

C'est l'été!

90 RECETTES POUR SE FAIRE PLAISIR



Salade de fruits rouges

L 11616 - 102 - F: 3,95 € - RD



**VINS DE L'ÉTÉ,
NOS COUPS
DE CŒUR
À PETITS PRIX**

**CUISINEZ
LA TOMATE!
CRUE, CUITE,
ENTIÈRE,
MIXÉE...**

**SALADES
NOMADES
GOURMANDES
ET LÉGÈRES**

**PASSION
FRUITS ROUGES
MOUSSES, NAGES,
GRANOLA, TARTES...**

**GRILLADES
TENDRES ET
PARFUMÉES
TOUT EST DANS
LA MARINADE**



Sirotez L'INSTANT

Un trait de sirop de citron vert
Un peu d'eau pétillante
1 rayon de soleil
3 heures sans les enfants

Tesséa France SAS - 057504 599 RCS de Grenoble - Crédit photo : Anne Bergeron



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
WWW.MANGERBOUGER.FR



Filons au potager

C'est l'été, la plus belle saison du jardin potager, la plus intense aussi. Il faut récolter du matin au soir, la tête penchée, le dos courbé, les mains griffées. C'est le prix à payer pour profiter de ces haricots verts à l'épiderme velouté, de ces jolies fleurs jaune d'or qui s'épanouissent en corolle dans les plantations de courgettes, de ces tomates à la peau tendue, pesant de tout leur poids sur les tiges hautes...

Aujourd'hui, la plupart des chefs sont convaincus que l'on ne peut pas bien cuisiner sans connaître ce processus lent et parfois douloureux qui fournit la matière première de leurs recettes. Ils retournent au jardin, travaillent en binôme avec un maraîcher, embarquent leur brigade avec eux pour mieux comprendre le produit, découvrir ses différents stades de maturité, mordre dans une feuille ou dans une fleur pour prendre conscience des promesses cachées du végétal. C'est le cas de William Ledeuil, le chef de Ze Kitchen Galerie à Paris, ou de Nadia Sammut, la cheffe de La Fenièr à Lourmarin, que vous aurez le plaisir de suivre dans nos pages. Tous deux pensent qu'il n'est plus possible de cuisiner sans remonter à la source. Profitons de cette saison foisonnante pour les rejoindre dans ce projet ambitieux. Filons au potager et cuisinons au plus près de la nature. Et comme le dit joliment Nadia sur l'écriveau qu'elle a planté dans son jardin potager à l'adresse de ses clients : « Prière de ne pas piétiner nos rêves ! »

Eve-Marie Zizza-Lalu
Directrice de la rédaction





Balade gourmande avec des femmes d'exception du Luberon p. 40



La tomate, profitez-en, c'est maintenant ! p. 56



Des salades nomades mais bien dressées... p. 64



Fruitées, acidulées, épicées... Des sauces et marinades pour booster vos grillades. p. 78



PHOTO DE COUVERTURE
SALADE DE FRUITS ROUGES
RECETTE PAGE 108
© CATHERINE MADANI

RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL
SUR WWW.BOUTIQUE.REGAL.FR

Une partie de cette édition comprend: pour les abonnés: une lettre de bienvenue, une lettre de confirmation d'abonnement, une lettre nouvelle formule à RÉGAL et un hors-série « La cuisine du soleil ». Pour le kiosque: un supplément qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir (dans la limite des stocks disponibles) en écrivant au service abonnements, en indiquant leurs coordonnées et leur numéro d'abonné et un encart broché fiches recettes page 131 à 134.

Chaud

Le grand frisson	6
Une irrésistible envie de sud	8
Tout ce qui bouge dans la food	10

La saison

Le Jardin secret de William Ledeuil	14
-------------------------------------	----

Le marché

Les fleurs de courgette	20
Les anchois	24
Les mûres	28

Courses en tête

Enquête	
Et si on cultivait la viande...	32
Placard	
Des basilics et des menthes	36
Testé pour vous	
La carafe LaVie purifie sans filtre	38

Reportage

Femmes de goût dans le Luberon	
Elles produisent, cultivent et cuisinent la Provence autrement, et avec talent !	40

Régal en bouteilles

Luberon, le succès d'une renaissance	54
--------------------------------------	----

Tous les jours

La tomate, star de l'été	56
--------------------------	----

Bien dans mon assiette

Les salades en balade	
Envie d'air ? Préparez vos ingrédients et votre sauce, compartimentez et sortez !	64

Tout se mange

La courgette zéro déchet	74
Les cerises zéro déchet	76

Week-end

Sauces et marinades en robe d'été	
Faites chauffer la plancha, allumez le barbecue et préparez sauces et marinades pour donner un coup de peps à vos repas d'été !	78

Vins d'été

Comme on se retrouve !	90
------------------------	----



Mousse, tartes, nages, granolas, gelées, cobblers, salades...
On craque pour les fruits rouges ! p. 100



À table à Lisbonne, entre tavernes et street food p. 114

Desserts

Pour l'amour des fruits rouges

Gourmands et bourrés de vitamines, les fruits rouges
ont tout bon !

100

L'atelier Régal

Astuces, tours de main : on vous donne tous nos secrets
pour réussir vos recettes comme des pros

110

ailleurs

Lisbonne. Une cuisine nommée désir

Partez à l'assaut des sept collines de Lisbonne pour découvrir
les trésors de la culture culinaire lisboète

114

Actualités commerciales

127

Carnet d'adresses

128

Index

130

9 Recettes de desserts glacés

131

4 recettes d'aubergines

133

Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 2 septembre 2021



© EMANUELA CINO

© AMÉLIE ROCHE

Courges toujours

Potiron, citrouille et butternut
nous ensorcellent de l'entrée
au dessert. Même pas peur !

Comme au bistrot

Express, canaille ou plus
sophistiqué... 3 menus qui
réinventent les classiques.



© DESCAGES / PHOTOCUISINE

Cookies de rêve

De nouvelles recettes de cookies ultra-gourmandes qui
donnent très envie de faire ces petits biscuits soi-même.

Complètement Perché

Sous son air sage, le Perche
cache une chipserie et le spot
secret d'Astérix et Obélix...

Bruxelles se renouvelle

Savourez la meilleure des
histoires belges dans une ville
qui bouge tout le temps.

Le grand frisson...

Êtes-vous plutôt du genre à plonger la cuillère dans le pot, à déshabiller un esquimau, ou à croquer une barre choco ? Que vous soyez team Plein pot, team Planté du bâton ou team Gaufrette, foncez avant que ça fonde... TEXTE HÉLÈNE PIOT ET EVE-MARIE-ZIZZA-LALU

Bûche esquimau

Avec cet esquimau XXL à partager (6 personnes), la marque de fabrique ici est toujours le savant mélange de textures grâce aux coulis et aux biscuits. Quant aux nouveautés 2021 en pots : parfums cookie pécan, cacahuète grillée, orange et fleur d'oranger, ou thé marocain.

La Fabrique Givrée.
À partir de 6 €.



© DR



© GERALDINE MARTENS

▲ Babka folie

Que vous choisissiez la version sandwich ou la version sundae, impossible de ne pas craquer pour cette collaboration entre les maîtres de la brioche tressée Babka Zana et l'artisan Henri Guittet, le magicien des glaces Glazed.

6 € le sundae, 9,90 € le pot de 35 cl ou 3 € la boule, chez Babka Zana et Glazed.



▲ On en veut deux !

Les jumeaux Nicolas et Guillaume Bouvier creusent leur sillon avec d'exquises glaces artisanales. Gros coup de cœur pour le caramel-peanuts et pour les parfums éphémères : cassis-gingembre...

Gemelli. À partir de 3,60 € le pot de 10 cl.



© DR

▲ Choco choc

La Maison du Chocolat lance ses premiers esquimaux. 4 parfums qui associent 2 sorbets, 2 crèmes glacées ou un mélange des deux (signés David Wesmael, MOF glacier) avec toujours l'irrésistible enrobage croquant du grand chocolatier et un *sourcing* impeccable : vanille de Madagascar, noisettes du Piémont, pistaches de Sicile... Le format est plus petit qu'un Magnum, mais le goût si concentré qu'on ne fait pas le voyage pour rien...

La Maison du Chocolat. 5,80 € pièce.



© GERALDINE MARTENS

Oh ! les vilaines...

À boire et à manger avec ce granité au vin rosé AOP coteaux-d'aix, fruit d'une collaboration entre le collectif de filles Les Vilaines et François Martinez, célèbre glacier de Montreuil (93). Tout l'été dans trois points de vente en Île-de-France.

Les Vilaines. 5 € le granité.

Cher Magnum

Sa coque craquante au caramel et beurre de cacao s'entrouvre sur une glace biscuit et noix de pécan au caramel coulant. Vous n'y échapperez pas cet été... le nouveau Magnum Double Gold Caramel Billionaire est tout simplement addictif... **Magnum Billionaire.** À partir de 3,99 € la boîte de 4 x 85 ml et 4,90 € le pot de 440 ml.

**Beau à l'extérieur, bon à l'intérieur**

Dans la très grande famille Thiriet, je voudrais... les cornets prestige ! Crème fraîche française, sorbet plein fruit, gaufrette pur beurre, chocolat croustillant et ingrédients bien sourcés composent les trois versions : chocolats d'origine (noir de Tanzanie et au lait du Ghana), vanille-framboise et caramel-vanille.

Thiriet. À partir de 3,30 € le cornet.

**▲ Haute couture**

Rendez-vous dans les boutiques Pierre Marcolini pour un esquimau sur-mesure. Au choix : six parfums de glace, trois enrobages au chocolat, trois fruits secs torréfiés. Sinon, optez pour l'un des six petits pots tout assemblés : crème glacée à la pistache d'Iran et coulis d'agrumes, crème glacée au lait d'amande et coulis de framboises...

Pierre Marcolini. 4,90 € le pot de 9 cl ou l'esquimau.

© THIERRY MALTY

▲ Les parfums fous de l'été
Le MOF David Wesmaël propose un été aux parfums hors du commun : sorbet fraise et poivron rouge infusé au pain grillé, glace vegan au caramel et abricots confits du Roussillon... à moins que vous ne craquiez pour le fraisier glacé ?
La Glacerie Paris. À partir de 3,90 € la boule.

**Veggie made in Normandie**

Bio, sans gluten, végétales donc sans lactose : cinq parfums de glaces et leurs coulis pour réunir tous les convives autour du dessert.

Du made in Normandie comme on l'aime.

Les Ateliers de la

Veggisserie

À partir de 2,85 € le pot de 12 cl.

**▲ Trois petits coquins**

Ces excellents boulangers parisiens au nom de sales gosses assumés proposent cet été leurs trois premiers esquimaux. Vanille-caramel-cookies, praliné aux noisettes croquantes, framboise-chocolat blanc... aussi beaux que bons.

The French Bastards. À partir de 4,90 € l'esquimau.

Une irrésistible envie de sud

Antipasti, mezzé, huile d'olive, pasta... Vous cherchez les points cardinaux de l'été? C'est par là!

TEXTE HÉLÈNE PIOT ET EVE-MARIE-ZIZZA-LALU



CRAQUEZ POUR LES RAYURES

Les étuis rayés, inspirés de la cathédrale de Gênes, claquent autant que les recettes: gressins, torinesi, tarallini, crostini... Les fondateurs de Crosta & Mollica ont choisi de rassembler les produits des meilleurs artisans italiens à grignoter et à croquer. La promesse est tenue!

CROSTA & MOLICA, DE 1,60 € À 3,50 € EN GMS.



LA FINE FLEUR DE L'ITALIE

Tomates séchées, petits oignons au balsamique, gousses d'ail doux mariné... On raffole de ces condiments italiens qui ensoleillent nos apéros. Mention spéciale pour le site Internet qui multiplie les idées de recettes et les conseils made in Italy.

FLORELLI. À PARTIR DE 2,60 € EN GMS.

DR



▲ La famille Evi Evane s'agrandit

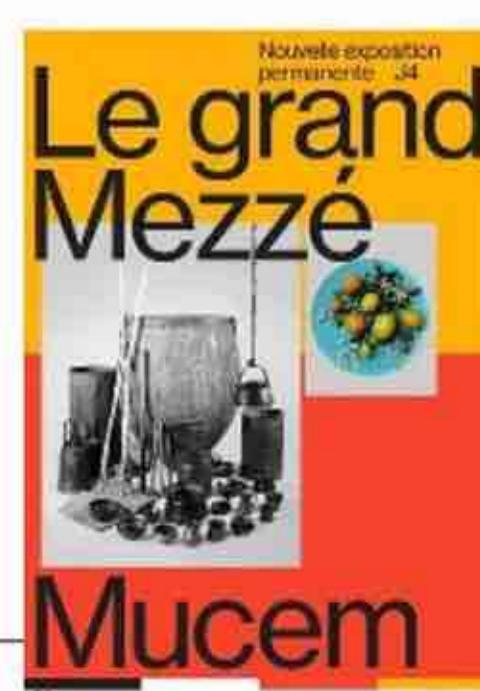
Après Saint-Germain-des-Prés, où elles font rayonner la bonne cuisine grecque depuis 2005, Dina et Maria Nikolaou ouvrent une boutique-traiteur dans le 9^e arrondissement de Paris, nouvel épicentre de la food. Dans la vitrine de cette adresse de poche, tout respire la générosité et la fraîcheur. Leur tarama est sans doute l'un des meilleurs de Paris. Katerina, la fille de Maria, est aux commandes. Elle porte le nom de sa grand-mère, à l'origine des recettes qui font le succès d'Evi Evane (santé en grec!). Un bel héritage...

**EVI EVANE, 49, RUE CONDORCET, PARIS 9^e. 01 48 78 78 90.
DU LUN AU SAM DE 10 H À 20 H.**

Quand l'huile infuse

Kalios élargit sa gamme d'huiles d'olive grecques d'exception avec 6 nouvelles huiles infusées: à la sauge, à l'ail, au thym, au basilic, au piment, ou encore fumée. Une jolie collection de mezzés (fromages, poulpe, anchois...) complète le tableau.

**HUILES INFUSÉES KALIOS 10,50 €
LES 25 CL, EN ÉPICERIES FINES.**



Rendez-vous au Mucem, à Marseille, pour découvrir l'exposition Le grand Mezzé sur le thème de la cuisine méditerranéenne. 550 objets et documents venus de 35 musées y sont réunis.

Du balsa et basta!

Sans additif E150d, ni sucre ajouté, ce vinaigre balsamique affiche un taux de moût de raisin très supérieur à la moyenne.

Vieillie plus longtemps, la version Gran Toscoro est un peu plus chère, mais quelques gouttes suffisent.

VINAIGRE BALSAMICO GRAN TOSCORO, À PARTIR DE 9,90 € LES 25 CL EN GMS.



Le goût au carré

Ces pâtes, fabriquées avec soin dans la région de Molise, au nord de Naples, ont des formes inédites qui accrochent bien la sauce. La marque, centenaire, fait de plus en plus d'adeptes en France.

PÂTES LA MOLISANA, À PARTIR DE 1,60 € LES 500 G.

PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

CUEILLIE
EN BRETAGNE

Derrière chaque tomate,
il y a un maraîcher

Prince de Bretagne, c'est la garantie de produits bretons, frais, cultivés dans des exploitations en majorité familiales et indépendantes par des maraîchers engagés pour une agriculture durable. Récoltées à la main, nos tomates sont emballées à la ferme. Idéales pour vos salades d'été, découvrez nos variétés pleines de couleurs et de saveurs !

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

Tout ce qui bouge dans la food

Les céréales et les graines sont à l'honneur, le végétal gagne du terrain, le vrac se fait plus accessible... C'est une impression ou le monde est plus vert ?



Vaisselle végétale

Ces jolies coupelles sont biodégradables, colorées et ludiques. Accessoirement, elles se mangent, comme toute la gamme de vaisselle Switch Eat, qui supporte aussi la chaleur du four et la congélation. Un réflexe durable pour les buffets et les pique-niques de l'été.

12 € LES 6 BOLS
SWITCH EAT.



Visez la lune

La pâtisserie vegan a un nouveau nom, Luna... Ces exquises bouchées (10 g, 20 g ou 30 g) se déclinent en version marbrée, avec un cœur à base de datte, et en version coco avec un cœur... à la noix de coco. Andréa Rocagel, la jeune pâtissière (au double cursus Ferrandi et Beaux-Arts), n'a pas fini de nous étonner...

LUNA. 19 € LE COFFRET DE 5 LUNES.

Élémentaires, très chères...
Le confinement a fait office de révélateur...
Plus question de bâcler la cuisine pour ces *working girls* qui se veulent les Francoise Bernard du web. Leur plateforme Watson propose des cours de cuisine quotidiens sur abonnement, en live et en replay sur Zoom. Simple, décomplexé, convaincant.

WATSON-CUISINE.COM



© DR



VÉGÉTAL ET NOURRISHANT...

Jusqu'ici cantonné aux rayons des magasins bio, le fromage végétal part à la conquête du grand public. En lançant Nurishh, le groupe Bel crée la surprise. Son Cœur Fleuri a (presque) tout d'un camembert et ses Tranches végétales saveur cheddar font le job. La relève de la Vache qui Rit ?

3,69 € LES 140 G ET 2,99 € LES 200 G. EN GMS.



DÉVOREZ LA DÉFERLANTE

Revue des révolutions féministes, née au printemps 2021, *La Déferlante* propose un superbe dossier « Manger, le genre passe à table ». C'est toute la place de la viande, du gras et du corps féminin qui est mise en perspective. Engagé et passionnant.

LA DÉFERLANTE, N°2, 160 PAGES. 19 €. EN KIOSQUES ET LIBRAIRIES.

GERBLÉ GERME DE BLÉ & KASHA

Le mix de paillettes qui booste facilement vos plats en bienfaits nutritionnels et en plaisir !

DES PAILLETES SAVOUREUSES ET SAINES, À SAPOUDRER SUR UNE SALADE, UN PLAT DE PÂTES, UNE TARTE OU MÊME SUR UN YAOURT !



Le KASHA, une nouvelle pépite dans l'assiette

Le Kasha est une petite graine de sarrasin décortiquée et grillée, à la belle couleur brun doré, au bon goût toasté et à la texture croustillante. Associé au Germe de Blé, situé au cœur du grain et qui donne naissance à la plante, il plaira à toute la famille : à saupoudrer, d'un simple geste, dans vos préparations quotidiennes, du petit déjeuner au dîner.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Un duo de choc avec le GERME DE BLÉ

L'association du Kasha avec le Germe de Blé est un vrai cocktail de bienfaits nutritionnels : le Germe de Blé est riche en vitamines B9 et B6, qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. Il apporte aussi le manganèse et la vitamine E, des antioxydants qui protègent nos cellules de l'oxydation. Le Kasha, de son côté, est précieux car il est source de protéines végétales et de magnésium. Alors, pourquoi s'en priver ?

LA RECETTE PAILLETTE

Tarte croustillante aux tomates, olives et mix Germe de Blé et Kasha

1. Préchauffez votre four (180 °C), déroulez une pâte feuilletée dans un plat à tarte, piquez la pâte avec une fourchette.
2. Nappez le fond de tapenade d'olive noire et saupoudrez 5 cuillères à soupe de mix Germe de Blé et Kasha Gerblé.
3. Lavez, épépinez et découpez 4 grosses tomates en rondelles. Déposez les tranches sur la tarte, salez, poivrez, parsemez d'olives noires et de feuilles de basilic. Enfournez 40 min.
4. Accompagnez d'une salade de roquette aux copeaux de parmesan, saupoudrée du mix Germe de Blé et Kasha : double succès assuré !





Les cracks du vrac

Le vrac, c'est bien, mais ce serait tellement mieux s'il arrivait jusqu'à nous. Bocoloco résout le problème avec une offre de produits livrés dans des contenants adaptés: les bocaux consignés sont repris et échangés à chaque nouvelle commande. 90 % des produits sont certifiés bio et labellisés. BOCOLOCO.FR



Il court, il court

Après l'ouverture de Grand-Scène au centre de Lille, *food court* de 10 restaurants sur 1600 m², et celle de Food Cub à Marseille, incubateur de 7 restaurants au cœur des Docks village, le grignotage de rue se fait itinérant cet été grâce au chef étoilé Mory Sacko qui s'installe successivement à Lyon en juillet, puis à Marseille en août et enfin à Londres à la rentrée. Au menu: un mix entre les cuisines africaines et japonaises et son mythique fried chicken. On n'a pas fini de se lécher les doigts...



APÉRO MATCH

Entre la crème d'artichauts de **Marius** et la version haricots rouge-chorizo-citron vert de **Coupable Tartinable**, on ne choisit pas: on ouvre, on dégaine les gressins et on finit toutes les verrines !

MARIUS, À PARTIR DE 3,50 € LES 100 G. COUPABLE TARTINABLE. À PARTIR DE 5,50 € LES 100 G.

BON BEC

Sa pointe en bec d'oiseau permet d'ôter les yeux des pommes de terre. Cette forme unique, décorée d'un petit œil, est née en 1926, de l'imagination de Jean Déglon, fondateur de l'entreprise du même nom qui fête ses 100 ans.

27,90 € LE COUTEAU D'OFFICE DÉGLON.



▲ Picorez dans les cocottes

Vert pâle, bleu ciel, dégradé, noir et blanc... La nouvelle collection de bols et d'assiettes Cocottes en porcelaine Guy Degrenne offre une multitude de couleurs et de formats qui se combinent avec des assiettes-couvercles faites pour courir ou « découvrir » les mets. On aime bien cette jolie vaisselle modulaire qui se prête à plusieurs usages.

GUY DEGRENNE. 14 € LE BOL COCOTTE DE 14 CM, 23 € LA COCOTTE DE 16 CM, 10,50 € L'ASSIETTE COUVERCLE RONDE DE 12,5 CM.



Voyage, voyage

San Diego, Jérusalem, Kera Nadu ou la Perse ? Il suffit de verser le contenu de l'un de ces sachets dans l'eau de cuisson du riz, du boulgour ou des légumes secs pour voyager. À l'intérieur : un chouette mélange bio et équitable d'épices, de fleurs, de fruits et de légumes déshydratés. Gros coup de cœur pour le mélange San Diego, très original. **ÉPICES SHIRA, ÉTONNANTS MÉLANGES, À PARTIR DE 6,90 €. ÉPICERIES FINES ET EN LIGNE.**

Tarama ou caviar ?
Ce soir, c'est la fête ! Craquez pour cet exquis tarama qui marie œufs de cabillaud et olives vertes Manzanilla. **TARAMA BYZANCE. 4,90 € LES 90 G CHEZ BELLOTA-BELLOTA.** Ou profitez de l'offre de la maison Fadi Prestige jusqu'au 31 août sur son excellent caviar ossetre français. **57,60 € LES 30 G. -15 % AVEC LE CODE CAVIAR15 SUR DELICIEUXSECRET.COM.**



VOUS CONNAISSEZ ?

Cultivé depuis des siècles dans la Cordillère des Andes et depuis peu dans le sud de la France, le tamarillo appartient à la même famille que la tomate. La cheffe Kelly Rangama le cuisine avec du veau, Pierre Gagnaire avec une terrine de lièvre et le site **Les Becs Sucrés** le glisse dans ses cours de pâtisserie...

Préférez un Thé glacé avec des feuilles de thé infusées



*Boisson à l'infusion de thé noir concentrée, saveur pêche, thé et hibiscus, avec sucre et édulcorant.

fuzetea

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

Le Jardin secret de William Ledeuil

C'est l'histoire d'une rencontre entre Nicolas Jardin, maraîcher sarthois au nom prédestiné, et William Ledeuil, le chef étoilé de Ze Kitchen Galerie à Paris. La passion horticole de l'un nourrit la curiosité culinaire de l'autre. Un bel exemple de fertilisation croisée...

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM





LES CHOUX ASIATIQUES ET LES PETITS POIS...

On connaît la passion de William Ledeuil pour les produits asiatiques, en particulier pour toutes les variétés de choux comme le pak-choï, joi-choï, pe-tsai, ou mizuna aux feuilles vert-pourpre, mais aussi pour les navets kabu dont il existe une dizaine de variétés ou les radis oubliés originaires d'Asie (radis rose de Chine, daikon, red meat, green meat, blue meat...), on sait moins que le chef est dingue de petits pois. Quand il se promène dans un jardin, il choisit les jeunes gousses et dévore les petits pois tout frais, croquants et juteux. Une friandise, presque un dessert...



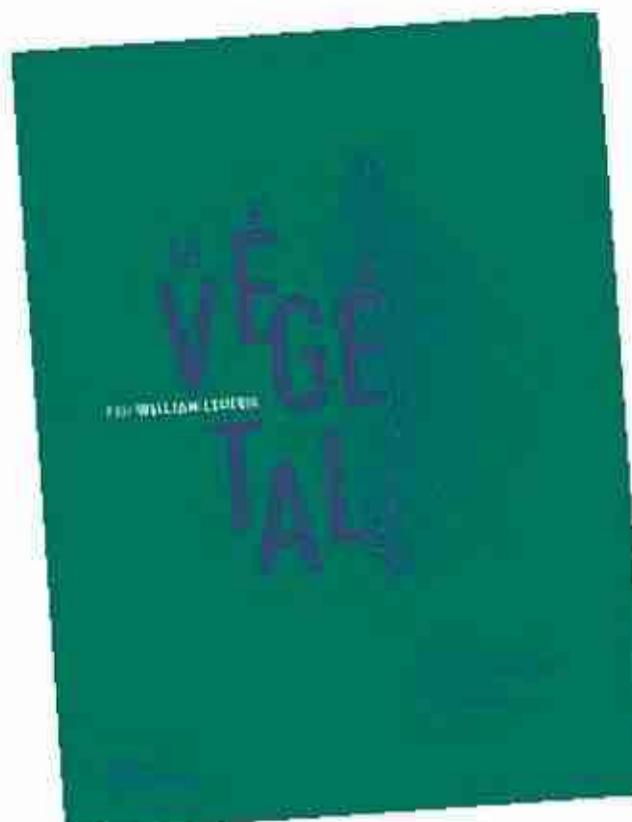
Un patronyme peut-il forger un destin ? À suivre le parcours de Nicolas Jardin, arpantant, le teint rose et le sourire aux lèvres, ses 6 250 mètres carrés de terrain dans la Sarthe, cela ne fait aucun doute. En ce début du mois de mai, le principal fournisseur de William Ledeuil est épousé mais heureux. La saison commence bien. Les plants de petits pois aux tiges bouclées foisonnent, les rhubarbes étalement leurs larges feuilles palmées, des pousses vigoureuses pointant sous les bâches préfigurent l'éclosion des melons, les roquette au parfum piquant tiennent tête aux cressons d'hiver montés en fleur. Nous sommes à Neuvillalais, petit village traversé par le méridien de Greenwich au nord-ouest du Mans. La terre est prometteuse, noire et fine, mélange d'argile, de limon et de sable. Et la palette des verts, du plus tendre au plus dense, dit à quel point Nicolas Jardin s'est installé au bon endroit. Pourtant, à 35 ans, l'aventure potagère ne fait que commencer. « Beaucoup de gens ont un métier qu'ils n'aiment pas », commente le jardinier en enjambant avec précaution les plants de carottes pour ne pas entailler la moindre feuille. « Quand j'étais petit, je passais ma journée au jardin, mais comme ça marchait bien à l'école, on m'a découragé de choisir un métier manuel. J'ai fait des études de gestion et j'ai atterri dans une banque. À 30 ans, j'ai eu la chance d'avoir un accident qui m'a fait réfléchir. Bloqué quatre mois avec un pied dans le plâtre, j'ai pris la décision d'être bien dans ce que je fais et en accord avec mes valeurs... » Nicolas Jardin suit alors la meilleure des formations, auprès de Sylvain Picard, le jardinier en chef des potagers d'Alain Passard, à Fillé-sur-Sarthe, dans la région où il a grandi... Un an plus tard, il est prêt à transformer une partie du vaste

terrain familial en potager biologique, pour faire pousser ces fruits et légumes gorgés de sève que les chefs transformeront en explosions de saveur.

LA CUISINE PREND SA SOURCE AU POTAGER

Dans le cheminement de Nicolas Jardin, la rencontre avec William Ledeuil est décisive. Une heureuse coïncidence, une histoire de bonne étoile. C'était en 2018. Le chef de Ze Kitchen Galerie, l'alchimiste des bouillons parfumés, était en quête d'un nouveau jardinier. L'incontournable Joël Thiébault avait pris sa retraite, le maraîcher Olivier Durand à Nantes avait décidé de lever le pied, il ne restait plus qu'Annie Bertin à Fougères... William Ledeuil entend alors parler de Nicolas Jardin qui commence tout juste à s'installer: « *Il voulait se consacrer exclusivement à l'agriculture biologique, choisissait des semences paysannes et était prêt à se lancer dans un travail d'orfèvre sur la diversité du végétal. J'ai eu envie de l'accompagner.* »

Trois ans plus tard et tandis que les surfaces cultivées ont pris de l'ampleur, la complicité entre le chef et le jardinier est manifeste. William est en visite à Neuville-lès-Dieppe, un petit rituel qu'il s'octroie une à deux fois par an. Il est venu avec son épouse Marie-Christine, gérante des trois restaurants parisiens, et accompagné de ses deux jeunes chefs Paul Andréjac, pour Ze Kitchen Galerie et Martin Maumet, pour Kitchen Galerie Bis. À les voir, les bras chargés de bouquets jaune d'or, fureter entre les rangées de carottes et de fèves, en quête de surprises végétales, on comprend à quel point le monde de la cuisine a changé. Pour ces chercheurs de



Le Végétal de William Ledeuil, 70 recettes. Editions La Martinière, 304 pages. 39,90 €.

LE NOUVEL OPUS DE WILLIAM LEDEUIL

Après *Bouillons* et *Pâtes autrement*, William Ledeuil explore la cuisine végétale. Un univers qui l'inspire depuis toujours et qui fonctionne comme une base à associer avec des céréales, des légumineuses, des condiments, des racines... Sous la jolie plume de Chae Rin Vincent, après une escapade chez Nicolas Jardin, on découvre le portrait des végétaux favoris du chef; suivent les recettes classées par modes de cuisson: cru, rôti, à l'étuvée, en bouillon, mijoté, braisé, en robe des champs, etc., pour parcourir toute la diversité des techniques possibles. La photo de Louis-Laurent Grandadam met en valeur la sobriété élégante des dressages et les nuances de couleurs préfigurant la symphonie des saveurs dans l'assiette.



« *Il voulait se consacrer exclusivement à l'agriculture biologique, choisissait des semences paysannes et était prêt à se lancer dans un travail d'orfèvre sur la diversité du végétal. J'ai eu envie de l'accompagner.* »

William Ledeuil

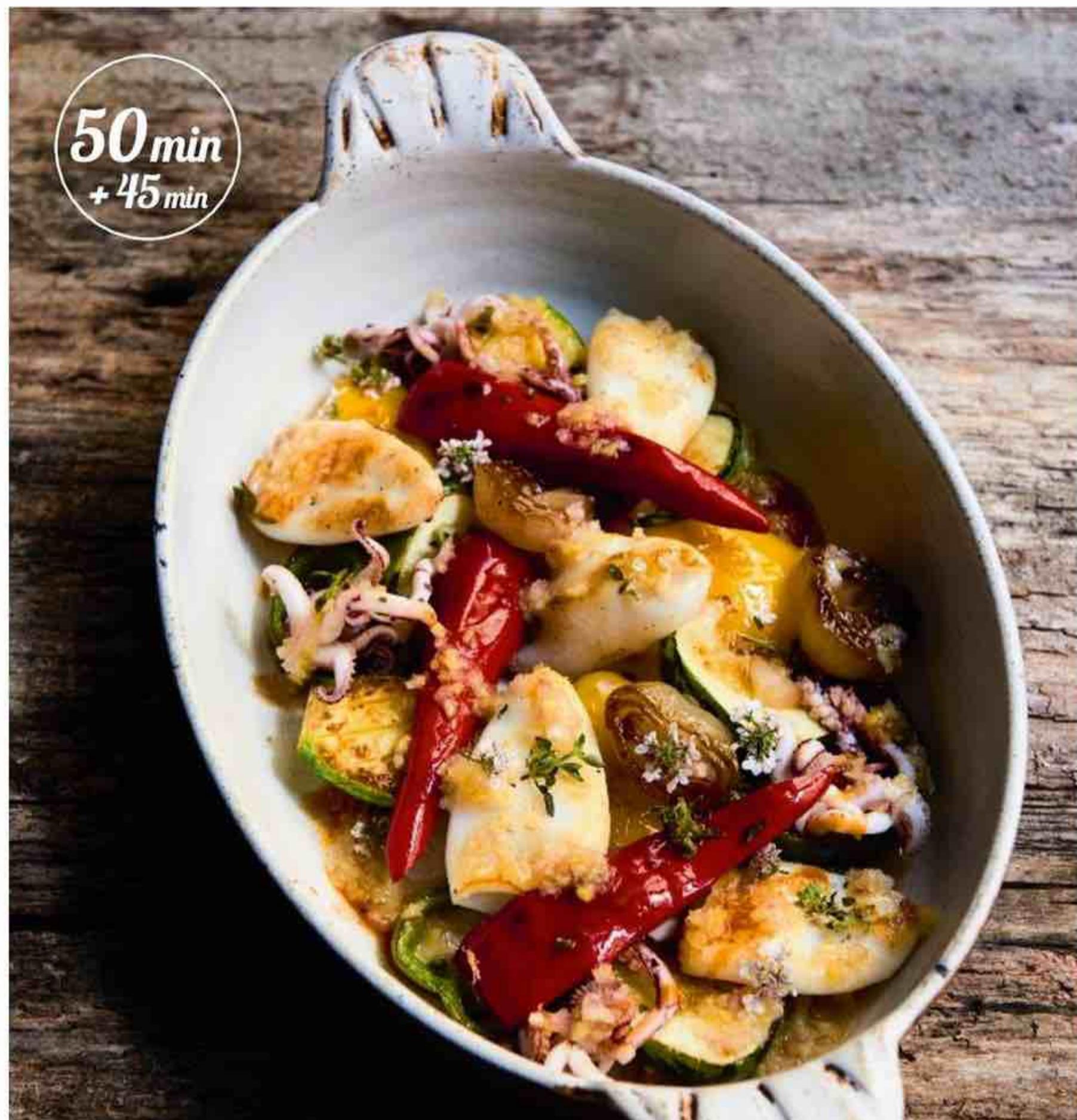
goût, qui composent leurs recettes sans idées préconçues, tout est matière à création, les plants de cresson ou de ciboulette, qu'on a laissé monter en fleurs, offrent des ressources inattendues. Comme s'ils lisaient une partition réservée aux initiés, les jeunes chefs tirent des idées d'une poignée de feuilles froissées, ici une vinaigrette au wasabi parfumée aux fleurs de roquette, idéale pour faire mariner les poissons ; là une huile à la fève tonka infusée avec des fanes de fenouil séché...

