

# Cuisine Actuelle

**75**  
recettes  
réconfortantes

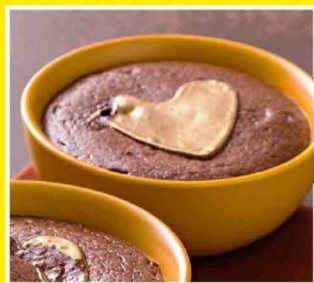
2€  
90

**DESSERTS  
AUX POMMES**  
avec le  
gâteau  
invisible

Des **CRÊPES**  
truffées d'idées

J'étonne avec  
mon **APPAREIL  
À RACLETTE**

**Créations  
gourmandes**  
**12 PAGES**



- Le **GÂTEAU**  
plein d'**AMOUR**
- **BALLOTINE** de  
saumon au lard

SOUPE AUX  
POIREAUX, CHORIZO  
ET OEUFS POCHÉS



*On adore les*  
**soupes-  
dîners**

FÉVRIER 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 : 3,20 € - MAROC : 35 DH - TUNISIE : 15 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 - 361 - F : 2,90 € - RD



# La Potagère, à la mode *de chez nous* !



**100%** légumes français



# Sommaire

N° 361 FÉVRIER 2021

## 4 Index

### 5 Au marché

- 6 - Le merlan
- 8 - La rouelle de porc
- 10 - Le panais
- 12 - La poire  
passe-crassane
- 14 - L'abondance
- 16 - La petite cuisine  
du maraîcher
- 17 - Les agrumes travaillés  
par un chef

### 18 Passion apéro

L'heure des feuilletés

### 22 Actualités

## 28 DOSSIER

Les soupes, faites-en tout un plat !

### 48 10 idées

Super forme

## 50 DOSSIER

Tant qu'il y aura des pommes

### 55 Banc d'essai

Les miels toutes fleurs

### 56 Belle rencontre

Un choucroutier à Krautergersheim

### 61 Face à face

Semoule de blé ou polenta de maïs ?

### 62 Ça change

Le piment d'Espelette

### 64 Vin

Le graves blanc

### 66 Ustensile

L'appareil à raclette

### 68 Touche déco

Comme un tableau

### 70 Cuisine du monde

Le goût de l'Algérie

### 74 Ma petite épicerie

### 75 Le point sur...

...le tri des emballages

### 76 Il en reste

Rien ne se perd !

### 78 Recette régionale

Le pâté en croûte



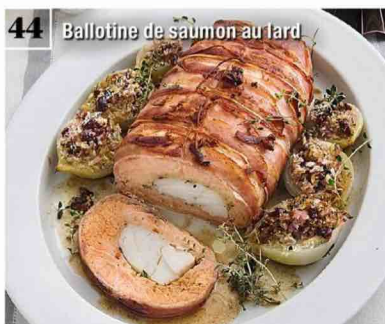
Vol-au-vent au saumon 21



51 Gâteau invisible aux pommes



Parmentier de bœuf aux panais 11



44 Ballotine de saumon au lard

Mes créations  
**GOURMANDES**

36 **Mon défi pâtisserie**  
Le gâteau plein d'amour de Nina Métayer

39 **Mon petit plaisir**  
Petits financiers aux physalis

40 **Mes 3 recettes incroyables**  
Les crêpes en folie

44 **Ma petite fabrique**  
Ballotine de saumon au lard

46 **Ma recette insolite**  
Confiture de bacon à la bière

Cuisine Actuelle N° 361 est vendu en duo avec Femme Actuelle N° 1895 au prix de 4,80 €. Cuisine Actuelle pour 2,20 € de plus au lieu de 2,90 €.

**Encarts :** Au sein du magazine figurent un encart Françoise Saget jeté sur tous les abonnés, une carte jetée janvier 2021 sur une sélection d'abonnés, un encart Abo - lettre hausse tarifs adf 2021 jeté sur une sélection d'abonnés.

*Cuisine Actuelle*  
vous souhaite  
une année... plus plus !

**O**n s'en souviendra de cette année 2020 ! On en a bavé de ces jours sans fin, de ce quotidien tout chamboulé, de cette angoisse pour nos proches.

Alors même si la covid n'est pas encore totalement derrière nous, *Cuisine Actuelle* vous souhaite une année 2021...

... **plus gourmande**. On a retrouvé, contraint et forcé, le goût du fait maison. C'est sûr, on va continuer à mettre la main à la pâte !

... **plus conviviale**. Cuisiner, oui mais ensemble. Chacun met son grain de sel. Vive les repas à table, ensemble !

... **plus curieuse**. On a découvert des producteurs et des artisans locaux qui perpétuent la tradition du bien manger ? On ne perd pas ces excellentes habitudes et on source encore et toujours les bons produits !

... et surtout, par-dessus tout, **une année plus insouciance !**

La rédaction

**ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 34**

**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. **Rédacteur en chef** :  
Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe** : Sophie Janvier (5705).  
**Directrice artistique** : Marion Théron (6590). **Secrétaire** : Sophie Las-  
sous (6598). **Rédaction** : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle  
Contepas (magazine, 6605), chefs de service. **Secrétariat de rédaction** :  
Christine Guérin, 1<sup>er</sup> secrétaire de rédaction (6594) ; Véronique Fève  
(6596). **Maquette** : Michel Poyac, chef de studio (6607) ; Corinne Letour-  
neur (6608). **Photo** : Sybille Joubert, chef de service (6768). **Fabrica-  
tion** : Yann Saurier (6859). **Ont collaboré à ce numéro** : V. Bestel,  
V. Bouvart, A. de Crozet, M. Fless, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault,  
A. Inquimbert, T. Kempfner, C. Lamontagne, K. Mattioli, E. de Meur-  
ville, D. Nieto, N. Renaud, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vi-  
got-Lagardé, L. Zombek.

**CUISINEACTUELLE.FR** : **Rédactrice en chef adjointe web** : Marilynne  
Clarac (6863). **Marion Poirat** (5791), **rédactrice web** ; Aurélie Codin (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 Folguera (5055). **Directeur délégué** : Thierry Fla-  
mand (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux (6456).  
**Équipe commerciale** : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Di-  
rectrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de**  
**projet** : Élodie Davrin (6443). **Planning manager** : Fabienne Bonami  
(6491) et Fabienne Delac (6490). **Directrice des études éditoriales** :  
Isabelle Demailly (5338). **Directeur marketing études et communi-  
cation** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grosje.  
**Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Corta-  
da. **Directeur des ventes** : Bruno Recurt. **Directrice marketing et bu-  
siness développement** : Claire Bernard. **Chef de groupe marketing** :  
Aurélien Jore. **Directrice Editoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : San-  
drine Odin. **Directrice Exécutive Prisma Media Femmes** : Pascale Soc-  
quet. **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) - Abonne-  
ments et anciens numéros : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr) - abonnement  
France pour 1 an (12 Nos) : 34,80 €. **PHOTOGRAPHIE** Allo Scan.  
**IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Dresden, Meinhofstraße,  
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 Me-  
dia. Dépôt légal : janvier 2021.



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](http://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](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

**ANCIENS NUMÉROS**

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



# Nos recettes de février

18 mini recettes avec les petits restes	76	Rouelle de porc rôtie aux citrons confits	9
10 bonnes idées de recettes détox	48	<b>Légumes &amp; Cie</b>	
Cocktail Berry Beer, bière aux fruits rouges	20	Crème de potimarron au poulet et croûtons à l'ail	32
Confiture de bacon à la bière	46	Frites de panais à la coriandre	11
<b>Entrées froides</b>		Gratin de pommes de terre à l'abondance	14
Crêpes en samossas	40	Lasagnes aux légumes du marché	16
Crêpes Jian Bing	41	Mini frittatas de légumes aux olives	67
Pâté en croûte	78	Potage crabe-mais, curry et lait de coco	31
Rillettes de merlan et saumon	7	Soupe au pistou au lard fumé	28
Rouleaux alsaciens	60	Soupe aux poireaux, chorizo et œufs pochés	29
Terrine de poisson au Noilly Prat	7	Soupe de nouilles et canard rôti aux cinq-parfums	33
<b>Entrées chaudes</b>		Soupe de saumon, céleri et pommes de terre	30
Beignets de crevettes piquantes	65	<b>Desserts</b>	
Cake à la choucroute	60	Burgers aux pommes	53
Chorba frik	71	Gâteau de crêpes tiramisu	42
Pannequets de confit de canard aux pommes	19	Gâteau invisible aux pommes	51
Pastilla au poulet	72	Gâteau plein d'amour	36
Tarte feuilletée aux poires et au bleu d'Auvergne	13	Grimolée aux pommes	53
Tartelettes au chèvre, poire et herbes du maquis	18	Makrouts aux dattes	72
Triangles à la feta et à la mâche	20	Mousse légère au chocolat et piment d'Espelette	63
Vol-au-vent au saumon, parfum pamplemousse	21	Pain perdu aux pommes caramélisées	50
<b>Poissons</b>		Petits financiers aux physalis	39
Ballotine de saumon au lard	44	Sandwich biscuits guimauve	67
<b>Viandes</b>		Strudel aux pommes	54
Boulettes au piment d'Espelette	63	Tarte aux pommes façon cheesecake	52
Parmentier de bœuf aux panais	11		
Petits choux farcis	65		

## CARNET D'ADRESSES

**Absolument Design** : [absolumentdesign.com](http://absolumentdesign.com) **Abracadapain** : [abracadapain.fr](http://abracadapain.fr) **Alélor** : [alelor.fr](http://alelor.fr) **Bahadourian** : [bahadourian.com](http://bahadourian.com) **Charcuterie Riedinger Balzer** : [riedinger-balzer.fr](http://riedinger-balzer.fr) **Château de Chantegrive** : [www.chantegrive.com](http://www.chantegrive.com) **Château Langlet - Vignobles Jean Kressmann** : [latourmartillac.com](http://latourmartillac.com) **Chocolatier Antoni** : [antoni-chocolatier.com](http://antoni-chocolatier.com) **Coucke** : [coucke.com](http://coucke.com) **Denis Dubourdieu** : [denisdubourdieu.fr](http://denisdubourdieu.fr) **Domaine Lucien Doriath** : [lucien-doriath.fr](http://lucien-doriath.fr) **Famille Mary** : [famillemary.fr](http://famillemary.fr) **Famille Vacher** : [famillevacher.com](http://famillevacher.com) **Fragonard** : [fragonard.com](http://fragonard.com) **Gien** : [gien.com](http://gien.com) **Habitat** : [habitat.fr](http://habitat.fr) **Hédène** : [hedene.fr](http://hedene.fr) **Ibriede** : [www.ibriede-design.com](http://www.ibriede-design.com) **Ikea** : [ikea.com](http://ikea.com) **Jimi-ni's** : [jiminis.com](http://jiminis.com) **Julien** : [hoteljulien.fr](http://hoteljulien.fr) **Kave Home** : [kavehome.com](http://kavehome.com) **Lartigue 1910** : [lartigue1910.com](http://lartigue1910.com) **La Trésorerie** : [latresorerie.fr](http://latresorerie.fr) **Le Cerf** : [lecerf.com](http://lecerf.com) **Le Jacquard Français** : [le-jacquard-francais.com](http://le-jacquard-francais.com) **Le Reflet** : [restaurantreflet.fr](http://restaurantreflet.fr) **Maison Fragile** : [maisonfragile.com](http://maisonfragile.com) **Maisons du Monde** : [maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com) **Markar** : [markar.fr](http://markar.fr) **Martine** : [mielmartine.fr](http://mielmartine.fr) **Milia** : [milia.co](http://milia.co) **Nina Métayer** : [ninametayer.com](http://ninametayer.com) **Nordic Nest** : [nordicnest.fr](http://nordicnest.fr) **PA Design** : [pa-design.com](http://pa-design.com) **Pied de Poule** : [piedde-poule.com](http://piedde-poule.com) **Plantxa** : 58 rue Galliéni, 92100 Boulogne, 01 46 20 50 93 et [plantxa.com](http://plantxa.com) **Sage** : [sageappliances.com](http://sageappliances.com) **Villeroy & Boch** : [villeroy-boch.fr](http://villeroy-boch.fr) **Yaya** : [yaya.restaurant.com](http://yaya.restaurant.com)

**CRÉDITS PHOTOS** Couv. (Soupe aux poireaux, chorizo et œufs pochés) : Photocuisine/Ploton, Rouvrais. Blanchon : p. 14(1). DR. : p. 17(1), 73. Frétillet : p. 56 à 59. Istock : p. 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 23(1), 30, 32, 33, 39, 46, 48, 55(1), 59(1), 61 à 63, 65 à 67, 70 à 72, 75, 76. Janière : p. 26(2). Lamontagne : p. 55. Lamoureux : p. 22(1). Marielle/Gault : p. 3, 18 à 21. Nieto : p. 40 à 42. Photocuisine : Carnet, p. 50 ; Fénot, p. 8 ; Hallet, p. 53 (1) ; Lukam, p. 7 ; Ploton, p. 28, 29, 31, 54 ; Studio, p. 3, 11 ; Syl d'Ab, p. 3, 51, 52, 53(1) ; Viel, p. 7, 9. Rouvrais : p. 5, 8, 35 à 38. Schmitt : p. 78. SP : p. 22, 23, 26(2), 64, 68-69, 74. Stockfood : Mondadori, p. 3, 44-45. Sucré Salé : Hall, p. 60(1) ; Viel, p. 60(1).



# Au marché

— AVEC SYBILLE —

En ce début d'année, Sybille privilégie les produits économiques mais qui, bien cuisinés, épatent les convives. Ainsi, de beaux filets de merlan panés dans les corn flakes font de délicieux fish & chips pour ses filles. Pour le repas dominical, Sybille a prévu une belle rouelle de porc au four. Entourée de légumes racines, carottes, panais, navets et pommes de terre, elle va cuire au four sans qu'il y ait besoin de s'en occuper. Et en dessert, elle réalisera des poires Belle-Hélène avec la variété idéale pour cette recette, la passe-crassane.

## LES PRODUITS DE FÉVRIER

### POISSON

#### Merlan

Raie  
Dorade griset

### VIANDE

#### Rouelle de porc

Macreuse  
de bœuf  
Magret de  
canard

### LÉGUMES

#### Panais

Chou  
Carotte

### FRUITS

#### Poire passe-crassane

Banane  
frécinette  
Orange

### FROMAGE

#### Abondance

Emmental  
Bleu de Gex



## Je l'achète

Je l'ai longtemps snobé, pensant qu'il était fade et plein d'eau, comme dans mon enfance. C'était à l'époque où je croyais que je n'aimais pas le poisson ! En réalité, il était juste mal préparé (maman, excuse-moi !). Quand il est frais, son œil proéminent et sa peau très brillante m'attirent. Je l'achète assez gros (au moins 1 kg) pour obtenir deux filets épais, soit 500 g de chair. Si je dois le cuire entier, deux merlans de 600 g suffisent pour quatre personnes. Il n'est pas menacé de surpêche et ça, ça compte pour moi.



## Je le prépare

Ce n'est pas moi qui lève les filets, le poissonnier fait ça très bien ! Je vérifie juste qu'il ne reste pas d'arêtes en passant mon doigt à la surface de la chair. C'est une précaution indispensable pour ne pas rebuter les jeunes enfants. Pour eux, je pane généralement les morceaux dans de la farine, dans de l'œuf, puis dans des corn flakes concassés. Doré et croustillant, le poisson passe tout seul !

## T'as de beaux yeux !

Plutôt désuète, l'expression "faire des yeux de merlan frit" s'applique aux jeunes couples qui se lancent des regards énamourés et un peu niais, les yeux écarquillés et la bouche ouverte... comme le merlan dans la poêle !

## C'est bon pour moi

Il est riche en protéines (19 g pour 100 g), mais très pauvre en matières grasses, composées néanmoins de bons acides gras oméga 3. Sa valeur calorique étant basse, on peut ajouter un peu de beurre ou d'huile pour sa cuisson, même si on surveille sa ligne. C'est aussi une source de vitamine D, à privilégier en hiver.



## Je le cuisine

Oublié le merlan au court-bouillon ! À vrai dire, je trouve que la cuisson en papillotes ne lui réussit pas non plus. En version simple et irrésistible, je l'aime au four, avec des oignons fondus, du citron haché, du persil et de l'huile d'olive, mais pas trop cuit car tout excès de cuisson l'abîme. Pour changer, j'enrobe de beaux filets de merlan de pâte tandoori allongée de yaourt et je les cuis en position gril pour les faire dorer. Je les prépare aussi roulés, garnis d'un beurre au tartare d'algues et citron confit. Cuits dans une poêle avec un peu de beurre, je les déglace au vinaigre balsamique pour obtenir une petite sauce presque aigre-douce.

# RILLETTES DE MERLAN ET SAUMON

PRÉPARATION : **15 MIN**  
CUISSON : **15 MIN** • ATTENTE : **1 H**

**POUR 4 PERSONNES** • 250 g de filets de merlan • 250 g de filets de saumon • 1 citron bio • 1 petit bouquet d'aneth • 1 Carré Frais • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • sel, poivre du moulin.

**1. Faites cuire les filets de merlan et les filets de saumon environ 15 min à la vapeur.** Laissez-les tiédir et émiettez-les en ôtant les éventuelles arêtes.

**2. Râpez 2 cuil. à café de zestes sur le citron.** Mélangez-les à la fourchette avec les poissons émiettés, le Carré Frais, la crème fraîche, l'aneth ciselé, 1 petit filet de jus de citron, la moutarde, du sel et du poivre. Réservez au moins 1 h au réfrigérateur. Dégustez avec du pain grillé.



## Moins cher

CHANGEZ UN PEU LES PROPORTIONS DE POISSON : **150 G DE SAUMON ET 350 G DE MERLAN** POUR QUE CE SOIT PLUS ÉCONOMIQUE.



## Une mayo originale

POUR ACCOMPAGNER, PRÉPAREZ UNE MAYONNAISE ET PARFUMEZ-LA DE JUS ET ZESTES DE CITRON VERT BIO, D'1 GOUSSE D'AIL ET DE SAFRAN, OU ENCORE DE CÂPRES.

# TERRINE DE POISSON AU NOILLY PRAT

PRÉPARATION : **20 MIN**  
CUISSON : **45 MIN** • ATTENTE : **6 H**

**POUR 6 PERSONNES** • 800 g de filets de merlan • 1 citron bio • 1 bouquet de ciboulette et de persil plat • 6 blancs d'œufs • 15 g de beurre • 30 cl de crème liquide entière • 3 grandes tranches de pain de campagne • 10 cl de Noilly Prat (rayon apéritifs) • 2 cuil. à café de concentré de tomate • 2 pincées de piment moulu • sel, poivre.

**1. Râpez le zeste du citron.** Écroutez le pain et découpez-le en petits dés.

**2. Détaillez le poisson en morceaux et versez-les dans un robot avec les blancs d'œufs.** Mixez grossièrement par impulsions brèves. Ajoutez les dés de pain, le zeste râpé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, la crème,

le Noilly Prat, le concentré de tomate, le piment, du sel et du poivre. Mixez à nouveau et intégrez les herbes ciselées.

**3. Chauffez le four à 180 °C.** Rectifiez l'assaisonnement des rillettes (il doit être bien relevé). Versez-les dans une terrine beurrée et enfournez pour 45 min. Laissez tiédir et réservez 6 h au frais.



### Je l'achète

En promotion, elle peut coûter entre 6 € et 10 € le kilo. Imbattable ! Son poids varie de 800 g à plus de 2 kg, et j'avoue que je la trouve meilleure en grand format et surtout bien épaisse. Peu importe s'il en reste, car elle se réchauffe très bien. Quand on la regarde de plus près, on s'aperçoit qu'elle est composée de plusieurs muscles très différents, plus roses, plus blancs, bien maigres ou plus persillés. Cet éventail de textures et de saveurs dans un même morceau me permet de satisfaire des convives qui n'ont pas forcément tous les mêmes goûts.



### L'astuce de Sybille

La rouelle est plus fondante après plusieurs heures de repos après cuisson. Aussi, je la prépare souvent la veille, ce qui est pratique pour inviter sans stresser. Il n'y a plus qu'à la réchauffer tout doucement. Attention : cette cuisson à l'avance n'est valable que si elle a mijoté dans une sauce.

### Je la prépare

Ne retirez ni la couenne ni le gras, car ils lui apportent beaucoup lors de la cuisson. Il faut inciser la couenne tous les 7/8 cm pour que la rouelle reste plate. Comme il m'arrive de la saisir à la poêle avant de la faire mijoter, je la ficelle et je fais quelques incisions dans la chair pour qu'elle garde une jolie forme et qu'elle cuise uniformément. La couenne peut être imprimée d'une estampille vétérinaire qu'il vaut mieux éliminer pour un aspect plus esthétique.



### Mariages d'amour

La rouelle de porc se prête à des associations de saveurs originales qui la rendent festive. Par exemple, préparez-la avec des oignons, du vinaigre de cidre et du sirop d'érable. Associez miel, cinq-parfums, sauce de soja et gingembre. Mais aussi à la crème avec des pruneaux ou à la moutarde à l'ancienne et estragon. Pour convier le soleil, pensez à l'huile d'olive, à la sauge et au citron, jus et écorce.

### Je la cuisine

Elle demande à cuire avec un peu de liquide pour qu'elle ne sèche pas et ce liquide, au contact de la couenne gélatineuse, va former une sauce délicieuse et veloutée. Je lui ajoute du bouillon ou, plus original, de la bière, du cidre ou du jus d'orange. Ça peut aussi être des tomates bien juteuses que j'associe à des gousses d'ail et à du romarin. En cocotte, je la laisse mijoter à feu très doux. Au four, c'est soit assez chaud pour obtenir une viande grillée, soit 150 °C pour une viande incomparablement moelleuse.



# ROUELLE DE PORC RÔTIE AUX CITRONS CONFITS

PRÉPARATION : 10 MIN • ATTENTE : 6 H 30 • CUISSON : 50 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 1 rouelle de porc d'environ 1,2 kg • 2 gousses d'ail • 2 brins de thym • 3 citrons confits au sel • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin.

**1. Hachez l'ail** et 2 des citrons confits. Mélangez-les avec le thym effeuillé et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Enduisez-en la rouelle de porc. Déposez-

la dans un plat à four et poivrez. Recouvrez de film et réfrigérez 6 h.

**2. Chauffez le four à 200 °C.** Retirez la viande du réfrigérateur 30 min

avant de commencer la cuisson. Découpez le dernier citron confit en rondelles et disposez-les sur la viande. Arrosez avec le reste d'huile.

Enfournez et laissez cuire 50 min (si besoin, ajoutez un petit fond d'eau pour qu'il reste toujours un peu de liquide). Dégustez dès la sortie du four.



## Avec modération

IL EST INUTILE DE SALER LA VIANDE AVANT LA CUISSON, CAR LES CITRONS CONFITS SONT PRÉPARÉS DANS DU SEL ET L'ASSAISONNERONT.

Origine  
France

# LE PANAIIS

Ce délicat légume ancien  
renouvelle les saveurs de l'hiver  
et apporte une touche d'originalité  
dans les recettes classiques.  
Les pot-au-feu et les parmentiers  
lui disent merci !

