

Cuisine Actuelle

FÉVRIER 2021

N°361

75
recettes
réconfortantes

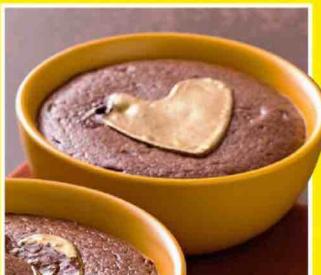
2,90

**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



*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: 5,5 TND - ZONE CFA AVION: 3,000 XAF
BATEAU: 2,000 XAF - ZONE CFP AVION: 950 XPF - BATEAU: 350 XPF

PM PRISMA MEDIA CPPAP
L 12900 - 361 - F: 2,90 € - RD

La Potagère, à la mode de chez nous !



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 Utensile

L'appareil à raclette

68 Touche déco

Comme un tableau

70 Cuisine du monde

Le goût de l'Algérie

74 Ma petite épicerie

Le point sur...
...le tri des emballages

76 Il en reste

Rien ne se perd !

78 Recette régionale

Le pâté en croûte



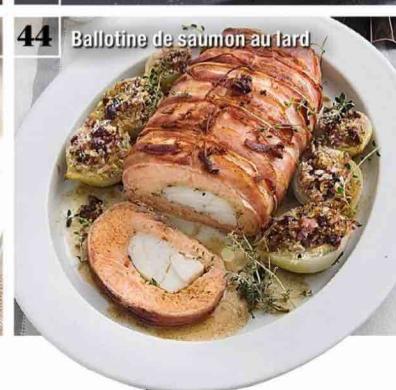
Vol-au-vent au saumon



51 Gâteau invisible aux pommes



Parmentier de bœuf aux panais



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 €.

Encart: 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 adi 2021 jeté sur une sélection d'abonnés.

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

On 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 insouciante !

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 suivis des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Rédactrice en chef** : Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe** : Sophie Janvier (5705). **Directrice artistique** : Marion Thérizol (6590). **Secrétaire** : Sophie Lasous (6598). **Rédaction** : Sophie Pasternak (6604) et Isabelle Contrebas (magazine, 6605), chefs de service. **Secrétaire de rédaction** : Christine Guérin, 1^{er} secrétaire de rédaction (6594). **Véronique Fève** (6596). **Maquette** : Michel Poyer, chef de studio (6607). **Connie Letourneau** (6608). **Photo** : Sybille Joubert, chef de service (6768). **Fabrication** : Yann Saurier (6859). **Ont collaboré à ce numéro** : V. Bestel, V. Bouvard, A. de Crozet, M. Fless, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, A. Inquadrini, T. Kemptner, C. Lamontagne, K. Mattioli, E. de Meurville, D. Nieto, N. Renaud, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Viogt-Lagardé, L. Zombek.

CUISINEACTUELLE.FR : **Rédactrice en chef adjointe web** : Marilyn Clarc (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 Folgueira (5055). **Directeur délégué** : Thierry Flammard (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseau (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Veilber (6417), Sabri Meddour (4942). **Directrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de projet** : Elodie Davrin (6443). **Planning manager** : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Delac (6490). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demally (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jovin. **Directeur marketing client** : Laurent Grohé. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Directeur des ventes** : Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Chef de groupe marketing** : Aurélie Jore. **Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo** : Femmes : Sandrine Odin. **Directrice Exécutive Prisme Media Femmes** : Pascale Socquet. **Directeur de la publication** : Rolf Heinz. **ABONNEMENTS** Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9-Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) ; Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr - abonnement France pour 1 an (12 Nos) : 34,80 €. **PHOTOGRAVURE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Dresden, Meinholdstraße, 01129 Dresden. **Provenance du papier** : Finlande, taux de fibres recyclées : 0 %. **Eutrophisation** : Ptot : 0,005 kg/T de papier. - ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 48150. Création Janvier 1991 © 2020 Prisma Media. 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

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers. Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

