SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N° 59 MAI - JUIN 2021

marmiton

16 petits desserts POUR RAMENER SA FRAISE

ON A FAIT UNE BOULETTE (ET MÊME PLUSIEURS)

LES ASPERGES EN 5 SUPER PLATS

Cronut, brookie... LA TENDANCE DES GÂTEAUX 2-EN-1

108 recettes FACILES

OH, LES BEAUX JOURS !

48 RECETTES POUR IMPROVISER L'APÉRO

marmiton OH LES BEAUX JOURS ! N° 59 MAI - JUIN 2021
ESPAGNE/PORT. : 4,50 € - CAN : 7,50 $ CAD - DOM/S : 4,50 € - TOM/S : 1 000 XPF - TUN : 8 TND - MAR : 48 MAD
SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE/LUXEMBOURG : 5,40 €
L 17976 - 59 - F: 3,95 € - RD

GRANDE VITESSE, BAS CARBONE.



VOYAGER AVEC NOUS, C'EST MOINS DE CO_2 ÉMIS*

50 X MOINS QUE LA VOITURE

80 X MOINS QUE L'AVION

RENDEZ-VOUS SUR OUi SNCF, EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

*Lors d'un voyage à bord d'un train à grande vitesse, sur un trajet longue distance en France, vous émettez 50 fois moins de gaz à effet de serre (GES) qu'en faisant le trajet en voiture partagée et 80 fois moins qu'en avion. Découvrez l'engagement environnemental de SNCF sur : sncf.com/fr/engagements/developpement-durable. Source : ADEME - mai 2020. Comparaison des émissions de GES exprimée en CO2 équivalent (CO2e) rapportées au voyageur/km pour le train TGV (consommation d'énergie de traction), avion court courrier et valeur moyenne voiture longue distance. Valeurs issues de la Base Carbone ADEME, dans le volet Données de l'article L1431.3 du code des transports - Information GES des prestations de transport. TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs, SA au capital social de 157 789 960 euros, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 – 9, rue Jean-Philippe Rameau – 93200 Saint-Denis Cedex. ROSA·PARK

TGV INOUI

VOYAGEZ AVEC VOTRE TEMPS

édito

Vous reprendrez bien une part de bonheur ?

Depuis janvier 2021, les occasions de faire tout ce que l'on veut, de se projeter ou encore de planifier sont rares… Ah si, pardon, il y a un domaine qui fait de la résistance : la cuisine ! D'abord, on programme nos menus, mais surtout, on cuisine tout ce qui nous fait envie ! Une liberté culinaire qui fait plus que du bien par les temps qui courent. On vous le dit et on vous le redit : « Cuisiner rend heureux » et même libre… au moins dans l'assiette ;)

Même les soirs où l'on manque d'envie et d'idées, cuisiner, c'est déjà l'occasion de se défouler, d'évacuer les tensions et la fatigue de la journée pour les transformer en bons plats. C'est aussi ça, la magie de la cuisine, et cela que l'on y passe deux minutes ou trois heures.

Si on profitait justement de cette liberté pour se lâcher en cuisine ? Oser des mélanges inattendus, reproduire enfin cette recette à laquelle on rêve en secret sans jamais la faire ; voire, liberté ultime, improviser en cuisine. Ça tombe bien, on y a pensé avec un fil rouge qui ne doit rien au hasard : l'apéro.

L'apéritif, même si on n'est que deux, même en solo, c'est un vrai moment d'évasion… Y compris le temps d'une simple bouchée. Une pause salutaire dans notre quotidien où l'on met le chrono à l'arrêt. Plus de course contre la montre et on gagne même du temps ! Eh oui, pas d'entrée, plat, dessert, même plus besoin de couverts ! Allez, on le prend cet apéro ?

Bonne lecture.

L'équipe Marmiton

marmiton

C'est vous, c'est nous, c'est

24 millions

de personnes réunies par l'amour de la cuisine maison – une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

C'est + de

74 000

recettes testées et approuvées.

C'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source :
Médiamétrie//NetRating
Audience Internet Global
France, avril 2020.
Base : 15 ans et plus.
© Médiamétrie//NetRatings.
Tous droits réservés.

sommaire

marmiton 59

3 Édito
6 News
12 À la rencontre de notre talent Marmiton
14 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN
16 L'anchois
18 La rhubarbe
20 Le radis rose
22 Le saint-nectaire
24 Le bio & les Français, une histoire qui dure !
26 L'olive, perle noire de la Drôme
28 Shopping : mon repas nomade
30 Ça vaut bien un coup de cidre !
32 Les autres stars de la saison

ON S'ORGANISE EN CUISINE
33 7 recettes avec notre liste de courses
34 Les asperges en 5 super plats
40 Quiche ou tarte, chacun la sienne
46 1 basique, 3 recettes : les olives sont les stars de l'apéro
48 Les astuces de Yoni
50 Nouvelles ou classiques, on fait le tri dans les farines

DOSSIER RECETTES
52 48 recettes pour improviser l'apéro

ON NOURRIT SA TRIBU
90 On n'aurait pas fait une boulette ? (voire plusieurs)
94 Recette à 4 mains : le potager cookie à manger
96 Les gâteaux 2-en-1, un plaisir doublé !
102 La revanche des cookies
104 On reçoit à la maison comme un chef
100 Fiche n° 7 : la farine fait son numéro

ON S'Y MET MAINTENANT
110 Tchin-tchin, quand le vin se fait écolo
112 Les superaliments, leurs alternatives... made in France
114 5 tomates qui vont vous surprendre

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI
118 La Malaisie ou le temple de la street food pimentée
123 Le sambal, cousin asiatique de la harissa et du chili

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?
126 16 petits desserts pour ramener sa fraise
142 Miam Culture
144 Table des recettes

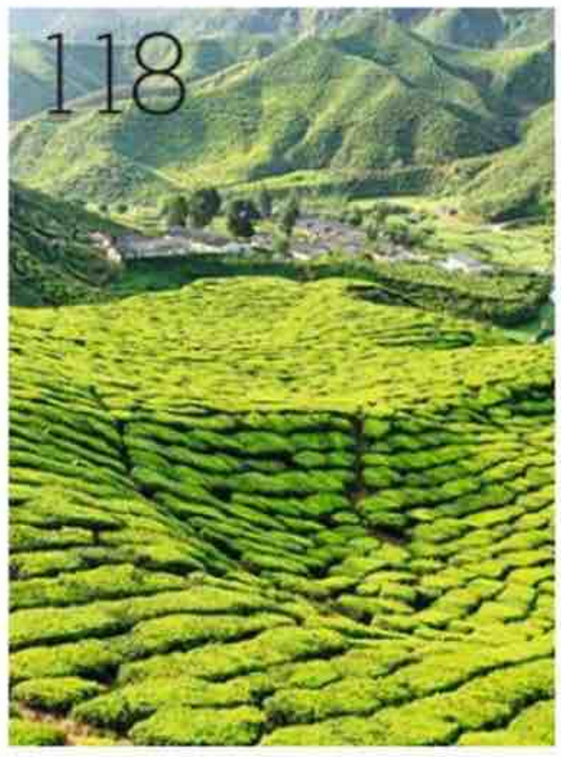














Ce numéro comporte un encart abonnement broché entre les pages 98 et 99 sur la totalité du tirage France (hors abonnés).



TERRES ET CÉRÉALES

LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999

WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

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





Vegan & étoilé

Coup de tonnerre pour la cuisine vegan cette année : le ONA « Origine Non Animale » devient le premier restaurant du genre à obtenir une étoile au Guide Michelin en France. L'établissement de la lauréate Claire Vallée a ouvert en 2016 grâce à une campagne de financement participatif et à une banque éthique, les banques classiques n'ayant pas cru en son projet... À tort !

LES COURSES **EN UN CLIC**

Une nouvelle épicerie en ligne arrive sur la toile : Vite mon marché. La promesse ? Les meilleurs produits de votre région, livrés chez vous en une journée. Une alternative utile qui privilégie le local, pour faire ses courses sans avoir besoin de se déplacer. Il n'y a pas à dire, on adore l'idée. Il ne vous reste plus qu'à vérifier si vous pouvez bénéficier de ce service dans votre ville.



Enquête

48 %
des Français sont « trop fiers d'avoir les meilleurs fromages du monde ».

53 %
des parents utilisent du fromage râpé pour inciter leurs enfants à manger de la soupe.

37 %
des 16-35 ans préfèrent manger du fromage dans le lit devant une série TV.

Source : Étude Venise-Toluna Harris Interactive, décembre 2020.



UNE NOUVELLE **VENUE**

Cela n'était plus arrivé depuis dix ans : les producteurs de fraise Label rouge proposent une nouvelle variété. Après la charlotte, la ciflorette et la gariguette, faites place au parfum doux et subtil de la mariguette ! Reconnaissable à sa forme allongée,elle se déguste dès le début du mois d'avril et jusqu'à la fin juin.



Tout simplement.

POUR FAIRE UNE BONNE CITRONNADE, RIEN DE PLUS SIMPLE :
DU PULCO, DE L'EAU, ET DES GLAÇONS POUR ENCORE PLUS DE FRAÎCHEUR.

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

CAF'ÉCOLO

Bonne nouvelle pour les amateurs, la gamme Litha vous propose de réduire votre empreinte écologique tout en continuant de savourer votre café. Compatibles avec la machine Nespresso et certifiées sans aluminium, les capsules sont maintenant compostables et biodégradables. On ne les jette plus à la poubelle. Toutes les 500 capsules, une boîte de collecte est offerte et pourra être déposée gratuitement dans un point relais Pickup. La planète dit merci.





LE GESTE ANTIGASPI

Commandez vos fruits et légumes sur le site Hors Normes. Cette jeune entreprise francilienne aide les producteurs français à revaloriser leurs produits biscornus. Refusés par la grande distribution, ces aliments bio, origine France, mais « moches », vous sont livrés directement sous forme de paniers. Avec un prix 30 % moins élevé, Hors Normes compte bien faire baisser le taux de gaspillage alimentaire en France.

OUI AU CIRCUIT COURT ET AUX DÉCOUVERTES

Bienvenue à la ferme a choisi huit ambassadeurs parmi ses membres. À travers eux, le réseau d'agriculteurs va promouvoir la vente directe ainsi que les différentes activités et hébergements proposés par les fermes partenaires. Alors si vous voulez découvrir ou redécouvrir leurs savoir-faire, leurs portes vous sont ouvertes, même pendant la crise sanitaire.



Enquête

Ce qui a changé dans les habitudes des Français depuis un an :

75 %
des parents ont cuisiné avec leurs enfants en restant davantage à la maison.

50 %
des 18-24 ans ont cuisiné des desserts.

47 %
des Français ont réduit la fréquence de leurs courses dans les grandes surfaces alimentaires.

34 %
des Français disent que ce sont les bars et les restaurants qui leur manquent le plus.

Enquête menée auprès de 13 000 personnes par Insight Lab by Unify en février 2021



Le Gall
MAITRE CREMIER DEPUIS 1923

Fruit du travail de nos maîtres-crémiers,

CETTE RECETTE, COMPOSÉE DE **CRÈME DE LAIT ORIGINE FRANCE GARANTIE**, D'UN SOUPÇON DE **VANILLE D'ORIGINE MADAGASCAR** ET UNE TOUCHE DE SUCRE, EST **100% NATURELLE.**

ELLE SE DISTINGUE PAR SA CAPACITÉ À MONTER TRÈS VITE EN **CHANTILLY.**



UN PRODUIT DE CHOIX POUR RÉUSSIR TOUTES VOS PÂTISSERIES ET DESSERTS GOURMANDS.



Photo : Glenn Vigouroux

Gâteau moelleux à la vanille et chantilly gourmande

- Fouetter au batteur 3 œufs entiers et 140 g de sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Ajouter 260 g de **crème Fleurette** et continuer à battre.
- Mélanger 140 g de farine et 1 sachet de levure à part et ajouter à la pâte. Continuer à battre jusqu'à obtenir une pâte lisse qui va s'épaissir un peu.
- Cuire 30 minutes à 180°C (four préchauffé) dans un moule à manquer bien beurré (22 cm). Démouler à chaud.
- Monter le reste de crème vanille en chantilly et décorer le gâteau une fois refroidi.

Bonne dégustation !

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? RENDEZ-VOUS SUR WWW.LAITERIE-LEGALL.FR
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

LE SUCCÈS DU **BEE WRAP**

Conservez vos aliments autrement avec les Bee Wrap ! Ces morceaux de tissus recouverts de cire d'abeille, faciles à utiliser et à entretenir, sont une réelle alternative au film plastique. À confectionner soi-même ou simplement à acheter, les Bee Wrap ont déjà du succès : 238 736 rouleaux de cellophane ont été économisés avec les ventes de l'entreprise française AnotherWay, et plus de 20 000 publications sont comptabilisées pour le #beewrap sur Instagram.



LA NOTE **ÉCOLO**

Laissez-vous guider par l'Éco-Score lors vos courses. Cet outil évalue l'empreinte environnementale des produits alimentaires tout au long de leur cycle de vie. De l'impact le plus faible noté A jusqu'à l'impact le plus fort noté E, cet indicateur est affiché sur tous les plats du restaurateur FoodChéri, sur toutes les recettes du site Marmiton et chez bien d'autres acteurs de l'alimentation.



LES ÉPINARDS 2.0

Aux États-Unis, les scientifiques du Massachusetts Institute of Technology (MIT) ont réussi à surmonter la barrière de la communication entre les épinards et l'Homme ! En cas de pollution des sols, la plante transmet des signaux chimiques que les chercheurs exploitent grâce à la nanotechnologie, en recevant un e-mail d'alerte. À terme, l'épinard pourrait être utilisé pour prévenir les changements climatiques.

Réconciliez les enfants et les légumes

HAK, la grande marque de légume en Europe du Nord, propose son assiette magique. Baptisée « The Helping Plate », cette assiette aide les enfants à manger plus de légumes, sans le savoir. Grâce à des illusions d'optique et psychologiques, les portions paraissent plus petites et les légumes plus appétissants.



RICHE en minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



Au printemps, après les petits excès de l'hiver, 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... et je mange bien !

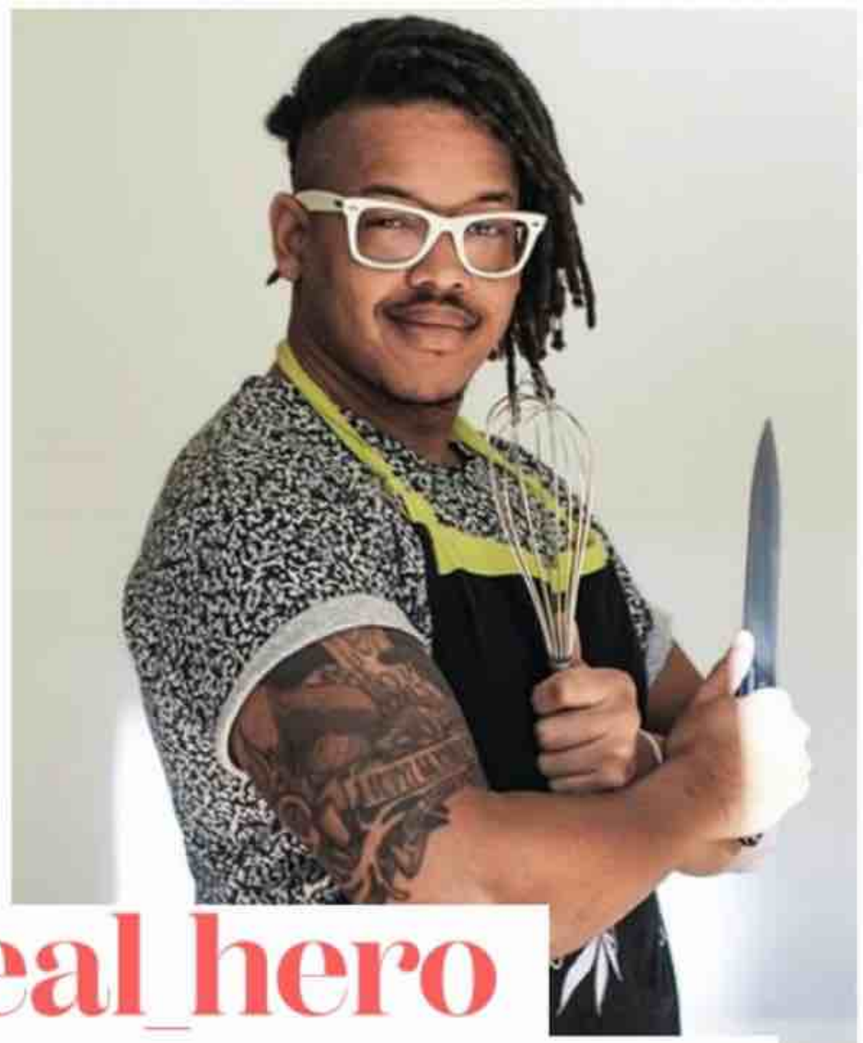
* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez la cuisine **Détox**
vichy-celestins.com

BICARBONATES 2989 mg/l

Digestion,* Teint

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Nadia Paprikas



Éric n'a pas peur du plaisir et compte bien instaurer le « cheatmeal* » à toutes nos tables. Son Instagram ressemble à une mini-série culinaire qu'on dévore à pleines dents. À chaque épisode, on a hâte de voir le suivant.

Cheatmeal_hero quand le manga rencontre la cuisine

Comment t'est venue ta passion pour la cuisine ?
J'ai un parcours assez atypique. J'ai eu une « première vie » durant laquelle je suis passé par l'école Ferrandi. J'étais en alternance au Royal Monceau. J'ai ensuite boudé la cuisine quelque temps avant d'y revenir lors du premier confinement...

Tu as un format de recettes un peu particulier...
Il est très scénarisé, oui (rires). Tout a débuté par un défi de famille lancé par ma tante : qui cuisine le mieux ? La règle : filmer une recette avec une voix off. Mon appétence autour du monde du manga m'a rattrapé pour donner un petit plus à mon contenu.

Quelle est ta définition du « cheatmeal » ?
Étant grand sportif et anciennement en surpoids, je fais attention à ce que je mange. Le « cheatmeal » permet de ne pas se sentir puni à long terme de ne pas avoir une alimentation décadente. On s'autorise un menu qui nous fait vraiment plaisir, une à deux fois par semaine, sans restriction.

Quels sont tes fondamentaux à respecter avant de publier ?
Il faut que ce soit gourmand et visuellement attirant. Je ne fais pas que prendre mes plats en photo... Je les mange aussi ! Il faut qu'on ressente de l'amour en une bouchée, tout ça à travers un écran.

Ton « repas de triche » incontournable toute l'année ?
Le gâteau au chocolat avec de la chantilly, sans hésiter. Quitte à faire un cheatmeal, autant le faire à fond.

Et un spécial été ?
L'ice-cream sandwich. Les Américains sont les rois des « repas de triche ». Cette recette réunit deux cookies garnis de glace à la vanille.

Le « cheatmeal » presque pas triché ?
La salade périgourdine, c'est un vrai piège. Ça s'appelle « salade » mais ça n'a rien de léger, je sais que je triche quand je prépare ce plat !

**Cheatmeal, traduit littéralement par « repas de triche », désigne un repas riche en calories composé d'aliments 100 % plaisir.*

FICHE D'IDENTITÉ:

- Éric, alias Cheatmeal_hero
- Papa d'une petite fille de 3 ans
- Directeur artistique
- Basé à Paris
- Sur Instagram depuis mars 2020.

news marmiton

CUISINEZ EN FAMILLE

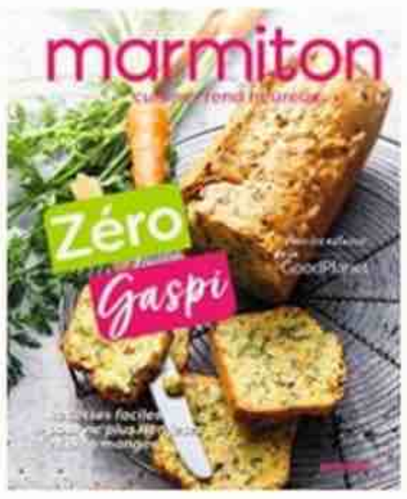
Mitonner à quatre mains avec les enfants, c'est la meilleure façon de transmettre le plaisir de cuisiner. Découvrez notre nouvelle rubrique sur le site Marmiton.org, pour cuisiner avec eux.

MARMITON TAPE DANS LE BALLON

Vivez le foot directement depuis la cuisine ! Recettes rapides, anecdotes sur les joueurs et astuces pour échapper aux matchs sont à retrouver dans notre hors-série, en kiosque le 27 mai. N'oubliez pas de parcourir le site pour trouver de quoi rendre vos soirées encore plus gourmandes avec nos idées pour des plateaux télé réussis !

ZÉRO GASPI AVEC MARMITON

Découvrez nos super recettes et plein d'astuces pour réduire le gaspillage en cuisine de façon ultra ludique et gourmande. Avec en plus, les conseils avisés de notre partenaire sur l'alimentation durable GoodPlanet.



SUPER BON PLAN

Pour deux produits Ovive achetés + 2 €, recevez 6 mois d'abonnement au magazine. Ne laissez pas passer cette chance. Plus d'info ici : Offreabonnementovive.fr

LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE

DEPUIS 1923

Cidrier de Caractère

LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE

CIDRE DE DÉGUSTATION

AUX POMMES DOUCE-AMÈRES

BRUT DE

DÉGUSTATION

QUAND LE CIDRE SUBLIME VOS METS

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.



DÉGUSTATION À LA PETITE CUILLÈRE

La pâte à tartiner italienne Rigoni di Asiago étoffe sa gamme avec une nouvelle recette croustillante, la Nocciolata Crunchy. Un délicieux mélange d'onctuosité et de croquant avec des petits morceaux de noisettes torréfiées. 100% bio, sans huile de palme, ni gluten, ni conservateurs, ni OGM.
Nocciolata Crunchy, 3,69 € (270g), Rigoni di Asiago.





Quoi de neuf en rayons ?

Un pêle-mêle des nouveautés qui vous attendent au supermarché, que ce soit pour un nouveau goût ou plus d'engagement pour la planète !

Par Margot Dobrska







SUZI WAN PREND LE VIRAGE BIO

73 % des Français réclament davantage de produits bio en GMS. Suzi Wan charme les papilles des consommateurs avec ses trois best-sellers en version bio. Désormais l'incontournable sauce soja, le lait de coco et les nouilles ont de quoi rassurer les adeptes d'une cuisine saine.
Lait de coco bio, 1,90 € (brique de 200 ml), sauce soja bio et nouilles bio aux œufs de poules élevées en plein air, 2,50 € chacun, Suzi Wan.



LES LAITAGES AUTREMENT

Kefir, skyr, yaourt sans lactose… ces produits laitiers alternatifs ont la cote. Riches en bonnes bactéries, ils permettent d'améliorer le transit et jouent un rôle important dans le renforcement de notre système immunitaire. Surtout, ne pas se priver !
Yaourt bio nature maigre sans lactose et Kefir bio, 2,09 € (le pot de 400 g), Yaourt bio skyr nature, 2,79 € (400 g), Pur Natur.



BIÈRES MONOPRIX

Pour le lancement de sa première gamme de bières, Monoprix n'a pas fait les choses à moitié. L'enseigne a misé sur tout le savoir-faire de la brasserie Rabourdin et son orge cultivée sur l'exploitation pour élaborer ses trois brassins : Ale (blonde), White (blanche) et IPA.
Bières artisanales Ale et White, 2,29 € chacune, Ipa, 2,39 €, Monoprix x Rabourdin.



CROQUER DANS UN NUAGE

Cette nouvelle déclinaison consiste en un biscuit moelleux enrobé d'une fine couche de chocolat ou garni avec des pépites chocolatées… le tout préparé avec des ingrédients de qualité et toujours sans huile de palme. L'amour à la première bouchée.
Galette moelleuse Chocolat au lait, Chocolat blanc et Pépites Chocolat, 1,79 €, St Michel.

RCS PARIS 792 111 551

Le meilleur prix, mais pas à n'importe quel prix.

Pouvoir d'Achat.

0€93

Chocolat noir 74% de cacao bio 100g. Soit 9€30 le kilo.



Savoir d'Achat.

Origine des ingrédients
Fève de cacao : Équateur, Pérou, République Dominicaine et/ou Sao Tomé.

Lieu de fabrication
France (Tinchebray, dans une entreprise de 139 salariés).

Nutri-Score D.

Marque Repère, en plus de protéger votre Pouvoir d'Achat, vous propose le Savoir d'Achat. Origine des ingrédients principaux, lieu de fabrication et Nutri-Score, à retrouver sur le drive E.Leclerc et progressivement sur les emballages de tous nos produits alimentaires.

MARQUE REPÈRE

Vous pourrez toujours compter sur Marque Repère.

E.Leclerc

L'anchois IGP, un petit poisson très fort en goût



On retient

SA CONSERVATION :
au réfrigérateur, 24 heures ;
au congélateur, 6 mois.

SON PRIX :
3,50 €/kg en moyenne.

SON POIDS : 20 g.



Cru ou mariné, à l'huile en conserve, l'anchois ne laisse personne indifférent. Adoré dans le Sud, on l'adopte dans notre assiette le temps d'une saison. Par Sabiha Zinbi

UN PEU D'HISTOIRE

Les Romains en raffolaient. Ils préparaient du « garum », une sauce populaire élaborée à partir d'anchois, de sardines, de vinaigre blanc et de persil haché. Depuis le Moyen-Âge, on retrouve ce produit sur les meilleures tables de Provence et du Pays basque. Il est consommé frais par les gourmets et utilisé pour son goût salé dans de nombreuses préparations culinaires exquises.

SON PROFIL

Ce petit poisson possède un corps cylindrique allongé. Il ne dépasse pas 20 cm de long et son poids ne dépasse guère 30 g. Ses flancs et son ventre sont de couleur gris argenté. Quant à son dos, il est nuancé de bleu ou de vert. Il vit et se déplace en banc dans les eaux côtières. Du printemps à l'été, on le pêche surtout dans les mers d'Europe au chalut pélagique ou à la senne tournante.

SES BONS POINTS

Il fait partie de la famille des poissons gras et concentre de nombreux bienfaits nutritionnels. Au-delà d'être une excellente source de fer (2,63 mg pour 100 g), il est aussi très riche en oméga 3. Cet aliment hyperprotéiné (18,6 g aux 100 g) aide à lutter contre le mauvais cholestérol. Il fournit beaucoup de vitamines A, B et D ainsi que des minéraux (calcium, phosphore, iode...). Du côté des glucides, l'anchois en est presque dépourvu.

ON LE CHOISIT

Il existe deux formes principales d'anchois : frais ou en conserve. Dans le premier cas, veillez à ce qu'il ait l'œil vif ; le corps doit être raide, bombé, brillant et recourbé aux extrémités. Pour ne pas le confondre avec la sardine, retenez que leur principale différence est leur taille. L'anchois est le plus petit des deux.

On l'appelle « goulard » en Vendée, « antchoïa » au Pays basque, « amplovo » en Provence et « amarou » à Nice.

ON LE DÉGUSTE

Cakes, pizzas, quiches, feuilletés... Les amateurs d'anchois le savent : il s'allie avec de nombreux aliments comme le poivron grillé, la pomme de terre, la tomate et même la feta. Il est d'ailleurs l'ingrédient phare de la salade niçoise. Attention à ne pas en abuser non plus, car les anchois à l'huile contiennent environ 13 à 15 g de sel aux 100 g.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Collioure, petit village des Pyrénées-Orientales, est spécialisé dans la production d'anchois IGP. Ils sont préparés selon la méthode ancestrale de salage qui consiste à conserver l'anchois après la pêche dans du sel marin entre 24 heures et 15 jours.

La rhubarbe, une douceur à (re)découvrir

Elle est assez peu cuisinée en raison de son acidité alors qu'une fois cuite, elle peut être d'une douceur surprenante. Par Emma Garboud-Lorenzon

SON PROFIL

On l'aime pour son goût acidulé. Plus sa tige est verte, moins elle contient de sucre. On distingue aussi plusieurs variétés comme la rouge monarque, plus douce que la goliath. On la choisit plus ou moins sucrée selon les besoins en cuisine et les ingrédients auxquels on l'associe.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Riche en fibres solubles notamment, elle est excellente pour la digestion. Elle aide à la ralentir et est faible en calories. Bref, que de bons arguments pour figurer dans nos desserts ou simplement pour accompagner, sous forme de compote, un fromage blanc.

ON LA CHOISIT

Attention, seule la tige de la rhubarbe est comestible. Ses feuilles pourraient être toxiques à forte dose. On inspecte la fermeté de la tige ainsi que sa couleur. Cette dernière ne doit pas être sèche aux extrémités.

ON LA CUISINE

Pour adoucir son acidité, on l'accompagne de pommes ou de fraises. On se régale de compotes, confitures ou crumbles. Pour les plus audacieux, on rend hommage à la cuisine scandinave avec des tranches de rhubarbe mélangées dans un peu de sucre avant de les enfourner avec des morceaux de poulet.

On retient

SA CONSERVATION : 2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

SON PRIX : 6,40 €/kg pour une rhubarbe bio.

SA PLEINE SAISON : avril à juillet.

Nos recettes pour cuisiner la rhubarbe

NESPRESSO®

BIO ET BIEN PLUS.



Nespresso vous présente **Indonesia Organic** et **Peru Organic,**
deux variétés **certifiées biologiques.**
Elles sont aussi **neutres en carbone,** comme tous nos cafés.

NESPRESSO AGIT POUR UN CAFÉ DURABLE.
Retrouvez tous nos engagements responsables sur Nespresso.com/agit.

*what else?**

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FR-BIO-01
Agriculture non UE

* Quoi d'autre ?

NESPRESSO France SAS - SIREN 382 597 821 - RCS PARIS, 27 rue du Colonel Pierre Avia, 75015 Paris.

On croise souvent ces variétés : le cerise, rond et rose vif, le national plus foncé au bout blanc, et le radis de 18 jours plus long.

On retient

SA CONSERVATION :
à consommer dans les 3 jours.

PRIX MOYEN :
1 € la botte.

SA PLEINE SAISON :
de mars à juin

POIDS :
300 g en moyenne la botte.

Nos recettes pour cuisiner le radis

Le radis rose, il est à croquer !

Croquant et frais, il est l'un des aliments qu'on retrouve avec plaisir au printemps. Abonnée aussi aux potagers, cette plante millénaire regorge de minéraux et d'antioxydants. Une jolie botte rose à emporter chez soi pour la manger nature ou cuisinée ! Par Sabiha Zinbi

UN PEU D'HISTOIRE

Plus de 3 000 ans avant notre ère, le radis était déjà au menu des Égyptiens et des Babyloniens. Chez les anciens Grecs, il était réputé efficace pour calmer les hémorragies et la toux. C'est seulement aux XVI[e] et XVIII[e] siècles que les deux variétés les plus connues (radis rouge et noir) arrivent en France, qui est aujourd'hui le deuxième pays d'Europe producteur de radis avec une récolte qui avoisine les 48 000 tonnes par an, majoritairement dans les Pays de la Loire.

DES BEAUX JOURS EN PLEINE FORME

L'approche des beaux jours donne des envies de légèreté et le radis rose y répond sans rougir. Ce légume-racine est très peu calorique (17,8 kcal pour 100 g). Il ne contient pas moins de 95 % d'eau et est facile à digérer. D'où sa petite notoriété en tant qu'aliment « détox ».

ON LE CHOISIT

On opte pour des radis de petite taille car trop gros, ils risquent d'être creux et plus fades. Ils doivent être fermes, brillants, sans craquelure ni tache. On recherche un feuillage bien vert, signe de qualité et de vitalité, ainsi que des racines fermes.

ANTI-GASPI

Si la botte de radis est dotée de fanes, on plonge celles-ci dans un fond d'eau en veillant à ce que les radis ne touchent pas l'eau, une vieille astuce pour prolonger leur temps de conservation au réfrigérateur. On transforme aussi les fanes (après les avoir bien lavées) en pesto en les mixant avec de l'huile et de l'ail.



ON LE CUISINE

Parfait simplement dégusté en croque au sel, on peut aussi le couper en lamelles dans une salade de pâtes ou encore dans un taboulé revisité. On le glisse dans des sandwichs, on le mixe avec du fromage blanc et du fromage frais pour une sauce revisitée. Et on ose même le faire cuire quelques minutes dans un wok en accompagnement d'un mélange de riz et de crevettes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est au XIX[e] siècle que l'expression « ne plus avoir un radis » apparaît. La métaphore évoque un sou, une pièce de monnaie de faible valeur. Au fil du temps, elle désignera le fait d'être pauvre, sans aucune ressource. Ce qui est loin d'être le cas du radis ! Il fait partie des légumes les plus riches en vitamines (C et B majoritairement), de quoi rendre jaloux les autres légumes.

Le saint-nectaire, un trésor auvergnat

Fabriqué au cœur du Parc naturel régional des volcans, voilà un fromage qui ne manque pas de caractère et dont la dégustation commence avec les beaux jours. Par Emma Garboud-Lorenzoni

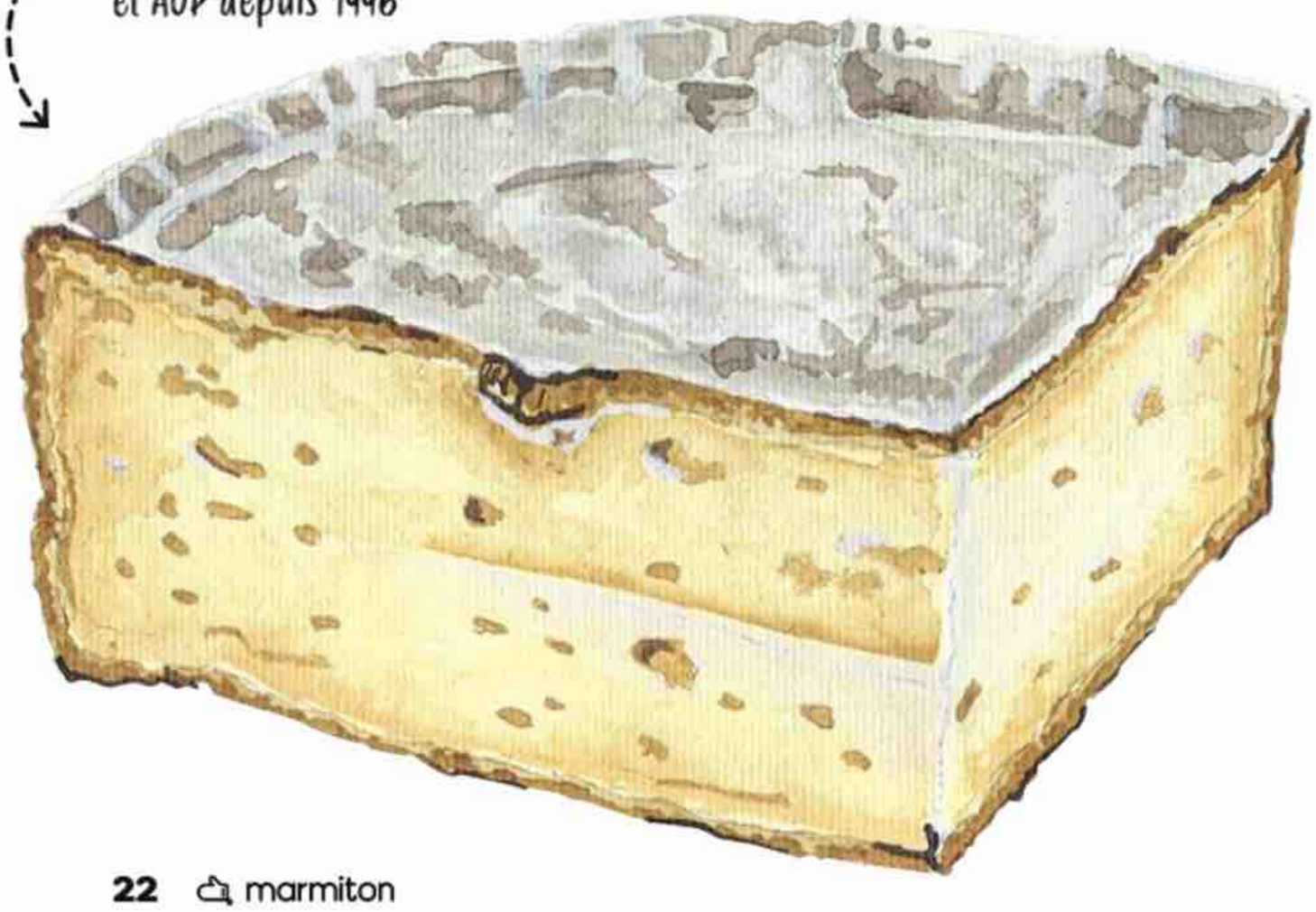
LE RECONNAÎTRE

Rond, tendre et généreux, le saint-nectaire pèse environ 1,7 kg. Au cours de l'affinage, les fromages sont lavés plusieurs fois afin d'obtenir un croûtage « fleuri » non uniforme de couleur blanche, grise et orangée. Spécifique au saint-nectaire, la couleur de la croûte peut être plus au moins prononcée selon la manière dont on réalise cette opération.

