÉCHAUFFER QUELQUES MINUTES À LA POÊLE OU AU FOUR.

L'ACCORD DÉCALÉ

BURGERS AUX POMMES DE TERRE SAUCE RAIFORT

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES • 3 pommes de terre • 1 grosse tomate • 1/2 concombre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil plat • quelques feuilles de salade • 1 gros œuf • 1 cuil. à soupe rase de féculé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 pains burger aux graines • sel, poivre du moulin.
LA SAUCE • 4 cuil. à soupe de mayonnaise • 2 cuil. à soupe de crème épaisse (ou de yaourt) • 2 cuil. à café de raifort râpé.

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau environ 25 min. Pelez-les et écrasez-les avec une fourchette. Ciselez le persil. Réunissez le tout dans un saladier. Ajoutez l'oignon et l'ail épluchés et émincés, l'œuf et la féculé. Salez et poivrez. Mélangez bien.

2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer la préparation en 4 galettes, 4 min par face. Réservez-les sur un papier absorbant.

3. Mélangez la mayonnaise, la crème et le raifort. Lavez la tomate et le concombre. Découpez-les en tranches.

4. Coupez les pains à burger en deux et toastez-les sous le gril du four. Tartinez-les de sauce et déposez de la salade sur la partie basse. Ajoutez les tranches de tomates, les galettes de pommes de terre, de la sauce et des rondelles de concombre. Refermez les burgers et servez aussitôt.

L'ACCORD TENDANCE

TARTE

AU CHOCOLAT-FRAMBOISES

PRÉPARATION : 40 MIN
REPOS : 2 H • CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 œuf • 150 g de beurre mou + 20 g (moule) • 100 g de sucre glace • 240 g de farine • 20 g de poudre d'amandes • 20 g de cacao • 1 pincée de sel. **LA GANACHE** • 250 g de chocolat noir • 70 g de beurre mou • 25 cl de crème liquide entière • 1 cuil. à soupe de Grand-Marnier. **LA GARNITURE** • 100 g de framboises • sucre glace.

1. Tamisez ensemble la farine et le cacao. Mélangez dans un saladier le beurre, le sel, le sucre glace et la poudre d'amandes avec une spatule. Incorporez l'œuf. Ajoutez le mélange farine-cacao et travaillez rapidement en pâte homogène. Enveloppez dans un film étirable et réservez 2 h au réfrigérateur.

2. Préparez la ganache. Hachez le chocolat. Faites bouillir la crème. Dès l'ébullition, ajoutez le chocolat, le beurre et le Grand-Marnier. Mélangez longuement, puis laissez refroidir. Réservez au frais jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme pour être utilisée à la poche à douille.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez de beurre un moule à tarte. Étalez-y la pâte en repliant le bord vers l'intérieur et piquez le fond avec une fourchette. Déposez un papier sulfurisé et garnissez de haricots secs.

4. Enfournez pour 15 min. Retirez les légumes et le papier sulfurisé, puis faites cuire encore 10 min. Démoulez et laissez refroidir.

5. Poudrez d'un voile de sucre glace la moitié des framboises et le bord de la tarte. Remplissez-la de ganache avec une poche munie d'une douille cannelée et décorez de framboises.



1. Précieux

En plastique, ces couverts au look très chic font bel effet.

Ménagère 30 pièces en plastique or chrome, 10 €, sur le site Badaboum.



2. ASSORTIS

Un total look pour cette joyeuse collection d'assiettes et de gobelets en carton au joli décor de Noël.

Assiette, 3,50 € le lot de 10 ; gobelet, 2 € le lot de 10, Gifi.



3. JOYEUSES FÊTES

Un décor délicat comme une averse de boules de Noël sur ces assiettes en carton.

Collection Porcelain

Ornaments Square Paper, 4,50 € le lot de 8, Caspari.

4. TOUTE LA MAGIE DE NOËL

Des caissettes en papier au motif pain d'épices pour préparer de délicieux desserts ou mignardises.

Collection Vinter, 2 € les 65 pièces, magasins Ikea.

5. ÉTOILÉ

Des assiettes en carton en forme d'étoile de couleur dorée pour présenter vos plus belles recettes.

Assiette étoile or, Ø 22 cm, 3,70 € le lot de 10, sur le site Théma Déco.

6. Motif traditionnel

Ces serviettes de table épaisses en papier intissé ont une très belle tenue.

Serviette de table, 40 x 40 cm, 5,65 € le lot de 20, Françoise Paviot, sur le site Comptoir de la Table.

7. MONT D'OR

Dans des tons dorés et argent, des paysages enneigés décorent avec finesse ces serviettes en papier.

Serviettes en papier, décor montagne dorée, 3,75 € le lot de 20, sur le site Becquet.

Fête éphémère

En papier, carton, bois... tout se jette sur
LA TABLE DE FÊTE QUI EN JETTE !
Notre sélection de vaisselle et d'objets déco
qui ne manquent pas de style.

PAR MARIE FIESS





8. POÉTIQUE

Un marque-place doré pour que chacun puisse trouver sa place à table.

Marque-place petit faon à paillettes, en kraft, 9 x 5 cm, 3,95 € le lot de 8, sur le site Fabrique de Styles.



9. Harmonieux

On décore la table ou le buffet de fête avec ses sets de table en papier aux motifs très raffinés.

Collection Noblesse

(pour les bleus à motif lys) et Twinkle, 42 x 29,7 cm, 4 modèles de 12 sets, 16 €, Absolument Design.



10. TRIO LUMINEUX

Craquantes, ces trois mini bougies pomme de pin illuminent délicatement la décoration de la table.

Bougie, 6 x 8 cm, 3 € le lot de 3, chez Conforama.

11. Festif

Ce présentoir en carton de couleur or métallisé fait prendre de la hauteur aux petites bouchées.

Présentoir, 3 étages, H 34 cm, 11,50 €, Jour de Fête.

12. FORÊT DE SAPINS

Des sapins en papier pour créer un chemin ou un centre de table original.

Sapin de Noël, 10 x 8,9 cm, 2,25 € les deux, Hema.



13. JOLI DÉTAIL
Une pluie d'étoiles décore de charmante façon ces couverts en bois.

Couverts en bois, étoiles dorées, 4,50 € le lot de 6, sur le site Party.

14. Écologique

En verre biodégradable, à base d'amidon de maïs, cette flûte est l'alternative à la traditionnelle flûte en plastique.

Flûte à champagne, 25,90 € les 27, sur le site Adiserve.

Je découvre le sirop d'érable

C'est dommage de ne l'utiliser que pour sucrer les pancakes et les yaourts. En cuisine, sa **saveur particulière** enrichit aussi bien les recettes sucrées que les recettes salées.

Emblématique du Québec, cet "or blond" est fabriqué à partir de la sève de l'érable. C'est un édulcorant 100 % naturel, qui ne contient ni additifs, ni conservateurs.