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



Audience mesurée par
AUDIOPRESSE



Nos recettes de février

| | | | |
|--|----|---|----|
| 18 mini recettes avec les petits restes | 76 | Rouelle de porc rôtié aux citrons confits | 9 |
| 10 bonnes idées de recettes détox | 48 | Légumes & Cie | |
| 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 |
| | | Gratin de pommes de terre à l'abondance | 14 |
| | | Lasagnes aux légumes du marché | 16 |
| | | Mini frittatas de légumes aux olives | 67 |
| | | Potage crabe-maïs, curry et lait de coco | 31 |
| | | Soupe au pistou au lard fumé | 28 |
| | | Soupe aux poireaux, chorizo et œufs pochés | 29 |
| | | Soupe de nouilles et canard rôti aux cinq-parfums | 33 |
| | | Soupe de saumon, céleri et pommes de terre | 30 |
| | | Desserts | |
| | | Burgers aux pommes | 53 |
| | | Gâteau de crêpes tiramisu | 42 |
| | | Gâteau invisible aux pommes | 51 |
| | | Gâteau plein d'amour | 36 |
| | | Grimolée aux pommes | 53 |
| | | Makrouts aux dattes | 72 |
| | | Mousse légère au chocolat et piment d'Espelette | 63 |
| | | Pain perdu aux pommes caramélisées | 50 |
| | | Petits financiers aux physalis | 39 |
| | | Sandwich biscuits guimauve | 67 |
| | | Strudel aux pommes | 54 |
| | | Tarte aux pommes façon cheesecake | 52 |

CARNET D'ADRESSES

Absolument Design : absolumentdesign.com **AbracadaPain** : abracadapain.fr **Alélor** : alelor.fr **Bahadourian** : bahadourian.com **Charcuterie Riedinger Balzer** : riedinger-balzer.fr **Château de Chantegrive** : www.chantegrive.com **Château Langlet - Vignobles Jean Kressmann** : la-tour-martillac.com **Chocolatier Antoni** : antoni-chocolatier.com **Coucke** : coucke.com **Denis Dubourdieu** : denis-dubourdieu.fr **Domaine Lucien Dorothi** : lucien-dorothi.fr **Famille Mary** : famillemary.fr **Famille Vacher** : famillevacher.com **Fragonard** : fragonard.com **Gien** : gien.com **Habitat** : habitat.fr **Hédène** : hedenne.fr **Ibride** : www.ibride-design.com **Ikea** : ikea.com **Jimini's** : jiminis.com **Julien** : hoteljulien.fr **Kave Home** : kavehome.com **Lartigue 1910** : lartigue1910.com **La Trésorerie** : latresorerie.fr **Le Cerf** : lecerf.com **Le Jacquard Français** : le-jacquard-francais.fr **Le Reflet** : restauranterelet.fr **Maison Fragile** : maisonfragile.com **Maisons du Monde** : maisonsdumonde.com **Markar** : markar.fr **Martine** : mielmartine.fr **Milia** : milia.co **Nina Métayer** : ninemetayer.com **Nordic Nest** : nordicnest.fr **PA Design** : pa-design.com **Pied de Poule** : piedde-poule.com **Plantxa** : 58 rue Gallieni, 92100 Boulogne, 01 46 20 50 93 et plantxa.com **Sage** : sageappliances.com **Villeroy & Boch** : villeroy-boch.fr **Yaya** : yayarestaurant.com

CRÉDITS PHOTOS **Cou.** (Soupe aux poireaux, chorizo et œufs pochés) : Photocuisine/Ploton, Rouvrais. **Chamchon** : p. 14(l), DR : p. 17(l), 73. **Frétillet** : p. 56 à 59, Istock : p. 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 23(l), 30, 32, 33, 39, 46, 48, 55(l), 59(l), 61 à 63, 65 à 67, 70 à 72, 75, 76. **Janière** : p. 26(2). **Lamoureaux** : p. 22(l). **Marielle/Gault** : p. 3, 18 à 21. **Nieto** : p. 40 à 42. **Photocuisine** : Carnet, p. 50; Fenot, p. 8; Hallet, p. 53(l); Lukarn, p. 7; **Ploton**, p. 28, 29, 31, 54; **Studio**, p. 3, 11; **Syl d'Ab**, p. 3, 51, 52, 53(l); **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(l); **Viel**, p. 60(l).

Au marché

AVEC SYBILLE

En ce début d'année, Sybille privilie les produits économiques mais qui, bien cuisinés, épateront 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 FEVRIER

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.



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 inratable, 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
CUISISON : 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.