Ce retour aux sources, à la complexité du vivant, ouvre le champ des possibles culinaires. William coupe une tige mince de chou pak-choï qu'il taille avant de nous tendre un fin bâtonnet vert pâle qui explose de fraîcheur. Plus loin, il prend un jeune navet rosissant, conserve les fanes, retire trois millimètres de peau et préleve un quartier de chair à l'intérieur. « C'est Yamashita [le maraîcher japonais des chefs, aux Mureaux qui a longtemps fourni William Ledeuil, NDLR] qui m'a montré cette trilogie magique avec un navet Tokyo Top. » Tout se mange : les fanes pour leur mâche juteuse, la peau pour sa texture craquante et son parfum puissant, et enfin le cœur, qui délivre un jus frais et sucré, presque laiteux.

PIQUE-NIQUE VÉGÉTAL ET FLORAL

Évidemment, ce pique-nique végétal et floral improvisé au milieu du potager n'est possible qu'en agriculture biologique et suppose une conception particulière du jardin. Après trois ans de rodage, et grâce aux formations qu'il continue de suivre en recherche agronomique, Nicolas commence à maîtriser les règles parfois contre-intuitives du maraîchage bio. « Si tu laisses des coins de vie partout, la nature est faite pour s'autoréguler, constate le jardinier, le sol ne doit pas être trop travaillé et surtout, il faut faire des rotations longues de sept à huit ans entre les cultures, alterner légumes feuilles, fruits et tubercules, chaque famille apporte des éléments différents à la terre et enrichit les autres. Il faut aussi tailler régulièrement, c'est ce qui permet à la plante de mieux s'enraciner, de mieux capter les richesses du sol pour produire davantage. »

Et pour éviter les traitements ? Nicolas va chercher les coccinelles qui prospèrent naturellement dans les orties pour chasser les parasites. Pour lutter contre la *drosophyla Suzukii*, qui vide la fraise de l'intérieur, il a installé des bouteilles qui contiennent un mélange les attirant, à base



Encornets rôtis, confiture de tomate, condiment citron-yuzukoshō

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 45 MIN

DÉLICAT

8 encornets (préparés par votre poissonnier) • 8 oignons nouveaux

• 4 petites courgettes rondes • 12 piments doux • 1 bâton de citronnelle • Fleurs de coriandre • Huile d'olive très fruitée • Sel, poivre. **POUR LA CONFITURE DE TOMATE** • 750 g de tomates bien mûres • 1 oignon doux (Cévennes ou Roscoff) • 3 gousses d'ail frais • 50 g de gingembre frais • 2 tiges de citronnelle • 70 g de confiture de piment d'Espelette • 75 cl de jus de tomate • 10 cl de vinaigre balsamique blanc. **POUR LE CONDIMENT CITRON-YUZUKOSHŌ**

• 1 citron de Menton • Le jus de 2 citrons • 1 c. à café de yuzukoshō vert (ou 2 cl de jus de yuzu).

● **Pour la confiture, mixez les tomates** et filtrez-les. Émincez finement l'oignon, l'ail, le gingembre et la citronnelle. Faites-les suer dans une casserole avec 5 c. à soupe d'huile. Ajoutez le vinaigre, la confiture de piment, le jus de tomate. Salez, poivrez. Portez à ébullition, laissez

cuire à feu doux à couvert 30 à 40 min.

- **Détaillez le citron de Menton** en petits dés. Mélangez-le avec le jus de citron, le yuzukoshō et 4 c. à soupe d'huile d'olive.
- Épluchez et coupez les oignons en 2. Réservez les tiges. Coupez les courgettes rondes en quatre. Dans une poêle, chauffez 2 c. à soupe d'huile et 1/2 bâton de citronnelle. Ajoutez les courgettes, les piments et les oignons. Laissez colorer à feu doux 5 à 6 min à couvert en remuant souvent. Hors du feu, ajoutez les oignons.
- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et 1/2 bâton de citronnelle dans une poêle antiadhésive. Faites colorer les encornets 1 à 2 min environ sur chaque face. Ils doivent rester bien tendres
- Dressez-les avec les légumes et assaisonnez-les avec le condiment citron-yuzukoshō. Parsemez de fleurs de coriandre et servez avec la confiture de tomate ■

Cette confiture de tomate épicee peut se conserver 1 semaine au frais.



Homard, haricots beurre et haricots verts au beurre d'algues et gingembre

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 30 MIN

ASSEZ FACILE

2 homards de 600 g • 150 g de haricots verts extra-fins • 150 g de haricots beurre • 30 g de gingembre • 2 échalotes • 1 cébette • 5 cl de vin blanc • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • 5 cl de bouillon de légumes • 80 g de beurre d'algues (voir l'atelier Régal page 110) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 tiges d'agastache • Fleur de sel, poivre.

- Coupez le homard en deux, séparez les pinces. Badigeonnez la chair avec l'huile d'olive et assaisonnez-la avec la fleur de sel et le poivre.
- Faites-les cuire 5 à 6 min sous le gril. Faites cuire les pinces 3 min de plus. Laissez tiédir et décortiquez les chairs.
- Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire 3 min dans l'eau bouillante salée. Trempez-les aussitôt dans l'eau glacée afin qu'ils conservent leur belle couleur. Égouttez-les sur du papier

absorbant et réservez-les au frais. Faites cuire les haricots beurre 10 min dans l'eau bouillante salée pour qu'ils soient fondants. Refroidissez-les dans l'eau glacée et égouttez-les.

- Versez le vin blanc et les vinaigres dans une casserole avec le gingembre haché, les échalotes ciselées et le bouillon de légumes. Portez à ébullition et faites réduire d'un tiers. Ajoutez le beurre d'algues en morceaux en fouettant bien. Réservez au chaud.
- Dans une sauteuse, faites chauffer tous les haricots avec 3 c. à soupe de beurre gingembre-algues. Assaisonnez et ajoutez la cébette émincée.
- Faites tiédir les morceaux de homard 2 min sous le gril.
- Répartissez les haricots dans les assiettes, dressez le homard, parsemez de feuilles d'agastache et arrosez avec le beurre blanc gingembre-algues ■

de vinaigre de cidre, de vin rouge et d'une goutte de liquide vaisselle. Au fil des récoltes et parfois de ses échecs, Nicolas apprend toute une série de gestes indispensables à la bonne santé du potager: ne jamais laisser traîner une feuille blessée, c'est elle qui va apporter les maladies, planter en buttes pour que l'eau s'écoule naturellement vers les passe-pieds – ces petits sillons qui permettent de parcourir les plantations – arroser mais pas trop et au bon moment pour que le goût se concentre dans les fruits. La rançon de cette polyculture, c'est un engagement quotidien que sa compagne Audrey partage à mi-temps avec lui, et une attention accrue aux moindres détails. En suivant Nicolas d'une rangée à l'autre, traversant les serres, se penchant sur une feuille, coupant une branche de tomate dont le parfum chaud et intensément fruité envahit immédiatement la serre, il est frappant de voir à quel point il fait bien plus que cultiver des légumes. Il entretient un dialogue muet avec des personnages vivants, une sorte d'humanité végétale à qui il donne le meilleur et fait grandir comme ses propres enfants ■



PRATIQUE

Nicolas Jardin approvisionne les trois restaurants de William Ledeuil mais aussi les cuisines de l'Auberge de Bagatelle au Mans (1 étoile Michelin) et de l'Auberge des Matfeux à Arnage (72). Il vend des paniers directement à la ferme pour le grand public, tous les vendredis entre 16 h 30 et 18 h 30. Les réservations peuvent se faire directement sur le site Internet local.bio/les-jardins-de-nicolas.



25 min
+ 30 min

Tomates de toutes les couleurs en carpaccio, mûres, basilic thaï, shizo

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN REPOS 30 MIN (MINIMUM)

FACILE

2 tomates orange queen • 12 tomates cerises jaunes • 4 petites tomates noires de Crimée • 1 mini-concombre • 1 oignon rouge nouveau • 4 feuilles de shizo pourpre • 2 tiges de basilic thaï • 2 tiges de coriandre • 50 g de mûres sauvages • 3 c. à soupe de vinaigre de banyuls • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre. POUR LA VINAIGRETTE • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel fin.

- Taillez l'oignon rouge en fines lamelles et faites-le mariner 30 min dans le vinaigre de banyuls.
- Taillez les tomates orange queen en tranches fines (façon carpaccio). Coupez les tomates cerises jaunes en deux. Taillez les noires de Crimée en fins quartiers. Taillez le mini-concombre en fines lamelles.
- Disposez les tomates orange queen dans un grand plat. Répartissez les tomates cerises et les noires de

Crimée. Arrosez-les avec l'huile d'olive, poivrez et saupoudrez de fleur de sel. Disposez par-dessus les oignons marinés, le concombre, les mûres, les feuilles de basilic thaï, de coriandre et de shizo.

• **Mélangez les ingrédients de la vinaigrette.** Récupérez le vinaigre des oignons et ajoutez-le. Poivrez et arrosez les tomates avec la vinaigrette ■

ASTUCE : conservez la sauce restante pour assaisonner un gazpacho.

Les fleurs de courgette

de mai à septembre

Aussi fugaces que l'été, elles sont la délicatesse incarnée. Leur joli dégradé, du vert pâle à l'orange vif, ne rappelle pas pour rien les couleurs du drapeau italien: nos voisins transalpins en sont fous!

TEXTE HÉLÈNE PIOT

POINTS DE REPÈRE

- **Toutes les courgettes donnent des fleurs**, les mâles comme les femelles. Celles qui sont attachées à un pédoncule (en forme de bébé courgette), sont les femelles. Elles sont plus appropriées pour être farcies ou sautées. Les fleurs mâles poussent sur une longue tige fine et sont les plus indiquées pour faire des beignets de tempura.

- **Si vous avez la chance d'avoir un potager**, cueillez-les de préférence le matin, lorsqu'elles sont ouvertes. Une fois refermées, elles seront plus délicates à ouvrir et peuvent se déchirer. Prenez soin de cueillir davantage de fleurs mâles, et d'en laisser quelques-unes pour la fécondation. Si vous ôtez toutes les fleurs femelles, vos courgettes ne pousseront plus !

- En Provence, elles sont fréquentes sur les étals des marchés, dans le reste de la France, il faut souvent aller en épiceries fines pour les acheter en barquettes. Consommez-les le jour même de l'achat, ou le lendemain au plus tard.

COMMENT LES CUISINER ?

Commencez par nettoyer délicatement la courgette elle-même avec un linge humide pour en retirer les « poils ». Coupez le pédoncule (la base du bébé courgette). Écartez délicatement les pétales et retirez le pistil ou les étamines, qui ne se mangent pas et peuvent donner aux fleurs un désagréable goût amer. 8 min à la vapeur suffisent à les cuire. En friture, c'est encore plus rapide: 1 min à peine !

>>> **Choisissez-les fermes et sèches**: si leur extrémité est trop humide, elle devient pâteuse et impossible à travailler car les pétales se collent et se déchirent. Les pétales doivent être bien colorés. Leur couleur s'affadit au fil des heures : s'ils sont trop pâles, la cueillette a déjà plusieurs jours.



© MALLET / PHOTOCUISINE

<<< Fleur de courgette farcie à la feta et au safran

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 15 MIN

ASSEZ FACILE

12 fleurs de courgette • 150 g de ricotta • 80 g de feta • 20 g de parmesan • 1 œuf • 2 oignons nouveaux • 8 stigmates de safran • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C. Ôtez le pistil des fleurs de courgette puis rincez-les délicatement à l'eau claire et faites-les bien sécher sur du papier absorbant.
- Faites frémir 3 cl d'eau puis ajoutez le safran. Laissez infuser.
- Émincez très finement les oignons nouveaux. Dans un saladier, mélangez la ricotta et la feta émiettée. Incorporez l'œuf et les oignons, salez et poivrez. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez.
- Mettez la farce dans une poche à douille. Farcissez délicatement les fleurs de courgette, puis placez-les dans un plat à gratin. Versez l'eau safranée par-dessus, arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de parmesan.
- Enfournez pour 15 min ■

Tempura de fleurs de courgette >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 30 MIN

TRÈS FACILE

16 fleurs de courgette • 1 jaune d'œuf • 10 cl d'eau gazeuse très froide • 100 g de farine tamisée • Fleur de sel • Huile de friture.

- Ôtez le pistil des fleurs de courgette puis rincez-les délicatement à l'eau claire et faites-les bien sécher sur du papier absorbant.
- Faites chauffer l'huile de friture à 170 °C. Battez le jaune d'œuf avec l'eau gazeuse très froide. Puis ajoutez la farine tamisée et mélangez. Ne battez pas trop la pâte, s'il y a des grumeaux ce n'est pas grave.
- Enrobez les fleurs de courgette de pâte à tempura puis plongez-les deux par deux dans la casserole d'huile chaude. Laissez dorer environ 2 min de chaque côté.
- Retirez-les à l'aide d'une écumeoire et posez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de fleur de sel et dégustez au plus vite ■



LO PILOTIN / PHOTOCUISINE

15 min
+30 min

5 idées recettes pour célébrer les fleurs de courgette

...à retrouver en intégralité sur **regal.fr**

En beignets ou farcis, tels sont les deux grands types de préparation qui valorisent le mieux cette fleur délicate. Les variantes sont nombreuses... À vous de jouer!



1. Beignets de fleurs de courgette au mascarpone

Pour 4 pers. Mélangez **80 g de farine, 15 cl de lait, 30 g de parmesan râpé et 1 jaune d'œuf**. Salez, poivrez. Incorporez-y **1 blanc d'œuf** fouetté. Trempez **12 fleurs de courgette** dans la pâte et faites-les dorer sur les deux faces dans un peu d'**huile d'olive**. Servez avec **75 g de fromage blanc** mélangé à **75 g de mascarpone**, le jus de **½ citron**, du **basilic**, du **sel** et du **poivre**.



2. Beignets de fleurs de courgette

Pour 6 pers. Mélangez **150 g de farine, 1 sachet de levure chimique, du sel, 1 œuf, 1 c. à soupe d'huile d'olive et 20 cl d'eau**. Laissez reposer 1 à 2 h. Trempez **24 fleurs de courgette**, une à une, dans la pâte et placez-les délicatement dans de l'**huile de pépins de raisin** chauffée à 180 °C. Retournez-les délicatement au bout de 2 min et laissez-les dorer. Égouttez-les sur du papier absorbant salez généreusement et poivrez.



5. Fleurs de courgette frites fourrées au fromage de chèvre et à la sauge

Pour 6 pers. Mélangez **200 g de farine, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 20 cl d'eau tiède et 1 pincée de sel**. Laissez reposer. Mélangez **10 feuilles de sauge** ciselées, **3 tranches de bacon** grillées et **2 fromages de chèvre frais**, poivrez. Remplissez-en **12 fleurs de courgette** en rabattant les pétales pour les refermer. Plongez les fleurs dans la pâte puis dans un bain de friture pendant 2 à 3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez rapidement.



3. Fleurs de courgette farcies à la ricotta

Pour 6 pers. Mélangez **325 g de ricotta, 80 g de mie de pain** émiettée, **2 œufs**, du **thym** et **3 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez et transvasez dans une poche à douille. Remplissez délicatement **6 fleurs de courgette** aux deux tiers et refermez-les avec une ficelle. Posez-les dans un plat huilé. Poivrez et enfournez 15 min à 180 °C. Parsemez de **parmesan râpé** et servez.



4. Pappardelle aux herbes, fleurs de courgette et salade de tomates

Pour 6 pers. Préparez des pappardelle aux herbes et versez-les dans une poêle où vous aurez fait suer **12 fleurs de courgettes** dans l'**huile d'olive**. Mélangez et servez accompagné d'une salade de **tomates cerises** et parsemez de **copeaux de parmesan**.

NOUVEAU

Vero Gusto

SANS CONSERVATEURS AJOUTÉS, DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ.

L'ESSENTIEL EST LÀ



UN GESTE D'AMOUR

Les anchois

de mai à octobre

Leur silhouette longiligne dans un fourreau d'argent bleuté fait d'eux les stars de la Méditerranée et de l'Atlantique. Frais du printemps à l'automne, et en conserve toute l'année, ils font frétiler les papilles depuis le Moyen Âge...

TEXTE HÉLÈNE PIOT

POINTS DE REPÈRE

- **Surnommé goulard en Vendée, amplovo en Provence, amarou à Nice, antchoïa au Pays basque, il vit en bancs compacts, pendant quatre ans maximum, et ne dépasse guère 30 g pour 15 cm.** Deux types se distinguent : l'anchois du littoral (de l'embouchure de la Vilaine à la Gironde et dans l'étang de Thau) et l'anchois du large (dans le golfe de Gascogne).

- **Très consommé.** S'il se fait de plus en plus rare en raison des changements climatiques, sa consommation reste élevée : elle représente 10 000 tonnes par an en Espagne, 8 000 tonnes en Italie et 6 000 tonnes en France, principalement conservés dans l'huile.

- **Sa capitale est Collioure, dans les Pyrénées-Orientales.** Au Moyen Âge déjà, la pêche et la salaison des poissons bleus y étaient si importantes que Louis XI, en 1466, exempta la commune du droit de gabelle (impôt sur le sel). Aujourd'hui, il ne reste que deux maisons de transformation : Roque et Desclaux.



COMMENT

LE CHOISIR ?

Un bel anchois frais doit avoir l'œil vif, être raide, brillant et recourbé aux extrémités ; il peut ainsi être mangé cru avec un filet de citron et d'huile d'olive, le plus tôt possible après l'achat, mais il se conserve 24 heures au frais dans du film alimentaire. Vous pouvez aussi le congeler jusqu'à six mois.

>>> **Et les anchois entiers au sel ?** Faites-les dessaler une vingtaine de minutes dans l'eau froide, rincez-les, enlevez les arêtes et les restes d'écaillles pour en faire des filets. Rincez-les à nouveau et séchez-les : vous pouvez maintenant les cuisiner ou les conserver dans l'huile. Il existe également de nombreuses préparations d'anchois marinés à l'huile, au vinaigre et au citron à utiliser tout prêts.

20 min
+2h

© BERGERON / PHOTOCUISINE

Anchois au cidre et à l'ail >>>

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN
FACILE

500 g d'anchois frais • 1 blanc de poireau • 3 gousses d'ail
 • 10 cl de cidre • 8 cl d'huile d'olive • 4 branches de persil plat
 • Sel et poivre.

- Préparez les anchois : écaillez-les, étêtez-les, videz-les et rincez-les. Faites-les sécher sur du papier absorbant.
- Préchauffez le four à 180 °C. Émincez très finement le blanc de poireau et taillez les gousses d'ail en lamelles. Hachez le persil.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir le blanc de poireau et les gousses d'ail. Salez légèrement et poivrez. Déglacez avec le cidre. Laissez mijoter 5 min.
- Dans un plat à gratin, versez une partie de la sauce, puis recouvrez d'anchois et ajoutez le restant de sauce. Saupoudrez d'un peu de persil. Enfournez pendant 15 min.
- Au moment de servir, saupoudrez de persil frais et donnez un tour de moulin à poivre ■

<<< Tartines de brousse aux anchois et poutargue

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN REPOS 2H
TRÈS FACILE

20 filets d'anchois frais • 300 g de brousse • 50 g de poutargue
 • 4 tranches de pain de campagne • 8 radis • 1 c. à soupe de miel
 • 4 c. à soupe d'huile d'olive • ½ citron jaune • Sel et poivre.

- Faites mariner les filets d'anchois dans 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus du citron. Couvrez et laissez au frais 2 h.
- Faites griller les tranches de pain. Mélangez la brousse, le miel et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Tartinez chaque tranche de pain avec la brousse. Disposez des filets d'anchois égouttés, puis des rondelles de radis. Terminez par des copeaux de poutargue, un tour de moulin à poivre et un filet d'huile d'olive. Dégustez aussitôt ■

20 min
+20 min

5 idées recettes pour apprécier les anchois

Stars de la pissaladière et des plats de pasta, les anchois se prêtent bien aux préparations marinées. Un bon moyen de profiter autrement de ces petits poissons fraîchement pêchés.



1. Salade d'anchois au thym citron

Pour 6 pers. Levez les filets de **18 anchois frais** et placez-les dans un plat creux, côté peau sur le plat. Arrosez-les du jus de **2 citron** et de **2 c. à soupe de vinaigre blanc**. Laissez mariner 1 h au frais. Servez-les arrosés d'**huile d'olive** et parsemés d'**1 bouquet de thym citron frais**. Poivrez et dégustez.



...à retrouver en intégralité sur regal.fr

2. Pissaladière

Pour 6 pers. Utilisez **une pâte à pizza de 300 g** ou préparez-la (voir l'atelier Régal page 110). Faites fondre à feu doux pendant 20 min **1 kg d'oignons** émincés dans l'**huile d'olive**. Étalez la pâte, piquez-la et garnissez-la d'oignons. Salez, poivrez. Disposez les filets de **4 anchois frais** et **100 g d'olives niçoises**. Enfournez 30 min à 180 °C.



5. Pâtes à la sicilienne

Pour 4 pers. Faites suer à feu doux **2 gousses d'ail** pressées dans une casserole avec de l'**huile d'olive**. Ajoutez **12 filets d'anchois à l'huile** puis 2 min plus tard **50 cl de coulis de tomate au basilic**. Après quelques minutes, ajoutez **20 olives noires dénoyautées** et coupez le feu. Faites cuire **500 g de tagliatelles fraîches**. Égouttez-les bien puis ajoutez-les au coulis. Mélangez bien et servez immédiatement avec du **parmesan râpé** et les **fleurs de câpres**.



3. Pennes aux anchois et aux câpres

Pour 4 pers. Faites revenir à l'**huile d'olive** **1 oignon** émincé et **2 gousses d'ail** hachées. Ajoutez **1 piment rouge** haché, **6 tomates séchées**, **100 g de câpres** et un peu d'eau. Laissez cuire 4 min. Poivrez et ajoutez hors du feu **100 g de filets d'anchois à l'huile**. Faites cuire **300 g de pennes**. Mélangez-les à la sauce et parsemez-les de parmesan.



4. Anchois marinés aux tomates séchées

Pour 4 pers. Placez en une seule couche les filets de **500 g de petits anchois frais**, côté peau, dans un grand plat. Arrosez-les du jus de **1 citron**. Laissez mariner 1 h. Dans un bocal, faites un lit avec **12 tomates séchées** et **½ oignon** émincé. Ajoutez les anchois égouttés, du **laurier**, du **thym**, du **poivre**, le jus de **1 citron** et **5 cl d'huile d'olive**. Laissez mariner 1 nuit au frais.



trésor de la mer

1000 !
façons de cuisiner



‘Gourmand !’



‘Frais !’



Toutes nos recettes sur :
www.nautilusfood.com



Taguez vos réalisations
#nautilusexperience



‘Onctueux !’



Les mûres

de juillet à octobre

Quel plaisir d'aller les cueillir sur le bord des chemins ! L'effort sera vite récompensé : les mûres sauvages sont bien meilleures que leurs cousines cultivées.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

POINTS DE REPÈRE

• **On distingue deux types de mûres.** Les sauvages, issues du roncier, appartiennent à la même famille de rosacées que les framboisiers. Celles cultivées sur des mûriers sont de la famille des moracées et sont généralement plus grosses, plus sucrées mais aussi moins puissantes en goût que les mûres sauvages.

• **Vraisemblablement originaires** des montagnes du Caucase, elles faisaient déjà partie du menu des chasseurs-cueilleurs du Néolithique ! Leur mode de consommation a varié au fil de l'Histoire : au Moyen Âge, on les consommait en hors-d'œuvre, seules ou avec un peu de sucre.

• **Les mûres qu'on trouve surgelées** ou fraîches en barquettes sont cultivées. Elles viennent rarement de France : Portugal, Espagne, Pays-Bas et Maroc fournissent le gros du contingent. Si vous le pouvez, choisissez-les bien tendres, signe de maturité.

• **Plus tôt vous les mangez**, meilleures elles seront. Mais elles se conservent très bien 2 à 3 jours au frigo, dans une boîte munie de papier absorbant pour leur éviter de moisir.

COMMENT LES CUISINER ?

Comme tous les fruits rouges, les mûres ne supportent pas les cuissons trop longues, qui les réduisent en purée. Pour les garder entières, faites-les tiédir à la poêle, 3 min dans du beurre et du sucre. Pas de micro-ondes : il a vite fait de faire éclater les petites baies noires et de réduire le tout en purée.

>>> **Le saviez-vous ?** Chaque mûre n'est pas un fruit... mais une multitude de fruits ! En effet, elles ne sont pas issues du pistil de la fleur, mais sont formées de l'agrégation de multiples « mini-fruits », les drupéoles, ces petites cellules noires groupées autour du réceptacle floral.



PHOTOCUISINE / STOCKFOOD

Cheesecake aux mûres et aux myrtilles >>>

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1H25 REPOS 12 H 30

ASSEZ FACILE

200 g de myrtilles • 200 g de mûres • 420 g de fromage frais type Philadelphia • 220 g de crème fraîche épaisse • 60 g de beurre doux fondu • 3 œufs • 160 g de biscuits type Digestive • 120 g de sucre • 20 g de farine + 10 g pour les fruits • 1 citron.

USTENSILE • 1 moule à charnière.

- Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les biscuits puis mélangez-les au beurre fondu. Beurrez généreusement le moule et chemisez le fond et les bords de papier cuisson. Tapissez le fond avec le mélange de biscuit-beurre. Tassez bien et enfournez pour 15 min. Puis laissez refroidir.
 - Lavez et séchez les fruits. Enrobez-en la moitié avec 10 g de farine. Dans le bol d'un robot muni de la feuille, détendez le fromage frais avec la crème fraîche, le sucre, les zestes du citron et la farine. Puis ajoutez les œufs un par un et mélangez à la spatule sans incorporer d'air. Ajoutez les fruits enrobés de farine. Versez l'appareil dans le moule.
 - Posez le moule au centre de 3 couches de feuilles d'aluminium. Rabattez-les de sorte à entourer le moule. Placez-le dans un plus grand plat à rebords et versez de l'eau autour. Enfournez au bain-marie pendant 10 min. Puis baissez le four à 150 °C et poursuivez la cuisson pendant 1 h.
 - Laissez-le refroidir puis placez-le au frais dans son moule pendant 4 h. Puis retirez le moule et laissez 8 h au frais.
- Au moment de déguster, décorez avec le restant des fruits ■

<<< Trifle à la mûre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN REPOS 2 H

FACILE

150 g de mûres • 150 g de framboises • 100 g de myrtilles • 10 biscuits à la cuillère • 20 cl de crème fleurette bien froide • 50 g de mascarpone • 20 g de sucre glace • 1 gousse de vanille.

- Lavez les fruits et séchez-les délicatement sur un linge propre. Mixez grossièrement les framboises.
- Au batteur, fouettez la crème fleurette avec le mascarpone, le sucre glace et les grains de la gousse de vanille.
- Mettez dans chaque verrine une couche de biscuits cassés en morceaux, recouvrez-les d'un peu de coulis de framboises puis d'une couche de crème fouettée et enfin de fruits entiers. Renouvez l'opération en finissant par une couche de fruits entiers et d'un peu de coulis.
- Conservez au frais pendant 2 h avant de servir ■



OSVALDENS / PHOTOCUISINE

5 idées recettes pour profiter des mûres

Leur bleu dense donne de superbes nuances violettes quand on les transforme en coulis et en glace. Entières, savourez leur chair juteuse et leur mâche unique.



1. Soufflés glacés aux mûres

Pour 6 pers. Mixez **300 g de mûres** avec **3 c. à soupe de sirop de mûres**. Fouettez **25 cl de crème liquide entière** froide. Ajoutez-la au coulis filtré. Portez à ébullition **100 g de sucre** et 5 cl d'eau. Fouettez à vitesse moyenne **3 blancs d'œufs**, versez le sirop en filet. Terminez en fouettant plus vite. Incorporez-les à la préparation à la mûre. Versez dans des moules munis d'une bande de papier cuisson plus haute que le bord. Lissez la surface. Réservez 2 h min au congélateur. Retirez le papier et servez.



5

5. Glace aux mûres

Pour 6 pers. Faites un sirop avec **200 g de sucre** et 50 cl d'eau. Rincez et séchez **600 g de mûres**. Réservez-en 100 g. Mixez le reste avec le sirop refroidi pour obtenir une purée fine. Tamisez-la. Fouettez **30 cl de crème** bien froide en chantilly. Incorporez-la délicatement à la purée de mûres. Versez la préparation dans une sorbetière. Turbinez pendant 30 min. Ajoutez **150 g de groseilles** et quelques mûres en fin de processus. Décorez de quelques mûres et groseilles et dégustez.



2

2. Gâteau aux mûres

Pour 6 pers. Mélangez **150 g de farine**, **150 g de poudre d'amande**, **150 g de cassonade** et **1/2 sachet de levure chimique**. Ajoutez au centre **2 œufs**, mélangez, puis versez **150 g de beurre fondu**. Fouettez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Versez dans un moule beurré, ajoutez **300 g de mûres** en les enfonçant légèrement. Enfournez pour 35 à 40 min à 180 °C. Laissez tiédir et saupoudrez de **sucre glace**.



3

3. Mug cake aux mûres

Pour 4 pers. Fouettez **4 œufs** et **120 g de beurre** fondu. Ajoutez **60 g de sucre**, **80 g de farine**, **4 c. à café de crème liquide entière** et **8 cl de lait**, mélangez bien. Incorporez délicatement **20 mûres** et **60 g de pépites de chocolat au lait**. Versez dans 4 mugs. Chauffez 3 à 5 cm d'eau dans une casserole. Placez-y les mugs. Couvrez et laissez cuire 15 min.



4

4. Tarte aux mûres et myrtilles

Retrouvez sur regal.fr la recette détaillée de cette tarte ultra-gourmande qui associe une base de **sablé breton** (voir l'atelier Régal p. 112), de la **confiture de cerise**, une **crème à l'amande et à la vanille**, des **mûres**, des **myrtilles** et une touche de **sucre glace**. Miammm !



LES GRANDS ESPACES

La Camargue est la plus ancienne et l'une des réserves naturelles les plus étendues de France. Elle a été façonnée pendant des siècles par la nature et les hommes, développant une forte identité culturelle et un patrimoine unique.

LA CAMARGUE NATURE & CULTURE

#ListelOfficiel



HISTOIRE DE LA VIGNE

En 1883 les premiers pieds de vigne sont plantés sur "L'ISLE DE STEL", dans les marais de Camargue, une parcelle qui donnera son nom au vin gris emblématique LISTEL.



ART DE VIVRE

Un pique-nique en Camargue, agrémenté d'une dégustation de l'incontournable LISTEL, le vin gris Indication Géographique Protégée de Sable de Camargue, et de quelques amuse-bouches. Vous profiterez ainsi de ce que cette région offre de meilleur : sa nature et sa culture.



400 espèces d'oiseaux nichent sur le terroir de Camargue, parmi eux le HÉRON GARDE BŒUF. On le retrouve régulièrement perché sur nos chevaux camarguais.



LE SEL & LE VIN

Le sel donne cette couleur rose aux étangs de Camargue. L'origine des Salins d'Aigues Mortes remonte à l'antiquité. Une tradition qui se perpétue encore aujourd'hui.

RETROUVEZ L'ACTU
DE LA CAMARGUE ET DE LISTEL
@ListelOfficiel



Listel
DEPUIS 1883

courses en tête

ENQUÊTE • PLACARD • TESTÉ POUR VOUS



Et si on cultivait la viande...

© DR / MOSA MEAT

À SINGAPOUR, ON GOÛTE DÉJÀ DES BURGERS DONT LA VIANDE A GRANDI EN LABORATOIRE... LES FRANÇAIS Y TRAVAILLENT, MÊME SI LA LOI INTERDIT ENCORE LA COMMERCIALISATION DE CES PROTÉINES DU FUTUR. POURQUOI SE LANCER DANS CETTE NOUVELLE CULTURE ? EST-CE DANGEREUX ? EST-CE SOUHAITABLE ? LE POINT EN 10 QUESTIONS/RÉPONSES.

ENQUÊTE CLAIRE BAUDIFFIER

1 LA VIANDE CELLULAIRE, C'EST QUOI ?

Contrairement à la « viande végétale » que l'on trouve de plus en plus dans nos rayons – des alternatives végétariennes à base de soja et diverses céréales ou légumineuses –, la viande cellulaire est cultivée à partir de cellules souches d'animaux. « *Concrètement, les cellules sont prélevées sur un animal (vache, cochon, poulet...) et placées dans des fermenteurs. Différents nutriments vont leur être apportés afin qu'elles se multiplient et se différencient. Ainsi, le tissu se développe et on obtient de la viande après quelques semaines* », explique Nathalie Rolland,

cofondatrice d'Agriculture cellulaire, association créée en 2019 pour informer en français sur ce sujet. « *L'objectif est de se rapprocher le plus possible, en termes d'aspect, de texture, de mâche et de goût, de la viande que l'on connaît.* »

2 DEPUIS QUAND ÇA EXISTE ?

En 2013, le premier steak « éprouvette » était présenté par le chercheur hollandais Mark Post. Il avait cultivé, dans son laboratoire de Maastricht, des cellules souches de vache, devenues steak au bout de six semaines. L'expérience avait alors coûté 290 000 euros. Depuis, une soixantaine de start-up plancheraient

sur ce sujet-là dans le monde. En France, elles sont deux : Gourmey, qui développe un foie gras sans abattage ni gavage, à base de cellules de canard extraites de l'œuf, et Vital Meat, filiale du groupe Grimaud, qui travaillerait sur de la viande cultivée à partir de muscles de poulet – mais qui n'a pas souhaité répondre à nos questions.

3 QUEL EST L'INTÉRÊT ?

Le premier intérêt semble logique : ne pas tuer d'animaux. L'autre point vanté par les défenseurs de la viande de culture, c'est le fait de ne pas – ou très peu – utiliser de terres agricoles. « *Si l'on suit les courbes de démographie, il va falloir, d'ici*

à 2050, presque doubler la production de viande pour nourrir les populations, souligne Nicolas Morin-Forest, cofondateur de Gourmey. Or, le modèle de l'élevage intensif tel qu'on le connaît montre ses limites. Des espaces énormes sont déforestés pour planter des cultures qui vont nourrir les bêtes. La viande de culture peut donc être l'une des solutions. » Côté consommations d'énergie et d'eau, peu d'études pour le moment ont tiré des conclusions sur le sujet. A priori, la viande *in vitro* utiliserait peu d'eau, mais a en revanche besoin de beaucoup d'énergie pour ses fermenteurs. « Certaines projections sont réalisées sur le modèle actuel en termes de consommation d'énergie, mais si les cultivateurs sont alimentés en énergies renouvelables, l'empreinte carbone sera considérablement réduite. Nous nous sommes d'ailleurs engagés à supprimer les émissions carbone associées à notre production de viande d'ici à 2025 », détaille Hélène Miller, responsable des affaires européennes chez Aleph Farms, l'une des sociétés les plus avancées à l'international sur le sujet, basée en Israël, qui a mis au point une tranche de bœuf.

4 À QUI S'ADRESSE(RA) CETTE VIANDE ?