UN PEU D'HISTOIRE

Il se fabrique depuis des siècles en Auvergne. On l'appelait « fromage de seigle » en référence à la paille de seigle sur lequel il était affiné. Il prend le nom de saint-nectaire au XVII[e] siècle lorsque le maréchal Henri II de Saint-Nectaire (ou Sennecterre) introduit ce savoureux fromage à la table du roi Louis XIV. Son succès est alors immédiat !

LABEL :
AOC depuis 1955
et AOP depuis 1996



LE CHOISIR

Plus la croûte est foncée, plus le caractère du fromage se fera sentir. Si vous recherchez l'authenticité du goût, optez pour un morceau dit fermier plutôt que laitier. Reconnaissable à sa pastille de caséine ovale, le fermier est élaboré avec du lait cru et affiné 4 à 8 semaines. Quant au laitier, que l'on identifie avec sa pastille de caséine carrée, il est fabriqué avec du lait pasteurisé et affiné au moins 3 semaines. Quoi qu'il en soit, au toucher, il ne doit pas être trop dur, la pâte doit fléchir lorsqu'on la presse. Sortez-le une demi-heure avant la dégustation pour qu'il dévoile tout son potentiel.

LE SAVOURER

Pour les amateurs de plats riches, il est délicieux fondu sur des pommes de terre, ou râpé dans des pâtes. Mais c'est cru qu'on le préfère pour ne pas dénaturer son parfum. On le dépose en lamelles sur une bruschetta de crudités ou en dés sur des brochettes avec du melon pour un apéro audacieux.

LE BON ACCORD

On joue la carte du terroir en misant sur des vins auvergnats comme le boudes ou encore le chateaugay. Des vins de table fruités et chaleureux qui subliment sans lui faire concurrence notre cher saint-nectaire. Et pour un effet surprise, on l'accompagne d'un vieux porto.

Son affinage : de 4 semaines minimum jusqu'à son apogée, à 8 semaines.

On retient

SA TAILLE :
21 cm de diamètre.

SON POIDS MOYEN :
1,7 kg.

SON AFFINAGE : 28 jours au minimum.

SON PRIX : 12,80 € pour un saint-nectaire fermier.

C'EST BON POUR NOUS

Le bio & les Français, une histoire qui dure !



Alors que certains secteurs font grise mine, le bio continue d'avoir la banane. Encore confidentiel il y a une dizaine d'années, il s'affiche aujourd'hui dans tous les rayons alimentaires, jusque dans les supermarchés classiques. Il tient d'ailleurs une place de plus en plus grande, preuve que l'on en redemande ! Décryptage. Par Marine Couturier

Face à la crise, le bio fait mieux que résister : le nombre de nouveaux consommateurs en France a en effet augmenté avec 15 % de nouveaux venus*. À la faveur des confinements successifs, les Français se sont davantage retrouvés derrière les fourneaux et la tendance du « consommer sain », de saison, fait maison et éthique a continué de gagner du chemin. Aujourd'hui, près des trois quarts des Français consomment des produits bio au moins une fois par mois, dont 13 % tous les jours. Pour beaucoup d'entre nous, manger bio est désormais ancré dans notre mode de vie et cette tendance se démocratise : parmi les nouveaux venus, les jeunes et les ouvriers ou employés sont surreprésentés. Et si le bio se fait une place de plus en plus importante dans les supermarchés, nombreux sont ceux qui souhaitent redonner du sens à leur façon de consommer en privilégiant les produits locaux et bio pour soutenir les petits producteurs et les circuits courts en parallèle.

UN SECTEUR QUI ÉVOLUE

Si le bio des débuts concernait surtout les fruits et les légumes, il englobe aujourd'hui une sélection de produits beaucoup plus large : les produits laitiers, les œufs, l'épicerie et dans une moindre mesure les boissons (jus de fruits, vin, etc.), la viande ou encore le pain. Les produits non alimentaires bio connaissent aussi un joli essor, à l'image des cosmétiques dont la consommation a augmenté de 16 points en deux ans, du textile qui a connu une croissance de 10 points dans le même laps de temps, tout comme les produits ménagers. Au 1er janvier 2022, de nouveaux produits pourront être certifiés comme la cire d'abeille, les huiles essentielles autres qu'alimentaires, la laine ou le sel. Aujourd'hui, le bio est même devenu un argument commercial, si bien que certaines marques sont devenues adeptes du « greenwashing ». Pour ne pas tomber dans le panneau, il faut notamment prêter attention aux logos.

LES BONS LABELS

Celui de l'Agriculture biologique (AB), délivré par les pouvoirs publics français, et son pendant européen Eurofeuille de Bio Europe créé en 2009, sont les plus répandus : 72 % des consommateurs de bio connaissent ces deux logos. Les produits transformés Agriculture biologique contiennent au moins 95 % d'ingrédients agricoles certifiés bio ; dans les 5 % restants, la présence de traces accidentelles d'OGM est autorisée. En réaction à la diminution du cahier des charges du label français AB, le logo de la marque de filière Bio Cohérence a été créé en 2010. Il exige notamment que les produits soient cultivés et transformés sur le sol français. Le bien-être animal ainsi que des revenus décents pour les producteurs font également partie des critères. Plus ancien, le label Demeter attache une importance particulière à la santé des écosystèmes et des sols : ces derniers sont travaillés avec précaution, sans qu'aucune tâche ne soit mécanisée. Parmi les autres critères figurent la rotation des cultures, le recours au calendrier lunaire pour cultiver la terre ou encore l'interdiction des sulfites. Enfin, l'organisme Nature & Progrès favorise une agriculture paysanne et biologique. Les productions ne doivent agresser aucun être vivant, ce qui explique que l'huile de palme y est interdite : même bio, elle ne respecte ni l'homme (conditions sociales défavorables) ni la biodiversité (déforestation).

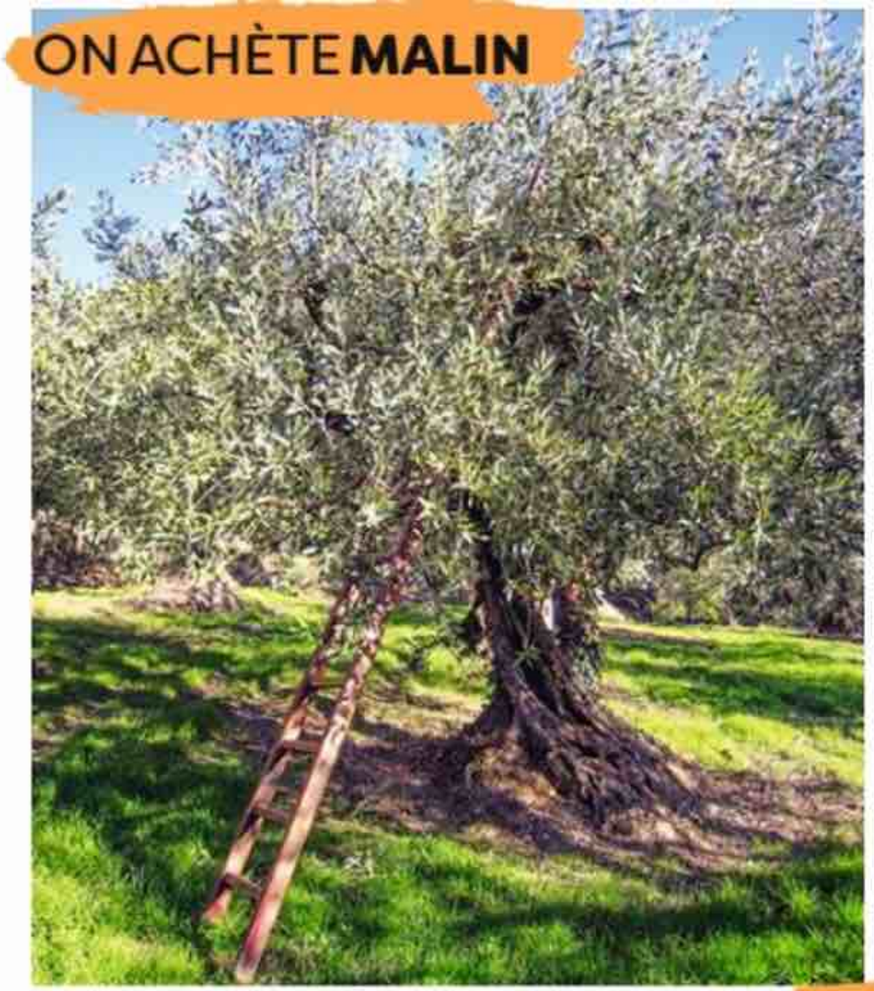
IL PEUT AUSSI FAIRE DÉBAT !

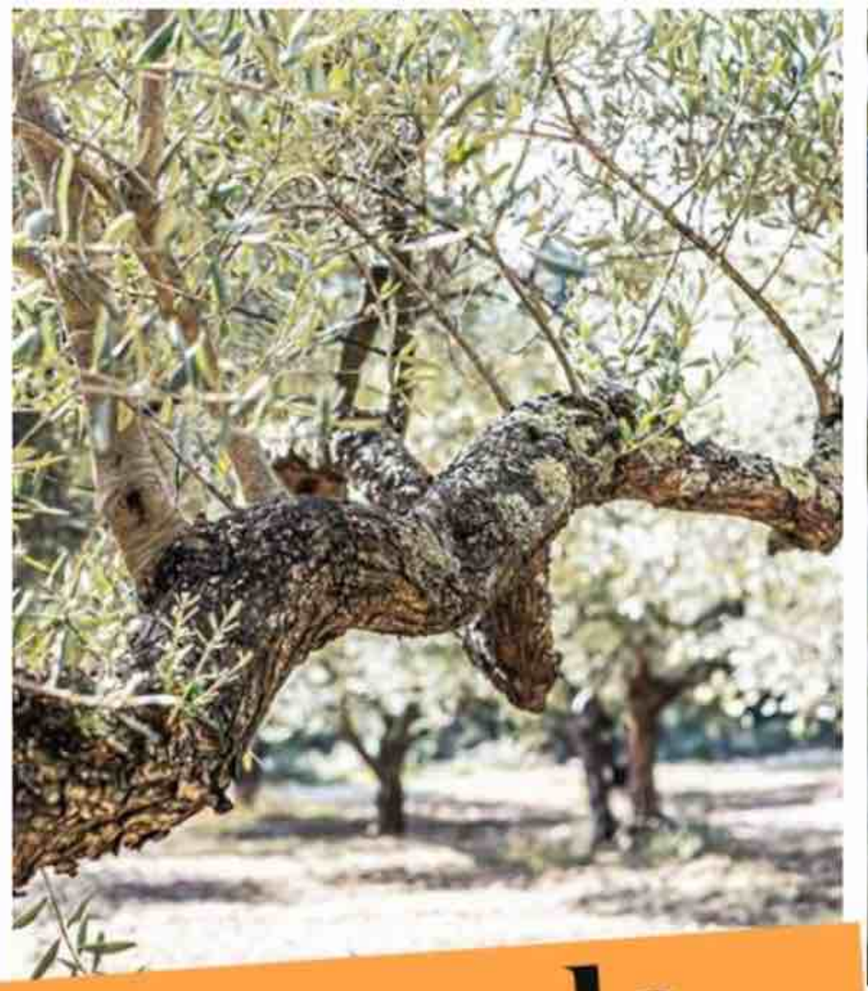
Les produits bio connaissent parfois quelques couacs : on se souvient du saumon bio, plus chargé en métaux lourds que le saumon conventionnel, ou encore du débat en 2019 autour de la réglementation des serres chauffées, dont l'utilisation a finalement été autorisée, mais la commercialisation des produits encadrée. Comme toutes choses, le bio n'est pas obligatoirement synonyme de qualité. Pour faire un choix en adéquation avec ses valeurs, mieux vaut se renseigner un maximum en amont sur l'origine des produits et leur mode de production.

HARO SUR LES EMBALLAGES

Acheter bio c'est bien, mais veiller aussi à l'environnement en limitant les emballages, c'est mieux. Souvent accusé de coûter trop cher, le bio pourrait trouver son salut du côté du vrac. Quand les produits sont débarrassés de leur contenant, les prix fondent et les déchets diminuent. Féculents, céréales, biscuits, fruits secs, farines... de nombreuses enseignes jouent le jeu du vrac qui a aussi l'avantage de limiter le gaspillage. Certaines ne vendent d'ailleurs qu'en vrac quand d'autres, spécialisées dans les produits bio, développent aussi la consigne pour réemploi. C'est le cas du réseau Biocoop qui compte déjà 480 références en vrac et qui souhaite développer le service de la consigne pour réemploi afin d'atteindre 30 % de magasins engagés fin 2021 et 100 % en 2023. Concrètement, un contenant en verre réemployé – il peut l'être jusqu'à 50 fois – correspond à 75 % d'énergie, 79 % d'émissions de gaz à effet de serre et 33 % d'eau économisées par rapport au recyclage. Alors, on s'y met quand ?

** Sources des chiffres cités : Agence Bio, édition 2020 du « Baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France » et « 18e baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France » (mars 2021).*







La perle noire de la Drôme

L'olive noire de Nyons est la première à avoir obtenu une AOP en 1997. Très charnue et pulpeuse, elle fait une excellente olive de bouche dont on se régale à l'apéritif. Le Domaine Rocheville nous ouvre les portes de ses vergers pour nous la faire découvrir.

Par Marine Couturier











Les yeux allant alternativement du ciel à son téléphone portable, Guillaume Rocheville scrute l'évolution de la météo. À la fin du printemps, la période est cruciale pour ses oliviers : c'est le moment de la floraison, celui où les arbres se parent de milliers de petites fleurs blanches… si tout va bien.
« L'essentiel de la production se joue en quatre petits jours. On ne peut rien y faire, car cela dépend des conditions météorologiques. L'idéal est d'avoir de la chaleur et un peu de vent pour transporter les pollens », explique l'agriculteur, représentant la cinquième génération à la tête de cette exploitation familiale comptant 1 500 arbres sur les hauteurs de Nyons. En 2020, la floraison s'est déroulée de la meilleure des manières, signe précurseur d'une année exceptionnelle.
« Au fil des mois, toutes les planètes se sont alignées. Nous avons eu un été ni trop chaud ni trop sec, les ravageurs ne nous ont pas embêtés et nous avons ensuite eu du beau temps jusqu'à début novembre. »

RÉCOLTE MANUELLE ET MÉTHODIQUE

L'olive noire de Nyons AOP est exclusivement issue de la tanche, la variété emblématique locale. Elle est récoltée à bonne maturité, à partir de mi-décembre en général, quand elle affiche une jolie couleur bure de moine (brun foncé) et que le froid sec a ridé sa peau. Dans les vergers de Guillaume, la récolte 2020 a tenu toutes ses promesses. « C'était une très bonne année, comme nous n'en avions pas vue depuis longtemps. Les arbres ont donné de la quantité et de la qualité. Nous avons triplé notre production par rapport à l'année précédente et ramassé 12 tonnes de fruits. »
Dans son domaine, la récolte se fait encore à la main, afin de préserver l'intégrité des fruits ; chose de plus en plus rare dans le milieu. Dès le feu vert du maitre des lieux, une équipe de neuf cueilleurs s'attelle à débarrasser chaque arbre de ses olives selon une organisation méthodique. Équipés chacun d'un panier porté autour du cou et d'une échelle pointue pour atteindre les branches les plus hautes, ils évoluent sur le terrain escarpé et peuvent ramasser jusqu'à une tonne par jour quand la météo le permet. Car à la moindre goutte, les branches deviennent glissantes et la récolte difficile. De plus, l'humidité favorise le développement de la moisissure sur les fruits cueillis.

> L'essentiel de la production se joue en quatre petits jours

DES MOIS D'ATTENTE AVANT LA DÉGUSTATION

À chaque fin de journée, les olives sont calibrées et triées avant que la fermentation ne ruine les efforts du ramassage. Dans un hangar à contrebas des vergers, la calibreuse met immédiatement de côté les olives les plus petites : elles partiront au moulin pour être transformées en huile ou tapenade. Les autres poursuivent leur chemin sur le tapis où des mains expertes mettent au rebut celles qui sont encore rouges, lisses ou présentent des défauts. Un second calibrage divise les olives restantes en trois classes : 2, 1 et extra pour celles dont le diamètre est le plus important. Vient ensuite le moment de les plonger en saumure, procédé indispensable pour atténuer leur très forte amertume qui les rend presque immangeables à l'état naturel. Versées dans d'immenses cuves, elles sont immergées dans un mélange d'eau et de sel pendant plusieurs mois.
« On peut les y laisser jusqu'à deux ans, et plus cela dure, plus elles s'adoucissent », précise l'oléiculteur. À la sortie, elles fondent en bouche et ont un goût délicat de noisette, avec juste ce qu'il faut d'amertume. Un délice que l'on retrouve à la vente dans la boutique attenante au domaine, mais également dans des magasins de producteurs disséminés en France (Côte-d'Or, Gironde, Hérault, Nord, Vendée, Savoie, etc.) et jusqu'en Suisse. Pour l'heure, les livraisons attendront : Guillaume a toujours les yeux fixés vers le ciel, à l'affût du moindre nuage menaçant.

EN CHIFFRES

Moins de **2 %** des olives de table consommées en France sont produites sur le territoire.

L'olive noire de Nyons doit être conservée en saumure au minimum **3 MOIS.**

L'aire de production et de transformation des olives s'étend sur **53 COMMUNES,** entre la Drôme et le Vaucluse.

5 MANIÈRES DE LES **GLISSER DANS VOS RECETTES**

1 Ajoutez-en dans une salade de riz avec des filets d'anchois et des légumes de saison, le tout assaisonné avec de l'huile d'olive de Nyons.
2 Au naturel, à l'apéritif avec un bon rosé du Domaine Rocheville.
3 Autre variante salée, des macarons garnis d'une crème au fromage de chèvre frais et à l'huile d'olive de Nyons, accompagnés d'une purée d'olive.
4 Idéale pour donner du goût à des gaufres salées avec du comté et du thym frais.
5 En tapenade, étalée sur des tranches de pain grillées encore chaudes.

ON ACHÈTE **MALIN**



PRATIQUE

Une salade à remuer, une grillade à découper… les couverts Akinod sont là pour nous dépanner. Ils sont aimantés pour être facilement transportés.
Couverts aimantés, 29,90 € l'ensemble de 3, Akinod.



DURABLE

Cette boîte en verre recyclé, dotée d'un joli couvercle en bambou, se transforme en lunch box ou en plat de service.
Boîte en verre recyclé et couvercle en bambou collection Sincère, à partir de 4,90 € la boîte rectangulaire (500 ml), Casino.



EN DUO

Résistants à la chaleur et aux chocs, les deux récipients sont en verre borosilicate. On aime la une protection antichoc et antidérapante en silicone.
Bocal rond, à partir de 9,95 € (450 ml), set de 3 pots à vinaigrette, 16 €, Pebbly.

MON REPAS nomade

Alors que les températures commencent à monter, les envies de déjeuner sur l'herbe se font sentir. Fini les repas dans notre cuisine, on l'a assez vue ! On s'équipe pour manger au soleil. par Margot Dobrska



JAMAIS SANS MA GOURDE

Sa double paroi en Inox permet de conserver le chaud pendant 12 heures, et le froid, pendant 24 heures.
Bouteille isotherme, 29,90 € (500 ml), Le Creuset.



CONSO DURABLE

Sac déjeuner isotherme fabriqué à partir de bouteilles en plastique recyclées, imperméable et pliable pour s'emporter partout.
Sac réutilisable, 8,99 €, Eco Chic.



TENDANCE

Ce petit moulin à sel se pare des nouvelles couleurs Pantone 2021 et dévoile sa délicieuse teinte citronnée. Une version compacte de 8 cm à emporter partout.
Moulin à sel Bistro, 19,90 €, Peugeot Saveurs.



QUAND LA NUIT TOMBE

Grâce à un panneau solaire intégré, elle récupère les rayons du soleil pour les convertir en électricité.

Lampe de table à énergie solaire Solvinden, 12,99 €, Ikea.



EN TOUTES CIRCONSTANCES

Best-seller des repas nomades, Monbento se pare de couleurs douces et apaisantes, en connexion avec la nature.

Modèle Original graphic Ginko (hermétique, compatible micro-ondes, lave-vaisselle et congélateur), 41,90 €, Monbento.



VINTAGE

Parfaite pour nos échappés nocturnes, cette bouteille isotherme gardera toujours le café bien au chaud.

Thermos Fiona, treillis de bambou, poignée tressée en rotin, bouchon en liège, 53 € (1,6 l), Nordal. Sur Fleux et Amazon.



Ça vaut bien un coup de cidre !

Fruité, tendre, demi-sec ou brut, il n'est pas seulement le compagnon des crêpes et galettes. Doux, il s'accorde aux desserts fruités. Brut, il épouse un plat de poisson ou de viande et accompagne certains fromages. Voici une sélection de cidres de Bretagne et de Normandie.

Par Florent Leclercq

PERLE DE CIDRE FRUITÉ, VAL DE RANCE

Jolie bouteille jouant sur la transparence et la robe dorée de ce cidre tiré essentiellement de la remarquable variété de pommes Guillevic. Il mêle subtilement douceur en bouche et notes acidulées qui s'entrelacent autour d'un riche bouquet de fruits exotiques, agrumes et fleurs des vergers. Il se déguste à l'apéritif ou sur des desserts, crêpes ou entremets fruités. **Prix : 4,50 €.**



LE POIRÉ

Le poiré est élaboré comme le cidre, mais à partir de rares variétés de poires à poiré. On y décèle en général plus de douceur et moins d'amertume que dans le cidre. Il est concocté essentiellement dans l'Orne, où la région de Domfront bénéficie d'une AOP, et dans les départements proches, de l'Ille-et-Vilaine jusqu'au Loir-et-Cher. Aux beaux jours, il offre un délicieux rafraîchissement.



CIDRE DE BRETAGNE, BRUT, VAL DE RANCE. Élaboré à partir de variétés de pommes anciennes, ce cidre perpétue le goût traditionnel. Sec et charpenté, avec des notes douces-amères, des nuances d'écorce d'orange et une finale fraîche, il s'accorde avec galettes, charcuterie, coquillages et viandes en sauce. **Prix : 2,60 €.**



DÉGUSTATION, LOÏC RAISON. Paré d'une robe ambrée et d'une effervescence généreuse, ce fruit d'un assemblage minutieux et d'une fermentation à base de levures pour whisky révèle une amertume tempérée de tendresse et un parfum de pommes mûres. Il s'harmonise avec tous les repas (poissons, viandes blanches…). **Prix : 3,45 €.**



ÉCUSSON ROSÉ. Exclusivité des vergers Écusson, la pomme Rouge Délice confère à ce cidre pur jus en conversion bio sa couleur originelle. Frais et acidulé, il offre des notes de fleurs et de petits fruits rouges, composant un bouquet original et savoureux qui s'apprécie à l'apéritif et au dessert, mais aussi sur des salades et plats d'été. **Prix : 3,20 €.**



CIDRE BIO, BUSNEL. Cette distillerie réputée pour ses calvados produit un cidre demi-sec à partir de vergers des alentours cultivés en bio. Il mêle douceur et amertume tirées de variétés remarquables. Il peut servir de base à de savoureux cocktails pour un apéritif printanier, mais se sert sans souci sur tout un repas, jusqu'au dessert. **Prix : 6 €.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

AKINOD

AKINOD.FR



MANGEZ N'IMPORTE OÙ MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

ON ACHÈTE **MALIN**

C'est de saison !

MAI - JUIN

LES LÉGUMES	LES FRUITS
Artichaut	Abricot
Asperge	Cerise
Aubergine	Fraise
Blette	Melon
Brocoli	Pastèque
Chou romanesco	Pêche
Concombre	Pomme
Courgette	Nectarine
Épinards	Rhubarbe
Fenouil	
Navet	
Petits pois	
Poivron	
Radis	
Salade verte	
Tomate	

7 recettes avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface, il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses pour réaliser 5 recettes pour les soirs de semaine et 2 pour le week-end, à moins de 42 euros.

POUR LA SEMAINE



Clafoutis aux asperges **38**



Boulettes de lentilles **92**



Tartelettes rustiques feta épinards **41**



Tortilla au poulet et aux poivrons **75**



Boulette veggie **93**

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

16 asperges vertes
10 asperges blanches
5 poivrons
2 pommes
1 citron vert
200 g de fèves pelées
150 g de pousses d'épinards

AU RAYON BOUCHERIE ET CHARCUTERIE

600 g de blancs de poulet

AU RAYON CRÉMERIE

6 œufs
300 g de feta
200 g de cottage cheese
125 g de mozzarella
100 g de fromage frais
50 g de parmesan
50 cl de crème liquide entière
1 pâte feuilletée
2 pâtes brisées

DANS MON PLACARD

Ail et oignons
Riz à risotto
Lentilles vertes
Maïzena
Farine
Beurre
Bouillon de légumes
Vin blanc
Huile
Sel et poivre
Tortillas
Pois chiches en conserve
Herbes aromatiques
Épices
Concentré de tomate
Coulis de tomate
Chapelure
Thon en boîte
Graines de pavot
Pignons

POUR LE WEEK-END



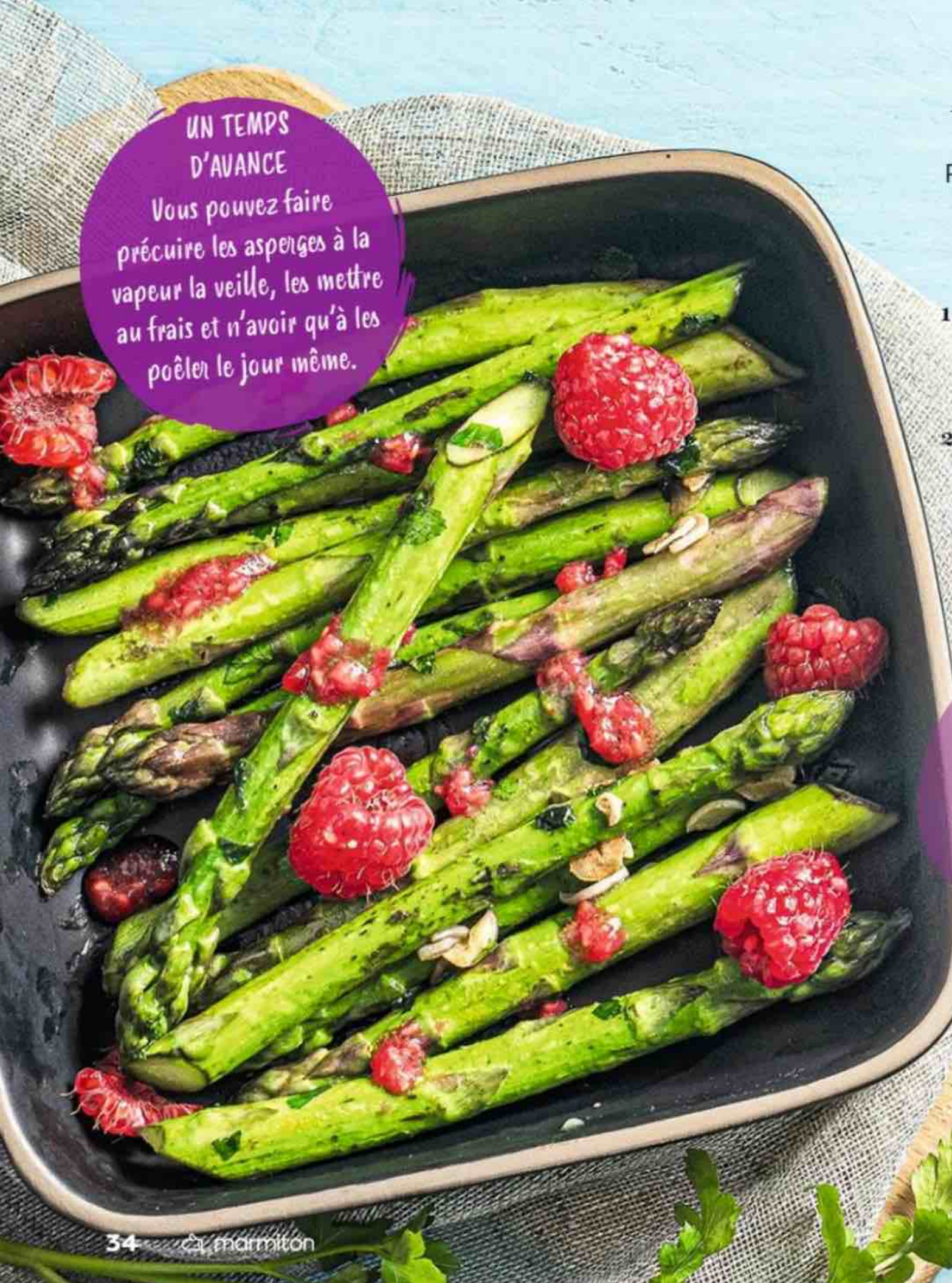
Risotto printanier **36**



Feuilleté au thon, sauce tomate et mozzarella **66**

Les asperges en 5 super plats

Leur arrivée signe vraiment celle du printemps. Elles pointent leur nez lorsque la végétation sauvage et du potager reprend des couleurs. Si certains ne jurent que par les vertes, d'autres adorent les blanches. Dans les deux cas : on se régale en version classique ou surprenante. Photos et stylisme Laura Jonneskindt



UN TEMPS D'AVANCE
Vous pouvez faire précuire les asperges à la vapeur la veille, les mettre au frais et n'avoir qu'à les poêler le jour même.

Asperges vertes juste poêlées

25 MIN Préparation | **4 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **12** asperges vertes
- **20 g** de beurre
- Sel et poivre

1 **Pelez les asperges,** coupez les extrémités dures mais conservez-les. Faites fondre le beurre dans une grande poêle sur feu moyen, déposez les asperges, y compris les morceaux de tige coupés.

2 **Faites-les revenir** 4 à 7 minutes selon leur taille, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retournez-les régulièrement. Salez et poivrez. Accompagnez-les d'une vinaigrette à la framboise (ci-dessous).

LE MOT DU CHEF

« J'ajoute toujours un jus de fruit frais dans ma vinaigrette pour une touche acidulée et vitaminée. »





PESTO AUX TIGES D'ASPERGE ANTIGASPI

Torréfiez 3 cuillerées à soupe de pignons de pin dans une poêle à sec. Mixez les extrémités des tiges d'asperge cuites avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 10 g de menthe fraîche. Ajoutez les pignons, 30 g de parmesan râpé et 1 cuillerée à café de poivre. Rectifiez la consistance avec de l'huile d'olive si nécessaire.



Petits feuilletés à la viande des Grisons

30 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **12** asperges
- **12** tranches de viande des Grisons
- **1** pâte feuilletée
- **3 c. à soupe** de pesto d'asperge
- Sel et poivre

1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Épluchez les asperges. Déroulez la pâte, détaillez-la en bandes de 1 cm de largeur.

2 **Roulez les tranches de viande des Grisons** autour des asperges puis enroulez une bande de pâte feuilletée. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé.

3 **Badigeonnez-les de pesto** d'asperge à l'aide d'un pinceau alimentaire. Enfournez pour 15 minutes environ (la pâte doit être dorée).

ATTENTION CUISSON

Les asperges blanches demandent un temps de cuisson plus long. Vérifiez qu'elles sont tendres à l'aide d'un couteau ou poursuivez de quelques minutes.

Vinaigrette de framboise

2 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **150 g** de framboises (fraîches en été ou surgelées à décongeler la veille au frigo)
- **4 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **1 c. à soupe** de sirop d'agave
- Sel et poivre

1 **Mixez 100 g de framboises** avec le vinaigre, le jus de citron et le sirop d'agave.

2 **Servez** avec les framboises entières restantes.



LE
BON RÉFLEXE
Si vous préparez la recette avec des fèves fraîches, conservez les cosses pour un velouté antigaspi.

Risotto printanier

10 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **6** asperges vertes
- **1** oignon
- **300 g** de riz à risotto
- **200 g** de fèves pelées
- **80 g** de beurre
- **50 g** de parmesan râpé en copeaux
- **2 l** de bouillon de légumes
- **15 cl** de vin blanc sec
- **4 c. à soupe** de pesto d'asperge
- Sel et poivre

1 **Portez le bouillon** additionné du pesto d'asperges à frémissement. Réservez. Pelez et coupez les asperges en tronçons courts. Épluchez et hachez l'oignon. Faites fondre 30 g de beurre dans une grande cocotte, jetez-y l'oignon et remuez 3 minutes sur feu moyen.

2 **Incorporez le riz**, remuez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que les grains soient nacrés puis versez le vin. Laissez-le s'évaporer.

3 **Ajoutez les tronçons d'asperge** et les fèves puis le bouillon chaud, louche par louche, en laissant le riz absorber le liquide entre chaque ajout. Remuez sans cesse jusqu'à ce que le riz soit cuit (20 à 30 minutes).

4 **Ajoutez le reste du beurre** coupé en dés et le parmesan. Salez et poivrez. Servez sans attendre.

Nos recettes pour cuisiner les asperges

Terrine de truite fumée

25 MIN Préparation | **3 MIN** Cuisson

12 H Réfrigération | **POUR 4** personnes

- **150 g** de truite fumée
- **16** asperges vertes
- **1** citron bio
- **1 botte** de ciboulette
- Brins d'aneth
- **200 g** de fromage frais
- **20 cl** de crème
- **2 c. à soupe** de pistaches décortiquées
- **3** feuilles de gélatine
- sel et poivre

1 **Faire cuire les asperges 10 minutes à la vapeur.** Elles doivent rester croquantes. Laissez-les refroidir.

2 **Pressez le citron pour en extraire le jus.** Coupez les feuilles de gélatine en morceaux puis réhydratez-les dans le jus de citron allongé d'un peu d'eau. Chauffez 15 cl de crème à frémissement. Hors du feu, ajoutez la gélatine avec le jus de citron. Fouettez. Incorporez le mélange précédent dans le fromage frais. Ajoutez la ciboulette ciselée finement. Salez et poivrez.

3 **Battez le reste de crème** jusqu'à la rendre onctueuse et ferme. Ajoutez la crème fouettée à la préparation à l'aide d'une maryse. Taillez la truite fumée en petits morceaux et incorporez-la.

4 **Tapissez un moule à cake** de papier sulfurisé. Déposez une couche de mousse au fromage frais, puis des asperges. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par de la mousse.

5 **Filmez la terrine,** réservez-la au frais pendant 12 heures. Démoulez délicatement sur le plat de service. Parsemez de pistaches concassées et décorez de tronçons d'asperge et d'aneth.

LA VARIANTE

Si vous troquez les feuilles de gélatine contre de l'agar-agar, sachez que celui-ci doit être mis dans une préparation chauffée avant de refroidir car il fige en dessous de 40 °C. Comme la gélatine, il doit aussi être préalablement dilué dans un liquide avant d'être versé.



À CONSERVER
Avant de le presser, zestez le citron. Faites sécher les zestes et gardez-les pour parfumer une recette salée ou sucrée.

Clafoutis aux asperges

25 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **10** asperges vertes
- **10** asperges blanches
- **2** œufs + 2 jaunes
- **100 g** de fromage frais
- **10 g** de beurre
- **50 cl** de crème liquide entière
- **10 g** de Maïzena
- **2 c. à soupe** de chapelure
- **½ c. à café** de sel
- Poivre du moulin

1 **Pelez les asperges,** supprimez les bouts terreux. Beurrez le moule et saupoudrez de chapelure. Préchauffez le four à 200 °C.

2 **Fouettez les œufs** et les jaunes dans un saladier. Ajoutez la Maïzena, la crème, le sel et du poivre.

3 **Versez l'appareil** dans le moule, disposez les asperges et quelques cuillerées de fromage frais. Enfournez pour 40 minutes.

ANTI-SÈCHE

Pour être sûr d'avoir une texture encore moelleuse à la cuisson, j'ajoute des ingrédients qui rendent plus d'eau que les asperges comme les tomates cerise. Je remplace ma chapelure par des amandes blanches mixées.