## L'astuce de Sybille

J'ai une recette épatante qui  
étonne à coup sûr ! Je fais un  
carrot cake en remplaçant la  
même quantité de carottes par  
du panais bien frais. Et ce n'est  
pas seulement surprenant,  
c'est vraiment délicieux !

## Je l'achète

Il possède un goût bien  
à lui que j'adore : doux et  
très légèrement anisé.  
Mais pour l'aimer, il faut  
être intraitable sur sa  
qualité ! Sa fraîcheur est  
primordiale, et s'il est  
mou ou s'il paraît sec, il  
faut absolument l'oublier,  
car sa saveur sera peu  
agréable et pas du tout  
représentative de sa  
finesse. **Il n'est bon que  
lorsqu'il est très frais,  
quand sa peau est bien  
blanche et surtout qu'il  
est très ferme jusqu'à  
l'extrémité.** Attention :  
on ne peut le conserver  
que deux ou trois jours  
dans le réfrigérateur.  
Dès qu'il ramollit, son  
goût change vraiment.

## Je le prépare

S'il est propre et bio, je me contente de le brosser  
avec une brosse à légumes, car sa peau est tenue  
et comestible. Si je l'épluche, je le citronne car il  
peut s'oxyder assez vite. C'est préférable si l'on veut  
obtenir une soupe ou une purée bien blanche, plus  
appétissante. Je supprime la partie très fine de la  
pointe, parfois sur près de 10 cm si elle est vraiment  
longue. En effet, elle est fibreuse et peu savoureuse.  
Les vers de mon compost, eux, sauront l'apprécier !



## C'est bon pour moi

Il contient une quantité  
très élevée de fibres,  
considérées comme  
douces et non irritantes  
pour les intestins qui  
seraient sensibles. C'est  
un légume riche en  
vitamines variées et bien  
pourvu en potassium.  
Sa réputation de légume  
fortifiant est telle qu'on  
le donnait autrefois  
aux chevaux lorsqu'ils  
devaient effectuer de  
gros travaux.

## Je le cuisine

Il est bon en soupe ou en purée, avec ou sans pommes  
de terre, mais ça n'est pas forcément la recette que  
je préfère. J'aime en glisser quelques beaux morceaux  
dans un pot-au-feu ou dans une potée en toute fin de  
cuisson, car il cuit vite (10 à 15 min selon l'épaisseur)  
et ne gagne rien à rester trop longtemps dans l'eau.  
**C'est à la poêle que je le trouve craquant, sauté dans  
du beurre demi-sel et légèrement doré.** Il n'est pas mal  
non plus à la vapeur, écrasé à la fourchette avec un  
filet d'huile d'olive. C'est un accompagnement raffiné  
pour les viandes en sauce et les poissons au four.



# FRITES DE PANAIS À LA CORIANDRE

PRÉPA : 15 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 800 g de panais • 3 brins de coriandre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de miel liquide • 1 cuil. à café de coriandre moulue • sel, poivre du moulin.

**1. Brossez les panais sous l'eau froide** et séchez-les soigneusement. Découpez-les en frites fines sans les peler et séchez-les à nouveau. Mélangez l'huile dans un saladier avec le miel, la coriandre moulue, du sel et du poivre. Ajoutez les frites de panais et mélangez à la main pour bien les enrober.

**2. Allumez le four à 200 °C.** Étalez les frites de panais sur une plaque tapissée d'un papier sulfurisé. Enfourez pour environ 25 min en remuant deux fois. Parsemez les frites de panais de feuilles de coriandre et servez-les chaudes, accompagnées d'un ketchup un peu épicé.

## Ketchup sur mesure

POUR OBTENIR UNE SAUCE KETCHUP ÉPICÉE, IL SUFFIT DE MÉLANGER 4 CUIL. À SOUPE DE KETCHUP ORDINAIRE AVEC 1 CUIL. À CAFÉ DE PURÉE DE PIMENT FORT. ÉVITEZ LE PIMENT SEC MOULU, SAUF SI VOUS PRÉPAREZ LA SAUCE BIEN À L'AVANCE.



## Façon chef

À LA PLACE DE LA TRADITIONNELLE CHAPELURE, PRÉPAREZ UN PETIT CRUMBLE EN MÉLANGANT 40 G DE BEURRE AVEC AUTANT DE FARINE, DE POUDRE D'AMANDES ET DE PARMESAN. ÉMIETTEZ SUR LES PARMENTIERS ET PASSEZ AU FOUR.



# PARMENTIER DE BŒUF AUX PANAIS

PRÉPA : 20 MIN • CUISSON : 35 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 700 g de panais • 300 g de pommes de terre à chair farineuse • 1 gros oignon • 600 g de bœuf haché à 15 % de matières grasses • 40 g de beurre • 12 cl de lait • 2 cuil. à soupe de parmesan râpé • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de chapelure • 2 pincées de 4-épices • sel, poivre du moulin.

**1. Épluchez les panais et les pommes de terre.**

Découpez-les en morceaux. Cuisez-les environ 20 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Mélangez-les avec le beurre et le lait. Salez et poivrez.

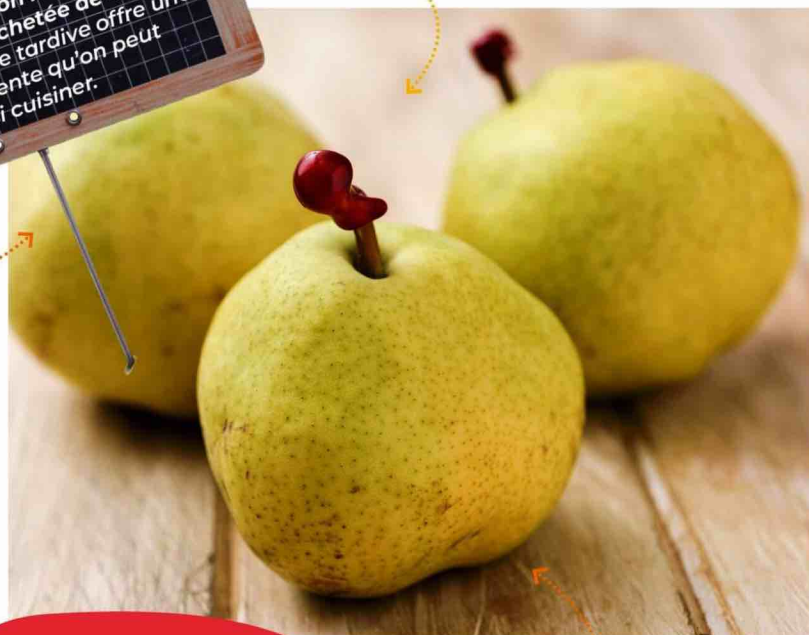
**2. Pelez et hachez l'oignon.** Versez le reste d'huile et faites-y rissoler la viande. Ajoutez le quatre-épices, du sel et du poivre.

**3. Préchauffez le four à 200 °C.** Répartissez la viande dans 4 cercles en Inox. Tassez bien et complétez avec la purée de panais-pommes de terre. Lissez et parsemez de parmesan mélangé avec la chapelure. Enfourez pour 10 à 15 min et servez sans attendre.



### Je l'achète

Il faut savoir que cette variété est menacée par une maladie qui détruit les arbres, et qu'il est par conséquent interdit de planter de nouveaux vergers. Un jour, elle n'existera plus ! Alors, je me dépêche de m'en régaler pendant qu'il en est encore temps. Je la choisis assez grosse, sans taches ni traces de choc, car elle est fragile et s'abîme vite si elle n'a pas été traitée avec délicatesse. **Il vaut mieux l'acheter ferme et la laisser mûrir à la maison pendant quelques jours à température ambiante.**



### On la voit de loin

La cire rouge qui entoure l'extrémité de sa queue servait à ralentir la déshydratation après cueillette de cette poire très juteuse. De nos jours, les méthodes de conservation moderne qui régulent l'humidité et la température permettraient de s'en passer, mais elle a préféré garder ce joli signe distinctif.

### Je la cuisine

C'est un régal à croquer au naturel, mais sa chair est si parfumée qu'elle fait merveille dans les desserts. J'en fais toujours quelques pots de confiture avec une gousse de vanille. J'aime aussi la préparer en crumble ou pochée dans un sirop à la vergeoise épicé de cardamome, cannelle, anis et clou de girofle. On ne va pas se mentir : **avec un coulis de chocolat chaud, c'est carrément l'extase !** J'en sers aussi des quartiers légèrement citronnés, avec quelques rosettes de tête de moine.

### Le coing pour ancêtre ?

Il se raconte que la passe-crassane serait née en 1855 d'un croisement entre une poire et un coing effectué par Louis Boisbunel, horticulteur à Rouen. Sa chair légèrement granuleuse comme celle du coing contribuent à accréditer cette origine. Cependant, des passionnés de greffes et d'horticulture mettent aujourd'hui en doute cette petite histoire et pensent qu'il s'agit plus simplement d'une variété ancienne de poires.



# TARTE FEUILLETÉE AUX POIRES ET AU BLEU D'Auvergne

PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 1 pâte  
feilletée rectangulaire  
• 3 poires • 10 cerneaux de  
noix • 2 brins de thym • 150 g  
de bleu d'Auvergne • 2 cuil.  
à s. de parmesan râpé • miel.

- 1. Rincez les poires** et séchez-les. Découpez-les en tranches un peu épaisses dans le sens de la hauteur. Ôtez le cœur.
- 2. Chauffez le four à 190°C.** Déroulez la pâte feuilletée et parsemez-la de parmesan jusqu'à 2 cm des bords. Déposez-y les tranches de poires et parsemez de grosses miettes de bleu d'Auvergne, de thym effeuillé, de noix concassées et de miel.
- 3. Enfouez pour 25 à 30 min,** jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez tiédir et servez.

**Le bleu  
d'Auvergne,  
c'est le top !**

MOINS CHER QUE  
LE ROQUEFORT, IL A  
AUSSI L'AVANTAGE  
DE FONDRE SANS  
DEVENIR HUILEUX,  
ET MÊME CHAUD, IL  
EST ASSEZ DOUX.  
RIEN DE MIEUX  
POUR CUISINER.



### SUR UN PLATEAU

L'été, dans les alpages de Haute-Savoie, on peut croiser des vaches robustes à robe acajou. Têtes et pattes sont blanches tandis que les yeux sont cernés d'un pelage sombre qui réfléchit moins la lumière et préserve leur vue. De race abondance, nourries d'herbe d'altitude ou de foin selon la saison, ce sont elles en majorité qui fournissent le lait riche et parfumé du fromage qui porte leur nom.

L'abondance est une petite production et il ne s'en vend qu'environ 3 000 tonnes par an, à comparer aux 52 000 tonnes de comté. Un fromage peu commun qui se différencie encore de ses illustres

cousins par un chauffage plus doux du caillé qui lui confère un moelleux très agréable. Son affinage est de 100 jours au minimum sur des planches d'épicéa qui enrichissent encore sa saveur, mais il aura plus de caractère au bout de 4 à 6 mois.

Les spécialistes décèlent dans ses arômes des notes d'ananas, d'agrumes ou d'abricot sec. Les palais moins exercés le trouveront fruité et très fin. Une finesse et un fondant qu'on appréciera seulement si le fromage est à température ambiante, sorti à l'avance du réfrigérateur. Il est excellent pour les recettes chaudes, découpé en fines lamelles sur un velouté de poireaux, râpé dans un gratin de pommes de terre ou à l'intérieur d'un croque-monsieur montagnard. C'est l'ingrédient principal du berthoud (une sorte de fondue au vin blanc servie avec des pommes de terre), reconnu Spécialité traditionnelle garantie, un nouveau label officiel qui certifie le respect strict de la recette originale.

### Et dans les verres ?

Osez l'abondance détaillé en bâtonnets à l'apéritif et accompagnez-le d'un crémant de Savoie dont les bulles souligneront le fondant. Plus original, servez-le avec une bière, une ale brune, à déguster fraîche mais pas glacée.

## GRATIN DE POMMES DE TERRE À L'ABONDANCE

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 kg de pommes de terre • 1 gousse d'ail • 200 g d'abondance • 15 g de beurre • 40 cl de crème fraîche • 40 cl de lait entier • noix de muscade râpée • sel, poivre.

- 1. Pelez les pommes de terre.** Découpez-les en rondelles et versez-les dans une grande sauteuse. Ajoutez le lait, la crème fraîche, l'ail pressé, un peu de noix de muscade râpée, du sel et du poivre. Cuisez 15 min à feu doux en remuant souvent.
- 2. Beurrez un plat à gratin.** Retirez la croûte de l'abondance et découpez-en la moitié en lamelles. Râpez le reste.
- 3. Préchauffez le four à 180 °C.** Égouttez les pommes de terre et rangez-les dans le plat en les alternant avec des lamelles d'abondance. Arrosez-les du liquide de cuisson et parsemez-les d'abondance râpée. Enfouez pour 30 min et servez aussitôt.



### La bonne variété

IL EXISTE DES POMMES DE TERRE À CHAIR FERME ET D'AUTRES À CHAIR FARINEUSE. MAIS SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE DES POMMES DE TERRE À CHAIR FONDANTE, SPÉCIALEMENT ADAPTÉES AUX GRATINS ET AUX RAGOÛTS ? IL S'AGIT DES VARIÉTÉS AGATA, MONALISA, SAMBA, NICOLA OU FRANCELINE.

Depuis 1895  
**SOIGNON**

C'EST CHÈVREMENT  
BON POUR VOUS

Des **ferments** qui améliorent  
la **digestion du lactose** \*

Un **goût tout doux**  
et une texture onctueuse \*\*

Du **calcium** qui contribue  
au bon fonctionnement  
des **enzymes digestives**

**Le lait de chèvre, avec sa composition unique  
et différente de celle du lait de vache, il a tout bon.**  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur [Soignon.fr](http://Soignon.fr)

\* Chez les personnes qui ont des difficultés à le digérer.  
\*\* Un goût plébiscité par 84 % des personnes ayant goûté le produit.  
Etude en ligne Harris Interactive menée auprès de 142 répondants en juillet 2020.



**POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)**

## La petite cuisine du maraîcher

Avec ce plat de pâtes végétarien aux couleurs de légumes d'hiver, ça va swinguer dans les assiettes du dimanche soir !

### Courge toujours

POTIMARRON, POTIRON, CITROUILLE, BUTTERNUT, BLEUE DE HONGRIE OU GIRAUMON SONT DÉLICIEUX DANS CE PLAT. VOUS POUVEZ MÊME LES MÉLANGER !



## LASAGNES AUX LÉGUMES DU MARCHÉ

PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 5 feuilles de lasagne fraîches (ou 12 sèches sans précuisson) • 350 g de courge • 2 petites betteraves cuites • 200 g d'épinards frais • 1 oignon • 1 boîte de tomates concassées • 80 g de mascarpone • 1 boule de mozzarella • 25 g de beurre • 15 cl de crème liquide • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de cumin • sel, poivre.

- 1. Pelez et émincez l'oignon.** Faites-le fondre 5 min dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les tomates. Salez et poivrez. Laissez compoter 10 min.
- 2. Râpez grossièrement les betteraves.** Ajoutez le cumin et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez.
- 3. Pelez la courge et coupez-la en morceaux.**

Cuisez-les 20 min à la vapeur. Écrasez-les dans le reste d'huile. Salez, poivrez.

- 4. Lavez les épinards et équeutez-les.** Faites-les fondre 10 min avec le beurre. Ajoutez du sel, du poivre et le mascarpone.
- 5. Allumez le four à 180 °C.** Étalez 3 cuil. à soupe de fondue de tomates dans un plat à four et recouvrez d'1 feuille de lasagne. Étalez le reste de fondue

de tomates. Recouvrez d'1 feuille de lasagne, d'épinards, d'1 feuille de lasagne, de purée de courge, d'1 feuille de lasagne, puis de betteraves. Terminez par 1 feuille de lasagne.

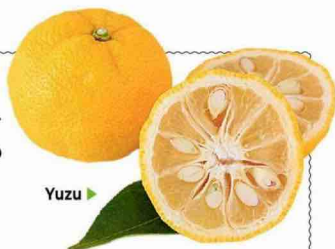
- 6. Arrosez de crème liquide** et parsemez de mozzarella

détaillée en fines lamelles. Enfournez pour 40 min et servez sans attendre.

### Bonne pâte... à lasagnes

On trouve des pâtes à lasagnes fraîches dans les épiceries italiennes. On peut aussi acheter de grandes plaques de pâtes fraîches au rayon frais des supermarchés. Enfin, si elles sont moins moelleuses et moins goûteuses, les pâtes à lasagnes sèches sont très pratiques. Pensez à bien les arroser (sauce tomate, crème liquide...) pour qu'elles se réhydratent.

# Les agrumes travaillés par Juan Arbelaez



Yuzu ▶

Rendu célèbre par le petit écran, le jeune chef d'origine colombienne, adepte des agrumes, partage ses secrets sur ces petites bombes de vitamine C.

## Classiques et exotiques

Aux côtés des oranges, clémentines, pamplemousses, citrons jaune et vert, d'autres agrumes méritent le détour. Le citron caviar, avec ses petites billes, offre en bouche une véritable explosion d'acidité. Le yuzu, avec son écorce bosselée, affiche des zestes d'un parfum qui métamorphose tous les plats. Sans oublier la main de Bouddha et ses longues tiges sans pulpe, mais aux zestes intenses.



Citron caviar ▶

## Ne vous fiez pas à leur tête

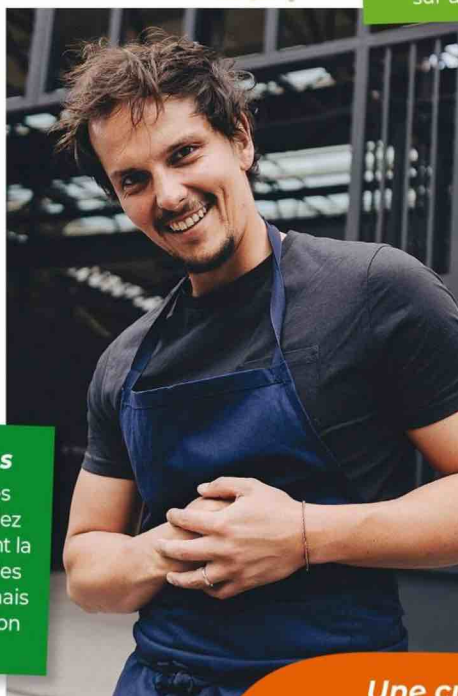
Les fruits un peu amochés, comme s'ils avaient des petites cicatrices, n'ont pas été traités. On les privilégie pour prélever les zestes. Ils se conservent à température ambiante, mais une fois découpés, on les réserve au frais, la partie coupée retournée sur une assiette, recouverts d'un film.

## Zéro déchet !

Dans les agrumes, tout s'utilise. Les zestes râpés se glissent dans les recettes ou parfument l'huile d'olive ou le beurre. Le ziste, partie blanche amère, se confit dans de l'eau et du miel ou se sèche au four pour être réduit en poudre à parsemer sur les plats. Avec les jus, on prépare des marinades ou des sauces. La chair apporte sa touche acide-sucrée aux plats ou se cuisine avec les zestes en marmelade ou confiture.

## Éblouir avec des suprêmes

Coupez d'abord les extrémités des fruits. Avec un couteau aiguisé, pelez l'écorce en suivant l'arrondi et en ôtant la peau blanche. La chair à vif, repérez les segments à lever. C'est minutieux mais ça fait bel effet sur un plat de poisson ou dans une tarte aux agrumes.



## Le combava, avec parcimonie

Petit, rond, vert et boursoufflé, il est prisé pour ses zestes au parfum de citronnelle et ses feuilles au goût puissant. La bonne idée, comme pour le yuzu, est de le congeler pour en râper sur un plat. Mais le combava c'est comme le sel : on peut en ajouter, mais on ne peut pas en enlever ! Avec ses feuilles, je prépare une délicieuse base aromatique pour un minestrone. Je les découpe finement et je les fais infuser dans un bouillon avec de l'oignon, de l'ail, de l'origan et du thym.

Combava ▶



## Ils se marient avec tout

Dans une marinade, pour une explosion de saveurs, on associe orange et citron pressés au sumac et au zaatar (mélange d'épices à base de thym). Chez les Grecs, le citron se mêle à la tomate et à l'origan ou au thym sauvage. En Colombie, on met du citron partout : sur les avocats avec une pincée de sel, sur les viandes après cuisson et dans le ceviche où le poisson cru va cuire à froid dans un mélange composé de lime (ou citron vert), d'ail, d'oignons et de coriandre.

## Une cuisine vivante et colorée

Le jeune Juan a fait ses classes dans les coulisses de l'école du Cordon Bleu. Aux côtés de Pierre Gagnaire, il découvre la gastronomie française et la pression qui va avec. En 2012, l'émission *Top Chef* est un vrai tremplin. L'année suivante, il ouvre Plantxa, à Boulogne (92), où il distille bonne humeur et cuisine "salsa-cancan". En 2017, avec les fondateurs de la maison grecque Kalios, il crée le restaurant Yaya à Saint-Ouen (93). Cette année sortira son nouveau livre compilant des recettes à faire en 15 min et où les agrumes sont toujours présents.

# L'heure des feuilletés

Toutes dorées,  
toutes gonflées, on  
propose **ces bouchées**  
**avec un cocktail**  
**original, à la bière !**

RECETTES ET STYLISME : VANESSA GAULT  
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

## TARTELETTES AU CHÈVRE, POIRE ET HERBES DU MAQUIS

PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 25 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 1 pâte feuilletée  
• 1 poire • 1 bûche de chèvre • 10 g de  
beurre • 3 cuil. à soupe de miel • 2 cuil.  
à soupe d'herbes du maquis (thym,  
romarin, serpolet, marjolaine) • 1 cuil.  
à café de 4-épices • sel, poivre.

1. **Épluchez la poire** et découpez-la  
en petits cubes. Faites-les revenir dans  
une poêle avec le beurre, la moitié du  
miel et le quatre-épices. Salez et poivrez.  
Réservez hors du feu.
2. **Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez  
la pâte feuilletée en conservant son papier  
de cuisson. Découpez-y 18 carrés d'environ  
6 cm et piquez-les avec une fourchette.
3. **Déposez 1 petite cuillerée de mélange**  
**à la poire** sur chaque carré de pâte. Ajoutez  
1 rondelle de bûche de chèvre et parsemez  
d'herbes du maquis. Arrosez d'un filet de  
miel et enfournez 20 min. Servez bien chaud.



### On change de fruit

**POMMES OU ANANAS SE PRÊTENT  
TRÈS BIEN À CES BOUCHÉES,  
CUISINÉS COMME LES POIRES.**

# étés

## PANNEQUETS DE CONFIT DE CANARD AUX POMMES

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 4 feuilles de brick • 1 cuisse de confit de canard • 3 pommes détaillées en dés • 1 oignon haché • 6 brins de coriandre • 40 g de beurre fondu • 5 cl de cidre • 1 cuil. à soupe de pignons • 1/2 cuil. à café de coriandre moulue • 1/2 cuil. à café de cumin moulu • 1/2 cuil. à café de gingembre moulu • sel, poivre.