« L'idée n'est pas de venir en concurrence de la viande classique, mais bien de proposer une nouvelle option, à l'heure où, mondialement, la demande en viande ne cesse de croître, indique

Hélène Miller. Elle s'adresse à ceux qui souhaitent consommer de la viande produite différemment. Nous ne souhaitons pas remplacer l'agriculture paysanne de terroir, mais plutôt éviter les impacts négatifs de l'agriculture intensive. »

5 LA VIANDE CELLULAIRE FAIT-ELLE APPEL À DES FACTEURS DE CROISSANCE ?

Aujourd'hui, une partie des start-up qui développent des viandes de culture utilisent du sérum fœtal de veau ou de bœuf pour que les cellules se multiplient. Les produits ne sont donc pas, au final, végétariens, ce qui peut apparaître contradictoire avec la démarche de base. « Ces sérum sont surtout employés en début de développement, mais rapidement les entreprises les remplacent. Il n'y aurait aucune raison d'utiliser cette substance chère, ni durable, ni éthique », défend Nathalie Rolland, d'Agriculture cellulaire. « Pour que les cellules puissent se développer, il faut qu'elles aient des hormones, aujourd'hui apportées par le sérum de veau fœtal. C'est possible de ne pas en mettre, mais alors il faut faire appel à des hormones de synthèse, ce n'est pas possible autrement. Or, elles sont aujourd'hui interdites pour l'élevage conventionnel dans l'Union européenne – mais autorisées aux États-Unis, en Australie, en Amérique du Sud », rappelle Jean-François Hocquette, directeur de recherche à l'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement). « Pour notre part, nous

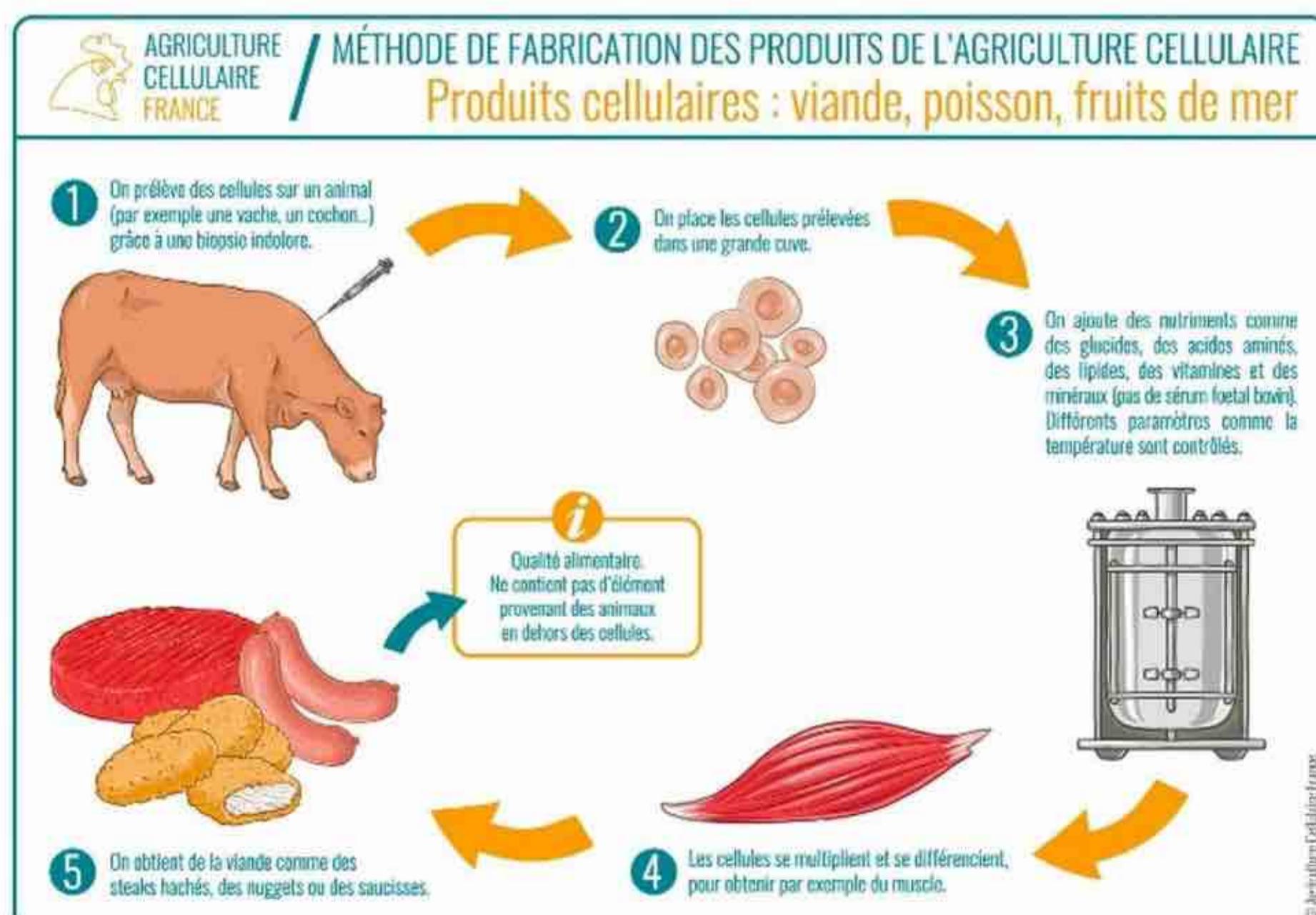


Nathalie Rolland, cofondatrice d'Agriculture Cellulaire France.

produisons les mêmes facteurs de croissance que ceux trouvés dans l'animal afin que les cellules puissent se différencier, mais le consommateur ne les retrouvera pas dans le produit fini », précise Hélène Miller, d'Aleph Farms. Toutefois, « le fait que les facteurs de croissance employés dans le développement de la viande cultivée soient des éléments également produits par les animaux vivants ne signifie pas que l'UE, généralement prudente, va les accepter sur les plans sanitaire et légal. Car ils impliquent une intervention humaine », ajoute Jean-François Hocquette.

6 QUAND DÉBARQUERA-T-ELLE DANS NOS ASSIETTES ?

En décembre 2020, Singapour a autorisé la vente de viande de culture : c'est une première mondiale ! Plus précisément, ce petit pays permet désormais que des nuggets à base de viande de poulet fabriquée par la start-up californienne Eat Just soient commercialisés. L'Union européenne n'autorisera pas la viande de culture en règle générale, il faudra déposer un dossier de mise sur le marché pour chaque nouveau produit, dans la catégorie « novel food » auprès de l'Efsa, l'Autorité européenne de sécurité des aliments. Pour le moment, difficile de donner des dates précises. Gourmey se donne ainsi encore quelques années. Aleph Farms indique que sa fine tranche de bœuf devrait être disponible autour de fin 2022. La start-up israélienne devrait ainsi constituer cette année un dossier d'autorisation auprès de l'Union



à lire 3 OUVRAGES ENGAGÉS POUR SE FAIRE UNE OPINION

- *Plaidoyer pour une viande sans animal*, sous la direction de David Chauvet et Thomas Lepeltier (Puf). Cet ouvrage collectif annonce la couleur dans son titre et défend l'agriculture de culture (pas uniquement la viande, mais aussi les produits « laitiers »...), un espoir pour les animaux et pour changer de modèle.
- *Steak barbare*, de Gilles Luneau (éd. De l'Aube). Cet essai est une enquête journalistique – qui ne cache pas son parti pris avec son sous-titre *Hold-up vegan sur l'assiette* – sur l'agriculture cellulaire, avec des rencontres et des reportages auprès des start-up qui travaillent sur le sujet dans le monde entier.
- *Cause animale, cause du capital*, de Jocelyne Porcher (éd. Le bord de l'eau). La sociologue s'inquiète du développement de l'agriculture cellulaire, qui pourrait selon elle entraîner la disparition programmée des animaux.



Une tranche de bœuf cellulaire produit par Aleph Farms.

© DR / ALEPH FARMS

européenne. « La viande cellulaire pourrait être disponible d'ici 2030, mais pas sur tous les continents. En Europe, les autorisations risquent de prendre du temps. Néanmoins, une fois que le chemin aura été balisé par des pionniers, cela pourrait s'accélérer. De grands groupes travaillent déjà sur le sujet, avec des équipes recherche et développement dédiées », estime Matthieu Vincent, expert en foodtech et dirigeant de l'agence DigitalFoodLab.

7 COMBIEN VA-T-ELLE COÛTER ?

Pour le moment, plutôt cher.

Le PDG de Eat Just, qui vend ses nuggets à Singapour, a évoqué à la presse fin 2020 « un prix similaire au poulet haut de gamme d'un restaurant chic ». « L'un des principaux freins reste en effet le coût. Ce sont des techniques qui demandent beaucoup d'équipements, de recherche et de développement, avance Nathalie Rolland. Les premiers produits qui vont sortir seront forcément plus chers que de la viande conventionnelle, car il n'y aura pas encore d'économies d'échelle possible. Mais il faut bien avoir en tête que si, aujourd'hui, les produits animaux ne sont pas très onéreux, c'est parce que le prix ne prend pas en compte ce que l'on appelle les externalités négatives (des éléments qui coûtent cher à la société comme la pollution, les maladies...). » Aleph Farms, lors de la présentation de son prototype en 2018, évoquait un coût de 45 € la tranche. « Néanmoins, quand la viande sera cultivée dans des fermes – sur le modèle des usines à yaourts – au plus près des

lieux de distribution, ce prix va baisser », déclare Hélène Miller, la responsable des affaires européennes du groupe, soulignant que leur première ferme va voir le jour sous peu en Israël.

8 LA VIANDE CELLULAIRE SERA-T-ELLE GOÛTEUSE ET INTÉRESSANTE NUTRITIONNELLEMENT ?

Jean-François Hocquette, de l'Inrae, s'interroge sur le produit final en termes de goût : « Dans le muscle in vitro, il risque de manquer les cellules de matières grasses. Par ailleurs, quand un animal est abattu, son muscle se contracte, on parle de rigidité cadavérique. À partir de là, il se transforme, s'attendrit progressivement – c'est la maturation – et les arômes vont se développer. Je ne vois pas trop comment il est possible de reconstituer ce processus avec la viande cellulaire. » Côté nutrition, même chose, difficile encore de savoir si la viande de culture comportera une teneur en fer similaire (et assimilable de la même façon

et un apport en certains nutriments, telle la vitamine B12. « La visée finale d'Aleph Farms est bien de proposer de la viande avec une texture et une saveur similaire à de la viande classique. Ce qui est le cas. Bien sûr, nous ne pouvons pas remplacer la diversité des terroirs, mais notre viande proposera d'autres avantages. Nutritionnellement parlant, elle apportera de la vitamine B3, de la B6 et du fer assimilable également », poursuit Hélène Miller.

9 LE CONSOMMATEUR EST-IL PRÊT À MANGER CETTE VIANDE ?

Épineuse question. Il y a finalement assez peu de travaux sur le sujet et les réponses varient en fonction de la question posée et des termes utilisés. Dans une enquête⁽¹⁾ de 2020 menée notamment par Nathalie Rolland et le chercheur Mark Post, 58 % des répondants indiquent être prêts à payer un peu plus cher pour de la viande de culture. Dans une autre⁽²⁾, publiée dans la revue scientifique *Viandes et produits carnés* et conduite entre autres par Jean-François Hocquette de l'Inrae, près de la moitié des sondés estiment que l'élevage fait face à des problématiques éthiques et environnementales. Toutefois, seulement 18 % à 26 % (selon les catégories d'âge) estiment que la viande artificielle peut résoudre ces difficultés. Entre 41 % et 66 % considèrent que la viande de culture est une idée absurde et/ou dégoûtante, 27 % la trouvent plutôt intrigante et/ou amusante, et 18 % la considèrent prometteuse et/ou réalisable. « On remarque que les jeunes

140 MILLIARDS DE DOLLARS

C'est ce que le marché des substituts à la viande (à la fois de culture et végétale) pourrait représenter en 2030 (étude Barclays, 2019).

Cela représenterait 10 % du marché de la viande.

générations sont plus enclines à accepter la viande de culture, tandis que les personnes plus âgées, les gros consommateurs de viande et les habitants des campagnes sont moins bien disposés », développe Jean-François Hocquette.

10 POURQUOI CERTAINS CONSOMMATEURS MONTRENT-ILS UNE RÉSISTANCE ?

Pour Jocelyne Porcher, sociologue et auteure de *Cause animale, cause du capital*, l'agriculture cellulaire, « un projet de scientifiques et d'industriels », est problématique puisqu'elle va détruire nos liens aux animaux. « Il y a chez beaucoup de consommateurs, en France notamment, cette image de la vache qui paît tranquillement dans son pré. On est là sur un fantasme total, puisqu'aujourd'hui, une très grande majorité des animaux que nous mangeons vivent enfermés, dans des conditions misérables. Personne n'a de lien avec ces animaux ! », avance Thomas Lepeltier, philosophe spécialiste de la question animale et auteur, entre autres, de *Plaidoyer pour une viande sans animal*. Une critique qui revient aussi souvent, c'est que cette viande n'est pas « naturelle ». « Ce qui n'est pas naturel serait nécessairement mauvais pour la santé et l'environnement. Mais que signifie naturel à l'heure où l'essentiel de notre alimentation est transformé ? Est-ce que manger des animaux sélectionnés génétiquement et bourrés d'antibiotiques est naturel ? Toute personne qui critique l'élevage intensif devrait logiquement être en faveur de l'agriculture de culture... », estime le philosophe.

⁽¹⁾ journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231176

⁽²⁾ www.viandesetproduitscarnes.fr/phocadownload/vpc_vol_37/Vol_3721_viande-artificielle.pdf

LA LOI CLIMAT MET SON VETO !

Même pas commercialisée, la viande de culture est interdite en France. En effet, mi-avril, l'Assemblée nationale a adopté l'article 59 bis de la loi climat, qui prévoit « l'exclusion des denrées alimentaires qui se composent de cultures cellulaires ou tissulaires dérivées d'animaux ».

GOURMEY PRÉPARE UN FOIE GRAS NOUVELLE GÉNÉRATION



© DR / GOURMEY

Loin de la patrie des canards gavés, c'est à Paris que l'équipe de Gourmey, composée de biologistes, d'ingénieurs agronomes et d'un chef, travaille depuis avril 2019 sur un foie gras différent.

« Nous mettons en culture dans un fermenteur des cellules de canard extraites d'œufs fraîchement pondus. Plongées dans un liquide nutritif 100 % végétal – sans hormones de croissance – à base de sucres, protéines, lipides et vitamines, elles vont se développer. Le gavage est reproduit par le fait de donner davantage de gras végétal à nos cellules », détaille Nicolas Morin-Forest, directeur général de la start-up. Après trois semaines vient l'heure de la « récolte », de la cuisson et de l'assaisonnement du foie gras. « Là est toute la difficulté, car nous sommes sur

un produit très apprécié, sur lequel les consommateurs ont des attentes importantes en termes de goût. Nous avons donc travaillé, pendant ces deux années, sur la saveur et la texture si particulières du foie gras, pour parvenir aujourd'hui à des prototypes très prometteurs. »

Le cofondateur de Gourmey indique que lors d'un récent test à l'aveugle, un chef n'a pas identifié que ce foie gras n'était pas un produit conventionnel. « Ce n'était pas son favori, mais cela montre bien que notre foie gras est convaincant. »

Désormais, l'équipe va plancher sur des économies d'échelle pour faire baisser le coût de son innovation et commence le développement d'une gamme avec des nuggets de canard, du magret, de la chair de poulet...



© DR / MOSA MEAT

courses en tête

ENQUÊTE • PLACARD • TESTÉ POUR VOUS



Des basilics & des menthes

FACILES À CULTIVER MÊME SUR UN COIN DE BALCON, BASILIC ET MENTHE SE DÉCLINENT EN DE MULTIPLES VARIÉTÉS. CERTAINES PRÉSENTENT DES ARÔMES INATTENDUS DE CITRON, DE CANNELLE ET MÊME DE BANANE. UN ÉVENTAIL DE SAVEURS À EXPLORER.

TEXTE ET PHOTOS **CAMILLE OGER**

Natif d'Inde et d'autres régions tropicales, de l'Afrique à l'Asie du Sud-Est, le basilic est une plante qui aime la chaleur et soleil – il n'est pas évident de le faire survivre plus d'un été sous nos latitudes. Cultivé depuis au moins quatre millénaires, il prend des formes, couleurs et arômes très différents selon sa variété. Sa saveur, en revanche, ne résiste pas à la cuisson: il faut l'utiliser frais.

BASILIC POURPRE

Piquant et poivré

Superbe avec son feuillage violet intense et ses fleurs mauves, le basilic pourpre est une variété ancienne cultivée depuis près de 4 000 ans en Égypte puis dans le reste du bassin méditerranéen. Il ressemble beaucoup à son homologue vert typique de la région et s'y substitue sans problème, quoique sa saveur soit un peu plus piquante, évoquant le poivre et le gingembre. Il est donc tout indiqué dans les plats aux saveurs du Proche-Orient et se marie particulièrement bien avec les aubergines. On peut en faire un pesto pourpre spectaculaire.



POUR LES FOUS DE BASILIC

- Pour les fous de basilic, d'autres variétés sont à découvrir absolument: outre le basilic thaï, à la saveur fortement épicee et anisée, on adore le basilic sacré ou tulsi, au goût évoquant le clou de girofle, ou le basilic réglisse, dont les arômes sont très marqués.
- Coupez toujours votre basilic à la main, en pinçant les pousses terminales avec vos ongles, les sécateurs et ciseaux oxydent les tiges.



BASILIC GRAND VERT

L'ami du pesto

C'est le basilic le plus courant en France et en Italie, reconnaissable à ses feuilles arrondies et bombées. Il est étroitement associé à la région de Ligurie ; sans lui, point de *pesto alla genovese* ! Meilleur ami de la tomate et de la mozzarella, mais aussi de l'huile d'olive, des pâtes, des poivrons et de tous les légumes méditerranéens, il se caractérise par une couleur verte assez claire et une saveur intense. Il a également la particularité d'être dénué de parfum mentholé ou anisé, ce qui le différencie des basilics asiatiques, plus proches en goût de l'estragon.

BASILIC CANNELLE

Doux et chaud

Cette variété mexicaine serait issue du basilic vert introduit par les colons espagnols. Elle présente des feuilles oblongues vert foncé aux nervures et tiges violettes qui rappellent certaines menthes. Considéré au Mexique comme une herbe médicinale (anti-inflammatoire et digestive) plus qu'un aromate, le basilic cannelle a cependant une saveur intéressante en cuisine, bien plus douce, chaude et longue en bouche que le basilic grand vert. Il est riche en cinnamate de méthyle, d'où son arôme de cannelle délicieux dans les salades de fruits, sur les compotes, les glaces et les tajines.



BASILIC CITRON

Très aromatique

Cet hybride du basilic (*Ocimum basilicum*) et du basilic américain (*Ocimum americanum*) est apprécié du Moyen-Orient à l'Asie du Sud-Est pour son fort parfum de citron, voire de citronnelle. Plus gracieuse que les autres basilics, ses feuilles sont vert clair, petites et étroites, mais si aromatiques qu'il en faut peu pour transformer un plat. Indispensable dans les currys, les grillades et les salades du Laos et d'Indonésie, très courant en Iran, en Inde et en Thaïlande, son goût frais se marie à merveille avec poisson, fruits de mer, volaille, lait de coco, courges, courgettes et autres fruits exotiques.

Le monde des menthes est beaucoup plus compliqué que celui des basilics, car elles comprennent 18 espèces aux goûts variés, ainsi que des dizaines de variétés et croisements. Cultivées depuis l'Antiquité au moins en Égypte et autour de la Méditerranée, et répandues à l'état sauvage sur tous les continents, sauf l'Amérique du Sud, elles sont peu exigeantes et peuvent même devenir envahissantes.

MENTHE VERTE

La plus courante

C'est la menthe typique de nos jardins, aux feuilles oblongues et gaufrées d'un beau vert soutenu. Elle contient de la carvone, constituant majeur des graines de carvi et d'aneth, et du limonène, un composé chimique caractéristique des agrumes, mais elle est pratiquement dépourvue de menthol, ce qui lui vaut le surnom de « menthe douce ». Dans les plats salés méditerranéens, orientaux ou asiatiques, du taboulé aux rouleaux de printemps, elle apporte une agréable note fraîche ; elle est parfaite aussi dans les salades de fruits, les cocktails comme le mojito ou en infusion.



MENTHE MAROCAINE

À infuser dans le thé

Cette variété de menthe verte, dite « nanah », est très parfumée et suave. On la repère à ses feuilles plus gaufrées et plus claires que celles de la menthe douce classique. Elle supporte également mieux la sécheresse, d'où son importante culture au Maroc. C'est la variété à privilégier pour préparer un véritable thé à la menthe ou pour réaliser un délicieux sirop maison, des cocktails ou des sorbets. Elle se prête aussi à tous les usages typiques de la menthe verte, en moindre quantité.



MENTHE BANANE

Elle a en le goût

L'idée paraît bizarre, mais elle fonctionne : la menthe banane a bien les arômes annoncés, et le résultat, bien qu'étonnant, est exquis. Le goût frais de menthe très douce laisse peu à peu la place à celui de la banane mûre... Ses feuilles tendres et pointues sont légèrement veloutées et vert pomme car il s'agit d'une menthe des champs (*mentha arvensis*). Très suave, elle trouve facilement sa place dans les desserts et se marie parfaitement avec tous les fruits, mais sera également excellente dans certains currys ou en infusion.



POUR LES FOUS DE MENTHE

Les amateurs seront séduits par la menthe chocolat, l'une des variétés les plus étonnantes avec sa forte saveur mentholée et son parfum de chocolat noir. À moins qu'ils ne préfèrent la menthe pomme, au subtil arôme de pomme verte, ou l'étrange menthe bergamote...

MENTHE POIVRÉE

Forte et fraîche

Hybride de la menthe verte et de la menthe aquatique, la menthe poivrée présente des feuilles vert foncé aux nuances rougeâtres. Très riche en menthol, elle a une saveur forte et très fraîche aux notes épicées rappelant le poivre. Son huile essentielle sert à parfumer les boissons, dentifrices et confiseries (comme les After Eight, car elle va très bien avec le chocolat noir).



Ses feuilles peuvent être utilisées en cuisine, mais leur parfum est très puissant quand elles sont crues – on s'en sert donc surtout dans les préparations cuites ou les glaces et granités. Elle est excellente en infusion.

Où les trouver ?

Dans les jardineries, sur labellevie.com, dans les épiceries fines. Pensez aussi aux potagers d'intérieur qui proposent une grande variété d'herbes aromatiques (pretapousser.fr, veritable-potager.fr). Privilégiez les herbes en pots, plus savoureuses et plus durables.

>>> Retrouvez les sauges et les thymus les plus étonnantes dans notre prochain numéro.

courses en tête

ENQUÊTE • PLACARD • TESTÉ POUR VOUS



La carafe LaVie purifie sans filtre

DE L'EAU PURE AU BON GOÛT D'EAU MINÉRALE SANS BOUTEILLE PLASTIQUE, NI FILTRE À CHARBON... C'EST POSSIBLE GRÂCE À L'INVENTION DE DEUX ENTREPRENEURS FRANÇAIS QUI PRÉPARENT UNE PETITE RÉVOLUTION DANS LE MONDE DE L'EAU FILTRÉE. SON NOM ? LAVIE...

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU

La lumière peut purifier l'eau... Cette propriété est à l'origine de l'invention de Pascal Nuti et Saadi Brahmi, fondateurs de la société Solable qui commercialise les carafes LaVie. « Nous avions le projet de mettre au point des chauffe-eau solaires pour fournir de l'eau potable aux pays en développement, explique Pascal Nuti. C'est ainsi que nous avons découvert les effets des rayons UV. Mais devant l'inertie des investisseurs, nous avons décidé de nous tourner vers un usage domestique pour l'Europe. » En exposant l'eau au rayonnement du soleil pendant plusieurs heures, Pascal Nuti et son associé Saadi Brahmi découvrent que l'eau perd son goût de chlore. Ils mettent alors au point un procédé qui utilise la lumière artificielle pour produire le même effet en moins de temps. L'innovation est brevetée et reçoit, fin 2017, un award au CES (Consumer Electronic Show) de Las Vegas, le fameux salon dédié à l'innovation technologique en électronique grand public... La commercialisation commence dès 2018 grâce aux magasins Boulanger qui parient sur la bonne idée. Le succès est au rendez-vous.

Comment ça marche ? La carafe remplie d'eau du robinet est déposée dans un cylindre de métal anodisé. À l'intérieur, des LED reproduisent les UVA solaires et brisent les molécules de chlore qui, à leur tour,

détruisent les polluants résiduels (pesticides, métaux lourds, etc.). « Notre système permet de préserver les oligoéléments dont nous avons besoin – magnésium, potassium et calcium – s'enthousiasme Pascal Nuti. Il a aussi le grand avantage de n'utiliser aucun consommable. Il faut savoir que les filtres à charbon ne sont pas recyclables. Quant aux bâtonnets en charbon de bambou qui brûlent à 1900 °C en dégageant des goudrons toxiques, c'est une catastrophe écologique. » Un pavé dans la mare de ses concurrents que l'entrepreneur ne se prive pas d'égratigner... Seule petite ombre au tableau, le verre borosilicate à la transparence proche du cristal et qui supporte les chocs thermiques est préfabriqué en Chine. L'entrepreneur justifie ce choix par l'impossibilité de trouver un produit identique en France. Bref, la bataille de l'eau filtrée s'annonce acharnée. Pot de terre contre pot de fer...



▲ ON AIME

- La simplicité d'usage
- Le design très pur en harmonie avec la transparence de l'eau
- Le goût de l'eau, légère et douce sans une ombre de chlore.

▼ ON AIME MOINS

- Sous l'effet des LED, l'eau augmente en température de 5 °C. Si vous aimez l'eau fraîche, passage au frigo obligatoire.
- Le cylindre purificateur doit rester brancher sur une prise.

Carafe LaVie

99 € le kit purificateur + 1 bouteille de 50 cl,
179 € le kit purificateur + 1 bouteille de 1 litre,
19,90 € la bouteille supplémentaire de 1 litre.



Chaque jour,
des informations
que les autres
n'auront pas.

100% de l'info locale.



Femmes de goût dans le Luberon

De Lourmarin à Gordes, en passant par Bonnieux, des femmes de talent produisent, cultivent et cuisinent la Provence autrement. Elles sont cheffe, oléicultrice, jardinière, apicultrice et toutes se battent au quotidien pour une alimentation vertueuse et responsable.

Balade gourmande dans un pays béni des dieux et des déesses...

REPORTAGE CATHERINE ROIG PHOTOS EMANUELA CINO



Nadia Sammut a su inverser le cours des choses en imaginant une cuisine « libre de gluten » qui soit aussi terriblement gourmande. Son approche écologique est au cœur des assiettes végétales qu'elle compose avec son compagnon Ernest Do.



Nadia Sammut, la cuisine en héritage

Cuisinière et entrepreneuse, Nadia Sammut dirige désormais La Fenièvre à Lourmarin, l'auberge familiale créée par sa grand-mère. Véritable exploratrice du goût, elle en a fait la première table étoilée sans gluten. Portrait d'une femme libre.

Nadia Sammut en est persuadée : « *aujourd'hui, on ne peut plus cuisiner sans prendre conscience de l'impact que cela produit sur la terre et l'humain* ». Le ton est donné : cuisiner, pour Nadia, cela ne signifie pas faire la course aux étoiles Michelin. Et si elle a déjà décroché un macaron, c'est surtout son étoile verte, récompensant l'approche écologique de la gastronomie, qui l'enchanté. « *Elle m'est précieuse, car elle souligne mon rôle de pionnière, ma volonté de m'inscrire dans un écosystème vertueux. Il est fondamental de se demander, lorsque l'on nourrit les autres, comment se rendre utile à l'environnement, aux producteurs, à la santé.* » Née avec la maladie cœliaque, cette jeune cheffe iconoclaste connaît mieux que personne l'influence des aliments sur l'organisme. « *Quand j'étais petite, les médecins m'assuraient à tort que je pouvais manger "normalement". Résultat : je me suis empoisonnée pendant vingt ans.* » Jusqu'au jour où, le gluten ayant oxydé ses articulations, elle ne peut plus bouger du tout. Nadia a alors 30 ans. Alitée

pendant des mois, elle en profite pour couver de multiples projets qui, au fil du temps, se sont nourris les uns les autres. Première étape, et pas des moindres : reprendre La Fenièvre, l'auberge mythique créée par sa grand-mère Claudette dans un grenier à foin à Lourmarin en 1975, déplacée quelques kilomètres plus loin en 1997, et tenue par ses parents Guy et Reine – cheffe émérite – pendant 45 ans. « *Perpétuer la tradition familiale m'obligeait à faire aussi bien qu'eux, d'autant que je suis pétrie de loyauté et de respect envers tout ce qu'ils ont accompli. Mais il me fallait creuser mon propre sillon.* » Passée par des études de médecine, de biochimie et d'entrepreneuriat social à l'Essec, Nadia doit écrire sa propre partition culinaire. « *Je n'ai pas pu faire d'école de cuisine, car les allergènes y sont omniprésents. Je me suis donc entraînée auprès de ma mère pendant cinq ans, en "libérant" dès le début le restaurant gastronomique du gluten, des sucres rapides et du lactose. J'emploie le verbe "libérer" car je ne raisonne jamais en négatif. Ainsi, je ne supprime pas les ingrédients des recettes traditionnelles pour les remplacer par des produits* ►

Le potager, le « bar joyeux », le bistrot... À l'entrée de La Fenièvre, des panneaux en bois brut vous orientent vers les plaisirs à venir. Le restaurant gastronomique a été relooké par Alain Trouillard, décorateur de cinéma et permaculteur à Cadenet. En contrebas, entre amandiers et cerisiers, on devine le potager. Plus loin, au-delà des centaines d'oliviers, le paysage somptueux et infini du Luberon invite à la réverie ou à la balade. Entre les petits déjeuners et les brunchs dominicaux généreux, les déjeuners canailles au bistrot, les dîners raffinés et les nuits calmes dans les chambres revisitées façon cabanons, on goûte ici à une impression totale de sérénité.



La Cour de Ferme que la famille Sammut appelle son « bistro » est une institution dans le coin, pour sa cuisine savoureuse et son brunch. Depuis l'été 2020, Nadia y a ajouté un marché de producteurs: on y trouve les produits Kom&Sal, les conserves de Reine, l'huile et les olives de Raymond Gonfond (Maussane-les-Alpilles), les fromages de chèvre du Roue de François et Sandrine Borel, le chorizo de la manade Bon, les chocolats et les pralinés de Biomomo Hashimoto, des yaourts bio au riz de Camargue... La plus exquise façon de faire ses courses.



non allergènes, mais je travaille à partir de ces derniers pour imaginer des expériences gustatives inédites, cela m'ouvre un champ infini! » Parmi ces produits, figurent en bonne place les farines, auxquelles Nadia voue une passion dévorante. Ne pouvant pas consommer de blé, elle recherche dès ses débuts en cuisine de bonnes farines locales pour fabriquer son pain libre de gluten. En vain... Ne s'avouant jamais vaincue, elle met au point sa méthode de panification (à base de levain de sarrasin et de riz), fait fabriquer un moulin en pierre et bois, dans lequel elle moud pois chiches, châtaignes, riz de Camargue, sarrasin... Avec les farines obtenues, elle confectionne des pains et des gâteaux tellement délicieux que les clients du restaurant veulent en rapporter chez eux. Nadia y réfléchit mûrement, et crée avec son amoureux, le maître sushi et sommelier Ernest Do, la manufacture **Kom&Sal**, en 2018. « On y fabrique six cents pains par jour, mais aussi des biscuits, des cakes, des gressins... » Produits à Cavaillon, les délices de Kom&Sal sont aujourd'hui vendus dans toute la France, et nécessitent une quantité croissante de matières premières. Qu'à cela ne tienne, Nadia bat la campagne pour tisser des liens avec les agriculteurs de sa région. Son objectif: créer les filières nécessaires au développement de la culture de ces produits. Elle

introduit ainsi le sarrasin dans l'écosystème local, où il s'épanouit volontiers.

Le cercle vertueux du pois chiche

Elle propose aussi à de nombreux agriculteurs et viticulteurs de planter des pois chiches. Non seulement ces légumineuses fixent l'azote dans le sol et consomment peu d'eau, mais en plus elles fournissent des protéines de qualité et ne coûtent pas cher. Nadia les utilise à 100 %: leur chair est réduite en farine, tandis que leurs peaux sont « recyclées » dans un étonnant muesli. Voilà ce que l'on appelle une spirale positive. Un mode de réflexion et d'action que Nadia applique à tout, et d'abord à sa table. « À mes yeux, il est irresponsable en 2021 de rester dans une optique de consommation, en « commandant » tels légumes ou tels fruits aux producteurs. La gastronomie contemporaine doit montrer l'exemple, car elle joue un rôle social et éducatif. Plutôt que de faire des tortillons sophistiqués sur les assiettes, je préfère optimiser le temps gagné en allant rencontrer les agriculteurs sur leurs terres. Je construis mes menus autour de ce qu'ils me proposent. Ensuite, je cuisine les produits avec respect, pour en tirer le meilleur. C'est un défi, parce qu'une fois qu'il n'y a plus de tortillons pour enjoliver un plat, son goût doit ►



Sous ses allures de gentleman-farmer, le chef Do cache une personnalité hors du commun. Fils de boat people vietnamiens, contraints de quitter leur pays quand Ernest n'avait que six mois, ils sont arrivés dans les quartiers nord de Marseille après un long périple. Ernest y a côtoyé la violence et le désarroi, mais il préfère parler de résilience... Comptable de formation, il délaisse très vite les tableaux de chiffres pour apprendre à cuisiner les sushis à... Los Angeles. Il crée par la suite Simple Sushi, son restaurant à Marseille. Lorsqu'il rencontre Nadia Sammut en 2015, l'envie de travailler ensemble est immédiate. Et c'est main dans la main qu'ils ont créé les nouveaux menus de La Fenièvre, où les sushis d'Ernest sont comme des poissons dans l'eau... ▶

50 min
+2 h 30



Un vin blanc des Alpilles IGP,
cuvée Jaspe 2019 du domaine
Dominique Hauvette.

Couscous de poisson

Recette de la cheffe Nadia Sammut, restaurant La Fenièvre, à Lourmarin.

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 2 H 30

ASSEZ FACILE

4 pavés de loup • 50 g de pois chiches cuits
• 4 carottes • 4 fleurs de capucine • Huile
d'olive • Sel, poivre.

POUR LA SOUPE • 3 kg de poissons de roche
• 2 oignons • 6 gousses d'ail • 75 cl de pulpe
de tomate • 20 cl de vin blanc • 2 c. à café
de safran en poudre • 6 pistils de safran.

POUR LES BOULETTES • 300 g de mullet
• 1 œuf • 200 g de mie de pain trempée dans
l'eau et égouttée • 1 oignon frais ciselé • 1/2
gousse d'ail râpée • 30 g de ras el-hanout
• 20 g de persil haché • 20 cl d'huile de
friture. POUR LA HARISSA • 100 g de tohu
de pois chiche (voir recette p. 45) • 1 c. à
soupe de harissa • 1 c. à café de sucre de
coco. POUR LA SEMOULE • 100 g d'attiéké
(ou de semoule de blé) • 1 c. à café de
safran en poudre • 20 g de persil haché.