Une production ancestrale

C'est dans les forêts d'Amérique du Nord, et plus particulièrement au Québec (70 % de la production), qu'est fabriqué le sirop d'érable. Traditionnellement, on récoltait l'eau d'érable grâce à des "goutterelles" insérées dans une entaille de l'arbre, avant de la transporter jusqu'à une cabane à sucre où on la faisait bouillir afin d'obtenir une consistance sirupeuse. Aujourd'hui, les techniques ont évolué mais le principe reste le même. Il faut environ 40 litres d'eau d'érable pour produire 1 litre de sirop, classé en quatre catégories : le doré, au goût subtil et délicat, l'ambré, à la saveur plus riche, le foncé, au goût robuste avec des notes de caramel, et le très foncé, à la saveur bien prononcée et légèrement amère.

Le salé lui va très bien

Si en France nous connaissons surtout le sirop d'érable pour napper les gaufres et les crêpes, au Canada il est incontournable du petit déjeuner au dîner. On l'utilise notamment dans les marinades pour un jambon au four ou des travers de porc, car il fait très bonne figure dans les plats salés : essayez-le pour laquer un



Attention aux appellations !

L'EMBALLAGE DOIT INDICER LA MENTION "SIROP D'ÉRABLE" ET SPÉCIFIER LA CATÉGORIE, LA PROVENANCE ET LE NOM ET L'ADRESSE DU PRODUCTEUR.

magret, un pavé de saumon ou des légumes rôtis, ou encore pour rehausser la saveur d'une vinaigrette. On l'aime aussi dans une tisane ou un laitage, sur une coupe glacée ou sur des brochettes de fruits. Il remplace le sucre dans les cakes et les compotes et, au Québec, on le prépare même en tarte.

Des atouts nutritionnels

Le sirop d'érable est moins calorique que le sucre (env. 265 kcal aux 100 g contre 380 kcal pour le sucre) et plus parfumé, ce qui permet de l'utiliser en moindre quantité. Autre atout : son IG plus bas (aux alentours de 55), qui évite les pics de glycémie. Il contient également des flavonoïdes et de nombreux minéraux, mais il faudrait en consommer beaucoup pour bénéficier de tous ces nutriments. Or, cela reste un produit sucré à consommer avec modération ! ●

Comment
le conserver ?
Il se garde plusieurs mois dans
un endroit tempéré et à l'abri de
l'humidité. Une fois entamé,
conservez-le au frais.

POULET LAQUÉ AU SIROP D'ÉRABLE ÉPICÉ, CHUTNEY DE CRANBERRIES

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES • 1 poulet • 1 citron • 5 cuil. à soupe de sirop d'érable • 1 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1 étoile de badiane • sel, poivre. **LE CHUTNEY** • 150 g de cranberries fraîches • 5 cl de vinaigre • 1 cuil. à soupe de sirop d'érable • 1 ruban de zeste d'orange bio.

- 1. Mélangez le jus du citron** dans un bol avec le sirop d'érable. Ajoutez la cannelle, l'étoile de badiane et les graines de coriandre pilées.
- 2. Allumez le four à 180 °C.** Salez et poivrez le poulet. Massez-le avec l'huile et enfournez-le 30 min en l'arrosoant régulièrement.
- 3. Enduisez le poulet** de sirop aux épices. Réglez le four à 150 °C et faites

cuire encore 30 min en badigeonnant souvent le poulet.

4. Préparez le chutney. Versez les cranberries dans une casserole avec le vinaigre, 5 cl d'eau, le sirop d'érable et le zeste. Laissez mijoter 10 min. Servez-le à température ambiante avec le poulet chaud et une purée de pommes de terre.

Le truc PENSEZ À SORTIR LE POULET DU RÉFRIGÉRATEUR 1 H AVANT DE LE CUISINER POUR UNE VOLAILLE CUITE À CŒUR ET BIEN DORÉE.



TARTE SABLÉE AU SIROP D'ÉRABLE

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISISON : 40 MIN • ATTENTE : 2 H

POUR 6 PERSONNES • environ 300 g de pâte sablée pur beurre • 1 œuf • 12 cl de crème liquide • 20 g de farine • 20 g de féculle de maïs • 35 cl de sirop d'érable. **LA NOUGATINE** • 150 g de sucre • 60 g de noix.

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte sablée et garnissez-en un moule à tarte.
- 2. Mélangez la farine tamisée avec la féculle** dans un saladier. Incorporez le sirop d'érable, la crème et l'œuf battu. Mélangez bien et versez sur le fond de pâte.
- 3. Enfournez 40-45 min.** La garniture doit être prise et blonde. Laissez refroidir au moins 2 h.
- 4. Préparez un caramel avec le sucre.** Ajoutez les cerneaux de noix grossièrement concassés et mélangez. Versez sur une plaque et laissez refroidir complètement.
- 5. Cassez cette nougatine en éclats** et décorez-en la tarte. Dégustez à température ambiante.



PANIER FRAÎCHEUR 2020

Sur un plateau

CRAQUEZ POUR **LE TENTATION**

Avec son crémeux au cœur irrésistible et son fondant intense, ce fromage sera l'incontournable de vos tables de fêtes. Un véritable moment d'ultra-gourmandise à partager avec vos convives !

4,5/5
NOTE D'APPRÉCIATION

"Ce fromage est divin, crémeux, onctueux, on en mange par gourmandise! C'est mon gros coup de cœur du panier fraîcheur!"

Rozenn, 46 ans

"Excellent fromage fondant, bien affiné, au goût bien équilibré. Une vraie belle découverte!"

Ariane, 46 ans

n° 4
SUR 84 PRODUITS
TOUTES CATÉGORIES

"Nous avons adoré sa saveur et sa texture bien crémeuse. Joli emballage."

Valérie, 53 ans



& Testé & élus
par un jury de lectrices

81 %
ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



TARTIFLETTE AU TENTATION

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES 2 Tentation de Saint-Félicien

20 g de beurre • 1 kg de pommes de terre à chair ferme
300 g de lardons nature ou fumés • 2 gros oignons jaunes
20 cl de vin blanc de Savoie • poivre du moulin • sel

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Plongez-les dans une casserole d'eau salée. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes.
3. Pelez et hachez les oignons. Dans une poêle, faites-les revenir dans le beurre. Ajoutez les lardons et laissez dorer encore 5 minutes. Ajoutez les pommes de terre et faites rissoler 5 minutes à feu

moyen. Déglacez avec le vin blanc, poivrez et laissez évaporer quelques instants.

4. Versez le tout dans un plat allant au four.
5. Coupez les Tentation en deux dans l'épaisseur, et déposez les moitiés sur le dessus, croûte vers le haut.
6. Enfournez 20 minutes à 200 °C. Servez chaud avec une salade verte.

TRADITION ET GOURMANDISE

La fromagerie Étoile du Vercors a été fondée pendant la Seconde Guerre mondiale en 1942, au cœur du massif montagneux du Vercors, bastion de la Résistance. C'est le fils du fondateur, Jean Berruyer, qui fit connaître au-delà de leur région d'origine les deux fromages emblématiques que sont le saint-marcellin IGP et le saint-félicien.

145 salariés œuvrent chaque jour avec passion pour offrir des fromages authentiques et d'excellente qualité, préparés à partir de lait collecté toutes les 48 heures auprès de 72 éleveurs de vaches laitières majoritairement de race montbéliarde. Les maîtres fromagers respectent un savoir-faire de tradition : moulage à la louche en faisselles individuelles, salage et retournement des fromages à la main, puis affinage en haloirs pour développer tous leurs arômes.