**1. Chauffez la cuisse de canard** 6 min à la poêle à feu moyen. Réservez-la. Jetez presque toute la graisse fondue. Poêlez les dés de pommes et l'oignon haché. Salez et poivrez. Versez le cidre et laissez cuire pendant 10 min sur feu doux. Réservez.

**2. Désossez la cuisse de canard** et effilez-la. Hachez-la au couteau et versez-la dans un saladier. Parsemez d'épices. Ajoutez les dés de pommes, les pignons, la coriandre ciselée, du sel et du poivre.

**3. Beurrez les feuilles de brick** au pinceau de cuisine

et superposez-les deux par deux. Découpez des disques d'environ 10 cm de diamètre avec un couteau aiguisé. Déposez ces disques de double épaisseur dans des cercles de 6 cm. Farcissez de préparation au canard et repliez l'excédent de brick sur la farce.

**4. Retournez ces petites pastillas** sur une plaque de cuisson (face pliage sur la plaque) pour les maintenir fermées. Enfouez 20 min.

**5. Dégustez chaud ou tiède**, éventuellement avec une compote de pommes assaisonnée d'épices et parsemée de coriandre.

LE COCKTAIL

## BERRY BEER, LA BIÈRE AUX FRUITS ROUGES

**POUR 1 VERRE** Versez 3 cl de **crème de cassis** (ou de framboise) dans un verre. Ajoutez tout doucement 20 cl de **bière brune** bien fraîche en inclinant légèrement le verre pour éviter l'excès de mousse. Dégustez sans attendre.

## TRIANGLES À LA FETA ET À LA MÂCHE

**PRÉPARATION : 30 MIN**  
**CUISSON : 25 MIN**

**POUR 6 PERSONNES** • 75 g de feta • 75 g de ricotta • 1 œuf battu • 50 g de beurre clarifié fondu • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail hachée • 300 g de mâche • 4 cuil. à soupe d'herbes ciselées (persil plat, aneth, menthe) • 6 feuilles de filo • sel, poivre du moulin.

**1. Faites revenir l'oignon et l'ail** dans une poêle bien chaude avec 10 g de beurre. Ajoutez la mâche lavée et essorée. Mélangez soigneusement et faites cuire 3 min. Salez légèrement et poivrez. Laissez tiédir et hachez grossièrement au couteau.

**2. Versez la préparation dans un saladier.** Ajoutez la feta émiettée, la ricotta, l'œuf battu et les herbes ciselées.

**3. Beurrez les feuilles de filo** au pinceau sur une face et superposez les deux par deux. Placez-les à l'horizontale devant vous et découpez-y des bandes de 6 cm de large. Déposez un peu de farce en bas de chaque bande et repliez en triangle en remontant.

**4. Déposez les triangles** sur une plaque tapissée d'un papier de cuisson et enfournez 20 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez avec une sauce tomate pimentée.

### Au bon beurre

LE BEURRE CLARIFIÉ EST FONDU, ÉCUMÉ ET FILTRÉ. IL NE CONTIENT PLUS DE PROTÉINES ET CHAUFFE SANS BRÛLER. IL EST PARFAIT POUR TOUT CUIRE.

# VOL-AU-VENT

## AU SAUMON, PARFUM PAMPLEMOUSSE

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 30 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 1 pâte feuilletée • 1 pavé de saumon • 1 tranche de saumon fumé hachée • 1/2 pamplemousse • 4 brins d'aneth • 1 jaune d'œuf • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe de crème épaisse • 20 g de farine • 12,5 cl de bouillon • sel, poivre du moulin.

**1. Chauffez le four à 180 °C.** Découpez 36 disques de 4 cm dans la pâte avec un emporte-pièce rond. Réservez-en 12 sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et piquez-les avec une fourchette. Superposez les disques restants deux par deux et évidez le centre à l'aide

d'un emporte-pièce de 2,5 cm. Déposez-les sur les disques entiers et dorez-les au jaune d'œuf. Enfournez 15-20 min.

**2. Détaillez le pavé de saumon** en lamelles et cuisez-les 5 min dans une poêle bien chaude.

**3. Faites fondre le beurre** dans une petite casserole. Ajoutez la

farine et mélangez bien. Versez le bouillon et faites épaissir sur feu moyen. Ajoutez le jus du pamplemousse, la crème, l'aneth ciselé, un peu de sel, du poivre, les saumons (le fumé et le cuit).

**4. Remplissez les bouchées** feuilletées de garniture au saumon et servez bien chaud.

### Vite fait

ACHETEZ DES CROÛTES À GARNIR, AU RAYON PAINS FANTAISIE DES GRANDES SURFACES, OU COMMANDEZ-LES CHEZ VOTRE BOULANGER PÂTISSIER. À DÉFAUT, UTILISEZ DES PETITS FONDS DE TARTELETTES FEUILLETÉES.

### La bonne pâte

Pour préparer ces feuilletés, on a le choix. Pâte feuilletée surgelée de qualité (Surgelés Picard), pâte feuilletée à dérouler pur beurre au rayon frais des grandes surfaces ou faite maison, bien sûr ! Il existe aussi des astuces très gourmandes : surperposer des feuilles de pâte filo (rayon frais du traiteur oriental) très fines, beurrées ou huilées, ou une simple feuille de brick (même rayon repliée, et le tour est joué. Sans oublier les galettes de sarrasin refermées en bouchées à faire croustiller dans une poêle.



## PATRIMOINE gourmand

Les moules de bouchot de Pénestin viennent d'être inscrites au Patrimoine culturel immatériel en France. Élevées sur pieux en bois depuis le XIX<sup>e</sup> siècle dans l'estuaire de la Vilaine (Morbihan), les célèbres bivalves peuvent s'enorgueillir d'un taux de chair exceptionnel : jusqu'à 40 % de leur poids contre environ 25 % pour leurs concurrentes. Pour rappel, le prestigieux emblème du ministère de la Culture a, par le passé, été décerné aux poissons d'eau douce des étangs de la Dombes, à l'ail rose de Billom, au cresson de Méréville et au bœuf gras bazadais, entre autres.

## Pizza de luxe

Un four à pizza riquiqui avec la puissance d'un grand pour que regina et margherita cuisent dans les règles de l'art à la maison, voilà ce que promet Smart Oven Pizzaiolo, de la marque Sage. Ce four monte jusqu'à 400 °C comme un vrai four à bois napolitain. Mais cette prouesse a un prix : **800 €**. À ce tarif, pelle et plat sont fournis.



C'est  
**NOUVEAU!**



## Tout schuss

Coup de cœur pour cette belle assiette au look vintage qui nous fait glisser tout en douceur vers le printemps. Elle fait partie d'un service à vaisselle de 12 pièces en porcelaine. 6 assiettes plates, Ø 26,5 cm, et 6 assiettes à dessert, Ø 19 cm, **34,90 €**, dans les enseignes Casino.

## PÊCHE DURABLE

Du 17 au 23 février a lieu la semaine de la Pêche Responsable. C'est l'occasion de (re)découvrir la marque Nautilus et son foie de morue en conserve, pêché au casier de manière responsable et durable (sans surpêche), respectant les océans et permettant aux pêcheurs de vivre de leur métier. Cerise sur la nageoire : certifié par le label Marine Stewardship Council (MSC), ce foie de morue est riche en oméga 3 et en vitamines, et allégé en sel. C'est délicieux sur une tranche de pain grillé ! **1,80 €** la boîte de 120 g, dans les grandes et moyennes surfaces.



## On en pince pour lui

Jamais un porte-cuillère n'aura été aussi rigolo ! Baptisé Red, ce petit crabe en silicone vise le haut du panier quand il s'agit de venir en aide aux cuistots amateurs. **PA Design, 14 €**, sur le site de la marque.



## Geste anti-gaspi

Le dernier accessoire à la mode ? Le sac à pain Abracadapain en coton recyclé durable, réutilisable à l'envi ! Quand on sait que plus de 10 millions de milliards de sachets à usage unique sont jetés chaque année en France, ça donne envie de s'y mettre ! **10 €, sur le site de la marque.**

## Farine de souchet ?

Derrière ce drôle de nom se cache un tubercule aussi connu sous le nom de noix tigrée. Une fois moulue, cette petite "noix" remplace avec talent l'amande dans nos petits sablés et autres pâtisseries maison. Il est riche en fibres, en vitamines, en minéraux et en oméga 6, et ne contient pas de gluten. Le souchet est un vrai chou pour notre santé. **Mon Fournil, 8,45 € le sachet de 400 g, dans les grandes et moyennes surfaces.**



## SAVOIR-FAIRE BASQUE

Réputé pour ses rayures hautes en couleur, le linge basque est désormais protégé par le fameux label IGP (Indication géographique protégée). Mais pour se prévaloir de ce label, une nappe, un torchon ou autre, doit avoir été tissé et cousu dans les Pyrénées-Atlantiques. Seules trois maisons basques (Lartigue 1910, Tissages Lartigue et Tissages Moutet) répondent à cette exigence. Aujourd'hui, il est interdit d'appeler "linge basque" des nappes fabriquées en Chine ou ailleurs ! **Ci-contre : toque enfant et tablier enfant, Lartigue 1910, 25 € et 24 €.**

## Cherchez LA PETITE BÊTE

Craquer pour des criquets ? Oui, quand ils ont un bon goût chocolaté ! La jeune marque Jimini's nous avait déjà surpris avec ses grillons et ses sauterelles à croquer à l'apéritif. Elle récidive avec une nouvelle gamme (sucrée cette fois-ci) qui marie insectes comestibles et saveurs douces. Vous reprendrez bien un dernier ver ? **6,90 € la boîte de 15 g (tout de même !), sur le site de la marque.**





## DES DESSERTS VÉGÉTAUX & GOURMANDS !

La mousse au chocolat Andros Gourmand et Végétal associe le bon goût du chocolat à la gourmandise du lait de coco. Généreuse, elle fait fondre de plaisir tous les gourmands !

**“Ce qui m’a plu, c’est une belle texture, aérée, un goût de chocolat assez prononcé, surprenant de légèreté. Pour les papilles, c’était exquis.”**

Hélène, 39 ans

**90 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

**“Saveur chocolatée très douce et légère, elle rappelle la mousse au chocolat maison.”**

Karine, 49 ans

**74 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

**“Un pur régal ! Une mousse au chocolat très savoureuse, à la texture ferme et ultra-gourmande.”**

Nadine, 62 ans



**82 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

## 100% VÉGÉTAL 100% GOURMAND

La gamme Andros Gourmand et Végétal s'agrandit avec deux nouveaux desserts savoureux, préparés à partir de lait d'amande ou de lait de coco. Généreux à souhait, ils n'ont rien à envier aux desserts laitiers. Ils font craquer toute la famille, les vegans comme les intolérants au lactose, et ceux qui ont juste envie d'un moment de pure gourmandise. Mousse au chocolat, Liégeois au chocolat, Riz au lait de coco et Semoule au lait de coco... Mmmm, c'est si bon!

## POUR FONDRE DE PLAISIR

Andros Gourmand et Végétal offre l'embarras du choix! La Mousse au chocolat à base de lait de coco, à la fois légère, ferme et fondante, fait craquer les amateurs de chocolat les plus exigeants. Le Liégeois offre un pur moment de plaisir, avec sa mousse aérienne posée sur un savoureux délice au chocolat à base de lait d'amande. La délicieuse recette du Riz au lait de coco à la vanille de Madagascar ravive de tendres souvenirs d'enfance. Quant à la Semoule au lait de coco, c'est un pur régal qui offre, en plus de l'onctuosité du lait végétal, un délicieux goût de vanille. Les goûter, c'est les adopter!



### LE SAVOIR-FAIRE AU SERVICE DU GOÛT

Entreprise familiale et française, Andros a été fondée au siècle dernier à Biars-sur-Cère, au cœur du Lot, entre la Cère et la Dordogne. Depuis trois générations, elle a développé son savoir-faire pour créer des douceurs appréciées des petits et des grands.

Depuis trois ans, elle propose de délicieux desserts 100 % végétaux qui ne contiennent que de bons ingrédients.

Ils sont préparés avec soin, avec du lait de coco ou du lait d'amande, dont la douceur n'a d'égale que l'onctuosité. Naturellement sans

lactose, les recettes sont à la fois légères et généreuses, et accompagnent des moments de pure gourmandise.

Avec ses petits plaisirs Gourmand et Végétal, Andros offre au végétal la gourmandise qui lui manquait. Alors, vous craquez ?

# Ça chauffe à la rédac!

## ON APPLAUDIT

### Quelles gourdes!

**E**n France, tous les ans, plus de 100 000 tonnes de compotes en gourde sont vendues. Une petite catastrophe écologique, car elles finissent dans la poubelle des déchets ménagers. Composées de huit matériaux différents, elles sont impossibles à recycler. Mais cela pourra bientôt changer. En effet, Andros, le leader du segment compotes, vient de lancer une gourde entièrement recyclable. Fruit de trois ans de recherches et développement, elle est conçue à partir d'un seul matériau, le polypropylène (bouchon inclus, recyclable lui aussi). Une petite révolution sur un marché qui pèse lourd : 55 % des foyers avec enfants achètent des compotes en gourde ! Dans le même élan, Andros a aussi allégé



le poids de ses gourdes de 9 %, réduit son empreinte carbone de 25 % et sa consommation d'eau de 17 %. De son côté, Materne, son grand concurrent, a annoncé qu'il retirerait l'aluminium de ses gourdes en 2021 et qu'il supprimerait le PET au profit d'un matériau compatible avec les filières de recyclage d'ici la fin 2022. Bon à savoir : les compotes en gourde sont trois à cinq fois plus chères que les compotes en bocaux, quelles soient dans des emballages écolo ou non ! Ça donne à réfléchir...

## EST-CE VRAIMENT UNE BONNE IDÉE ?

### L'ARRIVÉE DES EAUX PÉTILLANTES ALCOOLISÉES

On les appelle "hard seltzers" aux États-Unis (par opposition à "soft drinks"). Là-bas, ces eaux pétillantes alcoolisées (entre 4 et 6° d'alcool) ont vu le jour il y a sept ans et reflètent aujourd'hui 2,6 % du marché de l'alcool. En France, la déferlante vient seulement d'avoir lieu, avec trois références : Snowmelt, Natz et Opéan. Faiblement caloriques et pas plus fortes que des bières, elles séduisent un public jeune. À la place du malt, l'agent de fermentation s'appelle sucre de canne. Mélangé avec de l'eau et des arômes naturels, ça donne des eaux légères qui se boivent facilement. C'est là que le bât peut blesser. Une nouvelle façon de toucher un public jeune biberonné aux boissons pétillantes ? Certes, c'est mieux que de boire des shots de tequila. Mais dans "eaux pétillantes alcoolisées", on a vite fait d'entendre les deux premiers mots, si anodins. Espérons que la consommation de ses nouvelles boissons sera responsable !

## ON APPLAUDIT

### Belle VAISSELLE

Casser les idées reçues, pas la vaisselle ou, mieux, casser les idées reçues, grâce à la vaisselle ! C'est l'idée qu'ont eue Mary Castel, de Maison Fragile, (marque de porcelaine) et Flore Lelièvre, des restaurants Le Reflet, qui emploient des personnes en situation de handicap à Paris et à Nantes. Toutes les deux ont grandi avec un frère ou une sœur porteurs d'une trisomie 21

et toutes deux ont envie de changer le regard que la société porte sur eux. Ensemble, elles ont donc imaginé une collection de vaisselle dessinée par des aides de cuisine du Reflet parisien. Vendue sur le site de la Maison Fragile et dans les deux restaurants, elle est composée d'assiettes à dîner (45 €) et à dessert (40 €) fabriquées à Limoges. On adore !



# L'olive, le fruit espagnol de la passion

L'Andalousie  
bouge avec l'Europe



*Alimenter votre passion pour la vie*

Toute la saveur et la qualité du régime méditerranéen concentrées dans **l'olive espagnole**.  
Les olives Gordal, Manzanilla et Hojiblanca, parmi de nombreuses autres variétés,  
sont une source d'huile d'olive contenant des propriétés nutritionnelles exceptionnelles, au goût exquis!



[www.olivesdespaigne.fr](http://www.olivesdespaigne.fr)

# Les Soupes

## faites-en tout un plat !

Des soupes pour des dîners qui réchauffent vraiment. Viande, poisson, légumes et féculents, il y a tout dedans.



### Un brin de fantaisie

PRENEZ LES PÂTES QUE VOUS AVEZ DANS LE PLACARD : COQUILLETES, FARFALLE, PENNE, FUSILLIS...

## SOUPE AU PISTOU AU LARD FUMÉ

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 15 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 175 g de lard fumé • 2 carottes • 2 courgettes • 2 gousses d'ail • 8 brins de basilic • 125 g de haricots blancs en bocal • 100 g de macaronis • 1 l de bouillon de légumes • 5 cl d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

**1. Pelez les carottes** et découpez-les en rondelles. Déposez-les dans une grande casserole. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition.

**2. Rincez les courgettes.** Éboutez-les et détaillez-les en cubes. Ajoutez-les dans la casserole avec le lard découpé en gros morceaux, les haricots blancs et les

macaronis. Faites cuire 10 min à petits bouillons.

**3. Préparez le pistou.** Pelez les gousses d'ail et mixez-les avec les feuilles de basilic en incorporant peu

à peu l'huile, du sel et du poivre. Versez dans la soupe juste avant de déguster. Parsemez éventuellement d'un peu de parmesan râpé ou d'un autre fromage.

# SOUPE AUX POIREAUX, CHORIZO ET ŒUFS POCHÉS

En couverture  
et en vidéo sur  
[cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 200 g de chorizo (doux ou piquant) • 2 poireaux • 250 g de fèves épluchées surgelées • 2 gousses d'ail • 4 brins de persil • 4 œufs • 1 l de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc • sel, poivre du moulin.

**1. Nettoyez bien les poireaux** et découpez-les en rondelles. Placez-les dans une grande casserole avec le bouillon de volaille et les gousses d'ail non pelées. Portez à ébullition. Ajoutez les fèves surgelées, couvrez et poursuivez la cuisson 20 min sur feu doux.

**2. Pochez les œufs** 3 min dans de l'eau frémissante vinaigrée. Épongez-les sur un linge et parsemez-les de sel et de poivre.

**3. Découpez le chorizo en rondelles.** Faites-les dorer

1 min de chaque côté dans une poêle antiadhésive.

**4. Mixez un quart de la soupe** avec l'ail pelé et l'huile d'olive pour obtenir une crème bien lisse. Reversez-la dans la

casserole et redonnez un dernier bouillon.

**5. Répartissez la soupe dans des assiettes creuses.** Garnissez-la de rondelles de chorizo et d'œufs pochés. Parsemez de persil ciselé et servez éventuellement avec du pain de campagne grillé.



## Des œufs bien pochés

CASSEZ LES ŒUFS DANS UNE TASSE AVANT DE LES VERSER UN À UN, D'UN COUP, AU RAS DE L'EAU FRÉMISSANTE VINAIGRÉE MAIS NON SALÉE.

# SOUPE DE SAUMON, CÉLERI ET POMMES DE TERRE

PRÉPARATION : 20 MIN • ATTENTE : 1 H • CUISSON : 35 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 300 g de filet de saumon sans peau • 250 g de pommes de terre • 250 g de céleri-rave • 1 poireau • 1 citron bio • 1 échalote • 12 brins de ciboulette • 75 cl de fumet de poissons (ou d'eau) • 25 g de beurre • 20 cl de lait entier • sel, poivre du moulin.

**1. Détaillez le saumon en gros morceaux.** Mélangez-les avec la moitié du zeste râpé et du jus du citron, un peu de sel et de poivre. Couvrez d'un film étirable et réservez 1 h dans le réfrigérateur.

**2. Pelez l'échalote et nettoyez bien le blanc de poireau.** Émincez-les et faites-les fondre 5 min dans une cocotte avec le beurre, du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre et

le céleri-rave épluchés et découpés en dés. Cuisez 5 min en mélangeant souvent. Versez le fumet de poissons, couvrez et faites cuire 20 min à feu doux. Ajoutez les morceaux de

saumon et le lait. Faites cuire encore 5 min à frémissements.

**3. Répartissez dans des assiettes creuses** ou des grands bols. Garnissez de ciboulette ciselée, du reste de citron découpé en quartiers et servez.

## Ça tranche

LE CITRON AURA POUR EFFET DE FAIRE CAILLER TRÈS LÉGÈREMENT LE LAIT. SI CELA VOUS DÉRANGE, ÉVITEZ DE MARINER LE SAUMON. REMPLACEZ LE LAIT PAR DE LA CRÈME ET AJOUTEZ LE JUS DU CITRON JUSTE AVANT DE DÉGUSTER.....

## À déguster sans modération

Elles ne sont pas réservées aux régimes et assurent une bonne hydratation. Même si l'on fait revenir les légumes avec un peu de matières grasses au début, ou une noisette de beurre ou une pointe de crème à la fin, les soupes sont très peu caloriques, tout en apportant une sensation de satiété. À l'inverse des crudités, elles sont même faciles à digérer.

## Une soupe parfaite

Pour qu'elle soit riche en goût et en vitamines, **privilégiez les ingrédients frais, le bouillon de bonne qualité et l'eau sans chlore** ! Attention à la surcuisson qui altère la saveur et les nutriments. Les garnitures sont importantes, car on les goûte en premier. Optez pour la crème, les herbes et les épices de qualité. Les soupes se dégustent rapidement. Mieux vaut surgeler les restes que de les laisser au réfrigérateur où ils ont tendance à devenir aigres.

## Une pointe d'acidité

AJOUTEZ UN PEU DE JUS DE CITRON VERT DANS CE POTAGE POUR CONTREBALANCER LA DOUCEUR NATURELLE DU LAIT DE COCO ET DU MAÏS.

# POTAGE CRABE-MAÏS, CURRY ET LAIT DE COCO

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 120 g de chair de crabe • 2 branches de céleri • 1 oignon • 4 brins de coriandre • 400 g de maïs en grains • 25 g de beurre • 25 cl de lait de coco • 75 cl de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe de curry doux en poudre • piment de Cayenne • sel, poivre du moulin.

**1. Épluchez et hachez l'oignon et le céleri.** Faites-les fondre 5 min dans une casserole avec le beurre, le curry, un peu de sel et de poivre. Ajoutez le

maïs (réservez-en 120 g) et le bouillon de volaille. Couvrez et faites cuire pendant 15 min.  
**2. Mixez la soupe** et passez-la au tamis pour

obtenir une crème lisse. Versez-la dans la casserole. Ajoutez le lait de coco, la chair de crabe et le reste de maïs. Faites réchauffer 5 min à feu très doux.

**3. Répartissez le potage** dans des assiettes creuses. Parsemez de coriandre ciselée, d'un peu de piment de Cayenne et dégustez sans attendre.

## Les courges, une sacrée famille !

On en mange si souvent qu'on en oublie que les **cucurbitacées**, comme le **potiron**, sont **originaires des Amériques**. Elles ont été rapportées en Occident par les navigateurs portugais au début du XVI<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, on se régale d'une grande variété de courges plus douces que la citrouille : potimarron, kabocha, butternut ou doubeurre sont délicieux en soupes ou veloutés.

### Douceur épicée

VERSEZ 2 PINCÉES DE QUATRE-ÉPICES, DE CUMIN MOULU OU DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE EN MÊME TEMPS QUE LE POULET.