● **La soupe.** Faites revenir les oignons
ciselés 10 min à l'huile d'olive dans une
cocotte. Ajoutez l'ail pelé et les poissons.
Remuez régulièrement pendant 10 min.
Ajoutez la pulpe de tomate, mélangez.
Versez le vin. Quand il s'est évaporé,
couvrez d'eau, ajoutez le safran et les
pistils, salez et poivrez. À ébullition,
écumez, laissez mijoter 45 min. Filtrez la
soupe et réservez-en 1/4. Faites réduire le
reste jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.

● **Les boulettes.** Hachez le mullet. Ajoutez
les autres ingrédients, sauf l'huile. Salez,
poivrez et mélangez. Façonnez de petites
boulettes. Faites-les frire 3 min dans
l'huile à 180 °C et réservez-les.

● **La harissa.** Mixez les ingrédients. Salez,
poivrez, réservez.

● **Les carottes.** Préchauffez le four
à 180 °C. Enveloppez les carottes
d'aluminium et enfournez-les 30 min.
Ensuite, pelez-les et réservez-les.

● **La semoule.** Mélangez l'attiéké avec le
safran, du sel et de l'huile d'olive. Versez
8 cl d'eau frémissante, couvrez 10 min.
Ajoutez un filet d'huile et le persil.
Travaillez la semoule à la main puis
réservez-la au chaud.

● **Le dressage.** Réchauffez les boulettes
et les pois chiches dans le bouillon. Poêlez
le loup 2 min sur la peau. Chauffez la
soupe réduite et pochez-y le loup 3 min.
Répartissez la soupe dans les assiettes,
ajoutez le loup, les carottes, les boulettes,
les pois chiches, décorez de fleurs. Servez
l'attiéké et la sauce harissa à part ■



« De la contrainte naît la créativité », pourrait être la devise de Nadia Sammut.

À l'image de sa cuisine « libre » d'allergènes, elle a peaufiné son concept de boulangerie et de pâtisserie sans gluten, ni sucres rapides, ni lactose, en créant la manufacture Kom&Sal (évoquant les commensales, les confréries agricoles provençales). On y trouve des farines délicates, de fins gressins aux pois chiches et au thym, des pains généreux à la farine de châtaigne ou de sarrasin. Les becs sucrés opteront pour les petits sablés ou le muesli de peaux de pois chiches aux pommes.



« En 2021, il est irresponsable de rester dans une optique de consommation, en commandant tels légumes ou tels fruits aux producteurs. »

Nadia Sammut

être parfait et aller droit au but ! » Mission accomplie : les menus que Nadia a mis au point avec Ernest regorgent de saveurs nettes et fulgurantes. Après un verre d'accueil servi dans le potager, qui plonge les clients dans l'esprit nature de la maison, trois plats végétaux ouvrent le bal. Ce jour-là, une courgette jaune à la sauce chermoula, une galette de pois chiche à la gelée d'estragon et à l'ail noir, et des haricots verts à la rémoulade de mélet (sorte de garum provençal à base d'anchois fermentés) étaient escortés d'une eau de tomate glacée. Suivaient les trois poissons crus d'Ernest : pageot au shiso, citronnelle et huile d'olive au citron vert; pélamide au yuzu, gingembre et ciboulette; maquereau mariné au sel, au vinaigre de riz, oignon frais et huile d'olive à la mandarine. D'autres délices leur emboîtaient le pas, dont l'étonnant couscous de mulet de Mamie Clo confectionné avec de l'attiéké (une semoule de manioc) et ce juteux melon confit en tajine avec une glace à l'huile d'olive et au pois chiche. Dans les intitulés de ces plats, on lit en filigrane l'histoire de Nadia et de sa famille : les

racines tunisiennes et siciliennes, l'amour fou pour la Méditerranée et pour les saveurs asiatiques apportées par Ernest, né au Vietnam. En dégustant ces assiettes, on y trouve des assaisonnements précis et une justesse des goûts, qui ne sont pas sans rappeler la patte de Reine Sammut, cuisinière de légende.

Collaborer, c'est créer le bonheur

« Aujourd'hui, ma mère cuisine encore dans notre bistrot, mais plus au restaurant gastronomique. Cela n'a pas été évident pour elle de lâcher prise, mais j'espérais l'avoir aidée. Ainsi, pendant le premier confinement, j'ai eu l'idée d'installer une conserverie dans nos cuisines. On s'est formées, on a acheté le matériel, et on s'est lancées. On a acheté les produits au prix juste, et Reine a mis en boîtes ses recettes mythiques. Cela nous a permis d'aider les agriculteurs, de générer deux emplois, de permettre à ma mère de continuer à cuisiner, bref de créer du bonheur ! » Une formule qui résume à merveille la philosophie de vie de Nadia Sammut ■

Puisqu'elle se bat au quotidien pour construire un monde au goût meilleur, Nadia Sammut a choisi de donner ce titre à son livre, écrit avec la journaliste Paule Masson (photographies d'Anne-Claire Héraud). Véritable manifeste pour une alimentation positive et vertueuse, l'ouvrage est préfacé par Carlo Petrini, fondateur du mouvement Slow Food et fidèle de La Fenière depuis trente ans. *Construire un monde au goût meilleur, de Nadia Sammut, Éditions Actes Sud, 36 €.*



RECETTE À COMMENCER...
la veille!

D'origine birmane, le tohu de pois chiches est comparable au tofu et permet de remplacer les œufs dans les crèmes pâtissières. Le psyllium (disponible en magasins bio) est l'enveloppe de la graine de plantain, il agit comme un épaississant et favorise le transit.



35 min
+1h50



Un mélange bio de thé noir et de thé vert au jasmin, délicatement fruité: Summer vibration, des Jardins de Gaïa.

Tarte figues-abricots

Recette de la cheffe Nadia Sammut, restaurant La Fenièvre, à Lourmarin.

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 50 MIN REPOS 24 H + 1 H

ASSEZ FACILE

POUR LE TOHU DE POIS CHICHES • 200 g de farine de pois chiches.

POUR LA PÂTE SABLÉE • 125 g de farine de riz • 35 g de farine de sarrasin • 50 g de sucre de coco • 5 g de gingembre frais râpé • 75 g de beurre végétal • 3 g de lin en poudre • 3 g de psyllium • 1 g de bicarbonate • 1 g de sel.

POUR LA CRÈME AMANDE • 180 g de tohu de pois chiche • 30 g de crème végétale (amande ou riz) • 30 g de beurre végétal • 80 g de sucre de coco • 80 g de poudre d'amande.

POUR LA GARNITURE • 8 à 10 abricots • 8 à 10 figues • 10 fleurs comestibles.

● **La veille, préparez le tohu de pois chiches.** Mélangez 1 l d'eau et la farine de pois chiches dans une casserole, portez à frémissement. Laissez cuire sur feu doux 20 min en tournant de temps en temps. Laissez refroidir et réservez au frais 24 h.

LA PÂTE • Faites tremper le lin dans 3 cl d'eau. Mélangez toutes les poudres au beurre coupé en dés. Ajoutez le lin avec

son eau et le gingembre. Pétrissez puis formez une boule. Placez-la au frais 1 h.

LA CRÈME AMANDE • Égouttez le tohu. Mélangez-le à la crème et au beurre végétaux. Ajoutez le sucre de coco, la poudre d'amande, mélangez bien.

LE MONTAGE • Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et foncez-en un moule. Versez-y la crème amande puis garnissez la tarte des fruits coupés en quartiers. Enfournez pour 30 min. Laissez refroidir la tarte et décorez-la avec les fleurs ■



Les drôles de dames des Callis

Reconvertie dans l'oléiculture, Alexandra Gauquelin-Roché a créé une ferme agritouristique à Gordes. Tandis qu'elle cultive ses oliviers et peaufine ses huiles, la jardinière Laurie Gornes s'occupe du potager, dont Monique Deyaert-Buitink cuisine les légumes à peine sortis de terre. Le tout, face aux monts du Luberon. Magique!

Alexandra Gauquelin-Roché se souvient parfaitement de ce parfum de menthe poivrée qui l'a attrapée lorsqu'elle a visité cette maison. C'était en 2009. Avec son mari, l'ostéopathe Nicolas Roché, ils craquent pour cet ancien relais de poste du XVIII^e siècle. « *Il était en ruines ! À l'époque, nous n'avions pas les fonds pour le retaper...* » Alexandra dirige alors son agence de communication, en région parisienne. « *Même si j'aimais mon travail, et que je choisissais des clients dans les domaines de la cuisine et du vin, il me manquait quelque chose : le rapport à la nature, aux produits, aux parfums...* Mais j'avais vingt personnes à l'agence et trois enfants à la maison, alors mes envies passaient après. » Jusqu'au jour où, lors d'un séjour dans les Pouilles, c'est la révélation. « *J'y ai rencontré des producteurs d'huile d'olive, avec qui j'ai passé des moments fabuleux. En rentrant, j'ai tout fait pour trouver une formation à l'oléiculture. J'ai été admise deux ans plus tard dans le cursus organisé par l'université de Montpellier en collaboration avec France Olive. À la première minute de ces six mois de cours très ardu, je me suis sentie à ma place, et cela a changé ma vie.* » Très vite, Alexandra vend son agence. En 2014, elle plante 210 oliviers sur

son terrain au pied de Gordes. Elle crée un site web où elle sélectionne et vend les plus belles huiles d'olive de la planète, organise des ateliers de formation et décide, avec Nicolas, de transformer le vieux relais de poste en ferme agritouristique.

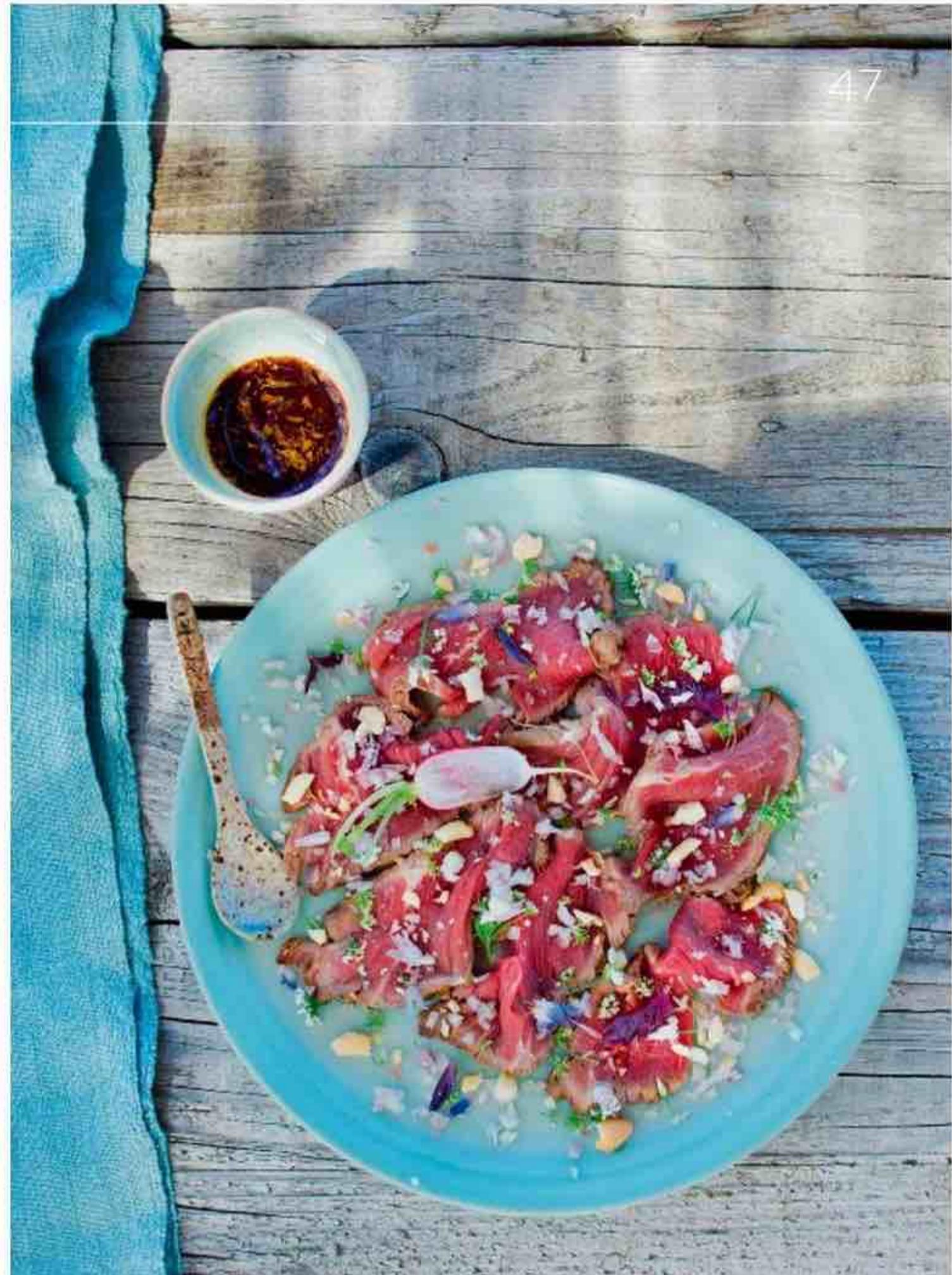
Un potager à l'image des hommes

Les travaux de rénovation commencent en 2016 et deux ans plus tard, la jardinière Laurie Gornes entre en scène. Autodidacte et créative, cette jeune femme qui parle si bien le langage des plantes – et des humains ! – conçoit des potagers sur mesure pour ses clients. « *Je les observe, je les écoute, et souvent, nous construisons une relation amicale autour de la nature.* » Avec Alexandra, c'est l'évidence. Ces deux passionnées dissertent interminablement sur les engrangements, les insectes pollinisateurs, la « *personnalité* » des végétaux et leurs affinités entre eux. Laurie conseille à Alexandra de semer de la diplo-taxis, petite plante aux fleurs blanches également appelée « *fausse roquette* », au pied des oliviers pour les faire prospérer. Dans le potager, tomates, fenouils, haricots ou rhubarbe se succèdent au fil des saisons. Tout naturellement, Alexandra met à disposition de ses hôtes les légumes et les herbes de Laurie. ►

la ferme Les Callis est un lieu hors des sentiers battus que l'on voudrait ne jamais quitter. Pas de restaurant sur place, mais un petit déjeuner exquis dans la cuisine commune, une planche de fromages et de charcuterie sur demande à l'arrivée, et les assiettes de Monique sur réservation. Comptez à partir de 150 € la chambre / nuit pour deux personnes, petits déjeuners compris.



Les cinq chambres immenses et fraîches, décorées avec style par Alexandra, la piscine à débordement face au massif du Luberon, le potager en accès libre, le jardin méditerranéen, les ateliers huile d'olive, les séjours détox et yoga, mais aussi les séances d'ostéopathie et de restauration somatopsychique de Nicolas Roché font de la ferme Les Callis une halte réuigorante.



Tataki de bœuf aux fleurs piquantes

Recette de Monique Deyaert-Buitink

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 4 MIN REPOS 1 H

FACILE

POUR LA MARINADE • 15 cl de sauce soja • 15 cl d'huile de sésame • Le jus de 1 citron vert • 2 c. à soupe de sirop d'agave • 1,5 gousse d'ail écrasée • 15 g de gingembre frais râpé.

POUR LE TATAKI • 300 g de filet de bœuf • 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive.

POUR LE DRESSAGE • 1 échalote • Quelques cacahuètes non salées • Quelques radis roses • Fleurs de diplotaxis (ou fausse roquette) • Fleurs de coriandre, de céleri branche • Fleurs de bourrache débarrassées de leur calice selon les disponibilités. Des barquettes de fleurs comestibles sont en vente sur le site pourdebon.com

LA MARINADE • Dans un grand bol, mélangez soigneusement tous les ingrédients. Réservez la marinade.

LE TATAKI • Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est bien chaude, faites-y revenir le filet de bœuf sur toutes ses faces, 1 min par face. Laissez tiédir le filet et placez-le dans la marinade pour 1 h, en le retournant deux ou trois fois.

LE DRESSAGE • Émincez l'échalote. Concassez les cacahuètes. Coupez les radis en lamelles dans la longueur. Égouttez la viande (réservez la sauce), découpez-la en tranches fines et disposez-les sur les assiettes. Parsemez-les d'échalotes, de cacahuètes, de fleurs et de radis. Servez le tataki avec la sauce à part ■



« Chaque variété d'olive a ses caractéristiques gustatives et la personnalité d'une huile tient dans l'assemblage des variétés entre elles. »

Alexandra Gauquelin-Roché

Après la récolte – qui a lieu début novembre – et jusqu'en janvier, Alexandra stimule ses oliviers à l'aide d'engrais verts pour optimiser leur réveil hivernal en mars. Ils sont alors taillés légèrement. En avril-mai, les oliviers se couvrent de fleurs jaunes. On les pulvérise de nutriments qui favorisent la nouaison – la transformation des fleurs en fruits – au tout début de l'été. Dès que les olives font quelques millimètres, Alexandra les traite régulièrement à l'argile blanche, pour les protéger contre la mouche de l'olive. En été, elle arrose les arbres trois fois par jour afin d'obtenir des fruits gorgés. Mi-août, les olives explosent, et s'épanouissent jusqu'au 1^{er} octobre : la lutte contre les mouches s'intensifie, car les olives bien juteuses les attirent.

Réalisant que beaucoup de clients n'ont pas envie de cuisiner, Alexandra invite Monique Deyaert-Buitink dans la danse. Cheffe à domicile dans la région, cette Néerlandaise, qui a quitté les brumes du Nord il y a vingt ans pour s'installer en Provence avec sa famille, fait déborder ses petites assiettes de fraîcheur et d'imagination. Inspirée par les origines indonésiennes de sa mère, la macrobiotique et surtout les produits du Luberon, Monique a créé une cuisine bien à elle, saine, savoureuse et engagée : tartes, crackers de petit épeautre aux plantes et aux fleurs du jardin, houmous rouge, couscous de pois chiches...

Un travail de parfumeur

À la Ferme Les Callis, le succès est au rendez-vous : les oliviers grandissent, les travaux se terminent, les clients affluent. Chaque premier week-end de novembre, Alexandra invite ses amis à venir récolter les olives. En 2019, le précieux butin dépasse pour la première fois les 500 kg. L'oléicultrice verse une larme après la pesée, pensant sans doute à toutes les heures passées au champ, à pailler le pied des arbres ou à vaporiser leur feuillage à l'argile blanche pour tenir à distance la mouche de l'olive. C'est aussi en 2019 qu'Alexandra obtient la classification de ses

huiles en bio, et que les grands chefs, comme Jean-François Piège à la Bastide de Gordes, commencent à utiliser ses précieux nectars, qu'elle compose comme un « nez » en parfumerie. « C'est une partie passionnante du métier, raconte Alexandra. Chaque variété d'olive a ses caractéristiques gustatives et la personnalité d'une huile tient dans l'assemblage des variétés entre elles. Ici, je n'ai planté que de l'aglandau, car elle résiste bien aux étés brûlants et aux hivers rigoureux du Luberon. Mais en huile monovariétale, elle est assez amère. J'en fais un peu, mais je me procure aussi des olives chez d'autres oléiculteurs pour procéder à des assemblages : de la grossane, de la salonenque par exemple. Je m'amuse aussi beaucoup avec les fruités qui dépendent de la maturité des olives : le fruité vert, aux notes herbacées et piquantes, le fruité mûr, aux notes de fruits rouges ou jaunes, et le fruité noir, pour lequel les olives sont fermentées quelques jours au chaud, et qui développe des saveurs presque « confiturées » de pruneau et de vanille. » Monique et Laurie se sont elles aussi prises au jeu des arômes, et lorsque Laurie apporte un panier de légumes en cuisine, que Monique s'en empare pour les cuisiner, et qu'Alexandra suggère tel « jus » pour les assaisonner, l'harmonie et la gourmandise se lisent dans les sourires de ces trois drôles de dames... ■

15 min
+ 35 min



Un kombucha mangue-vanille-curcuma,
parfumé, vivifiant et peu sucré, des Fous de L'Île.



Melon rôti au miel, crumble sucré, graines de fenouil, fleurs d'agastache

Recette de Monique Deyaert-Buitink

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 35 MIN

TRÈS FACILE

1 petit melon • 2 c. à soupe de miel • Le jus de 1 citron • 1 pincée de jeunes graines de fenouil • Quelques fleurs d'agastache • Quelques feuilles de thym • Huile d'olive. **POUR LE CRUMBLE** • 80 g de farine de petit épeautre • 20 g de poudre d'amande • 50 g de beurre • 40 g sucre • Sel.

LE CRUMBLE • Préchauffez le four à

180 °C. Dans un bol, placez tous les ingrédients du crumble et sablez-les du bout des doigts. Émiettez cette pâte sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez-la pour 20 min, réservez.

LE MELON • Coupez-le en 4, puis recoupez ces quarts en trois dans le sens de la longueur. Ôtez les pépins et la peau. Faites chauffer un filet d'huile

d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites-y rôtir les tranches de melon pendant 10 min, en les retournant à mi-cuisson. Ajoutez le miel, le jus de citron, les graines de fenouil et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le melon soit bien rôti. Disposez sur les assiettes, parsemez de crumble, des fleurs d'agastache, de thym et servez ■



Voile de fleur de courgette confite sur fromage de chèvre

Recette de Monique Deyaert-Buitink

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 35 MIN

ASSEZ FACILE

4 petits fromages de chèvre frais • 4 fleurs de courgette • 40 g de noisettes, amandes et graines de courges mélangées • 20 g de pignons de pin. **POUR LE CRUMBLE NOIR** • 75 g de farine de petit épeautre • 25 g de poudre d'amande • 2,5 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de charbon végétal • Sel.

LE CRUMBLE • Préchauffez le four à 200 °C. Dans un bol, sablez les ingrédients du bout des doigts avec 2,5 cl d'eau. Émiettez la pâte sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 13 min. Laissez ensuite le crumble sécher hors du four.

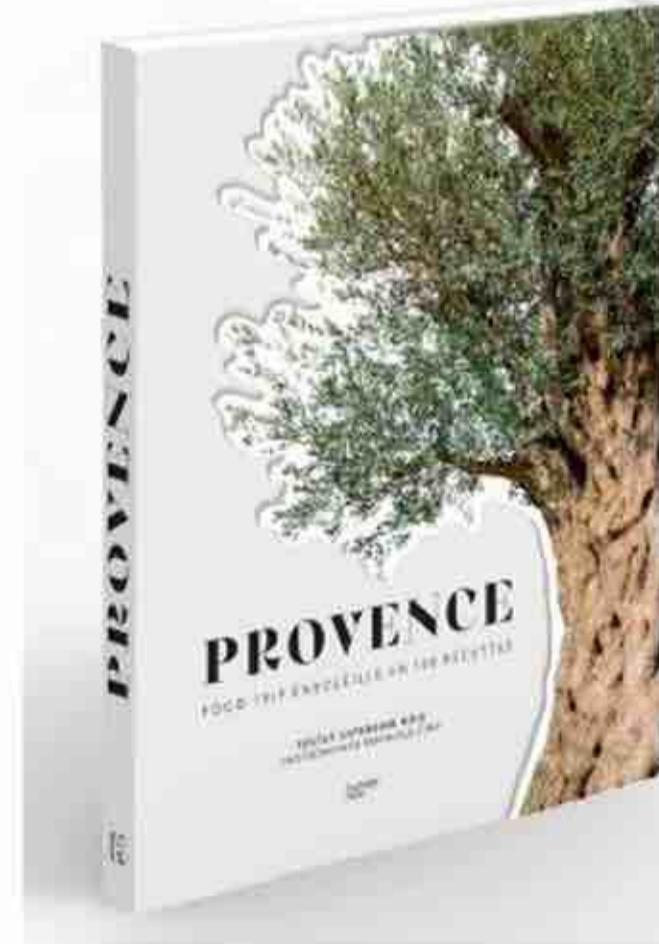
LES FLEURS DE COURGETTE • Baissez le four à 180 °C. Découpez 8 carrés de papier sulfurisé. Huilez les fleurs délicatement avec un doigt, salez-les et placez chaque fleur entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Posez un poids dessus (plaque à four par exemple) et enfournez pour 10 min. Ôtez le poids et les feuilles de papier du dessus, baissez la température à 120 °C et laissez sécher les fleurs dans le four entrouvert pendant 10 min.

LE DRESSAGE • Concassez le mélange aux noisettes. Répartissez-le avec le crumble sur les assiettes. Placez un fromage dans chaque assiette et recouvrez chacun d'eux d'une fleur en retournant le papier puis en l'enlevant délicatement au dernier moment. Parsemez de pignons et servez ■



Passion Provence

Ce livre, ciselé par notre collaboratrice Catherine Roig, s'ouvre comme un coffret précieux sur les merveilles de la Provence, des Alpilles à la Grande Bleue. On y croise des hommes et des femmes de goût, des produits qui font l'identité du terroir et d'exquises recettes de chefs. Les photos d'Emanuela Cino, très souvent à l'honneur dans nos pages, donnent à ce voyage la vibration lumineuse qu'il fallait à un tel livre. **Provence, Food trip ensoleillé en 100 recettes.** Hachette Cuisine, 368 pages, 39,95 €.



Dans son livre autoédité *Plein de couleurs. Un livre d'assiettes et de recettes aussi !*, Monique Deyaert-Buitink exprime toute sa passion pour les fleurs, comme dans cette recette de crackers au petit épeautre et achillée millefeuille.

40 min
+ 1h15



Un soda au cassis peu sucré, bio et français :
Schorle, par Les Filles de l'Ouest.



Tarte folle aux fruits rouges, crème végétale à la verveine

Recette de Monique Deyaert-Buitink

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 30 MIN REPOS 45 MIN

ASSEZ FACILE

POUR LA PÂTE • 200 g de farine • 25 g de poudre d'amande • 120 g de beurre + 20 g pour le moule • 1 œuf • 80 g de sucre glace • 1 pincée de fève tonka râpée • Sel.

POUR LA CRÈME • 60 cl de lait d'amande • 5 jaunes d'œufs • 100 g de sucre en poudre • 50 g de maïzena • 1 bouquet de verveine fraîche.

POUR LA GARNITURE • 500 g de fruits rouges : fraises, framboises, groseilles, cerises • 1 poignée de fleurs comestibles.

LA PÂTE • Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un moule à tarte. Mélangez tous

les ingrédients, malaxez-les pour former une boule. Foncez-en le moule, en prenant soin de faire des rebords épais de 4 mm. Égalisez-les à l'aide d'un couteau. Placez la pâte au frais 30 min.

• Enfournez le fond de tarte recouvert de poids de cuisson pour 10 min. Ôtez les poids et poursuivez 10 min de plus. Sortez le fond de tarte et réservez-le.

LA CRÈME • Faites chauffer le lait d'amande. Quand il frémît, ajoutez-y le bouquet de verveine et laissez infuser 15 min à couvert hors du feu. Pendant ce temps, dans un bol, fouettez les jaunes

d'œufs et le sucre pendant 7 min. Ajoutez la maïzena, mélangez bien. Enlevez la verveine du lait d'amande et versez ce dernier bien chaud sur le mélange œufs-sucre. Remettez le tout dans une casserole sur feu doux en remuant doucement jusqu'à épaississement (environ 10 min). Versez la crème sur le fond de tarte et laissez-la refroidir.

LE DRESSAGE • Rincez les fruits rouges, essuyez-les soigneusement et disposez-les sur la tarte, en les laissant entiers, sans équeuter les fraises. Parsemez de fleurs et servez ■



Malvina Malbec entre miel et terre

Installée au pied du somptueux village de Bonnieux, Malvina Malbec produit avec passion des miels bios délicieux. Visite guidée de ses ruches, au cœur des champs de lavande.

En ce début d'été, la lavande tapisse de mauve les champs du Luberon, à la grande joie des abeilles qui butinent à qui mieux mieux les fleurettes parfumées. S'il est encore trop tôt dans la saison pour récolter le miel, rien n'empêche de rendre visite aux petites ouvrières affairées. Dûment équipés de leurs combinaisons d'apiculteurs, Malvina Malbec et son fils Karel, 9 ans, ouvrent une ruche, l'enfument légèrement pour disperser les abeilles, et retirent un rayon. « *Celui-ci n'est pas encore operculé de cire, ce qui signifie qu'il n'est pas à maturité. En général, on récolte le miel un mois après la floraison de chaque plante. Il faut aussi attendre que les abeilles aient bien ventilé le miel pour qu'il sèche un peu, sinon il est trop liquide* », explique Malvina. Cette jeune femme au prénom romanesque est installée ici depuis 2010, avec son compagnon Clément Aude, cultivateur de lavande et de lavandin. C'est après des études de sociologie, puis de génie des territoires et de l'environnement qu'elle choisit de se consacrer au

miel et aux abeilles. « *Ces petites bêtes sont étonnantes ! Les ouvrières exercent plusieurs métiers au cours de leur existence, qui ne dure qu'un mois. D'abord, elles jouent le rôle de nourrices pour les larves, ensuite elles fabriquent de la cire grâce à leurs glandes cirières, après quoi elles défendent la ruche contre les intrus. Enfin, elles partent butiner, ce qui représente un grand danger pour elles, c'est pour cela qu'elles le font en fin de vie. La reine, elle, vit environ trois ans, et ne sort qu'une seule fois, pour se faire féconder par une vingtaine de mâles et revenir à la ruche avec son ovothèque qui lui fera pondre deux mille œufs par jour !* ». On écouterait Malvina pendant des heures parler de la façon dont elle confectionne ses essaims, élève les reines, fait transhummer ses ruches en Isère ou du côté de Marseille, selon qu'elle souhaite obtenir du miel de châtaignier ou de garrigue. Une fois récoltés, ses nectars sont mis en pot pour être dégustés tels quels, ou transformés en bonbons et en nougat noir, le tout 100 % bio et absolument délicieux ■

Impossible de parler des abeilles aujourd'hui sans évoquer leur affolante mortalité, due aux pesticides et aux néonicotinoïdes. « Au-delà du fait que cela menace les métiers de l'apiculture, c'est terrible pour l'humanité », souligne Malvina Malbec, très investie dans la préservation de l'espèce. « En effet, sans leur rôle crucial de pollinisation qui garantit la biodiversité, 84 % des fruits et légumes que nous cultivons risqueraient de disparaître ! »

Les bons plans

approuvés par



**BOTTIN
GOURMAND**

Maraîchers, moulins à huile, vignerons... Toutes nos bonnes idées pour se régaler en parcourant les sublimes paysages du Luberon, sans oublier quelques souvenirs gourmands à glisser dans les bagages.

JARDIN GASTRONOMIQUE (1)

Installé depuis deux ans, Jean-Pierre Juigner cultive plus de 200 variétés de légumes sur sa parcelle, et se tient toujours à l'affût d'espèces rares ou oubliées. Surnommé le Van Gogh de la cagette, tant il dispose ses produits avec art, ce cultivateur poète est présent au marché des producteurs de Lourmarin (tous les mardis de 17h30 à 20h30, du 1^{er} mai au 31 octobre) et de Vaugines (le samedi de 8h à 13h, d'avril à octobre).

**CHEMIN DE PIERROURET, 84160
LOURMARIN, TÉL. 0677266964
JARDIN-GASTRONOMIQUE.COM**



BASTIDE DU LAVAL (2)

Dans ce domaine oléicole familial et biologique, les olives sont récoltées à la main, avec des peignes et des filets. Chose rare : le moulin est sur place, ce qui réduit la durée entre la récolte et la trituration, évitant toute fermentation ou perte d'arômes. Résultat : le produit phare de la maison, une huile « fruité vert » au taux d'acidité très bas, est un nectar !

**CHEMIN DE LA ROYÈRE, 84160
CADENET, TÉL. 0490089580
BASTIDEDULAVAL.COM**

d'endroit où l'on se sent chez soi.

**2, TRAVERSE DE L'ÉPICERIE,
84660 MAUBEC, TÉL. 0490762359**

DOMAINE MASLAURIS

Entre le massif du Luberon et la Durance, ce domaine viticole s'étend à flancs de coteaux, près du joli village de Lauris. Issus de raisins vendangés à la main, certifiés biologiques, les vins blancs, rosés et rouges de la maison ont un sacré caractère.

**LES GRÈS, 84360 LAURIS,
TÉL. 0679800335
MASLAURIS.FR**

BOUCHERIE POURCIN

Cette boutique n'a l'air de rien et pourtant elle recèle une légende régionale : l'andouillette au couteau. Non grasse, avec de gros morceaux, elle fait la joie des amateurs. Les autres goûteront les caillettes aux épinards ou le pâté au genièvre,



délicieux dans un sandwich pour partir en pique-nique.

**34, AVENUE JOSEPH GARNIER,
84360 LAURIS, TÉL. 0490082621**

LE JARDIN DU MOAÏ

Visites, cueillettes, ramassage des œufs... cette microferme bio est un endroit atypique et délicieux, créé par Alain Trouillard et Chantal Dupin, respectivement décorateur et peintre. On y achète des fruits et légumes de saison, des œufs, des coulis de tomate ou des confitures maison, le samedi matin de 10h à 13h et sur commande les autres jours.

**929, CHEMIN DES PLANES,
84160 CADENET,
TÉL. 0609106569 / 0618993922
LEJARDINDUMOAI.COM**

HERBORISTERIE DE SAINT-PANTALÉON

Passionnée de plantes, Ghislaine Malclès a ouvert cette herboristerie en 2017. Que des produits locaux et bio : herbes à infuser, huiles essentielles, hydrolats ou sirops au thym sauvage ou à la sarriette (à mélanger avec de l'eau fraîche ou chaude, ou à verser en filet sur un fromage de chèvre).

**182, RUE DES ROQUES,
84220 SAINT-PANTALÉON,
TÉL. 0672610643
LHERBORISTERIEDESAINTPANTALEON.COM**

CANTA CABRA DE SAINT-PANTALÉON

15 ha pour 60 chèvres. Les sols sont travaillés sans produits chimiques et le lait transformé sur place en fromages frais, crémeux ou secs, yaourts, faisselles et autres tommes. En vente à la ferme, aux marchés de Lourmarin et du Castellet et à La Maison du fromage à Avignon.

**2204, CHEMIN DE LA BEGUDE,
84220 GOULT, TÉL. 0629247439**

L'ATELIER TOFU

Raúl est revenu du Japon avec la passion du tofu chevillée au corps. Formé à Tokyo, Paris et Tours par des maîtres tofuya, il fabrique à la main des tofus fermes, soyeux, fumés au cèdre du Luberon ou parfumés au romarin avec du soja bio cultivé à Manosque. L'atelier se visite sur rendez-vous.