Une mayo originale

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



Moins cher

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



TERRINE DE POISSON AU NOILLY PRAT

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISISON : 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. Écroûtez 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. Mélangez à nouveau et intégrer 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 blanches, 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.



L'astuce de Sybille

J'ai une recette épataante 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 ténue 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, érasé 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. Enfournez 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.

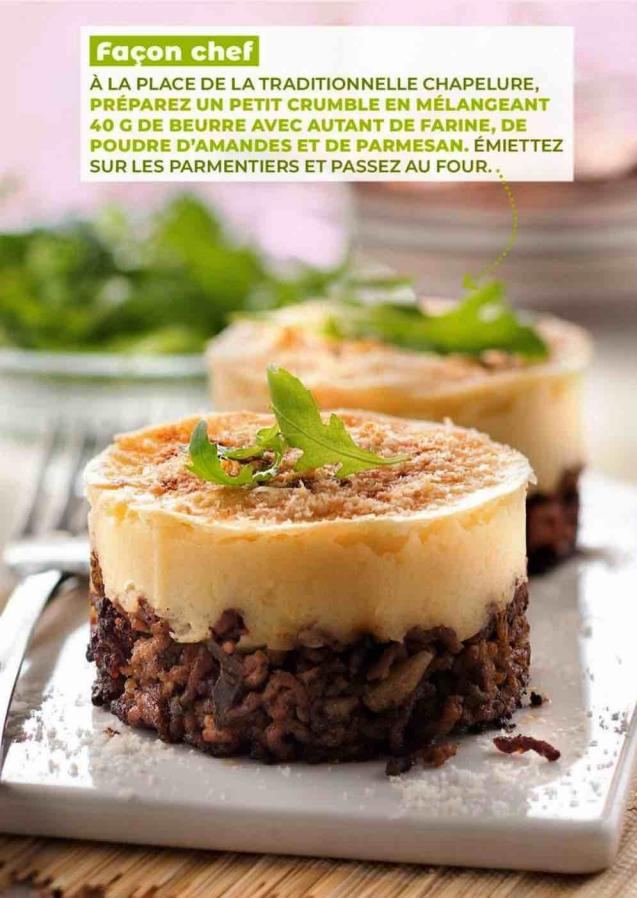
Ketchup sur mesure

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 MÉLANGEANT 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 PANAINS

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. Faites-le fondre dans la moitié de l'huile. 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. Enfournez pour 10 à 15 min et servez sans attendre.

origine
FranceLA POIRE
PASSE-CRASSANE

Ronde et dodue, on la reconnaît à sa queue cachetée de cire rouge. Cette poire tardive offre une chair succulente qu'on peut aussi cuisiner.

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.



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 contribue 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.

Je la prépare

Sa peau épaisse et rugueuse ne plaît pas forcément. La plupart du temps, je l'épluche pour la faire manger plus facilement aux enfants ou pour la rendre plus agréable dans les desserts. Au moment de retirer le cœur, je creuse un peu autour, car à cet endroit la chair est particulièrement granuleuse.



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 épiceé 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.



TARTE FEUILLETÉE AUX POIRES ET AU BLEU D'AUVERGNE

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISISON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 pâte feuilletée 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.