# CRÈME DE POTIMARRON AU POULET ET CROÛTONS À L'AIL

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 50 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 2 cuisses de poulet • 4 mini potimarrons (ou un beau potimarron) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 4 brins de persil plat • 2 brins de thym • 1 feuille de laurier • 50 g de beurre • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 75 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 tranches de pain de campagne • sel.

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez un chapeau aux potimarrons. Retirez les graines et salez la chair. Rangez-les avec leurs chapeaux dans un plat et couvrez-les de papier d'aluminium. Enfouissez pour 45 min.

**2. Épluchez et émincez l'oignon.** Faites-le revenir

5 min dans une cocotte avec l'huile et les cuisses de poulet coupées en deux. Ajoutez le bouillon, le thym et le laurier. Couvrez et faites bouillonner 25 min. Retirez la peau du poulet et émincez la chair.

**3. Sortez les potimarrons du four** et augmentez la

chaleur à 240 °C. Prélevez la chair avec une cuillère en en laissant un peu contre la peau, puis recouvrez-les de leurs chapeaux. Mixez la chair avec le bouillon filtré. Reversez le tout dans la cocotte avec le poulet.

**4. Découpez le pain en cubes.** Mélangez-les avec le

beurre fondu et l'ail pelé et haché. Étalez-les sur une plaque et enfouissez 5 min.

**5. Répartissez la soupe bouillante dans les potimarrons.** Ajoutez de la crème fraîche et des croûtons à l'ail. Parsemez de persil grossièrement ciselé et servez aussitôt.

# SOUPE DE NOUILLES ET CANARD RÔTI AUX CINQ-PARFUMS

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1 H

**POUR 4 PERSONNES** • 1 petit canard • 250 g de nouilles chinoises (ou de pâtes fraîches) • 200 g de chou chinois bok choy • 1 oignon • 3 cm de gingembre frais • 6 champignons parfumés secs • 75 cl de bouillon de volaille • 3 cl de sauce de soja • 5 cl de xérès • 1 cuil. à soupe d'épices 5 parfums • sel, poivre.

**1. Préchauffez le four à 210 °C.** Pelez et émincez l'oignon. Mélangez-le avec les champignons, la sauce de soja, le xérès, les épices, et le gingembre détaillé en lamelles. Farcissez-en le canard. Salez et poivrez la peau. Percez-la avec une

fourchette et enfournez 45 min sur une grille placée au-dessus de la lèchefrite.  
**2. Laissez tiédir un peu le canard.** Prélevez les filets et les cuisses. Réservez-les. Concassez grossièrement la carcasse et placez-la dans un autocuiseur avec

la farce du canard, le jus de cuisson dégraissé et le bouillon de volaille. Couvrez et faites cuire sous pression 10 min. Filtrez le bouillon et maintenez-le au chaud.  
**3. Nettoyez le chou** et découpez-le en quartiers. Faites-le cuire environ

3 min avec les nouilles dans de l'eau bouillante salée. Égouttez bien et répartissez dans des assiettes creuses.

**4. Ajoutez la chair de canard** émincée, arrosez de bouillon frémissant et servez sans attendre.

## La mode des soupes asiatiques

Pho vietnamien, ramen japonais, soupe thaïlandaise coco-citronnelle, potage pékinois piquant, les soupes asiatiques sont très faciles à découvrir dans les restaurants, mais aussi dans les grandes surfaces. Grâce à elles, faire un repas d'une soupe est devenu tendance. Elles offrent l'occasion de voyager. Peu grasses, parfumées, légères et riches en légumes, épices et herbes fraîches, elles ont vraiment tout pour plaire !

## Sucré-salé

**POUR APPORTER UNE TOUCHE PARFUMÉE AU BOUILLON, VERSEZ 10 CL DE SIROP DE LITCHI EN BOÎTE EN FIN DE CUISSON.**

# Cuisine Actuelle

Le bonheur à table

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

2,30€  
par mois  
au lieu de 2,90€

Version  
numérique  
+  
Accès aux  
archives  
numériques



12 n°  
par an



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

1 Je choisis mon offre :

2 Je choisis mon mode de souscription :

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

**21%**  
de  
réduction

☐ Offre annuelle - 1 an - 12 numéros  
**32,90€ par an** <sup>(2)</sup>  
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 SOUSCRIRE ?

- Je me rends sur [www.prismashop.fr](http://www.prismashop.fr)
- Je clique sur **Clé Prismashop**  
\* en haut à droite de la page sur ordinateur  
\* en bas du menu sur mobile
- Je sais ma clé Prismashop ci-dessous :

CGFSN361

Voir l'offre

► ✉ PAR COURRIER :

1 Je coche l'offre choisie 2 Je renseigne mes coordonnées\*\* ☐ M ☐ F

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 concernant, 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 [dp@prismamedia.com](mailto:dp@prismamedia.com). Dans le cadre de la gestion de votre abonnement au 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.



CGFSN361



# Mes créations Gourmandes

**36 Mon défi pâtisserie** Le gâteau plein d'amour de Nina Métayer.

**39 Mon petit plaisir** Petits financiers aux physalis.

**40 Mes 3 recettes incroyables** Les crêpes en folie par le blogueur Dorian Nieto.

**44 Ma petite fabrique** Ballotine de saumon au lard.

**46 Ma recette insolite** La confiture de bacon à la bière.

Vous allez fondre **pour**  
**ce gâteau soufflé au**  
**chocolat**, avec sa touche  
bien croustillante et sa  
crème anglaise à tomber !

# Le gâteau

PHOTOS : LAURENT ROUVRAIS



## Astuce

VOUS POUVEZ UTILISER  
D'AUTRES EMPORTE-PIÈCES  
COMME DES ÉTOILES, DES  
FLEURS... SELON VOS ENVIES.

## Nina Métayer

C'est officiel, **Nina lance la première boutique digitalisée** pour laquelle elle produit à la demande et livre à domicile ou en point de collecte. Une révolution dans une démarche de développement durable. Rendez-vous sur [Delicatisserie.com](http://Delicatisserie.com) !



# plein d'amour

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 30 MIN • REPOS : 2 H

### LE SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

- 30 g de jaunes d'œufs
- 100 g de blancs d'œufs
- 150 g de lait • 40 g de sucre • 10 g de Maïzena
- 160 g de chocolat noir de couverture.

### LES DÉCORS EN CHOCOLAT

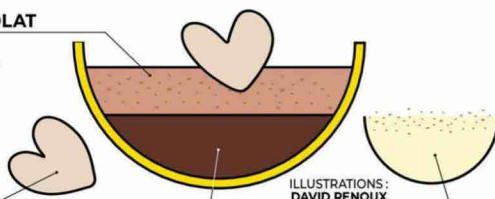
- chocolat noir de couverture
- poudre d'or.

### LE SABLÉ AU CHOCOLAT

- 110 g de beurre • 35 g de sucre • 90 g de cassonade
- 130 g de farine T55
- 40 g de poudre de cacao
- 2 g de fleur de sel.

### LA CRÈME ANGLAISE À LA FÈVE TONKA

- 70 g de jaunes d'œufs
- 200 g de lait • 40 g de sucre semoule • 1/2 fève tonka • 1 gousse de vanille.



## Les décors en chocolat

**1. Réalisez une courbe de température avec le chocolat.** Faites-le fondre tout doucement au bain-marie (il doit atteindre 50 °C), puis laissez-le refroidir en plongeant le contenant du chocolat dans un cul-de-poule rempli d'eau glacée pour qu'il redescende à 28 °C. Remontez-le très légèrement en température au bain-marie jusqu'à 30 °C. Versez le chocolat sur une feuille de papier guitare ou de papier sulfurisé.

**2. Déposez une deuxième feuille de papier guitare** sur le chocolat et étalez-le délicatement avec un rouleau à pâtisserie. Façonnez des cœurs à l'aide d'un emporte-pièce et laissez figer le chocolat.

**3. Soulevez la feuille de papier guitare** et transvasez les cœurs sur une assiette. Peignez une face de chaque cœur avec de la poudre d'or à l'aide d'un pinceau de cuisine.

## La crème anglaise à la fève tonka

**4. Portez le lait à ébullition** avec la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur et la 1/2 fève tonka râpée. Laissez infuser 10 min. Faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre au batteur. Faites bouillir à nouveau le lait, passez-le au chinois et incorporez-le dans le mélange avec les jaunes d'œufs. Cuissez le tout sur feu doux, "à la nappé" à 82 °C (mélangez sans cesse avec une spatule). Dès que le mélange recouvre la spatule, c'est prêt. Couvrez et réservez au frais.



# Le gâteau plein d'amour



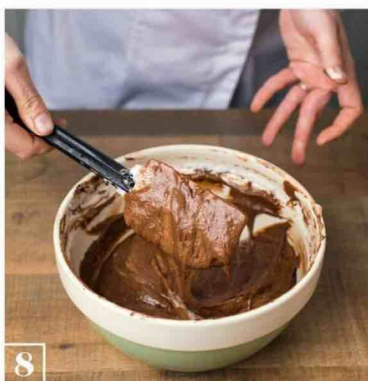
5



6



7



8



9

**Astuce** .....  
**VOUS POUVEZ CONGELER LES  
SOUFFLÉS DANS LES RAMEQUINS  
ET LES FAIRE CUIRE PLUS TARD.**



10

## Le sablé au chocolat

**5. Chauffez le four à 170 °C.** Mélangez le beurre avec la cassonade et le sucre. Ajoutez la farine et le cacao en poudre tamisés, puis la fleur de sel. Pétrissez légèrement du bout des doigts. Étalez cette pâte entre 2 feuilles de papier de cuisson et laissez reposer 1 h au frais. Faites cuire le sablé 10 min en surveillant.

## Le soufflé au chocolat

**6. Montez les blancs d'œufs en neige** au robot et serrez-les en incorporant petit à petit le sucre quand les blancs d'œufs sont moussueux et jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

**7. Faites fondre le chocolat de couverture** au bain-marie. Mélangez la Maïzena et le lait dans une casserole et faites cuire jusqu'à petite ébullition. Ajoutez le chocolat fondu et les jaunes d'œufs. Mixez.

**8. Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige** dans la préparation au chocolat avec une spatule pour éviter qu'ils retombent. Versez l'appareil à soufflé dans une poche sans douille.

## Le montage

**9. Découpez grossièrement le sablé cuit** en morceaux. Disposez-en une dizaine dans des ramequins pouvant passer au four. Pochez l'appareil à soufflé sur les morceaux de sablés en veillant à remplir les ramequins aux trois quarts. Enfournez pour 6 min à 180 °C.

**10. Déposez sur chaque dessert un cœur en chocolat** décoré à la poudre d'or (il va légèrement fondre) et servez accompagné de la crème anglaise à la fève tonka.

Beurre noisette pour le goût, fruit exotique pour surprendre les papilles, ces petits gâteaux ont tout pour plaire, c'est sûr !

# Petits financiers aux physalis

## LE PLUS

SERVEZ CES FINANCIERS  
AVEC UNE CRÈME  
CHANTILLY VANILLÉE.

## Tout savoir sur le physalis

C'est une baie poétique nommée aussi cerise du Pérou, d'où il est originaire. Le physalis est orangé, à la saveur sucrée, très juteux. On peut le comparer à un kiwi ou à une prune. Il se déguste cru, en confiture ou poêlé au beurre avec un poisson. **IMPÉRATIF** : attention, seules les variétés potagères mûres sont comestibles. Les physalis d'ornement (amour en cage), eux, sont toxiques.

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 35 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 300 g de physalis • 2 oranges • 3 blancs d'œufs • 100 g de beurre • 60 g de sucre • 100 g de sucre glace + décor • 50 g de farine • 100 g de poudre d'amandes.

**1. Faites fondre le beurre** jusqu'à ce qu'il dégage une légère odeur de noisette. Mélangez dans un saladier la farine, le sucre glace et la poudre d'amandes. Détendez les blancs d'œufs à la

fourchette et incorporez-les au mélange sec. Ajoutez le beurre fondu et remuez bien.

**2. Ôtez les feuilles des physalis.** Lavez-les, coupez-les en deux et déposez-les dans une

casserole. Saupoudrez de sucre et arrosez avec le jus des oranges. Laissez compoter 10 min et laissez refroidir. Versez ensuite la préparation tiédie dans une poche à douille lisse.

**3. Remplissez les moules à financiers** aux 3/4 avec la pâte. Insérez la compotée aux extrémités. Enfournez pour 20 min à 180 °C. Laissez refroidir et démoulez. Poudrez de sucre glace et servez.

— MES —  
3 RECETTES  
incroyables



**DORIAN NIETO**

**Notre blogueur préféré** fait faire à nos crêpes le tour du monde. Évasion et succès garantis avec ces versions épatantes qui vont nous régaler.

# Les crêpes en folie

## CRÊPES EN SAMOSSAS

**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 30 MIN**

### POUR 4 PERSONNES

**LES SAMOSSAS** • 240 g de courge butternut épluchée • 120 g de pousses d'épinards • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 4 œufs • 50 g de beurre + un peu pour la cuisson • 60 cl de lait • 240 g de farine fluide • sel. **LA SAUCE** • 200 g de fromage blanc • 1 cive • 1 gousse d'ail • 8 tiges de cerfeuil • 4 tiges de menthe effeuillées.

- 1. Découpez la courge** en petits cubes. Pelez et hachez finement les échalotes et l'ail.
- 2. Chauffez 20 g de beurre** à feu moyen dans une sauteuse. Faites-y revenir l'échalote et l'ail 5 min en remuant souvent. Ajoutez les cubes de courge et 10 cl d'eau. Faites cuire jusqu'à complète évaporation. Ajoutez les pousses d'épinards et mélangez jusqu'à ce qu'elles flétrissent.
- 3. Mélangez les œufs dans un saladier** avec la farine, le lait, du sel et 30 g de beurre. Faites 8 crêpes dans une poêle avec cette préparation.
- 4. Chauffez le four à 180 °C.** Coupez les crêpes en deux. Découpez une bande de 8 cm de large le long de chaque demi-crêpe. Déposez 1 cuil. à soupe de garniture à la courge à une extrémité. Repliez la bande sur

la farce pour obtenir un triangle. Continuez de replier jusqu'au bout et fermez en glissant le bout à l'intérieur.

**5. Déposez les samossas** sur une plaque de cuisson. Beurrez-les un peu au pinceau et enfournez pour 8 min.

**6. Préparez la sauce.** Hachez la cive, l'ail, le cerfeuil et les feuilles de menthe. Mélangez avec le fromage blanc et versez dans un bol. Dégustez avec les samossas chauds ou tièdes.

### L'astuce de Dorian

**AVEC LES CHUTES DE CRÊPES, PRÉPAREZ UNE POÊLÉE CROUSTILLANTE : COUPEZ-LES EN TAGLIATELLES ET FAITES LES SAUTER DANS DU BEURRE. LES ENFANTS VONT ADORER !**



## La variante de Dorian

VOUS POUVEZ UTILISER D'AUTRES SAUCES ASIATIQUES DISPONIBLES EN GRANDES SURFACES COMME LA SAUCE HÛÎTRE OU SRIRACHA, OU DE LA SAUCE BARBECUE ET DE LA HARISSA.

# CRÊPES JIAN BING

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 30 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 16 feuilles à raviolis chinois (épicerie asiatiques ou Internet) • 8 cives ou oignons blancs • 2 échalotes • 8 feuilles de batavia • 8 œufs • 140 g de farine fluide • 80 g de farine complète • 8 cuil. à soupe de sauce hoisin (sauce barbecue chinoise) • 8 cuil. à café de sweet chili sauce (sauce piquante et sucrée) • 1 cuil. à soupe de sésame noir • 2 cuil. à soupe d'huile de colza • 1 bain d'huile pour friture • sel.

**1. Chauffez le bain d'huile à 160 °C.** Faites-y dorer les feuilles à raviolis. Posez-les sur du papier absorbant.

**2. Mélangez les deux farines** avec 60 cl d'eau et 1/2 cuil. à café de sel.

**3. Émincez finement les cives** et les échalotes. Hachez grossièrement les feuilles de batavia.

**4. Chauffez une grande poêle anti-adhésive** sur feu vif. Versez-y l'huile de colza et une louche de pâte. Dès que la pâte n'est plus liquide, ajoutez 1 œuf battu. Étalez-le sur la crêpe.

**5. Parsemez de cives,** d'échalotes et d'une pincée de sésame. Dès que l'œuf n'est plus liquide, retournez

la crêpe et faites-la dorer très rapidement.

**6. Recommencez cette opération** avec le reste des ingrédients jusqu'à obtenir 8 crêpes.

**7. Badigeonnez 1 crêpe** côté sans œuf avec 1 cuil. à soupe de sauce hoisin et 1 cuil. à café de sweet chili sauce. Déposez au centre

un peu de batavia hachée et 2 feuilles de raviolis frites. Repliez les côtés vers le centre. Coupez en deux. Recommencez l'opération avec les autres crêpes.

**8. Répartissez les crêpes** dans des bols ou sur des assiettes. Entourez-les de feuilles de batavia et servez aussitôt avec les sauces.

— MES —  
3 RECETTES  
incroyables

#### Le truc de Dorian

SI VOUS UTILISEZ DES POIRES FRAÎCHES (OU DES POMMES), VOUS POUVEZ LES FAIRE DORER DANS UNE POÊLE AVEC DU BEURRE ET UN PEU DE SUCRE.

## GÂTEAU DE CRÊPES TIRAMISÚ

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 30 MIN

**POUR 6 À 8 PERSONNES** LES CRÊPES • 4 demi-poires au sirop ou fraîches • 6 œufs • 40 g de beurre fondu + 20 g pour la poêle • 24 cl de lait • 60 g de sucre • 300 g de farine • 10 g de levure chimique • 12 cl de café serré. LA CRÈME • 500 g de mascarpone • 90 g de sucre • 2 cuil. à soupe de praliné • cacao en poudre.

**1. Mélangez la farine** dans un saladier avec les œufs, le lait, le sucre et la levure.

**2. Graissez une poêle** et faites-y cuire une dizaine de crêpes assez épaisses avec cette préparation. Découpez les crêpes à

l'aide d'un cercle de 20 cm de diamètre.

**3. Préparez la crème.**

Mélangez 1 cuil. à soupe de café avec le mascarpone, le sucre et le praliné. Posez 1 crêpe sur une assiette et enduisez-la du reste

de café avec un pinceau de cuisine. Étalez une fine couche de crème. Montez le gâteau de crêpes de la même façon avec toutes les crêpes. Étalez un peu de crème sur le pourtour du gâteau. Décorez le sommet

avec la crème restante, en laissant le centre libre. Saupoudrez le gâteau de cacao en poudre.

**4. Découpez les poires en quartiers**, puis rangez-les au centre du gâteau. Dégustez bien frais.

**francine**

ON SE RETROUVE EN CUISINE

Qu'est-ce qui est blanc,  
léger et finit en crêpes  
au goûter ?



C'est tous les jours un plaisir de cuisiner  
à la maison. Retrouvez nos produits, recettes  
et engagements sur [www.francine.com](http://www.francine.com)

# Ballotine

## de saumon au lard

Facile à préparer à l'avance, on vote pour ce délicat rôti de saumon farci aux crevettes et sa garniture au lard.  
**Un plat idéal pour inviter sans se stresser.**

### LA RECETTE

**Pour 6 personnes**

Préparation : 45 min

Repos : 1 h

Cuisson : 30 min

• 1 filet de saumon de 800 g pris dans la partie épaisse et large • 500 g de dos de cabillaud • 12 fines lanières de lard fumé • 3 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (thym, aneth, persil plat) • 15 cl de vin blanc sec.

**LA MOUSSE** • 300 g de crevettes roses décortiquées • 2 blancs d'œufs • 15 cl de crème liquide bien froide • 1 citron • 1 cuil. à soupe d'apéritif anisé • sel, poivre du moulin.



**1** Mixez les crevettes avec les blancs d'œufs, le jus du citron, l'apéritif anisé et du sel. Incorporez la crème en fouettant en mousse. Réfrigérez 1 h. Étalez le filet de saumon ouvert en portefeuille à l'aide d'un couteau tranchant. Salez et poivrez. Tartinez le centre du tiers de la mousse de crevettes.



**2** Déposez le dos de cabillaud sur la mousse de crevettes. Badigeonnez-le de 5 cl de vin blanc sec. Salez et poivrez. Parsemez de fines herbes ciselées.



**3** Masquez entièrement le dos de cabillaud du reste de mousse de crevettes. Rabattez le filet de saumon par-dessus et roulez-le en ballotine en serrant délicatement. Salez et poivrez à nouveau.



### Le bon saumon

Privilégiez le saumon frais de l'Atlantique, surtout celui d'Écosse. S'il est sauvage, vérifiez qu'il possède le label MSC pour éviter d'encourager la surpêche. Préférez toujours du label Rouge ou du bio, garanties de qualité d'élevage et de nutrition. Vérifiez aussi qu'il a la chair ferme et qu'il n'est pas trop gras.

### Conseil de découpe

DEMANDEZ À VOTRE POISSONNIER D'OUVRIR LE FILET EN PORTEFEUILLE. VOUS POURREZ LE ROULER PLUS FACILEMENT.

### 2 IDÉES POUR

### SUBLIMER LA BALLOTINE

#### LES OIGNONS AU JAMBON

Faites blanchir 12 oignons moyens pelés 10 min dans de l'eau bouillante salée.

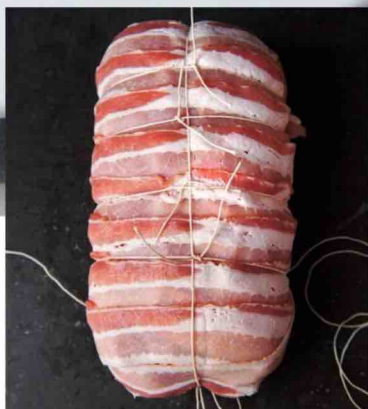
Coupez-les en deux et évidez-les. Hachez et faites caraméliser la pulpe dans 20 g de beurre avec un peu de sucre. Mélangez avec 200 g de jambon sec haché. Poivrez. Remplissez les demi-oignons de farce. À mi-cuisson, disposez-les autour de la ballotine.

#### LA SAUCE MOUTARDE

Faites réduire le jus de cuisson de la ballotine 5 min avec 15 cl de fumet de poissons et 5 cl de crème liquide. Liez avec 2 cuil. à café rases de fécule de maïs délayées dans un peu d'eau froide. Hors du feu, incorporez 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne. Servez cette sauce à part.



**4** Retirez la couenne des lanières de lard. Étalez-les bien à plat sur un plan de travail en les faisant se chevaucher très légèrement. Déposez la ballotine de saumon au centre. Rabattez une à une les lanières de lard sur la ballotine pour l'envelopper. Ficelez en rôt.



**5** Préchauffez le four sur 150 °C. Déposez la ballotine dans un plat de cuisson à sa dimension et enfournez 30 min. Arrosez de temps en temps avec le reste de vin blanc. Servez aussitôt.