**1777, CHEMIN DE LA
MARSEILLAISE, HAMEAU DE
SAINT-VÉRAN,
84220 GOULT, TÉL. 0602170012
ATELIERTOFU.FR**

Carnet d'adresses

AUBERGE LA FENIÈRE

DÎNER GASTRONOMIQUE
À PARTIR DE 90 €, DÉJEUNER
AU BISTROT À PARTIR DE 18 €
BRUNCH LE DIMANCHE 45 €
NUIT À PARTIR DE 120 € POUR
2 PERSONNES (+ PETIT DÉJEUNER
20 €/PERSONNE)
WWW.AUBERGELAFENIERE.COM

MANUFACTURE KOM&SAL
WWW.KOMANDSAL.FR
ET CHEZ MAISON PLISSON,
GRANDE ÉPICERIE DE PARIS,
BIOCOOP, L'IDÉAL À MARSEILLE.

LA FERME LES CALLIS
WWW.LAFERMELESCALLIS.COM/
SITE-GORDES
CHAMBRES À PARTIR DE 150 € /
NUIT POUR 2 PERSONNES, PETITS
DÉJEUNERS COMPRIS.

MIEL MALVINA MALBEC
HTTP://MIELTALVANDEDU
LUBERON.FR

LES ASSIETTES DE MONIQUE
@ASSIETTES_DE_MONIK
VIA INSTAGRAM

LES HUILES EN LIGNE
CHERCHEURSDORVERT.FR
géré par Paméla Dubois et Armand
Erba, parrainés par Alexandra
Gauquelin-Roché.

LUBERON LE SUCCÈS D'UNE RENAISSANCE

Seule appellation à être entièrement inscrite dans un Parc naturel régional, l'AOP Luberon s'est développée après le gel meurtrier qui a frappé la région en 1956.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

Attention, casse-tête. C'est quoi, le Luberon ? Une montagne du Vaucluse ? Certes. Mais un département ? Non. Une région ? Au sens administratif du terme, non plus. C'est donc à la géographie qu'il faut faire confiance pour dessiner les contours du vaste territoire qui s'étend de Cavaillon jusqu'à Banon. À l'intérieur de ce périmètre, on peut produire des vins AOP côtes-de-provence, IGP vaucluse, vin de France... et, depuis 1988, l'AOP luberon. Qui se trouve donc enchâssée dans le parc naturel régional éponyme. Pas simple...

FINI, LES OLIVIERS

C'est en se basant sur les caractéristiques du terroir que l'Institut national des appellations d'origine (Inao) a défini ces frontières à la fin des années 1980. Une belle reconnaissance de l'incroyable travail effectué par les agriculteurs après le gel catastrophique de 1956 qui fit mourir la majorité des oliviers centenaires de la région. À la place, ils plantèrent de la vigne, plus rapide à entrer en production...

QUI SUIS-JE ?

Superficie : 3400 hectares, dont plus de 20 % cultivés en bio.

Terroir : essentiellement calcaire.

Altitude : entre 200 et 450 mètres.

Couleurs des vins : 18 % blancs, 23 % rouges, 59 % rosés.

Cépages des vins rouges et rosés : syrah, grenache, mourvèdre, cinsault, carignan.

Cépages des blancs : grenache blanc, vermentino, clairette, bourboulenc, roussanne, marsanne, viognier, ugni blanc.

Production : 21 millions de bouteilles par an.



Aujourd'hui, le vignoble épouse donc délicatement les formes du massif du Luberon. Il se divise en deux car les vignes sont cultivées sur ses deux versants, à l'exception de la combe de Lourmarin qui sépare les massifs du grand et du petit Luberon.

Avec 2 600 heures d'ensoleillement par an, l'AOP fait partie des plus ensoleillées de France. Grâce à cette lumière, les raisins mûrissent bien, et les vignerons peuvent compter sur les nuits fraîches

et les courants d'air venus des Alpes pour permettre à la vigne de se réhydrater régulièrement. Un équilibre qui se retrouve dans les vins, charpentés mais rarement lourds. Pour encore plus d'équilibre, les vins résultent obligatoirement de l'assemblage de plusieurs cépages. Si les rosés sont à boire dans les deux ans, les blancs peuvent se garder trois ans et les rouges cinq, voire jusqu'à dix dans les bons millésimes... et les bons domaines.

LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION

**Marrenon,
Envie de Nature
luberon rouge**

Cette union de producteurs propose, avec cette gamme bio, une porte d'accès pour découvrir la région à petit prix. Ce vin charpenté gagnera à être carafé pour libérer tous ses arômes. 7 €.

Avec un barbecue.

**Domaine Le Novi,
Côté Levant
luberon rosé**

Vif, minéral, un vin désaltérant et très bien travaillé, où les 15 % du cépage blanc vermentino équilibreront tout en délicatesse le grenache, la syrah et le cinsault. 9 €.

Avec une salade de poulpe.

**Château La Verrerie
luberon rosé**

Luxueux domaine capable de très grands vins, ce domaine sait aussi produire des cuvées plaisirs comme ce rosé énergique, poivré, issu de grenache et de cinsault. Du peps et de la gourmandise. 12 €.

Avec des légumes farcis provençaux.

**Domaine de
MasLauris, L'Inopiné,
luberon rosé**

Taillé pour le repas, ce rosé vineux, porté par ses notes de poivrons mûrs et de fraises, surprendra les sceptiques selon qui le rosé n'est pas du vin. 13 €.

Avec une viande braisée et des poivrons grillés.



© DR



© DR

**BUISSONS ET
TIRE-BOUCHONS**

Ouvert tout l'été 7 jours sur 7, le domaine de la Citadelle, à Ménerbes, propose, outre la visite des chais et la dégustation des vins, deux visites sympas : un magnifique jardin botanique et un éclectique musée du tire-bouchon. Prévoir deux bonnes heures de visite... Plus d'infos : www.domaine-citadelle.com

**Domaine de
la Citadelle,
Les Artèmes
luberon rouge**

Nommée d'après le lieu-dit qui l'a vue naître, cette cuvée séduisante développe des notes de cassis et de mûres, avec la touche de violette typique de la syrah. L'ensemble est très gourmand. 13,90 €.

Avec des brochettes aux herbes.

**La Bastide du Claux,
Le Claux,
luberon rouge**

Ce domaine époustouflant est mené par le vigneron bourguignon Sylvain Morey. Cette cuvée, en passe de devenir 100 % syrah, nous épate déjà dans sa version actuelle avec grenache et mourvèdre. 15 €.

Avec un gigot à la crème d'ail.

**Domaine des Peyre,
Le Scoop,
luberon blanc**

Beaucoup de salinité et d'élégance dans ce vermentino-roussanne, comme dans tous les vins de ce domaine repris depuis dix ans par une ancienne journaliste du vin. Le nom de la cuvée en témoigne ! 16 €.

Avec un beau plateau de fruits de mer.

**Domaine de
La Cavale, Blanc,
luberon blanc**

Ce domaine vient de sortir un vin blanc à un prix fou, conçu avec quelques-uns des meilleurs experts du vignoble français (Alain Graillot, Claude et Lydia Bourguignon), sur une parcelle « parfaite ». À ce tarif-là, le vin se doit de l'être aussi : 80 €.

Avec... du caviar ?

**FAITES LA FÊTE !**

Soirées vigneresses, pique-niques dans les vignes, dégustations... Toutes les dates sont à découvrir sur vins-luberon.fr



BIEN LA CHOISIR

>>> **La qualité et la maturité** de la tomate sont les deux premiers critères de choix. Ne vous fiez pas à son parfum qui est un signe nécessaire, mais pas suffisant.

>>> **Les variétés modernes** ont une peau épaisse, préférez des variétés anciennes, vendues localement. Leur épiderme est plus fin et leur texture plus agréable.

>>> **L'astuce qui booste le goût:** faites dégorger les tranches de tomates avec du sel, environ 20 min dans une passoire pour en concentrer les goûts.

La tomate Star de l'été

S'il y a bien un moment où il faut en profiter, c'est maintenant ! Crue, confite, au four, mixée, sucrée... la tomate se glisse dans toutes nos recettes quotidiennes. Voici 7 idées simplissimes et juteuses pour renouveler les grands classiques.

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION **MARION CHATELAIN** PHOTOS **LOUIS-LAURENT GRANDADAM**
MERCI À **EMERY & CIE** POUR LEURS CARRELAGES INSPIRANTS.

BIEN LA PRÉPARER

>>> **La découpe** dépend de la mâche désirée, et donc de la texture de la chair. Privilégiez des petits dés pour une tomate ferme et dense ; de larges quartiers si elle est juteuse, etc.

>>> **L'assaisonnement.** La tomate aime les saveurs méditerranéennes (de la mozzarella aux anchois en passant par la feta et les câpres), les herbes (basilic, ciboulette, persil...). Si l'huile d'olive reste un classique, n'hésitez pas à l'aromatiser.

>>> **Version sucrée.** Pensez à la marier aux fruits de saison : pêches, fraises ou figues...



VARIÉTÉS & UTILISATIONS

Tomate cerise: croquante, sucrée et acidulée >>> salade, apéritif, confites...

Roma: juteuse & douce
>>> coulis, concentré, confiture...

Green zebra: douce et légèrement acidulée >>> salade, conserve, gazpacho, confite...

Noire de Crimée: douce et sucrée
>>> salade et carpaccio...

Cœur-de-bœuf: dense et parfumée
>>> farcie, en gratin, en gazpacho...

Rose de Berne: sucrée et très parfumée
>>> salade, taboulé...

Ananas: juteuse, sucrée et très parfumée
>>> salade, carpaccio...

15 min
+1h40

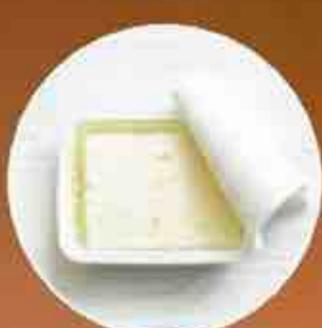
La base



4 belles branches
de tomates cerises



250 g de pâtes (pennes,
fusilli, ou pâtes fraîches)



100 g de feta



VERSION EXPRESS

C'est la recette qui affole la toile... Mettez un bloc de feta dans un plat, avec des tomates cerises et des herbes de Provence. Enfournez pour 10 à 15 min à 180 °C. Mélangez avec les pâtes toutes chaudes et savourez!

Pasta aux tomates cerises confites et feta

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 1H40

TRÈS FACILE

... ET AUSSI • 1 citron bio • 1 petit bol d'olives noires • 4 gousses d'ail • Quelques branches de thym frais • Sucre glace • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

• Préchauffez le four à 150 °C. Couvrez la plaque du four d'un papier sulfurisé.

• Prélevez les zestes du citron. Épluchez les gousses d'ail puis taillez-les en lamelles. Placez les tomates sur la plaque. Répartissez l'ail, le thym effeuillé, les zestes et poudrez d'un peu de sucre glace. Rajoutez un filet d'huile d'olive, quelques pincées de fleur de sel et

poivrez généreusement. Enfournez pour 1 h 30 environ.

• Coupez la feta en dés. Faites cuire les pâtes *al dente* selon les indications du paquet. Égouttez-les et mélangez-les avec les olives, la feta et les tomates. Arrosez d'un filet d'huile et servez ■

15 min
+5 min*La base*

4 ou 5 belles tomates noires de Crimée



1 petit concombre



Une vingtaine de radis



1 oignon rouge

**VERSION ITALIENNE**

Vous pouvez agrémenter cette salade avec quelques copeaux de parmesan et des petits lardons grillés.

Salade fraîcheur d'été

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 À 20 MIN CUISSON 6 À 8 MIN

TRÈS FACILE

... ET AUSSI • 1 petit bol de graines de courge • 2 c. à soupe de graines de sésame • ½ botte d'herbes aromatiques (cerfeuil et/ou persil) • Fleur de sel et poivre du moulin.

POUR LA VINAIGRETTE • 5 c. à soupe d'huile de sésame • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de jus de citron (ou de vinaigre) • 1 tronçon de gingembre de 3 cm.

● **Pour la vinaigrette** : pelez le gingembre puis râpez-le très finement. Mélangez l'huile de sésame, la sauce soja, le jus de citron et le gingembre râpé.

● **Taillez le concombre en grosses rondelles** et les radis en deux dans la longueur. Faites-les griller à feu vif, chacun leur tour, dans une poêle antiadhésive pendant 3 à 4 min.

Réservez-les. Épluchez l'oignon et émincez-le en fines rondelles. Coupez les tomates en quartiers.

● **Disposez tous les légumes dans un saladier**, arrosez-les de vinaigrette et mélangez délicatement. Complétez avec les herbes effeuillées, les graines de courge et de sésame. Salez et poivrez et dégustez ■

VERSION MARINÉE

Si vous avez des filets de sardines fraîches, faites-les mariner dans du jus de citron, de l'huile d'olive, du cumin et des herbes puis servez les tomates crues farcies avec la chair concassée, des olives noires et pourquoi pas des câpres.

20 min
+ 10 min

La base



8 tomates multicolores moyennes



150 g de sardines grillées (ou de sardines en boîte)



150 g de fromage frais



2 échalotes



½ botte d'herbes (ciboulette et persil par exemple)

Tomates farcies aux sardines et fromage frais

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 À 15 MIN

TRÈS FACILE

... ET AUSSI • ½ c. à café de graines de cumin • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

• Mélangez le fromage frais avec les

échalotes hachées, les herbes ciselées, le cumin, 2 c. à soupe d'huile d'olive et les sardines écrasées (sans les arêtes). Salez et poivrez selon votre goût.

• Préchauffez le four à 220 °C. Coupez

le chapeau des tomates puis évitez-les. Concassez la chair des tomates et incorporez-la aux sardines pour en farcir les tomates. Coiffez des chapeaux et enfournez pour 10 à 15 min ■

TOUT UN PLAT

Vous voulez servir ce gazpacho en plat principal ? Faites un plateau où chacun puisera à sa guise : parmesan, chips de jambon cru, croûtons, gressins, carpaccio de poisson, fruits secs, graines de courge ou de sésame, herbes, etc.

La base

8 à 9 tomates vertes
green zebra



1 poignée d'amandes
entières mondées



1 petit melon
(mûr et bien parfumé)



1 botte de basilic

25 min
+2 min

**Gaspacho melon-tomates vertes**

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 2 MIN RÉFRIGÉRATION 1 H

TRÈS FACILE

... ET AUSSI • ½ tranche de pain de campagne (ou 1 morceau de baguette) • Vinaigre de xérès ou de cidre • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

• **Coupez le pain en petits morceaux** puis arrosez-le d'un trait de vinaigre et de 5 c. à soupe d'huile d'olive. Prélevez la

chair du melon puis effeuillez le basilic.

• **Incisez la base des tomates** en dessinant une croix à l'aide d'un couteau pointu. Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez-y 2 min les tomates. Sortez-les, pelez-les et coupez-les en quartiers.

• **Placez les tomates dans un mixeur**

avec le melon, les amandes, les feuilles de basilic, le pain au vinaigre et 5 cl d'eau puis mixez longuement jusqu'à obtenir un gazpacho bien velouté. Salez et poivrez selon votre goût, en rajoutant un peu d'eau en fonction de la texture souhaitée. Réservez au frais au moins 1 h jusqu'à la dégustation ■

FARCES AU CHOIX

Cette recette s'adapte à toutes les envies. Vous pouvez ajouter des tomates, des légumes de saison, du poisson, de la viande... et bien sûr, recycler les restes !

30 min
+20 min

La base



1 grosse tomate
œur-de-bœuf



1 pâte à pizza
(300 à 400 g)



50 g d'anchoïade



1 boule de
mozzarella



100 g de coeurs
d'artichaut

Chaussons tomate-artichaut à l'anchoïade

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 À 25 MIN

FACILE

... ET AUSSI • Quelques feuilles de basilic
• Huile d'olive • Poivre du moulin.

• Préchauffez le four à 200 °C. Ôtez le pédoncule de la tomate, concassez-la puis mélangez-la avec l'anchoïade, la mozzarella détaillée en petits dés, les

cœurs d'artichauts hachés finement, le basilic ciselé et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Poivrez selon votre goût.

• Étalez la pâte et détaillez-la en carrés. Posez une cuillère de farce sur un côté des carrés. Humidifiez légèrement le contour puis repliez le carré pour former

un triangle. Pressez sur les bords pour bien le fermer. Répétez l'opération pour former tous les triangles et placez-les sur une feuille de papier sulfurisé. • Laquez-les avec un peu d'huile d'olive et enfournez-les pour 20 à 25 min., jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés ■

La base*Une trentaine de tomates cerises**1 pâte sablée ou brisée**2 courgettes moyennes**6 c. à soupe de pesto
(voir l'Atelier Regal p. 110)**Quelques feuilles de basilic***15 min
+ 25 min****Tarte pesto, courgettes et tomates cerises****POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 15 À 20 MIN CUISSON AU FOUR 25 À 35 MIN****TRÈS FACILE****... ET AUSSI** • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.**● Préchauffez le four à 210 °C.**

Garnissez un moule à tarte avec la pâte, recouvrez-la de papier sulfurisé et de

poids de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. Enfournez pour 15 à 20 min.

● Pendant ce temps, taillez les courgettes en fines rondelles. Coupez les tomates cerises en deux.**● Nappez la pâte précuise** avec le pesto,

disposez les rondelles de courgette par-dessus puis les tomates. Enfournez de nouveau pour 10 à 15 min. Salez et poivrez selon votre goût puis parsemez de basilic. Dégustez la tarte tiède avec un filet d'huile d'olive ■

EFFET FRAÎCHEUR

Servez ce taboulé avec quelques feuilles de menthe et/ou de basilic pour plus de fraîcheur.

25 min
+ 10 min

La base

3 belles tomates parfumées type rose de Berne

100 g de fraises

100 g de framboises

1 poignée d'amandes

1 grand verre de semoule moyenne

Taboulé tomate-fraise-framboise

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN REPOS 1 H 10 MIN

TRÈS FACILE

... **ET AUSSI** • 1 citron bio • 1 orange bio
 • 1 c. à soupe d'extrait de vanille • 2 c. à soupe de fleur d'oranger • 1 ou 2 c. à café de miel • Huile d'olive.

● **Équeutez les fraises et coupez-les en deux.** Ôtez le pédoncule des tomates et détaillez-les en petits dés.

● **Prélevez les zestes des agrumes.**

Mélangez-les dans un saladier avec la semoule et les amandes hachées.

● Dans le verre qui a servi à doser la semoule, placez la vanille, la fleur d'oranger, le miel et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faites bouillir de l'eau. Versez-la dans le verre pour obtenir la même quantité d'eau que de semoule.

Mélangez et versez immédiatement

ce mélange sur la semoule en remuant vivement. Couvrez aussitôt avec un torchon et laissez gonfler pendant 10 min environ.

● **Égrainez la semoule** à l'aide d'une fourchette. Laissez-le refroidir, ajoutez les fruits et mélangez délicatement. Réservez le taboulé au frais au moins 1 h avant de le déguster ■

LES SALADES EN BALADE

Fraîches et joyeuses, elles prennent facilement la clé des champs.

Préparez les ingrédients à l'avance, soignez la composition en choisissant des mix qui voyagent et travaillez les sauces. L'aventure est au bout de la plage.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME AUDREY COSSON PHOTOS EMANUELA CINO



Complète

Salade de poulet, maïs, avocat et mimolette

RECETTE PAGE 72

20 min
+ 10 min

SPÉCIAL RÉCUP'

Cette salade est une bonne façon d'accompagner des restes de ratatouille ou de légumes confits. Ajoutez-y des pâtes cuites, un peu de fromage (feta, parmesan...) et des noix pour le croquant!

Méridionale

Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta

RECETTE PAGE 72



20 min
+ 35 min

LES DÉCOUPES QUI CHANGENT TOUT

Vous comptez faire de grandes salades tout l'été ? Investissez dans une mandoline ou un spiralizer.

La première est parfaite pour tailler les légumes en fines lamelles, en dés ou en frites. Le second permet de débiter les légumes en longs spaghetti. De quoi donner du volume à vos salades et changer le goût d'une courgette !

Vous pouvez toujours utiliser un économe, mais c'est beaucoup moins pratique. Sinon, mettez votre robot-coupe à contribution...

ANTICIPEZ ET ASSEMBLEZ LES YEUX FERMÉS

Pour avoir une salade prête à assembler au moment de partir, pensez à anticiper les cuissons la veille. Toutes les recettes comportant des ingrédients cuits qui se mangent froids s'y prêtent parfaitement. Faites cuire le riz, les pâtes ou les pommes de terre à l'avance, faites griller les poivrons et pelez-les. Augmentez les quantités quand vous cuisez des céréales.

Ces restes d'ingrédients nature feront une excellente base. Le moment venu, vous n'aurez plus qu'à mélanger et à assaisonner.

COMPOSER N'EST PAS MÉLANGER

Quelques règles à suivre pour éviter de transformer votre salade en plat fourre-tout... Pensez-y, même quand il s'agit d'assembler les restes.

- Ne dépasser pas 3 ou 4 ingrédients majeurs (hormis la sauce) pour ne pas brouiller les saveurs.
- Piochez dans les différentes catégories : féculents + protéines + légumes/fruits.
- Apportez de la fraîcheur et du pep's en glissant des épices, des zestes et des herbes aromatiques.
- Assaisonnez au dernier moment, sauf la salade de pommes de terre, qui s'imprégnera mieux des saveurs de la sauce.



Taboulé de quinoa et cranberries

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 12 MIN

TRÈS FACILE

250 g de quinoa • 2 oignons rouges • 1 bouquet de menthe • 1 bouquet de persil plat • 1 bouquet de coriandre • 125 g de cranberries séchées • 2 citrons verts • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Faites cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée 12 min à couvert et à feu doux. Égouttez-le si besoin et mettez-le dans un saladier avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez et laissez refroidir.
- Épluchez les oignons et ciselez-les très finement. Eeffeuillez le persil et

la menthe. Ciselez la coriandre avec ses tiges, les feuilles de persil et de menthe. Ajoutez-les aux oignons rouges. Ajoutez les cranberries, le jus des citrons verts et le reste d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez le quinoa, mélangez à nouveau ■

Le taboulé est une recette qui peut se décliner à l'infini : à base de semoule, boulgour, petit épeautre... Variez les herbes, primordiales dans cette recette, mais aussi les fruits secs pour la note sucrée (raisins, abricots, figues...).

TOUT EST DANS LA SAUCE

Les sauces sont primordiales pour donner du goût, de l'onctuosité et de la gourmandise à une salade.

Quelques exemples de sauces faciles :

• **Vinaigrette sucrée-salée** : 1 c. à café de moutarde et 1 c. à café de miel, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre (de cidre ou balsamique).

• **Sauce yaourt acidulé** : 250 g de yaourt, fromage blanc ou fromage grec, le jus de ½ citron ou de 1 citron vert, quelques épices en poudre (curry, cumin...), des herbes, sel et poivre bien sûr !

• **Sauce pesto** : 20 g de pignons de pin ou autre fruit à coque, 2 bouquets de basilic ou autres herbes, 20 g de parmesan râpé, 1 gousse d'ail et 20 cl d'huile d'olive... Et pourquoi pas un peu de zestes de citron ?

LES JOIES DU TRANSPORT

Pour vous balader facilement avec vos salades, placez les différents ingrédients dans des bocaux en couches distinctes et transportez-les bien droits. Gardez toujours la sauce à part pour que la salade conserve toute sa fraîcheur. Au moment de déguster, ajoutez la sauce dans le bocal puis secouez pour mélanger et assaisonner la salade.

Salade comme un coleslaw de concombre, fenouil et pickles d'oignon rouge

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 5 MIN REPOS 2 H

FACILE

250 g de fromage blanc • 1 gros bulbe de fenouil (ou 3 petits) • 1 concombre • 2 belles poignées de mesclun • Le jus et les zestes de ½ citron bio • 1 dizaine de tiges de ciboulette • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de miel • Fleur de sel, poivre du moulin.

POUR LES PICKLES • 1 gros oignon rouge • 200 g de sucre • 20 cl de vinaigre de cidre • 5 cl de vinaigre de xérès • 10 g de graines de fenouil • 10 g de graines de coriandre • 1 étoile de badiane.

● **Préparez les pickles** : épluchez et coupez l'oignon rouge en deux, puis

coupez chaque moitié en tranches très fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Versez le sucre, les vinaigres et les épices dans une casserole. Portez à ébullition et laissez mijoter 5 min tout en remuant pour dissoudre le sucre. Retirez du feu et versez le tout dans un bocal. Laissez refroidir à température ambiante.

● **Retirez les tiges vertes du fenouil**, coupez-le en deux, retirez la partie dure de la base. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, découpez de très fines tranches. Faites de même pour le concombre. Mélangez-

les avec le mesclun dans un petit saladier.

● **Mélangez le fromage blanc**, les zestes et le jus de citron, l'huile d'olive, le miel et la ciboulette ciselée dans un bol. Salez et poivrez. Ajoutez 2 c. à soupe du jus des pickles et mélangez. Versez la sauce sur les légumes et mélangez bien. Servez avec les pickles d'oignon rouge.

● **Pour une salade à emporter**, transportez dans des boîtes distinctes les légumes, la sauce au fromage blanc et les pickles. Réalisez le mélange au dernier moment ■



Rafraîchissante

TRUCS ET ASTUCES

Vous pouvez conserver le reste de pickles dans un bocal fermé au réfrigérateur pour agrémenter salades, sandwichs, tartines ou plats de viande et poissons.

VERSION EXPRESS

Pour simplifier cette recette, un peu longue à cause de la marinade des anchois, achetez des anchois déjà marinés à l'huile d'olive. Mais n'utilisez surtout pas d'anchois au sel !

Nourrissante

RECETTE À COMMENCER...
la veille!



Salade de pois chiches, anchois marinés, œufs durs et paprika

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 9 MIN REPOS 30 MIN + 36 H

ASSEZ FACILE

200 g d'anchois frais • 4 œufs • 400 g de pois chiches cuits • 2 citrons • 2 petites têtes d'ail nouveau • 1 c. à soupe de paprika doux • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **L'avant-veille.** Coupez l'ail nouveau sans sa racine mais avec sa tige en quatre dans sa longueur. Nettoyez les anchois sous l'eau froide, incisez-les en deux dans leur longueur et levez leurs filets avec leurs têtes. Rincez-les et placez-les dans une passoire. Salez

généreusement et laissez tremper 30 min. Rincez les anchois de nouveau et mettez-les dans un plat creux avec l'ail nouveau et le jus des citrons. Filmez le plat et laissez reposer toute une nuit au frais.

● **Le lendemain.** Versez les anchois dans un bocal et recouvrez-les d'huile d'olive. Laissez-les de nouveau mariner au frais pendant 24 h.

● **Le jour même.** Faites cuire les œufs 9 min dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour

stopper leur cuisson puis écalez-les et découpez-les en quatre. Dans un saladier, mélangez les pois chiches égouttés (et rincés s'ils sont en conserve), les anchois marinés et égouttés, 4 c. à soupe de leur marinade, l'ail nouveau et le paprika. Salez, poivrez et servez.

● **Pour une salade à emporter,** placez les anchois au fond de bocaux individuels, ajoutez une couche de pois chiches au paprika et transportez les œufs durs non écâlés à part ■

Tomates anciennes, burrata et croûtons

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 5 MIN

TRÈS FACILE

800 g de tomates anciennes variées (œur-de-bœuf, noire de Crimée, green zebra, ananas...) • 400 g de burrata • 1 douzaine d'olives noires • 4 tranches de pain de campagne • 8 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe vinaigre balsamique • Quelques feuilles de basilic violet • Fleur de sel, poivre du moulin.

• Coupez les tranches de pain en

petits cubes pour former des croûtons. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les croûtons en les remuant pour les faire dorer sur toutes leurs faces. À la fin de la cuisson, ajoutez un peu de fleur de sel et réservez-les.

- Dans un bol, mélangez le reste d'huile d'olive et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique. Retirez le cœur

des tomates et découpez-les en tranches très fines avec un couteau bien aiguisé. Répartissez-les dans des assiettes plates en les faisant se chevaucher et en veillant à alterner les couleurs. Répartissez par-dessus la burrata. Parsemez de croûtons et d'olives, agrémentez de feuilles de basilic et arrosez de sauce. Salez, poivrez et servez sans attendre ■



15 min
+ 5 min

multicolore

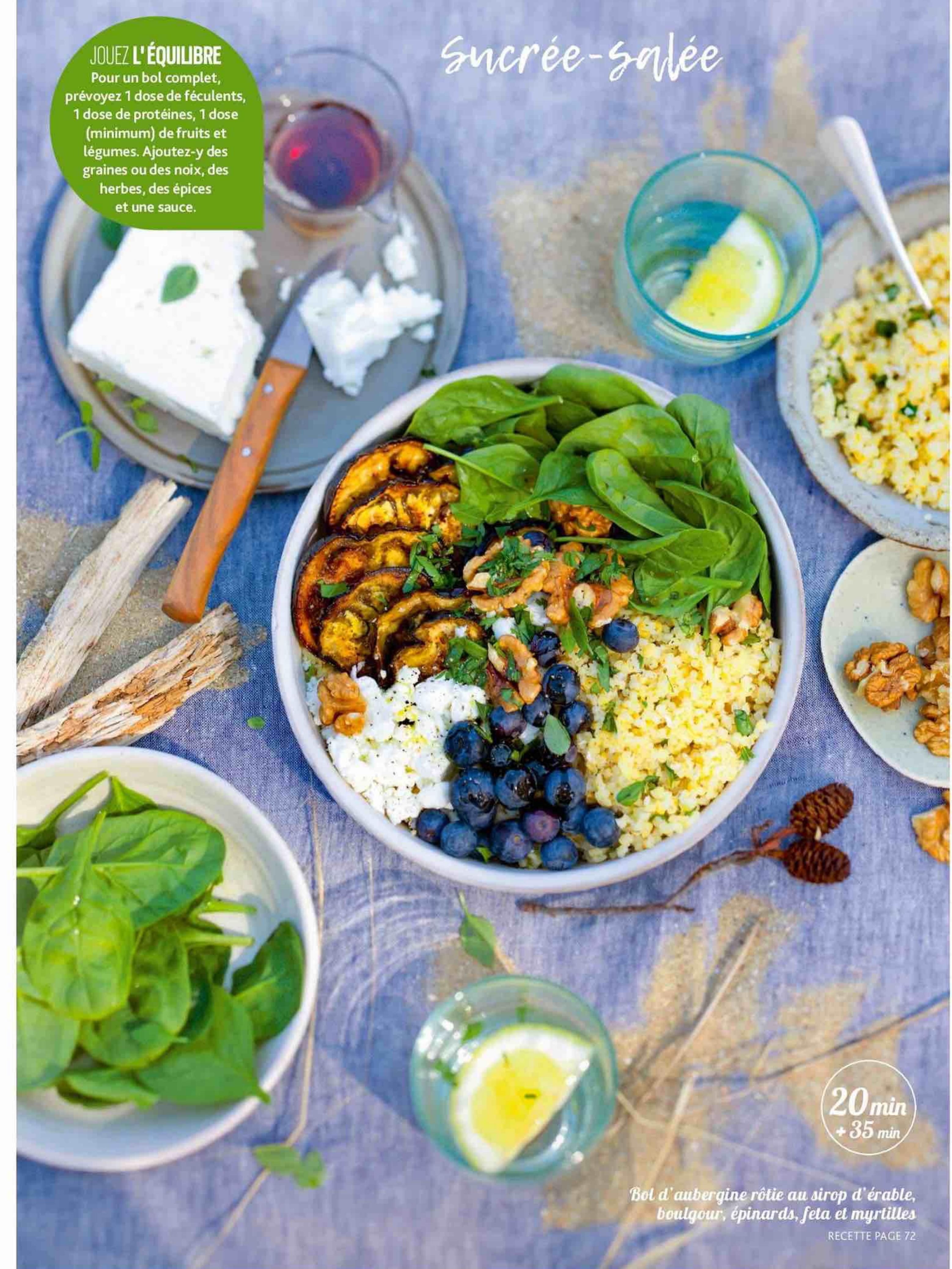
ANTI GASPI

Utilisez du pain rassis pour faire les croûtons, ils n'en seront que plus croquants et éviteront le gaspillage ! Ajoutez aussi de l'ail ou une herbe dans la poêle, pour encore plus de goût...

JOUZ L'ÉQUILIBRE

Pour un bol complet,
prévoyez 1 dose de féculents,
1 dose de protéines, 1 dose
(minimum) de fruits et
légumes. Ajoutez-y des
graines ou des noix, des
herbes, des épices
et une sauce.

Sucrée-salée



20 min
+ 35 min

Bol d'aubergine rôtie au sirop d'érable,
boulgour, épinards, feta et myrtilles

RECETTE PAGE 72



Salade de poulet maïs, avocat et mimolette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

TRÈS FACILE

3 filets de poulet • 300 g de maïs doux en bocal • 2 avocats mûrs • 200 g de yaourt grec • 200 g de mimolette demi-vieille • 4 tortillas de maïs complètes • Le jus de 1 citron vert • 2 belles poignées de pourpier (ou de mâche) • Quelques feuilles de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Découpez les filets de poulet en morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les morceaux de poulet sur toutes leurs faces à feu vif. Ils doivent être bien grillés mais rester tendres. Retirez-les et réservez-les.
- Versez le maïs égoutté dans la poêle et faites-le revenir dans le jus du poulet pendant 3 min. Réservez-le.
- Découpez les avocats en deux, retirez leur noyau et leur peau. Découpez-les en tranches fines tout en les arrosant avec la moitié du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec le reste de jus de citron, salez et poivrez. Découpez la mimolette en cubes. Mélangez le tout avec le pourpier. Servez avec les feuilles de basilic et les tortillas découpées en 8 ■

Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 35 MIN

TRÈS FACILE

500 g de pâtes courtes type rigatoni
• 250 g de ricotta • 20 tomates cerises
• 2 petites courgettes • 2 gousses d'ail
• Une quinzaine de feuilles de sauge
• 2 feuilles de laurier • 10 cl d'huile d'olive
+ 2 c. à soupe pour les pâtes • 40 g de pignons de pin • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C. Découpez les tomates cerises en deux et les courgettes en demi-rondelles. Épluchez et découpez les gousses d'ail en deux. Versez l'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four. Ajoutez 10 feuilles de sauge ciselées, les feuilles de laurier et placez les tomates cerises et les courgettes dessus. Ajoutez l'ail, salez, poivrez et enfournez pour 20 min ou jusqu'à ce que les tomates et les courgettes soient bien confites.
- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, égouttez-les et plongez-les aussitôt dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les de nouveau et placez-les dans un saladier. Versez le reste d'huile d'olive et mélangez bien.
- Faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle. Émiettez la ricotta égouttée du bout des doigts. Mélangez les pâtes, les légumes confits et la ricotta émiettée pour servir aussitôt avec le reste de feuilles de sauge.
- Pour une salade à emporter**, placez les pâtes, la ricotta, la sauge et les pignons de pin en couches dans un bocal (avec éventuellement les légumes confits dans un autre bocal à part) et agitez le tout au moment de déguster ■



Bol d'aubergine rôtie au sirop d'érable, boulgour, épinards, feta et myrtilles

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 35 À 40 MIN

TRÈS FACILE

250 g de boulgour • 1 grande aubergine • 250 g de myrtilles • 250 g de feta • 3 c. à soupe de sirop d'érable • 7 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café de moutarde • 70 g de cerneaux de noix • Quelques tiges de coriandre • 2 belles poignées de pousses d'épinards • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C. Découpez l'aubergine en rondelles et disposez-les sur une lèchefrite recouverte de papier cuisson. Arrosez de sirop d'érable et de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez pour 25 à 30 min en surveillant. Les aubergines doivent être bien tendres, voire confites, et avoir grillé sur les bords de la lèchefrite. Retirez-les du four et réservez-les.
- Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le, mettez-le dans un bol et ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et la moitié de la coriandre ciselée (y compris les tiges). Mélangez bien.
- Émiettez la feta. Dans un bol, mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre de cidre et la moutarde.
- Répartissez le boulgour dans le fond de 4 bols. Mettez un peu de pousses d'épinards sur 1/5 du bol, disposez à côté des tranches d'aubergines en les rassemblant, puis un petit tas de feta et enfin une poignée de myrtilles. Parsemez chaque bol de noix, du reste de coriandre ciselée et arrosez le tout de vinaigrette. Salez et poivrez avant de servir ■

Salade de fraises et pêches, sirop de verveine et crumble de noix de pécan

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 30 MIN REPOS 1 H

FACILE

500 g de fraises • 2 pêches blanches • 2 pêches jaunes. **POUR LE CRUMBLE** • 50 g de noix de pécan concassées • 75 g de farine • 55 g de sucre • 1/2 c. à café de cannelle moulue • 30 g de petits flocons d'avoine • 75 g de beurre fondu • 1 pincée de fleur de sel. **POUR LE SIROP** • 250 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 1 dizaine de feuilles de verveine.