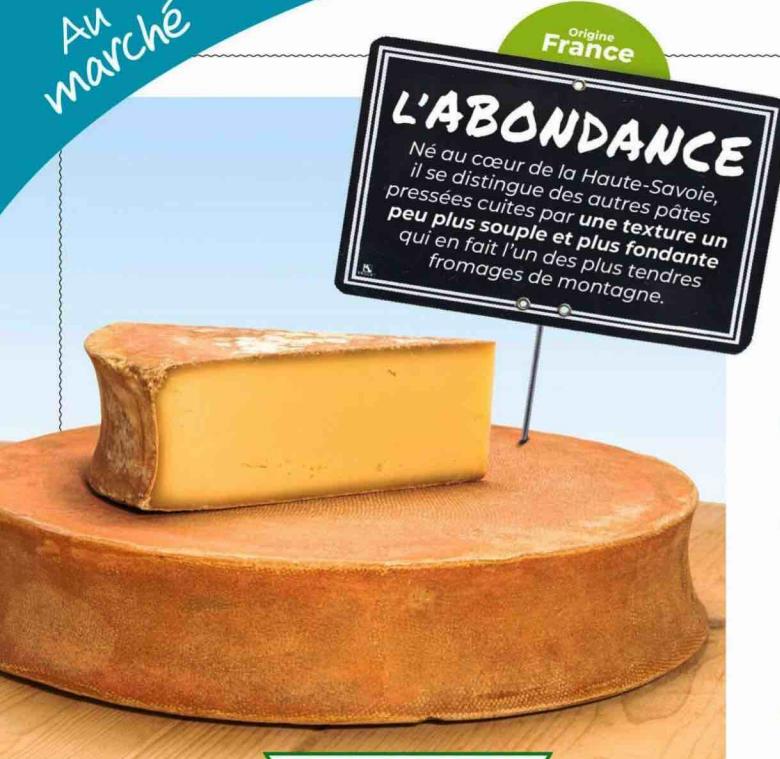
2. Chauffez le four à 190°C. Déroulez la pâte feuilletée et parsemez-la de parmesan jusqu'à 2 cm des bords. Déposez-y les tranches de poires et parsemez de grosses miettes de bleu d'Auvergne, de thym effeuillé, de noix concassées et de miel.

3. Enfournez 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 aceajou. 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 déclèlent 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 détaillée 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. Cuez 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 râpé. Enfournez 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 FRANCELINNE.



C'EST CHÈVREMENT BON POUR VOUS



Un goût tout doux
et une texture onctueuse **

Des ferments qui améliorent
la digestion du lactose *



Le 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

*Chez les personnes qui ont des difficultés à le digérer.

**Un goût plébiscité par 84 % des personnes ayant goûté le produit.

Étude en ligne Harris Interactive menée auprès de 142 répondants en juillet 2020.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. 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 précuision) • 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.

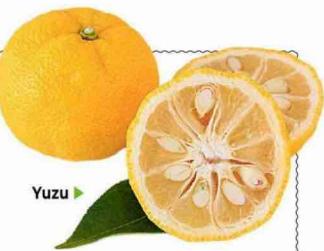
6. Arrosez de crème liquide et parsemez de mozzarella

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



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 ▶



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.

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.

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 priviliege 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.

Le combava, avec parcimonie

Petit, rond, vert et boursouflé, 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 ▶



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 feuilles

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 PRÉTENT
TRÈS BIEN À CES BOUCHÉES,
CUISINÉS COMME LES POIRES.

letés



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 moulu • 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 effilochez-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 pliée sur la plaque) pour les maintenir fermées. Enfournez 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.

**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.

**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.

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 feuillettés, 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 : surposer 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 Pénéstin viennent d'être inscrites au Patrimoine culturel immatériel en France. Élevées sur pieux en bois depuis le XIX^e 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.



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.



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 !



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.**





PANIER FRAÎCHEUR

Tout choco

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!

90 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

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

Karine, 49 ans

“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

74 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



82 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT

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

Nadine, 62 ans

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'égal 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 !

En 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 retirera l'aluminium de ses gourdes en 2021 et qu'il supprimait 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 raflent 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



Alimentez 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!



A
Junta de Andalucía



www.olivesdespagne.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 : COQUILLETTES, 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

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
FRÉMISANTE
VINAIGRÉE MAIS
NON SALÉE.

SOUPE DE SAUMON, CÉLERİ 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 matière grasse 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 surcuision 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.



**Douceur
épicee**

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

**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^e 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.

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'alu. Enfournez 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 enfournez 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-les 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.



Cuisine Actuelle

Le bonheur à table



12 n°
par an

2,30€
par mois

au lieu de 2,90€



Version
numérique
+
Accès aux
archives
numériques

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

1 Je choisis mon offre : ►

Offre sans engagement - 12 n°/an

2,30€ par mois⁽¹⁾

2 Je choisis mon mode
▼ de souscription :

► @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP -5% supplémentaires !

21 %
de réduction

Offre annuelle - 1 an - 12 numéros

32,90€ par an⁽²⁾

5 %
de réduction

LES AVANTAGES

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

COMMENT SOUSCRIPTRE ?

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

CGFSN361

Voir l'offre

PAR COURRIER :

- 1 Je coche l'offre choisie 2 Je renseigne mes coordonnées** M^{me} M.