FAIT MAISON
Préparez votre chapelure en faisant griller du pain. Une fois refroidi, broyez-le au robot. Vous pouvez aussi utiliser du pain rassis.



NOUVEAU

MOWI®

SAUMON TRAITEUR



ON PARIE QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS MANGÉ UN SAUMON AUSSI MOELLEUX



Déjà prêt, le saumon MOWI Traiteur est cuit à basse température pour un moelleux incomparable : un vrai régal sans effort ni contrainte. Fondez pour ses 5 recettes inédites à savourer chaudes ou froides, pour un repas improvisé ou pour créer une multitude de recettes au gré de votre imagination.

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

Mowi Boulogne. RCS : 379 394 844 – Boulogne-sur-Mer © Agence LÉONARD 2021

Quiche ou tarte, chacun la sienne (à emporter ou non)

C'est LA formule pour un repas sur le pouce. On les adopte d'autant plus facilement en version individuelle : prêtes à être dégustées et faisables en avance. Nos solutions gagnantes pour un repas complet en une part.

Équipez-vous comme des pros avec nos conseils

QUICHE OU TARTE ?

La première intègre un « appareil » et sa cuisson est un peu plus longue. La seconde consiste à disposer les ingrédients directement sur la pâte badigeonnée de pesto, moutarde, crème ou saupoudrée de fromage râpé. Ça marche aussi pour la quiche ! L'objectif, en plus d'apporter du goût, est d'imperméabiliser le fond. Crucial pour les garnitures humides. Pour les deux, on fait systématiquement précuire son fond (10 minutes), préalablement piqué et réfrigéré une demi-heure. Enfin, pour une cuisson rapide et des portions sur-mesure à emporter, on privilégie le format tartelettes.

LA BONNE PÂTE

Il n'y a pas que la garniture que l'on peut varier. La pâte de base peut aussi être revisitée.

- **Sans gluten :** on mêle plusieurs farines concentrées en nutriments et pas trop friables (farine de riz, sarrasin, pois chiche).
- **Sans beurre :** on assouplit la pâte avec du yaourt, des petits-suisses, de la purée de banane...
- **Parfumée :** on y ajoute des ingrédients secs que l'on écrase au préalable. Épices (paprika fumé, curry, graines de fenouil, de cumin), herbes (menthe, sauge), fruits secs ou jambon cru séché finement broyés.

L'APPAREIL IDÉAL

Il est composé de lait, œufs et parfois de farine. Pour un résultat crémeux, on préfère la crème entière au lait, qui peut être végétal. On peut éviter les œufs en ajoutant de la fécule (pommes de terre, maïs) mais pas seulement. Densifier l'appareil est possible en ajoutant un ingrédient plus original et plus sain : purée de légumes, brousse ou chèvre frais, tofu soyeux, thon en miettes...

RENFORCER LES APPORTS

Ces plats ne décrochent pas toujours la palme de la diététique ! On peut y remédier facilement.

- **Avec une garniture de légumes :** on les fait rôtir ou confire pour renforcer leur saveur. Après cuisson, on pense à ajouter quelques crudités pour profiter de leur capital vitamine intact. Et pourquoi pas des fruits de saison coupés en dés.
- **De la purée d'oléagineux :** pour faire le plein d'omega, on la prépare soi-même en mixant les fruits secs avec une bonne huile et un filet de miel. On en tartine la pâte cuite à blanc.
- **Des légumes secs et céréales :** intégrer haricots rouges, lentilles, quinoa ou sarrasin à une quiche n'est pas une hérésie. On privilégie une garniture de légumes humides pour éviter un résultat trop sec.

MIEUX AVEC MOINS, CHICHE ?

Pour une version plus légère, il existe quelques techniques. D'abord, on peut supprimer la pâte en renforçant l'appareil avec de la fécule pour une bonne tenue. Si pâte il y a, on la prépare sans beurre. On peut aussi utiliser du lait écrémé pour l'appareil.

Côté garniture, on poêle des dés de légumes dans un filet d'huile d'olive. Pour une version complète, on mise sur les viandes light (poulet, jambon de dinde) et on parfume avec de la viande des Grisons hachée (- de 5 % de MG) pour apporter un goût fumé.

Tartelettes rustiques feta épinards

15 MIN	25 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **150 g** de pousses d'épinards
- **4** brins de menthe
- **1** jaune d'œuf
- **300 g** de feta
- **2** pâtes brisées
- **60 g** de pignons
- sel, poivre

1 **Préparez la garniture.** Préchauffez le four à 200 °C. Hachez grossièrement les épinards et la menthe. Mélangez la feta émiettée, les pignons, la menthe et les épinards. Salez et poivrez.

2 **Préparez les tartelettes.** Étalez les pâtes brisées, découpez 4 ronds un peu plus grands que vos moules et déposez-les dedans. Garnissez-les de farce. Rabattez les bords de la pâte sur la farce sans les fermer.

3 **Enfournez.** Badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez pour 25 à 30 minutes.



CONSEIL
Faire blanchir les oignons élimine une partie de leur saveur piquante. On peut aussi préparer la recette avec des oignons doux, ce qui rend cette étape inutile.

Quiches sans pâte aux asperges

15 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **12** tomates cerise
- **12** pointes d'asperges vertes
- **1** gousse d'ail
- **4** feuilles de basilic
- **3** œufs
- **40 g** de comté râpé
- **30 cl** de lait
- **80 g** de farine
- Huile d'olive
- sel, poivre

1 Préparez les asperges. Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les pointes d'asperges. Séchez-les. Faites de même avec les tomates. Dans une poêle huilée, faites revenir l'ail émincé. Ajoutez les asperges, laissez cuire 2 minutes et réservez.

2 Préparez la pâte. Battez les œufs en omelette, ajoutez le lait, mélangez à nouveau. Incorporez la farine petit à petit puis ajoutez le comté. Salez, poivrez.

3 Faites cuire. Déposez trois pointes d'asperges dans chaque moule à tartelette. Versez l'appareil à quiche par-dessus. Enfournez pour 20 minutes. Déposez trois tomates cerise sur chaque quiche. Enfournez à nouveau pour 15 minutes. Servez avec une feuille de basilic.

Tartelettes aux oignons et aux lardons

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

- **200 g** de lard fumé
- **5** oignons
- **450 g** de pâte feuilletée
- **150 g** de crème fraîche épaisse
- **80 g** de parmesan râpé
- **2 pincées** de noix de muscade râpée
- Sel, poivre

1 Faites blanchir les oignons. Lavez-les, plongez-les entiers 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraichissez sous l'eau. Pelez-les, coupez-les en deux et émincez-les en tranches épaisses. Salez légèrement.

2 Préparez la charcuterie. Taillez le lard en fins lardons, faites-les blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez.

3 Préparez l'appareil. Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez la crème fraiche avec le parmesan, la muscade et du poivre. Étalez la pâte feuilletée. Divisez-la en 6 portions individuelles et foncez-en des moules à tartelette beurrés.

4 Faites cuire. Répartissez la crème au parmesan sur les fonds de tartelettes. Disposez les oignons puis les lardons. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Servez chaud ou tiède avec une salade croquante (romaine, sucrine).



Tartelettes d'épinards au jambon de Parme et feta

20 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **4** tranches de jambon de Parme
- **500 g** d'épinards
- **2** échalotes
- **100 g** de feta
- **4** carrés de pâte feuilletée
- **2 c. à soupe** de chapelure
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- sel, poivre

1 **Préparez la garniture.** Préchauffez le four à 180 °C. Déposez les carrés de pâte sur une plaque de cuisson. Lavez les épinards et égouttez-les bien. Épluchez et émincez les échalotes. Blanchissez les épinards 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, essorez-les et déposez-les dans un saladier.

2 **Assaisonnez.** Salez et poivrez les épinards et incorporez l'huile d'olive. Saupoudrez les carrés de pâte de chapelure. Répartissez les épinards en laissant environ 1 cm de marge sur les bords.

3 **Faites cuire.** Coupez les tranches de jambon en chiffonnades. Déposez-les sur les tartelettes. Émiettez la feta sur le dessus, puis enfournez pour 20 minutes.

Mini-quiches aux petits pois, carotte et fromage

30 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

POUR LA PÂTE BRISÉE :

- **125 g** de beurre
- **1** jaune d'œuf
- **250 g** de farine
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **3** carottes
- **200 g** de petits pois cuits
- **3** œufs
- **6** tranches de fromage type gouda ou edam
- **20 cl** de crème liquide
- Sel, poivre du moulin

1 **Préparez la pâte.** Versez la farine dans un saladier, ajoutez une pincée de sel, faites un puits, placez-y le beurre coupé en petits morceaux. Malaxez bien en incorporant le beurre à la farine petit à petit. Ajoutez le jaune d'œuf délayé dans 5 cl d'eau. Pétrissez encore et formez une boule. Réservez au frais.

2 **Préparez la garniture.** Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

3 **Préparez l'appareil.** Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème liquide, salez et poivrez. Ajoutez les carottes et les petits pois, mélangez.

4 **Formez vos quiches.** Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte et détaillez 6 disques avec un emporte-pièce. Garnissez 6 moules à tartelette et remplissez-les ensuite de la préparation de crème et de légumes. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez quelques lamelles de fromage sur chaque quiche.

5 **Faites-les cuire.** Enfournez pour 30 minutes.


VERSION
SANS PÂTE
Coupez les carottes en tagliatelles à l'aide d'un Économe (ou d'une mandoline), puis faites-les tremper dans de l'oeuf battu avant de les déposer au fond des moules à tartelettes. Faites précuire 10 min à 180 °C avant de les garnir.

1 basique 3 recettes*

Les olives sont les stars de l'apéro.

* pour 4 personnes



1 Tapenade à l'olive verte
(sans cuisson)

Hachez **160 g d'olives vertes dénoyautées, 2 anchois** et **2 gousses d'ail** épluchées. Ajoutez **2 cuillerées à soupe d'huile, 1 cuillerée à soupe de thym séché** et **1 cuillerée à café de câpres,** et mélangez. Réservez au frais et servez sur des morceaux de pain grillé.

L'ASTUCE DES MARMITONS
Revisitez ce classique en ajoutant un peu de jus de citron et en remplaçant le thym par du basilic.

2 Sablés à l'olive et au parmesan
(30 min de congélation + 10 min de cuisson)

Mélangez **90 g de beurre mou**, **175 g de parmesan, 125 g de farine et 90 g d'olives noires dénoyautées** coupées en petits dés. Salez et poivrez. Roulez la pâte en boudin, enveloppez-le dans un film alimentaire et placez-le 30 minutes au congélateur. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le boudin en rondelles et placez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 10 minutes.

L'ASTUCE DES MARMITONS
Conservez les sablés dans une boîte hermétique, séparez les étages avec un papier absorbant.

3 Tresse feuilletée chèvre et olive
(10 min de congélation + 20 min de cuisson)

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez **1 pâte feuilletée**. Émiettez **200 g de chèvre frais** et étalez-le sur toute la surface de la pâte. Découpez **12 olives dénoyautées** en rondelles. Ajoutez-les sur la pâte. Roulez-la et placez-la au congélateur 10 minutes. Coupez le boudin en deux dans sa longueur. Tressez les 2 parties. Badigeonnez la tresse d'**1 jaune d'œuf** dilué dans un peu d'eau. Parsemez de **graines de sésame** et enfournez pour 20 à 25 minutes.

Avec La Fournée Dorée Partagez toutes les saveurs gourmandes de l'été



Pour des vrais moments de convivialité tout au long de l'été, La Fournée Dorée lance une gamme apéritive estivale avec les nouveaux Minis Brioch'Burgers aux Olives ou à la Saveur Provençale. Avec la Gâche des Vacances et la Brioche Tressée des Olonnes, vos pauses gourmandes, en famille comme entre amis, n'auront jamais eu autant de goût !

La Fournée Dorée vous accompagne tout au long de vos journées d'été. Au petit déjeuner et au goûter, la Gâche des Vacances et la Brioche Tressée des Olonnes raviront toute la famille. Et pour un apéritif gourmand et facile à organiser à tout moment, La Fournée Dorée a imaginé cet été de nouvelles recettes, à garnir en laissant s'exprimer toute votre créativité.

Après le succès rencontré par les Minis Brioch'Burgers Natures, voici venu le temps des Minis Brioch'Burgers Saveur Provençale et, tout récemment, des Minis Brioch'Burgers aux Olives. Autant de recettes idéales pour animer l'ensemble de vos moments de convivialité. Vous aurez encore plus raison d'avouer que l'apéritif est votre moment préféré !



La recette de l'été : Les Minis Brioch'Burgers Olives au Jambon de Parme

5 pers. 15 min. Facile

Ingrédients :
10 Minis Brioch'Burgers Olives La Fournée Dorée, Ricotta, 5 tranches de Jambon de Parme, 20 tomates cerises, huile d'olive, roquette



Déposez délicatement de la ricotta sur la partie inférieure du burger. Puis garnissez le burger en déposant les ingrédients dans l'ordre suivant : une demi-tranche de Jambon de Parme, 2 tomates cerises coupées en deux et quelques feuilles de roquette. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive sur l'intérieur du chapeau du burger. Refermez-le. Et dégustez !

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

Nouveau : Les Minis Brioch'Burgers aux Olives

La Fournée Dorée continue d'innover pour faire de vos apéritifs des moments toujours plus gourmands. Cet été, les nouveaux Minis Brioch'Burgers aux Olives, fabriqués en France et sans huile de palme, vont régaler autant votre famille que vos amis. Proposés dans un format généreux, par dix, vous pourrez en faire profiter tous vos convives.





Les astuces du chef

Yoni Saada nous délivre ses conseils pour sublimer un plat du quotidien. Ce mois-ci, la jardinière de légumes se transforme en un tour de main.

1 Pour éviter que l'amidon contenu dans les pommes de terre ne rende le jus du plat trop épais, lavez-les soigneusement après les avoir coupées.

2 Apportez du peps à votre assiette en cuisant la garniture dans un bouillon de légumes, de poulet ou un bouillon asiatique (type dashi).

3 Pour apporter du croquant, laissez mariner les légumes dans un jus de citron pendant 15 minutes en fin de cuisson. L'acidité terminera la cuisson et apportera de la fraîcheur à votre plat. Pas besoin de réchauffer ! Dégustez le plat froid pour profiter des textures et des saveurs.

4 Le vert des oignons nouveaux crus et finement taillés apportent un joli aspect végétal à la recette. Ajoutez-les à votre plat en même temps que la menthe.

Jardinière de légumes

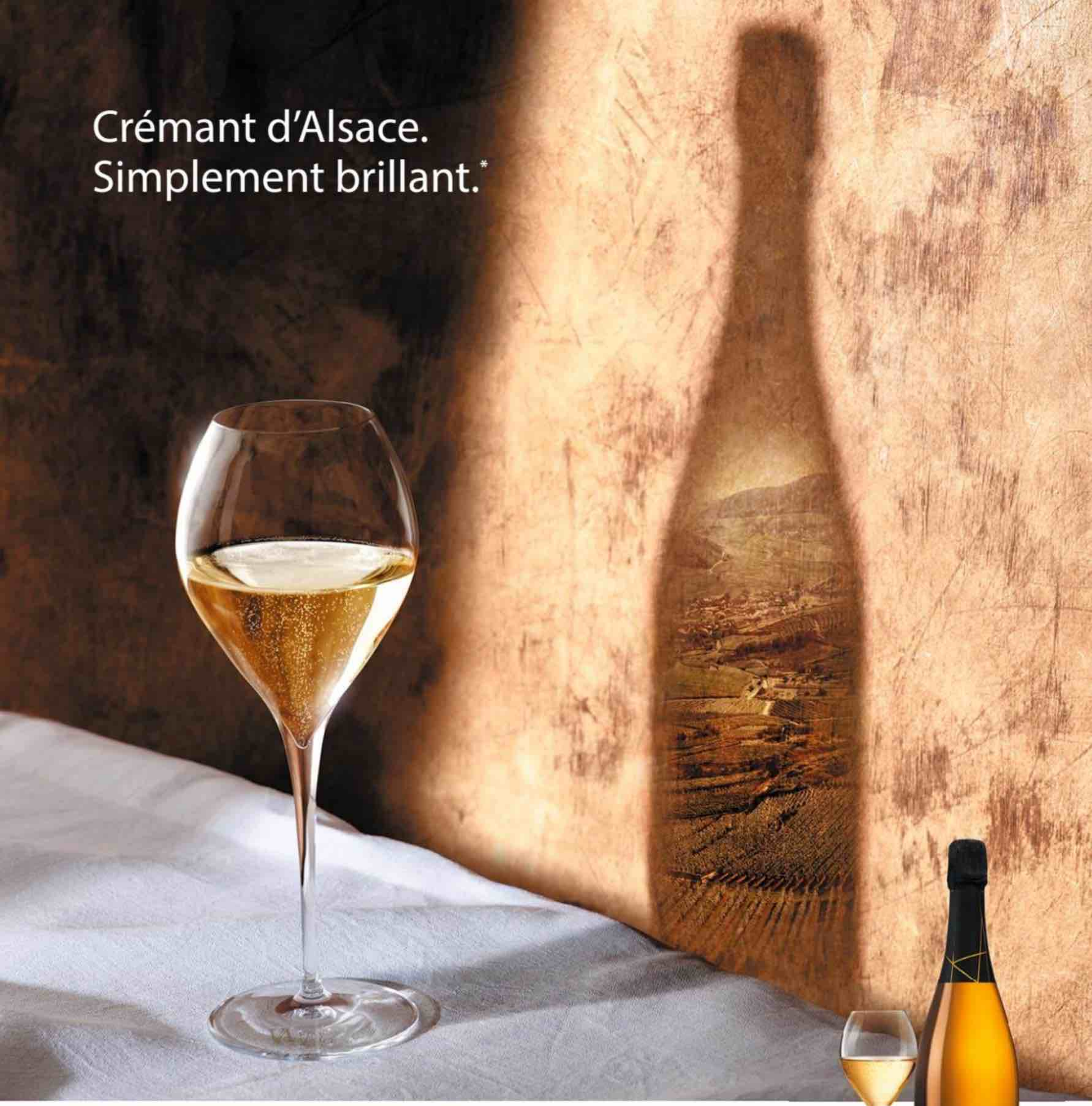
Coupez **6 carottes nouvelles** dans la longueur, divisez **2 navets et 4 pommes de terre** en gros cubes. Plongez tous les légumes avec **3 oignons** nouveaux dans une cocotte d'eau bouillante pendant 15 minutes. Puis ajoutez 1 **kg de petits pois** et laissez cuire 10 minutes supplémentaires. Au moment de servir, enlevez le surplus d'eau, ajoutez **30 g de beurre, du sel et du poivre,** mélangez bien. Dressez dans un plat avec **un brin de menthe.**



ON DRESSE COMME UN CHEF

Faites sensation visuellement en taillant vos légumes en tagliatelles à l'aide d'un Économe ou d'un spiralizer. Petit bonus : les morceaux étant moins épais, le temps de cuisson est moins long !

Crémant d'Alsace.
Simplement brillant.*



VA VINS ALSACE | Tant de personnalité(s)

* Le savoir-faire des vignerons alsaciens confère au Crémant d'Alsace une robe brillante et délicate

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

Nouvelles ou classiques, on fait le tri dans les farines

Voilà un produit du placard qui ne cesse de faire la révolution. Si le blé tient toujours le haut du pavé, d'autres ingrédients sortent leur épingle du jeu avec de sacrés arguments nutritifs. Tour de table des farines à adopter ou, au moins, à essayer.

Par Juliette Romance

MES MIX « PRÊT À L'EMPLOI » MAISON

On vous livre nos préparations toutes prêtes préférées :

LA PASSE-PARTOUT
À glisser dans un appareil à cake ou dans une pâte brisée.
- ½ de farine de riz semi-complet
- ¼ de farine de sarrasin
- ¼ de fécule de pomme de terre

LA SPÉCIALE PÂTISSERIE
Pour des gâteaux avec une saveur marquée qui change.
- ⅓ de farine de riz semi-complet
- ⅓ de farine de châtaigne (ou amande)
- ⅓ de fécule de maïs

LA PROTÉINÉE
Pour les sportifs en quête de préparations remplies de protéines.
- ⅜ de farine de riz semi-complet
- ⅜ de farine de millet
- ⅛ de farine de pois chiches
- ⅛ de fécule de tapioca



ÉPEAUTRE

Celle de petit épeautre contient un peu de gluten et propose d'excellentes valeurs gustatives et nutritives. Celle de grand épeautre a une teneur plus élevée en gluten. Elle peut aisément remplacer la farine de blé.

On pique l'astuce de Mélissa : *mon plat fétiche, des pâtes fraîches à base de farine de grand épeautre avec une sauce au bleu ! C'est facile et vraiment délicieux.*

SARRASIN

Elle n'est pas réservée aux seules galettes bretonnes. Elle provient du blé noir qui n'est absolument pas une variante du blé mais une pseudo-céréale cultivée en France. Sans gluten, son goût typé rappelant la noisette est unique.

On pique l'astuce de Lison : *je la mélange avec de la farine de riz et je fais notamment un brownie au beurre salé qui fait craquer toute la famille !*





POIS CHICHES

Son goût est délicat et légèrement sucré. Elle contient 20 % de protéines. C'est une super alternative sans gluten à la farine de blé. Il faut juste la couper (farine de riz, fécule) car elle est dense, mais sa saveur neutre se glisse partout.

On pique l'astuce d'Olivier : *je me sers de la farine de pois chiche pour réaliser des pizzas sans gluten. Elle apporte une saveur légèrement sucrée.*

PRATIQUE
Page 100, on décrypte pour vous les différents « T » de la farine de blé.

CHÂTAIGNE

Sans gluten et assez lourde, elle est toujours associée à d'autres farines pour préparer crêpes, gâteaux, cakes, pâtes... La proportion est de 25 à 50 %, selon la recette.

On pique l'astuce de Claire : *j'en ai toujours sous la main – avec celle de noisettes – car elle a un goût vraiment unique. Elle entre comme ingrédient dans ma recette de pain d'épices au miel de châtaigner, un régal.*



MAÏS

Encore une farine sans gluten, qui connaît un regain de popularité ces dernières années. On la fabrique à partir des grains de maïs, alors que la Maïzena provient uniquement de l'amidon des grains.

On pique l'astuce de Juliette : *je prépare ma pâte brisée avec un mélange moitié-moitié de farine de maïs et de farine de blé. Cela lui donne une jolie couleur et la rend plus croustillante.*



COCO

Forte teneur en protéines et fibres, pas moins de 8 acides aminés... la farine de coco est très riche en nutriments ! On l'utilise avec parcimonie, à raison d'un quart pour trois quarts de farine classique.

On pique l'astuce de Didier : *pour la faire maison, on réhydrate la noix de coco râpée à l'eau bouillante, on mixe et on essore pour récolter le lait. Ensuite on fait sécher la pulpe à four doux et on broie.*





LENTILLES

On connaît la valeur nutritionnelle de ces légumineuses, que l'on retrouve dans la farine. Le must ? Elle a la couleur des lentilles dont elle est issue : verte, rose, blonde et même noire. De quoi s'amuser en cuisine.

On pique l'astuce d'Aurélie : *pour la préparer maison, je mixe les lentilles dans un vieux moulin à café électrique puis je tamise. Ça donne une mouture bien fine.*



RIZ

Sa polyvalence équivaut à celle du blé. Sans gluten, on lui ajoute un agent levant (bicarbonate de soude) ou on l'associe à d'autres farines dans nos pains, cakes et autres préparations moelleuses...

On pique l'astuce de Ziga : *c'est mon ingrédient fétiche pour les appareils à gratin de légumes riches en eau. L'amidon qu'elle contient évite l'effet piscine sans alourdir les plats.*



HARICOTS ROUGES

Riche en protéines et fibres, digeste et plutôt bon marché, cette farine s'invite aujourd'hui dans pas mal de préparations dont les pâtisseries au chocolat. Elle est plutôt corsée en goût, il est donc préférable de la mixer avec une farine neutre.

On pique l'astuce de Morgane : *je l'ai ajoutée à mes basiques de cuisine car je fais beaucoup de sport et c'est l'une des farines les plus énergétiques.*

Oh, les beaux jours !

48 recettes pour improviser l'apéro

Encore plus de recettes

Apéro improvisé ?

Mission acceptée (et sans chips !)

Après une journée chargée, ou en plein farniente, l'envie de grignoter sans sortir toute la vaisselle arrive souvent sans crier gare. Cette année, Marmiton décrète que les apéros imprévus seront faits maison. Ils pourront même remplacer le dîner. Par Alice Duras

« Je n'ai pas envie de faire à manger, ça ne vous dit pas un apéro ? » Ou : « Ce ne serait pas le moment de se faire un petit apéritif ? » Eh oui, bien souvent, ceux que l'on préfère, ce sont les apéros qui n'étaient pas au programme, ni même au menu ! On passe un super moment alors que, dans les petits bols, ce n'est pas la folie. On a ouvert quelques boites et vidé les placards côté biscuits. On met fin à cette routine, mais quand on décide de les faire maison, il y a quand même quelques règles à suivre qui, elles, ne s'improvisent pas.

AVOIR TOUJOURS UN FONDS DE BASE

Difficile d'improviser avec rien, même en étant le meilleur cuisinier du monde. Il faut bien avoir quelques aliments à se mettre sous la spatule. Alors on garde toujours en réserve ceux que l'on aime bien : olives, thym, tomates séchées, boites de thon... Tous ces produits qui se gardent très longtemps et qui, pour certains, sont très économiques. On achète régulièrement à l'avance et en plus grande quantité, « au cas où ». Le jour J, on sera plus que ravi de les avoir chez soi.

ON JOUE LES ALCHIMISTES

Là où certains ne voient que des olives, on voit une tapenade. Une tranche de jambon ? Une excellente base pour des muffins salés. Une boite de thon ? Des rillettes au yaourt et fines herbes. Des légumes abimés ? Une garniture pour des beignets. C'est l'une des clés quand on improvise en cuisine : il faut savoir se projeter face à des réfrigérateurs ou des placards qui semblent bien tristes. Car les restes sont parfois la source des meilleures bouchées à picorer. Et on n'hésite pas à associer entre eux les fonds de placard.

51 % des Français prennent l'apéro au moins une fois par semaine.

ON TRAVAILLE LES SAUCES

Au yaourt, à l'ail et à la ciboulette, sauce tomate pimentée, vinaigrette relevée au miel... Quand on veut vraiment aller vite, il suffit de couper quelques morceaux de carotte, des champignons ou encore des tomates cerise, mais c'est la sauce qui les accompagnera qui change tout. Elle donne aussi un sentiment de finition. Une bonne astuce pour donner l'impression que rien n'a été improvisé ou que l'on est un excellent chef de l'apéro.

ON S'AVANCE...

Les jours où l'on décide de passer du temps en cuisine, on pense à des petites préparations qui régaleront le moment venu. Une chute de pâte brisée ? Hop, un peu de pesto, on torsade les bandes et voilà d'excellents roulés. Une pâte feuilletée ? Ni une ni deux, on la métamorphose en croissants salés. Il suffit de la garnir (jambon-fromage, ou encore saumon-fromage frais) puis de la couper en 8 parts et enfin de rouler celles-ci sur elles-mêmes. C'est aussi antigaspi, puisqu'on limite les pertes en cuisine.

... ET ON CONGÈLE

Soit on le fait sans cuisson préalable et on veille bien à ce que les bouchées ne se touchent pas entre elles, soit on les fait cuire avant de les congeler, c'est moins fragile ensuite et, surtout, on gagne en temps. Il suffira de faire réchauffer quelques minutes au four. Un vrai plus quand on veut des préparations qui en jettent à table.

ON SOIGNE LA PRÉSENTATION

Qui dit improvisation ne veut pas dire service brut ! Le plaisir d'un apéro, c'est aussi de soigner l'esthétique. Et quand on a peu de temps, on joue sur les contenants. Petits bols, assiettes, bocaux en verre... L'immense avantage de nos jours, c'est que le dépareillé est à la mode. On joue donc sur les différentes tailles, le transparent et l'opaque, les couleurs pop et la sobriété. Autre astuce ? Réutiliser les emballages. Par exemple, on peut servir des rillettes de sardines dans leur boite.

Financiers au poivron et parmesan

15 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 15** financiers

- **3 à 4** mini-poivrons de couleurs variées
- **3** blancs d'œufs
- **100 g** de parmesan
- **35 g** de beurre fondu ou d'huile neutre
- **45 g** de poudre d'amande
- **30 g** de farine
- Sel et poivre

1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez les mini-poivrons en rondelle. Faites-les revenir 10 minutes dans une poêle graissée.

2 **Mélangez la poudre d'amande,** le parmesan, la farine, le sel et le poivre. Ajoutez 30 g de beurre fondu ou d'huile. Fouettez les blancs sans trop les monter, juste mousseux. Incorporez-les à la pâte, ajoutez les poivrons et répartissez dans des moules à financier huilés. Enfournez pour 20 minutes.

Involtini de saumon au concombre

20 MIN Préparation | **15 MIN** Repos | **15 MIN** Réfrigération

POUR 4 personnes

- **8** tranches de saumon fumé
- **½** concombre
- **4 à 5** feuilles de menthe
- **100 g** de fromage frais
- Sel et poivre

1 **Épluchez le concombre** et coupez-le en petits dés. Versez-le dans une passoire, salez, et laissez dégorger 15 minutes. Égouttez puis hachez la menthe, et mélangez le tout au fromage frais. Assaisonnez.

2 **Disposez un film alimentaire** sur le plan de travail. Déposez 1 à 2 tranches de saumon pour former un carré, déposez 2 à 3 cuillerées à café de garniture puis roulez le tout à l'aide du film en serrant bien. Faites de même avec le reste d'ingrédients. Disposez les rouleaux 15 minutes au congélateur. Enlevez ensuite le film, puis coupez les involtini en biseau.

Palmiers et spirales à la tapenade

10 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **15 MIN** Réfrigération

POUR 10 palmiers

- **1** jaune d'œuf
- **1** pâte feuilletée
- **150 g** de tapenade d'olive verte

1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte feuilletée, répartissez la tapenade. Coupez la pâte sur 1/3. Roulez le tiers en rouleau pour obtenir une jolie spirale. Avec les deux tiers restant, roulez la pâte en partant des bords et ramenez vers le centre. Entourez le palmier ainsi que le boudin dans du film bien serré puis placez au congélateur 15 minutes.

2 **Coupez des tronçons** dans les rouleaux, disposez sur une plaque allant au four couverte de papier sulfurisé. Dorez à l'œuf dilué dans un peu d'eau. Enfournez pour 35 minutes.

Bruschettas radis et chèvre

20 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR 6** tartines

- **1** gousse d'ail
- **200 g** de fromage de chèvre
- **6** tranches de pain
- **2 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- Pistaches concassées

1 **Lavez et équeutez les radis**, coupez-les en tranches. Mélangez-les au vinaigre et laissez mariner le temps de préparer les tranches de pain.

2. **Grillez les tranches de pain.** Épluchez l'ail et frottez les tranches avec. Tartinez de fromage de chèvre frais. Répartissez les rondelles de radis égouttées, parsemez de pistaches concassées.

Tartinade de betterave

15 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **4** betteraves rouges cuites
- **80 g** de feta (+ pour la décoration)
- **3 cl** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1 **Coupez les betteraves** en cubes puis mixez-les avec la feta, sel, poivre, huile et vinaigre balsamique. Dressez dans des verrines, puis saupoudrez de feta au moment de servir.





Salade estivale

15 MIN	15 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **1** melon
- **1** avocat
- **200 g** de fraises
- **10** tomates cerise
- **10** radis
- **½** bloc de feta
- **300 g** de boulgour
- Sel et poivre

1 **Faites cuire le boulgour** 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Épluchez l'avocat, coupez-le en deux, retirez le noyau et coupez-le en lamelles. Coupez le melon en quartiers, retirez les graines, et coupez-le en morceaux. Émincez les radis. Coupez les tomates cerise en deux.

2 **Égouttez le boulgour** et rincez-le sous l'eau froide. Mélangez tous les ingrédients et le bloc de feta émietté. Servez avec une vinaigrette au balsamique.

Bruschettas coppa et brebis

20 MIN	5 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	tartines

- **8** tranches de coppa
- **8** tomates cerise
- **100 g** de fromage de brebis frais
- **4** tranches de fromage de brebis
- **4** tranches de pain
- Sel et poivre

1 **Toastez les tranches de pain.** Tartinez-les de fromage de brebis frais. Salez et poivrez. Coupez les tomates cerise en deux. Coupez en tranches le fromage de brebis.

2 **Répartissez les tranches de coppa,** de fromage et les tomates.

Brochettes façon keftas

20 MIN	20 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **200 g** de viande hachée
- **2** échalotes
- **1** oignon nouveau
- **1** gousse d'ail
- **3** brins de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Épluchez et hachez l'oignon nouveau,** les échalotes, la gousse d'ail et la coriandre. Mélangez tous les ingrédients à la viande hachée. Salez et poivrez.

2 **Prélevez 1 cuillerée** à soupe de farce puis formez une boulette. Procédez ainsi pour le reste de viande. Enfilez-les sur des pics à brochette. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, et faites cuire les brochettes 5 minutes.

Tapenade d'olive verte

10 MIN	POUR 6
Préparation	personnes

- **300 g** d'olives vertes dénoyautées
- **50 g** de poudre d'amande
- **3 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Égouttez les olives** (gardez du jus) et mixez-les avec la poudre d'amande, l'huile d'olive et le poivre jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez 1 à 2 cuillerées de jus de conserve pour la rendre plus liquide. Réservez au frais.



ASTUCE
Vous pouvez diviser le temps de préparation par deux en achetant votre pâte dans le commerce.

Torsades à la truite fumée, sauce au yaourt

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **15** torsades

- **4** tranches de truites fumées
- **1** gousse d'ail
- Ciboulette
- Persil
- **1** jaune d'œuf
- **2** yaourts nature
- **75 g** de beurre
- **150 g** de farine
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel

1 **Préparez la pâte brisée.** Préchauffez le four à 210 °C. Mélangez la farine et une pincée de sel dans un saladier. Ajoutez le beurre ramolli coupé en morceaux. Travaillez la pâte du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une poudre sableuse. Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez jusqu'à la formation d'une boule homogène.

2 **Formez les torsades.** Abaissez la pâte au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Découpez des lanières de 2 cm de large et 10 cm de long. Tordez-les sur toute la longueur, et enfournez pour 15 minutes.

3 **Préparez la sauce.** Lavez et ciselez finement la ciboulette et le persil pendant ce temps. Mélangez-les avec la gousse d'ail hachée, les yaourts et l'huile d'olive. Réservez au frais.

4 **Disposez le poisson.** Découpez des lanières 2 cm de large dans les tranches de truite et enroulez-les autour des torsades. Présentez la sauce au yaourt dans un ramequin et servez avec les torsades.

Mini-burgers de saumon fumé à la roquette

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **1 H 30** Repos | **POUR** **6** personnes

POUR LES PAINS À BURGER

- **2** jaunes d'œuf
- **65 ml** de lait tiède
- **25 g** de beurre pommade
- **125 g** de farine
- **5 g** de levure boulangère fraîche
- **2,5 g** de sucre
- **2,5 g** de sel

POUR LA GARNITURE

- **120 g** de saumon fumé
- **1** tomate
- **1** citron (jus)
- **50 g** de roquette
- **1** échalote
- **8** cornichons

1 **Préparez les mini pains.** Mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez la levure fraiche émiettée et mélangez à nouveau. Versez le lait tiédi petit à petit puis incorporez un jaune d'œuf. Pétrissez quelques minutes. Ajoutez le beurre pommade en plusieurs fois et pétrissez à nouveau jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse.

2 **Façonnez-les.** Divisez la pâte en 12 pâtons équivalents. Placez-les sur une plaque de cuisson. Aplatissez-les légèrement, couvrez d'un linge et laissez pousser au moins 1 heure 30.

3 **Faites-les cuire.** Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les mini-pains d'un jaune d'œuf battu, et enfournez pour 10 à 15 minutes.

4 **Préparez la garniture.** Épluchez et émincez très finement l'échalote. Coupez le saumon fumé en cubes et arrosez-les de jus de citron. Ajoutez l'échalote et mélangez. Tranchez la tomate et les cornichons.

5 **Assemblez le tout.** Divisez vos pains à burger en deux. Déposez un peu de roquette, puis le saumon fumé, quelques cornichons, une tranche de tomate et à nouveau de la roquette. Recouvrez de l'autre partie du pain. Faites tenir le tout avec un pic apéritif.