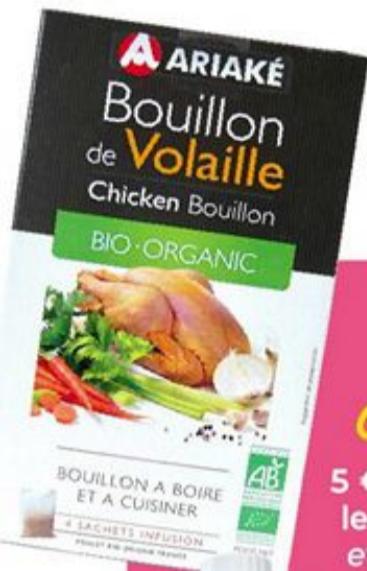
Né en 1992, Le Tentation est un saint-félicien double crème : un fromage encore plus doux et plus crémeux. Affiné entre 9 et 14 jours, il est caractérisé par un goût frais de crème et une saveur subtile de noisette. Sa pâte fine et extrêmement fondante à cœur en fait un fromage unique, pour un intense moment de plaisir et de gourmandise.

Prix de vente constaté : 3,60 € au rayon fromages.

Les bouillons de volaille



Pour être sûr que le goût soit au rendez-vous, on recherche le naturel et on reste vigilant sur le sel.



NOTRE COUP DE CŒUR

Ariaké

GOûTEUX
5 € les 56 g (3,78 € le litre), réseau bio et sites culinaires.



Maggi

PUISSANT
1,89 € les 400 ml (4,72 € le litre), en grandes surfaces.



Ibo !

TROP SALE
1,65 € les 66 g (0,55 € le litre), en réseau bio.



Jardin Bio

SANS SEL
2,59 € les 72 g (0,64 € le litre), dans les grandes surfaces.



Knorr

TROP CHIMIQUE
1,85 € les 150 g (0,24 € le litre), dans les grandes surfaces.



U Bio

POLYVALENT
1,79 € les 100 g (0,35 € le litre), dans les enseignes U.

LE PLUS

Source de protéines.

LE MOINS

Il n'y a pas de moins !

Riche de 83 % de viande de volaille, ce bouillon bio fabriqué en Normandie fait la différence. Présenté en sachets à infuser, il offre un jus limpide et doré qui sent bon le poulet cuisiné, les légumes et les épices. Il est tellement parfumé qu'il peut aussi se boire tel quel, en simple bouillon détox.

Gain de temps.

Un aspect trouble.

Ce bouillon prêt à l'emploi fleure bon dès son ouverture. Il offre un breuvage modérément salé qui sent fortement la volaille (dû à la présence d'extrait de poulet et d'oignons cuisinés). Parfait en base de soupes à mixer ou pour une poêlée. Il est vite utilisé en eau de cuisson.

Emballage sympa qui change.

Saveur de volaille très lointaine.

Le sel en premier ingrédient nous fait frémir et la dégustation confirme son omniprésence. Mariées à du miso, des légumes et des épices, la graisse (5 %) et la viande (4,9 %) de poule ont du mal à s'affirmer. D'un beau jaune (présence de curcuma), le bouillon laisse une note à la fois acide et salée.

Dissolution ultrarapide.

Puissance du céleri.

Une texture souple pour ces cubes où le beurre de karité remplace l'huile et qui surprend par son absence de sel. Sa saveur est assez douce et les herbes flottent en surface. Dommage qu'il soit plus proche du bouillon de légumes que de volaille, malgré 6,5 % de viande de volaille en poudre...

Petit prix.

Longue liste d'ingrédients.

Bravo pour l'annonce du "sans conservateur", mais que faire face au sel comme premier ingrédient, aux graisses végétales (dont palme), aux exhausteurs, aux arômes et au ridicule 1 % de viande de poule qui entre dans la préparation ? C'est correct au goût, mais on peut faire mieux !

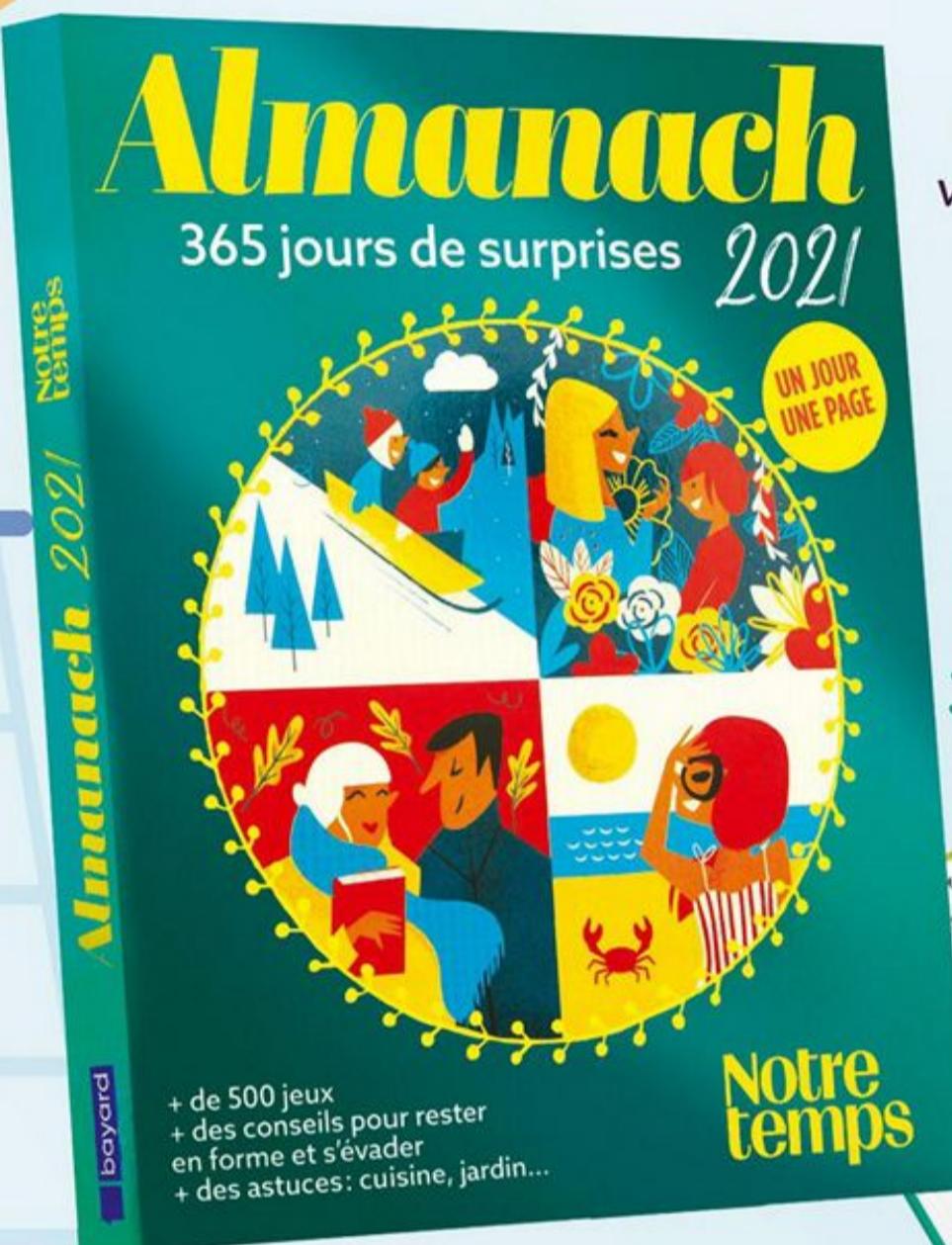
Couvercle malin pour saupoudrer.