Nom** :

Prénom** :

Adresse** :

CP** :

Ville** :

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

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

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

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

*Prix au prorata de vente au numéro. **Informations obligatoires, à détailler pour l'abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : à durée indéfinie à tout moment par appel ou par courrier au service clients (télé CDU du site prismashop.fr), les prélevements seront aussitôt arrêtés. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée fixe 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 serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Média à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant à la Data Protection Officer du Groupe Prisma Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennemonts ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Média, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.



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.



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 !



plein d'amour

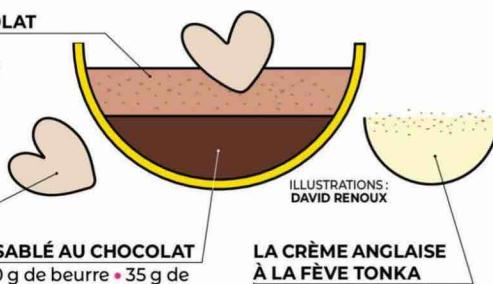
POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 30 MIN • REPOS : 2 H

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.

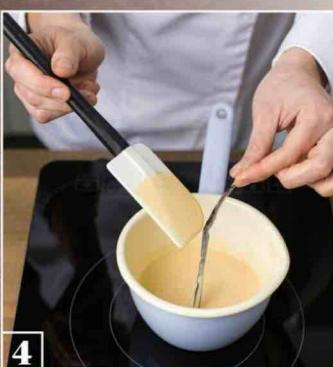
Faites-le fondre tout doucement au bain-marie (il doit atteindre 50 °C), puis laissez-le refroidir en plongeant le contenant du chocolat dans un cul-de-poule rempli d'eau glacée pour qu'il redescende à 28 °C. Remontez-le très légèrement en température au bain-marie jusqu'à 30 °C. Versez le chocolat sur 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 coeurs à l'aide d'un emporte-pièce et laissez figer le chocolat.

3. Soulevez la feuille de papier guitare et transvasez les coeurs 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. Cuisez le tout sur feu doux, "à la nappe" 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



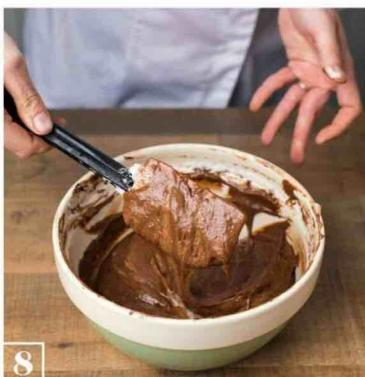
5



6



7



8



9

Astuce
VOUS POUVEZ CONGÉLER 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 mousseux 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



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 tiède 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.



DORIAN NIETO

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

—MES—
3 RECETTES
incroyables

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 POËLÉE
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 HUÎTRE 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 (épiceries 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.



Le truc de Dorian

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



GÂTEAU DE CRÊPES TIRAMISU

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

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

Privilégez 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

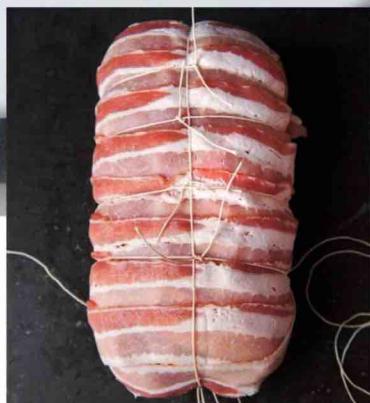
Faites blanchir 12 oignons moyens pelés 10 min dans de l'eau bouillante salée.

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 féculle 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 rôti.

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 épiceée est un mets indien qui accompagne les plats au curry. Devenue spécialité britannique après l'époque coloniale, le chutni (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

PRUNEAUX 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 ?