GAIN DE TEMPS

Achetez des pains à burger tout prêts ou profitez d'un week-end tranquille pour en faire une grande quantité et les congeler. Vous pourriez les ressortir lors d'un apéritif improvisé.

Salade de quinoa en coque de champignons

10 MIN	15 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

- 6 gros champignons de Paris
- 3 oignons nouveaux
- 1 grenade
- 1 petit poivron jaune
- 1 petit bouquet de menthe
- 150 g de feta
- 300 g de quinoa
- 100 g de boulgour
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pistaches mondées
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

1 Préparez les coques. Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les champignons et retirez les pieds. Placez-les sur une plaque allant au four. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfournez pour 10 minutes, puis laissez refroidir.

2 Faites cuire les céréales. Rincez plusieurs fois le quinoa à l'eau fraiche. Faites-le cuire comme indiqué sur le paquet. Égouttez-le, versez-le dans un saladier et laissez refroidir. Faites cuire le boulgour 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

3 Préparez les légumes. Épluchez et émincez les oignons. Lavez le poivron, retirez les graines et les parties blanches et coupez-le en petits dés. Ouvrez la grenade et récupérez les graines au-dessus d'une passoire, réservez le jus. Émiettez la feta à la fourchette. Lavez la menthe, séchez-la et effeuillez-la. Hachez-la grossièrement.

4 Préparez la sauce. Mélangez la moutarde à l'ancienne, le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez le jus de grenade. Salez et poivrez.

5 Mélangez la garniture. Mélangez le quinoa, le boulgour, le poivron, les oignons, la grenade, la menthe et la feta dans un saladier. Arrosez de sauce et mélangez bien.

6 Garnissez les coques. Répartissez la salade dans les champignons, ajoutez les pistaches concassées et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Sponsorisées par OVIVE

Bruschetta printanière

20 MIN	5 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 tartines

- **2 à 3** tranches de truite fumée Ovive
- **Quelques** œufs de truite Ovive
- **2** asperges vertes
- **3-4** radis roses
- **100 g** de fromage frais de brebis
- **110 g** de pointes d'asperge blanche en conserve
- **4** tranches de pain de campagne
- **2 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **1 c. à soupe** d'huile de colza
- Sel et poivre

1 Préparez la crème d'asperge. Égouttez les pointes d'asperge, mixez-les avec le fromage de brebis, salez et poivrez. Réservez au frais.

2 Rincez les asperges vertes et coupez les pointes. À l'aide d'un Économe, réalisez des tagliatelles en commençant par la base puis en remontant jusqu'à la pointe. Mettez-les dans un récipient, ajoutez le vinaigre de cidre et l'huile de colza et laissez mariner quelques minutes. Lavez puis émincez les radis.

3 Procédez au dressage. Toastez légèrement les tranches de pain de campagne. Tartinez-les de la crème d'asperge blanche, puis ajoutez les rondelles de radis, la truite fumée en chiffonnade, les tagliatelles d'asperge égouttées, puis répartissez en touches les œufs de truite. Poivrez et dégustez.



Recevez jusqu'à 1 an d'abonnement au magazine Marmiton pour l'achat de produits Ovive*.

Roulés de truite à la crème de petits pois

30 MIN	1H
Préparation	Réfrigération
15 MIN	**POUR**
Cuisson	4 personnes

- **8** tranches de truite fumée Ovive
- **1 bocal** d'œufs de truite Ovive
- **200 g** de petits pois frais
- **4** feuilles de menthe
- **150 g** de fromage frais
- **120 g** de ricotta
- **1 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

1 Préparez la crème de petits pois. Écossez les petits pois et plongez-les dans de l'eau frémissante. Laissez-les cuire 15 minutes. Ajoutez les feuilles de menthe 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égouttez le tout. Mixez les petits pois avec la menthe et le fromage frais. Ajoutez le vinaigre de cidre, salez et poivrez. Ajoutez la ricotta et mélangez à la cuillère. Réservez au congélateur 10 minutes.

2 Procédez au montage. Étalez un film alimentaire de 35 x 35 cm. Répartissez 3 à 4 tranches de truite en les faisant se chevaucher pour obtenir un rectangle de 20 x 25 cm. Sur les deux tiers, étalez 2 cuillerées à soupe de crème de petits pois, puis, en soulevant et en vous aidant du film alimentaire, roulez en serrant bien. Gardez le rouleau bien serré dans le film. Procédez de la même façon pour le reste des tranches. Réservez au frais 1 heure.

3 Ôtez délicatement le film, coupez les rouleaux sur 2 cm d'épaisseur. Ajoutez des œufs de truite sur la crème et/ou sur le dessus et servez bien frais.

* Du 01/05 au 30/06/2021. Plus d'infos et modalités complètes sur : Offreabonnementovive.fr



Roulés bacon et tomate

10 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **4** tranches de bacon
- **1** échalote
- **1** jaune d'œuf
- **1** pâte feuilletée carrée
- **2 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** d'origan séché
- Graines de sésame

1 **Garnissez la pâte.** Abaissez la pâte sur le plan de travail puis tartinez-la de concentré de tomate. Parsemez d'origan. Émincez l'échalote et mélangez-la avec le bacon coupé en morceaux.

2 **Faites cuire les roulés.** Préchauffez le four à 180 °C. Couvrez toute la pâte feuilletée de bacon et échalote, et roulez-la sur elle-même. Badigeonnez du jaune d'œuf, puis tranchez le boudin en roulés. Déposez-les sur une plaque de cuisson et saupoudrez de graines de sésame. Enfournez pour 20 minutes.



Ailes de poulet grillées

5 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **6** ailes de poulet
- **1** gousse d'ail
- Pousses de basilic
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à café** de paprika
- **1 c. à café** de piment de Cayenne
- Sel et poivre

1 **Préparez l'assaisonnement.** Mélangez le paprika, le piment et l'ail pressé. Incisez légèrement la peau du poulet. Déposez un peu du mélange sous la peau des ailes. Badigeonnez-les d'huile d'olive.

2 **Faites cuire le poulet.** Faites griller les ailes sous le gril du four pendant 15 minutes. La peau doit être dorée et croustillante. Salez, poivrez, parsemez de pousses de basilic et dégustez.

Tartines de poivron mariné

10 MIN	15 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **4** poivrons colorés
- **2** gousses d'ail
- **½** citron (jus)
- **200 g** de faisselle à 0 %
- **50 cl** d'huile
- **8** tranches de pain de mie
- Graines germées
- Fleur de sel
- Poivre

1 Préparez les légumes. Lavez les poivrons, pelez-les et coupez-les en deux. Retirez les pépins et les parois blanches. Enveloppez-les dans du papier aluminium. Pelez l'ail, pressez une gousse dans un bocal.

2 Faites-les griller. Répartissez les poivrons sur la grille du four et enfournez pour 15 minutes à 200 °C. Laissez refroidir et pelez-les. Taillez-les en lanières et mettez-les dans le bocal avec l'ail. Versez l'huile pour couvrir les poivrons, fermez le bocal et réservez.

3 Préparez la tartinade. Versez la faisselle dans un saladier, ajoutez le jus de citron et la gousse d'ail restante hachée. Salez, poivrez et mélangez à la fourchette.

4 Dressez. Faites griller le pain de mie, tartinez-le de faisselle, puis ajoutez des lanières de poivron et des graines germées.

Duo de houmous à la grecque

20 MIN Préparation | **8 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes



POUR LE HOUMOUS DE POMME DE TERRE :

- **1** pomme de terre à purée (environ 200 g)
- **1 botte** de ciboulette
- **1** gousse d'ail
- **50 g** de fromage frais
- **100 g** de pois chiches en bocal
- **4 c. à soupe** d'huile de colza
- **1 c. à soupe** de jus de citron
- **1 c. à soupe** de beurre de cacahuète
- **1 c. à café** de zaatar
- **2 pincées** de paprika
- Sel et poivre

POUR LE HOUMOUS DE BETTERAVE :

- **200 g** de betterave cuite
- **2** gousses d'ail
- **130 g** de pois chiches en bocal
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive + 1 c. à soupe pour le service
- **2 c. à soupe** de tahini
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **1 c. à café** de graines de cumin
- Sel et poivre

1 Préparez le houmous de pommes de terre. Pelez la gousse d'ail, dégermez-la et hachez-la. Faites tiédir l'huile de colza, puis ajoutez l'ail haché. Laissez mariner le temps de préparer le reste.

2 Préparez les légumes. Égouttez et pelez les pois chiches, puis rincez-les. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en morceaux. Faites-les cuire 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide et égouttez.

3 Mélangez le tout. Mixez les pois chiches avec l'huile à l'ail (filtrée ou non), le fromage frais, le jus de citron et le beurre de cacahuète. Ajoutez les morceaux de pomme de terre et mixez par à-coups, jusqu'à l'obtention d'une purée grossière. Rectifiez la consistance avec un peu d'huile si nécessaire.

4 Assaisonnez. Ajoutez la ciboulette préalablement ciselée, le zaatar, le paprika, du sel et du poivre. Mélangez et réservez au frais.

5 Préparez le houmous de betterave. Pelez les gousses d'ail, dégerme-les et coupez-les en morceaux. Égouttez les pois chiches, pelez-les puis rincez-les. Épluchez la betterave et coupez-la en morceaux.

6 Finalisez la préparation. Mixez les pois chiches avec les morceaux de betterave, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'ail, le jus de citron et le tahini. Incorporez les graines de cumin et assaisonnez à votre goût en sel et en poivre. Réservez au frais jusqu'au service. Servez les deux houmous surmontés d'un filet d'huile d'olive, avec des pains variés, des gressins, du pain pita...

Verrines de féroce d'avocat

15 MIN	20 MIN	POUR
Préparation	Repos	6 personnes

- **300 g** de morue séchée
- **2** avocats
- **3** gousses d'ail
- Feuilles de menthe
- **300 g** de farine de manioc
- **5 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à soupe** de jus de citron vert
- **½ c. à café** de mélange 4 épices
- **1 pointe** de pâte de piment rouge
- Sel

1 Préparez la purée d'avocat. Faites tremper la morue pendant 20 minutes. Coupez les avocats, ôtez le noyau et la peau. Coupez la chair grossièrement dans un bol et écrasez-la.

2 Assaisonnez. Incorporez la farine de manioc à l'avocat. Ajoutez l'huile, le jus de citron, l'ail pressé et les épices. Mélangez bien. Salez et remuez à nouveau.

3 Préparez la morue. Pressez les morceaux afin d'en extraire le plus d'eau possible. Ajoutez-les au mélange. Remuez bien avant de garnir les verrines. Ciselez un peu de menthe sur le dessus – vous pouvez également ajouter de l'ail émincé – et servez avec des gressins ou des crackers.

Mini-ficelles picardes

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **6 tranches** de jambon blanc
- **500 g** de champignons de Paris
- **½** citron (jus)
- **60 g** d'emmental râpé
- **20 cl** de crème épaisse
- **10 g** de beurre
- **6** crêpes de froment nature
- Huile de tournesol
- Muscade
- Sel et poivre

1 Préparez la garniture. Nettoyez, puis émincez les champignons. Arrosez-les de jus de citron. Faites chauffer le beurre et un filet d'huile dans une poêle. Ajoutez les champignons et faites-les revenir 5 minutes sur feu vif. Ajoutez la crème, quelques pincées de muscade, salez, poivrez. Laissez réduire 8 à 10 minutes sur feu moyen.

2 Garnissez les crêpes. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les crêpes sur le plan de travail et recouvrez-les des tranches de jambon. Répartir la crème aux champignons au centre, puis roulez les crêpes sur elles-mêmes.

3 Enfournez. Disposez les crêpes dans un plat à gratin. Parsemez de fromage râpé. Enfournez et faites cuire 15 minutes. Laissez tiédir quelques instants à la sortie du four, puis coupez les crêpes en tronçons. Disposez-les sur un plat et servez.

Financiers aux tomates cerise

15 MIN	20 MIN	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

- **12** tomates cerise
- **4** blancs d'œufs
- **50 g** de beurre demi-sel
- **50 g** de parmesan râpé
- **50 g** de farine
- **40 g** de pesto rosso
- **40 g** de poudre d'amande
- **1 c. à soupe** d'amandes effilées
- **1 c. à café** de concentré de tomate
- **2 pincées** de levure chimique
- Sel et poivre du moulin

1 **Préparez le beurre noisette.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu moyen jusqu'à obtention d'un beurre noisette puis réservez-le hors du feu.

2 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine avec la levure, la poudre d'amande et le parmesan. Ajoutez les blancs d'œufs et fouettez vivement. Versez le beurre noisette, le concentré de tomate et le pesto. Salez et poivrez.

3 **Faites cuire les financiers.** Répartissez la pâte dans des petits moules à financiers. Décorez de moitiés de tomates cerise et parsemez d'amandes effilées. Enfournez et laissez cuire 15 minutes. Laissez refroidir avant de servir.



Feuilleté au thon, sauce tomate et mozzarella

10 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** oignon
- **1** jaune d'œuf
- **1** pâte feuilletée
- **125 g** de mozzarella
- **240 g** de thon égoutté émietté
- **6 c. à soupe** de coulis de tomate nature
- Graines de pavot

1 Étalez la pâte. Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez la pâte feuilletée sur le plan de travail. En haut et en bas du cercle, entaillez la pâte afin de réaliser des bandelettes régulières d'environ 10 cm de long.

2 Préparez la garniture. Tartinez de coulis de tomate le rectangle central de pâte resté intact. Épluchez et émincez l'oignon. Déposez-le sur la sauce. Ajoutez le thon émietté et la mozzarella tranchée finement.

3 Tressez. Rabattez les extrémités gauche et droite du rectangle avant de rabattre chaque bande en quinconce. Badigeonnez de jaune d'œuf, parsemez de graines de pavot et enfournez pour 20 minutes.

Champignons farcis aux œufs de caille

5 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **24** champignons de Paris
- **1** botte de persil
- **24** œufs de caille
- **50 g** de comté râpé
- Sel et poivre

1 Préparez les champignons. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les champignons, ôtez leur pied et assurez-vous de bien les vider. Déposez un peu de comté râpé au fond.

2 Enfournez. Cassez un œuf dans chaque champignon, ajoutez le persil bien lavé et ciselé. Salez, poivrez et enfournez pour 10 minutes. Servez tiède.



Cigares d'agneau feuilletés à la grecque

25 MIN	25 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **300 g** d'agneau haché
- **1** citron bio
- **1** oignon
- **1** bouquet de menthe
- **1** gousse d'ail
- **300 g** de yaourt à la grecque
- **5** feuilles de pâte filo
- **1 c. à soupe** de pignons de pin
- **½ c. à soupe** de miel
- **1 c. à café** de muscade
- **1 c. à café** d'origan séché
- **½ c. à café** de cannelle
- Huile d'olive
- Sel

1 **Faites griller la viande.** Pelez puis émincez l'oignon. Dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, faites-le revenir à feu moyen. Augmentez la flamme et ajoutez la viande en la mélangeant bien pour l'émietter.

2 **Assaisonnez le plat.** Ajoutez le miel, l'origan, la cannelle, la muscade, les pignons de pin et du sel, puis faites colorer 5 minutes en remuant. Laissez tiédir dans un plat puis ciselez dessus quelques feuilles de menthe.

3 **Formez les cigares.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les feuilles de pâte en trois dans la largeur. Badigeonnez d'huile chaque morceau. Répartissez la préparation à l'agneau en bas des feuilles, en laissant 1 cm de marge sur les côtés. Rabattez les bords sur la garniture, puis roulez-les chacune en cigare.

4 **Faites-les cuire.** Déposez les cigares au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez d'huile le dessus puis enfournez pour 15 minutes.

5 **Préparez la sauce.** Nettoyez, zestez et pressez le citron. Pelez puis écrasez l'ail. Réunissez le tout dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'huile et 1 grosse pincée de sel. Ajoutez le yaourt et mélangez. Ciselez le reste des feuilles de menthe, puis incorporez-les. Servez cette sauce avec les cigares tièdes ou froids.

QUELLE VIANDE ?
Réduisez le temps de cuisson en choisissant d'utiliser du bœuf haché plutôt que de l'agneau.

ANTIGASPI
Réalisez cette recette avec des restes de pommes de terre déjà cuites ou de purée.



CONSEIL
Vous pouvez faire mariner le poulet plusieurs heures avant, il sera plus parfumé.

Croquettes d'andouille, condiment aux cornichons

15 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **180 g** d'andouille
- **400 g** de pommes de terre
- **2 branches** de thym frais
- **¼** de piment
- **1** œuf
- **50 g** de crème
- **20 g** de beurre
- **200 g** de chapelure
- **20 cl** d'huile de friture
- **50 g** de farine
- Sel et poivre

POUR LA SAUCE AUX CORNICHONS

- **130 g** de mélange de cornichons et petits oignons en bocal
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de miel

1 **Faites cuire les pommes de terre.** Épluchez-les, coupez-les en deux et plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Faites-les cuire pendant 20 minutes.

2 **Préparez les croquettes.** Coupez l'andouille en dés, hachez le piment et effeuillez le thym. Égouttez les pommes de terre, écrasez-les et incorporez la crème et le beurre. Mélangez au fouet de façon que la purée devienne homogène. Ajoutez l'andouille, le piment, le thym et mélangez le tout.

3 **Faites refroidir.** Étalez la purée sur une grande assiette pour qu'elle refroidisse rapidement. Réservez-la au frais.

4 **Préparez la sauce aux cornichons.** Mixez les cornichons et les oignons (avec 2 cuillerées à soupe du vinaigre dans lequel étaient conservés les cornichons), le miel et l'huile d'olive.

5 **Formez les croquettes.** Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle. Réalisez des cylindres entre vos mains avec la purée froide. Roulez-les dans la farine, plongez-les dans l'œuf préalablement battu puis dans la chapelure. Répétez ces deux dernières étapes.

6 **Faites-les frire.** Faites cuire les cylindres dans l'huile chaude pendant 3 minutes en les retournant fréquemment. Une fois qu'ils sont dorés, réservez-les sur du papier absorbant. Servez les croquettes avec la sauce aux cornichons.

Brochettes de poulet apéritives sauce tomate et menthe

15 MIN Préparation | **8 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **300 g** de blanc de poulet fermier
- **1** citron
- **1** oignon nouveau
- **8 feuilles** de menthe
- **3 brins** de persil plat
- **3 brins** de basilic à petites feuilles
- **3 brins** de thym frais
- **15 cl** de sauce tomate
- **8 cl** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- **1 c. à soupe** de paprika fumé
- **1 c. à café** de graines de coriandre
- **1 c. à café** de curcuma
- **3 pincées** de piment de Cayenne
- Sel

1 **Commencez par la viande.** Coupez le blanc de poulet en petits cubes. Versez-les dans un plat creux. Pressez le citron. Écrasez les graines de coriandre. Effeuillez le thym. Fouettez l'huile d'olive avec le jus de citron, les graines de coriandre, le thym, le paprika et le curcuma. Versez la marinade sur le poulet, mélangez, filmez et laissez-la s'imbiber quelques minutes.

2 **Préparez la sauce.** Pelez et hachez l'oignon. Ciselez la menthe, le persil et le basilic. Mélangez la sauce tomate avec le vinaigre balsamique, l'oignon, la menthe, le persil, le basilic, le piment et du sel.

3 **Faites cuire.** Piquez les cubes de poulet sur des pics en bois préalablement humidifiés. Chauffez une poêle légèrement graissée sur feu vif, faites griller les brochettes 8 minutes en les tournant régulièrement pour les dorer uniformément. Salez puis servez aussitôt avec la sauce et de la salade.

RICHESMONTS
MAÎTRE FROMAGER DEPUIS 1973

LE FROMAGE À RACLETTE on dit oui... #cestpasquelhiver

Et si on lui accordait une place toute l'année à table ? Eh oui, le fromage à raclette RichesMonts a des envies de soleil dans l'assiette. Alors on lui garde une place de choix, que ce soit sur une tartine, dans un hamburger ou fondu sur un gratin estival.

Le fromage à raclette est une véritable institution en France, et ce qui le rend unique, c'est son procédé de fabrication et notamment son temps d'affinage minimum de 8 semaines. Presque cinquante ans maintenant que RichesMonts accompagne les Français dans leurs soirées raclette, fondue ou tartiflette. Des plats authentiques et généreux, deux valeurs clefs pour la marque qui est la seule à proposer du lait de montagne français sur toute sa gamme raclette. Il est collecté près de ses fromageries auvergnates (dans un rayon de 130 km). Une proximité qui n'est pas sans rappeler les moments de partage avec nos proches que nous offrent les produits RichesMonts. Et ces moments de partage, la marque les propose désormais même aux beaux jours, une saison qui s'y prête autant que l'hiver, avec la Raclette de l'Été, le Râpé de Raclette, ou encore les Tranches de Raclette Spéciale Burger et Croque RichesMonts #cestpasquelhiver.

ON REVISITE LES CLASSIQUES

Place au produit le plus connu, la raclette mais cette fois en version estivale. On l'associe aux stars de la saison comme la tomate, l'aubergine ou des lamelles de poivrons marinés : le tout sur une tartine grillée pour une bruschetta aussi craquante que fondante. Une idée d'apéro ultra gourmande. En version plat, place aux gratins de légumes fondants (avec une pointe d'huile d'olive) sur lesquels on vient déposer du râpé de raclette : une touche de caractère qui change tout à la cuisson ! Autre gourmandise ? Un muffin cœur coulant raclette. On verse alors une première partie de la pâte dans les moules, on dispose les morceaux de fromage à raclette RichesMonts et on recouvre de pâte. Succès assuré.

LES NOUVELLES FAÇONS DE LES SAVOURER

En été plus que jamais, on a tendance à picorer. Une tendance à laquelle on succombe avec le Râpé de Raclette RichesMonts. Il est sans additif ni conservateur et se compose de 70 % de raclette, 20 % d'emmental et 10 % de tomme. On a hâte de venir le déposer sur une pizza napolitaine pour un effet super gratiné, ou dans une pâte à pancakes pour un brunch salé. Pour les enfants ? Place aux crêpes, autre valeur sûre des beaux jours. Pour ceux qui ne jurent que par les burgers ou les croques, on craque pour les Tranches de Raclette Spéciale Burger et Croque RichesMonts.



BRUSCHETTA ASPERGES ET RACLETTE

Pour : 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 8 asperges vertes
- 1 piment rouge
- 1 gousse d'ail
- Herbes aromatiques
- 4 tranches de Raclette de l'Été RichesMonts
- 4 tranches de pain
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS.
Épluchez les asperges et éliminez l'extrémité dure. Retirez les graines du piment et hachez-le finement. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en deux.

2 COMMENCEZ LA CUISSON.
Faites revenir les asperges dans une poêle chaude pendant 5 minutes avec un filet d'huile d'olive. Déposez les tranches de pain sur une plaque de four et faites-les dorer 5 min.

3 PRÉPAREZ LES BRUSCHETTAS.
Frottez chaque tranche de pain grillée d'un seul côté avec l'ail coupé. Déposez les tranches de raclette sur les morceaux de pain. Ajoutez le piment et parsemez d'herbes aromatiques. Posez dessus 2 asperges grillées.

4 CONTINUEZ LA CUISSON.
Faites griller au four quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Servez.

La raclette RichesMonts se pare de ses saveurs estivales et s'invite dans nos apéros dînatoires. La version estivale sans croûte est aussi idéale pour les bruschettas.

TIAN GRATINÉ AU RÂPÉ DE RACLETTE



Voilà une nouveauté qui va plaire à toute la famille ! Le Râpé de Raclette RichesMonts se compose de raclette, d'emmental et de tomme. Un allié idéal pour les meilleurs gratins estivaux comme le tian.

Pour : 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :
- 4 tomates
- 4 pommes de terre
- 2 courgettes • 2 oignons
- 200 g de Râpé de Raclette RichesMonts
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & Poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS.
Préchauffez le four à 180 °C. Huilez le plat à gratin. Épluchez et émincez les oignons. Épluchez les pommes de terre, les courgettes (si elles ne sont pas bio) puis coupez-les en rondelles ainsi que les tomates.

2 MONTEZ LE TIAN.
Disposez en alternant des rondelles de tomates, de courgettes, de pommes de terre et d'oignons. Assaisonnez.

3 FAITES CUIRE.
Versez un filet d'huile d'olive sur le dessus puis le Râpé de Raclette avant d'enfourner pour 20 minutes. Surveillez la cuisson puis, quelques minutes avant la fin, passez le four en mode gril afin de faire un peu griller le fromage sur le dessus.

LA PETITE ASTUCE :
Émincez les légumes en fines rondelles à l'aide d'une mandoline pour réduire le temps de cuisson.

MINIBURGER

Pour : 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :
- 500 g de steak haché
- 16 tomates cerise
- 2 cœurs de laitue
- 1 oignon
- 4 Tranches de Raclette Spéciale Burger RichesMonts
- 8 minipains à burger
- 8 cornichons
- Ketchup
- Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS.
Épluchez, puis coupez l'oignon en fines lamelles. Coupez les tomates en deux. Séparez les feuilles de salade et coupez les plus larges en deux. Taillez les cornichons en lamelles dans la longueur. Coupez les tranches de raclette en deux.

Ouvrez les pains en deux. Déposez les tranches de raclette afin d'en recouvrir la partie inférieure. Placez-les ensuite au four en mode gril, le temps que le fromage fonde.

3 FAITES CUIRE LA VIANDE.
Faites chauffer une poêle à feu très fort avec un filet d'huile. Façonnez 8 petits steaks hachés et saisissez-les quelques minutes. Salez et poivrez. Sortez du four vos pains à burger.

4 MONTEZ LES HAMBURGERS.
Disposez les steaks sur les tranches de raclette fondues. Déposez ensuite 4 demi-tomates puis la salade verte. Répartissez l'oignon et les cornichons. Étalez du ketchup sur la partie supérieure des pains, puis déposez-les sur les burgers.



Rien de mieux pour sublimer la viande et la tomate qu'une Tranche de Raclette Spéciale Burger de RichesMonts. Pour les adeptes du croque-monsieur, les Tranches de Raclette Spéciale Croque RichesMonts viendront doublement épouser le jambon blanc.

Pounti auvergnat

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **150 g** de lardons fumés
- **5** tiges de blettes
- **1** oignon
- Quelques brins de persil
- **3** œufs
- **25 cl** de lait
- **100 g** de farine
- **50 g** de pruneaux dénoyautés
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les blettes, puis séchez-les et hachez-les au couteau. Pelez et émincez finement l'oignon. Rincez, effeuillez et ciselez le persil.

2 **Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez au fouet la farine, les œufs et le lait. Salez, poivrez, ajoutez les lardons, les blettes, l'oignon et le persil. Mélangez soigneusement.

3 **Faites cuire.** Versez un fond de pâte dans un moule à cake en silicone (ou un moule classique beurré et fariné). Déposez les pruneaux au centre du moule. Versez le reste de pâte. Enfournez et faites cuire 45 à 50 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.



CONSEIL
Vous pouvez ajouter au tzatziki quelques dés de tomate cerise et un oignon nouveau haché.

Tortilla au poulet et aux poivrons

15 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **600 g** de blancs de poulet
- **3** poivrons rouges
- **2** poivrons jaunes
- **3** oignons
- **1** citron vert
- Coriandre
- **200 g** de cottage cheese
- **6** tortillas
- **2 c. à soupe** d'huile
- Sel, poivre

1 **Faites griller les poivrons.** Coupez-les en deux, ôtez les graines et les côtes blanches. Lavez-les bien puis déposez-les dans une poêle huilée. Épluchez les oignons, coupez-les grossièrement et ajoutez-les. Faites revenir le tout pendant 10 minutes en ajoutant un peu d'eau si besoin.

2 **Préparez le poulet effiloché.** Couvrez d'eau les blancs de poulet. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes. Déposez les morceaux dans une assiette, laissez refroidir et effilochez le poulet à la fourchette.

3 **Finalisez le plat.** Tranchez les poivrons. Faites chauffer une poêle. Déposez une tortilla, laissez chauffer une minute de chaque côté, déposez-la dans une assiette et garnissez-la de poivrons, oignons et poulet effiloché. Pressez un peu de citron vert, salez, poivrez puis recouvrez de cottage cheese. Parsemez de quelques feuilles de coriandre et servez.

Tzatziki

15 MIN Préparation | **POUR 6** personnes

- **2** concombres
- **3** gousses d'ail
- **1** bouquet de menthe
- **500 g** de yaourt à la grecque
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 pincées** de cumin moulu
- Sel et poivre

1 **Préparez le concombre.** Pelez-le, coupez-le dans la longueur, ôtez la partie centrale avec les pépins puis râpez la chair. Épluchez, dégermez et écrasez l'ail. Ciselez la menthe en réservant quelques jolies feuilles pour le service.

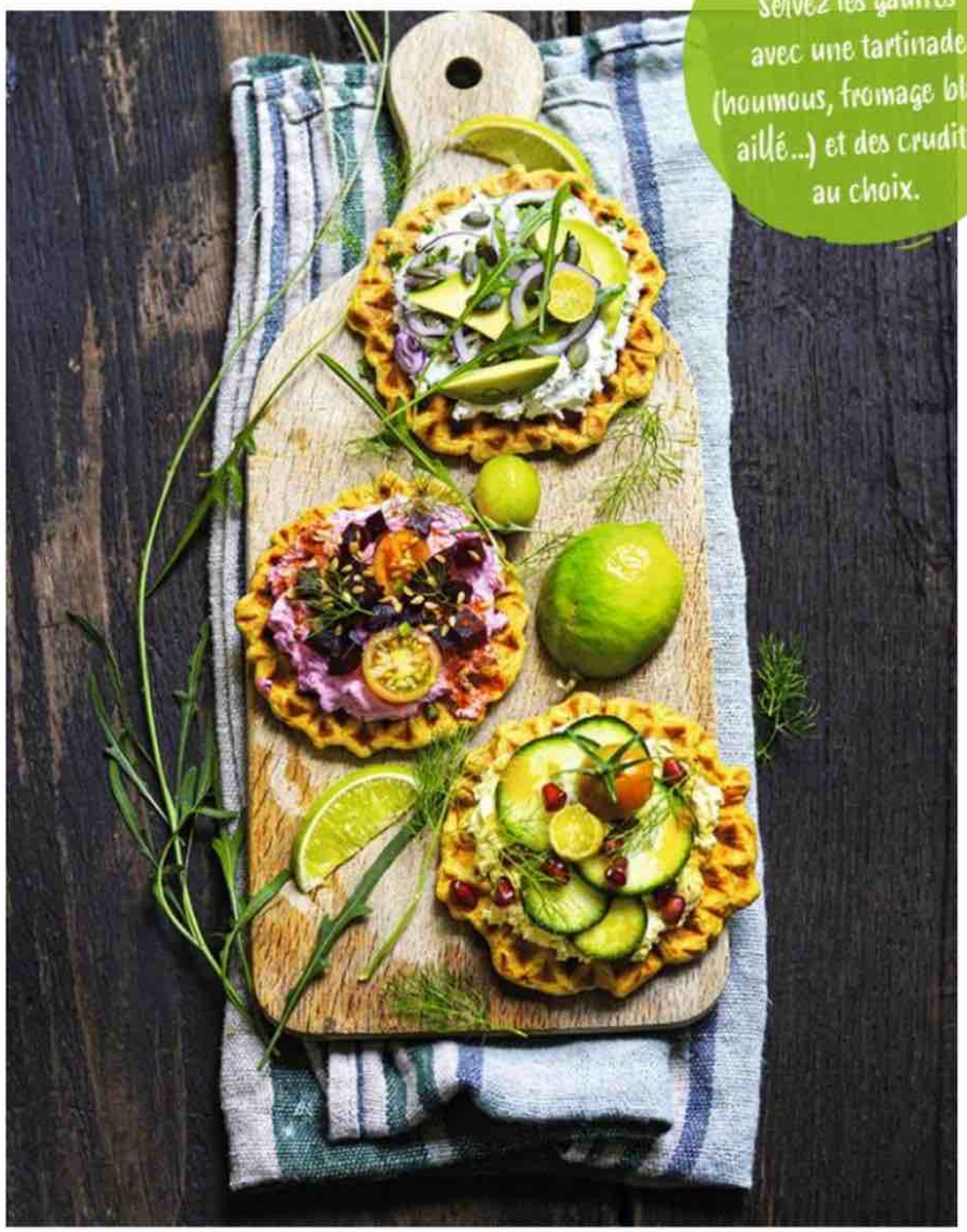
2 **Préparez la crème.** Mélangez le yaourt avec l'ail, la menthe, le cumin, 2 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre. Pressez le râpé de concombre pour extraire l'eau et ajoutez-le au yaourt.

3 **Finalisez la préparation.** Rincez le second concombre et taillez-le en petits dés. Incorporez-les dans le mélange précédent. Disposez le tzatziki dans le plat de service, arrosez d'un filet d'huile d'olive et décorez de menthe. Servez avec du pain pita.



ASTUCE EXPRESS

Optez pour des tortillas déjà prêtes. Humidifiez-les légèrement d'eau et de citron avant de les réchauffer au micro-ondes, entre deux assiettes.



DÉGUSTATION
Servez les gaufres avec une tartinade (houmous, fromage blanc aillé...) et des crudités au choix.

Tacos végétariens

15 MIN Préparation | **30 MIN** Repos | **25 MIN** Cuisson

Pour 4 personnes

POUR LES TORTILLAS :

- **110 g** de farine de blé
- **100 g** de farine de maïs
- **4 c. à soupe** d'huile
- Sel

POUR LA GARNITURE :

- **3** avocats
- **3** oignons rouges
- **1** poivron jaune
- Quelques feuilles de salade
- **250 g** de pois chiches en conserve
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de paprika
- **1 c. à café** de cumin
- **1 c. à café** d'ail en poudre
- Sel

1 **Préparez les tortillas.** Mélangez 100 g de farine de blé, la farine de maïs et un peu de sel. Portez à ébullition l'huile et 16 cl d'eau. Versez le mélange bien chaud sur les farines. Pétrissez jusqu'à former une pâte lisse. Couvrez et laissez reposer 30 minutes.

2 **Faites griller les pois chiches.** Préchauffez le four à 190 °C. Égouttez les pois chiches et rincez-les. Séchez-les dans un torchon propre, puis ôtez leur peau. Dans un saladier, mélangez les pois chiches, l'huile d'olive et toutes les épices. Placez le tout sur une plaque de cuisson et enfournez pour 15 à 20 minutes.

3 **Finalisez les tortillas.** Séparez la boule de pâte en 8 pâtons. Étalez-les finement sur un plan de travail fariné. Faites chauffer une poêle et faites-les cuire 1 minute de chaque côté. Réservez sur la grille du four, pour qu'ils prennent un pli.

4 **Préparez les légumes**. Lavez le poivron, puis coupez-le en deux et épépinez-le. Taillez sa chair en petits cubes. Épluchez les oignons et tranchez-les. Pelez les avocats, dénoyautez-les, puis coupez leur chair en dés.

5 **Dressez.** Dans une tortilla, placez 1 feuille de salade, quelques cubes de poivron, d'avocat et des lamelles d'oignon, puis recouvrez d'une portion de pois chiches grillés. Salez si besoin.

Gaufres apéritives à la pomme de terre

10 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **Pour 6** personnes

- **400 g** de pommes de terre
- **10 brins** de persil plat
- **2** œufs
- **20 cl** de lait entier
- **30 g** de beurre
- **100 g** de farine
- **½** sachet de levure chimique
- Sel et poivre
- Huile de cuisson

1 **Préparez la purée.** Pelez les pommes de terre, cuisez-les dans de l'eau bouillante salée 20 minutes et écrasez-les en purée.

2 **Préparez la pâte.** Mélangez la levure chimique et la farine. Ajoutez le lait, le beurre fondu, les œufs et le persil ciselé. Salez et poivrez, puis incorporez la purée. Mélangez bien et délayez avec un peu de lait si besoin.

3 **Faites cuire les gaufres.** Huilez les plaques du gaufrier et chauffez-le. Cuisez chaque gaufre environ 4 minutes.

Tartines apéritives printanières

20 MIN Préparation | **8 MIN** Cuisson | **Pour 6** personnes

12 tranches de pain de campagne

POUR LES BASES :

1 gousse d'ail
250 g de fromage frais
2 c. à soupe de houmous
2 c. à soupe de pesto
2 c. à soupe de tapenade
Sel et poivre

POUR LA GARNITURE :

12 radis roses
2 carottes fanes colorées
1 échalote
50 g de petits pois écossés
50 g de fèves pelées
½ concombre
½ oignon rouge
½ citron (zeste)
8 feuilles de menthe ciselées
3 brins d'aneth ciselés
3 brins de persil plat ciselés
1 brin de romarin ciselé
50 g de fromage bleu
8 olives noires dénoyautées
1 c. à soupe de pignons de pin
1 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à soupe de graines de courge
1 c. à café de baies roses écrasées

1 Préparez la base de fromage frais. Pelez et dégermez l'ail, puis écrasez-le. Salez et poivrez le fromage frais, ajoutez l'ail et mélangez à la fourchette. Réservez au frais.