Pot plastique à demi-rempli.

Peu gras, parfumé et assez salé, on aime surtout ce bouillon pour sa présentation en poudre facile à diluer dans une eau de cuisson ou à utiliser pour réveiller une sauce. Les 2,9 % de viande de volaille se font remarquer aux côtés des épices (curcuma, gingembre). Agréable pour twister l'eau des pâtes.

365 jours de surprises

1 ANNÉE DE DÉTENTE AU RYTHME DE NOTRE TEMPS !



20,5 x 36 cm - 388 pages

Prix : 19,90€

À chaque jour son moment pour vous divertir et vous accompagner tout au long de l'année.



POUR COMMANDER,
C'EST FACILE !

@ Sur Internet, je tape : boutique.prismashop.fr/almanach2021

OU

✉ Je renvoie ce bon de commande dans une enveloppe À AFFRANCHIR à :
Prisma Media - 62066 Arras Cedex 9

Titre	Réf.	Qté	Prix	Total
Almanach 2021	13850	19,90€
Participation aux frais d'envoi			5 €	
TOTAL				

Mes coordonnées : Mme M.

Prénom* _____

Nom* _____

Adresse* _____

Ville* _____

Code postal* _____ E-mail* _____

Tél. _____

Ci-joint mon règlement :

Par chèque à l'ordre de Prisma Media

Si vous souhaitez régler par carte bancaire ou Paypal,
rendez-vous sur boutique.prismashop.fr/almanach2021

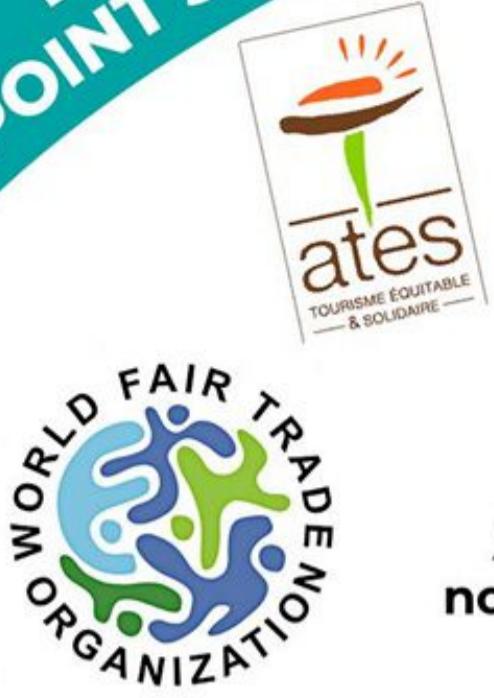
POUR TOUTE QUESTION, APPELEZ-NOUS AU : **0 811 23 23 23** Service 0,06 € / min + prix appel

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Media.

*Obligatoire, à défaut votre commande ne pourra être traitée. Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 31/06/2021. Photos non contractuelles. Nous nous engageons à vous livrer dans un délai de 3 semaines, dans la limite des stocks disponibles. Si votre produit ne vous apporte pas entière satisfaction, vous disposez d'un délai de 14 jours pour nous le retourner à vos frais, dans son emballage d'origine, et selon votre souhait, nous nous engageons à vous le remplacer ou à vous le rembourser. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique aux fins de traitement de votre commande, de fidélisation et de prospection commerciale. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe PRISMA MEDIA, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à clic@prismamedia.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse – 92230 Gennevilliers.

CAC360V





Des labels du commerce équitable sont à géométrie variable

VRAI La présence d'un label certifie la démarche et son contrôle (par un organisme indépendant). En France, ils sont au nombre de cinq pour les produits importés : Fairtrade Max Havelaar, SPP (Symbole des producteurs paysans), WFTO, Biopartenaire, Fair for Life et ATES (pour les offres touristiques). Certains sont plus vertueux que d'autres, rémunèrent mieux les producteurs. Il est donc conseillé de consulter le cahier des charges de chaque label pour se forger sa propre opinion. Pour nous y aider, le collectif Commerce Équitable France publie un guide des labels chaque année.

Les produits équitables ne proviennent que du Sud

FAUX Les initiatives "équitables" à l'intention des agriculteurs français qui vendent trop souvent à perte se multiplient. Deux labels ont vu le jour : Agri-Éthique (avec la première boulangerie labellisée en octobre 2013) et Bio Équitable (depuis mai 2020, dans les magasins Biocoop avec l'entreprise Éthiquable, avec un réseau de 4 000 fermes).

... le commerce équitable

À la grande foire du commerce équitable, **les labels nous aident à acheter** en toute connaissance de cause.

Il est possible de créer son propre commerce équitable

VRAI Il faut privilégier la proximité sur les marchés, à la ferme ou dans les groupements comme les AMAP. Le lien direct avec le producteur est le meilleur moyen d'acheter au prix juste et d'obtenir la qualité souhaitée. N'est-ce pas le plus humain et équitable des commerces, garant de plaisirs en cuisine et à table ?



Équitable et écologique vont de pair

FAUX Les produits labellisés viennent de très loin. Comme tous les aliments exotiques, leur transport n'est donc pas sans impact sur la planète. Toutefois, beaucoup sont issus d'une agriculture paysanne plus respectueuse de l'environnement.

Les cahiers des charges des labels ont évolué et intègrent des critères de "développement durable".

Le travail des enfants est autorisé

FAUX Le commerce équitable interdit l'emploi d'enfants de moins de 15 ans. C'est bon de le savoir en achetant une tablette de chocolat. En effet, très peu d'entreprises chocolatières respectent le protocole Harkin-Engel, qu'elles avaient pourtant signé en 2001, qui visait à abolir l'exploitation des enfants dans les plantations de cacao !



LA CORÉE

la dynamique du slow-food

Si la Corée étonne le monde par son image dynamique, le secret de ce rythme trépidant réside paradoxalement dans une approche très "slow" de sa cuisine.

SÉOUL LA DYNAMIQUE

Myeongdong en est un des centres, on y vient pour le shopping et la street-food que proposent de typiques échoppes ambulantes servant le topokki (pâte de riz à la sauce piquante), le yangeom chicken (poulet frit à la sauce aigre-douce pimentée) et le kimbap (rouleau de riz aux algues), spécialités devenues aussi des vedettes internationales grâce à la popularité de la vague du K-Pop (Korean pop). Après une déambulation trépidante, une copieuse grillade s'impose. Le bulgogi en est une des nombreuses déclinaisons, toujours accompagnées d'un assortiment de sauces et de banchans (petits mets).

LE GOÛT DE LA TERRE ET DE LA FERMENTATION

Loin de l'agitation urbaine, la géographie montagneuse y abrite un environnement idéal à la culture des secrets du "goût de la Corée". Ses collines douces couvrent un artisanat traditionnel ainsi que des temples bouddhistes qui perpétuent cette culture séculaire. Là, les célèbres pâtes de soja fermenté : doenjang et gochu-

jang s'y affinent au rythme de la nature et du temps dans de grandes onggis (jarres en terre cuite). L'origine de "goût de la Corée" vient probablement de cette harmonie, et de cette croyance que les aliments fermentés nourrissent autant le corps que l'esprit.