● Préchauffez le four à 160 °C. Placez tous les ingrédients du crumble dans un bol et mélangez du bout des doigts. Étalez le crumble sur une plaque

recouverte de papier cuisson et enfournez pour 25 min (ou jusqu'à ce que le crumble soit doré). Sortez-le du four et laissez-le refroidir sur une grille. **LE SIROP** ● Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et prélevez ses graines avec la lame d'un couteau. Dans une petite casserole, versez le sucre et 25 cl d'eau. Portez à ébullition pendant 5 min tout en mélangeant pour dissoudre le sucre. Retirez du feu, ajoutez la verveine, la gousse de vanille et ses graines. Laissez refroidir complètement.

LE DRESSAGE ● Au moment de servir, équeutez les fraises et découpez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Dénoyautez les pêches et découpez-les en quartiers d'environ 2 cm d'épaisseur. Répartissez-les dans des bols, arrosez de sirop et parsemez de crumble avant de servir.

● **Pour une salade à emporter**, placez les fruits dans des bocaux individuels, le crumble dans une boîte hermétique et le sirop dans un bocal ou une bouteille. Mélangez le tout au dernier moment ■



SIROP À TOUT FAIRE

Conservez le reste de crumble dans une boîte hermétique et le sirop dans un bocal au frais. Utilisez-le dans une salade de fruits, mélangé à du fromage blanc... ou dans des cocktails !

Gourmande

35 min
+ 1 h 30

La courgette zéro déchet

en 4 idées recettes

Des épluchures à la fleur, la jeune courgette encore tendre mérite d'être cuisinée tout entière. Chips, pakora et beignets donnent du croquant à ce merveilleux légume à tout faire.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS JEAN-BLAISE HALL

1

Courgettes à l'éluvée, ail et herbes frites

Courgettes jeunes + basilic + origan + ail =

2

Chips de courgette

Épluchures de courgette + sel, paprika, cumin, piment de Cayenne =

3

Pakora de courgette

Courgette râpée + farine + fenouil, cumin + piment de Cayenne =

4

Beignets de fleurs de courgette

Fleurs de courgettes + œuf + farine + amande amère =

Conservez les épluchures de courgette et de vos autres légumes. Plongez-les dans une huile pour friture à 180 °C quelques minutes. Dès qu'elles sont colorées, retirez-les saupoudrez-les de l'assaisonnement et laissez-les refroidir sur du papier absorbant.

15 min
+ 55 min



1

Courgettes à l'étuvée, ail et herbes frites

INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE YOTAM OTTOLENGHI

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 55 MIN

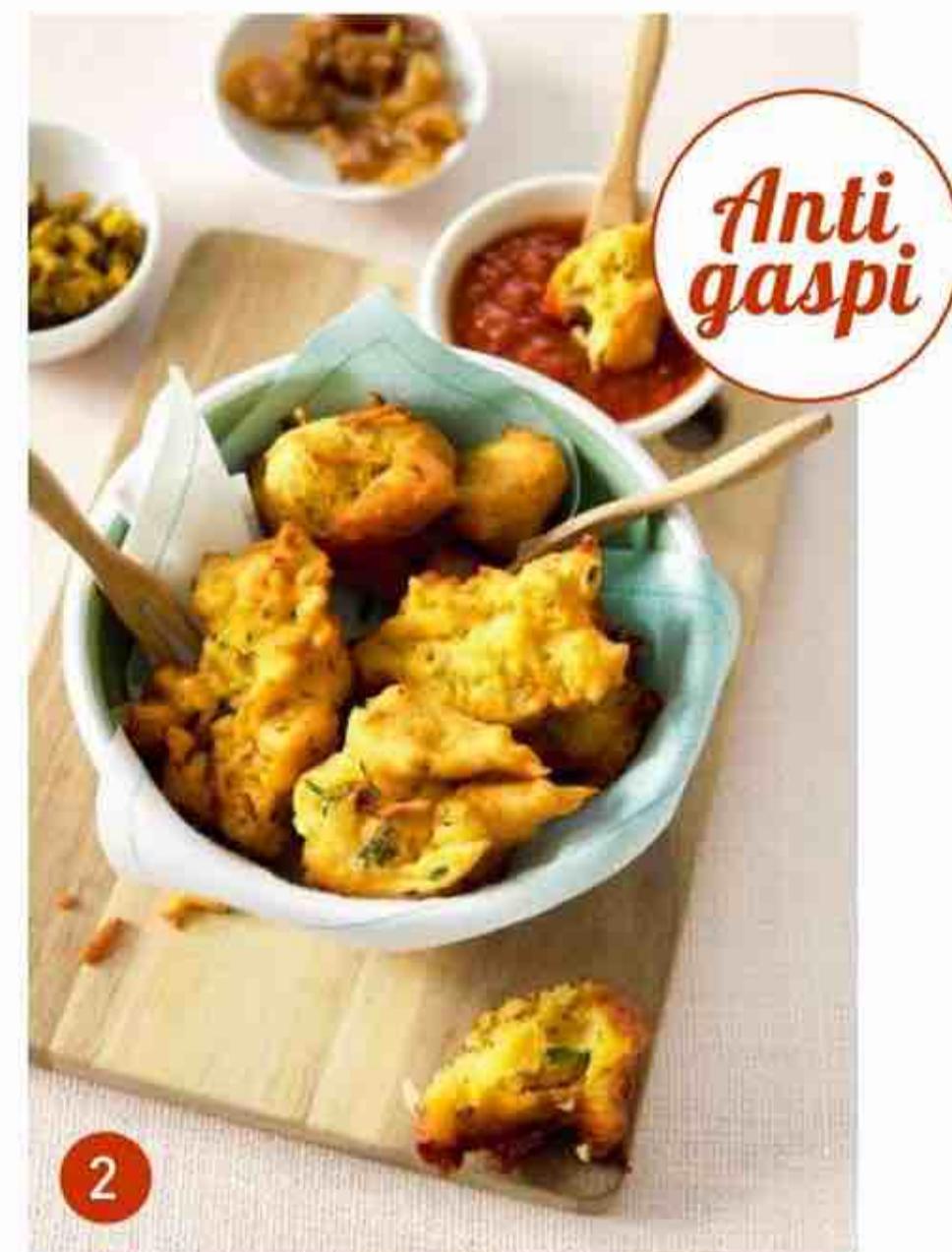
FACILE

600 g de courgettes jeunes • 50 cl de bouillon de légumes • 2 gousses d'ail frais • 20 feuilles de basilic frais • 10 brins d'origan frais • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel.

- Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les extrémités des courgettes pelez-les et coupez-les en 2 dans la longueur. Rangez-les dans un plat à gratin.
- Faites chauffer le bouillon de légumes avec la moitié des herbes et les gousses d'ail pelées et tranchées finement. Puis versez-le sur les courgettes dans le plat

à gratin. Couvrez le plat hermétiquement avec une feuille de papier aluminium et enfournez pour 45 min jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites frire les feuilles de basilic et les brins d'origan restants jusqu'à ce qu'ils croustillent.
- Sortez les courgettes du bouillon et servez-les arrosées avec l'huile aromatisée, les herbes frites et l'ail. Assaisonnez de fleur de sel.
- Servez-les en salade froide pour les jours de grosse chaleur ■



2

Pakora de courgette

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

200 g de courgette • 50 g d'oignon

- Huile pour la friture. POUR LA PÂTE
- 200 g de farine de pois chiches • 1 c. à café de farine de riz • ½ c. à café de levure chimique • ½ c. à café de graines de fenouil • ½ c. à café de graines de cumin • ½ c. à café de piment de Cayenne • 1 c. à café rase de sel fin. 4 c. à soupe d'eau.

- Mélangez tous les ingrédients de la pâte. Ajoutez la courgette râpée grossièrement et l'oignon haché. La courgette va rendre de l'eau et aider au mélange. Ajoutez un peu d'eau froide pour délayer si nécessaire.
- Faites chauffer l'huile. Faites des portions de 1 c. à soupe pour chaque pakora. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servez les pakoras avec du ketchup ou du chutney de tomate ■



3 BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTE ET AMANDE AMÈRE

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 5 MIN

Préparez la pâte à beignet: battez 1 œuf, incorporez 125 g de farine et 1 c. à soupe d'huile d'olive puis 15 cl de lait et 1 c. à café d'extrait d'amande amère sans cesser de remuer. Laissez reposer 1 h à température ambiante. Retirez les pistils de 16 fleurs de

courgette (ils ne se mangent pas).

Faites chauffer de l'huile pour friture à 180 °C. Trempez les fleurs de courgette dans la pâte à beignet puis placez-les dans la friteuse pendant 2 à 3 min. Servez les beignets saupoudrés de sucre glace ou en poudre.

Les cerises zéro déchet

en 4 idées recettes

Ces billes juteuses se dévorent sans y penser. Elles sont aussi délicieuses en version salée que sucrée. Les noyaux et les queues de cerises pourront vous être utiles...

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS JEAN-BLAISE HALL

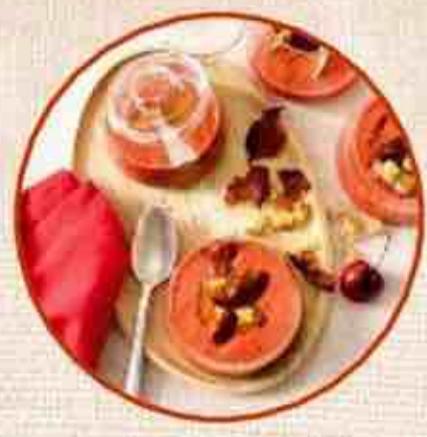
Cerises
+
Rôti de porc
+
poitrine fumée
+
moutarde
=

Rôti de porc roulé aux cerises



1

Cerises
+
chorizo
+
paprika
+
tomates
+
ail
=



Soupe froide cerise-tomate et chips de chorizo

3

>>> QUE FAIRE DES NOYAUX DE CERISES?
Lavez-les et séchez-les bien puis conservez-les pour les cuissons à blanc des fonds de tarte.



4 Pour 50 cl d'eau bouillante, comptez 4 c. à soupe de queues de cerises bio. Laissez infuser 5 min minimum. Les tisanes de queues de cerises sont recommandées pour les personnes sensibles aux infections urinaires. Elles favorisent l'élimination des toxines par la diurèse.

4

Queues de cerises bio
+
eau
=

Une tisane diurétique



2

Cerises
+
œufs
+
sucre glace
+
poudre d'amande
+
beurre
=

Financiers aux cerises



30 min
+ 40 min

1

Rôti de porc roulé aux cerises

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1H10

ASSEZ FACILE

1 filet de porc à rouler de 1 kg • 400 g de cerises dénoyautées • 100 g de cerises entières avec leur queue • 1 oignon doux • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de moutarde forte • 10 à 12 tranches de poitrine fumée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre • Sel, poivre. USTENSILE • Ficelle de cuisine.

● Sortez la viande du réfrigérateur. Dans une poêle, faites rissoler l'oignon et l'ail hachés avec l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont légèrement compotés, ajoutez les cerises dénoyautées. Laissez cuire à feu doux quelques minutes. Ajoutez le vinaigre et la moutarde, salez, poivrez. Retirez du feu. ● Préchauffez le four à 160 °C. Sur une planche, posez 8 ficelles sur toute la longueur, puis disposez les tranches de poitrine fumée en les superposant

un peu les unes sur les autres. Étalez le filet de porc par-dessus et répartissez la préparation aux cerises en l'étalant, sans aller jusqu'aux bords.

● Roulez le rôti et bardez-le fermement avec les ficelles pour bien maintenir les tranches de lard et la farce. ● Placez le rôti dans un plat de cuisson beurré, ajoutez un fond d'eau et enfournez pour 40 min. Ajoutez les cerises entières et laissez cuire 20 min de plus, jusqu'à ce que les bardes soient bien dorées et le rôti cuit (piquez au couteau, si le jus ressort doré et non rose c'est qu'il est cuit) ■

CONSEIL

Si les tranches de poitrine fumée sont déjà très dorées et que le rôti n'est pas encore cuit, recouvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé ou d'aluminium et poursuivez la cuisson encore 10 min.



20 min
+ 25 min

Financiers aux cerises

POUR 6 À 8 FINANCIERS

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

• 150 g de cerises • 150 g de beurre • 150 g de blancs d'œufs (env. 5 blancs d'œufs) • 100 g de sucre glace • 100 g de poudre d'amande • 70 g de farine. USTENSILES • Des moules à mini-financiers.

● Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole jusqu'à ce qu'il obtienne une couleur noisette. Puis laissez-le refroidir complètement. ● Préchauffez le four à 180 °C. Dénoyautez les cerises (gardez-en 8 entières avec la queue pour la déco). ● Mélangez les blancs d'œufs, le sucre glace, la poudre d'amande et la farine dans un saladier. Ajoutez le beurre filtré avec une passoire fine. Ajoutez les cerises dénoyautées et mélangez à nouveau. Remplissez les moules au ¾. Disposez une cerise sur chaque financier sans trop l'enfoncer. ● Faites cuire 20 min environ, jusqu'à ce que les financiers soient légèrement dorés. Laissez-les complètement refroidir avant de les démouler ■



Anti
gaspi

3 SOUPE FROIDE CERISE-TOMATE ET CHIPS DE CHORIZO

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 5 MIN REPOS 1 H

Mondez et épépinez 400 g de tomates bien mûres. Mixez-les très finement avec 600 g de cerises dénoyautées, 1 gousse d'ail, le jus de 1 citron jaune, 1 c. à café rase de paprika et 1 tranche de pain sec. La texture doit être assez épaisse. Versez la préparation dans des verrines et réfrigérez au moins 1 h.

Faites griller 8 tranches fines de chorizo sous le gril du four pendant 5 min puis faites-les refroidir complètement et cassez-les grossièrement. Servez la soupe bien froide avec un trait d'huile d'olive, les morceaux de chorizo et des petits cubes de pain sec.

Sauces et marinades en robe d'été

Qu'ils soient crus, mi-cuits ou saisis sur les braises, nos ingrédients fétiches donnent toute leur saveur quand ils sont bien enrobés. Fruitées, acidulées, épicées... voici nos meilleures idées de marinades et de sauces pour faire briller vos recettes au soleil.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME MANUELLA CHANTEPIE
PHOTOS FABRICE BESSE



20 min
+ 5 min

Légumes d'été à la plancha

>>> recette page 82



LA BONNE MÉTHODE

Avant d'utiliser la plancha, huilez-la avec un spray ou un pinceau. N'hésitez pas à verser une partie de la marinade sur les préparations pendant la cuisson pour les imbiber.



VARIANTES DE CUISSON

Vous n'avez pas de plancha ? Utilisez une poêle-gril ou un grille-viande électrique, munie de deux plaques de cuisson. Sinon, mettez les brochettes dans un plat et utilisez le gril du four en surveillant bien le temps de cuisson.



30 min
+ 5 min

 Un vin de France blanc léger (10°) avec des notes exotiques et un rien de sucre résiduel: Gourmandi-Nages de Gassier.

Brochettes de gambas ananas-coco à la plancha

POUR 4 PERSONNES OU 12 BROCHETTES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 4 À 6 MIN REPOS 10 H

TRÈS FACILE

12 gambas • 1 courgette • ½ ananas bien mûr • 3 citrons verts • 30 g de noix de coco râpée • 2 gousses d'ail • Un morceau de 2 à 3 cm de gingembre • 1 petit piment • 1 c. à café de curry en poudre • 1 c. à soupe d'huile de coco.

USTENSILES • 12 piques à brochettes.

• La veille (ou le matin pour le soir), préparez la marinade. Coupez la

courgette en 2 puis en tronçons de 3 cm et taillez l'ananas en cubes. Placez-les dans un saladier avec les gambas. Râpez le gingembre, émincez le piment. Zestez 1 des 3 citrons dans un bol puis ajoutez les 3 jus. Ajoutez le gingembre, le piment l'ail haché et le curry. Remuez et versez dans le saladier. Mélangez et laissez mariner au réfrigérateur plusieurs heures.

- Faites griller légèrement la noix de coco à sec dans une poêle. Enfilez une gamba, de la courgette et de l'ananas sur chaque pique à brochette.
- Huilez la plancha avec l'huile de coco. Chauffez-la à feu moyen. Saisissez les brochettes 2 à 3 min puis retournez-les et versez la marinade. Laissez cuire encore 2 à 3 min. Parsemez de noix de coco grillée avant de servir ■

MAIS ENCORE...

Le ceviche autorise de nombreuses variantes. Laissez parler votre imagination en conservant une pointe de sucre et d'acidité dans les mélanges. Tentez l'association framboise-cassis-pamplemousse, ou citron vert-framboise-huile d'olive sans lait de coco.

Ceviche de mulet

>>> recette page 88



Un anjou blanc tonique, citronné et légèrement fumé : la cuvée Pièces du Moulin du Château des Rochettes.

Légumes d'été à la plancha

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 5 MIN

TRÈS FACILE

2 courgettes de taille moyenne
• 1 fenouil • 1 botte d'artichauts poivrade
• Quelques radis • 1 oignon rouge.
POUR LA MARINADE • 2 citrons • 3 c.
à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe
de graines de fenouil • Quelques feuilles
de basilic • Piment d'Espelette • Sel.

- Pressez les citrons. Mélangez le jus obtenu avec l'huile d'olive, les graines de fenouil, le sel et le piment.
- Lavez puis émincez finement les légumes (réservez les pluches du fenouil) et l'oignon en utilisant si possible une mandoline.
- Disposez-les dans un plat et

mouillez-les avec la marinade. Mélangez bien et laissez-les reposer quelques minutes.

- Faites chauffer la plancha. Une fois qu'elle est bien chaude, faites sauter les légumes rapidement. Servez-les parsemés de pluches de fenouil et des feuilles de basilic ciselées ■

20 min
+ 5 min



Un côtes-de-gascogne rosé, ample
et 100 % syrah : la cuvée Ysé 2020
du Domaine d'Arton.

QUI L'EÛT CRU ?

Vous aimez les légumes croquants et parfumés ? Savourez-les crus en les laissant mariner quelques heures au réfrigérateur.

RECETTE À COMMENCER...
la veille!



BONS RÉFLEXES

Égouttez toujours soigneusement les ingrédients marinés avant de les poser sur la grille pour éviter d'attiser les flammes. Si vous utilisez des brochettes en bois, faites-les tremper 30 min dans l'eau pour qu'elles résistent au feu.



Les ingrédients de la marinade

20 min
+ 5 min



Un côtes-du-rhône rosé, bio, souple et poivré, facile à trouver: Guigal.

Brochettes de seiche au chorizo

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 4 À 6 MIN REPOS 1 NUIT

FACILE

400 g de seiche préparée • 300 g de chorizo à cuire • 2 petits poivrons rouge et vert. **POUR LA MARINADE** • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • 1 gousse d'ail • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 1 branche de romarin • 1 étoile de badiane • Poivre. **USTENSILES** • Des piques à brochettes.

● **La veille**, coupez la seiche et les poivrons en morceaux d'environ 3 cm. ● Mélangez dans un plat tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez les morceaux de seiche et de poivron, recouvrez et laissez mariner une nuit. ● **Le jour J**, coupez le chorizo en rondelles. Enfilez les poivrons, les seiches et les rondelles de chorizo sur

les piques, en les alternant. Placez les brochettes sur une grille pour que la marinade s'égoutte bien. ● Faites cuire les brochettes au barbecue à mi-hauteur 2 à 3 min de chaque côté. Vérifiez la cuisson en piquant la seiche qui doit être tendre ■

Bœuf à la plancha, anchois et câpres

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 3 À 4 MIN REPOS 5 MIN

TRÈS FACILE

600 g de bœuf (onglet, hampe, flanchet, noix ou sous noix, macreuse à bifteck, araignée, rumsteck) • 12 anchois à l'huile • 2 côtes de céleri branche • 1 petit oignon • 3 gousses d'ail • 50 g de câpres au vinaigre • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques brins de persil • Poivre.

- Coupez le bœuf en morceaux de 2 à 3 cm et réservez-les. Émincez le céleri et l'oignon puis mettez-les dans un bol. Hachez grossièrement l'ail, les anchois et le persil. Ajoutez-les dans le bol ainsi que les câpres et le vinaigre. Mélangez et réservez.
- Chauffez la plancha à feu vif, badigeonnez la surface d'huile d'olive

avec un pinceau. Faites cuire les morceaux de bœuf 2 à 3 min en les mélangeant régulièrement afin qu'ils cuisent uniformément. Ajoutez la marinade aux anchois, poivrez et poursuivez la cuisson 1 min.

- Débarrassez dans un plat de service, recouvrez d'une feuille d'aluminium et laissez reposer 5 min avant de servir ■

15 min
+ 10 min



QUESTION DE GOÛT

Vous pouvez transformer cette marinade en sauce aux anchois et la servir avec un pavé de bœuf grillé. Dans ce cas, mixez l'ail, les câpres, le persil et les anchois, ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre. Utilisez une sauteuse si vous n'avez pas de plancha.



Un IGP vaucluse rosé, généreux, frais et persistant : Les Dernières Terres du Domaine Les Davids.

VARIANTE AU PESTO

Si vous préférez une version plus onctueuse, préparez un pesto en mixant 75 g de pistaches, un peu d'origan, 10 grains de poivre blanc du sel et 10 cl d'huile d'olive.

Côtelettes d'agneau, aubergines, pistaches et origan

>>> recette page 88

15 min
+ 15 min



Un côtes-du-rhône rouge, bio, aux joyeux accents de fruits mûrs, de garrigue et de zan: la cuvée Petit Boisson Rouge du Domaine Boisson.

Côte de bœuf, sauce barbecue « maison »

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 12 MIN REPOS 5 MIN

FACILE

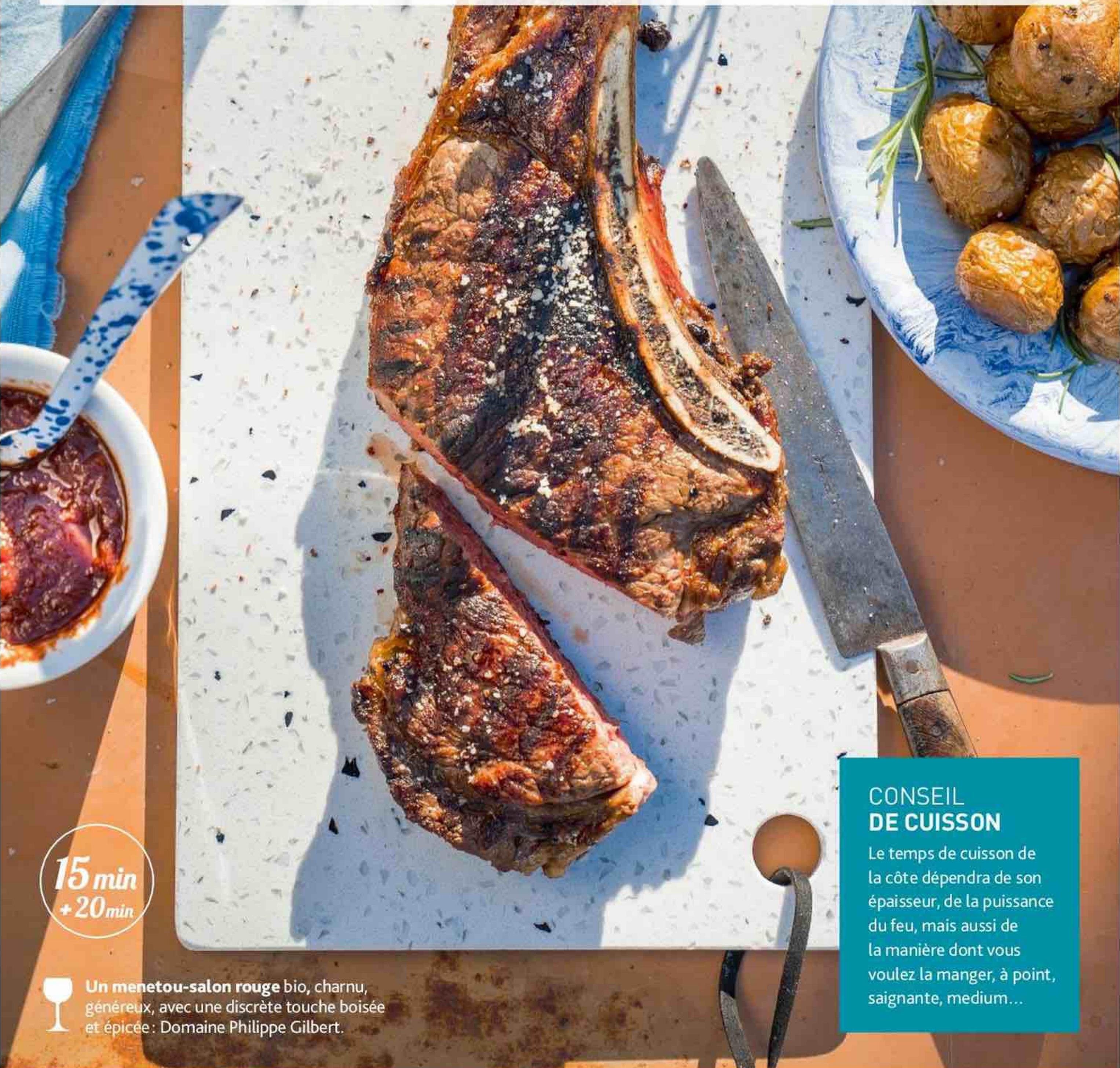
1 côte de bœuf de 1 kg • 700 g de pommes de terre grenaille • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Piment d'Espelette • 1 branche de romarin • Fleur de sel.

POUR LA SAUCE BARBECUE • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 35 cl de coulis de tomate • 30 g de sirop d'érable • 2 c. à soupe de worcestershire • 1 c. à café de vinaigre de vin • 1,5 c. à café de paprika fumé • 1 c. à soupe d'huile neutre • Sel.

- Sortez la côte de bœuf une heure avant la cuisson pour qu'elle soit à température ambiante.
- Émincez l'oignon et l'ail. Faites-les suer 10 min dans l'huile sans les faire colorer. Ajoutez le coulis, le sirop d'érable, la sauce worcestershire, le vinaigre et le paprika. Salez et laissez cuire à feu doux 15 min. Réservez.
- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez

les pommes de terre dans un plat à four avec l'huile. Salez, ajoutez l'ail entier, du piment d'Espelette et du romarin. Enfournez pour 20 à 25 min.

- Une fois la braise du barbecue prête, faites cuire la côte 6 min de chaque côté. Salez et poivrez à la toute fin.
- Laissez reposer la viande dans un papier aluminium 5 min avant de déguster ■



CONSEIL DE CUISSON

Le temps de cuisson de la côte dépendra de son épaisseur, de la puissance du feu, mais aussi de la manière dont vous voulez la manger, à point, saignante, medium...

Un menetou-salon rouge bio, charnu, généreux, avec une discrète touche boisée et épicee: Domaine Philippe Gilbert.

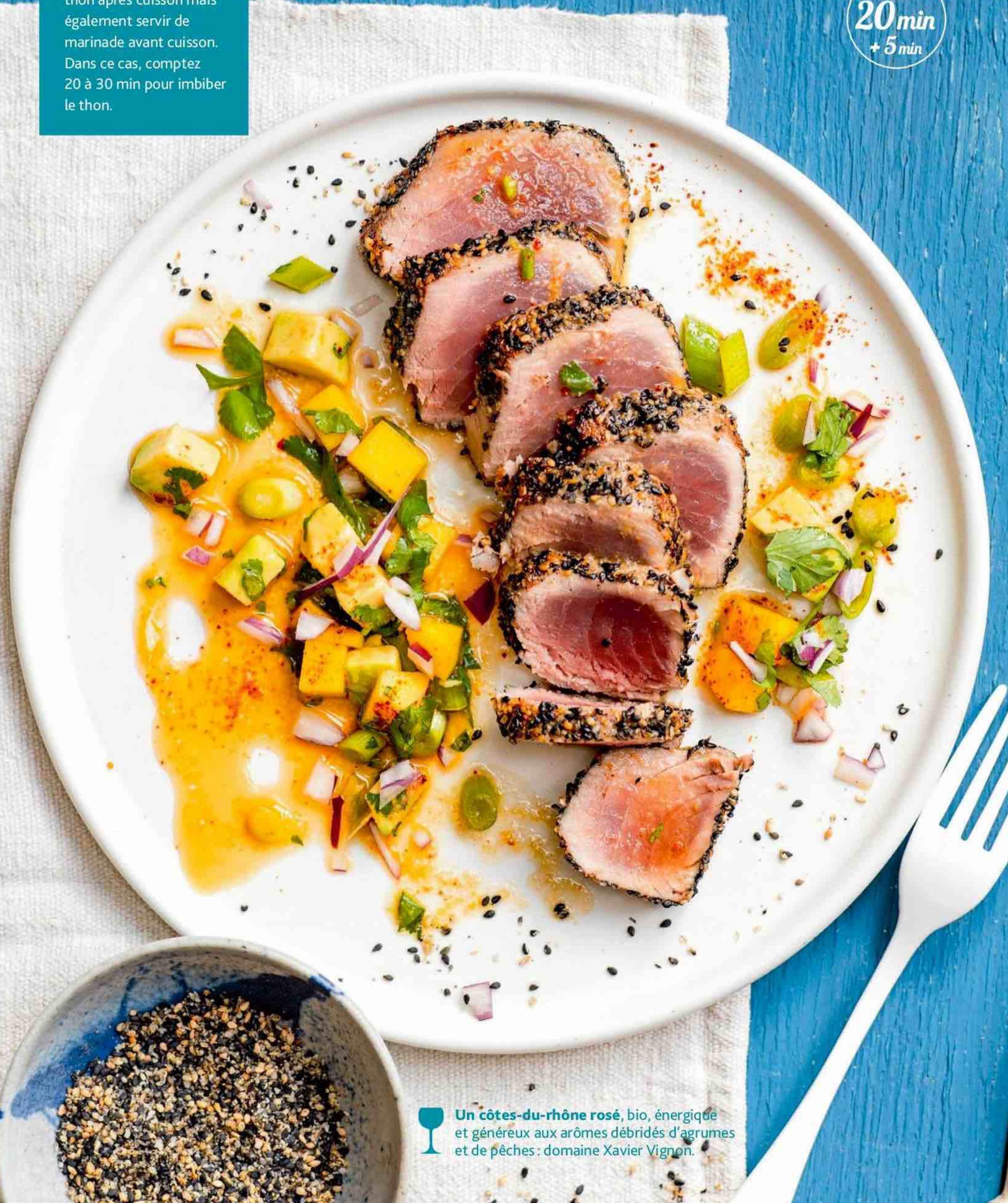
VINAIGRETTE OU MARINADE ?

La vinaigrette peut être utilisée pour napper le thon après cuisson mais également servir de marinade avant cuisson. Dans ce cas, comptez 20 à 30 min pour imbiber le thon.

Thon mi-cuit, vinaigrette à la mangue

>>> recette page 88

20 min
+ 5 min



Un côtes-du-rhône rosé, bio, énergique et généreux aux arômes débridés d'agrumes et de pêches : domaine Xavier Vignon.



Ceviche de mulet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

SANS CUISSON

REPOS 20 MIN

TRÈS FACILE

400 g de filets de mulet sans la peau (ou dorade, bar, espadon...) • ½ oignon rouge • 50 g de groseilles • 5 cl de lait de coco • 2 citrons verts • Quelques brins de coriandre fraîche • Piment en poudre • Sel.

- Coupez le poisson en cubes de 1,5 cm.
- Hachez grossièrement l'oignon. Ciselez la coriandre. Zestez un citron vert et pressez le jus des deux. Mélangez l'ensemble, ajoutez le poisson, le lait de coco, les groseilles, le sel et le piment selon votre goût. Placez au réfrigérateur 20 min. Servez bien frais ■

LE TEMPS EN QUESTION

Si, historiquement, les Péruviens laissaient « cuire » leur poisson frais quelques heures dans la marinade, la méthode a changé. Les poissons ultra-frais n'ont pas besoin de rester trop longtemps au contact du citron, sous peine de se déliter. Selon la texture (tendre, mi-ferme ou ferme), comptez 10 à 30 minutes maximum. Le poisson gardera davantage de caractère et de mâche.



Côtelettes d'agneau, aubergines, pistaches et origan

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 14 MIN

TRÈS FACILE

8 côtelettes d'agneau • 2 aubergines • 50 g de pistaches • 10 cl d'huile d'olive • Un peu d'origan frais ou sec • 1 c. à café de sel • Fleur de sel et poivre du moulin.

- Faites griller à sec les pistaches puis hachez-les grossièrement. Coupez les aubergines en rondelles de 1 cm et incisez légèrement la chair. Mélangez le sel et l'huile. Badigeonnez-en les rondelles avec un pinceau. Faites-les griller 4 min au barbecue. Retournez-les à mi-cuisson. Réservez-les dans un plat. Parsemez-les de la moitié des pistaches. Couvrez d'une feuille d'aluminium.
- Saupoudrez les côtelettes d'origan et faites-les griller 5 min de chaque côté. Parsemez-les de fleur de sel, de poivre et de pistaches. Servez avec les aubergines ■

AUBERGINES AU SEL

Vous pouvez également laisser dégorger les aubergines 30 min avec du sel dans une passoire pour les attendrir et les rendre plus digestes. Rincez-les et essuyez-les avant de les passer au barbecue.



Thon mi-cuit, vinaigrette à la mangue

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 5 MIN

ASSEZ FACILE

600 g de thon rouge d'un diamètre de 6 cm environ • 1 avocat • ½ mangue • 2 cébettes • 2 citrons verts • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à soupe d'huile de tournesol + 2 c. à soupe pour huiler la plancha • 1 c. à soupe de graines de sésame • Quelques feuilles de coriandre • Piment d'Espelette • Sel.