**AVEZ-VOUS  
DÉJÀ FAIT...**

— MA —  
RECETTE  
**insolite**

# de la confiture de bacon à la bière ?

## Je la sers avec quoi ?

CE CHUTNEY DOUX ET GOÛTEUX SE DÉGUSTE AVEC UN BOUDIN BLANC AUX POMMES, UNE TERRINE DE CAMPAGNE, UN POULET DU DIMANCHE, UN RÔTI DE PORC, DES CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES OU UN BEAU MORCEAU DE CHEDDAR, COMTÉ, CANTAL OU TOMME DE MONTAGNE.



## Qui a inventé la confiture vinaigrée ?

Confectionnée à l'origine avec des fruits exotiques, cette **confiture sucrée, vinaigrée et épicée** est un mets indien qui accompagne les plats au curry. Devenue spécialité britannique après l'époque coloniale, le *chatni* (épices fortes en hindou) a été baptisé chutney. Ce condiment s'est décliné au gré de la créativité de chacun : chutney de groseilles, de piments, de bacon... Inventez le vôtre !

## CONFITURE DE BACON À LA BIÈRE

PRÉPARATION : **15 MIN**  
CUISSON : **55 MIN**

**POUR 2 POTS** • 200 g de bacon • 2 oignons jaunes • 2 cm de gingembre frais • 20 g de beurre • 80 g de miel • 10 cl de vinaigre de cidre • 20 cl de bière ambrée • 2 cuil. à soupe d'huile.

1. Pelez et émincez finement les oignons et le gingembre. Découpez le bacon en lanières.
2. Faites fondre les oignons et le gingembre 5 min dans une cocotte avec l'huile et le beurre. Ajoutez les lanières de bacon et poursuivez la cuisson 5 min. Versez le miel, le vinaigre et la bière. Mélangez bien et couvrez. Faites cuire environ 45 min sur feu très doux en surveillant.
3. Répartissez la confiture dans des pots ébouillantés et refermez hermétiquement. Retournez les pots jusqu'à complet refroidissement.

## 2 IDÉES QUI CHANGENT

### PRUNEUX APÉRO

Garnissez de confiture de bacon une quinzaine de pruneaux dénoyautés. Déposez-les sur le haut de bandes de feuilles de brick et repliez en triangles. Faites dorer 10 min dans le four chauffé à 180 °C.

### CURRY EXPRESS

Découpez 4 blancs de volaille en cubes. Faites-les dorer dans 3 cuil. à soupe d'huile et 1 cuil. à soupe de pâte de curry. Ajoutez 4 cuil. à soupe de confiture d'oignons-bacon-bière et 10 cl d'eau. Salez. Laissez mijoter 20 min à feu doux. Parsemez de coriandre ciselée et dégustez avec du riz.

# QUI EST VRAIMENT ELIZABETH II ?



**POUR LE DÉCOUVRIR,  
RENDEZ-VOUS CHEZ VOTRE MARCHAND  
DE JOURNAUX...**

# Super forme

Avec ces petites recettes détoxifiantes pour se faire du bien en se régalant, on va bien commencer l'année, c'est sûr !

## 1 Maté parfumé à la cardamome

Portez à ébullition 1 l d'eau. Ajoutez 12 g de **maté** (magasins bio), 2 cuil. à café de **thé vert**, 8 **gousses de cardamome**, 5 rondelles de **citron bio** et 2 **bulbes de citronnelle** fendus en quatre. Éteignez le feu et laissez infuser 5 min. Filtrez. Dégustez à température ambiante tout au long de la journée.

**LE PLUS** Le maté se boit en infusions énergisantes et hydratantes.

## 2 Jus de pomme tiède à la cannelle

Coupez en morceaux 1 **orange bio** et 5 **pommes**. Placez-les dans une casserole avec 2 bâtons de **cannelle**, 1 gousse de **vanille** grattée et 1,2 l d'eau de source. Portez à ébullition. Couvrez et cuisez 2 h à feu doux. Filtrez sans presser les fruits et servez le jus encore tiède.

**LE PLUS** Égouttez bien les fruits et passez-les au moulin à légumes pour obtenir une délicieuse compote.

## 3 Salade vitaminée

Émincez finement 1/2 **chou blanc**. Versez dans un saladier. Ajoutez 1 cuil. à café de **gros sel** et 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Malaxez pour bien assouplir le chou. Ajoutez 250 g d'**ananas** découpé en fines lamelles, le jus d'1 **citron vert** et du **basilic** ciselé. Servez frais.

**LE PLUS** Pour en faire une salade-repas, ajoutez 200 g de haddock émincé.

## 4 Salade à la crème de noix de cajou

Faites tremper 100 g de **noix de cajou** une nuit dans de l'eau. Le jour même, détaillez 350 g de **potimarron** en cubes. Cuisez-les environ 10 min à la vapeur. Faites cuire 150 g de **fèves surgelées**

1 min dans de l'eau bouillante. Égouttez et mélangez bien avec 1 poignée de **roquette**, les cubes de **potimarron** et 2 **oignons nouveaux** émincés. Égouttez les noix de cajou et mixez-les avec 8 cl d'eau, 2 cl de **jus de citron** et du **sel**. Versez sur la salade.

**LE PLUS** Si vous souhaitez moins saler, utilisez du **gomasio**, un mélange parfumé de sel et de sésame grillé.

## 5 Porridge sans céréales

Râpez 4 **pommes** avec une râpe à gros trous. Arrosez-les avec le jus d'1 **citron**. Mixez 15 cl de **lait d'amande** avec 1 cuil. à soupe de **purée d'amandes**, 3 **dattes** et 2 cuil. à café de **graines de chia**.

Mélangez avec les pommes et quelques quartiers d'**orange** pelés. Servez frais.

**LE PLUS** Faites votre lait d'amande en mixant 50 cl d'eau avec 125 g d'amandes trempées 12 h dans de l'eau. Filtrez.

## 6 Bouillon magique

Émincez 1,5 kg de **légumes variés** (carottes, poireaux, oignons...). Faites-les bouillir 1 h 30 sans couvrir avec 4 l d'eau, 6 bâtons de **citronnelle**, 1 **piment**, 50 g de **gingembre**, 1 bouquet de **coriandre**, 6 feuilles de **combava**, 3 cl d'**huile d'olive**, 10 g de **poivre** et peu de **sel**. Filtrez.

**LE PLUS** Un bouillon exotique imaginé par William Ledeuil, le chef du restaurant Ze Kitchen Galerie, à Paris.

## 7 Eau détox énergisante

Lavez 2 **pommes bio** et découpez-les en fines lamelles. Déposez-les dans une carafe. Ajoutez le jus de 2 **citrons verts**, 12 feuilles de **menthe** froissées et 3 épiluchures de **concombre** bio.



NOTRE COUP DE CŒUR

## 8 Jus purifiant au radis noir

Pour un verre, rincez 2 **pommes** sous l'eau tiède et éliminez le cœur. Mixez. Ajoutez 3 cm de **gingembre**, 1 poignée de **cresson**, le jus d'1 **citron**, 10 à 20 cl d'eau et 6 cm de **radis noir** pelé. Mixez très finement et buvez. Ce jus peut être préparé à la centrifugeuse.

**LE PLUS** Utilisez impérativement des ingrédients bio pour votre santé et pour celle de la nature.

Complétez avec 1,5 l d'eau. Buvez frais tout au long de la journée.

**LE PLUS** Pour un meilleur effet détox, utilisez de l'eau de source ou filtrée.

## 9 Buddha bowl aux légumes verts

Cuisez 250 g de **quinoa** dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et versez dans des bols. Répartissez-y 2 **avocats** émincés, 400 g de **brocolis** à la vapeur, des **pousses d'épinards** et des **fèves edamame** (Surgelés Picard). Assaisonnez de **basilic** mixé avec de l'**huile d'olive**, des cerneaux de **noix** et du **jus de citron**.

**LE PLUS** Ajoutez du **saumon cru** ou fumé pour ceux qui n'ont pas besoin de détox.

## 10 Assiette arc-en-ciel

Mélangez les quartiers de 2 **pamplemousses** avec 8 **fonds d'artichauts** en bocal en lamelles, un peu de **chou kale** haché, les graines d'1 **grenade**, 60 g de **pignons** et 4 **kumquats** tranchés. Assaisonnez de jus de **pamplemousses** et d'**huile de cameline**.

**LE PLUS** L'huile vierge de cameline est riche en oméga 3. Elle se garde au frais.

RICHE en  
minéraux

## Cuisinez Détox

avec  
**VICHY Célestins**



Avec les petits excès de fin d'année,  
une pause Détox s'impose.

*Pensez à Vichy Célestins !*

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin  
pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à  
des fruits et des légumes de saison dans des jus  
Détox, des soupes de légumes... aux minéraux  
de **VICHY Célestins** bien sûr !

*Avec Vichy Célestins,  
je me sens belle pendant les fêtes !*

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



Testez la cuisine **Détox**  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)



**BICARBONATES**  
2989 mg/l

Digestion\*  
Teint.



# Tant qu'il y aura *des*

Parce qu'il n'y a rien de mieux pour finir un repas qu'une tarte chaude qui embaume ou un gros gâteau gorgé de fruits, cet hiver, on tombe... dans les pommes !



## Le petit truc

PENDANT QUE VOUS CUISEZ LE PAIN PERDU, RÉSERVEZ LES POMMES CUITES DANS LE FOUR CHAUFFÉ À 60 °C POUR QU'ELLES RESTENT BIEN CHAUDES.

## PAIN PERDU AUX POMMES CARAMÉLISÉES

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 4 belles tranches de brioche rassise • 4 pommes • 1 œuf • 50 g de beurre • 20 cl de lait • 50 cl de crème anglaise • 100 g de sucre.

**1. Pelez les pommes** et découpez-les en quartiers. Épépinez-les. Faites-les dorer sur feu vif dans une poêle avec 25 g de beurre. Poudrez-les de 80 g de sucre et poursuivez la

cuisson jusqu'à obtenir une légère coloration.

**2. Battez l'œuf** dans une assiette creuse en incorporant le lait et le reste de sucre. Trempez-y les tranches de brioche.

Égouttez-les un peu et faites-les blondir à la poêle dans le reste de beurre en les retournant pour les colorer des deux côtés.

**3. Déposez une tranche** de pain perdu chaude sur

chaque assiette. Ajoutez des pommes caramélisées.

**4. Versez de la crème anglaise** au fond des assiettes (ou nappez-en les tranches de pain perdu) et dégustez sans attendre.

# pommes

On les aime toutes !

Certaines variétés de pommes, juteuses et croquantes, se dégustent à pleines dents : **golden, gala, granny smith, reine des reinettes...** D'autres, avec une chair fondante, sont parfaites en compote ou pour préparer une tarte Tatin : **chanteclerc, belle de Boskoop, reinette grise du Canada...** Quant aux **ariane, pink lady, elstar**, leur chair reste bien ferme dans une poêlée, un crumble ou des pommes au four.

## GÂTEAU INVISIBLE AUX POMMES

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 1 H

**POUR 6 PERSONNES** • 4 ou 5 pommes (env. 800 g) • 2 œufs • 40 g de beurre fondu + 20 g pour le moule • 10 cl de lait • 50 g de sucre • 70 g de farine + 10 g (moule) • 5 g de levure chimique • 1 pincée de sel • sucre glace.

**1. Beurrez et farinez** un moule à manqué. Battez les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Ajoutez le beurre fondu et le lait.

Mélangez la farine, la levure et le sel. Incorporez dans la préparation précédente.

**2. Pelez, épépinez et tranchez** les pommes à

la mandoline. Ajoutez-les dans la pâte et versez dans le moule. Tassez bien et égalisez la surface. Faites cuire environ 1 h dans le

four chauffé à 160 °C. Laissez tiédir et démoulez sur un plat de service.

**3. Servez ce gâteau froid**, saupoudré de sucre glace.

À la pêche  
aux moules

Les moules en acier, inox ou fer conduisent bien la chaleur et sont résistants, mais doivent être graissés pour faciliter le démoulage. **Le top : les moules à fond amovible.** Les moules en porcelaine sont plus fragiles, passent du four à la table, mais nécessitent un temps de cuisson un peu plus long. Ceux en silicone n'ont pas besoin d'être graissés. Toutefois, veillez à choisir un silicone de qualité. Les petits plus ? Avoir des billes de cuisson pour faire cuire les pâtes à blanc et une roulette découpe-pâte à croisillons.

# TARTE AUX POMMES

## FAÇON CHEESECAKE

PRÉPARATION : 1 H

CUISSON : 20 MIN • RÉFRIGÉRATION : 4 H

**POUR 6 PERSONNES** **LE FOND** • 200 g de sablés bretons • 100 g de poudre de noisettes • 150 g de beurre découpé en petits dés.  
**LA CRÈME** • 600 g de fromage frais (cream cheese) • 40 cl de crème liquide très froide • 150 g de sucre • 1 gousse de vanille.  
**LA GARNITURE** • 4 ou 5 pommes (environ 800 g) • 25 g de beurre • 25 g de sucre • 100 g de gelée de groseille.

**1. Écrasez les sablés en miettes.** Torréfiez la poudre de noisettes dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'elle commence à se colorer. Ajoutez le beurre à feu doux et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Retirez du feu et mélangez avec les miettes de sablés. Tassez le tout au fond d'un cercle de 20 cm

déposé sur une plaque en le faisant remonter sur les bords. Égalisez et réfrigérez.  
**2. Préparez la garniture.** Épluchez et épépinez les pommes (sauf 2). Coupez-les en morceaux et faites cuire en compote avec le sucre et le beurre. Laissez refroidir complètement et étalez sur le fond de tarte.

**3. Battez le fromage frais,** les graines de la gousse de vanille et le sucre. Montez la crème en chantilly ferme. Gardez-en 100 g pour le décor et incorporez le reste. Versez dans le cercle et égalisez la surface. Réservez au moins 4 h au frais.  
**4. Découpez le reste de pommes** en fines lamelles.

Étalez-les dans une casserole et couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez la gelée de groseille. Portez à ébullition 10 min (les pommes doivent être bien tendres mais ne pas s'écraser). Laissez les fruits refroidir complètement dans leur sirop. Étalez-les en rosace sur le gâteau et décorez de noix de chantilly.

## Bon à savoir

**TAPISSÉ DE PAPIER SULFURISÉ L'INTÉRIEUR DU CERCLE ET LA PLAQUE.** LE DÉMOULAGE SERA BEAUCOUP PLUS FACILE.

# GRIMOLÉE AUX POMMES

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 4 ou 5 pommes (environ 800 g)  
• 4 œufs • 200 g de beurre mou • 150 g de cassonade +  
1 cuil. à soupe • 200 g de farine • 1 cuil. à café rase de  
levure chimique • 1/2 cuil. à café de cannelle • 1 pincée  
de sel • sucre glace.

**1. Beurrez un plat à gratin.** Découpez les pommes en quartiers et épépinez-les.  
**2. Chauffez le four à 180 °C.** Mélangez la farine, la levure, le sel et la cannelle. Travaillez le beurre en pommade avec la cassonade. Ajoutez les œufs et le mélange de farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez-la

dans le plat. Ajoutez les pommes en les enfonçant légèrement et saupoudrez du reste de cassonade. Enfourez 40 min (le gâteau doit être bien doré).

**3. Servez dans le plat,** de préférence tiède et poudré de sucre glace. Accompagnez éventuellement d'une boule de glace à la vanille.

## Version mini

ON PEUT AUSSI FAIRE CE GÂTEAU DANS DES PLATS INDIVIDUELS EN RÉDUISANT DE 10 MIN LE TEMPS DE CUISSON.



## Bel effet

### trompe-l'œil

DÉCOREZ LES BURGERS AVEC LA QUEUE DES POMMES ET, POURQUOI PAS, AVEC UNE FEUILLE DU JARDIN NON TRAITÉE.

## J'achète et je conserve

Choisissez de préférence des pommes fermes et parfumées. Celles du commerce se conservent huit jours dans un compotier. S'il y a un emballage en plastique, ôtez-le : l'éthylène, gaz naturel des pommes, accélère leur mûrissement. **Découpée crues et épépinées, elles se congèlent parfaitement.** On étale les morceaux sur une plaque 25 min dans le congélateur, puis on les réunit dans des sachets de congélation.

# BURGERS AUX POMMES

PRÉPARATION : 40 MIN  
CUISSON : 20 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 4 petits pains briochés ronds  
• 4 pommes • 1 citron • 50 g de beurre • 20 g de cassonade. **LA SAUCE** • 100 g de crème épaisse • 100 g de beurre demi-sel • 150 g de sucre cristallisé.

**1. Découpez 2 tranches** de 2 cm d'épaisseur au centre de chaque pomme. Pelez-les et retirez le cœur. Émincez les chutes de pommes en lamelles en gardant la peau et citronnez-les. Réservez.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Étaliez les rondelles de pommes dans un plat à gratin beurré, sans les superposer. Répartissez le beurre détaillé en copeaux et saupoudrez de cassonade. Couvrez d'un papier sulfurisé et enfourez environ 20 min,

jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

**3. Préparez la sauce.** Faites chauffer le sucre avec un peu d'eau sur feu vif. Dès qu'il caramélise, retirez-le du feu et ajoutez délicatement la crème. Mélangez bien, puis incorporez le beurre découpé en parcelles. Laissez tiédir.

**4. Coupez les pains** en deux et réchauffez-les dans un grille-pain. Garnissez-les de sauce, puis de pommes cuites et crues. Refermez les burgers et servez tiède.



## Les bons outils

Même si avec un bon petit couteau on peut tout faire, on aime le **vide-pomme qui permet d'ôter proprement trognon et pépins** sans se blesser. Idéal pour garnir des pommes au four. Le coupe-pomme évite le fruit et réalise de beaux segments réguliers. On gagne du temps et la tarte à belle allure. Enfin, le pèle-pomme, ludique et plus encombrant, évite et épluche le fruit... en trois coups de manivelle.

# STRUDEL AUX POMMES

PRÉPARATION : 1 H  
CUISSON : 30 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 1 kg de pommes (5 ou 6 fruits) • 100 g de beurre fondu • 100 g de sucre • 6 cuil. à soupe de chapelure • 100 g de raisins secs • 100 g d'amandes grossièrement hachées • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à café de cannelle • 4 cuil. à soupe de rhum • 6 feuilles de pâte filo (rayon traiteur oriental frais) • sucre glace.

**1. Pelez et épépinez les pommes.** Découpez-les en dés. Versez-les dans un saladier avec le jus de citron, la cannelle, les raisins secs, le rhum, les amandes et le sucre. Mélangez soigneusement. Préchauffez le four à 210 °C.

**2. Étalez 1 feuille de filo** sur un torchon. Enduisez-la de beurre fondu et saupoudrez-la finement de chapelure. Superposez ainsi toutes les feuilles avec du beurre et de la chapelure.

**3. Étalez la farce aux pommes** parallèlement au petit côté de la pâte, sur une largeur de 10 cm, sans aller jusqu'aux bords. Roulez le strudel sur lui-même pour envelopper la garniture dans la pâte, en vous aidant du torchon.

**4. Posez le strudel** sur une plaque, soudez en dessous. Repliez les extrémités en dessous. Enduisez du reste de beurre et enfournez 10 min. Baissez à 180 °C dès que le strudel commence à colorer et cuisez encore 15-20 min. Servez tiède, poudré de sucre glace.

## Bien souples

LES FEUILLES DE PÂTE FILO SÈCHENT TRÈS VITE. POUR L'ÉVITER, DÉPOSEZ UN TORCHON HUMIDE SUR LES FEUILLES EN ATTENTE.

# Les miels toutes fleurs

Le plaisir et les parfums fleuris sont garantis si on évite les premiers prix et qu'on surveille les provenances.



NOTRE  
COUP DE  
CŒUR

LE PLUS

LE MOINS

Famille Vacher

**RÉCONFORTANT**

Miel de France crémeux,  
4,75 € les 300 g  
(15,83 € le kilo), dans les  
grandes surfaces.

L'originalité du pot en verre Duralex (comme à la cantine), recyclable et réutilisable, séduit et nous plonge dans l'enfance. La texture légèrement cristallisée du miel roule sur la langue en libérant des notes fleuries et modérément sucrées. Un bel équilibre pour une gourmandise de tous les jours.

Très bon  
rapport  
qualité/prix.

Manque de  
précision  
sur le lieu  
de récolte.

Famille Mary

**ONCTUEUX**

Miel de fleurs  
d'Anjou, 7,90 € les  
230 g (34,34 € le kilo),  
boutiques Famille  
Mary et sur leur site.

La délicatesse de ce miel semble faire écho à la douceur angevine d'où il provient. Il est dominé par le tournesol et le trèfle, et sa relative solidité fait le bonheur des maladroits car il ne coule pas. Il laisse en bouche une note à peine sucrée, qui s'efface même un peu trop face à certains pains.

Il sucre  
les tisanes  
avec  
finesse.

Manque de  
caractère.

Martine

**FLEURI**

Miel toutes fleurs de  
Provence, 8,50 €  
les 250 g (34 € le kilo),  
dans les épiceries fines.

D'une jolie couleur cuivrée, ce miel semi-liquide laisse échapper une odeur puissante qui évoque le bois ciré. La richesse de son cocktail de fleurs sauvages explose en bouche. Des notes colorées et épicées qui vont bien avec les fromages bleus et les chèvres, et relèvent les marinades.

Riche en  
micro-  
nutriments.

Il peut  
devenir  
envahissant  
sur un  
dessert.

Hédène

**TROP CHIC**

Miel été de France bio,  
8,50 € les 170 g  
(50 € le kilo), dans les  
épiceries fines.

Ce pot digne d'une table de grand hôtel protège un miel bio récolté en France en été. Peu d'odeur, une couleur pâle et une texture assez dense. En bouche, il libère une grande douceur évoquant un caramel au lait délicat qui manque un peu de personnalité aux papilles de certains amateurs.

Crémeux et  
très fondant.

Un prix  
de luxe.

Lune de miel

**HYPER SUCRÉ**

Miel de fleurs,  
3,50 € les 500 g  
(7 € le kilo), dans  
les grandes surfaces.

Entre un prix attirant, un flacon en plastique mais pratique, une récolte large précisée (en provenance de France, d'Espagne, d'Argentine et d'Ukraine), ce miel a des atouts. Mais à la dégustation, le sucre qui domine en bouche le réduit à un produit banal pour sucrer les laitages ou les desserts.

L'hygiène  
du flacon  
verseur.

Une texture  
coulante, vite  
dégoulinante.

Rigoni di Asiago

**TYPE**

Mielbio, fleurs,  
5 € les 300 g (16,66 €  
le kilo), dans les  
grandes surfaces.

Recolté en Italie, ce miel bio, sous sa robe dorée, offre une crème filante qui fond en bouche avec délice. Il exprime des parfums délicats et puissants, aux notes presque beurrées teintées de fleurs blanches et d'agrumes. Sucré mais sans excès, il est bienvenu sur les tartines du petit déjeuner.

Il affiche les  
informations  
nutritionnelles.

Le flou du  
mélange  
de miels  
italiens bio.