BIBIMBAP, RIZ AUX 5 COULEURS

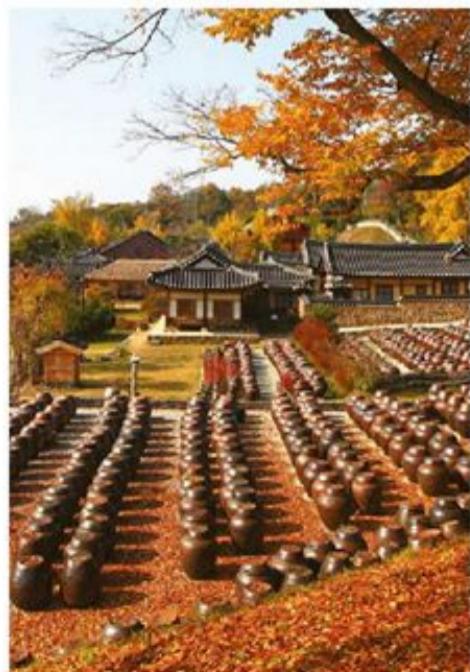
À l'est, dans la province de Gangwon, la montagne Seorak convoque au printemps les cueilleurs de légumes sauvages. Leurs récoltes composent le sanchae bibimbap, une variante aux légumes de montagne. Mais le plus répandu des bibimbap vient de Jeonju, la capitale de la gastronomie traditionnelle. Ce plat garni de viande, d'œuf, et de nombreux légumes, serait dit-on, aussi coloré que la joie de vivre des Coréens.

LE KIMCHI, TRÈS ATTACHÉ AU GOÛT DE LA MER

Les provinces du littoral se partagent les produits de la pêche, mais à chacune sa façon de les préparer : frais, crus, séchés ou encore transformés en jeotgal, sauce de poisson fermentée, incontournable exhausteur de goût, accommodant plus de 200 variations du Kimchi (légumes lactofermentés).

PLAISIRS REVIGORANTS

Les salons de thé traditionnels font le trait d'union entre ville et nature, lieux experts des infusions de plantes médicinales, dont la prodigieuse racine de ginseng. Six années seront nécessaires pour qu'elle développe ses vertus. Décidément, la force est dans le slow.



Bibimbap végétarien

Pour 4 personnes

500 g de riz blanc cuit (riz rond)
200 g de courgette coupée en allumettes
6 champignons de Paris émincés
2 oignons moyens émincés
1 grande carotte coupée en allumettes
4 œufs
2 c. à c. de graines de sésame toastées
Huile végétale

Sauce au gochujang
80 g de gochujang (pâte de soja au piment)
1 c. à s. de sucre
1 c. à s. d'huile de sésame grillé
2 c. à c. de sauce soja
1 gousse d'ail hachée



➊ Mélangez tous les ingrédients de la sauce en y ajoutant 30 ml d'eau.

➋ Dans une poêle huilée, faites cuire la carotte, l'oignon, la courgette et le champignon chacun séparément. Salez et poivrez.

➌ Faites cuire les œufs au plat.

➍ Dans de grands bols, disposez le riz chaud, puis chacun des éléments de la garniture rangés, placez l'œuf au milieu et saupoudrez les graines de sésame.

➎ Servez avec la sauce : chacun assaisonnera selon son goût.



PAYS DES FJORDS ET DES GLACIERS Sur le port de Bergen, entouré de montagnes et de fjords, le marché aux poissons accueille fréquemment locaux et touristes gourmands.



Le goût de la Norvège

Renne fumé, œufs de poisson en tubes...
l'hiver scandinave aime les saveurs fortes.
À goûter en regardant les eaux des fjords miroiter sous la lueur des aurores boréales.

TEXTES : ALIETTE DE CROZET - RECETTES : PHILIP SINSHEIMER

Les Norvégiens commencent la journée par un petit déjeuner (*frokost*) généreux. Sont disposés sur la table harengs, saumon cru ou fumé, *brunost*, un fromage brun au goût de caramel souvent servi nappé de mûres arctiques, et des tartines croustillantes comme les Wasa. La science vante aujourd'hui ce régime taillé pour les Vikings, privilégiant les poissons, les baies et les laitages.

L'hiver À PLEINS TUBES

Quand on circule en motoneige par -20 °C, c'est pratique d'avoir un tube dans sa combinaison ! Les Norvégiens sont les rois des pâtes à presser comme du dentifrice : il en existe au fromage avec des morceaux de bacon, aux œufs de cabillaud à l'huile (marque Kaviar)... Tartinés sur une tranche de *grovbrød*, un gros pain à la farine complète, décorés de brins d'aneth, et voilà le fameux *smørbrød* prêt à être croqué. Ce casse-croûte de midi est accompagné de litres de café. Les Norvégiens en boivent jusqu'à 150 litres par an !

Le royaume du RENNE

Ce grand cervidé offre une viande maigre à la texture fine et à la saveur légèrement fumée. En Norvège, on le cuisine en boulettes ou en ragoût mais aussi "finnbiff", c'est-à-dire finement tranché et accompagné d'une sauce à base de baies rouges. À servir avec du pain plat, le *flatbrød* sans levain ou le *lefse* à base de pommes de terre.

Le POISSON, frais, fumé ou séché

On le décline de mille façons : en tartare, grillé, bouilli, en soupe, en gravlax, en gratin. Oignon rouge et crème aigre entourent la truite élevée dans les fjords. Parmi les poissons maigres, l'églefin est un mets de choix. On le prépare souvent en boulettes. Grâce aux traditions chrétiennes (pas de viande le vendredi et les veilles de fêtes), les poissons péchés dans l'Arctique puis séchés ont conquis le monde. Le *stockfish*, exposé au vent mais sans adjonction de sel, est un concentré de protéines. On le cuite longuement avec des tomates et des

olives après l'avoir réhydraté. C'est évidemment la morue séchée (*clip-fish*) qui s'invite à la table de fête.

Les féeries du SOLSTICE D'HIVER

À Bergen, on visite le Pepperkakebyen, un village en pain d'épices. Des traîneaux illuminés glissent sur la neige et des surprises attendent dans l'assiette. En effet, le *lutefisk*, plat traditionnel de fin d'année, est à base de poisson séché macéré dans... de la soude caustique ! Bien rincé, on le sert avec du bacon, de la moutarde et du chèvre. En dessert, une gaufre à la crème ou du *julekake*, brioche aux fruits secs et épices que l'on arrose de *juleøl*, bière de Noël épicee. Un peu d'aquavit, eau-de-vie de pomme de terre parfumée à l'anis, cumin ou coriandre, servi glacé, s'impose. *Helse !* (santé) et bonne année !



Zéro gaspi

AJOUTEZ EN MÊME TEMPS QUE LE FUMET LES QUEUES DES BRINS DE PERSIL ET D'ANETH LIÉES EN BOUQUET POUR PARFUMER LA SOUPE EN PROFONDEUR. RETIREZ-LES JUSTE AVANT DE SERVIR.