2 Préparez les légumes. Plongez les petits pois et les fèves 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Pelez à la mandoline le concombre et les carottes, puis émincez-les. Coupez les radis en fines rondelles. Épluchez le demi-oignon rouge et l'échalote, puis hachez-les. Taillez le fromage bleu en lamelles. Hachez les olives.

3 Toastez les tranches de pain.

4 Étalez du fromage frais à l'ail, couvrez avec les olives hachées, les petits pois et de la menthe.

5 Étalez le pesto, disposez les rondelles de carotte et des graines de courge. Parsemez de romarin ciselé.

9 Étalez le houmous, couvrez de rondelles de radis, parsemez d'aneth et de graines de sésame.


6 Étalez la tapenade, couvrez de concombre, persil et zeste de citron.
7 Étalez du fromage frais à l'ail, disposez l'oignon rouge et les lamelles de fromage bleu.
CONSEIL
Vous pouvez préparer les tartines 1 à 2 heures avant l'apéritif, en les gardant au frais.
8 Étalez du fromage frais à l'ail, répartissez l'échalote, les fèves, les pignons et les baies roses.

VERSION EXPRESS

Servez avec des gressins du commerce. Choisissez-les à la farine d'épeautre ou de sarrasin pour apporter un petit goût en plus.



Crème d'avocat au citron vert, gressins au parmesan

40 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **1H** Réfrigération

Pour 6 personnes

POUR LA CRÈME :

- **3** gros avocats
- **1** citron vert bio (jus et zeste)
- **1** oignon nouveau
- **4** brins de menthe
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de graines de tournesol
- Sel et poivre

POUR LES GRESSINS :

- **100 g** de beurre à température ambiante
- **80 g** de parmesan râpé
- **200 g** de farine T65
- **8** amandes mondées
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de marjolaine ou d'origan séché
- **½ c. à café** de sel

1 **Préparez la pâte à gressins.** Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre coupé en dés, le sel et 5 cl d'eau. Travaillez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Couvrez d'un linge propre, laissez reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.

2 **Préparez la crème.** Pressez le citron vert et prélevez le zeste. Pelez l'oignon et coupez-le en morceaux. Pelez les avocats et dénoyautez-les. Mixez leur chair, le jus et le zeste de citron, les ¾ des feuilles de menthe, l'oignon, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez la crème obtenue dans 6 verrines. Couvrez et réservez au réfrigérateur 30 minutes.

3 **Finalisez les gressins.** Préchauffez le four à 200 °C. Concassez finement les amandes mondées. Étalez la pâte à gressins, placez-la sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson. Coupez de fines bandes d'environ 8 cm de large. Parsemez de parmesan, d'amandes, d'herbes séchées et versez l'huile d'olive. Enfournez pour 8 minutes environ, jusqu'à ce que les gressins soient dorés. Laissez refroidir à température ambiante.

4 **Dégustez.** Torréfiez les graines de tournesol à sec dans une poêle. Au moment de servir, décorez les verrines avec le reste de menthe et les graines de tournesol. Servez bien frais avec les gressins.

Brioche de maïs à l'origan

15 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **Pour 10** personnes

- **1** bouquet d'origan
- **2** yaourts nature
- **150 g** de farine de blé
- **100 g** de farine de maïs
- **100 g** de polenta fine
- **1 c. à café** de sel
- **1 c. à café** de sucre
- **1 c. à café** de bicarbonate de soude

1 **Préparez la pâte.** Étalez la polenta dans un moule à manqué. Mélangez les farines, le bicarbonate, le sucre et le sel dans un bol. Ajoutez les yaourts et pétrissez jusqu'à former une pâte lisse. Façonnez une boule.

2 **Préparez l'assaisonnement.** Lavez l'origan, séchez-le et prélevez ses feuilles. Hachez-les grossièrement. Préchauffez le four à 220 °C. Ajoutez l'origan dans la pâte, puis divisez-la en 10 pâtons.

3 **Enfournez.** Roulez chaque pâton dans la polenta, puis placez-les les uns contre les autres dans un moule chemisé. Faites une incision en haut des pâtons et enfournez pour 15 minutes. Baissez la température du four à 200 °C et poursuivez la cuisson 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



Mini-club-sandwich

20 MIN Préparation | **2 MIN** Cuisson | **Pour** **8** personnes

- **16** tranches de chorizo
- **1** petit melon
- **½** concombre bio
- Jeunes pousses d'épinards
- Feuilles de menthe
- **200 g** de mozzarella
- **4 tranches** de pain de mie complet

1 **Préparez le pain.** Faites griller le pain et coupez les tranches en 2 triangles.

2 **Taillez les légumes.** Coupez le melon en deux et retirez les graines avec une cuillère. Coupez chaque moitié en deux et retirez la peau en glissant la lame d'un couteau entre la peau et la chair. Taillez le melon en fines tranches. Lavez le concombre. Lavez et égouttez les jeunes pousses d'épinards.

3 **Finalisez la garniture.** Coupez la mozzarella en tranches et le concombre en fines lamelles.

4 **Dressez les sandwichs.** Placez, sur 1 tranche de pain, un peu de melon, de la mozzarella, des lamelles de concombre et du chorizo. Terminez avec des jeunes pousses d'épinards et quelques feuilles de menthe. Refermez à l'aide d'un autre triangle de pain. Réitérez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Coupez les sandwichs en deux. Maintenez-les à l'aide d'un pic en bois.

Verrines au fromage blanc, tomate cerise et jambon

10 MIN Préparation | **POUR** **4** personnes

- **4** tranches de jambon cru
- **16** tomates cerise
- **5** brins de basilic
- **200 g** de fromage blanc
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez les tomates cerise, puis coupez-les en deux. Hachez le basilic (gardez quelques feuilles pour la déco).

2 **Montez la crème.** Dans un récipient, fouettez le fromage blanc avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Réservez au frais.

3 **Préparez les tomates.** Dans un saladier, mélangez le basilic, les tomates cerise et le reste d'huile d'olive.

4 **Dressez.** Versez la crème de fromage frais au fond de 4 verrines. Ajoutez le mélange tomate basilic, puis 1 tranche de jambon cru par verrine. Parsemez de feuilles de basilic restantes et donnez un dernier tour de moulin à poivre. Servez bien frais.

ASTUCE
Donnez de la couleur à vos verrines en choisissant des tomates cerise rouges et orange.





3,53€

BURRATA DI PUGLIA
19% MAT.GR
200g soit 17€65 le kilo
Origine :
ITALIE

3,98€

PANDORO
CLASSICO
500g soit 7€96 le kilo

1,49€

FUSILLI N°140
500g soit 2€98 le kilo



Les monuments de la gastronomie italienne, sans se ruiner.

Découvrez les richesses de l'Italie
à prix E.Leclerc.

TRADIZIONI D'ITALIA
PRODOTTO E GUSTO D'ITALIA

E.Leclerc



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



CONSEIL

Si vous optez pour des blinis tout prêts par gain de temps, humidifiez-les avant de les réchauffer au grille-pain.

Blinis à la farine de sarrasin et rillettes de sardine

25 MIN	20 MIN	30 MIN	Pour
Préparation	Cuisson	Repos	6 personnes

POUR LES BLINIS :

- **1** œuf
- **75 g** de beurre
- **20 cl** de lait
- **100 g** de farine de sarrasin
- **½** sachet de levure chimique
- **2 pincées** de sel
- Huile végétale

POUR LES RILLETTES DE SARDINE :

- **1** citron (jus)
- **3** brins d'estragon
- **150 g** de petits-suisses
- **300 g** de filets de sardine à l'huile
- **1 c. à café** de baies roses
- **2 pincées** de piment en paillettes
- Sel et poivre

1 Préparez la pâte à blinis. Réunissez la farine, la levure et 2 pincées de sel dans un saladier. Fouettez l'œuf avec le lait dans un bol, puis ajoutez 25 g de beurre fondu et mélangez. Incorporez dans la farine et remuez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

2 Préparez les rillettes. Égouttez soigneusement les filets de sardine. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Pressez le citron. Effeuillez l'estragon et ciselez-le. Concassez les baies roses. Incorporez les petits-suisses égouttés dans les sardines. Ajoutez le jus de citron, l'estragon, les baies roses et le piment. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien amalgamés. Salez et poivrez à votre goût. Réservez au frais.

5 Faites cuire les blinis. Graissez une poêle à blinis avec de l'huile végétale. Chauffez sur feu moyen et placez 1 noisette de beurre dans chaque empreinte. Versez 1 petite louche de pâte dans chacune, cuisez 2 minutes d'un côté, puis 1 minute de l'autre. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte. Servez les blinis tièdes avec les rillettes de sardine bien fraiches.

Mini-pizzas à l'arrabiata et sardines

30 MIN	25 MIN
Préparation	Cuisson

Pour 6 personnes

- **1** petit piment
- **2** gousses d'ail
- **5 brins** de thym
- **400 g** de pâte à pizza
- **250 g** de pulpe de tomate en conserve
- **12** filets de sardine à l'huile d'olive
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de vin blanc sec
- Sel et poivre

1 Cuisez la sauce. Coupez le piment, puis épépinez-le et hachez-le. Épluchez et dégermez l'ail, puis écrasez-le. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une casserole. Faites revenir le piment et l'ail 2 minutes sur feu moyen. Ajoutez le vin blanc, la pulpe de tomate et l'huile restante. Salez, poivrez, laissez réduire 10 minutes en remuant régulièrement.

2 Préparez les cercles de pâte. Égouttez les sardines en conservant l'huile. Coupez les filets en deux dans la longueur. Effeuillez le thym. Préchauffez le four à 210 °C. Abaissez la pâte et détaillez-la en 24 minidisques à l'aide d'un emporte-pièce. Placez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson.

3 Faites précuire. Badigeonnez les cercles de pâte de sauce al arrabiata. Salez et poivrez, puis enfournez pour 8 minutes.

4 Dressez les pizzas. Placez les filets de sardine sur les mini-pizzas et parsemez de thym. Enfournez pour 5 minutes. À la sortie du four, ajoutez quelques gouttes d'huile des sardines et servez sans attendre.

GAIN DE TEMPS

Utilisez une sauce tomate cuisinée du commerce. Choisissez-la avec une liste d'ingrédients la plus courte possible.



Croquetas au lard

25 MIN	15 MIN	Pour
Préparation	Cuisson	**10** croquetas

- **1** tranche de lard
- **1** œuf + 1 jaune
- **60 cl** de lait
- **50 g** de parmesan
- **40 g** de beurre
- **60 g** de farine
- **2 c. à soupe** de chapelure
- **1 c. à café** de muscade râpée
- Huile de friture
- Sel et poivre

1 **Faites cuire le lard.** Détaillez des lardons dans la tranche de lard et faites-les dorer à sec dans une poêle. Réservez.

2 **Préparez la béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Ajoutez 40 g de farine en remuant. Versez ensuite le lait, puis mélangez bien jusqu'à ce que la béchamel commence à épaissir. Ajoutez la muscade, le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson 2 minutes, puis ajoutez le parmesan. Laissez la béchamel sur feu moyen tout en remuant pour qu'elle épaississe, jusqu'à obtenir une texture de purée. Incorporez les lardons et mélangez. Laissez refroidir entièrement.

3 **Formez les croquetas.** Préparez un récipient de chapelure, un deuxième avec le reste de farine et un troisième d'œuf et jaune d'œuf battus. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez de la béchamel, formez une boule, puis passez-la successivement dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure. Réservez les croquetas au frais.

4 **Faites-les frire.** Chauffez pendant ce temps l'huile de friture dans une friteuse ou une casserole. Plongez les boulettes 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, puis placez-les sur un papier absorbant avant de servir.



CONSEIL
Si vous préférez les crudités moins croquantes, faites mariner quelques heures le coleslaw dans la vinaigrette.

Coleslaw

25 MIN Préparation | **Pour 6** personnes

- **4** jeunes carottes
- **250 g** d'asperges vertes
- **200 g** de chou blanc
- **1** botte de radis longs
- **1** petite branche de céleri-rave
- **10** feuilles de menthe
- **1 c. à soupe** de graines de sésame
- Sel

POUR LA VINAIGRETTE :

- **1** citron (jus)
- **1** gousse d'ail
- **½** pamplemousse rose (jus)
- **1 c. à soupe** de gingembre râpé
- **6 brins** de ciboulette
- **3 c. à soupe** d'huile végétale
- **1 c. à soupe** d'huile de sésame
- **1 c. à soupe** de vinaigre de riz
- **1 c. à café** de sauce soja
- Poivre

1 **Préparez les légumes.** Supprimez les ⅔ des tiges des asperges, puis pelez-les. Épluchez les carottes. Émincez les asperges, les carottes et les radis dans la longueur. Coupez le chou blanc en lanières. Effilez la branche de céleri et taillez-la en courts tronçons. Ciselez les feuilles de menthe.

2 **Assaisonnez-les.** Mélangez toutes les crudités, la menthe, les graines de sésame et salez. Garnissez-en 6 petites verrines et conservez au frais.

3 **Préparez la vinaigrette.** Pressez le pamplemousse et le citron. Pelez et dégermez la gousse d'ail, puis écrasez-la. Ciselez la ciboulette. Fouettez le jus des agrumes avec l'ail, le gingembre, la ciboulette, les deux huiles, le vinaigre, la sauce soja et du poivre.

4 **Dégustez.** Servez les verrines de coleslaw avec la vinaigrette à part.

Cookies salés à la courgette et au roquefort

15 MIN Préparation | **18 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

- **1** courgette ferme
- **1** bouquet de menthe
- **20 cl** de lait
- **120 g** de roquefort
- **60 g** de beurre à température ambiante
- **50 g** de parmesan finement râpé
- **250 g** de farine
- **1 sachet** de levure chimique
- **1 c. à soupe** rase de graines de sésame
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez la courgette et râpez-la. Salez et laissez dégorger. Coupez le beurre en dés. Ciselez la menthe. Détaillez le roquefort en petits morceaux.

2 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 190 °C. Mettez la farine, la levure, les dés de beurre et 2 grosses pincées de sel dans un saladier. Sablez la pâte du bout des doigts, puis incorporez le lait progressivement en remuant constamment.

3 **Finalisez la préparation.** Ajoutez la chair de courgette, la moitié du roquefort, le parmesan, la menthe, les graines de sésame et du poivre. Mélangez.

4 **Formez les cookies.** Placez de petites portions de pâte sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Tassez-les légèrement et insérez les morceaux de roquefort restants. Enfournez pour 18 à 20 minutes. Servez chaud ou tiède.

CONSEIL
Humidifiez vos mains pour prélever plus facilement des portions de pâte, assez collante.

On n'aurait pas fait une boulette ? (voire plusieurs)



Un aliment haché, un liant, des aromates et environ 20 minutes de préparation… À la viande, au poisson ou juste aux légumes, c'est bien tout ce qu'il faut pour préparer ces bouchées rondes qui plaisent à tout le monde et qui sont surtout super faciles à faire ! Par Juliette Romance

Ce n'est pas un hasard si les boulettes nourrissent la tribu cette fois-ci ! Au-delà de leurs atouts culinaires, elles sont ludiques à faire et familiales. On remonte le fil de l'histoire avec celles à qui on doit leur succès : « les meat balls ». Chères à la cuisine américaine, elles sont composées de viande hachée. Veau pour les plus raffinées, bœuf pour les plus faciles, agneau pour changer, mix porc et bœuf pour avoir l'équilibre parfait côté texture. Préférez des viandes un peu grasses. Pour les versions marines, on choisit des filets (sans arêtes) de saumon, merlu, bar, cabillaud, dorade... Attention aux chairs sèches. Pour apporter du moelleux, on ajoute de la ricotta, magique pour conférer de la tendresse mais aussi lier la farce. Côté légumes, ils doivent être cuits et réduits en purée. Pour densifier et renforcer le capital nutritif, on y mêle de la purée de lentilles, de pommes de terre ou de pois chiches, des flocons d'avoine, de la polenta...

JOUER SUR LA COULEUR

Carottes, épinards, tomates, lentilles corail, herbes, concentré de tomates, il est facile de composer des boulettes multicolores. C'est aussi la meilleure façon de diversifier les apports nutritionnels. Enfin, on pense aussi à glisser les restes préalablement mixés dans ces boulettes. Une parfaite recette antigaspi.

COMBLER LES ENVIES DES PETITS

On le sait, les petits adorent les pâtes, le fromage, les patates, le jambon... Tous ces ingrédients peuvent entrer dans la composition des boulettes. On assure la liaison avec du jaune d'œuf ou de la béchamel. Pour équilibrer, après les avoir dorées dans une sauteuse, on achève la cuisson dans une sauce tomate maison ou une bolognaise revisitée garnie de dés de légumes.

NOTRE PLAN ANTIDÉMOLITION !

Les boulettes ont souvent tendance à se déliter à la cuisson. Nos astuces pour éviter cela :

- **Renforcer l'ingrédient liant :** blanc ou jaune d'œuf, mie de pain, chapelure, Maïzena, purée de légumes secs... En particulier si la farce est humide.
- **Faire reposer au frais :** la farce plus froide se tient mieux.
- **Les façonner avec les mains** en serrant bien, la farce est mieux amalgamée.
- **Les poudrer de farine** après le façonnage. À la cuisson, elle va former une croûte dorée qui préserve le moelleux de la farce tout en assurant une bonne tenue.

LE BON OUTIL DE DOSAGE

Peser chaque boulette est laborieux en particulier si on a une grande tablée d'enfants affamés. La cuillère à glace – portionneuse – est l'ustensile dédié pour faciliter la préparation. On en trouve en Inox à moins de 10 euros.

Encore plus d'idées recettes de boulettes

CUISSON : D'UN MODE À L'AUTRE

À choisir en fonction du plat souhaité et de la composition de la farce, plus ou moins dense.

- **Frites,** pour grignoter ou manger en entrée.
- **Pochées** dans du bouillon, pour une soupe complète.
- **Grillées** à la poêle, pour compléter une poêlée de légumes coupés en dés.
- **Cuites** au four, pour accompagner des pâtes ou du riz. Le mode de cuisson à adopter pour les boulettes fragiles.

Boulettes de poisson fumé

20 MIN Préparation | **5 à 10 MIN** Cuisson | **10 MIN** Repos

POUR 4 personnes

- **600 g** de filets de maquereau fumé
- **2** oignons nouveaux
- **1** citron
- **4** tiges d'aneth
- **1** œuf + 1 jaune
- **60 g** de pain rassi
- **4 c. à soupe** de fécule de maïs
- Huile de cuisson, sel, poivre

1 Préparez l'assaisonnement. Faites tremper le pain dans de l'eau. Nettoyez les oignons nouveaux, émincez-les. Coupez le citron en deux, râpez le zeste d'une moitié. Pressez 2 à 3 cuillerées à café de jus et mettez le reste de côté. Coupez les pointes d'aneth finement.

2 Préparez le poisson. Écrasez les filets de maquereau dans un bol. Enlevez les arêtes. Essorez le pain entre vos mains et ajoutez-le au poisson. Incorporez les oignons nouveaux, le zeste de citron, l'aneth, la fécule, l'œuf, le jaune et mélangez le tout soigneusement.

3 Formez les boulettes. Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron. Laissez reposer 10 minutes. Façonnez les boulettes. Faites chauffer une poêle avec de l'huile. Faites griller les boulettes sur toutes les faces. Servez avec le citron restant et une salade de crudités, sauce au yaourt.



Boulettes de poulet et ketchup maison

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

POUR LES BOULETTES :

- **500 g** de poulet
- **2** échalotes
- **2** gousses d'ail
- **1** oignon nouveau
- **1** œuf
- **200 ml** de lait
- **1** tranche de pain de mie
- **1 c. à café** de paprika
- **1 c. à café** de curry
- Huile d'olive
- sel, poivre

POUR LE KETCHUP :

- **140 g** de concentré de tomates
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- **1 c. à café** de sucre
- **1 c. à café** d'origan
- Ail semoule
- Sel, poivre

1 Préparez l'assaisonnement. Versez le lait sur le pain de mie et laissez-le s'imprégner. Mixez les échalotes et les gousses d'ail.

2 Préparez le poulet. Coupez-le en cubes grossiers. Ajoutez-le aux échalotes et à l'ail. Déposez l'œuf, les épices et le pain de mie imbibé, puis mixez. Salez, poivrez, mélangez.

3 Formez les boulettes. Faites chauffer une poêle huilée. Formez des boulettes entre vos mains et faites-les cuire 10 minutes.

4 Préparez le ketchup. Pendant ce temps, mélangez le vinaigre et le sucre jusqu'à obtenir un liquide homogène. Ajoutez le concentré de tomates, l'origan et l'ail semoule. Remuez et ajustez l'assaisonnement. Servez en parsemant de tiges d'oignon nouveau ciselées.

Boulettes de lentilles

15 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **180 g** de lentilles vertes
- **1** oignon jaune
- **2** gousses d'ail
- **1** petite boîte de concentré de tomates
- **3 c. à soupe** de levure maltée (ou chapelure)
- **2 c. à soupe** de raz-el-hanout
- **1 c. à soupe** de sauce soja

POUR LA SAUCE :

- **3** oignons rouges
- **400 g** de coulis de tomate
- **1 c. à café** de thym
- **1 c. à café** de romarin
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 à 2 c. à soupe** de curry

1 Préparez les lentilles. Faites-les cuire 25 minutes dans trois fois leur volume d'eau. Rincez, égouttez et réservez. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.

2 Assaisonnez. Mixez les lentilles, l'oignon, l'ail, le raz-el-hanout, la sauce soja, la levure maltée et le concentré de tomate. Salez et poivrez à votre convenance, mélangez et réservez.

3 Faites cuire les boulettes. Préchauffez le four à 180 °C. Formez des boulettes avec la préparation aux lentilles. Déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 30 minutes.

4 Préparez la sauce. Épluchez et émincez les oignons rouges. Faites-les revenir dans une poêle huilée. Faites-les suer 5 minutes. Ajoutez le coulis de tomates et le curry, laissez mijoter pendant que les boulettes cuisent.

5 Assemblez le tout. Ajoutez les herbes dans la sauce puis versez-y les boulettes sorties du four. Éteignez le feu, remuez pour les enrober et servez avec du riz basmati.



Boulette veggie fourrée à la compotée de pomme

30 MIN	15 MIN	30 MIN
Préparation	Cuisson	Repos

POUR 6 personnes

- **2** pommes
- **1** oignon
- **1** gousse d'ail
- **1** bouquet de coriandre
- **15 g** de beurre
- **450 g** de pois chiches en conserve
- **4 c. à soupe** de farine
- **3 pincées** de levure
- **2 c. à soupe** d'huile végétale
- **1 c. à café** de cumin moulu
- **1 c. à café** de paprika
- **1 c. à soupe** de zaatar
- Huile de friture
- Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les végétaux.** Pelez les pommes, coupez-les en quartiers et ôtez le trognon. Taillez la chair en dés. Épluchez l'oignon et la gousse d'ail. Coupez-les en morceaux. Effeuillez la coriandre.

2 **Préparez la compotée.** Chauffez le beurre dans une casserole, faites-y fondre les dés de pommes 5 à 8 minutes selon la variété. Écrasez-les à la fourchette.

3 **Préparez les boulettes.** Rincez, égouttez et séchez les pois chiches. Mixez-les avec l'oignon, l'ail, la coriandre et l'huile. Débarrassez dans un saladier. Ajoutez la levure, le cumin, le paprika et le zaatar. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez et laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

4 **Formez-les.** Façonnez de petites galettes avec les mains humides. Déposez de la compotée de pommes au centre puis fermez et roulez en boulettes.

5 **Enrobez-les.** Versez la farine dans une assiette creuse. Humidifiez légèrement les boulettes puis passez-les dans la farine.

6 **Faites-les frire.** Chauffez un bain de friture à 160 °C. Plongez les boulettes par fournée pendant 3 à 4 minutes. Égouttez sur du papier absorbant. Servez avec de la salade et des frites.

KÉSAKO ?
Le zaatar est un mélange d'épices du Moyen-Orient. Il se compose de thym, sésame et sumac. On peut le remplacer seulement par du thym ! Attention à son dosage en sel.

Recette à 4 mains

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. L'arrivée des beaux jours est l'occasion de préparer un délicieux potager.



LE POTAGER COOKIE À MANGER

POUR 4 PERSONNES

30 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

- 6 pluches de persil
- 1 œuf
- 10 cl de crème liquide
- 85 g de beurre mou
- 200 g de chocolat noir
- 150 g de farine
- 85 g de sucre
- 1 mini-brownie
- 60 g Pâte à sucre
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de sel

1 Prépare la pâte à cookies. Écrase le beurre mou avec le sucre puis ajoute la farine, l'œuf, la levure chimique et le sel. Casse la moitié du chocolat noir en petits morceaux puis intègre-les à la pâte. Malaxe jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 Demande à un adulte de préchauffer le four à 200 °C. Étale la pâte au fond d'un moule sur 1 cm d'épaisseur. Fais-la remonter sur les bords. Couvre de papier cuisson, dépose des haricots secs ou des billes de cuisson, et enfourne pour 15 minutes.

3 Prépare la ganache. Avec l'aide d'un adulte, fais chauffer la crème liquide à feu moyen dans une casserole. Hache le restant de chocolat noir puis verse la crème bouillante dessus. Patiente 2 minutes puis remue fort pour obtenir une crème lisse. Verse sur le cookie.

4 Prépare le terreau. Émiette le brownie pour obtenir une poudre noire et saupoudre-le sur la ganache.

5 Façonne les carottes. Fais de petites boules de pâte à sucre et roule-les en boudin pour former des carottes. À l'aide d'un pic en bois, fais un trou sur le dessus et plantes-y une pluche de persil. Place-les sur le terreau et régale-toi.

Épicurieux de la dernière cuillère

Jules et Pierre savent qu'**il ne faut jamais rater un petit-déjeuner** pour affronter une nouvelle journée. Surtout si elle commence par **des céréales garanties sans gluten et au délicieux goût de chocolat-noisette.**

Grillon d'Or

Cultivons le goût de la Bio

FABRIQUÉ EN FRANCE

Les céréales Grillon d'Or sont vendues uniquement en magasins Bio.

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

RCS : CERECO SAS au capital social de 40 000 € – 11, ZA La Fontenelle – 35113 DOMAGNÉ – SIREN 381 364 959 RCS RENNES.

Les gâteaux 2-en-1, un plaisir doublé !

À l'instar du brookie, mariage entre le cookie et le brownie, les pâtisseries associant 2 recettes dans 1 seul moule, font fureur aux États-Unis mais aussi chez nous ! Zoom sur une tendance aussi amusante que gourmande. Prêt, patissez ! Par Juliette Romance.

Outre-Manche, on ne recule devant rien pour combler la gourmandise et on ne craint pas la nouveauté, quitte à frôler la décadence. Les pâtissiers français installés en territoire américain ne s'y sont pas trompés. Ce sont souvent eux qui sont à l'origine des gâteaux dits « hybrides », des spécialités qui mêlent deux douceurs dans une recette savamment revisitée. Et surtout extrêmement bonne. Une manière de dépoussiérer certains de nos plus grands classiques comme le croissant, symbole français s'il en est.

LE BROOKIE, LE PLUS CONNU

L'une des premières spécialités hybrides qui a conquis le monde en un clin d'œil. Au fondant d'un brownie, on ajoute le croquant de la pâte à cookie. Cela donne un irrésistible gâteau, que l'on déguste à dose modérée tant il est généreux.

- **Niveau de difficulté :** facile, pour les fans de chocolat (et de beurre !).
- **À quelle occasion ?** Pour un gâteau d'anniversaire, surprise assurée.

LE WHOOPIE, UNE SAVEUR D'ANTAN

Ce mariage entre le biscuit à la forme d'un macaron et le cookie n'est pas une création récente. Il serait inspiré d'une spécialité amish, le « whoopie pie », un dessert composé de deux grandes galettes fourrées de ganache, mentionné dés le début du XX[e] siècle. Aujourd'hui préparées en portions individuelles, les coques moelleuses sont garnies de ganache, confiture ou pâte à tartiner.

- **Niveau de difficulté :** assez facile.
- **À quelle occasion ?** Pour le dessert d'un déjeuner ou un goûter chic.

Découvrez plus de recettes en scannant ce QR code !

LE CRONUT, LA BOMBE FRENCHIE

Imaginé en 2013 par Dominique Ansel, un pâtissier français ultra créatif implanté à New York, cette fusion du donut et de notre croissant national, frite à l'huile, connait immédiatement un incroyable succès. On frôle l'émeute devant sa boutique installée au sud de Manhattan ! Le cronut a d'ailleurs figuré dans la prestigieuse liste des 25 meilleures inventions de l'année de *Time Magazine*. Aujourd'hui, il doit en réaliser près de 400 par jour, vendus en moins de deux heures (*Le Grand Journal de New York* du 12 octobre 2020, BFM Business). Le pâtissier a encore récemment frappé avec un « soufflé magique », un délice brioché, parfumé à l'orange, fourré au chocolat. Irrésistible.

- **Niveau de difficulté :** les aguerris de la pâtisserie (on trouve des recettes simplifiées pour le feuilletage notamment).
- **À quelle occasion ?** À un brunch pour épater la galerie en toute gourmandise.

LE DUFFIN, LE CROUSTI-FONDANT

Surfant sur la tendance, la chaine Starbucks a réalisé son propre hybride avec ces viennoiseries composées de pâte à donut, fourrées ou non de confiture et cuites au four. Un badigeonnage final de beurre au sucre rend le tout à la fois croquant et moelleux. Délicieux et plus light que les beignets.

- **Niveau de difficulté :** facile.
- **À quelle occasion ?** Un petit déjeuner ou une envie de sucrée improvisée.

LE CROOKIE, LE CROISSANT FOURRÉ

La recette mêle pâte à croissant et pâte à cookie. La cuisson est rapide et c'est un vrai régal !

- **Niveau de difficulté :** assez facile si on maitrise la confection de la pâte à croissant.

À quelle occasion ? Un brunch.

Duffins à la cannelle

30 MIN	20 MIN	POUR 12
Préparation	Cuisson	duffins

- **130 g** de beurre
- **2** œufs
- **1** yaourt nature
- **200 g** de farine
- **100 g** de sucre roux
- **60 g** de sucre glace
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** de cannelle

1 **Préparez la pâte à muffin.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites ramollir 100 g de beurre au micro-ondes quelques secondes. Il ne doit pas être liquide. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le yaourt, le sucre roux et le sachet de sucre vanillé. Incorporez la farine tamisée, la levure et enfin le beurre ramolli puis mélangez bien.

2 **Faites cuire.** Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés et farinés. Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir à température ambiante avant de démouler.

3 **Préparez le nappage façon donut.** Faites fondre les 30 g de beurre restants. Mélangez dans une assiette le sucre glace et la cannelle. Trempez chaque duffin dans le beurre fondu puis roulez-les dans le mélange sucre cannelle. Laissez figer quelques instants avant de servir.

Cronuts à la fraise, crème vanille

2 H	25 MIN	4 H 30	POUR 6
Préparation	Cuisson	Repos	personnes

POUR LA PÂTE :

- **25 cl** de lait
- **15 g** de beurre doux à température ambiante
- **450 g** de farine + un peu pour le plan de travail
- **20 g** de levure de boulanger fraîche
- **60 g** de sucre semoule
- **1 c. à café** de sel

POUR LE FEUILLETAGE :

- **200 g** de beurre doux

POUR LA CRÈME :

- **25 cl** de lait entier
- **2** jaunes d'œufs
- **1 c. à soupe** de crème épaisse
- **40 g** de sucre semoule
- **15 g** de fécule de maïs
- **1** gousse de vanille

POUR LE GLAÇAGE :

- **1** blanc d'œuf
- **100 g** de sucre glace

POUR LA FINITION :

- **50 g** de fraises
- **50 g** de sucre coloré

VERSION EXPRESS
Oubliez le feuilletage maison, utilisez de la pâte feuilletée surgelée. Déroulez-la et utilisez-la pour les cercles.

1 **Faites tiédir le lait**. Mélangez la levure et 2 cuillerées à soupe de lait dans un bol, ajoutez une pincée de sucre. Laissez reposer 15 minutes.

2 **Préparez la pâte.** Dans le bol du robot, mélangez la farine, le sucre semoule et le sel. Ajoutez le beurre et la levure, puis le reste de lait. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords. Laissez lever 1 heure à température ambiante, recouvert d'un torchon.

3 **Préparez le feuilletage.** Étalez le beurre au rouleau. Étalez la pâte en un grand rectangle sur le plan de travail fariné. Placez le beurre au centre puis rabattez les 2 côtés de pâte. Filmez et réfrigérez 30 minutes. Étalez la pâte puis repliez-la de nouveau en 3. Filmez et réfrigérez 30 minutes. Recommencez une dernière fois. Filmez et réfrigérez 30 minutes.

5 **Procédez à la seconde pousse.** Au bout de ce temps, étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 10 cm de diamètre, découpez des cercles. Recoupez le centre à l'aide d'un emporte-pièce de 3 cm. Placez les cercles au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un torchon puis laissez lever 1 heure 30 à température ambiante.

6 **Préparez la crème.** Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la fécule. Versez un peu de lait sur le mélange pour le détendre, sans cesser de fouetter. Remettez le tout dans la casserole et faites épaissir sur feu doux, sans cesser de mélanger. Arrêtez la cuisson à la première ébullition. Débarrassez la crème dans un saladier, filmez-la au contact et laissez refroidir.

7 **Faites cuire.** Faites chauffer un bain de friture. Plongez-y les disques de pâte par petites quantités et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant puis roulez-les dans le sucre. Laissez refroidir.

8 **Garnissez les gâteaux.** Fouettez la crème pâtissière pour la détendre puis ajoutez la crème épaisse. Débarrassez-la dans une poche munie d'une douille lisse et fine et remplissez les cronuts par le dessus en 3 endroits.

9 **Dressez.** Mélangez le sucre glace avec un peu de blanc d'œuf, jusqu'à obtenir une préparation épaisse et fluide. Ajoutez un filet de glaçage sur le dessus des cronuts. Parsemez de sucre coloré et ajoutez les fraises coupées en lamelles. Dressez sur un plat de service. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Whoopies choco framboise

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 18** whoopies

- **1** œuf
- **30 cl** de lait
- **125 g** de beurre mou
- **230 g** de farine
- **200 g** de sucre
- **80 g** de cacao en poudre non sucré
- **1,5 c. à café** de bicarbonate de soude
- **1 c. à café** d'extrait de vanille
- **½ c. à café** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **125 g** de beurre mou
- **400 g** de sucre
- **2 c. à soupe** de gelée de framboises

1 **Préparez les coques.** Préchauffez le four à 185 °C. Mélangez la farine, le cacao et le bicarbonate. Dans un autre bol, mélangez le beurre et le sucre. Ajoutez l'œuf et la vanille, remuez 1 minute. Ajoutez la moitié du mélange farine et cacao ainsi que 15 cl de lait. Mélangez puis incorporez le reste de farine et cacao, et les 15 cl de lait restants.

2 **Faites-les cuire.** Déposez des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir sur la plaque pendant 5 minutes.

3 **Préparez la garniture.** Battez énergiquement le beurre et la moitié du sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez l'autre moitié de sucre et remuez à nouveau jusqu'à ce que la préparation ait une texture tartinable. Incorporez la gelée de framboises.

4 **Assemblez le tout.** Sur une coque, étalez la garniture aux framboises à l'aide d'une poche à douille ou d'un couteau à beurre. Placez une deuxième coque sur le dessus, appuyez doucement et réitérez l'opération pour réaliser environ 18 whoopies.



Brookie aux amandes

40 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

POUR LE BROWNIE :

- **2** œufs
- **80 g** de beurre
- **80 g** de chocolat pâtissier
- **60 g** de sucre semoule
- **60 g** de farine
- **20 g** de poudre d'amandes
- **20 g** d'amandes entières

POUR LE COOKIE :

- **1** œuf
- **80 g** de beurre
- **160 g** de farine
- **150 g** de chocolat noir pâtissier
- **50 g** de cassonade
- **20 g** de sucre en poudre
- **½ sachet** de levure chimique
- **½ c. à café** de bicarbonate alimentaire

1 Préparez le brownie. Faites fondre le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans une casserole à feu doux. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mélange beurre chocolat, puis la farine, la poudre d'amandes et les amandes concassées.