Valentin Weber

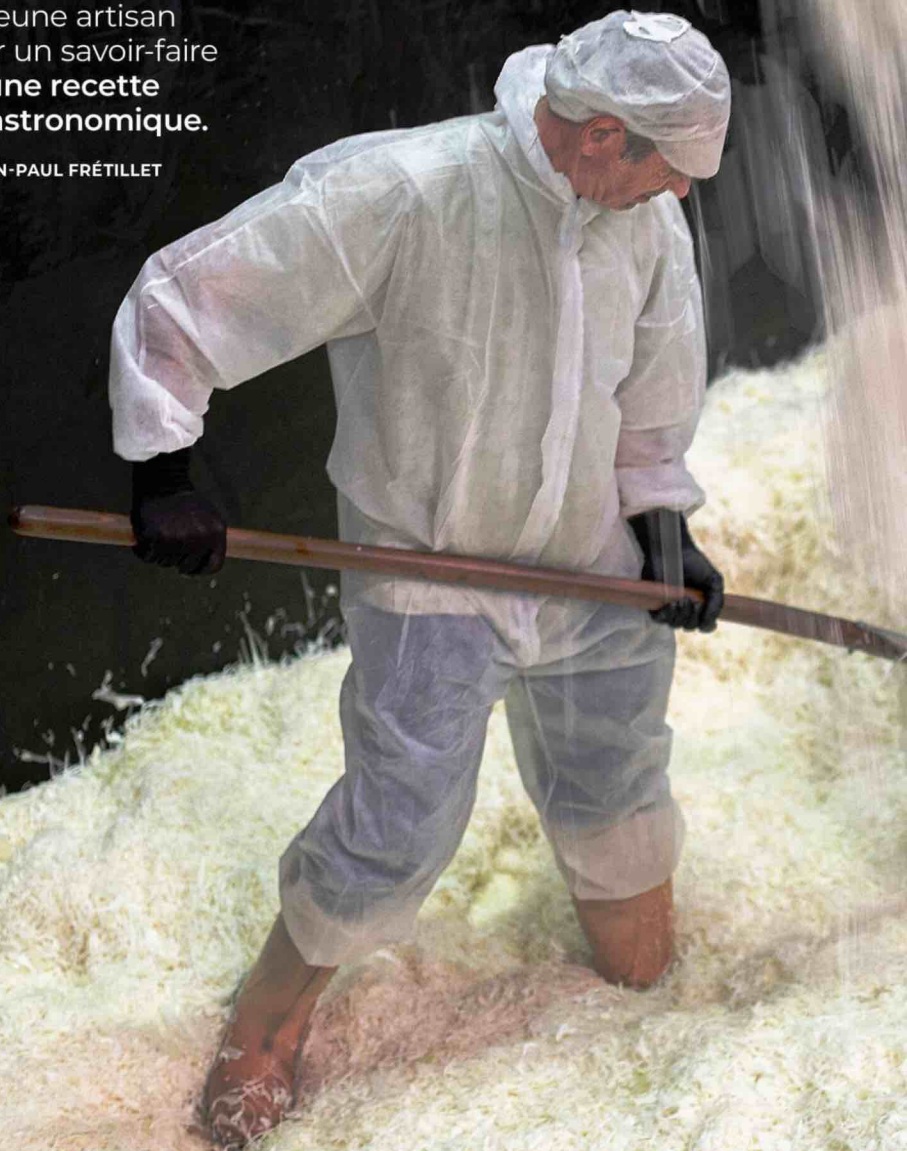
# Choucrouitier

À KRAUTERGERSHEIM

Comme son père après son grand-père, ce jeune artisan défend avec ardeur un savoir-faire alsacien pour **une recette authentique et gastronomique.**

TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET

Le chou frais ciselé tombe dans les cuves de fermentation comme de la neige. Un employé égalise le tas de légumes râpés.



**L**e ciel est brillant, traversé par des nuages débonnaires. Au loin, un clocher signale le village de Krautergersheim. Dans les champs alentour, les choux sont partout, alignés, dodus, les nervures solides, les feuilles gondolées d'un vert sombre aux reflets violacés. La machine approche, puissante dans sa carapace métallique. Elle ne va en faire qu'une bouchée. C'est l'heure de la récolte et bientôt le temps de la choucroute. Valentin Weber avance entre les choux. Ils sont tellement serrés que les feuilles crissent sous ses bottes. La terre colle aux semelles. La pluie est enfin tombée.

“Depuis quelques étés, la sécheresse fait vraiment baisser les rendements et cela finit par décourager les paysans de planter des choux”, soupire le choucroutier. À l’instar de son père et de son aïeul, Valentin Weber défend la choucroute traditionnelle, avec de beaux filaments fins comme des cheveux d’ange, tendre et douce au goût. “On ne l’obtient qu’avec ce gros chou historique que l’on a, hélas, trop souvent remplacé par des hybrides plus productifs, mais qui donnent des choucroutes plus grossières”, regrette le jeune artisan. Il se baisse pour arracher à la terre l’un de ces gros choux. “Il doit bien peser une dizaine de kilos. ●●●

Valentin Weber dans le champ de l'un des producteurs qui cultivent pour lui la variété historique de chou à choucroute en Alsace.



“ Notre produit est fin et tendre comme des cheveux d’ange ”

**Valentin Weber**

“ Juste du chou  
frais et du sel, la nature  
s'occupe du reste ”

## Valentin Weber

Il est vraiment beau”, se réjouit-il en dégageant les premières feuilles. Le cœur apparaît. Il est pommé et blanc. Valentin taille une tranche aussi fine que possible. Le chou est croquant, rafraîchissant et d'une belle douceur en bouche “Quand j'étais gamin, j'attendais le chou nouveau comme une friandise”, raconte-t-il sans forcer l'éclat naturel de ses yeux.

### Le respect de la tradition

À l'approche de Krautergersheim, une odeur de fermentation charge l'air comme si toute la contrée n'était qu'une choucrouterie. Le village porte un nom choisi. *Kraut* en allemand ou *Krüt* en alsacien signifie chou. La choucroute alsacienne tient sa capitale. Autrefois, dans ce coin d'Alsace, tous les fermiers en fabriquaient. Aujourd'hui, à Krautergersheim, il ne reste qu'une petite douzaine de choucrouteries. À elles seules, elles réalisent plus du quart de la production nationale.

Derrière la fabrique des Weber, les agriculteurs au volant de leur tracteur arrivent des champs. Ils tirent une remorque débordant de choux frais. Chacun leur tour, ils déversent la récolte dans une grande trémie, point de départ de la fabrication où l'ingéniosité de la mécanique se met au service d'une tradition aussi ancienne que la confiture de quetsches ou le munster. La première machine doit viser juste. Elle étrogne le chou et le débarrasse de ses feuilles périphériques encore vertes. Le chou en ressort d'une blancheur pas tout à fait immaculée. Valentin et ses employés, avec leur couteau affûté, se chargent de la finition. Que d'expérience dans les gestes alors que les choux défilent presque en



L'arrivée des choux à la choucrouterie. La machine à râper émince le chou en fines lanières grâce à ses lames qui tournent à pleine vitesse.

continu ! Avec deux mains, ils sont poussés vers la machine à râper. Les choux tournent en rond et semblent s'enfoncer et disparaître. En vérité, ils sont cisailés par des lames et tombent en fins lambeaux plus bas, sur un tapis roulant qui les achemine vers les silos de fermentation. Au passage, les fils d'or, comme les nomme Valentin, passent sous une fine pluie de sel. “C'est le seul ingrédient avec le chou frais. La nature s'occupe du reste”, précise-t-il.

### Un équilibre biologique

Le végétal tente une ultime résistance. Comme l'oignon, au contact de l'air il lâche des composés soufrés âcres qui arrachent les larmes. S'il ne se protège pas, le choucroutier va pleurer comme une Madeleine. Dans les cuves, le chou est tassé de manière à l'asphyxier. Privé d'air, il est un terrain fertile pour les bactéries maison. Elles font partie des murs comme dans la cave d'un fromager. “On a le projet d'agrandir notre



Valentin Weber juge la finesse du chou qui vient d'être râpé. La qualité de la choucroute se niche dans ce détail.

# Chouette

## LES BONNES ADRESSES

### de Valentin



Le chou ciselé passe sous une pluie fine de sel nécessaire pour fabriquer et conserver la choucroute.



Dès que les grandes cuves où le chou est ensilé sont pleines, elles sont bâchées et la fermentation peut débuter.

choucrouterie, voire d'en construire une nouvelle ailleurs, mais on craint que les bactéries ne nous suivent pas". Les bestioles microscopiques dévorent le sucre du chou et libèrent des acides lactiques. Les savants parlent de lactofermentation. Les hommes n'ont pas trouvé meilleur moyen pour conserver le chou tout l'hiver. L'acidité bloque le développement des bactéries indésirables à l'origine de la pourriture. L'équilibre biologique est fragile et Valentin doit surveiller sa choucroute comme le fromager son caillé. Une quinzaine de jours après sa mise en silo, le chou est déjà tendre et son goût a changé. "C'est la choucroute que je préfère. On l'apprécie sans la cuire", avoue Valentin. Il n'est pas le seul. Chaque année, en Alsace, les chefs attendent la choucroute nouvelle avec autant de fièvre que les asperges du printemps. ●

### Julien

À Fouday, dans la très belle vallée de la Bruche, Gérard et Marylène Goetz, ainsi que leurs filles, Éléonore et Hélène, ont le sens inné de l'accueil. Leur auberge est un lieu unique avec tradition, gourmandise et générosité. La choucroute de Gérard Goetz est la meilleure que l'on puisse déguster en Alsace.



### Le Cerf

À Marlenheim, sur la route des vins d'Alsace, la table gastronomique de Joël Philipps est une halte plus que conseillée. Cet ancien relais de poste aux jolis colombages propose une cuisine traditionnelle, itinérante et créative, comme ces filets de caille grillés à la moutarde ancienne et aux épices cajun, navet boule d'or cuisiné et jeu de textures autour du maïs.

### Charcuterie Riedinger Balzer

L'adresse incontournable pour tous les amoureux des bonnes charcuteries alsaciennes, de la véritable knack qui claque jusqu'aux salaisons fumées (pour la choucroute aussi), en passant par le jambon cuit, les saucisses et le pâté en croûte. Cette charcuterie artisanale et familiale vaut également pour son accueil chaleureux.



### Chocolatier Antoni

La griotte au kirsch d'Alsace enrobée de chocolat est la spécialité de cette famille de chocolatiers installés à Avolsheim depuis 1954. Ils sont aussi connus pour leur "schokolawurst", un saucisson au pralin truffé d'amandes et de noisettes.

### Domaine Lucien Doriath

À la fois restaurant, épicerie et excellent fabricant de foie gras, la maison Lucien Doriath se définit comme "éleveur de plaisirs". Leur spécialité est le canard "alsacien", que ces artisans de talent transforment en foie gras, en confit et en découpes fraîches.

### Alélor

Installée à Mietesheim, la famille Trautmann fabrique des condiments, dont de la moutarde et surtout du raifort. Cette racine dont le goût très piquant est cousin du fameux wasabi japonais est un ingrédient de la cuisine familiale en Alsace depuis très longtemps. Il fait bon ménage avec la choucroute.



**C'est bien gratiné**

EN FIN DE CUISSON, ÉTALEZ  
SUR LE CAKE 3 CUIL. À SOUPE  
D'EMMENTAL RAPÉ.

## CAKE À LA CHOUCROUTE

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 45 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 200 g de choucroute cuite • 4 œufs  
• 120 g de beurre demi-sel • 250 g de farine • 1 sachet de levure  
• 6 tomates confites à l'huile • 2 cornichons aigres-doux  
• 10 cl de bière • poivre du moulin.

**1. Émincez grossièrement les tomates confites** et les cornichons. Réservez.  
**2. Versez la farine** et la levure dans un saladier. Creusez un puits et cassez-y les œufs. Fouettez pour éviter les grumeaux. Faites fondre le beurre et incorporez-le dans la préparation. Versez la bière. Ajoutez la choucroute, puis les cornichons et les tomates

confites émincés. Mélangez bien la pâte et poivrez.  
**3. Chauffez le four à 180° C.** Versez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourez pour 45 min.  
**4. Découpez le cake en tranches** et répartissez-les sur des assiettes. Dégustez tiède, avec une petite salade de mâche croquante et relevée.

## ROULEAUX ALSACIENS

PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 5 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 4 tranches de saumon fumé • 400 g de choucroute crue • 1 pomme granny smith • 1 citron vert • 1 brin de persil • 3 cuil. à soupe de crème épaisse • 1 cuil. à café de raifort râpé • 1 cuil. à soupe de pignons • sel, poivre blanc du moulin.

**1. Faites dorer les pignons** 5 min dans une poêle chaude, sans matières grasses. Épluchez la pomme et retirez le trognon. Mixez-la avec le jus du citron vert. Incorporez la crème et le raifort. Mélangez cette sauce avec la choucroute crue dans un saladier. Salez et poivrez légèrement.

**2. Étalez les tranches de saumon fumé** sur un plan de travail. Déposez 2 cuil. à soupe de choucroute assaisonnée au centre de chaque tranche et formez des rouleaux. Répartissez sur des assiettes et parsemez de feuilles de persil et de pignons. Servez éventuellement accompagné de tranches de pain de seigle grillées.



**Tout nouveau, tout doux**

À L'AUTOMNE, LA CHOUCROUTE EST  
ENCORE DOUCE. C'EST CELLE QUI  
CONVIENT LE MIEUX À CETTE RECETTE.

LE  
MATCH

## Semoule de blé

## Polenta de maïs

OU

### QU'EST-CE QUE C'EST?

Des fragments obtenus à partir de grains de blé dur humidifiés, séchés et tamisés. **On la trouve aussi sous le nom de "couscous"**. Il s'agit d'une seconde transformation de la semoule, mélangée avec de l'eau et précuite. Elle se présente sous différentes moutures, de grosse à extra-fine. On en trouve de la complète, préparée avec le grain de blé entier. Dans ce cas, on la choisit bio pour éviter d'éventuels résidus de pesticides.

### C'EST BON POUR MOI?

50 g de semoule crue (environ 150 g une fois cuite) apportent en moyenne 185 kcal. Ces calories sont principalement constituées de **glucides complexes qui fournissent progressivement de l'énergie à l'organisme**. On y trouve des quantités intéressantes de protéines, mais également des vitamines B, du bêta-carotène et de nombreux minéraux et oligo-éléments (phosphore, potassium, calcium et iode).

### J'EN FAIS QUOI?

La semoule moyenne ou grosse est généralement utilisée pour les plats salés. Il suffit de la faire tremper dans le même volume d'eau bouillante et de laisser reposer 5 min avant de servir. Mais pour réaliser un couscous dans les règles de l'art, les puristes la font cuire à la vapeur. **La semoule fine sert à préparer des gnocchis et se plaît beaucoup en version sucrée**, cuite dans du lait pour des puddings ou des gâteaux de semoule. Plus elle est fine, plus elle peut être utilisée comme de la farine. On la retrouve ainsi dans les pains et dans les pâtisseries orientales.

### QU'EST-CE QUE C'EST?

Une semoule extraite du maïs. On la trouve sous plusieurs moutures (de fine à grosse), mais **la polenta vendue en France existe surtout en taille moyenne**. Il y a quelques années, on l'achetait en magasins bio et épiceries fines. Aujourd'hui, elle est vendue dans beaucoup de grandes surfaces sous forme "instantanée" : elle n'a besoin que de quelques minutes de cuisson.

### C'EST BON POUR MOI?

Riche en glucides, la polenta crue fournit environ 362 kcal aux 100 g (environ 180 kcal pour 150 g de polenta cuite). **Pauvre en graisses, elle contient des protéines, des vitamines B et des minéraux**. On y trouve ainsi de belles quantités de phosphore, de magnésium et de potassium. Autre atout : la polenta est exempte de gluten, donc très prisée des personnes atteintes de la maladie cœliaque ou qui souhaitent limiter leur consommation de gluten.

### J'EN FAIS QUOI?

Le plus simple est de la plonger dans trois à quatre fois son volume d'eau bouillante salée selon que l'on désire une consistance plus ou moins onctueuse et de la cuire en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe. **La polenta accompagne les ragoûts et autres viandes en sauce**. Une fois cuite, on peut la laisser refroidir et la découper en bâtonnets que l'on fera dorer à la poêle. En version sucrée, elle se glisse dans les cakes et autres moelleux, se cuit dans du lait sucré et vanillé et se transforme en entremets onctueux.

### ON FAIT LE BILAN

#### Des produits très similaires

Les deux ont des qualités nutritionnelles assez proches. Considérées comme des féculents, elles apportent

principalement des glucides complexes. Leur teneur en vitamines, oligo-éléments et minéraux sont sensiblement

identiques, même si la semoule contient plus de protéines et a un indice glycémique un peu plus

faible : 60 contre 70 pour la polenta. Seule différence notable : l'absence de gluten dans la polenta.

# Je découvre le piment d'Espelette

Star incontestée du Pays basque, cette épice corse les saveurs sans jamais les agresser. Alors, on en relève nos plats salés ou sucrés.

Avec un goût légèrement sucré et une petite pointe d'amertume, évoquant la tomate et le pain grillé, ce piment offre une sensation de chaleur et une belle longueur en bouche.

## Un piment labellisé

Provenant du Mexique au XVII<sup>e</sup> siècle, le piment d'Espelette a trouvé au Pays basque un climat et un terroir adaptés à sa culture, où il n'a pas tardé à remplacer le poivre, plus cher à l'époque. Aujourd'hui, en France, c'est la seule épice labellisée AOP. Sous l'impulsion des producteurs, il a obtenu une AOC en 2000, puis l'AOP en 2002.

Si après la récolte (du mois d'août aux premières gelées), les piments sont encore enfilés sur des cordes pour être commercialisés, la majeure partie de la production est transformée : les piments sont déshydratés puis séchés au four avant d'être réduits en poudre.

## Un exhausteur de goût

Très parfumé, le piment d'Espelette est indissociable de la cuisine basque et relève à souhait la piperade, le pou-

let basquaise ou les chipirons auxquels il apporte une douce chaleur en bouche. Entier, il peut être plongé tel quel dans un bouillon ou dans un ragoût, ou être finement émincé et intégré dans une omelette ou un riz pilaf. En poudre, le piment se parseme en fin de cuisson sur une viande ou sur un poisson grillé, une sauce vinaigrette ou un foie gras. Mais n'hésitez pas à l'utiliser dans vos desserts ! Il fait merveille avec les fruits, une glace vanille ou une crème anglaise, et avec le chocolat dont l'amertume s'enflamme au contact de son feu maîtrisé.

## Antioxydant et antiseptique

Même consommé en petite quantité, le piment d'Espelette ne manque pas d'atouts : ses teneurs en capsaïcine (substance qui lui donne sa saveur piquante) lui confèrent des propriétés antioxydantes. Il apporte aussi de la provitamine A, des vitamines B, C et E, et de nombreux minéraux et oligo-éléments. Il est également connu pour ses vertus digestives et antiseptiques. Mieux encore, en relevant les saveurs, le piment d'Espelette permet d'avoir la main plus légère sur le sel et les matières grasses. ●

## Comment le conserver ?

Les cordes de piments d'Espelette se conservent suspendues dans une cuisine ou dans un endroit sec et aéré. Au fil du temps, elles vont prendre une teinte rouge foncé et se déshydrater. La poudre se garde dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Ses saveurs étant volatiles, utilisez-la rapidement après ouverture du pot.

## Tout doux !

Sur l'échelle de Scoville qui mesure la force des piments de 0 (doux) à 10 (explosif), le piment d'Espelette est noté 4 (chaud).

### Boulettes moelleuses

L'ŒUF APPORTE DU LIANT ET ÉVITE QUE LES BOULETTES SE DÉFASSENT PENDANT LA CUISSON. ON PEUT LE REMPLACER PAR UN PEU DE MIE DE PAIN TREMPÉE DANS DU LAIT.

## BOULETTES AU PIMENT D'ESPELETTE

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 35 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 600 g de viande hachée • 1 piment d'Espelette • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de persil • 1 œuf • 800 g de tomates en conserve • 1 cuil. à soupe de chapelure • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

1. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Mélangez la viande avec l'œuf, l'ail, le piment émincé, la chapelure, du sel et du poivre. Façonnez en boulettes.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y suer l'oignon. Ajoutez les boulettes et faites-les dorer de tous les côtés. Remplacez-les par les tomates et laissez mijoter 10 min.
3. Remplacez les boulettes dans la sauteuse. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson environ 20 min. Parsemez de persil et dégustez avec des spaghettis.

## MOUSSE LÉGÈRE AU CHOCOLAT ET PIMENT D'ESPELETTE

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 5 MIN • RÉFRIGÉRATION : 4 H

**POUR 6 PERSONNES** • 3 jaunes d'œufs extra-frais • 6 blancs d'œufs extra-frais • 60 g de beurre doux • 1 cuil. à soupe de sucre en poudre • 200 g de chocolat noir à pâtisser • 2 pincées de poudre de piment d'Espelette • 1 pincée de sel.

1. Cassez le chocolat en morceaux. Faites-les fondre au bain-marie avec le beurre. Lissez soigneusement cette préparation et laissez tiédir. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la poudre de piment d'Espelette.
2. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel et le sucre. Incorporez-les délicatement dans la préparation à l'aide d'une spatule. Répartissez la mousse dans des verrines ou dans des coupes et réservez-la au moins 4 h au réfrigérateur avant de déguster.

Vous pouvez préparer ces mousses avec env. 1 cuil. à café de purée de piment d'Espelette à la place de la poudre de piment.

**L'astuce**  
INCORPOREZ LES BLANCS D'ŒUFS EN TROIS FOIS, EN SOULEVANT DÉLICATEMENT LA MASSE POUR LES ENROBER DE CHOCOLAT SANS LES ÉCRASER.



### Tout en élégance

Tiré exclusivement de sauvignon blanc cultivé sur un beau terroir, puis vinifié en bois et élevé en barriques de chêne, ce vin possède un nez intense de fleurs blanches et d'agrumes. Sa bouche élégante est ample, ronde et fraîche. À savourer avec les choux farcis, des huîtres servies avec des saucisses, un gratin de blettes au haddock ou encore des soles au four au poivre du Sichuan.

**Graves blanc 2018**, Château Langlet, 15,90 €, chez les cavistes.

**S**ur la rive gauche de la Garonne, au sud de Bordeaux, voici la seule appellation de France qui porte le nom de son sol : les graves.

**Mieux le connaître pour bien le choisir.** Les graves sont des galets et des graviers apportés par le fleuve au fil des siècles et plus ou moins mélangés à des sables ou des argiles. Les premières vignes ont été plantées dans la région il y a plus de deux mille ans. C'est le plus ancien vignoble du Bordelais et l'on y produit surtout des rouges, mais aussi des blancs secs qui méritent d'être mieux connus. Produits avec du sémillon, du sauvignon et un peu de muscadelle, ces vins blancs sont expressifs, avec des arômes de fleurs

blanches et d'agrumes, des notes exotiques et minérales, et une bouche fraîche. Une belle vivacité leur permet de vieillir plusieurs années en acquérant une séduisante complexité, propre aux grands vins.

**De la bouteille au verre.** Ces blancs secs se boivent jeunes, mais pas trop (au bout de deux ou trois ans au minimum, et plus s'ils sont boisés). Ils se dégustent plutôt frais : entre 10 et 12 °C. On peut envisager un passage en carafe pour ceux qui sont boisés.