FISKESUPPE AU SAUMON, PARFUMÉE À L'ANETH

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES • 200 g de filet de saumon sans peau • 200 g de pommes de terre à chair ferme • 100 g de céleri-rave • 1 blanc de poireau • 1 oignon • 2 brins de persil • 4 brins d'aneth • 75 cl de fumet de poissons • 20 g de beurre • 20 cl de crème fleurette • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre blanc.

1. Découpez le filet de saumon en dés. Mélangez-les avec un peu de sel, du poivre et la moitié de l'aneth ciselé.
2. Épluchez l'oignon, le poireau, les pommes de terre et le céleri. Détaillez-les en dés et faites-les fondre 8 min dans une casserole avec l'huile, le beurre et un peu de sel et de poivre en mélangeant régulièrement.

3. Versez le fumet de poissons et portez à ébullition. Laissez frémir 10 min, puis ajoutez les dés de saumon et la crème. Poursuivez la cuisson environ 5 min à frémissements.
4. Répartissez dans des bols et garnissez de persil et du reste d'aneth ciselés. Servez avec du pain de seigle ou du pain complet aux céréales.



ESCARGOTS KANELBULLAR AU CHOCOLAT NOIR

PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 2 H • CUISSON : 25 MIN

POUR 12 PIÈCES • 100 g de chocolat noir • 125 g de beurre • 12 cl de lait • 125 g de sucre en poudre • 225 g de farine + 25 g pour le plan de travail • 10 g de levure fraîche de boulanger • 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre • 2 pincées de cardamome moulue • 2 pincées de sel.

1. Mélangez la farine, 50 g de sucre et le sel. Intégrer 75 g de beurre mou en morceaux et la levure délayée dans le lait tiédi. Pétrissez longuement jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique. Recouvrez-la d'un linge propre et laissez-la reposer pendant 1 h à température ambiante, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

2. Faites fondre le reste de beurre avec 50 g de sucre et la cannelle. Malaxez très rapidement la pâte, puis étalez-la sur un plan de travail fariné pour obtenir un large rectangle d'environ 5 mm d'épaisseur. Badigeonnez-le de beurre sucré à la cannelle

et roulez-le en long boudin. Découpez le boudin en tranches d'environ 3 cm et répartissez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier de cuisson en prenant soin de bien les espacer. Laissez gonfler de nouveau 30 min à température ambiante.

3. Chauffez le four à 200 °C. Enfournez la plaque et cuisez les escargots 15 min. Faites fondre le chocolat dans une casserole avec la cardamome.

4. Retirez les escargots du four. Parsemez-les du reste de sucre et arrosez-les de filets de chocolat noir. Laissez durcir au moins 30 min avant de déguster.

Tradition du goût

SI VOUS NE METTEZ PAS LE GLAÇAGE AU CHOCOLAT, N'OUBLIEZ PAS, EN REVANCHE, D'AJOUTER DANS LA PÂTE LA CARDAMOME MOULUE, UNE ÉPICE DONT LES NORVÉGIENS RAFFOLENT.



Confiture au choix

REPLACEZ LA CONFITURE D'AIRELLES PAR UN CHUTNEY OU DU CONFIT D'OIGNONS.



BOULETTES AUX DEUX VIANDES EN SAUCE BRUNE

PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 30 MIN • CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES • 250 g de bœuf haché • 250 g de porc haché • 1/2 oignon • 2 brins de persil • 1 œuf • 50 g de beurre • 10 cl de lait • 2 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe de chapelure • 150 g de confiture d'aïrelles • 50 cl de bouillon de bœuf • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre.

1. Pelez et râpez l'oignon. Mélangez-le dans un saladier avec la chapelure, l'œuf, le lait, la muscade, du sel et du poivre. Incorporez les deux viandes jusqu'à obtenir une farce homogène. Couvrez et réservez 30 min au réfrigérateur.

2. Préparez la sauce. Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole et mélangez-le 2 min avec la farine. Incorporez progressivement le bouillon en mélangeant bien jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse. Maintenez-la au chaud.

3. Façonnez des boulettes de farce entre vos mains mouillées à l'eau froide. Chauffez le reste de beurre avec l'huile dans une grande poêle et faites-y cuire les boulettes environ 12 min.

4. Nappez-les de sauce chaude et parsemez-les de persil. Servez avec la confiture d'aïrelles à part et accombez de pommes de terre vapeur.

Vivez un Noël tout en douceur

SEP
TOP ventes

SAVOURER LA DOUCEUR DE VIVRE ET LE BONHEUR DES CHOSES IMPARFAITES

EN CADEAU
VOTRE ÉPHÉMÉRIDE
366 JOURS

MERRY CHRISTMAS

flow

L'espoir est un rêve éveillé
ARISTOTE

ALLER DE L'AVANT

LÂCHER PRISE Apprendre à ne rien faire,
un travail réjouissant * SÉRÉNITÉ Méditer pour
des fêtes de famille apaisées * AMITIÉ Préserver les
liens à distance * CONFIANCE EN SOI Repérer
ses travers perso et en faire une véritable force *
CRÉATIVITÉ Écrire un conte rien que pour soi

DISPONIBLE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Toute la presse est sur
prismashop.fr

REPAS-TARTINES

Un repas chaud par jour suffit souvent. Le reste du temps, on fait craquer les tartines. Riches de 46 à 63 % de graines, ces galettes rassasiantes sont élaborées près d'Oslo. On les accompagne de salé ou de sucré ou on s'en sert pour dipper avec gourmandise.

Sigdal Bakeri, 3 € les 190 g, grandes surfaces et épiceries fines.



PÂTE À TARTINER

Chaque réfrigérateur norvégien contient des tubes de pâtes variées allant du fromage au bacon (pour aromatiser les pâtes) jusqu'aux œufs de poisson. Ce kaviar avec un "k" marie des œufs de cabillaud fumés à du sucre et du sel. À déguster sur du pain, des blinis ou des œufs durs.

Kaviar, Mills, 4 € les 185 g, épiceries fines.



LÉGUME FERMENTÉ

Les Vikings utilisaient déjà la fermentation pour conserver les aliments, et la choucroute trouve souvent place dans les assiettes avec saucisses ou poissons. Prête à

réchauffer, elle est parfumée au cumin.

Surkål, Nora, 2,50 € le paquet de 450 g,

sur le site de La Boutique Norvégienne.

SOUPE POLAIRE

Au large des îles Lofoten, les poissons abondent et font partie de la cuisine quotidienne, comme cette soupe crémeuse. À préparer avec du lait et à servir avec crevettes, riz, champignons...

Fiskeuppe, Toro, 4,70 € le sachet de 70 g,

sur le site de La Boutique Norvégienne.



DESSERT DE FÊTES

Proposée en version à réhydrater au lait, cette crème un peu épaisse se sert chaude avec un "œil" de beurre fondu, de la cannelle et du sucre, ou avec un coulis de fruits rouges.

Rømme Grøt, Toro, 4,50 € le sachet de 186 g, sur le site de La Boutique Norvégienne.



Pour cuisiner à la norvégienne chez moi, il me faut...



DES BOULETTES, FORCÉMENT !

La boulette kjøttkaker, à la viande ou au poisson, et sa sauce brune abondante, est l'un des plats favoris des repas familiaux. Celles-ci sont au renne.