2 Faites-le cuire. Versez la pâte dans un moule de 20 x 20 cm tapissé de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 180 °C.

3 Préparez le cookie. Coupez le chocolat en grosses pépites. Tamisez la farine, la levure et le bicarbonate. Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre mou avec la cassonade et le sucre semoule. Ajoutez l'œuf, mélangez. Incorporez la farine, la levure, le bicarbonate et les pépites de chocolat, mélangez rapidement.

4 Assemblez les deux préparations. Répartissez la pâte à cookie dans le moule sur le brownie. Glissez le moule dans le four et faites cuire 20 à 25 minutes. Laissez tiédir avant de démouler et de couper en carrés.

Gâteau magique citron framboise

20 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **4 H** Réfrigération

POUR 6 personnes

- **250 g** de framboises
- **2** citrons
- **4** œufs
- **60 cl** de lait entier
- **130 g** de beurre fondu
- **130 g** de farine
- **130 g** de sucre en poudre
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **2 c. à soupe** de sucre glace
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte. Préchauffez le four à 150 °C (140 °C pour un four à chaleur tournante). Zestez finement les citrons. Faites tiédir le lait. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige ferme avec le sel.

2 Rendez-la magique. Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre, le sucre vanillé et les zestes de citron. Ajoutez le beurre fondu puis la farine. Incorporez enfin le lait en filet sans cesser de mélanger.

3 Incorporez les blancs. Ajoutez les blancs en neige dans la pâte en soulevant la masse à l'aide d'une spatule en veillant à laisser des grumeaux (qui assurent la réussite du gâteau).

4 Faites cuire le gâteau. Tapissez le moule de papier sulfurisé s'il n'est pas en silicone. Répartissez les framboises dans le fond puis versez la pâte. Enfournez pour 45 à 50 minutes. Le centre du gâteau doit être encore tremblotant. Laissez refroidir et réfrigérez au moins 4 heures.

5 Dégustez. Démoulez délicatement. Poudrez de sucre glace et servez.





LE + PRODUIT
La Tul'Panach est une sélection de framboises récoltées de mars à décembre.

Framboisier crumble en verrine / Sponsorisée par Panach'Fruits

35 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson
1H Repos | **POUR 4** personnes

500 g de framboises Tul'Panach
2 c. à soupe de sucre en poudre
1 c. à soupe de sucre glace

POUR LE CRUMBLE

70 g de beurre
90 g de farine
70 g de sucre

POUR LA CRÈME DIPLOMATE

30 cl de lait
15 cl de crème liquide froide
2 jaunes d'œufs
1 œuf entier
50 g de sucre en poudre
30 g de farine
1 gousse de vanille

1 Préparez le crumble. Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez la farine, le sucre et le beurre mou jusqu'à obtenir une pâte granuleuse. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes. Émiettez dès la sortie du four et déposez au fond des verrines.

2 Préparez la crème pâtissière. Fendez la gousse de vanille en deux et mettez-la à chauffer avec le lait dans la casserole. Dans un saladier, versez les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Ajoutez le sucre en poudre et blanchissez la préparation au fouet. Incorporez la farine et mélangez. Dès que le lait entre en ébullition, enlevez la gousse de vanille et versez sur la préparation à base d'œufs et remuez. Transvasez rapidement dans la casserole et remuez jusqu'à épaississement. Réservez.

3 Préparez la crème diplomate. Fouettez la crème liquide bien froide jusqu'à obtenir une crème montée. Incorporez délicatement la crème montée à la crème pâtissière en 3 fois avec une spatule type maryse, sans faire retomber la préparation.

4 Préparez vos verrines. Mixez 400 g de framboises avec le sucre en poudre. Dans les verrines, mettez successivement de la crème et du coulis de framboise. Finissez par de la crème. Déposez le restant des framboises entières sur les verrines. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur et saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.

La revanche des cookies

Longtemps cantonné à la version aux pépites de chocolat, le cookie se rebelle. Sans chocolat, fourré, avec trois ingrédients seulement, ou même cru… Quelle sera votre variante préférée ? Par Mélissa Cruz

LA BASE

On mélange du beurre mou, du sucre, 1 œuf entier et de la vanille. On mélange à part de la farine et de la levure, puis on les ajoute petit à petit à la préparation. On forme ensuite les cookies à l'aide d'une cuillère à soupe, avant de les enfourner sur une plaque.

QUAND BISCUIT RIME AVEC CUP

Imaginez un gâteau où l'on mangerait à la fois le moule et le contenu… Dominique Ansel, père du cronut (voir p. 96 et 98), a exaucé votre rêve en créant le cookie cup qui, comme son nom l'indique, est un cookie en forme de tasse, que l'on remplit de crème, fruits… La recette demande davantage de farine et un temps de repos supplémentaire. Après avoir déposé la pâte contre les parois d'un moule pour lui donner la forme d'une tasse, on la laisse figer au moins 20 minutes au congélateur avant la cuisson.

PLUTÔT SUCRÉ OU SALÉ ?

Parce que les becs salés aussi ont droit à leur goûter, on met de côté pépites de chocolat, sucre et fruits pour laisser place aux chorizo, roquefort, noix ou autre garniture salée qui réveillent nos papilles en moins de deux.

FRUITS SURGELÉS, MODE D'EMPLOI

Mieux vaut les décongeler au préalable puis bien les égoutter. Une fois incorporés dans une pâte assez épaisse, on prend soin de ne pas trop les mélanger pour que leur couleur ne dégorge pas dans notre préparation… au risque de se retrouver avec un résultat peu appétissant.

QUID DU NAPPAGE ?

Les biscuits deviennent encore plus gourmands lorsqu'ils sont recouverts d'une belle couche de chocolat fondu (au bain-marie, de préférence). Chocolat blanc, au lait ou noir, il suffit d'y tremper le cookie puis de le laisser refroidir au réfrigérateur. Attention à laisser une partie sans chocolat pour ne pas trop se salir les doigts à la dégustation.

ET LA COOKIE DOUGH, ALORS ?

Que celui qui n'a jamais fait exprès de laisser un peu de pâte au fond du saladier pour la savourer du bout du doigt nous jette la première pépite de chocolat. De grandes marques en font des glaces à tomber par terre, d'autres ouvrent même des bars dédiés au cookie cru. À la maison, pour pouvoir s'en remplir l'estomac sans risquer l'indigestion, on commence par faire cuire la farine quelques minutes au four, à basse température. On l'intègre ensuite à notre recette, sans changer d'un iota notre préparation habituelle.

UNE FOURNÉE RÉUSSIE, LES YEUX FERMÉS :

1 Adaptez votre recette à vos goûts, votre cookie préféré demandera plus ou moins de beurre selon la texture souhaitée, idem pour la cuisson et la quantité de sucre.

2 Ne travaillez pas trop la pâte, les petits morceaux de beurre encore entiers sont les meilleurs à la dégustation.

3 Laissez refroidir votre pâte au réfrigérateur. Le choc thermique lui permettra de ne pas s'affaisser à la cuisson. D'ailleurs, toujours pour la même raison, domptez votre four et trouvez la température qui correspond parfaitement à votre recette.

4 Utilisez une vraie matière grasse et non un produit allégé, sinon le résultat sera friable.

FOURRÉ

L'objectif numéro 1 d'un généreux cookie fourré est qu'il dégouline de gourmandise. Après avoir préparé notre recette habituelle, on forme de petites boules que l'on aplatit bien. On glisse une cuillerée de garniture sur l'une, puis on recouvre d'un deuxième morceau de pâte avant de bien souder le tout avec le doigt.

LE PETIT + Pour garantir un fourrage sans accident, on forme de petites billes de pâte à tartiner, caramel coulant ou confiture de fruits que l'on entrepose au congélateur au moins 1 heure avant de garnir nos cookies.



AUX FRUITS

Pour remplacer (ou accompagner ?) les pépites de chocolat, on peut glisser quelques fruits. En fonction de la saison, ils peuvent être frais, surgelés ou secs. Soit on les incorpore à la pâte avant de former nos petites boules, soit on les dépose sur le dessus en les enfonçant légèrement avec le doigt pour qu'ils ne tombent pas à la cuisson.

LE PETIT + : On choisit des brisures de fruits ou on les coupe en tout petits morceaux pour qu'ils s'intègrent bien dans la préparation. On évite ceux qui rendent beaucoup d'eau, on mise sur la pomme, la framboise, ou les fruits séchés : abricot, figue, pruneau...



COMME AUX USA !

Au pays des cookies, évidemment, ils sont maîtres en la matière ! Dans la préparation de base, on remplace le sucre blanc par de la cassonade additionnée de sucre vanillé. On ajoute aussi 1 œuf battu et 2 cuillerées à café de miel. Côté pépites, celles au chocolat au lait apportent encore plus de gourmandise ! Pour la cuisson, entre 9 et 11 minutes selon le ratio croustillant/moelleux.

LE PETIT + On forme les cookies à l'aide d'une cuillère à glace dont le côté rond et profond aidera à former des petits tas réguliers. On compte environ 8 à 10 cm de diamètre. En option, on ajoute des petites noix de pécan !



FAÇON BROWNIE

Comment dire non à une bouchée croustillante et moelleuse à la fois ? Concernant la recette, il n'y a que peu de changement, sauf les proportions. Pour la réussir, on s'équipe d'un chronomètre afin d'enchaîner les étapes rapidement, sinon la pâte risque de trop épaissir et devenir difficilement malléable. Contrairement à la recette des cookies traditionnels, on prévoit un fouet pour mélanger les ingrédients.

LE PETIT + La préparation est plus liquide que celle des cookies classiques. On ne peut pas la manipuler à la main, mieux vaut se munir d'une cuillère pour former de petits tas bien espacés pour la cuisson.



BOULES À CROQUER

On reprend notre délicieuse pâte à cookie crue et on en fait des boules chocolatées ! Après avoir préparé la pâte classique, on forme des petites boules que l'on dépose sur une feuille de papier sulfurisé, puis on place minimum 10 minutes au congélateur. Pendant ce temps, on fait fondre du chocolat puis on trempe nos boules dedans avant de les disposer à nouveau sur une plaque avec du papier sulfurisé et de refaire un tour au frais (30 minutes, cette fois).

LE PETIT + Si vous avez une cuillère parisienne, utilisez-la pour former les boules, quitte à mettre votre pâte au frais avant de les former. Ne sautez surtout pas l'étape du congélateur, c'est ce qui permet d'enrober la pâte de chocolat fondu sans qu'elle ramollisse.



RIEN DANS LES PLACARDS ? IL SUFFIT DE 3 INGRÉDIENTS

Cela a été le petit challenge et la trouvaille du confinement en mars dernier : il nous faut juste de la farine, de l'huile et du sucre. Un petit peu d'eau aussi. Même la levure devient optionnelle. Ça, c'est pour la version fond de placard, il en existe d'autres aussi courtes mais moins économiques : beurre de cacahuète, œuf et sucre. Mais est-ce encore totalement un cookie sans chocolat ;) ?

On reçoit à la maison comme un chef

Et les enfants participent ! Yann Couvreur les fait passer en cuisine pour réaliser leurs goûters préférés. Au menu, grands classiques de la pâtisserie, chocolat et gourmandises. Le pâtissier s'adresse directement aux plus jeunes, assisté de Noé le renardeau.

Cookies aux noix de pécan

25 MIN Préparation | **17 MIN** Cuisson

POUR 10 cookies

POUR LA PÂTE

- **65 g** de beurre
- **½** œuf
- **135 g** de farine
- **100 g** de chocolat noir
- **50 g** de sucre en poudre
- **40 g** de noix de pécan
- **35 g** de sucre Muscovado
- **35 g** de cassonade
- **2 g** de sel
- **1 g** de bicarbonate de soude

POUR LE CARAMEL À LA VANILLE (FACULTATIF)

- **75 g** de crème 35 % MG
- **75 g** de sucre
- **¼ de gousse** de vanille
- **1 pincée** de fleur de sel

POUR LES NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES (FACULTATIF)

- **80 g** de noix de pécan
- **15 g** de sucre

POUR SERVIR

- **1 pincée** de fleur de sel

1 Prépare la garniture. Sors le beurre du réfrigérateur à l'avance et laisse-le ramollir à température ambiante. Au robot, mixe grossièrement le chocolat. Fais de même avec les noix de pécan.

2 Prépare la pâte. Mélange le beurre coupé en morceaux avec le sucre en poudre, le muscovado et la cassonade, puis bat le demi-œuf et ajoute-le à la préparation en trois fois. Mélange la farine, le sel et le bicarbonate et ajoute-les à la préparation. Quand la pâte est homogène, incorpore le chocolat et les noix de pécan.

3 Forme tes cookies. En utilisant une cuillère à glace, prélève des boules de pâte, dépose-les sur une feuille de papier cuisson et aplatis-les.

4 Fais-les cuire. Allume le four à 190 °C. Quand il est à bonne température, mets les cookies à cuire (fais attention de ne pas te brûler !) pendant 6 minutes. À la sortie du four, parsème la fleur de sel sur les cookies et laisse-les refroidir.

Si tu veux aller plus loin

1 Prépare les noix. Allume le four à 160 °C et, quand il est à la bonne température, mets les noix de pécan à griller pendant 10 minutes. Verse le sucre dans une casserole et fais cuire jusqu'à obtenir un caramel, puis ajoute les noix de pécan et enrobe-les. Laisse refroidir. Attention, cette opération doit s'effectuer en présence d'un adulte.

2 Fais chauffer la crème. Fais bouillir la crème avec la gousse de vanille puis mets la casserole de côté.

3 Prépare le caramel. Mets le sucre dans une casserole et fais-le cuire jusqu'à obtenir un caramel. Verse la crème à la vanille (sans la gousse) dans le caramel et mélange. Ajoute la fleur de sel et laisse refroidir.

4 Apporte la touche finale. Avec une cuillère, dispose sur les cookies des gouttes de caramel, et parsème-les de noix de pécan caramélisées.



À LIRE

« La pâtisserie de Yann Couvreur pour les enfants » Illustré pour que les enfants puissent être autonomes (ou presque) dans les préparations, le livre s'inscrit comme un vrai guide d'introduction à la pâtisserie de chef. De quoi initier les plus jeunes et former la relève ! **Éd. Solar, 15,90 €.**

Cake marbré coco

30 MIN Préparation | **1 H 05** Cuisson

POUR 8 personnes

POUR LE CAKE

- **12 cl** de crème liquide
- **90 g** de beurre
- **1** œuf
- **190 g** de sucre en poudre
- **125 g** de farine
- **35 g** de coco torréfiée
- **5 g** de levure chimique
- **2 g** de sel
- **½ c. à café** de vanille en poudre

POUR LE MARBRAGE

- **15 g** de cacao

POUR L'ENROBAGE

- **250 g** de chocolat au lait
- **25 g** d'huile de pépins de raisin
- **1 c. à soupe** de noix de coco râpée



1 Prépare la pâte. Rassemble dans un saladier le beurre coupé en morceaux, le sucre, le sel et la vanille et mélange, puis ajoute l'œuf battu en deux fois.

2 Rends-la moelleuse. Mélange la farine et la levure chimique et ajoute-les dans le bol, puis ajoute la crème. Mélange.

3 Aromatise-la. Divise la pâte en deux. Dans la première, ajoute le cacao et mélange. Dans la seconde, incorpore la noix de coco torréfiée.

4 Marbre le cake. Graisse un moule à cake, puis couvre le fond et les bords de papier cuisson. Mets une couche de pâte au cacao, puis une couche de pâte coco, et continue ainsi en alternant. À l'aide d'un couteau, dessine des vagues dans la pâte pour obtenir des marbrures.

5 Fais-le cuire. Allume le four à 145 °C. Quand il est à la bonne température, mets le cake à cuire (fais attention à ne pas te brûler !) pendant 1 heure. Lorsqu'il est cuit, laisse-le refroidir, puis place-le 1 heure au congélateur.

6 Prépare le nappage. Casse le chocolat en morceaux dans un bol, pose-le sur une casserole d'eau frémissante et fais-le fondre doucement. Ajoute l'huile de pépins de raisin et mixe.

7 Enrobe le marbré. Place le cake sur une grille avec un récipient en dessous et verse dessus l'enrobage au chocolat.

8 Régale-toi. Saupoudre de noix de coco râpée avant que le chocolat ne fige.

PUBLICITÉ

“MA FILLE,

Quand je te regarde aujourd'hui, si belle, si épanouie, je ne peux m'empêcher de te revoir courant dans le jardin, quand tu étais petite. Comme toutes les mamans, je m'inquiétais pour toi. A-t-elle assez dormi ? Est-elle en forme ? Et je craignais de te voir t'éloigner en grandissant... L'avenir m'a montré que j'avais tort, la complicité qui nous lie est intacte. Je suis si fière de la femme que tu es devenue. Mais on ne se refait pas. Il y a une chose à laquelle j'aimerais que tu fasses bien attention : c'est ta santé. Celle de ton cœur en particulier. Car trop de gens l'ignorent, mais le cœur des femmes est loin d'être infaillible. Alors même si tu n'es plus une enfant, écoute ta maman : fais ce test pour commencer à évaluer la santé de ton cœur. Fais-le pour moi, et surtout pour toi, car il n'est jamais trop tôt pour commencer à prendre soin de son cœur. ”

Lucie, 67 ans, maman de Claire, 44 ans.



Primevère
DE TOUT CŒUR
avec les femmes

Une initiative de Primevère
soutenue par

FORMULÉ AVEC L'INSTITUT PASTEUR de LILLE Service Nutrition

On pense souvent à tort que les maladies cardiovasculaires ne concernent que les hommes. Pourtant elles sont la première cause de mortalité chez les femmes*. Primevère, expert en matière grasse santé**, s'engage pour faire connaître cet enjeu de santé majeur et faire bouger les lignes. Les maladies cardiovasculaires ne sont pas une fatalité. Alors à votre tour, agissez à nos côtés.

1- Flashez ce QR code pour commencer à évaluer la santé de votre cœur en quelques minutes sur primevere.com.

2- Partagez le test avec celles que vous aimez pour veiller sur la santé de leur cœur.

*Fédération française de cardiologie. Cœur et femmes. Mars 2018. **La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin, pour un bon fonctionnement cardiovasculaire. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES. Getty Images.

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

FICHE n°7 à conserver

La farine fait son numéro

À chaque numéro, un tableau pratique pour savoir comment utiliser un ingrédient sans se tromper. Place à la farine et à son système de classification où les numéros ne sont pas là par hasard. De 0 à 150, leur teneur en gluten, en sucres lents ou en fibres varie. Ces farines n'ont donc pas le même usage en cuisine. Choisir le bon numéro pour le bon plat, c'est la garantie d'une recette réussie, que l'on rêve d'une pâte aérienne ou d'un pain d'épices fort en goût. Allez, on révise !

Type de farine	Particularité	Préparations
T00	Haute teneur en gluten, ce qui fait lever la pâte.	C'est la farine idéale pour une pizza traditionnelle italienne.
T45	Farine polyvalente la plus légère sans présence d'écorce du blé.	Pour les pâtisseries aux textures aériennes : cakes, crêpes, financiers, gâteaux, viennoiseries, brioches, pâtes fraîches.
T55	C'est la farine de base que l'on trouve le plus fréquemment dans le commerce.	Pour tous les usages : gâteaux, viennoiseries, pâte à choux, pâte à tarte, pain, brioches, pâtes fraîches.
T65	Appelée aussi farine de tradition, elle est utilisée à l'origine pour les pains et les baguettes françaises.	Pour tous les usages sauf les viennoiseries.
T80	Appelée farine bise. Cette farine semi-complète a gardé une petite partie de ses nutriments.	Pains, gâteaux nutritifs, pâte à tarte à l'huile d'olive.
T110	Donne un goût rustique aux préparations.	Pains campagnards et aux céréales (en complément de la farine blanche), gâteaux, pains d'épices, levain maison.
T150	Cette farine dite complète est la plus nutritive des farines de blé.	Pains complets (en complément de la farine blanche) au goût puissant, levain maison.

AUTOUR DU « T »

Le « T » signifie le taux de cendres. Plus le numéro est bas, plus la farine sera raffinée et pure. Avec un chiffre élevé, elle sera davantage riche en fibres, en vitamines, en minéraux et en sucres lents grâce à la présence d'écorce du blé. Le T00 est un terme italien pour désigner les farines riches en gluten.

DON D'ORGANES ET DE TISSUS, UN LIEN QUI NOUS UNIT TOUS.

On est tous donneurs d'organes et de tissus après sa mort.
Pas besoin de s'inscrire comme donneurs.
Pas besoin de carte de donneur. On est tous donneurs.

On peut être contre, bien sûr. Dans ce cas il faut le faire savoir.
La meilleure façon est de s'inscrire sur le registre national des refus.
Pour plus d'informations, rendez-vous sur dondorganes.fr

DOB

dondorganes.fr

0 800 20 22 24 Service & appel gratuits

agence de la biomédecine

Agence relevant du ministère de la santé

Plus d'infos sur le site de GoodPlanet, **Goodplanet.org**

Tchin-tchin

Avec notre partenaire FONDATION GoodPlanet

Quand le vin se fait écolo

Diminuer l'impact écologique de son assiette, on sait faire : produits locaux, de saison, en quantité raisonnable… Mais saviez-vous qu'on peut aussi choisir un vin respectueux de la planète ? La Fondation GoodPlanet nous aide à y voir clair. Par Ninon Gouronnec



La vigne est une plante très sensible aux maladies et les viticulteurs ont longtemps traité leurs parcelles de façon préventive pour éloigner insectes, champignons et maladies. Cette importante consommation de pesticides et fongicides a entrainé, dans certains endroits, une pollution profonde des sols et la disparition de la biodiversité aux alentours. Aujourd'hui, de nombreux viticulteurs ont décidé de raisonner différemment, en se tournant vers les vins bio, ceux produits en biodynamie ou « nature ».

LE VIN BIO

Le label existe seulement depuis 2012. Pour l'obtenir, les viticulteurs répondent à un cahier des charges strict qui impose la fin de l'utilisation des insecticides dans les vignes. Ainsi, les raisins dont est issu le vin ne doivent avoir reçu aucun traitement chimique de synthèse depuis au moins trois ans. À savoir : l'ajout de produits dans les sols (appelés « intrants »), comme le soufre, reste possible, mais dans des doses limitées.

PRODUIT EN BIODYNAMIE

Une étape supplémentaire est franchie avec ces vins produits de base en bio, mais avec quelques contraintes supplémentaires, notamment l'utilisation d'infusions de plantes pour dynamiser les sols. Les différentes

14 %
des vignes françaises sont cultivées en bio.

MARMITON S'ENGAGE AVEC GOODPLANET

Créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand, la fondation GoodPlanet œuvre pour « placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants ». Parce que nos choix alimentaires et de consommation ont un impact sur notre santé et l'équilibre de notre planète, parce que *Marmiton* se préoccupe de ces questions environnementales depuis toujours, nous avons décidé de nous associer à la fondation GoodPlanet afin d'éclairer les enjeux actuels et vous proposer des solutions simples pour concilier santé, écologie et plaisir dans l'assiette.



étapes de la vinification suivent le calendrier lunaire, pour correspondre au mieux aux cycles naturels, et seuls quelques ajouts sont autorisés, comme le sucre ou les levures. Les vins dont la vigne est ainsi cultivée portent sur l'étiquette le label Demeter ou Biodyvin.

LE VIN DIT « NATURE »

Pas de label officiel pour cette catégorie mais un cahier des charges développé par l'Association des vins naturels (Lesvinsnaturels.org). Parmi les exigences, on retrouve des cultures en bio ou biodynamie, une vendange réalisée à la main et, surtout, aucun intrant ni additif (seul l'ajout de sulfites, en faible quantité, est toléré). Les vins nature souffrent parfois d'une mauvaise réputation : un jus fragile et un goût sensible aux variations de température. N'hésitez pas à demander conseil à votre caviste sur la meilleure manière de le conserver et de le boire.

QU'EN EST-IL DE LA BOUTEILLE ?

Limiter l'empreinte environnementale d'un vin, c'est aussi regarder son contenant et sa provenance. Car, oui !, lorsqu'il est conditionné en cubi (2, 5 ou 10 litres) ou en bouteille consignée, on limite son impact sur la planète. Quant au bilan carbone (la distance entre le producteur et le consommateur), ça tombe bien : la France propose une variété de vins presque unique au monde, avec une qualité partout reconnue. Un cabernet sauvignon du Chili n'aura pas forcément meilleur goût après sa balade en avion !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Repérez les labels Demeter et Biodyvin sur les étiquettes des vins cultivés en biodynamie.

Vive les apéritifs **made in France**

Pour limiter votre empreinte carbone, privilégiez des alcools français, cultivés et assemblés en France, comme le whisky Évadé, le gin Lachanenche ou encore le surprenant pastis Maison Hamelle fabriqué en plein Paris ! Soyez curieux et prêtez davantage attention aux saveurs qu'aux degrés quand vous goûtez aux apéritifs et jus à base de plantes et fruits locaux. Vous découvrirez peut-être votre nouveau cocktail favori !

Les superaliments
leurs alternatives... made in France

Avec les baies de goji, d'açaï ou le chou kale, nous avons découvert des aliments aux pouvoirs nutritionnels fous. Le hic ? Ils viennent du bout du monde. On mise sur leurs équivalents français aussi nutritifs, l'esprit écolo en plus ! Par Céline Roussel

1 LE CHOU KALE

En 2013, ce chou frisé mais non pommé fait une arrivée fracassante en France et envahit nos livres et blogs de cuisine en tant que nouvel ambassadeur de la cuisine healthy. Cent grammes de cette plante crucifère couvrent directement 150 % de nos besoins quotidiens recommandés en vitamine C. Certains iront jusqu'à lui prêter une action anticancer, compte tenu de sa teneur en antioxydants.



ÇA VIENT D'OÙ ? Il a été remis au goût du jour aux États-Unis, où il est cultivé et où il a hystérisé nombre de stars hollywoodiennes. C'est un légume également produit en Europe, surtout au Nord, mais moins en France où l'on cultive davantage les choux pommés.

PRÈS DE CHEZ NOUS : LES CHOUX. En réalité, toutes les crucifères affichent des valeurs nutritionnelles exceptionnelles, une grande richesse en vitamine C, en calcium et en antioxydants. En France, on trouve plus facilement du chou vert, blanc, rouge, romanesco, rave, de Milan, de Bruxelles et des brocolis. À noter : une très forte concentration en antioxydants dans le chou rouge et les choux de Bruxelles, et en vitamine C dans les brocolis (106 mg aux 100 g).

2 LES BAIES DE GOJI, D'AÇAÏ, ET L'ACÉROLA

Les premières, de couleur rouge orangé, sont appelées « fruits de la jeunesse éternelle » (rien que ça !), grâce à leur concentration en antioxydants particulièrement élevée, qui mettent K.-O. les radicaux libres.
Les deuxièmes, de couleur violette, sont tout aussi riches en antioxydants (notamment des anthocyanes) et en vitamine C, d'où leur réputation de petits concentrés de vitalité, qu'elles partagent avec l'acérola, portrait craché de notre cerise. L'acérola affiche 2 850 mg de vitamine C pour 100 g, le record absolu parmi les fruits, il faut le reconnaître.

ÇA VIENT D'OÙ ? Les baies d'açaï sont originaires d'Amérique du Sud et sont principalement cultivées au Brésil.
La baie de goji est davantage un trésor asiatique, particulièrement consommé en Chine. Quant à l'acérola, elle pousse en Martinique et en Amazonie.

PRÈS DE CHEZ NOUS : FRUITS ROUGES ET BAIES. Elles possèdent les superpouvoirs évoqués ci-dessus. Mais si l'on devait décerner la palme du fruit rouge le plus intéressant pour la santé, elle reviendrait au cassis. Une portion de ce fruit couvre 100 % des besoins quotidiens en vitamine C. Sa couleur noire indique une teneur en antioxydants supérieure à celles de l'acérola et de la baie de goji. En attendant le cassis, fin juillet, on profite de la fraise gorgée de vitamines et de minéraux (54 mg de vitamine C et 140 mg de potassium aux 100 g).





3 LES GRAINES DE CHIA

Riches en fibres, ces petites graines n'ont pas leur pareil pour régler les problèmes de digestion difficile et autres transits paresseux. On apprécie aussi leur richesse en protéines (17 g aux 100 g), en oméga 3 et en calcium, et parce qu'elles ont la particularité de pouvoir absorber cinq fois leur volume en eau. De quoi rendre très rassasiant le plus liquide de tous les smoothies !

ÇA VIENT D'OÙ ? Elles nous viennent du Mexique, où on les consomme depuis des millénaires. Les Aztèques et les Mayas en étaient très friands !

PRÈS DE CHEZ NOUS : LES GRAINES DE LIN. Cultivées dans le nord de la France, elles n'ont rien à envier aux graines de chia. Aussi riches en protéines, voire plus (23,9 g aux 100 g), et en calcium (228 mg aux 100 g), elles affichent aussi une haute teneur en oméga 3, ces acides gras essentiels que nous ne fabriquons pas. Une cuillerée à soupe de ces graines apporte en effet 1,8 g d'oméga 3, soit 110 % de nos besoins journaliers. Seule condition, veillez à bien écraser vos graines de lin avant consommation, car nos enzymes ne sont pas à même de dissoudre leur enveloppe.

4 LE MACA ET LE GUARANA

Le premier ressemble à un gros radis blanc et le deuxième à une grosse baie, mais on ne les connaît que sous forme de poudre (voire de gélules). On mise sur eux pour leurs vertus énergisantes, dynamisantes, que l'on doit à leur forte teneur en protéines et en oligo-éléments. De plus, le guarana contient, comme le café, de la caféine et de la théobromine, deux molécules très stimulantes.



ÇA VIENT D'OÙ ?
Le maca pousse au Pérou, principalement dans les Andes à de très hautes altitudes, alors que le guarana s'épanouit en Amazonie.

PRÈS DE CHEZ NOUS : LE GERME DE BLÉ ET LA SPIRULINE. Le premier se vend sous forme de flocons ou de paillettes, et concentre autant de bienfaits nutritifs (protéines, fibres, vitamine E, magnésium et antioxydants). C'est un aliment très revitalisant. La poudre de spiruline française est antifatigue car riche en fer, magnésium, vitamines du groupe B et antioxydants. Ses vertus dynamisantes pour le corps et le mental ont été scientifiquement démontrées.



5 LE QUINOA

Cette petite graine a tout pour elle ! Riche en fibres (7 g pour 100 g), minéraux, vitamines et glucides (58 g pour 100 g), elle apporte aussi des protéines complètes (13,2 g pour 100 g), quantité équivalente à de la viande, présentant les neuf acides aminés essentiels que le corps ne fabrique pas.

ÇA VIENT D'OÙ ? C'est un fleuron de la gastronomie péruvienne.

PRÈS DE CHEZ NOUS : LA MÊME CHOSE. Depuis quelques années, il existe un quinoa de production française et plus précisément made in Anjou. On le trouve sans problème dans les supermarchés et dans les magasins bio, alors lisez bien les étiquettes ! Évidemment, ils possèdent les mêmes qualités nutritives que son parent péruvien.

Suivez les conseils des jardiniers qui préconisent d'attendre les Saints de glace (du 11 au 13 mai) pour planter les tomates en pleine terre.

5 TOMATES qui vont vous SURPRENDRE

C'est le moment de planter notre chouchoute de l'été. Ne vous contentez pas des variétés classiques, il en existe des centaines aux formes et saveurs multiples. Sélection.

Par Manon Wild



BEAUTÉ BLANCHE

C'est un joli spécimen à la teinte douce, d'un jaune beige presque blanc, qui donne des fruits de belle taille. Précoce, cette tomate se récolte à partir de juillet selon la date de plantation. Sa chair est ferme et juteuse et sa saveur très douce. Elle se prête davantage aux salades qu'à la cuisson. Il s'agit d'une variété ancienne de la fin du XIXe siècle et redécouverte récemment. Productive, elle offre l'avantage d'être résistante aux maladies. Encore rare en plants, on la trouve en revanche facilement en graines.



GREEN SAUSAGE

Allongée, au bout en pointe, d'une couleur verte striée de jaune à maturité, elle apporte elle aussi de la curiosité au potager. Il s'agit d'une variété récente obtenue aux États-Unis en 1998. Ses fruits sont relativement petits (environ 8 cm de long et 4 cm de diamètre), mais les pieds sont particulièrement productifs et résistants aux maladies. Sa chair est verte, peu juteuse et au goût acidulé. Elle est idéale pour les sauces et coulis ou encore comme tomate séchée. Peu connue, on la trouve principalement en graines à semer.



INDIGO ROSE

Ces petites tomates grappe sont des hybrides de variétés sauvages obtenus récemment par l'université de l'Oregon. Elles affichent une superbe teinte presque noire avant maturité, puis leur couleur tire davantage vers le pourpre. Elles sont particulièrement résistantes, y compris au froid, mais aussi très productives et délicieuses. Elles se dégustent crues à l'apéritif et s'apprécient aussi cuites. Rapidement devenues à la mode, on en trouve désormais facilement en plants dans les jardineries.



POIRE JAUNE

Peu exigeante, robuste, la petite tomate cocktail poire jaune se ressème toute seule et peut même devenir envahissante au jardin ! On s'en régale, cueillie directement sur le pied, pour grignoter, mais aussi en crumble ou clafoutis par exemple. Elle doit tout simplement son nom à sa forme et sa couleur. Il s'agit d'une variété ancienne que l'on trouve aujourd'hui facilement en plants dans les jardineries.

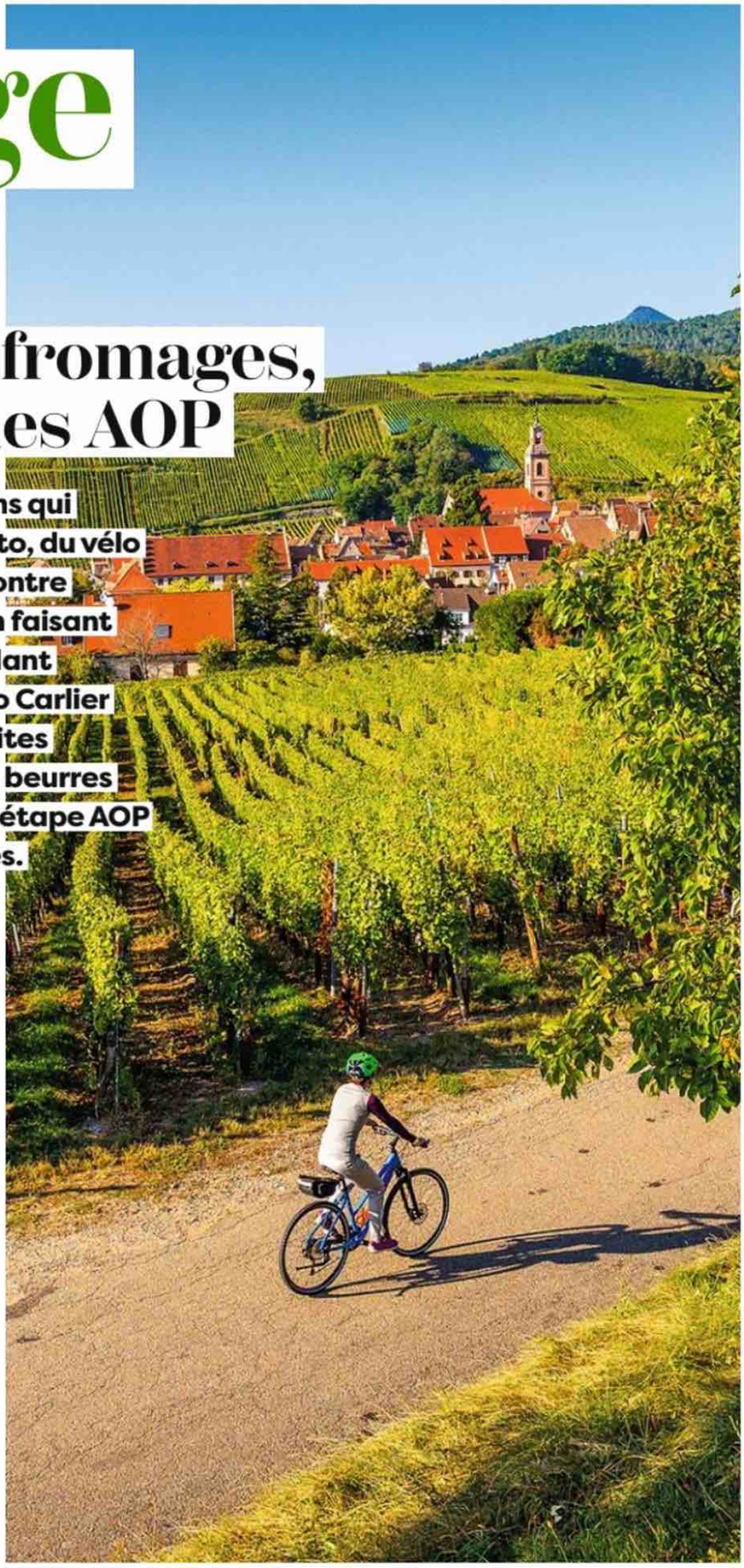


VOYAGE

Aussi appelée « tomate des voyageurs », elle étonne par sa forme. On dirait plusieurs petites tomates agglutinées en une ! Elle forme à maturité des fruits moyens à gros (environ 100 grammes), à la chair épaisse, juteuse et fruitée. Idéale à la fois en salade et en cuisson. Difficile toutefois de la transformer en tomate farcie ! Les morceaux se détachent assez facilement sans abîmer le reste du fruit. S'il est aisé de trouver des graines à semer, les plants restent encore confidentiels.