The cover of **Gala ROYAL** magazine, issue #3, features a large portrait of Queen Elizabeth II in a purple outfit and hat. The title "Gala ROYAL" is at the top in large yellow letters, with "#3" in a smaller box. To the left, a yellow box contains the text: "LE NOUVEAU MAGAZINE DU GOTHA", "ENQUÈTES ET INTERVIEWS EXCLUSIVES", "VISITES PRIVÉES DE CHÂTEAUX D'EXCEPTION", and "LES DERNIERS SECRETS DES ROYAUTES". Below these are sections for "SCANDALE" (with "CES DOMESTIQUES QUI ONT TRAHİ LA COURONNE"), "SPÉCIAL NOËL" (with "Gastronomie, mode, beauté, life style... SHOPPING ROYAL"), and "ENQUÊTE" (with "Connaissez-vous la plus petite principauté du monde ?"). To the right, there are sections for "+ IT GIRL LE DICO DU GOTHA PROTOCOLE", "MODE TOUTES DINGUES DU SMOKING", "REPORTAGE" (with "Ces châtelains qui vivent avec des fantômes"), and "ENQUÊTE" (with "Connaissez-vous la plus petite principauté du monde ?"). The bottom left features the text "LES 50 PETITS CAPRICES D'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, détailliez 350 g de **potimarron** en cubes. Cuissez-les environ 10 min à la vapeur. Faites cuire 150 g de **feves 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 épluchures 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 **feves 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

Méllez 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 pamplemousse 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.

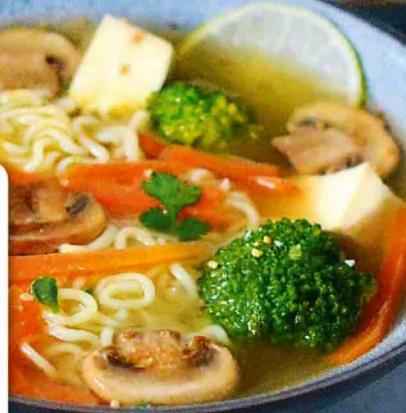
Pensez à Vichy Célestins !

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



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.

Egouttez-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, renette 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 égarez 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 cuison pour faire cuire les pâtes à blanc et une roulette découpée-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 sables 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. Égarez et réfrigérez. **2. Préparez la garniture.** Epluchez 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 égarez la surface. Réservez au moins 4 h au frais. **4. Découpez le reste de pommes** en fines lamelles.

Bon à savoir

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

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.

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 enfoncez légèrement et saupoudrez du reste de cassonade. Enfournez 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.

Bel effet trompe-l'œil

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

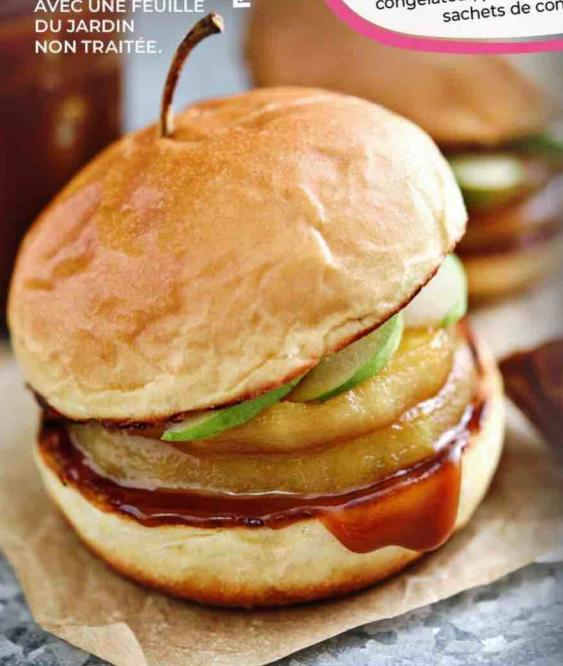
Version mini

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



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 étaie 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
CUISISON : 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. Étalez 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 enfournez 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 **tronçon** et **pépins** sans se blesser. Idéal pour garnir des pommes au four. Le coupe-pomme évide 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, évide et épingle le fruit... en trois coups de manivelle.

STRUDEL AUX POMMES

PRÉPARATION : 1 H
CUISISON : 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, soudure 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

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.

LE PLUS

Très bon
rapport
qualité/prix.

LE MOINS

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

Entre un prix attractif, 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 sucer 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.

Récolté 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

Choucroutier

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.