À réchauffer 10 min et à

servir avec des pommes de terre vapeur, du chou et de la confiture d'aïrelles.

Joika, 9,50 € les 800 g, La Boutique Norvégienne.

À GARNIR

On place ces galettes plates et carrées entre deux linges humides pour les humidifier et les ramollir un peu. On les saupoudre de sucre et de cannelle, on les plie (ou on les roule), puis on les découpe en morceaux pour les savourer avec le café. On peut aussi les tartiner de fromage frais et les proposer avec du saumon.

Lefsa, Vestlands, 5,50 € les 350 g, sur le site de La Boutique Norvégienne.



FROMAGE TRADITIONNEL

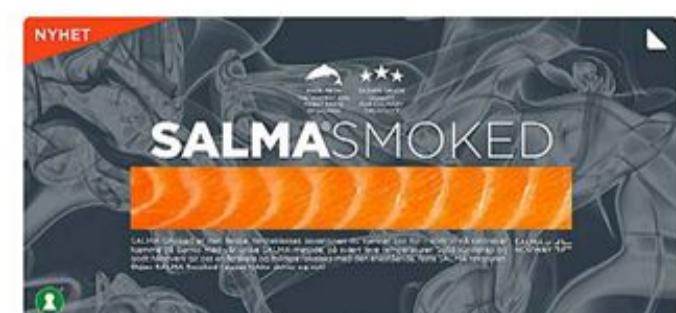
Cet étonnant fromage au lait de vache et de chèvre, et à l'aspect d'un pain de plastique brun, a un goût sucré et caramélisé. À tester en fines lamelles dans des gratins, sur des tartines au poisson...

Gudbrandsdalsost, Tine, 13,90 € les 500 g, sur le site de La Boutique Norvégienne.

AU PAYS DU SAUMON

Élevés dans les eaux pures de l'île de Børnøya en aquaculture durable, ces saumons offrent une chair ferme et fondante, découpée à la main dans la partie le plus noble du poisson. Leur finesse s'apprécie aussi bien crue que cuite.

Smoked, Salma, 10 € les 150 g, dans les grandes surfaces.



TOUTE

QUI SE RESPECTE
EST ÉQUIPÉE
DE BACS DE TRI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS
DURABLE. PLUS D'INFORMATIONS SUR
LE RECYCLAGE SUR
TRIERCESTDONNER.FR

CITEO

Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits

1. Une pintade bien roulée

Au cœur d'un rouleau de cuisse désossée de pintade et serti d'un ruban de poitrine fumée, la farce au foie gras et au pain d'épices assure la gourmandise. À déguster bien chaud après 1 h au four, avec des lamelles de potimarron ou une purée de carottes.

Bûchettes de pintade,
Le Gaulois, 5,70 € les 310 g,
dans les grandes surfaces.

2. Crème en fête

Association de deux produits-phares réputés de Normandie, la célèbre crème dense et riche s'unit au calvados dans un duo de choc ultragourmand. L'onctuosité de l'un et le fruité de l'autre font des merveilles sur une tatin ou pour dégeler des pommes poêlées.

Crème & calvados, Isigny Sainte-Mère, 2,40 € les 20 cl,
dans les grandes surfaces.

3. Service étoilé

Ces mini étoiles feuilletées qui sentent bon le beurre peuvent être garnies froides, mais sont bien plus croustillantes après 3 min au four. Du confit d'oignons et un



Ma petite épicerie

On craque pour ces produits prêts à consommer, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.

petit dé de foie gras, du fromage frais et une lamelle de saumon... un rien les fait briller à l'apéritif.

Mini étoiles feuilletées,
3 Toques, 2,55 € les 72 g,
dans les grandes surfaces.

celaine fine est à trouver si l'on veut se faire couronner.

Carrément Fondant, à partir de 15,50 € pour 4 à 6 personnes, Brioche Dorée.

5. Saveur vivace

Pour relever les poissons, les crudités et même les salades de fruits, un petit trait de cette huile d'olive pressée en simultané avec du citron suffit. Son arôme délicat fait pétiller les papilles et laisse en bouche une saveur ensoleillée.

O'citron, Bio Planète, 4,20 € la bouteille de 100 ml,
dans les épiceries bio.



6. Soupe élégante

En premier, c'est la douceur veloutée du chou-fleur cuit dans un bouillon de volaille et finement mixé qui séduit. Ensuite vient la touche subtile du safran parfaitement dosé pour surprendre sans écraser. Très chic avec des lardons de saumon et des amandes effilées toastées.

Soupe chou-fleur safran,
Giraudet, 4,90 € les 50 cl,
dans les grandes surfaces.

7. Poisson fin

L'heure n'est pas encore à "faire maigre", mais plutôt à déguster du maigre. Ce poisson à chair ferme est adoré des chefs et gagne à être mieux connu. Après avoir été élevé en Corse et fumé à Boulogne-sur-Mer, cet épais pavé présente un goût fumé qu'on apprécie en tartare ou en lamelles sur des rondelles de pommes de terre vapeur.

Maigre fumé à l'ancienne,
J.C. David, 9,10 € le paquet de 80 g, en poissonneries et sur le site de la marque.

8. Délices normands

Prêtes à l'emploi, de généreuses noix de saint-jacques en provenance des ports normands. On aime leur texture ferme et fondante et leur saveur fine en amuse-bouches ou en plat.

Noix de saint-jacques de Normandie, Casino Délices, 17,95 € les 250 g, Casino.

NOUVEAU



Certaines questions méritent
de vraies réponses.

Femme Actuelle
Astro Consult⁺
éclaire votre avenir

Femme Actuelle lance un nouveau service de **consultations en ligne**
avec des **astrologues, voyants et tarologues**.

Rendez-vous sur : astroconsult.femmeactuelle.fr



Avec du crémant

JE PARFUME

Un granité

Portez juste à ébullition 25 cl de **jus d'orange** frais avec 75 g de **sucré**. Laissez refroidir. Ajoutez 35 cl de **crémant** et faites prendre au congélateur. Pour servir, grattez en paillettes à l'aide d'une fourchette.

Une sauce crème

Faites fondre 20 g de **beurre**. Salez, poivrez.

Versez 35 cl de **crémant** et laissez réduire de moitié. Ajoutez 20 cl de **crème** et faites cuire 8 min. C'est délicieux sur du saumon.

Une gelée

Mélangez bien 20 cl de **crémant**, 5 cl d'eau, 50 cl de **sucré** et 1 g d'**agar-agar**. Cuisez 30 secondes à frémissements. Versez dans un joli pot et laissez prendre. Servez avec des tranches de **foie gras**.

Avec de l'ananas

JE CUSTOMISE

Des piques fromage

Coupez 4 rondelles d'ananas en quatre. Faites-les sauter à feu vif dans du **beurre** avec un peu de **sucré**. Enfilez des languettes de **pont-l'évêque** et des morceaux d'ananas sur 16 piques en bois. Poivrez au moulin et servez chaud.

Mini tartes express

Disposez des rosettes de **chantilly** en bombe sur toute la surface de 4 grands **sablés** du commerce. Garnissez-les de dés d'ananas sautés au **beurre** et au **sucré**. Parsemez d'un peu de **coriandre** ciselée.