Un voyage affiné sur la route des fromages, beurres et crèmes AOP

Que font deux copains de 19 et 20 ans qui partagent le même amour de la photo, du vélo et du fromage ? Ils partent à la rencontre des producteurs des AOP laitières en faisant un Tour de France à bicyclette ! Pendant cinq mois, François Lemancel et Théo Carlier ont parcouru 7 000 km et visité les sites de fabrication de 46 fromages, trois beurres et deux crèmes. Il y a forcément une étape AOP laitière sur le chemin de vos vacances.



Cette idée un peu folle est née dans l'esprit de François Lemancel, « fils de vacher » normand, comme il se définit, et grand amateur de fromages. Après avoir terminé ses études de photographie, il entraîne son copain de promo, Théo Carlier, à la découverte du « pays du fromage » et surtout de ses producteurs. Leur défi ? Parcourir 50 km par jour à vélo pour immortaliser les défenseurs des 50 AOP laitières. Suivre les deux compères du projet Picturoule, c'est aussi l'occasion de visiter les campagnes, les montagnes et les vallées, à la découverte de territoires, d'hommes et de femmes et de savoir-faire qui font toute la richesse de la gastronomie française. On les suit dans cette balade gourmande et touristique de la Normandie à la Savoie, en passant par les volcans d'Auvergne, les Pyrénées ou les châteaux de la Loire.

> Saviez-vous que le Livarot est également surnommé le Colonel, en raison des cinq bandelettes de roseaux qui l'entourent ?



UN MOT SUR LES AOP

Si le pays compte plus d'un millier de variétés de produits laitiers et de fromages, seuls cinquante et un d'entre eux bénéficient d'une appellation d'origine protégée (AOP) qui garantit le lien entre le produit et son terroir. Avec ce label, chaque éleveur s'engage dans un cahier des charges qui garantit une conduite du troupeau adaptée à son terroir. D'ailleurs, 70 à 100 % de la ration fourragère des troupeaux proviennent de l'aire géographique de l'appellation. Présentes dans 40 % des communes françaises, les AOP laitières couvrent 12 millions d'hectares, dont plus de la moitié sont situés en zone défavorisée. Plus de deux tiers des tonnages d'AOP au lait de vache proviennent de zone de montagne. Aller à la rencontre des producteurs ou de fromagers, visiter leur ferme, leur laiterie ou leur cave d'affinage, c'est aussi découvrir les secrets de fabrication de ces produits de qualité, élaborés par des passionnés.

DÉPART DE LA NORMANDIE

François et Théo sont partis de Normandie, patrie du Camembert de Normandie, du Pont-l'Évêque, du Livarot, du Neufchâtel mais aussi du Beurre et de la Crème d'Isigny. Si ces fromages ont en commun d'être des pâtes molles, fabriquées à partir du lait cru issu des vaches de race normande, ce sont également des noms de village. Entre deux visites chez les producteurs et dans les fromageries, arrêtez-vous donc dans les différents musées des pays d'Auge ou de Bray.

VERS LE CENTRE-VAL DE LOIRE

Les deux amis quittent les vaches pour les chèvres car, au milieu des châteaux, est caché un or blanc souvent cendré avec un mélange de charbon de bois et de sel : bienvenue dans la terre de production des Chavignol, Selles-sur-Cher et autre Sainte-Maure de Touraine. Ici, l'histoire est étroitement mêlée aux fromages, comme avec le Valençay. Pour ne pas déplaire à Napoléon et éviter de lui rappeler sa défaite en Égypte, le diplomate Talleyrand choisit d'étêter ce fromage de forme pyramidale avant de l'offrir à l'Empereur.

On organise ses visites

Pour partir à la découverte des 51 AOP (46 fromages, 3 beurres et 2 crèmes) à pied, en vélo ou en voiture, on va à la rencontre des producteurs. Fermes, laiteries, fromageries et même caves d'affinage, on parcourt la France fromagère. Un voyage touristique et gastronomique qui peut être aussi une étape sur la route des vacances (ou sur le chemin du retour !).

Plus d'infos sur www.fromages-aop.com/nosvisites/

Avant d'attaquer les Pyrénées, les deux copains longent la côte atlantique et rejoignent le parc naturel des Landes de Gascogne. 41 AOP ont au moins une partie de leur aire géographique qui recoupe un parc naturel régional ou national.



LES COLS DES PYRÉNÉES

C'est parti pour découvrir l'Ossau-Iraty, un fromage de brebis. Sur près de 238 km, parsemés de cols mythiques du Tour de France, cet itinéraire de montagne permet de voir de somptueux paysages mais aussi dénicher des productions parfois confidentielles. Pour réussir à fabriquer un fromage, François et Théo ont découvert que deux éleveurs de brebis étaient obligés d'assembler leurs laits. « Le vélo permet d'aller chez des producteurs chez qui nous ne serions pas allés si nous avions été en voiture », reconnaissent-ils. Et c'est certainement ces rencontres, couplées à des produits d'exception et des panoramas magiques, qui rendent ces fromages encore meilleurs. D'ailleurs, à chaque nouvelle visite, les compères sont séduits.

« LES FROMAGES, CE SONT AUSSI DES GENS, DES PAYSAGES »

« Faire un classement de nos fromages préférés est très difficile car à chaque fois que nous visitions un endroit, les producteurs nous disaient que leurs produits étaient le meilleur ! », rapporte François. « Les fromages, ce ne sont pas que des produits, ce sont aussi des gens, des paysages », poursuit-il. Déjà grand amateur de fromages à pâte lavée, le jeune homme est séduit par de nouvelles saveurs jusqu'à présent inconnues. Il a découvert, par exemple, le Bleu des Causses, ce cousin du Roquefort à la pâte persillée et niché au nord de l'Aveyron et de la Lozère.

CAP SUR LA MÉDITERRANÉE, PUIS LA CORSE

Au milieu des parcs naturels, des champs de lavande et de garrigue, le parcours se poursuit. Contrairement aux apparences, ici aussi, les mollets sont fortement sollicités. Mais les efforts

LES FRANÇAIS ET **LEUR AMOUR DU FROMAGE**

On consomme 27 kg de fromage par an en moyenne. Plus de 75 arômes sont recensés dans les fromages AOP. S'il est facile de repérer un petit goût de noisette ou de foin, avez-vous trouvé celui qui développe une légère saveur de caramel ou de citron ? (Le Comté, bien sûr !).









En **chiffres**

245 000 tonnes de produits issus des AOP laitières sont commercialisées chaque année. La palme revient au comté avec **57 338 tonnes** tandis que la production la plus confidentielle est celle du chevrotin.

2 500 000 vaches, chèvres et brebis produisent le lait nécessaire à cette production. Elles se répartissent dans **17 500 fermes,** élevées par plus de **1 200 fermiers.**

Il existe **378 ateliers** de transformation et d'affinage.

14 057 communes abritent une AOP laitière, soit près de **40 % des communes** françaises. **30 g :** c'est le poids de la Rigotte de Condrieu, le fromage le plus léger, à l'opposé des **50 kg** du Salers !

sont récompensés par une nature souvent sauvage et préservée. Tout ici est fait pour accompagner merveilleusement les saveurs fromagères. Une tranche de pain aux olives, un filet d'huile d'olive ou encore de la charcuterie corse subliment les fromages de brebis, de chèvre ou de vache.

AVANT LES ALPES

François et Théo ont fait un crochet par l'Auvergne et ses cinq AOP : Cantal, Saint-Nectaire, Fourme d'Ambert, Salers, Bleu d'Auvergne... et se sont régalés de la gastronomie auvergnate. Ce territoire mêle tourisme vert, avec les volcans et puys, mais aussi industriel. Il faut absolument passer par Thiers, la capitale de la coutellerie, pour s'équiper comme il se doit.

DE NOUVELLES SAVEURS

Direction ensuite Lyon, la Cité des gones (« enfants » en patois) et la route des fromages de Savoie autour du Mont-Blanc. Les huit AOP produites ici séduiront tous les palais, été comme hiver. D'ailleurs, au gré des saisons, les fromages prennent de nouvelles saveurs. Un Beaufort d'été n'aura pas le même goût qu'un fromage produit l'hiver. Là encore, les paysages sont splendides, avec des vues sur les montagnes à couper le souffle.

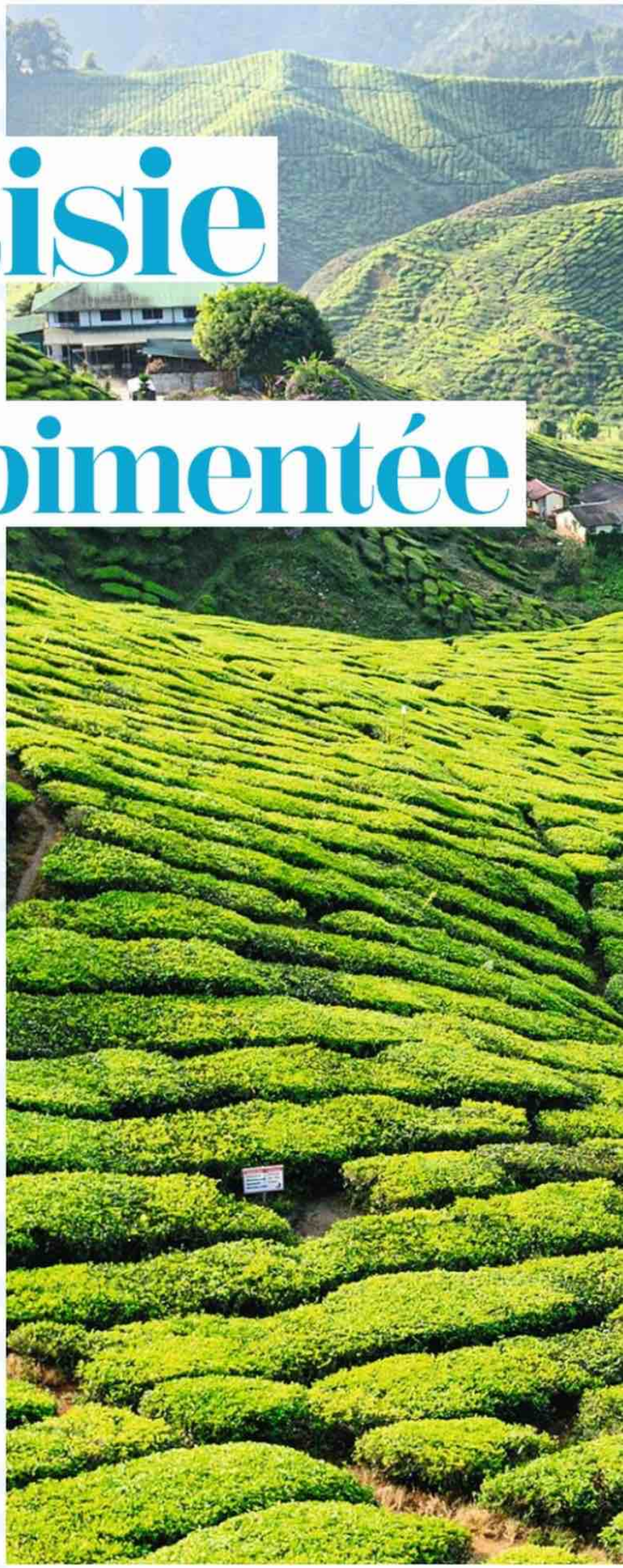
LE JURA ET LES VOSGES

Deux autres massifs montagneux qui regorgent de spécialités à découvrir. C'est ici que s'élabore l'un des fromages préférés des Français : le Comté. Près de 60 % des foyers en achètent au moins une fois par an. C'est l'AOP de fromage qui produit le plus gros tonnage (lire aussi ci-contre « En chiffres »). Un peu plus bas, vous y trouverez la Crème et le Beurre de Bresse, l'une des deux crèmes et des trois beurres bénéficiant de l'AOP laitière. C'est grâce à la diversité de sa flore et de sa culture historique du maïs que ces produits bénéficient des saveurs si particulières de cette plaine bocagère. François, lui, a fait une belle rencontre en Bourgogne : l'Époisses, un fromage à pâte molle, né au sein d'une communauté religieuse et sauvé de la disparition par la fromagerie Berthaut, entre les deux guerres mondiales.

RETOUR EN ÎLE-DE-FRANCE

Avant de revenir à leur point de départ, impossible de ne pas passer à proximité de la Capitale déguster les fameux Bries, de Melun ou de Meaux, et, plus au Nord, le Maroilles... Plus de quatre mois après s'être lancés et avoir dégusté 24,5 kg de fromage AOP, soit 100 g par jour et par personne, Théo et François reviennent à leur point de départ, en Basse-Normandie.

La Malaisie ou le temple de la street food pimentée



Entre Brunei, l'Indonésie et la Thaïlande, la Malaisie révèle dans sa cuisine un savant mélange de saveurs asiatiques, un peu piquantes, et à manger avec les doigts ! Une évasion culinaire qui n'est pas pour nous déplaire !

Par Gwenaëlle Conraux

Le durian : drôle d'odeur



Comme en Indonésie et à Brunei, la culture du durian est particulièrement adaptée au climat tropical de la Malaisie. Mais ce fruit préhistorique, entouré d'une carapace épineuse, sent mauvais… très mauvais. À tel point qu'il est interdit dans les transports en commun et dans les hôtels !



Comment découvrir un maximum de spécialités asiatiques en un seul pays ? En piochant du côté de la Malaisie ! La gastronomie de ce pays comprend de multiples facettes, comme des témoignages laissés par les différentes populations qui sont passées par le sud-est de l'Asie. On y mange donc aussi bien malais que chinois, thaïlandais ou indien, mais aussi japonais et indonésien, sans oublier l'héritage des colonisations anglaise, portugaise et néerlandaise. La principale caractéristique de la cuisine malaisienne réside dans cette fusion des cultures. Les épices traditionnelles telles que le cumin et la coriandre sont associées aux épices indiennes et chinoises comme le poivre, la cardamome, l'anis étoilé et le fenugrec. Le piment et le lait de coco sont également deux ingrédients omniprésents et utilisés sous toutes leurs formes : frais, séchés, râpés, etc.

Une influence religieuse

En Malaisie, l'islam, la religion d'État, cohabite avec le bouddhisme et l'hindouisme. L'usage des baguettes n'y est pas aussi répandu que dans les pays voisins. Les Malais préfèrent manger sans couverts, avec la main droite (la gauche étant considérée comme impure). Ce mélange des cultures se retrouve notamment dans la *street food* qui est reine dans les rues de Kuala Lumpur. On y trouve de petits plats délicieux, préparés à la minute et souvent servis dans des feuilles de bananier, utilisées comme assiettes jetables, version écolo !

Un climat tropical

Les Malais cultivent de nombreux légumes et herbes aromatiques, des plus communes pour nous comme la laitue ou les tomates, aux plus exotiques comme le *pak choï* (aussi appelé *bok choy*), le liseron d'eau ou le « haricot kilomètre » qu'on nomme aussi le « dolique asperge ». Mais c'est dans la jungle de l'île de Bornéo que les plantes sauvages, les champignons et les fruits les plus surprenants poussent et se retrouvent dans la cuisine des tribus indigènes.

Chaud devant !

En Malaisie, les préparations sont souvent épicées et pimentées, alors attention à vos papilles européennes peu habituées à ces saveurs relevées. Les rondelles de concombre qui décorent les plats sont en fait destinées à apaiser votre palais. Mais un repas traditionnel malais ne serait rien s'il n'était pas centré autour du riz (*nasi*). D'ailleurs, certaines populations de l'État de Sabah vont jusqu'à vénérer l'esprit du riz au cours de la fête du Kaamatan qui célèbre sa récolte. Cuit à la vapeur, au lait de coco, voire coloré de bleu grâce aux fleurs de pois (*nasi kerabu*), le riz sert de base à toutes les préparations : du petit-déjeuner au dîner, en version salée ou sucrée. Tout comme les nouilles (*mee*) qui sont également accommodées de toutes les façons possibles.

LE THÉ ÉTIRÉ

La Malaisie organise des compétitions de *teh tarik* qui signifie « thé étiré ». Cette boisson nationale est préparée à partir de thé noir, de lait concentré et de sucre. Pour l'aérer, on fait passer la boisson d'un récipient à l'autre, de manière à créer une mousse aussi épaisse que celle d'une bière.

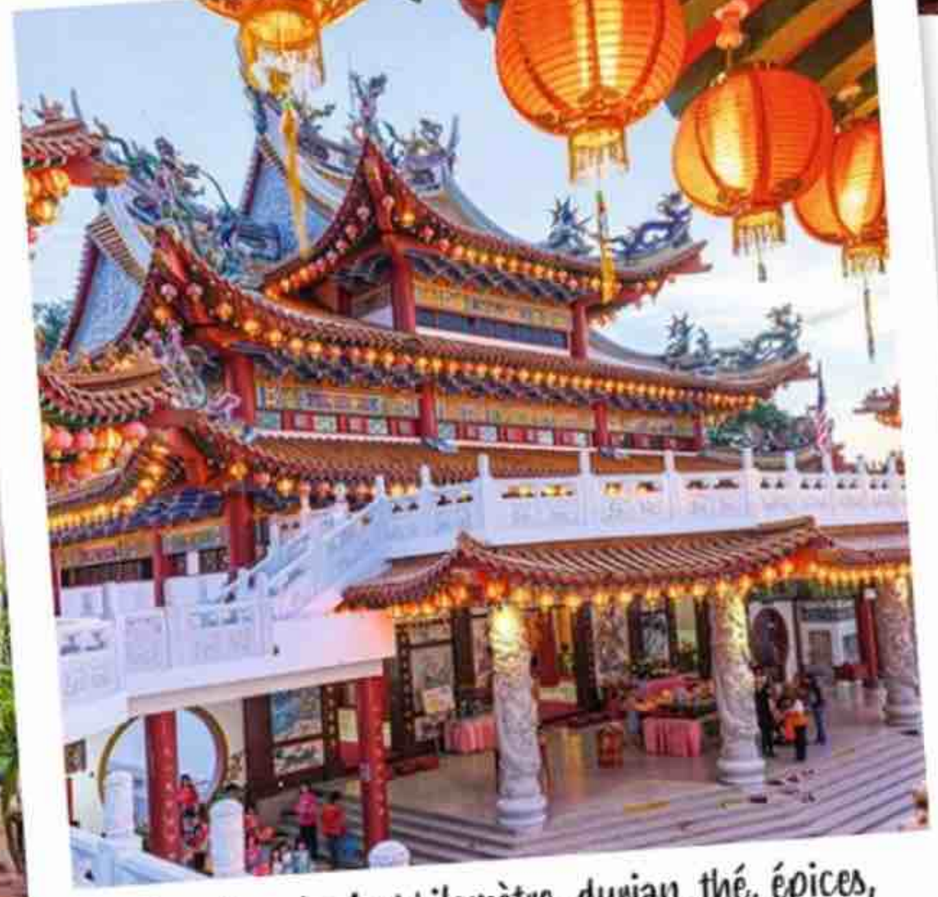














Bok choy, haricot kilomètre, durian, thé, épices,
la Malaisie regorge de saveurs exotiques.







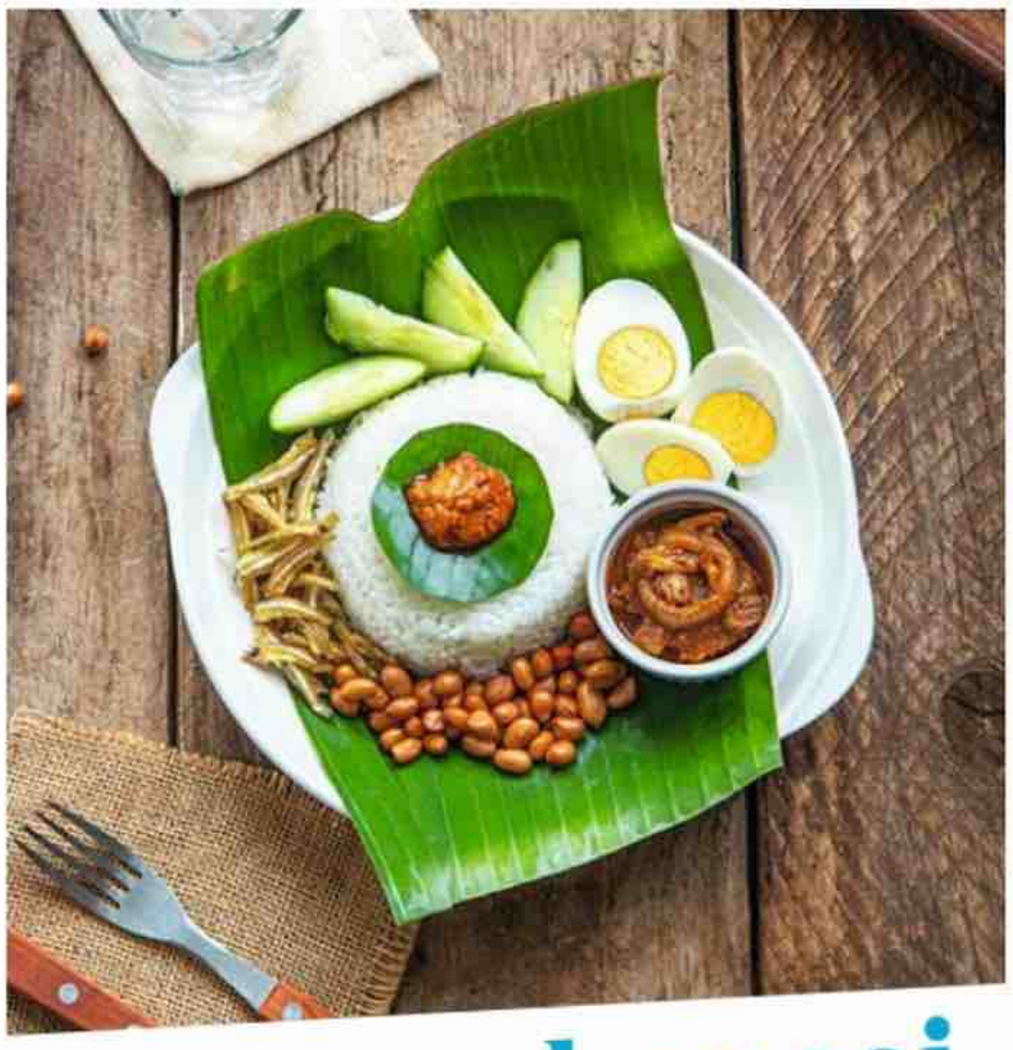
Dans son cabas, on emporte

LE SUCRE DE COCO (*GULA MELAKA*). Appelée aussi sucre de palme, cette poudre brune provient de la sève des fleurs d'un cocotier. Avec sa jolie couleur caramel, il est très utile en pâtisserie car il a un pouvoir sucrant important tout en ayant un index glycémique très bas.



LA PÂTE DE CREVETTES (*BELACAN*). Très utilisée dans la cuisine du Sud-Est asiatique, cette pâte est obtenue après plusieurs étapes de transformation de crevettes. Celles-ci sont d'abord salées, séchées au soleil avant d'être fermentées. La couleur du belacan va du rose au marron. Ce condiment puissant sublime les aliments qu'il accompagne en décuplant leur parfum.





NASI LEMAK. Considéré comme le plat national, il rassemble les ingrédients de base de la gastronomie malaisienne. Après avoir rincé le riz (*nasi* en malais) plusieurs fois à l'eau, celui-ci est cuit dans du lait de coco agrémenté de feuilles de pandan, une plante tropicale grimpante à la jolie robe verte et aux saveurs mêlant vanille, amande et noix. Le *nasi lemak* est habituellement accompagné d'anchois frits *(ikan bilis)*, de cacahuètes, de concombre, d'œufs durs et de sambal (voir page suivante).

3 spécialités à tenter chez soi



POULET SATAY. Ces petites brochettes de bœuf ou de poulet mariné, appelées aussi *satés,* sont emblématiques de la cuisine de rue qui règne en Malaisie. C'est à Kajan, dans l'État de Selangor, qu'elles sont les plus réputées. Il faut laisser reposer la viande, découpée en morceaux, dans une marinade de sucre de canne, curcuma, cumin, lait de coco et coriandre fraîche. Les brochettes sont cuites au barbecue et accompagnées d'une sauce à base de lait de coco chauffé et mélangé à de la pâte de cacahuètes (ou des arachides mixées), une pincée de sel, un peu de sucre, le jus d'un demi-citron et éventuellement de pâte de curry rouge.



CURRY LAKSA. Cette soupe riche et complète est réalisée à base de bouillon de volaille (ou de poisson), agrémenté de lait de coco, de pâte de curry, de jus de citron. Une fois arrivé à ébullition, plongez les nouilles de riz dans ce bouillon, puis ajoutez les cubes de poisson, de viande ou encore des crevettes. Vous pouvez également ajouter du piment, de la citronnelle, etc. Parsemez de coriandre fraîche juste avant de servir.

Le sambal, cousin asiatique de la harissa et du chili

Pâte pimentée d'origine malaisienne, plus ou moins relevée mais en général épicée, le sambal va faire danser vos papilles. Par Gwenaëlle Conraux

Son nom ne vous dit peut-être rien, mais le sambal est un incontournable des épiceries asiatiques. On le trouve même au rayon cuisine du monde des supermarchés, sous l'appellation pâte ou purée de piments. Réalisé avec un mortier (*cobek)* et un pilon en pierre (*oelek* en néerlandais ou *ulek* en indonésien), le sambal belacan est le condiment typique de la Malaisie dans lequel les piments rouges sont broyés avec de la pâte de crevettes (*belacan*) et du jus de citron. Une pointe de sucre et de sel peut compléter la recette. En Malaisie, le citron est parfois remplacé par le jus d'un calamondin, une petite orange amère.

Pas un... mais des sambals

La recette paraît simple, voire presque basique. Pourtant, il existe plusieurs centaines de variétés de sambal, qui varient selon le piment utilisé, les ingrédients ajoutés, la texture obtenue et la région où il est préparé. Certains l'agrémentent de sauce de poisson, de ciboule, de citron vert, de vinaigre de riz, de sucre de canne, de tomates, d'ail, etc.

Un condiment et un plat

S'il est utilisé comme condiment pour les plats de nouilles, de soupes ou de ragoûts ou pour les marinades, le sambal désigne également un plat dans lequel il constitue l'ingrédient principal. C'est le cas du *sambal goreng udang*, à base de crevettes fraiches assaisonnées de sauce sambal.

Le sambal peut être préparé en grande quantité. Il se conserve pendant une semaine dans un bocal en verre, placé au frigo.



CRU OU CUIT

LE SAMBAL MASAK (sambal cuit) dans lequel la pâte de crevettes est revenue dans une poêle quelques minutes pour en révéler tous les arômes, avant d'être ajoutée au mortier.

LE SAMBAL MENTAH (sambal cru) qui n'intègre aucun ingrédient cuit ou chauffé et qui est servi aussitôt préparé.

PAS DE SUPERCAR AU GARAGE MAIS JE FAIS PARTIE DU 1%

DAVID LORRAIN
est fondateur de RecycLivre,
membre du collectif
1% for the Planet.
Chaque année,
RecycLivre reverse
1% de son chiffre d'affaires
à la protection
de l'environnement.

Rejoignez le mouvement sur
onepercentfortheplanet.fr



CONCEPTION / PRODUCTION : .yz

1% FOR THE PLANET

16 petits desserts pour ramener sa fraise

Le plein
de recettes

Verrines de crumble aux fraises

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **500 g** de fraises
- **½** citron (jus)
- **2** yaourts bulgares
- **120 g** de beurre
- **150 g** de farine
- **100 g** de sucre en poudre
- Sel

1 Préparez le crumble. Coupez le beurre en morceaux, mélangez-le avec la farine, la moitié du sucre et une pincée de sel. Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une texture sableuse. Réservez au frais.

2 Préparez le coulis de fraise. Lavez et équeutez les fraises, et coupez-les en quatre. Dans un mixeur, mettez la moitié des fraises, le restant de sucre, 10 cl d'eau et le jus de citron. Mixez. Éliminez les pépins en passant la préparation au chinois. Dans une casserole, faites-la réduire à feu moyen pendant 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.

3 Préparez les différentes couches. Répartissez la moitié du crumble au fond de 4 verres. Versez les yaourts bulgares sur le crumble, en gardant une plus petite quantité pour la deuxième couche. Ajoutez la moitié des fraises coupées dans le coulis, mélangez puis versez dans les verres. Couvrez d'une seconde couche de yaourt. Finissez avec le restant de crumble et décorez de quartiers de fraise restants. Réservez au frais.



+ LIGHT
Troquez le crumble contre un muesli nature ou de simples flocons d'avoine pour une verrine super complète (glucides + protéines).

Nage fraise basilic

15 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **30 MIN** Infusion

POUR 4 personnes

- **400 g** de fraises
- **1** citron (jus)
- Basilic
- **100 g** de sucre en poudre
- **1** gousse de vanille

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en quatre. Placez au réfrigérateur. Pressez le citron pour récupérer le jus. Ciselez finement le basilic tout en réservant quelques feuilles qui serviront pour la décoration finale.

2 **Préparez le jus.** Faites chauffer 30 cl d'eau à feu moyen dans une casserole, ajoutez le sucre, le jus du citron et les feuilles de basilic ciselées. Fendez la gousse de vanille en deux. Grattez avec la pointe du couteau puis ajoutez les graines et la gousse à la préparation. Réduisez le feu et remuez jusqu'à ébullition. Le sucre doit être complètement dissous. Laissez refroidir et infuser une demi-heure, puis réservez au frais.

3 **Dressez.** Disposez les fraises dans les verrines. Par-dessus, versez le sirop froid filtré puis décorez des feuilles de basilic restantes et servez aussitôt, bien frais.

VARIANTE
Vous pouvez remplacer le basilic par de la menthe.





Granité léger

15 MIN Préparation | **5 H** Congélation | **POUR 4** personnes

- **400 g** de fraises
- **1** citron (jus)
- **100 g** de sucre en poudre

1 **Préparez les fraises.** Lavez-les et équeutez-les. Réservez 8 fraises pour la décoration. Réduisez le reste en purée avec un mixeur jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Pressez le citron, versez le jus dans les fraises mixées ainsi que le sucre en poudre. Mélangez bien et versez le tout dans un large saladier.

2 **Faites congeler.** Couvrez le saladier, et placez-le au congélateur pour 5 heures. Toutes les heures, grattez la glace qui s'est formée avec une fourchette pour obtenir de jolis cristaux de glace.

3 **Préparez les granités.** Placez les coupes à dessert au congélateur 30 minutes avant de servir. Grattez une dernière fois le granité. Répartissez dans les coupes à dessert glacées et décorez de plusieurs fraises entières. Servez aussitôt.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le granité est un dessert typiquement sicilien.

Milk-shake à la fraise

35 MIN Préparation | **1 H** Réfrigération

POUR 4 personnes

- **700 g** de fraises
- **1** banane
- **50 cl** de lait entier
- **30 cl** de crème fleurette
- **20 cl** de boule de glace à la vanille
- **50 g** de sucre glace
- Quelques grammes de vanille en poudre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez et équeutez les fraises. Coupez-en 200 g en morceaux et réservez.

2 **Préparez la crème à la vanille.** Mixez le lait froid avec la glace à la vanille et ajoutez la vanille en poudre. Déposez la crème au fond de 4 grands verres en y ajoutant quelques morceaux de fraises coupées. Réservez au frais.

3 **Préparez la crème à la fraise.** Mixez les 500 g de fraises entières avec la banane. Dans un saladier, battez la crème avec le sucre glace au batteur électrique. Ajoutez le mélange fraise banane et remuez délicatement.

4 **Finalisez votre onctueux.** Déposez la crème à la fraise sur la crème à la vanille dans les verres. Répartissez dessus les morceaux de fraise. Saupoudrez du sucre glace restant et réservez 1 heure au frais avant de servir.



Nice cream (sans sorbetière)

15 MIN	5 H	POUR 4
Préparation	Congélation	personnes

4 bananes
300 g de fraises
4 c. à soupe de lait végétal (amande, coco)
Copeaux d'amande

1 **Commencez la recette la veille.** Pelez les bananes, détaillez-les en rondelles et coupez les fraises en deux. Mettez-les au congélateur, protégées dans un sac alimentaire, pour la nuit.

2 **Préparez la nice cream le jour même.** Versez les fruits congelés et le lait d'amande dans le bol du blender. Mixez jusqu'à obtenir une glace très crémeuse.

3 **Dressez.** Répartissez la préparation dans 4 ramequins, parsemez de copeaux d'amande et servez.

ASTUCE
Pour éviter le gaspillage, vous pouvez utiliser des bananes un peu trop mûres pour cette recette.



UNE PLACE POUR LE DESSERT ?



Petites pizzas aux fraises

35 MIN	20 MIN	1H
Préparation	Cuisson	Repos

POUR 10 pizzas

- **750 g** de fraises
- **3 c. à soupe** de jus de citron vert
- **1** œuf entier + **3** jaunes
- **70 cl** de lait
- **250 g** de fromage blanc allégé
- **50 g** de beurre
- **350 g** de farine d'épeautre ou de blé
- **100 g** de sucre en poudre
- **100 g** de sucre de canne
- **50 g** de fécule de maïs
- **20 g** de levure fraîche
- Sucre glace
- Sel

1 **Préparez la pâte à pizza.** Mélangez dans un bol la farine, une pincée de sel et 50 g de sucre de canne. Émietter la levure dans 20 cl de lait légèrement tiédi, mélangez jusqu'à ce que la levure soit dissoute. Ajoutez-les dans le bol, ainsi que le beurre en morceaux, et pétrissez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez lever dans un endroit chaud au moins 40 minutes, couvert d'un torchon humide.

2 **Préparez la garniture.** Faites chauffer le lait restant dans une casserole à feu moyen. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs, l'œuf entier et le sucre en poudre au fouet, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien. Lorsque le lait entre en ébullition, versez-le progressivement sur l'appareil tout en fouettant. Transvasez le tout dans la casserole et chauffez à feu modéré quelques minutes en remuant constamment jusqu'à la consistance souhaitée. Réservez en plaçant un film étirable sur la surface et laissez refroidir. Incorporez le fromage blanc et mélangez.

3 **Formez les pizzas.** Posez la pâte sur un plan de travail fariné. Pétrissez vigoureusement. Répartissez en 10 pâtons égaux et aplatissez légèrement au rouleau. Façonnez les extrémités en petites pointes. Couvrez la plaque du four de papier sulfurisé. Déposez les pizzas, étalez la crème et laissez lever 20 minutes.

4 **Préparez les fraises.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et nettoyez les fraises puis coupez-les en quatre. Ajoutez le jus de citron vert et le reste de sucre de canne (50 g). Mélangez et réservez au réfrigérateur.

5 **Faites cuire les pizzas.** Enfournez-les pour 15 à 20 minutes, puis laissez refroidir. Ajoutez la préparation à la fraise, saupoudrez de sucre glace et servez.



VARIANTE
Faites cuire les tartelettes à blanc, sans replier les bords, mixez les fraises en gardant des morceaux et mélangez-les à du fromage frais avant d'étaler sur les tartelettes.