**Accords gourmands.** Bien structurés et vifs, les graves blancs sont tout naturellement les alliés des poissons, des fruits de mer et des crustacés, mais ils ne dédaignent pas les saveurs exotiques. Testez-les sur un canard laqué ou un curry de volaille. Enfin, ils se plaisent avec les plats canailles et de terroir comme les croquettes de crevettes belges, les caillettes aux herbes cévenoles, le chou farci auvergnat ou le fish & chips britannique. Essayez-les aussi sur des fromages, notamment des chèvres. ●

## Nos bons accords avec le graves blanc

Structuré et élégant, **ce grand blanc du Bordelais** se prête aux mariages originaux, comme ici avec des beignets de crevettes ou des choux farcis à la saveur rustique.

### Fleuri et charmeur

Moitié sauvignon, moitié sémillon, ce vin joue sur l'équilibre et la fraîcheur. Sous une robe d'or pâle, il cache une nature expressive avec des arômes de fleurs blanches et de pêche, et quelques notes exotiques. À servir frais dès l'apéritif, avec les beignets de crevettes ou un chèvre chaud sur salade.

**Graves blanc 2016**, Château de Chantegrive, 10,70 €, magasins Monoprix.

### Complexe et minéral

Ce vin séduisant est né de l'assemblage d'une majorité de sémillon avec de la muscadelle et du sauvignon blanc. Des notes minérales apportent de l'élégance à ce vin ample en bouche aux arômes d'agrumes et de grillé. Parfait avec les beignets de crevettes, les choux farcis ou sur une terrine de foies de volaille.

**Graves blanc 2018**, Drapeaux de Floridène, Denis Dubourdieu Domaines, 9,95 €, Magasins U.





### L'astuce

TREMPER LES CREVETTES  
DANS LA FRITURE PAR  
PETITES QUANTITÉS POUR  
ÉVITER QU'ELLES SE  
COLLENT ENTRE ELLES ET  
REFROIDISSENT L'HUILE...

## L'ACCORD TENDANCE

# BEIGNETS DE CREVETTES PIQUANTES

PRÉPARATION : 30 MIN  
REPOS : 30 MIN • CUISSON : 15 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 20 queues de grosses crevettes  
• 100 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 50 g  
de fécule de maïs • 1/2 cuil. à café de curry fort en  
poudre • huile de friture • sel.

**1. Versez la farine dans un saladier.** Ajoutez la fécule de maïs, le curry et du sel. Mélangez avec une spatule en intégrant petit à petit 14 cl d'eau glacée (la pâte doit être épaisse et coulante). Réfrigérez 30 min.

**2. Décortiquez les queues de crevettes** en laissant la nageoire caudale. Incisez légèrement le dos pour éliminer le filament noir.

**3. Chauffez l'huile dans une friteuse** (160 °C).

Retirez la pâte au curry du réfrigérateur et mélangez-la avec la levure.

**4. Tenez les crevettes par la nageoire caudale.** Plongez-les dans la pâte et aussitôt dans la friteuse. Laissez frire environ 2 min, jusqu'à ce que les beignets soient gonflés et dorés. Retirez-les de la friteuse à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Laissez-les égoutter et servez chaud.

## L'ACCORD INSOLITE

# PETITS CHOUX FARCIS

PRÉPA : 40 MIN • CUISSON : 1 H 10

**POUR 4 PERSONNES** • 1 chou vert • 400 g de chair à saucisse • 250 g de viande de veau hachée • 1 échalote émincée • 1 oignon émincé • 1 gousse d'ail hachée • 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 100 g de marrons émiettés • 400 g de pulpe de tomate en conserve concassée • 120 g de pain dur en morceaux • 1 œuf • 30 g de beurre • 15 cl de lait • 1 cuil. à s. de crème fraîche • 20 cl de bouillon de volaille • sel, poivre.

**1. Prélevez 16 belles feuilles du chou.** Lavez-les et faites-les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante salée. Refroidissez-les et égouttez-les. Séchez-les avec un linge et éliminez la nervure dure.

**2. Trempez les morceaux de pain** 10 min dans le lait, puis pressez-les pour éliminer l'excédent de liquide. Écrasez-les avec une fourchette.

**3. Mélangez la chair à saucisse** avec le veau, le pain, l'œuf, l'ail, l'échalote, la ciboulette, les marrons, la crème fraîche, du sel et du poivre. Divisez cette farce en 8 parts égales. Superposez 2 feuilles de chou. Déposez de la farce au centre de chacune puis refermez les feuilles. Attachez chaque petit chou avec du vert de poireau blanchi (ou du fil de cuisine).

**4. Faites fondre l'oignon** dans une grande cocotte avec le beurre. Ajoutez la pulpe de tomate et laissez mijoter 5 min sur feu doux. Versez le bouillon et donnez une ébullition. Salez et poivrez. Déposez les choux côte à côte et couvrez. Cuissez 1 h à petits frémissements.



### La bonne garniture

ON PEUT SERVIR CE  
PLAT AVEC UNE  
PURÉE DE POMMES  
DE TERRE OU DES  
POMMES VAPEUR...

C'est quoi ?

Un appareil de table doté d'un support à fromage surmonté d'une résistance chauffante permettant à une tablée de convives de faire fondre du fromage tout au long du repas.

# J'étonne avec l'appareil à raclette



## Les détails à vérifier

- La capacité** (nombre de poêlons ou taille des supports à fromage).
- La puissance** si, en plus de faire fondre du fromage, on veut pouvoir gratter.
- La polyvalence**, avec un combiné (crêpière, grill, plancha, pierrade...).
- La qualité des matériaux**, notamment la résistance et l'innocuité du revêtement anti-adhésif des poêlons.
- La facilité d'utilisation** (accessible à tous), de nettoyage (plateau démontable) et de rangement.
- Les pièces détachées**, la possibilité de faire, entre autres, un réassort de coupelles.
- La sécurité** : stabilité, poignées froides, base isolée, interrupteur, thermostat, cordon coloré et amovible...
- L'esthétique**, car l'appareil se pose sur la table.

Et si on profitait aussi de cet appareil pour réaliser **des recettes qui viendront accompagner notre raclette party**, le plat star de l'hiver ?

## Comment ça marche ?

Comme un grill. Sous la chaleur du rayonnement infrarouge, **le fromage se liquéfie et gratine si on le laisse assez longtemps à une température suffisante.** Il existe plusieurs types d'appareils à raclette. Le "four" à raclette suisse s'utilise avec un bloc de fromage (1/2, 1/3, 1/4 de meule), fixé par des griffes sur un socle. Au-dessus, une large rampe infrarouge fait fondre la surface exposée. Au fur et à mesure de la fonte, **on racle le fromage, à l'aide d'un couteau spécial**, dans les assiettes. Moins authentique, mais plus pratique, **l'appareil à coupelles individuelles (ou poêlons)**

permet à chacun de choisir la composition de sa coupelle et de faire fondre des tranches de fromage à son rythme.

## À quoi ça sert ?

À partager un repas convivial qui n'exige **pas beaucoup de préparation en cuisine.** Traditionnellement, on utilise de la tomme du Valais ou de Savoie, fromages à pâte pressée qui fondent à 40 °C, accompagnés de **pommes de terre et de charcuterie.** Mais rien n'empêche de varier les fromages ou même de détourner ce qui n'est rien d'autre qu'un grill finalement, pour réaliser des petits gratins individuels, mini quiches, pizzas, omelettes, tatin, crumbles, crèmes brûlées ou bananes caramélisées.

## Quel modèle choisir ?

Beaucoup de ces appareils sont multifonctions, ce qui permet de les sortir plus souvent. En plus de la raclette, le dessus aménage **une plaque grill, une plancha, une pierre de cuisson ou une crêpière.** Parfois, la base électrique sert de support pour un caquelon à fondue ou un wok. Même les "fours" helvétiques suivent cette tendance, la partie supérieure de la rampe incluant une plaque en fonte d'aluminium qui sert de plancha. Parmi les appareils à poêlons individuels, **on trouve aussi des modèles "chemin de table" : des unités chauffantes séparées, reliées par un fil électrique, qui se posent à côté de chaque convive.**

# SANDWICH

## BISCUITS GUIMAUVE

PRÉPARATION : 1 MIN  
CUISSON : 7 MIN

**POUR 8 PIÈCES** • 16 biscuits

(Graham Crackers, petits-beurre, sablés fins) • 8 guimauves  
• 8 à 16 carrés de chocolat.

**1. Déposez 1 biscuit** dans un poêlon.

Posez 1 ou 2 carrés de chocolat dessus. Placez dans l'appareil à raclette. Laissez fondre env. 4 min.

**2. Posez 1 guimauve** sur le chocolat fondu. Laissez dorer 3 min, puis couvrez d'un second biscuit. Pressez-le légèrement pour obtenir un "sandwich" sucré.

**On adore les S'mores**

**CE PETIT DÉLICE AMÉRICAIN SE PRONONCE "SMORZ"**, C'EST LA CONTRACTION DE "I WANT SOME MORE" QUI SIGNIFIE "J'EN VEUX UN PEU PLUS".

**Plus de saveurs**

PIQUEZ LES OMELETTES DE CUBES DE CHÈVRE OU DE CHEDDAR ET SERVEZ AVEC DU PAIN GRILLÉ.



## MINI FRITTATAS DE LÉGUMES AUX OLIVES

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 400 g de poêlée de légumes surgelés (courgettes, poivrons, tomates) • 1 petit oignon jaune • 2 cuil. à soupe d'herbes ciselées (persil, ciboulette, cerfeuil, basilic) • 8 œufs • 10 cl de crème liquide • 8 olives noires dénoyautées • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 pincée de piment Cayenne • sel, poivre.

**1. Pelez et émincez** l'oignon. Faites-le revenir dans 4 poêlons légèrement huilés 5 min dans l'appareil à raclette. Ajoutez les légumes. Faites cuire 5 min.

**2. Battez les œufs** en omelette avec la crème, le piment, les herbes et les olives découpées en morceaux. Salez et poivrez.

**3. Nappez les légumes** de crème aux œufs. Remplacez les poêlons dans l'appareil. Laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris sur le tour mais encore bien crémeux au centre. Recommencez l'opération pour une deuxième tournée. Servez éventuellement avec une salade aux noix.



## 1 Plateau chic

Un grand plateau en stratifié avec patères à utiliser pour le service, puis à exposer librement au mur comme une œuvre picturale.

**Plateau mural La Parade,** 57 x 34 cm, 122 €, Ibride.

## 2 À CHACUN SA MOITIÉ

Avec leurs formes peu banales, ces assiettes en céramique créent la surprise au moment du service et se transforment en bel objet déco au centre de la table.

**Set de 2 assiettes Visage,** 30 x 12,5 cm, 22 €, sur le site *Absolument Design*.

## 3 ORGANIQUE

Ce grand plat ovale en grès, de forme irrégulière, met en valeur les entrées, les desserts ou les fromages.

**Plat Wabi,** 26 x 36 cm, 48,50 €, La Trésorerie.

## 4 Cercle chromatique

Tel un nuancier, cette horloge multicolore en aluminium laqué apporte de la couleur aux murs de la cuisine.

**Horloge murale Watch Me Wall,** design Normann Copenhagen, Ø 28,5 cm, 50 €, sur le site *Nordic Nest*.

## 5 JOLI COUP DE PINCEAU

Un décor expressif sur cet ensemble à double expresso en porcelaine pour savourer un café au goût intense.

**Coffee Passion Awake double expresso,** 19,90 € l'ensemble, chez *Villeroy & Boch*.

## 6 DÉLICATES EMPREINTES

Avec beaucoup d'humour, ce plat est un clin d'œil à ceux qui mettent les pieds dedans !

**Les Pieds dans le Plat,** 34 x 44 cm, 89 €, Pied de Poule.

## 7 Primaires

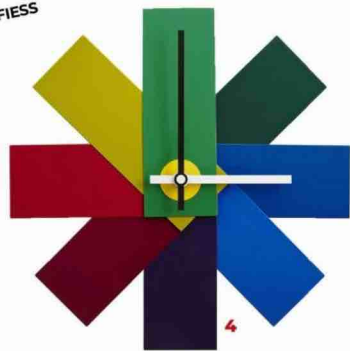
Une collection urbaine qui allie formes organiques et art abstrait. Elle se mixe



# Comme un tableau

Vaisselle et objets déco suivent la **TENDANCE ARTY ET S'EXPOSENT COMME DES ŒUVRES**. De quoi donner des allures de galerie d'art à la table et à la cuisine.

PAR MARIE FIESS





parfaitement avec un service de couleur unie.  
**Assiettes plates en faïence, Collection Racine, Ø 27,5 cm, 24,90 € le lot de 4, Habitat.**

## 8 FIGURATIF

Joliment dessiné à la manière de Picasso, ce vase en dolomite montre son visage avec ou sans fleurs.

**Vase White and Black, Ø 11 x H 21 cm, 10 €, dans les boutiques Maisons du Monde.**

## 9 STYLISÉ

Avec fantaisie, le décor de ce plateau ressemble à une célèbre peinture du musée du Louvre !

**Plateau Dekorera, 28 x 20 cm, 3 €, chez Ikea.**

## 10 Façon tapisserie

Ce torchon en lin imprimé, au décor luxuriant, illumine avec style la cuisine.

**Torchon Savane Tropical, 50 x 75 cm, 16,80 €, Coucke.**

## 11 TELLE UNE AQUARELLE

Sur ce mug en faïence, un charmant chardonneret signé d'Estelle Rebottaro, peintre animalier.

**Mug Oiseaux de la Forêt, 35 €, Gien.**

## 12 GÉOMÉTRIE VARIABLE

En marbre multicolore, la planche à découper est élégante et se laisse admirer sur le plan de travail.

**Planche Bergman, 40,5 x 20 cm, 15 €, Kave Home.**

## 13 Esprit bestiaire

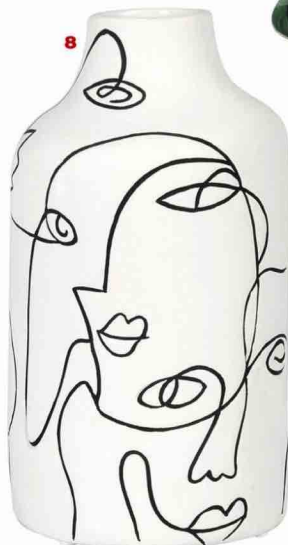
Nature givrée et animaux fantastiques, toute la poésie des pays scandinaves sur ces sets de table en tissu.

**Collection Givre, 45 x 33 cm, 10 € pièce, Fragonard.**

## 14 TROMPE-L'ŒIL

On cuisine sous le ciel de Paris avec ce torchon 100 % coton au motif lucarne ouverte sur les toits de la capitale et ses monuments.

**Collection Fenêtre Sur Paris, 15,95 € pièce, sur le site Le Jacquard Français.**



LA BASILIQUE  
NOTRE-DAME  
D'AFRIQUE, à  
l'ouest d'Alger.

NOURRITURE  
ARABE ET ÉPICES  
de toutes sortes  
dans ce magasin.



# Le goût de l'Algérie

La cuisine variée de ce grand pays **exalte les parfums de la Méditerranée**, des montagnes de la Kabylie et des palmeraies sahariennes.

TEXTES : ALIETTE DE CROZET - RECETTES : ÉLISABETH SCOTTO

**R**iche des influences berbères, ottomanes ou encore espagnoles, la cuisine algérienne généreuse, colorée mais aussi raffinée, fait la part très belle aux épices et herbes aromatiques. Menthe sauvage, coriandre, cumin, cannelle, safran... viennent parfumer et relever soupes, sauces et plats de viande.

## Les délices de la CASBAH

Pour se rassasier rapidement, les travailleurs trouvent dans les échoppes des plaques de *garantita*, un flan salé à la farine de pois chiches. Les écoliers glissent dans leur cartable un fricassé, un beignet fourré d'un œuf dur et de câpres, ou une brick garnie de pommes de terre. Ces délices se picorent en petites portions au sein de la *kémia*, un assortiment d'amuse-gueules, qui peut aussi comporter des sardines frites, des poivrons grillés pimentés, des carottes au cumin et des pommes de terre à la harissa. À grignoter à l'heure de l'apéritif.

## Chorba et COUSCOUS

Abondamment parfumée de coriandre, la chorba est une soupe préparée à base de tomates, haricots blancs, pois chiches, semoule et parfois mouton. C'est le mets rituel pour rompre le jeûne pendant le ramadan. Le couscous, l'autre plat national, se décline en dizaines de variétés. Une règle d'or : plus il fait froid, plus la graine (d'orge ou de blé) est épaisse et plus le bouillon contient de viande. Le *smen*, un beurre rance et salé, ajoute une légère note fermentée. Le couscous d'Alger, la capitale, s'accompagne d'un bouillon de navets et de cardons légèrement parfumé avec de la cannelle.



## Vertes assiettes de KABYLIE

Le couscous du printemps se déguste avec fèves, courge, butternut cuits à la vapeur et arrosés d'huile d'olive. Des graines de fenouil et des grains de lavande décorent le *mesfouf*, une semoule roulée au beurre avec petits pois frais et raisins secs. Les boulettes de semoule, menthe et persil constituent une autre spécialité végétarienne : le *lasbanne*.

## Au bonheur des DATTES

L'Algérie est le paradis des dattes, en particulier de la variété deglet noir, ou doigt de lumière, charnue et suave. On en tire un vinaigre qui relève un ragoût à base de bœuf ou un sirop pour adoucir un broc de lait. Travailées avec une pincée de cannelle et un peu de sésame concassé, elles se transforment en pâte qui garnira des boudins de semoule mouillés de fleur d'oranger ou d'hydrolat de géranium. Voici les *makrouts*. Tranchés, ils sont frits ou cuits au four. Si vous avez la chance d'assister à un mariage algérien, vous vous régalez de pâtisseries à base de pâte d'amande. Les cornes de gazelle sont les plus connues. Ne ratez pas le *rfiss*, le seul dessert des bords de Méditerranée cuit à la vapeur. Ses ingrédients ? Des noix, du miel et du pain de seigle rassis.

# CHORBA FRIK

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 30 MIN

**POUR 8 PERSONNES** • 100 g de frik (en épiceries orientales) • 200 g de pommes de terre • 1 citron découpé en quartiers • 1 oignon moyen • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de coriandre • 6 brins de menthe • 75 g de lentilles blondes • 75 g de lentilles corail • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à café d'épices mélangées (curcuma, paprika, cumin) • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

**1. Laissez tremper le frik** dans de l'eau chaude. Pelez les pommes de terre et découpez-les en cubes. Hachez l'ail et l'oignon. Versez les lentilles dans une grande marmite.

Ajoutez 1,5 l d'eau et l'huile d'olive. Portez à ébullition puis plongez-y les cubes de pommes de terre, l'oignon, l'ail, le concentré de tomate, la cannelle et les épices.

Salez et poivrez. Laissez mijoter 20-25 min, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

**2. Égouttez bien le frik** aussitôt que la soupe est cuite et versez-le dans la

marmite. Mélangez 1 min et retirez du feu. Ajoutez la menthe et la coriandre finement ciselées.

**3. Pressez les quartiers de citron** dans la soupe et dégustez sans attendre.

## Le frik, c'est quoi ?

COUSIN DU BOULGOUR, LE FRIK EST UN BLÉ VERT SÉCHÉ ET CONCASSÉ, TRÈS TENDRE, À LA SAVEUR LÉGÈREMENT SUCRÉE. VOUS EN TROUVEREZ DANS LES ÉPICERIES ORIENTALES OU SUR INTERNET.

# PASTILLA AU POULET

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1 H 30

**POUR 6 PERSONNES** • 10 feuilles de brick • 1 poulet découpé en morceaux • 1 kg d'oignons • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé • 6 œufs • 75 g de beurre clarifié + 20 g pour le moule • 25 g de sucre glace • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 100 g d'amandes mondées • 1 cuil. à café de fleur d'oranger • 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre • 2 pincées de safran • 2 pincées de curcuma • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Émincez les oignons. Ciselez le persil et la coriandre.
2. Faites dorer le poulet à la cocotte avec 25 g de beurre. Ajoutez les oignons, le safran, le gingembre, le curcuma, la cannelle, du sel et du poivre. Mélangez 5 min. Versez 10 cl d'eau et ajoutez le persil et la coriandre. Salez et poivrez. Laissez mijoter 1 h.
3. Faites dorer les amandes dans l'huile et mixez-les grossièrement avec le sucre et la fleur d'oranger. Battez les œufs à la fourchette avec du sel et du poivre.
4. Égouttez le poulet. Faites réduire le jus de cuisson avec le miel jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Ajoutez les

- œufs et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient cuits (brouillés).
5. Chauffez le four à 180 °C. Désossez et émiettez le poulet. Beurrez un moule à manqué. Badigeonnez les feuilles de brick avec du beurre fondu. Étalez 4 feuilles en rosace dans le moule en les laissant dépasser. Posez 1 feuille et garnissez de poulet. Ajoutez 1 feuille, puis le mélange aux œufs. Rabattez les 4 feuilles et recouvrez d'1 feuille.
  6. Parsemez d'amandes et couvrez des 3 dernières feuilles en les repliant dans le moule. Enfouissez 20 min. Décorez d'amandes, puis laissez tiédir avant de servir.

## Version Friture

VOUS POUVEZ AUSSI FAIRE FRIRE LES MAKROUTS DANS DE L'HUILE CHAUFFÉE À 160 °C, PUIS LES ÉGOUTTER ET LES PLONGER DANS DU MIEL PARFUMÉ AVEC DE L'EAU DE FLEUR D'ORANGER.



# MAKROUTS AUX DATTES

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

## POUR ENVIRON 30 MAKROUTS

- LA PÂTE** • 500 g de semoules de blé fine et moyenne mélangées • 150 g de beurre clarifié fondu • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 2 pincées de sel.
- LA GARNITURE** • 250 g de pâte de dattes • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre.
- LA FINITION** • eau de fleur d'oranger • miel liquide.

1. Faites la pâte. Versez les semoules dans un saladier et faites un puits au centre. Ajoutez le sel, l'eau de fleur d'oranger et le beurre. Travaillez à la main en ajoutant suffisamment d'eau pour obtenir une pâte homogène. Laissez-la reposer 6 h dans le réfrigérateur.
2. Préparez la garniture. Mélangez la pâte de dattes avec la cannelle et l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtenir une pâte souple. Laissez reposer en même temps que la pâte.
3. Sortez la pâte du réfrigérateur. Façonnez un boudin et ménagez une gouttière tout du long. Déposez-y la garniture en boudin elle aussi, puis rabattez la pâte. Roulez légèrement le boudin et étalez-le délicatement au rouleau. Décorez en traçant des lignes au couteau. Découpez en losanges et rangez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfouissez 30 min à 180 °C.
4. Arrosez les makrouts de gouttes d'eau de fleur d'oranger. Trempez-les dans le miel chaud et égouttez-les. Servez à température ambiante.



## Beurre clarifié maison

FAITES FONDRE DU BEURRE À FEU DOUX. RETIREZ LA MOUSSE EN SURFACE ET FILTREZ. UTILISEZ CE BEURRE QUI NE BRÛLE PAS POUR LES FEUILLES DE BRICK ET LES CUISSONS.