- Coupez l'avocat et la mangue en cubes. Émincez finement les cébettes. Pressez les citrons verts puis mélangez le jus avec la sauce soja, les deux huiles, du piment d'Espelette et la coriandre ciselée. Ajoutez l'avocat et la mangue puis réservez.
- Huilez légèrement le thon au pinceau puis roulez-le dans les graines de sésame et un peu de fleur de sel.
- Huilez et chauffez la plancha à feu moyen. Saisissez le thon à peine 1 min sur toutes les faces en le tournant rapidement. Il doit être doré avec une légère croûte à l'extérieur et être cru à cœur. Tranchez-le et servez-le arrosé de vinaigrette fruitée ■

CONSEILS

- Utilisez des cébettes, des oignons nouveaux ou à défaut de l'oignon rouge.
- La partie inférieure du thon est moins épaisse, parfaite à snacker de tous les côtés. L'idéal étant d'avoir un tronçon d'environ 6 cm de diamètre.

Poulet au citron confit et fenouil

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 27 MIN

FACILE

1,2 kg de poulet en morceaux (cuisses et suprêmes recoupés) • 2 bulbes de fenouils • 100 g d'olives vertes • 150 g de raisins blancs (facultatif) • 3 gousses d'ail • 1 petit citron confit • 15 g de gingembre • 2 c. à soupe huile d'olive • Quelques brins de coriandre • 1 dosette de safran • Un peu de piment d'Espelette • Sel.

• La veille (ou le matin pour le soir), préparez la marinade, faites infuser les pistils de safran avec 10 cl d'eau

chaude. Hachez l'ail, le citron confit et le gingembre. Mélangez-les dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, l'eau safranée et le poulet. Filmez et laissez mariner au frais pendant 1 nuit.

• Le jour J, pensez à sortir le poulet une bonne heure avant la cuisson pour le mettre à température ambiante. Émincez les fenouils à la mandoline sur une épaisseur de 5 mm.

• Sur la plancha bien chaude, dorez les morceaux de poulet 5 min de

chaque côté, ajoutez le fenouil, les olives et continuez la cuisson 2 min avant d'ajouter la marinade et le raisin. Poursuivez la cuisson 5 min en mélangeant régulièrement puis rassemblez les ingrédients et couvrez-les d'une cloche ou d'un cul-de-poule en inox. Baissez la température de la plancha et continuez la cuisson 10 min. Salez et ajoutez le piment d'Espelette. Hachez grossièrement la coriandre et parsemez-en le plat avant de servir ■

RECETTE À COMMENCER...
la veille!

25 min
+ 25 min



Un riesling bio au nez de pierre chauffée au soleil, de miel et de fruits verts, ample et frais : le grand cru Rosacker du domaine Eblin-Fuchs.

MAIS AUSSI...
EN COCOTTE

N'hésitez pas à adapter cette recette, selon vos ustensiles, en poulet mijoté à la cocotte. Allongez le temps de cuisson d'une dizaine de minutes.



© ALEKSANDARNAKIC / ISTOCK

Vins d'été Comme on se retrouve !

Santé... À force d'être répété en boucle depuis deux printemps, on avait oublié que ce mot était aussi, en français, le plus joli déclencheur de festivités qui soit.

Tête-à-tête ou grandes tablées, à 3, 13 ou 20 € : faites-vous plaisir, c'est l'été.

DOSSIER RÉALISÉ PAR SÉBASTIEN DURAND-VIEL ET HÉLÈNE PIOT

En toute décontraction >>> de 3 à 8 €

À ce prix, pas de grands noms ni d'appellations huppées, peu de bio (ils coûtent plus cher), mais des vins décontractés, « modestes » mais très bons et parfois excellents, frais et fruités, taillés pour l'apéritif et les repas légers.

Nos coups de cœur



Château Chapelle d'Aliénor, bordeaux rosé, 2020.
Une robe saumon clair, un nez friand, floral et fruité, une bouche tendre et légère qui offre la même qualité de fruit. Excellent rapport qualité-prix.
➤ Apéritif, salades composées
➤ 5 €. En ligne.



Hauts de Montrouge, colombard sauvignon, côtes-de-gascogne blanc, 2020.
Un nez parfumé, tonique (chèvrefeuille, herbe coupée, granny smith), une bouche fluide, vivace, parfaitement désaltérante, au fruité acidulé. On en prend un carton de 12 pour l'été.
➤ Apéritif, sardines grillées, fruits de mer.
➤ 5 €. En ligne.



360° Rosé Tendre, IGP val de loire rosé.

Un bonbon acidulé. > Apéritif, tapas.
3,20 €. Auchan et Carrefour.

Château Terre Fauve, Can you feel the Lion tonight, vin de france rosé, 2020.

Fruité, généreux et en conversion bio.
> Tarte à la tomate et tian. > 6 €. En ligne.

Laballe, Brume, côtes-de-gascogne rosé, 2020. Frais et tendre. > Apéro, saucisse sèche, magret séché. > 6,50 €. En ligne.

Maison Fontan, Tattoo, côtes-de-gascogne rosé, 2020. Grenadine, tonique, gourmand.
> Tapenade et anchoïade. > 7 €. En ligne.

Domaine de Montgilet, rosé d'anjou, 2020. Fraises des bois, doux et frais. > Salade de fruits rouges, Mara des bois. > 7,10 €. En ligne.

Château de Rey, Oh d'été, IGP côtes-catalanes rosé, 2020. Fruits rouges, fringant, désaltérant. > Saucisson sec et tarama.
> 7,50 €. En ligne.

Cave de Saint-Pourçain, cuvée Tradition, saint-pourçain rouge, 2018. Cerises, épices, estival. > Chipolatas, grillades. > 7,85 €. En ligne.

Mont d'Oraès, A.D.N 64, vin de france blanc, 2019. Fruits exotiques, gouleyant.
> Apéritif, terrine de légumes, asperges.
> 7,90 €. En ligne.

Riccadonna, Extra Dry, 2019, prosecco rosé. Doux, parfait pour le dessert. > Tarte aux fruits rouges, gariguettes. > 7,90 €.
Monoprix.

Domaine de Montine, Gourmandises, grignan-les-adhémar rosé, 2020. Charnu et généreux.
> Poivrons et tomates farcies. > 8 €. En ligne.

- 30 %

C'est l'impact estimé des gelées historiques d'avril sur la production de vins en France en 2021.

Sélection BIO

Maison Denuzière, À Gauche de la Lune, viognier, vin de France blanc. BIO Jeune et exotique.
> Cake aux légumes, fromage.
> 5 €. Naturalia et en ligne.

Gavoty, La Cigale, VDP var rosé, 2020. BIO Robe lumineuse et nez gourmand (pêche de vigne, groseille, mandarine) pour ce rosé énergique, frais, précis et de bon goût.
> Rillettes de thon. > 5,60 €. En ligne.

Moulin de Peyronin, bordeaux clairet, 2020. BIO Vineux et tonique.
> Tartare de bœuf, brochettes de volaille. > 7 €.

Foncalieu, Sillages, Albariño, IGP oc blanc, 2020. BIO Poires, pomme verte, du peps. > Fromages, tartes salées. > 7,50 €. En ligne.

Famille Fabre, Grande Courtade, L'Instant, IGP oc rosé, 2020. BIO Moderne, rond et frais.
> Langoustines, charcuteries, petite friture. > 7,80 €. En ligne.



coup de cœur

Château de Champteloup, crémant-de-loire brut.

Mousse délicate, nez friand (brioche, fleurs blanches, pomme), texture caressante, finale fraîche : épatait à ce prix. Il devrait plaire à beaucoup.
> Apéritif et gougère.
> 6,50 €. Intermarché, Auchan.

coup de cœur

Jean Huttard,

L'Effrontée, vin de France blanc, 2020. Un domaine alsacien créatif et engagé (conversion bio, vin à la tireuse, consigne) qui signe ce chardonnay tendre, fruité, aux franches notes de fruits et de raisins frais. Le crémant rosé et le riesling Délibère sont tout aussi réussis.
> Sushis, terrine de légumes, fromage à pâte molle.
> 7 €. En ligne.



Plaisirs abordables >>> de 8 à 13€

Cette fourchette de prix offre de belles pépites : bulles et rosés élégants, rouges juteux, blancs bien nés, éventuellement en bio. Des vins prêts à boire et qui ont tout pour passer à table.

Sélection

Domaine Adèle Rouzé, quincy, 2019. BIO

Un sauvignon allègre. > Chèvre sec, moules marinières, marinade de poisson. > 8,50 €.

La Croix Gratiot, Bréchallune, Picpoul-de-pinot 2019. BIO

Oncptueux, raffiné, long.

> Cabillaud au fenouil. > 12 €.

Clos Puy Arnaud, Cuvée Bistrot, vin de france rouge, 2020. BIO

Mentholé et souple.

> Charcuteries, pizza, grillades. > 12 €.



Alliance Loire, Bandits de Loire, Le Sec, chenin, saumur blanc, 2019.

Vif, charnu, fruité.

> Poisson grillé, brochettes de poisson, crustacés.

> 8,50 €. En ligne.

La Gravette, Tourtourel, pic-saint-loup rosé, 2020.

Généreux et frais.

> Tarte provençale, ratatouille. > 9,30 €. En ligne.

Domaine Courbis, Syrah, 2020, IGP ardèche, rouge, 2020.

Sapide et concentré.

> Magret grillé. > 9,50 €. En ligne.

Domaine des Masques, Essentielle, IGP méditerranée blanc, 2020.

Citronné, dynamique, estival. > Salade César, chèvre chaud, caviar d'aubergine. > 9,80 €.

Château de Gaure, Campagne, syrah

grenache, languedoc rouge, 2019. Complexé, méditerranéen, souple. > Bœuf sauté aux poivrons, côtelettes d'agneau. > 10 €. En ligne.

Domaine Philippe et Sylvain Ravier, L'Abymes

naturel, savoie blanc 2019. Un vin nature, vivifiant et désaltérant. > Filet de perche, truite grillée. > 10,30 €. En ligne.

Terres Secrètes, Clos du Four, mâcon milly-lamartine 2018.

Un chardonnay parfumé. > Blanc de poulet à la crème, poêlée de champignons, poisson au beurre blanc.

> 10,35 €. En ligne.

Château des Bormettes, L'Argentière, côte-de-provence rosé, 2020.

Riche, épice, un rosé de gastronomie. > Rougets grillés. > 10,90 €. En ligne.

Antech, brut, Cuvée Eugénie, crémant-de-limoux blanc, 2018.

Tendre et équilibré.

> Apéritif, gougeres, terrine de légumes. > 11,50 €.

Maison Auvigue, Moulin du Pont, mâcon-solutré, blanc, 2019.

Rond, fruité, convivial.

> Courgettes farcies, salade de pâtes. > 12 €.



MÉLODIE EN SOUS-SOL

En attendant l'ouverture de la Cité du Vin (voir p. 94), direction la Bourgogne pour (re)découvrir les Hospices de Beaune, l'Athenaeum (la plus belle librairie de France dédiée aux vins) et l'une de ses très nombreuses caves. Rue d'Enfer, celles de Drouhin, l'une des meilleures maisons de négoce de la région, s'étend sur un hectare et vous fait plonger dans le sous-sol et l'histoire de la cité. Visites-dégustations à partir de 38 €.

www.drouhin-oenothèque.com

Nos coups de cœur



Clos des Saumanes, Les Sarments d'Hippocrate, vin de France rouge, 2020. BIO Une robe légère, un nez de fruits rouges frais, une bouche souple, facile, charmeuse : comme un beaujolais, la suavité et les épices du Rhône sud en plus. À servir à 14 °C.
 > *Barbecue (brochettes, saucisses aux herbes).*
 > 10 €.



Domaine Richaud, Terre de Galets, côtes-du-rhône rouge, 2019. BIO Beaucoup de couleur, de suavité et de parfums du Sud (fruits noirs bien mûrs, cardamome, thym...) dans ce côtes-du-rhône épanté, savoureux, chaleureux. On voyage et on prend un plaisir immense.
 > *Carré d'agneau au thym.*
 > 11 €..



Pierrick Harang, Cuvée Balthazar, viognier, IGP oc blanc, 2020. Tous les parfums floraux et fruités du viognier (abricot, fruits exotiques) mais sans le gras du cépage. Du coup, c'est tendre, désaltérant et très estival. Les amateurs de viognier aimeront, les autres aussi. > *Tarte au fromage, quiche, fromage de chèvre.*
 > 10 €.

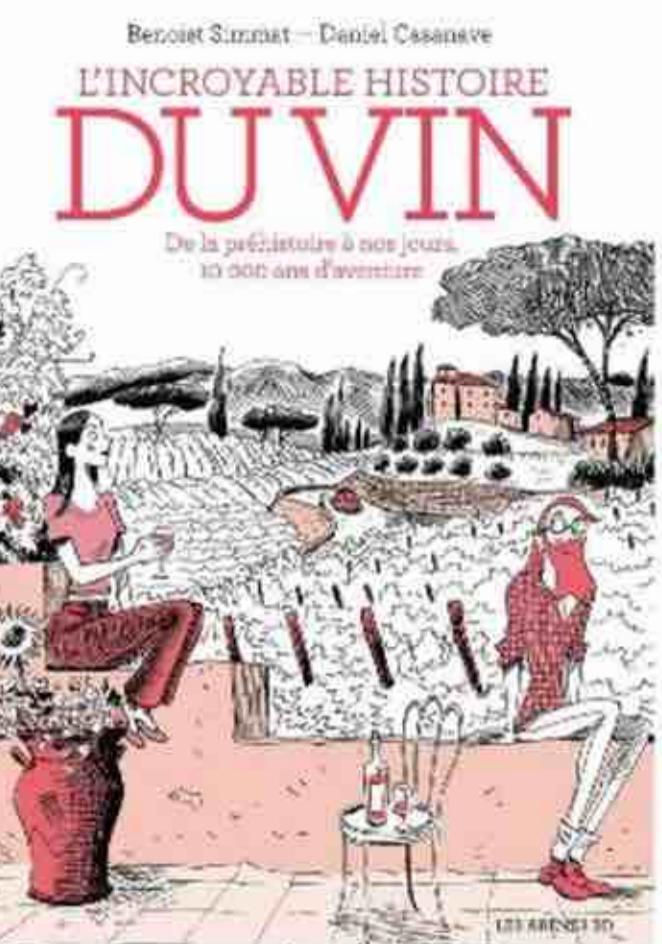


Château Guipière, Vieilles Vignes, La Tour, muscadet-sèvre-et-maine, 2018. Des arômes élégants de fruits frais, de biscotte et de fleurs blanches, une bouche enveloppante, tendre, sapide, finement sculptée : beaucoup de charme dans ce muscadet qui mérite un poisson fin.
 > *Sole au beurre blanc.*
 > 8,90 €. En ligne.



UN VERRE DE VIN, UN CAFÉ ET L'ADDITION

Grignan-les-Adhémar, dans la Drôme, vous connaissez ? Une appellation provençale au top et un cadre de rêve, dans une Provence de carte postale. Pour découvrir les deux en même temps, rendez-vous sur la terrasse du Café des vignerons : dégustations, rencontres avec les vignerons et très jolie table pour picorer ou faire un vrai repas.
www.cafedesvignerons.com



UNE BD POUR L'ÉTÉ

Les excellentes éditions Les Arènes viennent de rééditer cette bande dessinée qui avait fait un carton (de 12) en 2019, augmentée d'une *Histoire secrète du rosé*, aussi inattendue que sympa à lire ! *L'Incroyable histoire du vin*, de Benoît Simmat et Daniel Casanave, éditions Les Arènes, 304 pages, 24,90 €.

On aime aussi...

Château Fontanche, Les Uyères, saint-chinian rosé, 2020. > 8,90 €.

Vignerons de Saint-Pourçain, Domaine de la Croix d'Or, saint-pourçain blanc, 2019.
 > 8,95 €.

Domaine de l'Ancienne Cure, Jour de Fruit, bergerac blanc, 2019. BIO > 9 €.

Famille Fabre, Château de Luc, Les Jumelles, languedoc rosé, 2020. BIO > 9,60 €.

Cave de Lugny, Cuvée L J, mâcon-lugny, 2018. > 11,20 €.

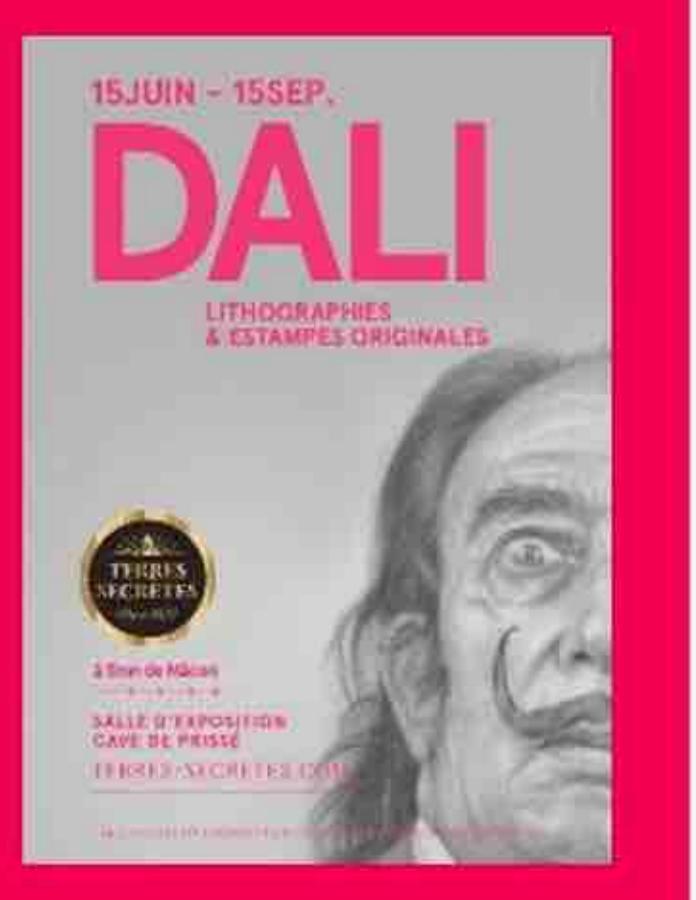
Denis Jamain, Les Fossiles, reuilly rosé, 2020.
 BIO > 13,50 €.

J'ADOOORE LES VINS DES TERRES SECRÈTES

Jusqu'au 15 septembre, la cave des Vignerons des Terres Secrètes, à Prissé (Bourgogne), accueille une exposition de trente estampes et lithographies originales de Salvador Dalí.

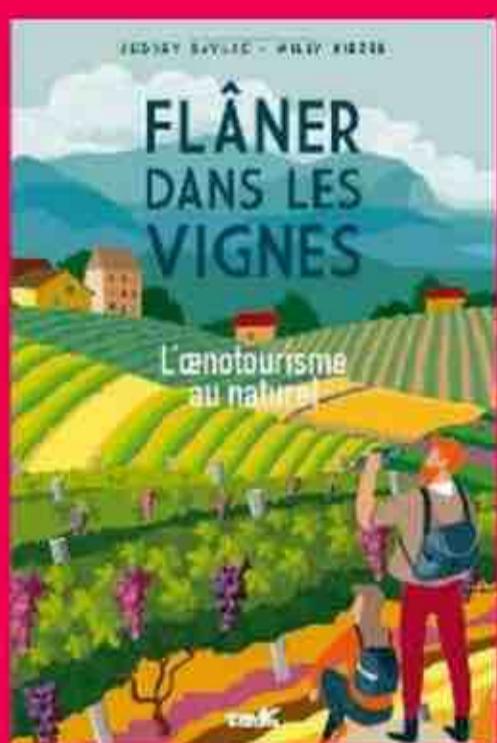
Des œuvres iconoclastes, tout comme les délicieux vins pas toujours connus (mâcon-solutré...) de cette coopérative talentueuse.

Infos : www.terres-secrètes.com



Bouteilles chouettes pour soirées chic >>> de 13 à 20 €

Cette fourchette de prix permet de s'offrir des flacons plus prestigieux et ambitieux : plus d'élégance, de longueur, de chair, d'intensité, de plaisir et même d'émotions. Passez en cuisine, préparez les seaux à glace et faites-vous beaux, le vin sera à la hauteur !



UN ÉTÉ 100 % RAISIN

Et si le vin nature s'appréhendait mieux... dans la nature ? À travers ces itinéraires de balades en France, mais aussi en Suisse, en Allemagne et en Italie, les vignobles se découvrent, les pratiques s'expliquent, les nouveaux modes de production prennent sens... Idéal pour des idées de séjour écoresponsables.

Flâner dans les vignes, d'Audrey Baylac et Willy Kiezer, éditions Plume de Carotte, 21 €.

Nos coups de cœur



Château Cazal Viel, Clos du Vent, saint-chinian rosé, 2020.

Pêche, poire, soyeux et élégant.

> Filet de dorade grillée, rillettes de thon.

> 13,20 €. En ligne.

Langlois-Château, Langlois, crémant-de-loire rosé. Des bulles subtiles et raffinées. > Apéritif, tapenade.

> 13,35 €. En ligne.

Domaine Bodineau, Héritage, anjou blanc, 2017. Vanillé, capiteux et vif, assuré.

> Dos de cabillaud au safran, escalope de poulet au citron.

> 13,90 €. En ligne.

Domaine de Bachen, La Dune, IGP landes rosé 2020.

Tonique, rond et énergique.

> Gaspacho, poivrons grillés marinés.

> 14,90 €.

Domaine La Suffrène, bandol rosé, 2020. Aromatique (oranges, épices, fruits rouges) et ferme. > Filet de rascasse au four, bourride provençale.

> 15 €. En ligne.

Domaine du Clos d'Alari, Indigène, IGP var rouge, 2019. Alerte et mentholé. En conversion bio. > Entrecôte aux herbes, lapin au thym et romarin.

> 15 €. En ligne.

Guillerault-Fargette, Chêne Marchand, sancerre blanc 2019. Crèmeux et délicat. > Daurade grillée, filet de saint-pierre en papillote. > 20 €.



Yves Leccia, E Croce, patrimonio rosé, 2020.

BIO Tout est beau et bon : la robe, d'un vrai rose, le nez allègre qui respire le fruit (groseilles, orange), le thé et les épices, la bouche bien enrobée, charnue, intense et d'une fraîcheur immaculée. Long et salivant.

> Oursins, gambas, aubergines à la bonifacienne.

> 16 €. En ligne.



Domaine La Grande Bauquière, Moment Suspendu, côtes-de-provence rosé, 2020.

Élever un rosé en barrique est un pari, très bien relevé ici. Flacon de bon goût, comme le contenu : pêche de vigne, melon, touche discrète de chêne.

En bouche, tout y est : volume, fraîcheur, complexité, longueur, finesse. On applaudit.

> Bar au four.

> 19 €.

« ZÉRO RÉSIDUS DE PESTICIDES » OU PRESQUE



Lancé en 2018 par le Collectif Nouveaux champs qui réunit viticulteurs, agriculteurs et éleveurs, le label ZRP fait de plus en plus d'adeptes parmi les consommateurs, dont un tiers déclare le connaître. S'il n'impose pas un cahier des charges bio et autorise le recours aux pesticides, il garantit l'absence de résidus chimiques dans le produit commercialisé, au-delà du seuil de la plus petite quantité mesurable, soit 0,01 mg/kg.

Sélection BIO



Domaine de Toasc, bellet rosé, 2019.

Un cépage original, le braquet, et un vin épicé et réglissé. > Risotto aux fruits de mer, anchois marinés. > 13 €. En ligne.

Domaine d'Éole, coteaux-d'aix-en-provence rosé, 2020.

Volume et notes d'agrumes. > Fougasse aux olives, gambas. > 13 €. En ligne.

Domaine Vincent Denis, Terres mélées, vin de france rosé, 2020.

Un panier de fruits rouges. > Apéritif, et même fraises. > 13 €

Abbotts & Delaunay, Métayage, IGP oc rouge, 2019.

Épices douces, un pinot noir tout en souplesse. > Cailles rôties, pintade. > 13 €.

Domaine des Terres Blanches, baux-de-provence blanc, 2020.

Mirabelle, poire, fleurs blanches... généreux et long. > Ceviche aux agrumes, sashimi. > 15,50 €. En ligne.

Château Léoube, côtes-de-provence rosé, 2020.

Frais, salin: de l'élégance et du plaisir. > Saint-jacques poêlées. > 15,50 €. En ligne.

Château La Mascaronne, côtes-de-provence rosé, 2020.

Rond, précis et tout en équilibre. > Poivrons grillés marinés, ratatouille provençale. > 19 €. En ligne.



QUELLE BELLE ÉPOQUE !

Pour la première fois, la maison de champagne Perrier-Jouët ouvre au public sa magnifique maison Belle Époque, à Épernay. Au programme: un bar à champagne ouvert midi et soir dans le Cellier Belle Époque, un déjeuner tous les vendredis et samedis servi dans le jardin et concocté par l'ancien bras droit de Pierre Gagnaire à Bordeaux, et la plus grande collection privée d'Art nouveau français en Europe (Rodin, Gallé, Majorelle...).



BEAU BEAUNE

Ça se précise ! La première pierre de la Cité des vins et des climats de Bourgogne a été posée ce printemps, simultanément à Beaune, Mâcon et Chablis, puisqu'elle sera disséminée sur les trois lieux. Situé à Beaune, le bâtiment principal nous fait déjà rêver : inspiré de la vigne qui s'enroule autour du fil de palissage, il s'élèvera à 24 m de haut et offrira une vue sur toute la côte viticole depuis sa terrasse panoramique, un toit végétalisé planté de 400 pieds de vignes. Ouverture prévue : automne 2022.

Jean Féry & Fils, bourgogne hautes-côtes-de-beaune rouge, 2018.

Excellent pinot noir, au nez subtilement boisé de cerises et de violette, et dont la bouche ciselée, élégante, veloutée et longue donne les émotions des très bons bourgognes. (Le blanc, Les Monatines, en bio, est tout aussi réussi).

> Ris de veau aux champignons, pintade rôtie aux herbes. > 19,90 €. En ligne.



Maison Ventenac, Le Bâtard, vin de france blanc, 2020.

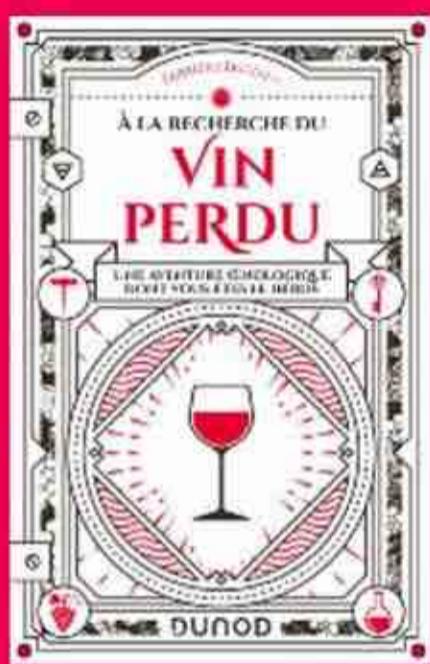
Un cépage suisse (petite arvine) vinifié sans soufre, élevé en jarre sous le soleil du Languedoc, cela donne ce blanc intrigant, fringant, citronné, floral, énergique, minéral et léger (12 °). Une réussite.

En conversion bio. > Plateau de fruits de mer, huîtres. > 20 €.



Ça va bouger cet été...

Il n'y a pas que le vin dans la vie ! Livres, cidres, pastis, cocktails avec ou sans alcool... Picorez, faites votre propre mix : le bartender, c'est vous.



LE VIN DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

« Dans les Terres oubliées, la fin du monde est proche : le vin est devenu mauvais. On raconte que les secrets de son élaboration, détenus dans un précieux grimoire, ont été perdus. Armé de votre courage, de quelques écus et d'une bouteille... de vin, vous voilà parti à l'aventure. » C'est le point de départ de ce livre « dont vous êtes le héros », un genre qui a fait les délices de Fabrizio Bucella (physicien et sommelier) lorsqu'il était enfant et qu'il a recyclé avec talent, culture et humour comme à chacun de ses livres. On joue, on sourit, on s'instruit et on s'amuse. *À la recherche du vin perdu*, de Fabrizio Bucella, éditions Dunod, 16,90 €.

ÉTIQUETTES FOLLES : L'ENVERS VAUT L'ENDROIT

L'habit ne fait pas le moine, et l'étiquette ne fait pas le vin. Mais avec ces bouteilles-là, les langues se délient avant même que le vin ne les humecte...



Casse-Croûte, par Maris, IGP pays d'oc.

Promesse tenue : voilà un super vin (viognier-grenache) de pique-nique. Et 12 % des profits générés soutiennent une asso de protection de la vie sauvage. 8,80 €



Petit Boisson rouge,
Domaine Boisson, côtes-du-rhône. On voudrait tout un aquarium de ce vin aux accents de fruits mûrs, de garrigue et de zan. 8 €.



Pink Flamingo, IGP sable de camargue. Dernière-née du domaine de Jarasse, dans le Gard, ce gris de gris tonique fera un apéro sympa... puis une jolie carafe d'eau, signée par la Colombienne Catalina Estrada. 8,90 €



Le Rosé,
par Paul Mas, pays d'oc. Aussi fleuri sur la bouteille qu'à l'intérieur, un rosé frais, facile à boire, habillé pour l'été et les déjeuners sur l'herbe. 8 €.



ABK6, single estate cognac reserve, Artist collection n° 2. Dépoussiérer les genres avec élégance, tel est le pari des domaines Francis Abécassis avec cette œuvre de l'artiste local Julien Drevelle sur un cognac séduisant. 65 €.

Pink Tie, by Pfaff, alsace.

Rosé, d'accord, mais chic avant tout : un pinot noir tout en légèreté, aux notes de fruits rouges et d'agrumes, idéal par grandes chaleurs.

7 €.



ABK6, vieux pineau des Charentes, 10 ans d'âge. Figue, miel, abricot, agrumes... Les arômes de ce pineau, assemblage de cognac et de moût de raisin titrant 17°, sont aussi fringants qu'annoncé. 25 €.



Timon Lepidus, IGP vallée du Paradis, rouge, Maîtres Vignerons de Cascastel. En achetant cette bouteille, vous vous offrez un très bon merlot-syrah-grenache, et vous sauvez les lézards. 10 €





TU LA TIRES OU TULA POINTES ?

C'est peut-être l'un des pastis les plus snobs qui soient, mais c'est aussi l'un des meilleurs et des plus beaux. Officiellement issu de plantes du golfe de Saint-Tropez, agrémentées d'une touche d'amande douce, il est à la fois rond et vif, comme le cochonnet qui surplombe le bouchon ! Même son étiquette est locale : on doit ses différentes versions, toutes plus design les unes que les autres, à l'illustrateur tropézien Quentin Monge. Au fait, pourquoi 12/12 ? Demandez à un bouliste... **Pastis 12/12, 29 € les 70 cl.**



BONNE NOUVELLE !

Voyons le verre à moitié plein : privés d'une grosse partie de leurs clients professionnels (hôtels et restaurants), innombrables sont les vignerons qui ont pris le temps de créer un site de vente en ligne.

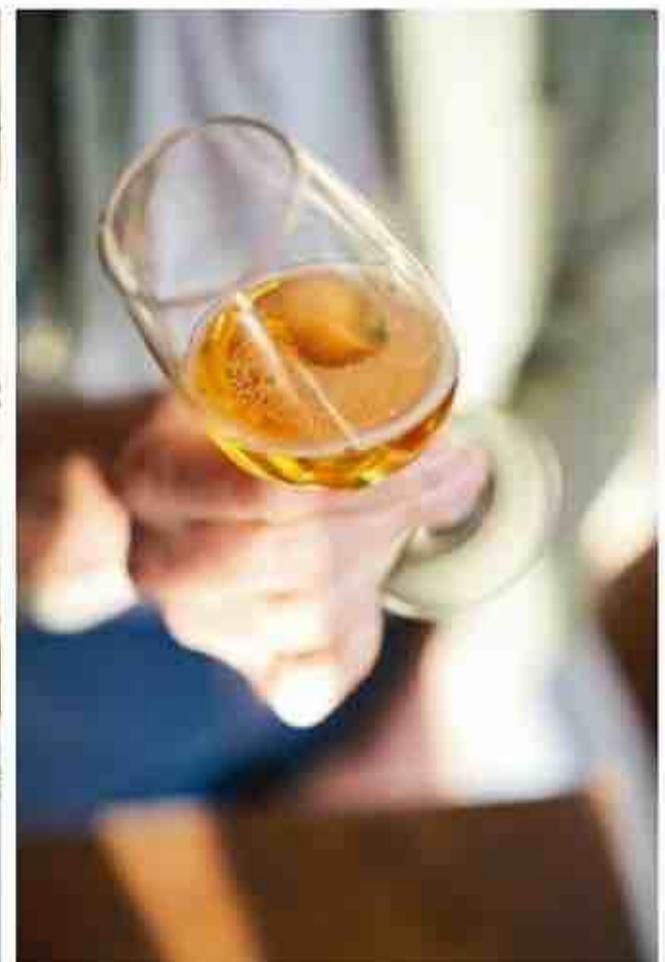
KOMBUCHA TCHA-TCHA

Comme une envie de danser en savourant ces kombuchas détonants, qui emportent haut la main notre préférence parmi toutes les boissons dégustées dans cette catégorie ces derniers mois. Désaltérants, peu sucrés, bio et fabriqués en Seine-Saint-Denis, ils ont tout bon. Entre le gingembre, l'hibiscus-chai et le mangue-vanille-curcuma, notre cœur balance et nos papilles frétilent ! **Kombuchas Les Fous de l'Île, 3,50 € la bouteille de 37 cl.**



EST-OUEST

Quand deux Nantaises se prennent de passion pour l'Apfelschorle, un soda allemand aux pommes peu sucré, cela donne cette déclinaison française bio, tonique et fraîche, aux ingrédients minimalistes : du fruit, de l'eau gazeuse, très peu de sucre et c'est à peu près tout. Notre coup de cœur : le très original Cassis truculent. **Schorle, 2,90 € les 33 cl, dans les bars et en épiceries fines.**



Y'A DE LA POMME...

En vacances à Paris ? Direction La Cidrerie, quai de Valmy dans le X^e arrondissement, pour boire des cidres comme vous n'en avez jamais goûts : micro-cuvées, nature, de garde, issus de variétés anciennes ou d'élevages improbables. Cinquante cuvées, françaises ou non, à déguster pures ou en cocktails, avec des assiettes à partager.

Bag-in-box, le carton de l'été

Moins lourd que son équivalent en bouteilles, le BIB est à la fois moins cher, plus écologique et plus pratique. Rangez les tire-bouchons, ouvrez le robinet !

Y'A QUOI DANS LA BOÎTE ?