Tartelettes rustiques aux zestes de citron

20 MIN	30 MIN	1H	Pour 4
Préparation	Cuisson	Réfrigération	personnes

- **500 g** de fraises
- **1** citron bio (zestes)
- **2** œufs
- **150 g** de beurre
- **200 g** de farine
- **80 g** de sucre roux
- **80 g** de poudre d'amande
- Sel

1 **Préparez la pâte sablée.** Dans un saladier, fouettez 1 œuf avec le sucre et une pincée de sel. Ajoutez le beurre mou, la farine et le zeste du citron. Pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Formez 4 boules identiques, filmez-les et réservez au frais pendant 1 heure.

2 **Préparez les tartelettes.** Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez les boules de pâte sur un plan de travail fariné pour former 4 disques. Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Répartissez la poudre d'amande au fond en laissant 3 cm de vide sur les bords.

3 **Façonnez les tartelettes.** Rincez et équeutez les fraises puis coupez-les en quatre. Disposez-les sur la poudre d'amande. Repliez délicatement les bords de pâte vers l'intérieur en les pressant légèrement.

4 **Faites cuire.** Battez l'œuf restant dans un ramequin avec une fourchette et étalez-le sur les tartelettes avec un pinceau. Saupoudrez de sucre. Enfournez les tartes pour environ 30 minutes.

UNE PLACE POUR LE **DESSERT ?**



ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 140.

Tartelettes chocolat fraise

45 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **400 g** de fraises
- **1** bouquet de feuilles de menthe
- **1** œuf
- **20 cl** de crème liquide
- **100 g** de beurre
- **250 g** de farine
- **150 g** de chocolat dessert
- **125 g** de sucre en poudre
- Éclats de pistache
- Sel

1 **Préparez la pâte sablée.** Préchauffez le four à 170 °C. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre en poudre et une pincée de sel. Ajoutez la farine, le beurre ramolli et mélangez avec les doigts. Malaxez jusqu'à obtenir une boule homogène.

2 **Faites cuire la pâte.** Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis foncez-en les moules à tartelette. Enfournez pour 15 minutes.

3 **Préparez la sauce au chocolat.** Cassez le chocolat en petits morceaux dans un saladier. Versez la crème dans une casserole et faites chauffer. À frémissement, versez la crème sur le chocolat et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène. Laissez refroidir la ganache à température ambiante.

4 **Dressez les tartes.** Versez le chocolat dans le fond des tartes sablées. Placez au réfrigérateur le temps de préparer les fraises. Rincez et équeutez les fraises puis coupez-les en deux. Disposez-les sur les tartelettes. Saupoudrez d'éclats de pistache et décorez de feuilles de menthe.

Gaufrettes roulées fourrées à la fraise

1 H Préparation | **20 MIN** Cuisson | **40 MIN** Réfrigération

POUR 6 personnes

- **125 g** de fraises bien parfumées
- **3** œufs
- **125 g** de beurre
- **250 g** de farine tamisée
- **140 g** de sucre semoule
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **2 c. à soupe** de rhum ambré
- **2 c. à soupe** de sucre glace
- **½ c. à café** d'extrait de vanille

POUR LA CRÈME

- **100 g** de fromage frais
- **10 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de confiture de fraise

1 **Préparez la pâte à gaufrettes.** Faites fondre le beurre au micro-ondes. Fouettez les œufs avec le sucre semoule et le sucre vanillé, puis ajoutez le beurre fondu. Incorporez la farine en une seule fois et mélangez. Ajoutez le rhum et l'extrait de vanille. Réservez au réfrigérateur 30 minutes.

2 **Faites cuire les gaufrettes.** Recouvrez le manche d'une cuillère en bois de 1 cm de diamètre d'une feuille de papier cuisson. Faites chauffer un gaufrier muni de plaques spéciales à cornets de glace. Beurrez légèrement les plaques juste avant la première gaufrette. Déposez une noix de pâte au centre de la plaque et refermez l'appareil. Laissez cuire environ 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une coloration dorée.

3 **Créez la forme enroulée.** Apposez votre manche de bois sur le bord de la gaufrette et, avec l'aide d'une spatule, enroulez la gaufrette sur le manche jusqu'au bout. Déposez-la sur une grille et retirez délicatement le manche en bois. Recommencez l'opération avec le reste de pâte. Laissez complètement refroidir les gaufrettes. Conservez-les dans une boite hermétique.

4 **Confectionnez la crème.** Mixez la confiture avec le fromage frais. Placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Montez-la fermement au batteur puis, avec une spatule, incorporez le mélange fromage frais et confiture. Placez le tout dans une poche munie d'une petite douille lisse. Entreposez au frais.

5 **Remplissez les gaufrettes.** Au moment de servir, garnissez les gaufrettes roulées de crème à la fraise et servez-les sans attendre, saupoudrées de sucre glace et garnies de fraises fraiches.

PAS DE GAUFRIER ? Faites cuire la pâte dans une poêle à gril. Troquez la forme arrondie contre des sandwichs de gaufrettes, en garnissant de crème à la fraise.

UNE PLACE POUR LE
DESSERT ?



ASTUCE
Préférez les moules en métal qui répandent uniformément la chaleur, rendant les madeleines plus moelleuses.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 140.



Sucettes de madeleine à la fraise

40 MIN Préparation | **20 MIN** Réfrigération | **10 MIN** Cuisson

POUR 15 sucettes

- **150 g** de fraises
- **2** œufs
- **60 g** de beurre fondu
- **200 g** de chocolat blanc
- **150 g** de farine
- **100 g** de sucre
- **1 pincée** de sel ou sel fin
- **1 c. à café** de levure chimique
- Colorant rouge
- Vermicelles multicolores

1 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, le sel, la levure et mélangez. Incorporez le beurre fondu et mélangez de nouveau. Beurrez et farinez 15 moules à madeleines. Garnissez-les de pâte à mi-hauteur et laissez reposer 20 minutes au réfrigérateur.

2 **Préparez le fourrage.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en petits morceaux. Ajoutez les morceaux de fraise sur les madeleines en appuyant légèrement pour les enfoncer. Enfournez pour 5 minutes, puis réglez le four à 170 °C pour 5 autres minutes de cuisson.

3 **Préparez le glaçage.** Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie. Ajoutez quelques gouttes de colorant et mélangez. Versez la préparation dans une assiette creuse pour faciliter le glaçage des sucettes.

4 **Finalisez les sucettes.** Lorsque les madeleines ont bien refroidi, piquez-les avec des bâtonnets en bois. Trempez-les dans le chocolat fondu coloré. Retirez la sucette du glaçage, et égouttez bien afin d'ôter l'excédent de chocolat. Parsemez de vermicelles multicolores. Disposez les sucettes à la verticale sur un présentoir, au frais, pour qu'elles puissent se figer en totalité.

ASTUCE
Si la texture de la pâte n'est pas assez ferme, rajoutez un peu de farine.

Scones anglais

30 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR 10** scones

- **100 g** de fraises
- **20 cl** de crème liquide entière
- **10 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **225 g** de farine
- **40 g** de sucre en poudre
- **1 sachet** de levure chimique
- Sel

1 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 220 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et 20 g de sucre, puis incorporez le beurre coupé en petits dés. Mélangez avec les doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez le sel puis versez le lait. Travaillez la pâte rapidement, 1 à 2 minutes.

2 **Formez les scones.** Sur un plan de travail bien fariné, déposez la pâte et abaissez-la sur 2 cm d'épaisseur. Découpez-y des ronds de 5 cm avec un emporte-pièce. Disposez-les sur la plaque du four couverte d'une feuille de papier cuisson. Enfournez pour 15 minutes.

3 **Préparez la crème fouettée à la fraise.** Coupez les fraises en morceaux. Versez la crème dans un saladier et fouettez-la quelques instants au batteur électrique. Ajoutez le sucre restant en continuant de fouetter. Arrêtez dès que la crème obtient une consistance ferme. Ajoutez les morceaux de fraise à la préparation et mélangez délicatement.

4 **Donnez la touche finale.** Lorsque les scones ont bien refroidi, coupez-les en deux et garnissez-les de crème à la fraise. Servez.



ASTUCE
Plus facile et plus rapide, vous pouvez griller les croques dans un appareil à gaufres ou à croque-monsieur en seulement 2 minutes.

Croque brioché

5 MIN Préparation | **4 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **200 g** de fraises
- **50 g** de crème fraîche épaisse
- **25 g** de beurre
- **8** tranches de pain brioché
- **2 c. à soupe** de sucre glace

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez la crème fraiche et les fraises.

2 **Préparez les croques.** Étalez le beurre sur un seul côté des tranches de brioche. Retournez-les, et étalez la crème à la fraise sur l'autre face. Formez 4 croques en assemblant les tranches 2 par 2, côtés beurrés vers l'extérieur.

3 **Faites cuire.** Posez délicatement les croques dans une poêle chaude à feu moyen. Faites-les dorer 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre glace et servez chaud.

Moelleux rhubarbe, cœur coulant fraise

20 MIN Préparation | **7 MIN** Cuisson | **12 H** Repos

POUR 4 personnes

- **125 g** de fraises
- **1 tige** de rhubarbe
- **3** œufs
- **100 g** de lait concentré sucré
- **50 g** de fromage frais
- **50 g** de beurre
- **50 g** de sucre semoule
- **35 g** de farine
- **4 c. à soupe** de confiture de fraises

1 **Dégorgez la rhubarbe.** La veille, pelez la rhubarbe et coupez-la en très petits morceaux. Mettez-les dans une passoire avec le sucre et laissez dégorger toute une nuit.

2 **Préparez les ingrédients.** Préchauffez le four à 250 °C. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en petits morceaux.

3 **Préparez la pâte.** Faites fondre le beurre avec le fromage frais et le lait concentré sucré au micro-ondes. Incorporez les œufs battus puis la farine. Pressez bien la rhubarbe entre vos mains pour en extraire toute l'eau et incorporez-la. Mélangez bien.

4 **Faites cuire.** Beurrez et farinez des petits moules individuels à four et répartissez la pâte dedans. Déposez une cuillerée de confiture de fraise au centre de chaque portion. Enfournez pour 7 minutes.

5 **Montez le dessert.** Patientez 2 minutes à la sortie du four puis posez les moelleux sur des assiettes à dessert. Dégustez-les avec les fraises. Vous pouvez proposer une boule de glace à la vanille en accompagnement.





ASTUCE
Ne plongez jamais la gélatine directement dans la préparation chaude au risque qu'elle perde son pouvoir gélifiant.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 140.

Panna cotta aux fraises

20 MIN	5 MIN	5 H	POUR 6
Préparation	Cuisson	Repos	personnes

- **250 g** de fraises
- **1** citron (jus)
- **70 cl** de crème liquide entière
- **1 pot** de confiture de fraises (environ 350 g)
- **3 feuilles** de gélatine (ou 2 g d'agar-agar)
- **1 c. à café** d'agar-agar

1 **Préparez les fraises.** Lavez-les, équeutez-les et coupez-les en morceaux.

2 **Préparez la sauce à la fraise.** Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Mélangez la confiture, le jus de citron et l'agar-agar, faites chauffer jusqu'au premier bouillon en fouettant. Répartissez dans le fond de 6 verrines. Entreposez au congélateur pendant 30 minutes.

3 **Préparez la crème à pannacotta.** Versez la crème liquide dans une casserole et portez à ébullition. Essorez la gélatine ramollie et incorporez-la tout en fouettant bien. Retirez du feu et laissez refroidir 30 minutes.

4 **Montez les pannacottas.** Répartissez les morceaux de fraise dans les verrines, sur la confiture figée. Versez la crème par-dessus. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Chaussons à la compotée

50 MIN	1 H	20 MIN
Préparation	Repos	Cuisson

POUR 15 pièces

- **250 g** de fraises
- **2** œufs
- **150 g** de beurre
- **1 c. à soupe** de lait
- **250 g** de farine
- **4 c. à soupe** de sucre de canne
- **1 c. à soupe** de fécule de maïs
- Sucre en poudre
- Sel

1 **Préparez la pâte.** Pétrissez la farine avec le beurre pour obtenir un mélange friable. Ajoutez 1 œuf, une pincée de sel et le lait. Pétrissez brièvement. Couvrez la pâte et laissez reposer environ 1 heure au réfrigérateur.

2 **Modelez les chaussons.** Préchauffez le four à 175 °C. Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en quartiers. Mélangez les fraises, la fécule de maïs et 2 cuillerées à soupe de sucre de canne. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à environ 5 mm d'épaisseur. Tracez, avec un couteau, 15 cercles d'environ 10 cm de diamètre dans la pâte.

3 **Garnissez les chaussons.** Battez le second œuf. Placez les cercles de pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Trempez un pinceau dans l'œuf battu et badigeonnez-en les bords des cercles. Ajoutez 2 cuillerées à soupe du mélange aux fraises au centre. Pliez la pâte sur les fraises et appuyez bien les bords pour les souder. Passez le pinceau sur la pâte et saupoudrez du restant de sucre de canne. Faites un petit trou sur le dessus de la pâte.

4 **Faites cuire.** Enfournez les chaussons pour environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Sortez-les du four et laissez-les refroidir quelques minutes. Saupoudrez légèrement les galettes de sucre avant de servir.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 140.

UNE PLACE POUR LE **DESSERT ?**



Eton mess

25 MIN	1 H 30	POUR
Préparation	Cuisson	**4** personnes

- **500 g** de fraises
- **2** blancs d'œufs
- **30 cl** de crème fleurette entière bien froide
- **70 g** de sucre glace
- **60 g** de sucre en poudre

1 **Préparez les ingrédients.** Rincez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre, suivant les goûts.

2 **Préparez les meringues.** Préchauffez le four à 90 °C. Battez les blancs d'œufs en neige. Ajoutez le sucre en poudre petit à petit, en continuant de battre, jusqu'à obtenir une mousse bien ferme. Incorporez délicatement 30 g de sucre glace avec une spatule en plastique.

3 **Faites cuire les meringues.** Versez la pâte dans une poche à douille et formez de grosses meringues sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Espacez-les suffisamment pour qu'elles ne se collent pas à la cuisson. Enfournez pour 1 h 30, les meringues doivent être bien sèches.

4 **Préparez la crème Chantilly.** À l'aide d'un fouet électrique, commencez à monter la crème en chantilly et ajoutez le restant de sucre glace. Fouettez jusqu'à ce qu'elle soit bien onctueuse.

5 **Dressez.** Disposez les fraises et la crème fouettée dans 4 bols. Réduisez les meringues en gros morceaux et parsemez-les sur les bols. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

4 recettes en version robot



p. 132 TARTELETTES CHOCOLAT FRAISE
Pour la pâte : fouettez l'œuf, le sucre et une pincée de sel, vitesse 10 pendant 1 min. Équipez le robot du couteau pétrisseur. Ajoutez la farine, le beurre mou et mélangez jusqu'à obtenir une boule homogène. Abaissez la pâte et faites-la cuire comme dans la recette.
Pour la sauce au chocolat : faites chauffer la crème à 65 °C pendant 7 min, vitesse 3. Ajoutez le chocolat coupé en morceaux pendant la cuisson. Versez la préparation dans un saladier et laissez refroidir. Dressez vos tartelettes comme dans la recette.



p. 135 SCONES ANGLAIS
Versez la farine, la levure et 20 g de sucre dans le bol du robot. Mélangez 30 s, vitesse 6. Ajoutez le beurre coupé en petits dés. Augmentez la vitesse à 8 pendant 2 à 3 min. Versez une pincée de sel, baissez la vitesse à 5 puis ajoutez le lait. Programmez le robot vitesse 7 pendant 2 min. Formez vos scones, faites-les cuire puis passez à la crème fouettée au batteur électrique. Garnissez vos scones.



p. 138 PANNA COTTA AUX FRAISES
Faites chauffer la crème à 75 °C pendant 4 à 5 min en surveillant bien, vitesse 2. Incorporez la gélatine essorée, augmentez la vitesse à 8 pendant 1 min et 30 s. Versez la préparation dans un saladier et laissez-la refroidir avant de dresser vos verrines.



p. 139 CHAUSSONS À LA COMPOTÉE
Pour la pâte : dans le bol du robot muni du couteau pétrisseur, mélangez la farine et le beurre pendant 3 min, vitesse 6. Ajoutez un œuf, une pincée de sel et le lait. Baissez la vitesse à 5 pendant 2 min et 30 s. Déposez la pâte dans un saladier et laissez reposer au réfrigérateur avant de la façonner.

Je m'abonne à marmiton



OFFRE LIBERTÉ

3€ SEULEMENT

par numéro
EN PRÉLÈVEMENT
SANS ENGAGEMENT !

-24%

+ VOTRE CADEAU



Produit en acier inoxydable

l'extracteur de jus de citron

Des jus pressés sans effort grâce à cet extracteur très pratique. Vissez l'extracteur de jus directement dans l'agrume, exercez une pression et le jus s'écoule !

Abonnez-vous vite !

Renvoyez ce bon d'abonnement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je m'abonne à Marmiton magazine. **Je règle la somme de 3 € par numéro** par prélèvement automatique reconductible (un prélèvement tous les 2 mois, soit 18€ par an) **+ en cadeau l'extracteur de jus de citron** Mon abonnement débutera avec le prochain N°.

MARM59B

MES COORDONNÉES

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :

Code postal : Ville : E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ OUI ❑ NON

J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ OUI ❑ NON

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules et au stylo noir si possible)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE (disponibles sur votre RIB)

IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

BIC - Bank identification code

Banque/Agence :

Adresse :

Code postal : Ville :

ORGANISME CRÉANCIER

MARMITON - 8 rue saint fiacre, 75002 Paris - France

NUMÉRO D'ÉMETTEUR

FR38ZZZ641854

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature obligatoires

N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/07/2021. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Formulaire de mandat : vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte. Vous autorisez également votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les modalités décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans une notice disponible auprès de votre banque. Il s'agit d'un prélèvement récurrent dont le premier prélèvement sera effectué dès l'enregistrement de votre abonnement. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : **https://www.cnil.fr/fr/plaintes**

CRÉATION TMBRS

C'est la minute CULTURE

On a aimé, détesté, pleuré ou simplement partagé… C'est le moment de vous donner nos impressions sur ce que l'on a vu, lu ou encore entendu. À vos notes, partez ! Par la rédac'

LOUISE REGARDE NETFLIX

Ce n'est pas à une série que je suis devenue accro ! J'adore la prestance de Michelle Obama, alors quand j'ai su qu'une émission associait ma passion pour la cuisine et mon admiration pour cette femme, je n'ai pas hésité. L'ancienne First Lady s'entoure de deux marionnettes, Waffles et Mochi, rêvant de devenir de grands chefs. Ils parcourent le monde en quête de traditions gastronomiques et apprennent les bases de la cuisine équilibrée. Une émission qui séduit autant les adultes que les enfants !

« Waffles + Mochi », sur Netflix.





Alice vide ses placards

Je vais bientôt déménager et j'ai donc décidé de vider mes placards. Je stocke toujours par peur de manquer d'ingrédients pour mes plats. Heureusement, j'ai découvert le nouveau livre de @lalignegourmande, alias Rabia Combet. Des recettes originales pour voyager au bout du monde sans passer des heures en cuisine ni avoir besoin de la moitié des rayons du supermarché.

« Plats sains et gourmands en 5 ingrédients », de Rabia Combet, éd. Solar, 8,95 €.



Claire met un podcast sur la table

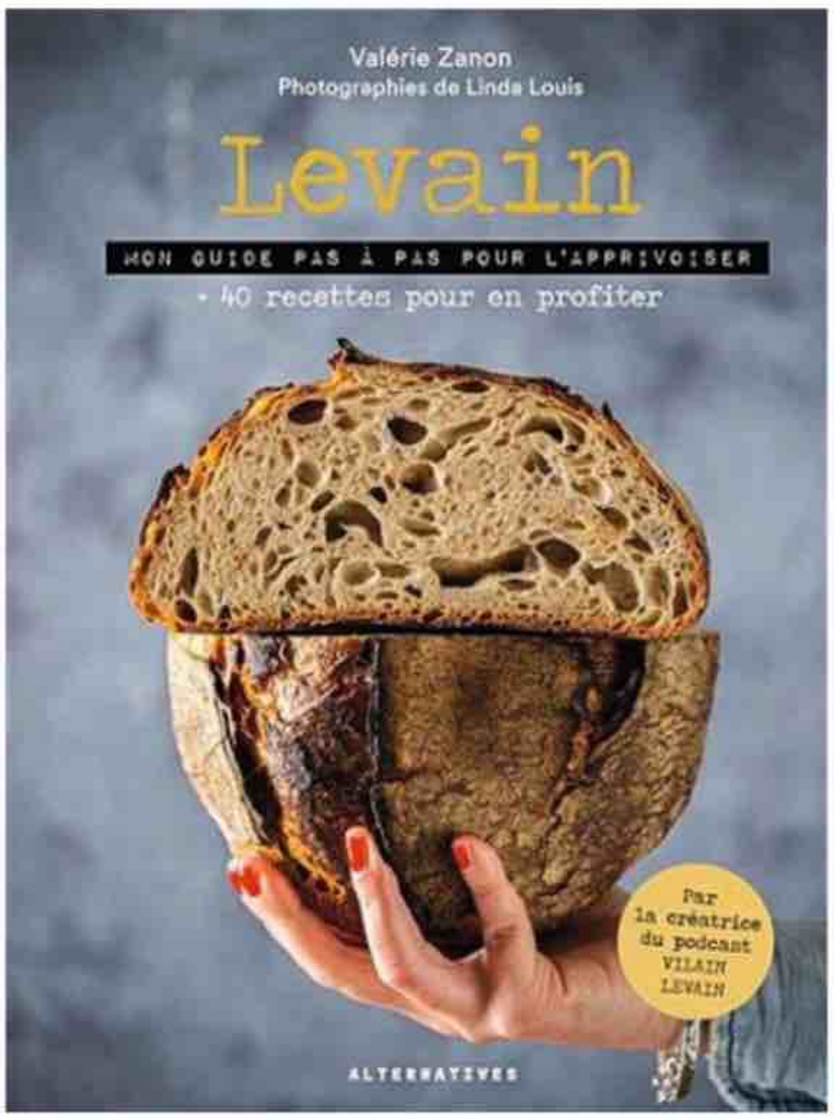
Ce podcast m'a permis de me rendre compte des enjeux environnementaux, sociaux et sanitaires de nos assiettes. Écotable est un label qui promeut la restauration durable. La créatrice de l'émission, Fanny Giansetto, reçoit des experts pour décrypter des thématiques diverses : cantine, viande, pêche, agriculture…

« Sur le grill d'Écotable », sur toutes les plateformes d'écoute.

DIDIER FAIT SON LEVAIN

Maintenant que je maîtrise plus ou moins la brioche et le pain classique, je me suis lancé le nouveau défi de cuisiner avec le levain. Il promet une saveur plus marquée et un moelleux incomparable. Pour l'apprivoiser et le garder en bonne santé, je garde sous la main ma bible du levain ! Le guide m'a vraiment aidé à le concevoir sans trop de difficulté grâce aux images montrant les gestes à faire et les textures à obtenir. Et les recettes alors… Je n'en parle même pas ! Un « must have ».

« Levain : Mon guide pas à pas pour l'apprivoiser », de Valérie Zanon, éd. Alternatives, 16,50 €.





LE PLAISIR DE LA RACLETTE TOUTE L'ANNÉE !

Il n'y a pas de saison pour manger de la Raclette RichesMonts ! En tartines, sur des pâtes ou dans des burgers, faites-vous plaisir. En version été, râpé ou tranches, retrouvez le goût typé et la texture fondante de la Raclette RichesMonts dans vos plats du quotidien.

Prix Marketing Conseillés : Raclette de l'Eté Classique (420 g) : 4,59 € / Sans-Croûte (420 g) : 4,89 €, Râpé de Raclette (150 g) : 2,09 €, Tranches de Raclette (140 g) Burger / Croque : 1,99 €. Disponibles en GMS.

DÉCOUVREZ LES LÉGUMES BIEN CULTIVÉS D'AUCY !

Chez d'aucy, les légumes secs « Bien cultivés » le sont dans le respect de l'agroécologie. Ils sont issus de fermes françaises certifiées, respectueuses de l'environnement et qui soutiennent l'agriculture de progrès avec 5 centimes d'euros reversés par bocal.

d'aucy, pois chiches, lentilles et haricots rouges Bien cultivés, à partir de 1,59 € (250 g). Disponibles en GMS.







LA GALA ET LA GRANNY SMITH DÉSORMAIS EN CIDRES VAL DE RANCE

Val de Rance a créé deux nouveaux cidres avec ces variétés de pommes parmi les plus appréciées. Le maître de chai a ainsi réalisé des boissons fraîches et légères à la robe cristalline et aux saveurs des pommes que l'on aime déguster. Idéal pour l'apéritif, une pause gourmande ou avec un dessert.

Val de Rance, cidres Gala et Granny smith, 2,55 € (75 cl). Disponibles en GMS.



KITCHENAID LANCE HONEY, LA COULEUR POUR AVOIR LA PÊCHE !

Le robot pâtissier et le blender K400 se parent d'un nouveau coloris, honey, en édition limitée. Cette chaleureuse teinte apportera une touche de luminosité et de bonne humeur à votre cuisine. Le robot pâtissier permet de pétrir, fouetter, battre et affiche sa polyvalence grâce à quinze accessoires en option. Le blender K400, capable de mixer rapidement fruits et légumes pour obtenir des résultats onctueux et savoureux, devient multifonction grâce à trois accessoires optionnels : la gourde, le presse-agrume et les petits pots.

KitchenAid, robot, 699 € ; blender, 329 €. Disponibles sur Kitchenaid.fr

Table des recettes











Entrées

Asperges vertes juste poêlées 34
Pesto aux tiges d'asperge antigaspi 35
Vinaigrette de framboise 35
Sablés à l'olive et au parmesan 46
Tapenade à l'olive verte 46
Tresse feuilletée chèvre et olive 46
Tzatziki 75

Plats

Petits feuilletés à la viande des Grisons 35
Risotto printanier 36
Terrine de truite fumée 37
Clafoutis aux asperges 38
Tartelettes rustiques feta épinards 41
Quiches sans pâte aux asperges 43
Tartelettes aux oignons et aux lardons 43
Tartelettes d'épinards au jambon de Parme et feta 44
Mini-quiches aux petits pois, carotte et fromage 44
Jardinière de légumes 48
Torsades à la truite fumée, sauce au yaourt 56
Mini-burgers de saumon fumé à la roquette 56
Salade de quinoa en coque de champignons 58
Bruschetta printanière 59
Roulés de truite à la crème de petits pois 59
Ailes de poulet grillées 60
Roulés bacon et tomate 60
Tartines de poivron mariné 61
Duo de houmous à la grecque 62
Verrines de féroce d'avocat 63
Mini-ficelles picardes 64
Financiers aux tomates cerise 65
Feuilleté au thon, sauce tomate et mozzarella 66
Champignons farcis aux œufs de caille 66
Cigares d'agneau feuilletés à la grecque 67
Croquettes d'andouille, condiment aux cornichons 69
Brochettes de poulet apéritives, sauce tomate et menthe 69
Pounti auvergnat 74
Tortilla au poulet et aux poivrons 75
Tacos végétariens 77
Gaufres apéritives à la pomme de terre 77
Tartines apéritives printanières 78
Crème d'avocat au citron vert, gressins au parmesan 81
Brioche de maïs à l'origan 81
Mini-club-sandwich 82
Verrines au fromage blanc, tomate cerise et jambon 82
Blinis à la farine de sarrasin et rillettes de sardine 84
Mini-pizzas all'arrabiata et sardines 84
Croquetas au lard 87
Coleslaw 88
Cookies salés à la courgette et au roquefort 88
Boulettes de poisson fumé 91
Boulettes de poulet et ketchup maison 92
Boulettes de lentilles 92
Boulette veggie fourrée à la compotée de pomme 93

Desserts

Le potager cookie à manger 94
Duffins à la cannelle 97
Cronuts aux fraises, crème vanille 98
Whoopies choco framboise 99
Brookie aux amandes 100
Gâteau magique citron framboise 100
Framboisier crumble en verrine 101
Cookies aux noix de pécan 104
Cake marbré coco 106
Verrines de crumble aux fraises 126
Nage fraise basilic 127
Granité léger 128
Milk-shake à la fraise 128
Nice cream (sans sorbetière) 129
Petites pizzas aux fraises 131
Tartelettes rustiques aux zestes de citron 131
Tartelettes chocolat fraise 132
Gaufrettes roulées fourrées à la fraise 132
Sucettes de madeleine à la fraise 135
Scones anglais 135
Croque brioché 136
Moelleux rhubarbe, cœur coulant fraise 137
Panna cotta aux fraises 138
Chaussons à la compotée 138
Eton mess 140

L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard, Aurélie Martel, Alice Duras, Manon Wild

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

ÉDITRICE Aurélie Martel

EDITRICE DÉLÉGUÉE : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de Publicité : Cécile Ghis (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising : Géraldine L'Hénaff

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs, **Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt**

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Thomas Durio, stylisme Emmanuelle Bézières et Olivier Lemesle. P3 : DiViArts/Adobe Stock. P6 : Maxime Gautier, Cécile Labonne, Rougeline. P8 : DR, SimonSkafar/Geber86/GettyImages. P10 : DR, asab974/ItalianFoodProd/Adobe Stock, gpointstudio/GettyImages. P16-17 : Natasha Breen/Adobe Stock, PicturePartners/GettyImages. P18 : Susanna Blavarg/Johner/Photononstop. P20-21 : ValentinRussanov/GettyImages, illustration Ziga Rajic. P22-23 : Barra Carmen/Hemis.fr, illustration Ziga Rajic. P24-25 : Anna Bezrukova/GettyImages. P26-27 : France Olive, Magali Ancenay/Agence37/AOP Nyons, Marine Couturier. P32 : Vladislav Nosik/Adobe Stock. P34-38 : Laura Jonneskindt. P40-41 : Jarry/Saveurs/Sunray Photo. P42-43 : sarsmis/Adobe Stock, Thys/Sucré Salé. P44-45 : Foodies/Sunray Photo, Thys/Sucré Salé. P46 : Yeti Studio/Adobe Stock. P48 : Anne-Claire Hérault, Chez Elles/Sucré Salé. P50-51 : KolesniKovserg/Maksim Shebeko/natashamam35/sharafmaksumov/ozgur/chandlervid85/Maryna Osadcha/anaumenko/Adobe Stock, MonaMakela/tataks/GettyImages. P52-55 : DiViArts/Adobe Stock, Thomas Durio, stylisme Emmanuelle Bézières et Olivier Lemesle. P56-57 : Natasha Breen/Natalie/Adobe Stock. P58 : Swalens/Sucré Salé. P60-61 : okkijan2010/ekatherina/Adobe Stock, OksanaKiian/GettyImages. P62-63 : Mathias Neubauer/Für ZS Verlag/StockFood, Marielle/Sucré Salé. P64-65 : Deslandes/Marielle/Sucré Salé. P66-67 : Jérôme Rommé/Olena/Adobe Stock, AnneLyse Chardon/Julie Méchali/Interpro Agneau. P68-69 : Payen/Saveurs/Sunray Photo, Marielle/Sucré Salé. P74-75 : Deslandes/Ploton/Sucré Salé, Camera Press/Hemis.fr. P76-77 : Larissa Veronesi/Westend61/Photononstop, Anne Kerouédan/Sunray Photo. P78-79 : Jonneskindt/Sucré Salé. P80-81 : Balme/Saveurs/Sunray Photo, Foodies/Sunray Photo. P82 : UE/SIPMM Melon/Amélie Roche. P84-85 : Deslandes/Ploton/Sucré Salé. P86-87 : Thomas Durio. P88-89 : Marielle/Deslandes/Sucré Salé. P90-91 : Jorma Gottwald/Essen et Trinken/Sunray Photo. P92-93 : stitchik/okkijan2010/Adobe Stock, Thys/Sucré Salé. P94 : DR/Marmiton. P97 : DR/Adobe Stock. P98-99 : S'Cuizin/Sucré Salé, Julia Hoersch/Living at home/Sunray Photo. P100 : Desgages/Lady Coquillette/Sucré Salé. P102-103 : jullyromas/constantinos/New Africa/Mara Zemgaliete/Moving Moment/Adobe Stock. P104-106 : Mallorie Maurin/Editions Solar. P110-111 : WProduction/Adobe Stock. P112-113 : Geshas/Neosiam/PicturePartners/Chengyuzheng/GettyImages, New Africa/Adobe Stock. P114 : Denis Bringard/Friedrich Strauss/Visions Pictures/Frédéric Didillon/Alain Kubacsi/BiosPhoto. P118-119 : Rafal Cichawa/aedkafl/bell1982/Adobe Stock. P120-121 : Laurence Mouton Es Cuisine/Russ Rohde Image Source/Naki Kouyioumtzis Axiom Desin Pics/Photononstop, Chee-Onn Leong/beeboys/Martina/Adobe Stock, faidzzainal/ErmaKovaElena/Supersmario/JimmyFam/GettyImages. P122-123 : Twomeows/GettyImages, Brent Hofacker/okkijan2010/Picture Partners/Jiri Hera/Inga Nielsen/Adobe Stock. P126-127 : DR/Adobe Stock, Jubault/Sucré Salé. P128-129 : FoodCollection/Sucré Salé, vaaseenaa/Adobe Stock. P130-131 : Wolfgang Schardt/Living at home/Sunray Photo, okkijan2010/Adobe Stock. P132-133 : OksanaKiian/GettyImages, StockFood/Sylvia E.K.Photography. P134-135 : Radvaner/Sucré Salé, nata_vkusidey/Adobe Stock. P136-137 : De La Forest/Radvaner/Sucré Salé. P138-139 : Ploton/Sucré Salé, Foodies/Sunray Photo. P140 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P146 : geshas/Adobe Stock, @liemessa/Instagram.

Le mot de la faim !

On ne pouvait pas se quitter comme ça, sans un mot, sans quelques dernières confidences gourmandes ;)

DES PÂTES, DE LA FETA, DES TOMATES CERISE... ET TIK TOK DEVIENT FOU !

Et ce n'est pas Jenni Häyrinen qui dira le contraire ! La Finlandaise a posté sa recette de « uunifetapasta » en 2019 sur son compte Instagram @liemessa et connaît depuis quelques semaines seulement une véritable success story sur Tik Tok. Il faut dire qu'une recette aussi simple, rapide et gourmande ne peut qu'attirer les amateurs de cuisine. Grâce à elle, le 4 février est désormais la journée officielle des pâtes à la feta en Finlande... Incroyable.









NOS PETITES TROUVAILLES PERSONNELLES

LE PLAT RÉGRESSIF DU PAPA DE JUSTINE

« C'est en ouvrant le frigo que l'inspiration est venue... J'ai mélangé dans un bol crème fraîche, morceaux de Vache qui Rit, un peu de moutarde, et sel et poivre. J'ai fait revenir des morceaux de dinde à la poêle avant d'ajouter la sauce, j'ai parsemé de quelques chips écrasées pour le croquant et de gruyère râpé pour le fondant ! »

LE FLAN HYPER EXPRESS DE CLAIRE

« On sort une purée de légumes du congélateur, on y casse un œuf avant de passer le tout au four. Et hop, à table ! »

L'AVOCADO-SAUCE D'ALICE

« Un soir de panne d'idées, j'ai attrapé un avocat trop mûr que j'ai écrasé, j'ai ajouté du yaourt nature et une pincée de curry. Depuis, je sers cette sauce avec n'importe quelle crudité ou bouchée croustillante. C'est trop bon ! »

CARNET D'ADRESSES

- **AnotherWay :** Another-way.com
- **Bienvenue à la ferme :** Bienvenue-a-la-ferme.com
- **Cidre bio Busnel :** Distillerie-busnel.fr
- **Dégustation Loïc Raison :** Loicraison.fr
- **Écusson rosé :** Cidre-ecusson.com
- **Hors Normes :** Horsnormes.co
- **Litha Espresso :** Litha-espresso.fr
- **Perle de Cidre et Bretagne brut Val de Rance :** Valderance.com
- **Vite mon marché :** Vitemonmarche.fr





POUR DES RECETTES « MADE IN ITALY »

EN DÉCOUVRIR PLUS | SMEG.FR

PERLE DE CIDRE

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE INÉDITE

★ DINARD ★
La Promenade
du Clair de Lune

Découvrez ces cidres haut de gamme aux bulles fines, à la robe or et cristalline,
et aux arômes uniques avec de subtiles notes florales et d'agrumes, élaborés par notre maître de chai.
En brut et en fruité, Perle de Cidre accompagnera avec raffinement tous vos moments festifs.

Val de Rance
Nos Pommes ont du Savoir-Cidre

www.valderance.com

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

GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993 - © Audrey Ravache - Les Celliers Associés - Visuels non contractuels - GSVDR073