Le 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 dégagant 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 cisaillés 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

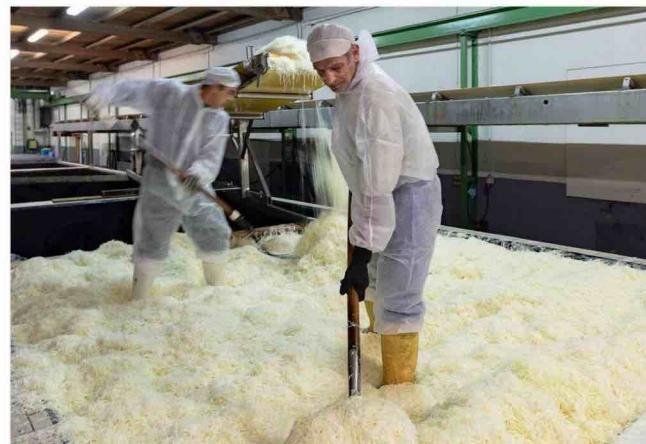
Le végétal tente une ultime résistance. Comme l'oignon, au contact de l'air il lâche des composés soufrés âcres qui arrachent les larmes. S'il ne se protège pas, le choucroutier va pleurer comme une Madeleine. Dans les cuves, le chou est tassé de manière à l'asphyxier. Privé d'air, il est un terrain 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.



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



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 meilleure 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. ●

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



Julien

À Fouday, dans la très belle vallée de la Bruche, Gérard et Marylène Goetz, ainsi que leurs filles, Élénore 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 Cert

À Marlenheim, sur la route des vins d'Alsace, la table gastronomique de Joël Philipp 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 caillé grillés à la moutarde ancienne et aux épices cajun, navet boule d'or cuit 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 saucissons fumée (pour la choucroute aussi), en passant par le jambon cuit, les saucisses et le pâté en croute. 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 plaisir". 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 raiifort. 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 RÂPÉ.

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. Enfournez 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.



Semoule de blé

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 iodé).

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 la 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 le 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.



OU



Polenta de maïs

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 coeliaque 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 épaisse. **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^e 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 major partie de la production est transformée : les piments sont déshydratés puis séchés au four avant d'être réduits en poudre.

Un exhaleur 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 parvane 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 provitamin 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
CUISISON : 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. Replacez les boulettes dans la sauteuse. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson environ 20 min. Parsemez de persil et dégustez avec des spaghettis.

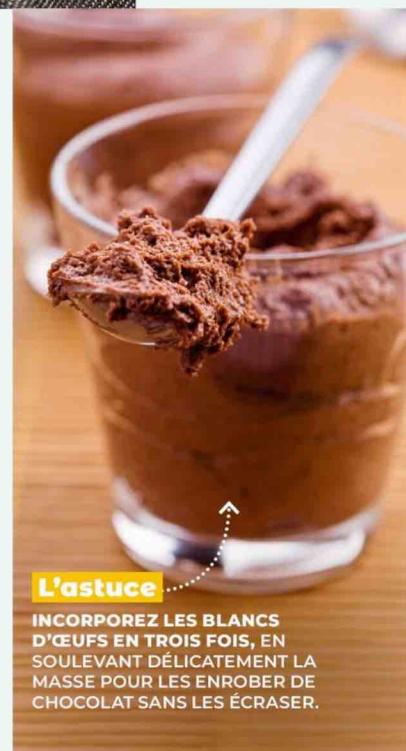
MOUSSE LÉGÈRE AU CHOCOLAT ET PIMENT D'ESPELETTE

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISISON : 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.



L'astuce

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

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





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.

Sur 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 séminon, 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 séminon, 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 séminon 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

TREMPPEZ 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 féculle 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 féculle 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 FARCI

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 émiéttés • 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 côté à côté et couvrez. Cuisez 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 table de convives de faire fondre du fromage tout au long du repas.

J'étonne avec l'appareil à raclette



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 gril. 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 gril finalement, pour réaliser des petits gratins individuels, mini quiches, pizzas, omelettes, tatin, crumbles, crèmes brûlées ou bananes caramélisées.

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 gratiner. **La polyvalence**, avec un combiné (crêpière, gril, 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.

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 gril, 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. Replacez 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 humour, ce plat est un clin d'œil à ceux qui mettent les pieds dedans !