## HUILE BERBÈRE

Cette huile fine et bio, extraite à froid du fruit de l'arganier, a un goût un peu toasté et noisété, accentué par la torréfaction des amandons. Réputée pour ses bienfaits sur le corps, elle excelle aussi en cuisine, à cru sur une salade, du pain, une soupe...

**Huile vierge d'argan grillé**, Cauvin, env. 10 € les 25 cl, en GMS.



## REINES DES DATTES

Fleur de l'Algérie, les dattes deglet nour sont bichonnées et gagnent à être les plus fraîches possibles. Leur chair moelleuse et fondante, leur goût finement sucré, aux notes miellées, est inimitable. Elles se conservent au réfrigérateur et se dégustent rapidement.

**Dattes algériennes**, Zibans, 8 € la boîte d'1 kg, dans les épiceries orientales.



## PAIN INRATABLE

Un peu d'eau, d'huile et quelques minutes de pétrissage suffisent pour activer cette pâte à pain qui offre 4 belles galettes dorées à la mie dense et moelleuse. Elles sont encore meilleures parsemées de graines de sésame.

**Préparation pains algériens**, Milia, 4 € les 500 g, grandes surfaces.

## SOUPE ÉPICÉE

La chorba, c'est simplement la soupe. La version déshydratée ne vaudra jamais celle faite maison, mais pour un soir de flemme, elle fait voyager les papilles grâce à ses vermicelles et à ses notes de tomates et d'oignons.

**Chorba**, Laaroussa, 1,95 € le sachet de 102 g, dans les épiceries orientales.



## FEUILLETAGE CROUSTILLANT

La feuille de brick est indispensable à la réalisation de la pastilla. Elle s'apprécie aussi garnie d'une farce salée ou sucrée, avant d'être roulée ou pliée et cuite en friture, ou dans une poêle. On peut l'utiliser en fond de tarte, en superposant plusieurs feuilles beurrées.

**10 feuilles de brick**, Walima, env. 1,50 € les 170 g, dans les grandes surfaces.



## SAUCE RELEVÉE

Sorte de mayonnaise à la tomate et aux oignons, à la fois sucrée et piquante, cette sauce est habituellement utilisée par les vendeurs de rue qui en nappent les kebabs, les frites ou les sandwichs.

**Sauce algérienne**, ilou, 3,20 € les 500 ml, dans les grandes surfaces.



## SALADE PARFUMÉE

Ce mélange de tomates, de poivrons et d'oignons cuisinés évoque une ratatouille en plus relevé. Déclinée dans tout le Maghreb, la chakchouka se savoure froide en entrée avec du pain grillé ou chaude avec des pommes de terre ou des œufs.

**Chakchouka**, Fantasia, 2,95 € les 350 g, chez Bahadourian et en magasins exotiques.



## CHEVEUX D'ANGE

Une fois délicatement démêlé, ce chignon de fils fins de pâtes de farine de blé est une bonne base pour nombre de pâtisseries riches en miel et en fruits secs. Il peut aussi servir en salé pour enrober des billes de mozzarella à faire frire et à déguster en bouchées.

**Pâte à kadayif**, Murat, 2,95 € les 500 g, épiceries orientales et site Markar.



## BONNE GRAINE

Nécessaire à l'incontournable couscous à la viande et aux légumes, ou en dessert avec des fruits et de la cannelle, ce grain 100 % farine de blé dur se retrouve dans toutes les cuisines. Fin, moyen ou gros, il gagne à être réhydraté et huilé avant de cuire à la vapeur.

**Couscous**, Dari, 2,40 € le paquet d'1 kg, dans les grandes surfaces.

## 1. Une petite pause terroir

Vous n'avez que 5 min pour déjeuner ? À vous ce risotto qui se fait réchauffer 2 min dans le micro-ondes ! Le riz est fondant, généreusement enrobé d'une sauce riche en crème fraîche, en petits morceaux de canard et en cèpes, mitonnée dans l'esprit gourmand du Sud-Ouest.

**Risotto au confit de canard et aux cèpes**, Montfort, 3,99 € les 320 g, dans les grandes surfaces.

## 2. Dessert voluptueux

Il y a ceux qui mélangent et ceux qui dégustent d'abord le yaourt au lait enrichi de crème, puis se délectent du lit de pommes caramélisées ou (notre préféré) de poires fondantes relevées de la saveur épicée et envoûtante de la fève tonka. Qu'importe le style, le plaisir est dans ces gros pots de verre.

**Tradition gourmande**, Malo, 1,80 € les 2 x 125 g, dans les grandes surfaces.

## 3. Bouchées japonaises

Plat populaire des izakaya (équivalent de

nos bistrotts au Japon), ces gyoza ne demandent que quelques minutes de cuisson dans une poêle, sans décongélation. Farcis au bœuf et aux légumes parfumés, ils offrent comme il se doit une face grillée et croustillante et une face moelleuse.

**Gyoza bœuf et légumes**, Ajinomoto, 3,95 € la boîte de 212 g (10 pièces), dans les grandes surfaces.

## 4. Ambiance montagne

Envie d'un apéro au sommet ? Déposez sur la table ces caquelons en bois remplis de fondue savoyarde (à l'emmental, gruyère, comté, vin de Savoie) dans lesquels on trempe 12 mouillettes

de pain à la noisette ou à la truffe blanche. Convivialité et succès garantis !

**2 fondues apéritives**, Picard, 5,95 € la boîte de 180 g, magasins de surgelés Picard.

## 5. Une vraie crème ce dessert !

Sans gélatine ni conservateur, cette panna cotta suit l'authentique recette italienne. Concoctée uniquement avec de la crème, des œufs et du miel, cuite au four, on ne cache pas que c'est riche, mais qu'est-ce que c'est bon ! Surtout avec un coulis ou une macédoine de fruits frais.

**Panna cotta**, Marie Morin, 2,89 € les 2 x 120 g, dans les grandes surfaces.

## 6. À vos bols !

Comme fait maison mais prêt à servir en un clin d'œil, ce velouté frais, généreusement additionné de crème fraîche, fleur bon les cham-

pignons. Accompagné de croûtons et d'un œuf mollet, il réchauffe les sens.

**Velouté champignons et crème fraîche**, Créaline, 3,20 € les 750 ml, dans les grandes surfaces.

## 7. Style levantin

Moelleuses et parfumées, ces boulettes de pois chiches et carottes ponctuées de raisins secs et relevées de cumin trouvent leur place à l'apéro, en entrée avec une salade ou en wraps après 5 min de cuisson à la poêle.

**6 bouchées pois chiches & raisins secs au cumin**, Carte Nature, 2,90 € les 180 g, en réseau bio.

## 8. Pâte à idées

Quatre ingrédients seulement (semoule de blé dur, eau, sel et citron) pour cette pâte à dérouler et à découper selon vos envies : en rectangles pour des lasagnes, en rubans pour des tagliatelles ou en petits carrés pour des raviolis maison. **Pâte à pasta**, Biobleud, 2,45 € les 250 g, en réseau bio.

# Ma petite épicerie

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



# ... Savez-vous bien trier ?



On croit tout savoir sur le tri mais **quatre Français sur cinq ont des doutes au moment de jeter leurs emballages**. Alors trions, cette fois, le vrai du faux !

## On va vers une simplification du tri dès 2021

**VRAI** Pour améliorer le bilan de la France en matière de recyclage des emballages, la loi sur le gaspillage prévoit de rendre le tri plus simple. Gourdes à compote, boîtes à œufs, barquettes alimentaires, boîtes à pizza... à partir de 2023, tous les emballages, sans exception, pourront être jetés dans les bacs de tri, et ce partout en France. Ils seront jaunes sur tout le territoire (à part pour le verre). La bonne nouvelle : dès début 2021, plus de la moitié des Français seront concernés par cette mesure. Si votre commune a déjà supprimé le bac du papier/carton, vous êtes chanceux : vous pouvez jeter tous vos emballages dans le bac jaune, y compris le papier et le carton !

## En France, les bacs de tri ont tous la même couleur

**FAUX** Malheureusement, il n'y a pas d'harmonisation de la matière. Dans la plupart des communes, le bac de tri pour les emballages est jaune, mais il existe aussi des villes où il est rose, bleu ou vert. Difficile de s'y retrouver ! Heureusement, ça va bientôt changer...



**Pour gagner de la place, il faut imbriquer les emballages entre eux**

**FAUX** Ils doivent toujours être déposés en vrac, histoire de faciliter le travail des employés des centres de tri !

## J'ai un doute sur un emballage. Je le mets dans la poubelle des ordures ménagères

**VRAI ET FAUX**

C'est effectivement une solution. Mais plutôt que de surcharger la poubelle destinée aux ordures ménagères, faites un petit geste pour la planète : téléchargez l'appli gratuite Guide du tri de Citeo. Elle a réponse à tout. Une boîte à pizza ? Si vous habitez dans une zone où l'on pratique déjà le tri simplifié, sa place est dans le bac de tri. Le film alimentaire ? Toujours dans la poubelle des ordures ménagères, car ce n'est pas un emballage à proprement parler. Idem pour les sacs en plastique.

## Les masques et les gants en plastique sont à jeter dans le bac de tri

**FAUX** Surtout pas ! Ces nouveaux déchets représentent un danger de contamination pour les agents de collecte et un danger environnemental. Enfermés dans un sac en plastique, on les jette dans la poubelle des ordures ménagères.

## Je dois rincer mes pots de yaourt avant de les jeter

**FAUX** Pas besoin de rincer vos emballages. Un excès de zèle fait juste gaspiller de l'eau. Avant de déposer des pots de yaourt, boîtes de sardines ou autres contenants dans le bac jaune, il suffit de bien les vider. "Qu'ils soient

sales ou pas, le plus important c'est le geste de tri", nous encourage Séverine Lèbre-Badré, directrice de la communication, de la mobilisation et de la RSE chez Citeo (entreprise privée de recyclage des emballages ménagers).

## Avec des feuilles de lasagne

### JE RÉALISE

#### Des cannellonis

Mélangez 200 g de **ricotta**, 200 g d'**épinards surgelés** décongelés égouttés, du **sel**, du **poivre** et de la **muscade**. Répartissez à la base de **feuilles de lasagne** cuites à l'eau et roulez. Nappez de **sauce tomate** et parsemez de **parmesan**. Enfouissez 25 min à 180 °C.

#### Un ragoût d'agneau

Faites revenir 250 g d'**agneau** haché avec 1/2 **oignon**, 1 **carotte** et 1 branche de **céleri**. Ajoutez 20 cl de **bouillon**, 15 cl de **vin**

**rouge** et laissez mijoter 1 h. Mélangez avec 4 **feuilles de lasagne** sèches concassées, cuites à l'eau **salée** et parsemez d'un peu de **parmesan**.

#### Un millefeuille malin

Faites frire 4 **feuilles de lasagne** précuites jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Battez 150 g de **mascarpone** avec autant de **ricotta** et de **sucre**. Intégrez 1 cuil. à s. d'**essence de café** et 1 de **marsala**. Montez en mille-feuilles et poudrez de **cacao**.



# RIEN NE SE PERD

18 mini recettes très  
pratiques pour tout  
finir, des poires mûres  
au soda entamé.

POUR 4 PERSONNES

## Avec du roquefort

### JE SUBLIME

#### Des billes apéro

Faites macérer 12 **raisins secs** 1 h avec du **porto**. Écrasez du **roquefort** avec la double quantité de **fromage frais**. Faites des billes et insérez-y les raisins égouttés. Roulez dans des **pistaches** concassées. Servez frais.

#### Une sauce salade

Versez dans un blender

70 g de **roquefort**, 2 cuil. à s. de **crème fraîche**, 1 cuil. à s. de **mayonnaise**, 2 cuil. à s. de **vinaigre de vin blanc**, 1 cuil. à s. de **miel** et 1 **échalote** pelée. Mixez et ajoutez 5 cl d'eau. **Salez, poivrez.**

#### Une glace aux noix et roquefort

Faites ramollir 50 cl de **glace à la vanille** 30 min



au frais. Incorporez 50 g de **cerneaux de noix** concassées torréfiées à sec dans une poêle, 50 g de **roquefort** émietté et des **baies roses**. Remplacez au congélateur. Servez sur une salade de **betterave**.

## Avec un reste de cola

### JE PRÉPARE

#### Des chicken wings

Faites mariner 12 **ailerons de poulet** 2 h dans 10 cl de **cola** mélangés avec 2 cuil. à s. de **ketchup**, 1 cuil. à s. de **vinaigre**, 1 cuil. à s. de **sauce Worcestershire**, 2 gousses d'**ail**, 1/4 d'**oignon**, du **sel** et du **poivre**. Enfouissez-les 25 min sur une plaque à 240 °C.

#### Du bœuf braisé épicé

Laissez mijoter 1 h 750 g de **bourguignon** avec 30 cl de **cola**, 5 cl de **sauce soja**, 3 cm de **gingembre** râpé, 3 gousses d'**ail** hachées, 2 cuil. à s. de **cinq-parfums** et 1/2 cuil. à c. de **piment**. Parsemez de **coriandre** et servez avec du **riz blanc**.

#### Un cake cola & cacao

Faites fondre 150 g de **chocolat noir** avec 120 g de **beurre**, 40 g de **sucre**, 2 cuil. à s. de **cacao** et 15 cl de **cola**. Ajoutez 75 g de **farine** avec 1 cuil. à c. rase de **levure chimique**, 3 jaunes d'**œufs** et 3 blancs en neige. Versez dans un moule à cake et enfouissez 30 min à 180 °C.



## Avec 2 poires

### J'INVENTE

#### Une rosace au canard

Épluchez et épépinez les **poires**, puis découpez-les en lamelles.

Mélangez-les avec 1 cuil. à soupe de **vinaigre de cidre**, 1 pincée de **sucre**, de **quatre-épices**, de **sel** et de **poivre**. Alternez en rosace avec des tranches fines de **magret fumé**.

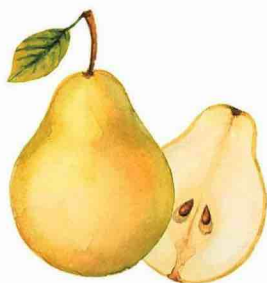
#### Un chutney poires-oignon

Réunissez dans une casserole les **poires** en cubes, 1 **oignon rouge**

émincé, 5 cl de **vinaigre**, 30 g de **sucre**, 1 cuil. à c. de **gingembre** râpé, 1 cuil. à s. de **curry** en poudre, du **sel** et du **poivre**. Faites cuire 10 min. Servez froid avec une volaille rôtie.

#### Des éventails de poires au sucre roux

Pelez et épépinez les **poires**. Coupez-les en deux et incisez-les dans la longueur en 4 ou 5 tranches sans les séparer. Disposez-les sur une plaque et appuyez pour former l'éventail. Parsemez de **sucre roux** et de **beurre** et faites caraméliser sous le gril. Servez avec une **glace à la vanille**.



## Avec des navets

### JE CUISINE

#### Des pickles libanais

Pelez 4 navets. Coupez-les en gros bâtonnets et mélangez-les avec 2 cuil. à soupe de sel, 1 cuil. à café de sucre et 50 g de betterave cuite mixée avec 10 cl d'eau et 3 cl de vinaigre blanc. Faites mariner 48 h. Égouttez bien et servez avec de la viande froide.

#### Des navets farcis au confit

Pelez et coupez en deux 4 gros navets. Parsemez-les d'un peu de sel, puis faites-les cuire 20 min à la vapeur. Creusez-les et farcissez-les de confit

de canard effiloché avec un peu d'ail et de persil hachés. Faites cuire 15 min dans le four chauffé à 210 °C.

#### Du kimchi à la basquaise

Pelez 4 navets et découpez-les en cubes. Parsemez-les de sel et laissez-les dégorger 2 h. Rincez et mélangez avec 3 cuil. à soupe de piment d'Espelette, 1/2 oignon émincé, 2 gousses d'ail hachées et 1 cuil. à café de gingembre râpé. Tassez dans un bocal et laissez mariner 6 jours. Utilisez cette préparation comme de la moutarde.



## Avec des œufs durs

### J'IMPROVISE

#### Une sauce gribiche

Écrasez 2 jaunes d'œufs durs avec 1 cuil. à soupe de moutarde et 2 cl de vinaigre. Incorporez 12 cl d'huile neutre au fouet, puis 2 cornichons hachés, 1 cuil. à soupe de câpres, 2 brins d'estragon et de persil ciselés, du sel et du poivre. Dégustez avec du poisson froid.

#### Un curry de légumes aux œufs durs

Faites revenir 1 oignon haché. Ajoutez 2 gousses d'ail pressées, 2 cuil. à s. de curry en poudre, 180 g de tomates concassées en boîte, puis autant de pois chiches et d'épinards. Faites cuire 15 min, puis

5 min de plus avec les œufs durs écalés.

#### Des œufs à l'écossaise

Enrobez 4 œufs durs écalés de chair à saucisse crue. Roulez-les dans de la farine, dans 1 œuf battu puis dans de la chapelure. Faites frire 5 min dans un bain de friture et égouttez sur du papier absorbant. Servez avec de la Savora.



0,97 €

Soit 7,46€ le kilo  
Morceaux de Thon Listao  
au Naturel 130g



# Un petit prix qui donne le thon.

**€CO+**  
Simplement bien!

Plus de 650 vrais premiers prix.

Retrouvez les produits €co+ au Drive.

**E.Leclerc**

## BRESSE

Le pâté en croûte fait son grand retour en cuisine. On se lance à la maison avec cette sublime recette à la volaille de Bresse truffée.

# Pâté en croûte

PRÉPARATION : 2 H • MARINADE : 12 H  
CUISSON : 2 H 40 • REPOS : 24 À 48 H

**POUR 8 PERSONNES** • moule de 8,5 x 35 cm • 650 g de poulet de Bresse désossé et sans la peau • 400 g de gorge de porc • 200 g de foies de volaille • 25 g de sel • 15 g de poivre • 2 c. à s. de cognac • 1 kg de pâte brisée • 2 œufs + 1 jaune • 150 g de crème liquide • 2 gousses d'ail hachées • 1 truffe noire • 1 sachet de gelée au madère.

**1. La veille,** coupez grossièrement le poulet, la gorge de porc et les foies de volaille. Dans un saladier, mélangez-les avec le sel, le poivre et le cognac. Filmez et laissez mariner 1 nuit au réfrigérateur.

**2. Le jour même,** préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte brisée sur 1 cm d'épaisseur et chemisez le moule à pâté en croûte. Soudez bien aux points de jointure avec un pinceau trempé dans de l'eau et en appuyant avec les doigts. N'hésitez pas à ajouter un morceau de pâte. Recoupez la pâte à hauteur du moule avec un couteau.

**3. Tapissez le moule** de papier sulfurisé et ajoutez des perles de céramique ou des

haricots. Faites cuire la pâte 1 h à 1 h 15. Lorsque la pâte est bien dorée, sortez-la du four, laissez-la refroidir, videz les perles de céramique et réservez.

**4. Pendant ce temps,** passez la viande au hachoir à grille moyenne. Dans un saladier, mélangez la viande, les 2 œufs, la crème et l'ail haché. Dans le fond de pâte, placez la moitié de la farce. Tassez bien à l'aide d'une spatule souple. Ajoutez des tranches fines de truffe, puis le reste de la farce.

**5. Découpez la pâte** restante au format du moule pour former un couvercle. Humidifiez-le entièrement à l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau. Appliquez sur le pâté. Appuyez bien pour coller

la pâte sur la partie précuite. Faites deux ou trois trous pour les cheminées à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce. Vous pouvez border ces cheminées avec des ronds de pâte plus grands, découpés à l'aide d'un emporte-pièce.

**6. Dorez la pâte avec un pinceau** trempé dans un jaune d'œuf battu avec un filet d'eau. Faites des décors avec le dos d'un couteau. Vous pouvez faire des stries sur les bords, ce qui va consolider les soudures. Roulez de petits cylindres de papier sulfurisé et glissez-les dans les cheminées.

**7. Faites cuire 30 min à 200 °C, 30 min à 160 °C, puis 40 min à 140 °C** à chaleur tournante. À la fin de la cuisson, glissez une lame dans

## Très beau poulet

Le poulet de Bresse, on en parle depuis 1591 ! C'est là, en Bresse dit-on, que le roi Henri IV la goûta pour la première fois. Nous, on raffole de sa chair ferme et pleine de saveur grâce à son élevage en prairie et à sa nourriture : du lait et des céréales. Il est bague pour bien le reconnaître. La Bresse offre aussi des poulardes, des chapons et des dindes délectables. Faites-vous conseiller par votre volailler.

une des cheminées. Laissez-la 20 secondes pour vérifier si la farce est très chaude à cœur ou vérifiez à l'aide d'un thermomètre de cuisine que la farce est à 68 °C à cœur.

**8. Sortez le pâté du four** et laissez-le refroidir 30 min. Préparez la gelée et versez-la dans les cheminées en plusieurs fois. Laissez refroidir au réfrigérateur 24 à 48 h.

Recette extraite de *Pâtés en croûte, tourtes & pies*, de Franck Schmitt, éd. Gerfaut, 17,50 €.



# 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 irr  p  rables !

## 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 :

  cran tactile couleur de 6,8 pouces  
De nouvelles recettes mises en ligne chaque semaine

Des fonctions mises à jour régulièrement  
**Cookidoo  ** vous permet également de gérer facilement vos menus et vos listes de courses

## UN SERVICE PERSONNALISÉ

Un réseau de 6800 conseillers à votre écoute, dans toute la France  
Un service clients et un service après-vente "confort" dédiés, en France : un appel-un diagnostic-un service sur mesure



\*dans l'usine Vorwerk Semco    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](http://thermomix.fr)



# Nouvelle année, nouveau départ : et si vous pensiez + à vous ?

Découvrez le nouveau *monWW+*, notre programme minceur  
qui en fait encore + pour vous



NOUVEAU !  
**mon**  +

## + d'accompagnement

Une approche globale de la perte de poids : alimentation, activité, état d'esprit et sommeil.

## + de variété

Mangez ce que vous aimez : 4 300 recettes, 850 menus et jusqu'à 300 aliments à ZeroPoint™.

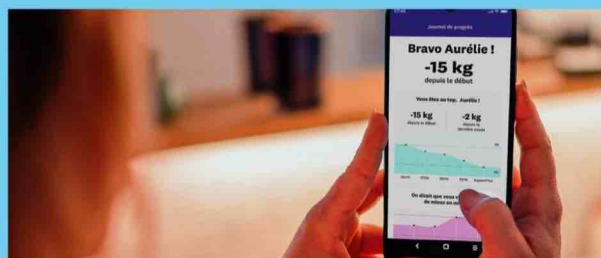
## + de simplicité

L'Appli WW facilite votre parcours avec de nouveaux outils : Journal de progrès, Suivi de l'hydratation, Qu'y a-t-il dans mon frigo, Scanner de codes-barres, etc.

## + de motivation

Accès illimité au Coaching *monWW+* grâce aux Ateliers en Visio, par téléphone ou en Studio. Et chaque semaine, de nombreux Live : cuisine, fitness ou yoga !

Encore + pour des kilos en - !



Toutes nos offres sur  
**WW.com** ou au **0 969 320 333\***



**weightwatchers**  
réinventée