Croques à l'ananas

Beurrez 1 tranche de **pain de mie**. Garnissez-la de **jambon blanc**,

d'ananas émincé, puis d'1 tranchette de **Port-Salut**. Recouvrez d'1 tranche de pain tartinée de **moutarde**. Faites cuire à la poêle ou dans un appareil à croques.



RIEN NE SE PERD

18 petites recettes très Noël pour tout finir en beauté, du foie gras mi-cuit à l'ananas.

POUR 4 PERSONNES



Avec du foie gras mi-cuit

JE SUBLIME

Une sauce chef

Dégraissez le jus de cuisson d'une viande poêlée (**tournedos, blanc de volaille**) et déglacez avec un trait de **porto rouge**. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **foie gras** bien froid en fouettant sur feu moyen pour lier la sauce. Salez et poivrez. Dégustez avec la viande découpée en tranches.

Une salade divine

Coupez en deux 500 g de **petits panais**. Badigeonnez-les d'**huile** et faites-les rôtir au four à 180 °C. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'**amandes** effilées torréfiées, 1 **échalote** émincée et 100 g de **foie gras** en dés. Assaisonnez d'**huile**, de **vinaigre de cidre**, de **sel** et de **poivre**. Décorez de **persil** ciselé.

Un gratin de fêtes

Beurrez généreusement un grand plat. Rangez-y 800 g de **pommes de terre** détaillées en fines rondelles. Arrosez de **lait salé** et **poivré**. Parsemez de noisettes de **foie gras** et enfournez 1 h à 180 °C.



Avec de la betterave

J'ILLUMINE

Une salade de mâche

Mélangez 3 poignées de **mâche** lavée avec 1 poignée de **betterave** crue ou cuite râpée à la grosse grille et 3 cuil. à soupe de **noix** concassées. Assaisonnez avec de l'**huile de noix**, du **vinaigre de cidre**, du **sel** et du **poivre**.

Un bortsch express

Placez 1 **betterave** crue ou cuite râpée dans 80 cl de **bouillon de viande** chaud. Ajoutez 1 **oignon**

et 1 **carotte** moyenne épluchés et râpés, puis 2 cuil. à soupe de **ketchup**. Faites cuire 15 min. Ajoutez de la **crème épaisse** et de l'**aneth** ciselé. Servez chaud.

Une tartinade simplissime

Mixez autant de **bûche de chèvre** que de **betterave** cuite. Ajoutez des graines de **cumin**, du **persil** finement ciselé et du **poivre**. Dégustez sur du bon **pain grillé**.



Avec des huîtres

JE CUISINE

Des beignets

Décoquillez 12 **huîtres** et filtrez leur eau. Battez-la avec 1 **œuf**, 4 cuil. à soupe de **lait**, 4 cuil. à soupe de **farine**, du **sel** et du **poivre**. Faites-y frire les huîtres quelques minutes. Servez accompagné de **citrons**.

Un gratin marin

Faites fondre la moitié d'1 **camembert** avec 2 cuil. à soupe de **crème fraîche** et 10 g de **beurre**. Ouvrez 8 **huîtres**, jetez leur eau et sectionnez le muscle. Rangez-les dans un plat et garnissez-les

de la sauce au camembert. Faites-les gratiner sous le gril du four et dégustez.

Une soupe chic

Faites revenir 1 **blanc de poireau** émincé dans du **beurre**. Ajoutez 3 **pommes de terre** découpées en

Avec de la mayonnaise

JE PRÉPARE

Du poisson gratiné

Mélangez 6 cuil. à soupe de **mayonnaise** avec 4 cuil. à soupe de **parmesan** râpé. Déposez 4 pavés de poisson (**cabillaud**, **saumon**, **lieu**) dans un plat. Enduisez-les de la préparation et enfournez-les pour environ 8 min à 210 °C.



Un dip du placard

Mélangez 5 cuil. à soupe de **mayonnaise** avec 4 cuil. à soupe de **crème** et 1 sachet individuel de **soupe à l'oignon** déshydratée. Réservez 2 h au frais. Servez avec des **chips**.

Un gâteau choco

Faites fondre 90 g de **chocolat** dans une casserole. Ajoutez 100 g de **sucré**, 3 cuil. à soupe de **fromage**, 1 **œuf** et 100 g de **mayonnaise**. Intégrez 90 g de **farine** mêlée à 1 cuil. à café de **levure chimique** et 30 g de **cacao**. Versez dans un moule et enfournez 20 min à 160 °C.

VAUCLUSE

On se régale du meilleur du Vaucluse, ses pâtes de fruits gorgées de soleil. Celle au coing est si bonne qu'elle fait même partie des 13 desserts de Noël.

Gourmandise antique

La recette de cette pâte se trouvait déjà dans un traité de médecine de l'Antiquité, car le coing était très utilisé pour ses propriétés antiseptiques. Au Moyen Âge, les Arabes ajoutèrent du sucre à la préparation et Nostradamus, qui vécut à Salon-de-Provence, y chercha le secret de la vie éternelle. Si on peut conserver des fruits, on doit pouvoir conserver la vie, non ? Nous, on s'en régale pendant les fêtes !



Conservez-la dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité.

Ma gelée

RÉCUPÉREZ LE JUS DES FRUITS SOUS LA PASSOIRE. PESEZ-LE ET AJOUTEZ 75 % DE SUCRE ET LE JUS D'1 CITRON. CUISEZ À 105 °C ET VERSEZ DANS DES POTS.

La pâte de coing

PRÉPARATION : 1 H • CUISSON : 1 H • REPOS : 12 H + 24 H

POUR ENVIRON 1,4 KG DE PÂTE DE COING • 1 kg de coings • 1 citron bio • 1 feuille de laurier (facultatif) • environ 750 g de sucre cristallisé + 100 g pour l'enrobage.

1. Rincez les coings en les frottant pour éliminer le duvet. Découpez-les en quartiers sans les peler ni les épépiner. Placez-les dans une casserole avec la feuille de laurier et couvrez d'eau à hauteur. Faites cuire 1 h à petits bouillons.

2. Versez les coings dans une passoire et retirez la feuille de laurier. Laissez-les égoutter pendant 12 h.
3. Passez les coings au moulin à légumes (grille fine). Pesez la purée obtenue, puis ajoutez le même poids en sucre.

Versez dans une bassine à confiture. Ajoutez le zeste râpé et le jus du citron.
4. Faites cuire sur feu vif en mélangeant sans cesse jusqu'à ce que la préparation épaississe (vous devez voir le fond de la bassine à chaque tour de spatule).

5. Étalez cette pâte sur 2 cm sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Couvrez d'un autre papier sulfurisé et réservez 24 h à température ambiante.
6. Décollez le papier. Découpez la pâte en carrés et roulez-les dans le sucre.

Retrouvez les véritables saveurs des terroirs avec Raynal et Roquelaure



Au rayon plats cuisinés en conserve.



Les passionnés de la cuisine des terroirs.

**Raynal
et
Roquelaure**
R&R Depuis 1876

Découvrez la nouvelle gamme **TERROIR ARTISANAL**, des recettes incontournables aux ingrédients soigneusement sélectionnés et **GARANTIS ORIGINE FRANCE**.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

AGUILA



LE CRÉATEUR D'EFFERVESCENCE
existe aussi en Bio

maisonaguila.com

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