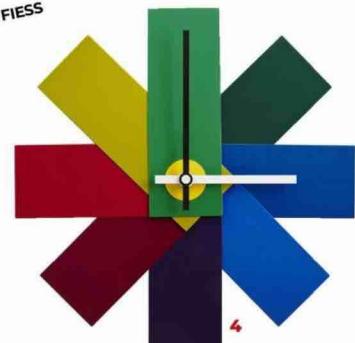
Les Pieds dans le Plat, 34 x
44 cm, 89 €, Pied de Poule.

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

Riche 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 fricasé, un beignet fourré d'un œuf dur et de câpres, ou une brick garnie de pommes de terre. Ces délices se piquent 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 nour, ou doigt de lumière, charnue et suave. On en tire un vinaigre qui relève un ragoût à base de boeuf ou un sirop pour adoucir un broc de lait. Travaillées 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 épicerie orientale) • 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. Enfournez 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 datte

• 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 datte 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. Enfournez 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.

HUILE BERBÈRE

Cette huile fine et bio, extraite à froid du fruit de l'arganier, a un goût un peu toasté et noisetté, 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.



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.



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.

ADRESSES EN PAGE INDEX



REINES DES DATTES

Fleuron de l'Algérie, les dattes deglet nour sont bichonnées et gagnent à être les plus fraîches possible. 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.

SALADE PARFUMÉE

Ce mélange de tomates, de poivrons et d'oignons cuisiniés 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.



Pour cuisiner à l'algérienne chez moi, il me faut...



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 sandwiches.

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



BONNE GRAINÉ

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 épicee 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



Ma petite épicerie

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

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

Gyoza boeuf 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 trempera 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, fleure bon les champignons.

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.



... 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 !

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

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

FAUX Malheureusement, il n'y a pas d'harmonisation en 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.

Avec des feuilles de lasagne

JE RÉALISE

Des cannellonis

Méllez 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. Enfournez 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. Intégrer 1 cuil. à s. d'essence de café et 1 de marsala. Montez en millefeuilles et poudrez de cacao.

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.

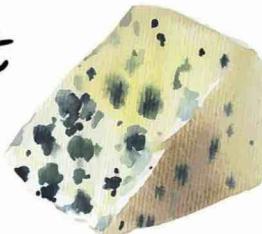
Une sauce salade

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 torréfiés à sec dans une poêle, 50 g de roquefort émietté et des baies roses. Replacez au congélateur. Servez sur une salade de betterave.

RIEN NE SE PERD

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

POUR 4 PERSONNES

Avec un reste de cola

JE PRÉPARE

Des chicken wings

Faites mariner 12 ailerons de poulet 2 h dans 10 cl de cola mixés 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. Enfournez-les 25 min sur une plaque à 240 °C.

Du bœuf braisé épice

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 enfournez 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 **sucré** 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**



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.



Plus de 650 vrais premiers prix.

Retrouvez les produits Eco+ au Drive.



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 marinier 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 précuverte. 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 bagué pour bien le reconnaître. La Bresse offre aussi des poulettes, des chapons et des dindes délectables. Faites-vous conseiller par votre boucher.

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.



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 ! Sautes, cuisson du riz, caramel, sorbets... sont inratables !



INSPIRANT ET ÉVOLUTIF

Le Thermomix® est équipé de **Cookidoo®**, la plateforme connectée aux près de 7000 recettes en pas à pas et aux multiples fonctions :
Écran tactile couleur de 6,8 pouces
De nouvelles recettes mises en ligne chaque semaine
Des fonctions mises à jour régulièrement
Cookidoo® vous permet également de gérer facilement vos menus et vos listes de courses

UN SERVICE PERSONNALISÉ

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

VORWERK

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



Suivez-nous sur
les réseaux sociaux !



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



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  **W+**

+ 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™.

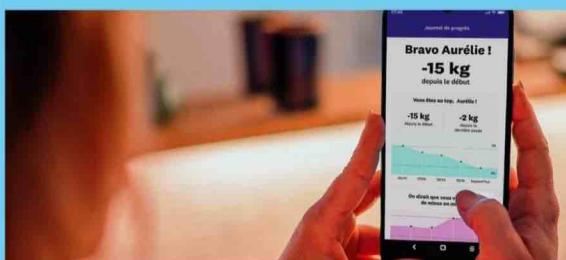
+ de simplicité

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*