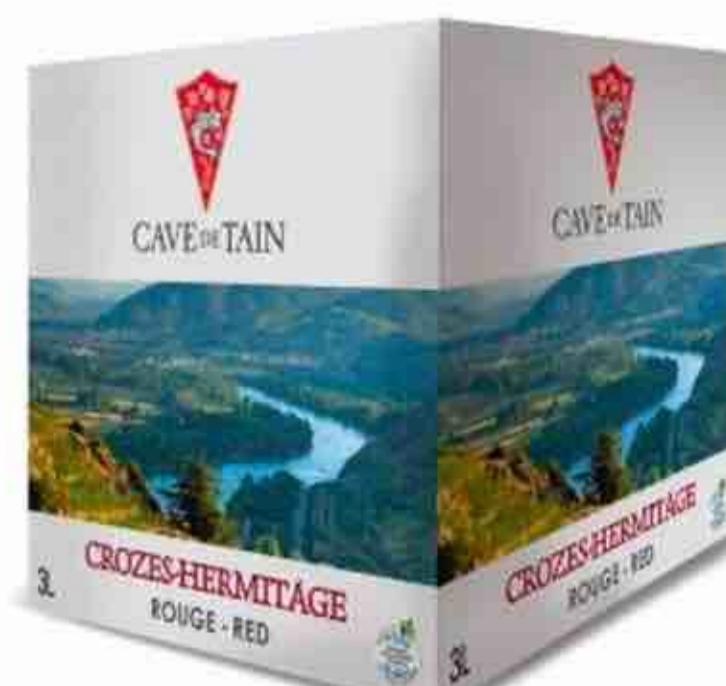
Le bag-in-box (sac dans la boîte) a un net air de famille avec le Cubitainer de papa, mais sa version 2021 n'a rien à voir. La différence ? Le robinet sans retour d'air qui maintient le vin sous vide, empêchant ainsi toute oxydation.

Résultat : le vin se conserve 3 mois avant utilisation, et 6 à 8 semaines après ouverture sans aucun problème. « Ce système nous permet de proposer des vins biodynamiques ou nature qui s'améliorent de semaine en semaine », témoigne Vincent Baverel, qui s'en est fait une spécialité sur son site let-it-bib.fr. « Les quelques microbulles d'air qui réussissent à s'infiltrer dans la poche plastique à chaque verre servi aèrent le vin de façon infinitésimale, juste ce qu'il faut pour que le plaisir grandisse à chaque fois ! » Seul impératif pour ces vins un peu plus fragiles que les autres : conserver les BIB à l'abri de la chaleur (22 °C maximum).

SUR LE PODIUM

Parce qu'on a mieux à faire que d'aller porter les bouteilles vides au container de recyclage, parce que le vin se conserve plus longtemps... Il y a mille raisons de passer au Bag in Box. Les consommateurs l'ont bien compris : ces « cubis » modernes, plébiscités pendant les confinements, ont vu leurs ventes s'envoler dès le printemps 2020. Certaines enseignes s'y consacrent exclusivement, comme Let It Bib ou BiBoViNo.

Depuis 2015, les BIB ont même leur propre concours mondial, the Best Wine In Box. Parmi les 138 lauréats de l'édition 2021, on a repéré ces quelques vignerons hautement recommandables : Château Chantegrive (graves), Cave de Tain (crozes-hermitage), le Domaine de Pellehaut (IGP gascoigne) ou le Château Sainte-Marie (bordeaux). Le détail du palmarès : www.best-wine-in-box.com

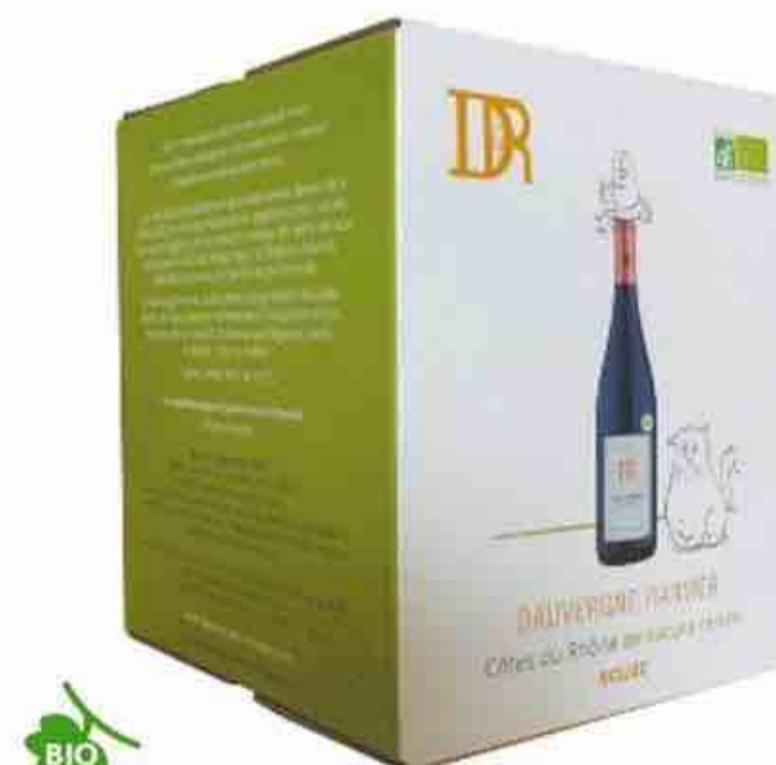


Cave de Tain, crozes-hermitage, rouge.
> 43,40 € les 3 litres. En ligne.

ON AIME AUSSI...



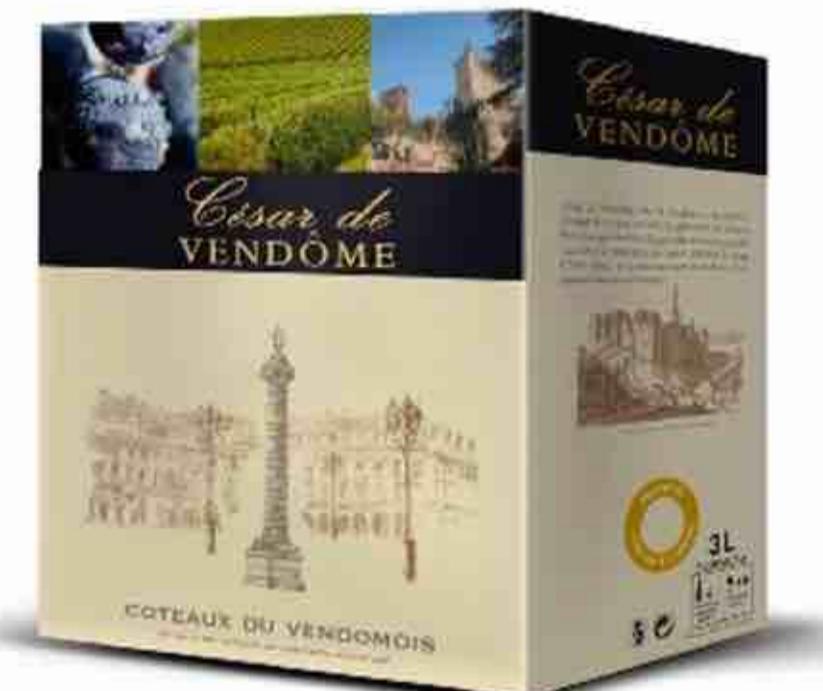
Hecht et Bannier, languedoc rouge.
> 21 € les 3 l. Monoprix.



Dauvergne et Ravier, De Natura Rerum, côtes-du-rhône rouge.
> 18,50 € les 3 l. Monoprix.

Château Calissanne, Les Terres de Provence, coteaux-d'aix-en-provence rosé.
> 26,50 € les 5 l. En ligne.

Vincent Caillé,
Je t'aime
mais j'ai soif,
vin de France
(muscadet).
> 49 € les 5 l.
Let it BIB.



Cave du Vendômois, César de Vendôme, côteaux-du-vendômois blanc, chenin.
> 14 € les 3 l.
En GMS.





CÔTES DE PROVENCE

le Goût du Style

VINSDEPROVENCE.COM

Le style des vins de Provence est la signature
du terroir et du savoir-faire des vignerons

sowine

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

Pour l'amour des fruits rouges

Éclatants de couleur et gorgés d'un jus où pointe une délicieuse acidité, les fruits rouges collectionnent les bienfaits pour la santé: vitaminés, antioxydants, anti-inflammatoires... Nos plus belles idées à picorer pour en profiter tout l'été.

RECETTES, RÉALISATION, STYLISME ET PHOTOS CATHERINE MADANI



SAVOUREZ-LES AVEC DES FLEURS...

Elles apportent une touche de couleur et de douceur aux assortiments de fruits. On l'oublie trop souvent, de nombreuses fleurs du jardin sont comestibles : pâquerettes, coquelicots, œillets d'Inde, lavande, mauve... Si vous avez un doute, consultez le livre de François Couplan, *La Cuisine des Fleurs*, aux éditions Sang de la Terre.

IMPORTANT

Pour réussir ces mousses, il est nécessaire d'attendre que le mélange fruits-gélatine soit à température ambiante avant d'incorporer la crème montée en chantilly.

25 min
+ 35 min

RECETTE À COMMENCER
la veille!

Mousse de fruits rouges

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 5 MIN REPOS 30 MIN + 1 NUIT

FACILE

POUR LA MOUSSE • 400 g de fruits rouges frais (ou surgelés) • 5 cl de sirop d'orgeat (ou 100 g de sucre) • 4 feuilles de gélatine • 40 cl de crème liquide entière. **POUR LE COULIS** • 125 g de Fraises • 10 g de sucre.

POUR LE DRESSAGE • 15 cl de crème liquide entière bien froide • 1 gousse de vanille • 150 g de fruits rouges frais mélangés • Biscuits, mini-gaufres...

● **La veille**, faites tremper la gélatine 10 min dans un bol d'eau froide.

Mixez les fruits avec le sirop d'orgeat afin d'obtenir une purée. Versez-la dans une casserole, portez-la à frémissements et éteignez le feu. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Laissez totalement refroidir à température ambiante.

- Montez la crème bien froide en chantilly ferme et incorporez-la délicatement à la purée froide. Versez cette crème dans 6 coupelles individuelles et réfrigérez-les une nuit.
- **Pour le dressage, le jour même**,

montez les 15 cl de crème froide en chantilly. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines de vanille pour les ajouter à la chantilly.

- Préparez le coulis en mixant les fraises avec le sucre.
- Sortez les coupelles et disposez sur chacune une cuillère de crème chantilly vanillée et quelques fruits rouges frais.
- Accompagnez-les d'un peu de coulis de fraises et de biscuits sablés ou de mini-gaufres ■



SOS PLACARD

Si vous ne trouvez pas de sablés aux graines, vous pouvez utiliser toutes sortes de biscuits comme des palets bretons, des sablés au beurre, etc.



*Tartelettes aux fruits rouges
sans cuisson*

>> recette page 104

20 min
+1 h

Nage de fruits rouges

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 10 MIN REPOS 1 NUIT

TRÈS FACILE

500 g de fraises • 400 g de fruits rouges mélangés • 500 g de sucre • 1 gousse de vanille • Eau de rose (1 c. à café par personne, selon votre goût).

• **La veille**, préparez le sirop de fraise : lavez les fraises et équeutez-les. Mélangez-les avec le sucre. Ouvrez

la gousse de vanille en deux, grattez les graines. Mélangez bien, couvrez et laissez mariner 1 nuit.

• **Le lendemain**, mettez les fraises au sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 min. Filtrez la préparation avec une passoire fine, laissez refroidir

le sirop et ajoutez l'eau de rose.

• Répartissez les fruits rouges dans des assiettes creuses. Pour la nage, mélangez 1/4 de sirop pour 3/4 d'eau. Versez-la sur les fruits et servez. Vous pouvez décorer avec des pétales de rose, des feuilles de mélisse ou de menthe ■

RECETTE À COMMENCER...
la veille!



ANTI-GASPI

Après avoir filtré le sirop, dégustez les fruits qui restent comme une confiture.

À consommez dans les 7 jours.

Vous pouvez utiliser le sirop pour préparer des boissons d'été, délayé avec un peu d'eau, quelques glaçons, avec ou sans alcool, c'est délicieux.

10 min
+ 10 min



25 min
+1h40

Granola aux fraises séchées

POUR UN GRAND BOCAL DE GRANOLA PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1 H 40

TRÈS FACILE

500 g de fraises • 300 g de flocons d'avoine • 200 g de flocons d'épeautre • 100 g de noisettes • 50 g de noix de cajou • 25 g de graines de sésame • 25 g de graines de lin • 8 cl d'huile neutre • 2 cl d'huile de sésame ou de coco • 9 cl de sirop d'érable • 120 g de miel • 1 c. à café de sel.

● Préchauffez votre four à 120 °C. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en lamelles. Posez-les sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfournez-les pour environ 30 min. Retournez-les et poursuivez la cuisson encore 30 min. ● Augmentez la température du four

à 140 °C. Versez dans une casserole 5 cl d'eau, les huiles, le sirop d'érable, le miel et le sel. Faites chauffer l'ensemble à feu moyen et réservez. ● Concassez les noisettes et les noix de cajou. Mélangez-les aux flocons de céréales et aux graines. Ajoutez le liquide chaud. Mélangez intimement et étalez ce mélange sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé. ● Enfournez le granola pour 40 min en remuant régulièrement pour qu'il cuise uniformément. ● Une fois refroidi, ajoutez les fraises séchées et gardez le granola dans un bocal hermétique ■



Tartelettes aux fruits rouges sans cuisson

POUR 4 À 6 TARTELETTES

PRÉPARATION 20 MIN REPOS 1 H

TRÈS FACILE

300 g de fruits rouges mélangés

• 250 g de fromage frais type Philadelphia ou St Môret • 80 g de beurre • 200 g de biscuits aux graines • 3 c. à soupe de sucre • Sucre glace ou poudre de coco (facultatif).

USTENSILES • Des moules à tartelettes à fond amovible.

● Faites fondre le beurre. Versez-le dans le bol du robot et ajoutez-y les biscuits grossièrement brisés. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte de texture sableuse.

● Transvasez la préparation dans chacun des moules et tassez avec les doigts pour garnir le fond et les bords sur une épaisseur maximum de 0,5 cm. Placez-les au réfrigérateur au moins 1 h pour que la pâte durcisse.

● Mélangez le fromage frais et le sucre. Garnissez-en chaque fond de tarte.

● Lavez les fruits et coupez les plus gros si besoin. Disposez-les sur les tartelettes au moment de servir et saupoudrez éventuellement de sucre glace ou de poudre de coco ■

MOINS DE SUCRE

Vous pouvez remplacer le sucre par du miel ou du sirop d'agave.

Tarte rustique aux myrtilles

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 50 MIN REPOS 50 MIN

FACILE

POUR LA PÂTE • 225 g de farine • 100 g de beurre froid • 55 g de sucre • 1 citron bio • 2 c. à café de vinaigre de cidre • 1 c. à café d'extrait de vanille.

POUR LA GARNITURE • 400 g de myrtilles • 1 citron bio • 20 g de beurre • 1 œuf • 75 g de sucre blanc • 2 c. à soupe de sucre roux • 40 g de poudre d'amande • 1 c. à café de maïzena • Quelques brins de thym.

LA PÂTE • Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le zeste du citron. Ajoutez le beurre coupé en dés et mélangez du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte soit comme du sable.

Ajoutez 4 cl d'eau glacée, le vinaigre et la vanille puis agglomérez le tout avec une spatule.

- Pétrissez délicatement cette pâte, formez un petit disque, filmez-le et réfrigérez-le au moins 30 min.
- Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé en une épaisseur de 4 mm et sur environ 35 cm de Ø. Posez-la sur la plaque du four, retirez le papier sulfurisé du dessus.

LA GARNITURE • Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez les myrtilles, le sucre en poudre, le zeste du citron, la maïzena et le thym. Étalez d'abord la poudre d'amande sur la tarte en

laissant un bord de 5 cm. Répartissez ensuite le mélange aux myrtilles et le beurre coupé en petits morceaux.

- Repliez les bords sur les myrtilles en appuyant doucement pour bien fermer et badigeonnez les bords avec l'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sucre roux et réfrigérez 10 min.
- Enfournez la tarte. Au bout de 10 min, baissez la température à 180 °C. Laissez cuire encore 40 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que des petites bulles se forment sur les myrtilles.
- À la sortie du four, laissez la tarte reposer 10 min et servez ■

25 min
+1h40



ASTUCES

La poudre d'amande va boire un peu de jus des myrtilles et éviter à la pâte de se détremper. Vous pouvez servir cette tarte accompagnée d'une boule de glace à la vanille ou d'un peu de crème épaisse.



Scones et gelée de framboises

POUR UNE DIZAINE DE SCONES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

225 g de farine • 40 g de beurre mou
 • 50 g de sucre • 12 cl de lait entier
 • 1 sachet de levure • 1 pincée de sel • 1 pot de gelée de framboise (voir Atelier Régal p. 112) • 1 pot de crème fraîche épaisse.

● Préchauffez le four à 220 °C. Mélangez la farine, le beurre, la levure et le sel pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez le sucre et le lait peu à peu. Mélangez rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

- Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 2 à 2,5 cm d'épaisseur. Découpez les scones à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre.
- Posez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfournez-les pour environ 15 min.
- Dégustez-les tièdes avec de la crème épaisse et de la gelée de framboises.
- Conservez vos scones dans une boîte hermétique ■

LAISSEZ-LE FAIRE

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot, en ajoutant le lait, petit à petit.

Cobbler framboises-mûres

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 20 À 30 MIN

TRÈS FACILE

400 g de framboises • 400 g de mûres • 200 g de beurre • 15 cl de lait fermenté ou de lait Ribot • 300 g de farine • 280 g de sucre • 2 c. à café de d'extract de vanille • 1 gousse de vanille • ½ sachet de levure chimique • Sucre glace.

- Préchauffez le four à 180 °C. Mettez la farine, la levure, le beurre froid coupé en dés et 160 g de sucre dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Ajoutez petit à petit le lait fermenté puis l'extract de vanille. Mixez afin d'obtenir une pâte homogène. Réservez.
- Mélangez les fruits avec les 120 g de sucre restant et les grains de vanille. Mettez-les dans un plat à four pas trop grand pour que la couche de fruits soit assez épaisse.
- Farinez légèrement la pâte et étalez-la sur 5 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découpez des cercles avec un emporte-pièce et disposez-les délicatement sur les fruits.
- Enfournez pour 20 à 30 min (ou jusqu'à ce que le dessus commence à dorer).
- Avant de servir le cobbler, saupoudrez-le de sucre glace et accompagnez-le si vous le souhaitez de glace à la vanille ■

PAS D'INQUIÉTUDE

Au moment de l'étaler, la pâte va vous paraître collante, c'est normal. Aidez-vous d'une spatule farinée pour décoller les biscuits après les avoir découpés à l'emporte-pièce ou même au couteau. Vous ne serez pas déçu du résultat, c'est un délice...

20 min
+ 20 min



Cobbler framboises-mûres

>>> recette page ci-contre

RECETTE À COMMENCER...
la veille!

Salades de fruits noirs

Mélangez myrtilles, cassis, mûres et cerises...



Salades de fruits rouges

Mélangez fraises, groseilles, cerises rouges et framboises...



ET AVEC ÇA ?

Vous pouvez servir ces salades avec de la glace au lait d'amande ou à la vanille, et pourquoi pas, une bonne crème fraîche épaisse.

LE SIROP

- Faites un sirop avec **500 g de sucre et 50 cl d'eau**: portez à ébullition et éteignez le feu dès que le sucre est dissous.
- Après la cuisson, quand le sirop est tiède vous pouvez y faire infuser un petit bouquet de menthe, de thym, de basilic ou de verveine fraîche. Couvrez et réservez pendant 12 h.
- Au moment de servir, versez le sirop sur les fruits, mélangez délicatement et dégustez aussitôt ■

DES IDÉES PARFUMÉES

Faites cuire le sirop avec les graines d'une gousse de vanille, ou bien $\frac{1}{4}$ de fève tonka râpée ou avec 2 bâtons de cannelle, 1 bâton de réglisse et 2 étoiles de badiane. Dans tous les cas, il est possible de mélanger le sirop et un peu d'eau de rose ou du jus de citron.

POUR UNE VERSION MOINS SUCRÉE

- Réduisez la proportion de sucre à 300 g.
- Utilisez du sirop d'agave à la place du sucre. Il n'a pas de goût et possède, comme le miel, un taux glycémique plus bas, que le sucre blanc raffiné.

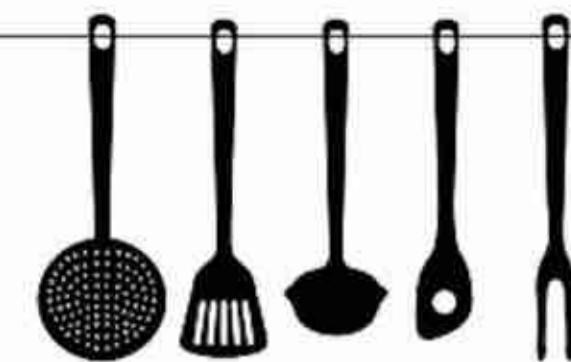
**DITES STOP AU SUCRE
DURABLEMENT ET SANS FRUSTRATION !**



*Des milliers de lecteurs
CONVAINCUS !*

LAROUSSE

l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



1

Le beurre aux algues

POUR 130 G DE BEURRE

PRÉPARATION 15 MIN

REPOS 2 H

TRÈS FACILE

100 g de beurre mou de bonne qualité

• 30 g d'algues Nori.

- Pensez à sortir le beurre pour le laisser ramollir à température ambiante au moins 2 h à l'avance.
- Rincez les algues à 3 reprises. Hachez-les finement au couteau. Incorporez-les délicatement au beurre à l'aide d'une spatule.
- Posez votre beurre aromatisé sur du papier film et formez un boudin en le roulant bien serré. Réservez-le au frais pendant 2 h.
- Vous pouvez également utiliser un mélange d'algues séchées pour réaliser ce beurre aux algues ■

> Recette

Homard, haricots beurre et haricots verts au beurre d'algues et gingembre, p. 18



2

Le pesto traditionnel

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

SANS CUISSON

TRÈS FACILE

1 gros bouquet de basilic • 75 g de pignons de pin • 50 g de pecorino ou de parmesan râpé • 8 à 12 cl d'huile d'olive • 2 filets d'anchois à l'huile.

- Efeuillez et lavez le bouquet de basilic. Séchez-le soigneusement.
- Mettez les feuilles de basilic avec les pignons, les anchois et le pecorino dans le bol d'un robot mixeur.
- Mixez le tout, en incorporant de l'huile d'olive, peu à peu, jusqu'à obtenir une texture homogène et à peu près lisse.
- Remplissez un pot et conservez-le au réfrigérateur. Consommez votre pesto dans les 3 jours ■

> Recette

Tarte pesto courgettes et tomates cerises, p. 62



3

La pâte à pizza

POUR POUR 500 G DE PÂTE

PRÉPARATION 25 MIN

REPOS 2 H 15

ASSEZ FACILE

500 g de farine • 25 g de levure fraîche du boulanger (ou 2 sachets de levure boulangère déshydratée) • 2 c. à café de sel • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sucre.

- Émiettez la levure fraîche dans un petit bol. Ajoutez une pincée de sucre et 5 cl d'eau tiède. Mélangez et laissez reposer 15 min.
- Versez la farine dans un saladier, ajoutez le sel et mélangez. Creusez un puits et versez-y le mélange de levure, 20 cl d'eau tiède et l'huile d'olive. Mélangez au début avec une fourchette, puis pétrissez la pâte à la main ou au robot pendant 5 à 10 min, pour incorporer toute la farine. Ajoutez un peu d'eau ou de farine si besoin.
- Formez une boule de pâte. Posez-la dans un grand bol, et couvrez-la avec un linge un peu humide. Laissez-la reposer 2 h dans une pièce assez chaude (25 à 30 °C). La pâte doit doubler de volume.
- Après ce temps de repos, vous pourrez l'étaler finement pour réaliser votre pizza ■

> Recette

Pissaladière, p. 26

technique



© EMMANUELLE CINO

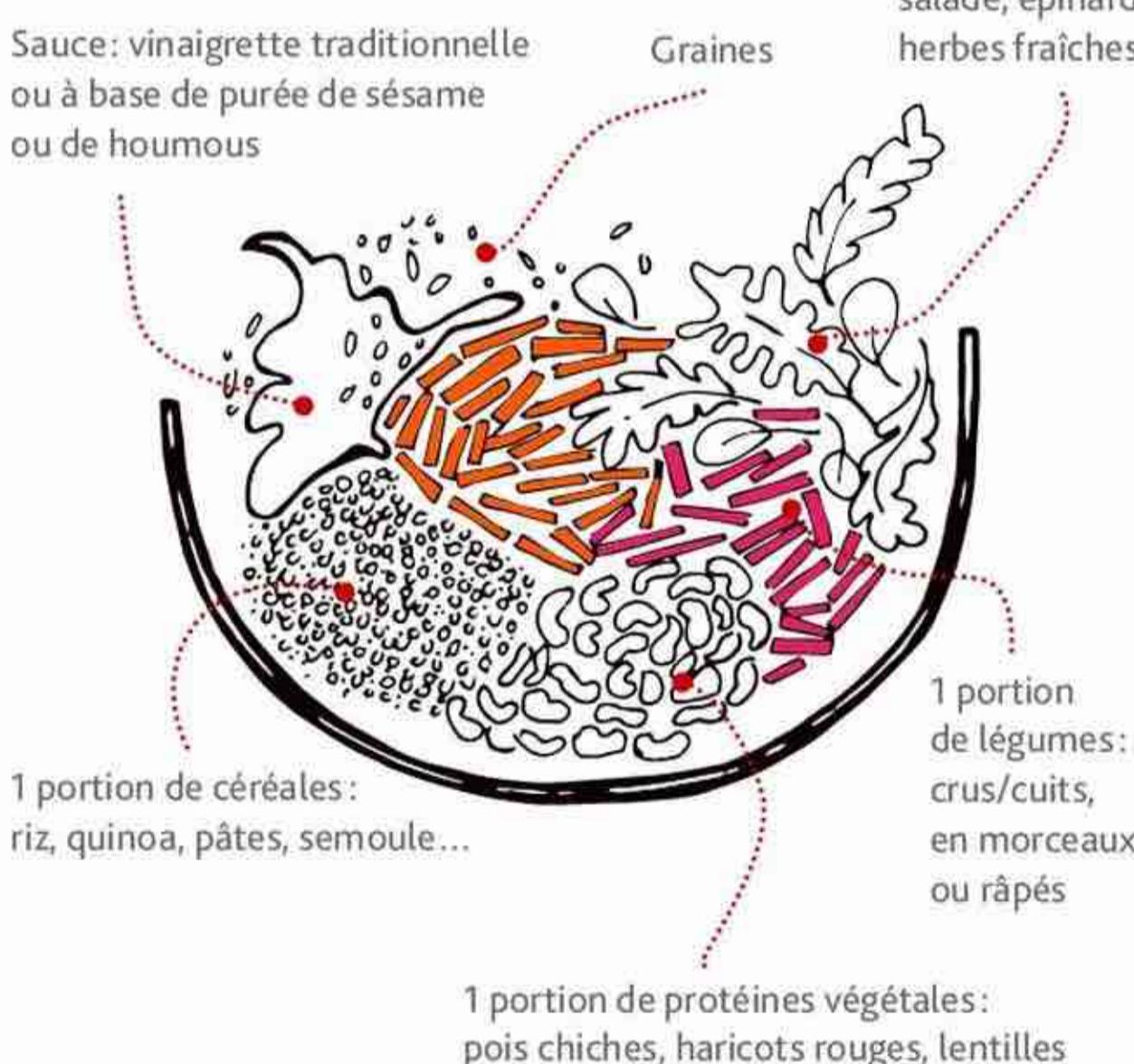
La mode nous vient des Anglo-Saxons, qui n'ont aucun mal à se priver du triptyque bien français entrée-plat-dessert. Le principe : mélanger tous les ingrédients crus ou déjà cuits (protéines, glucides, légumes/fruits...), salés ou sucrés, dans un bol et déguster à table, ou lové dans un fauteuil, d'où le terme de *comfort food* qui désigne parfois ces bowls. Attention, il ne s'agit surtout pas de jeter les ingrédients qui vous tombent sous la main dans le premier contenant venu. Les portions d'un bon bowl doivent être généreuses, équilibrées, et la composition très soignée. Un véritable jardin gourmand taillé au cordeau.

COMPOSER UN SUPER BOWL

C'est un repas entier concentré dans un bol, de l'entrée au dessert. Adopté depuis longtemps en Asie ou en Afrique et désormais (presque) intégré dans notre quotidien, le bowl nous livre ses secrets... Texte et illustrations Pauline Guillet

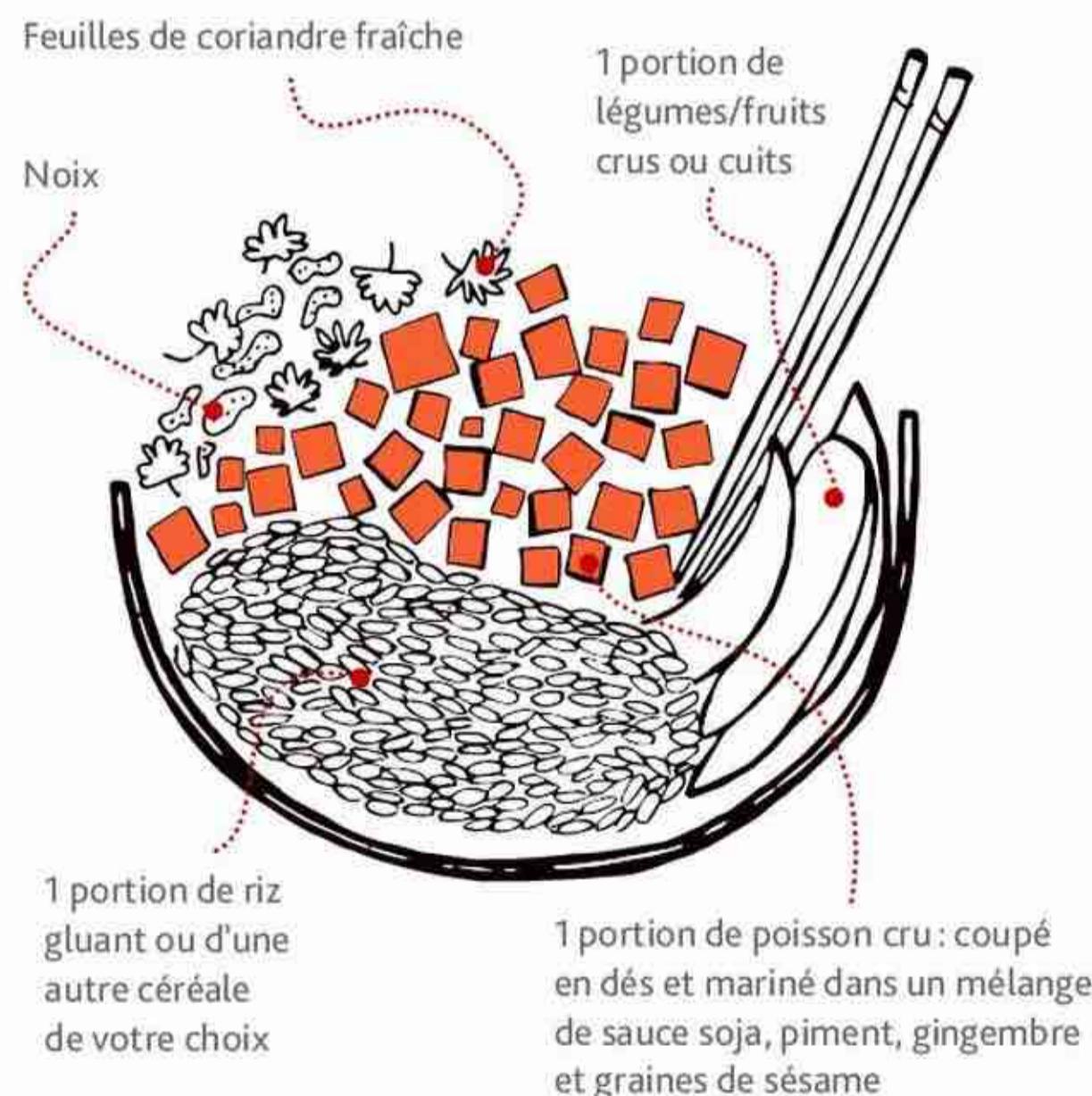
>>> le buddha bowl

On l'appelle aussi « bol du dragon » pour son côté rassasiant. Cette salade se compose de $\frac{1}{3}$ de céréales et protéines végétales et de $\frac{2}{3}$ de légumes. Végétarien, à l'origine, on peut très bien lui associer un œuf, du tofu, de la viande ou du poisson.



>>> le poke bowl

Cette salade originaire de Hawaï est pile dans la tendance « Nikkei » (fusion des cuisines japonaise et péruvienne : on y allie poisson cru, piment et légumes frais). Les adeptes de ceviche, sushi ou chirashi vont être ravis.

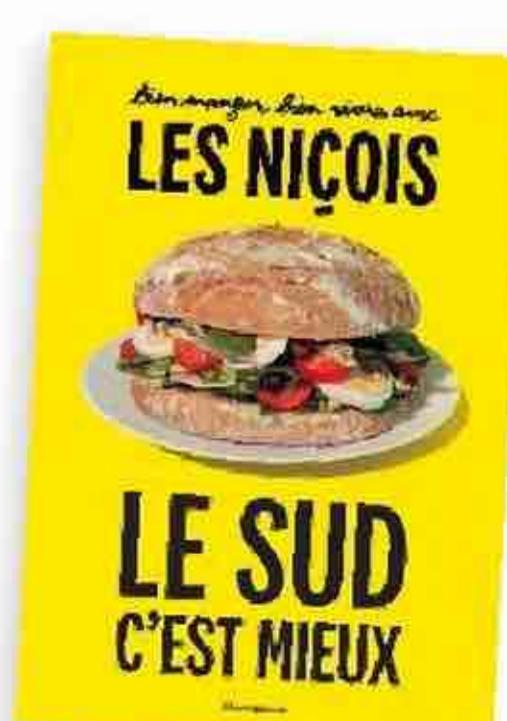


à découvrir

Le pan bagnat a sa bible

Olivier Chini et Luc Sananne, fondateurs du restaurant parisien et de la marque d'épicerie Les Niçois, ont réuni 89 recettes et autant d'anecdotes, clins d'œil et conseils touristico-culturels dans ce livre à la gloire de leur Sud.

Bien manger, bien vivre avec les Niçois, Éd. Flammarion, 256 pages, 25 €.

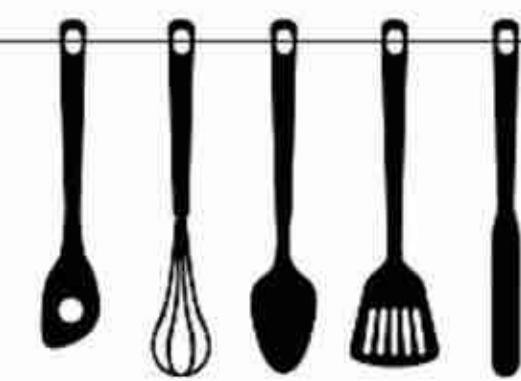


L'œuf en un coup d'œil

Des recettes salées et sucrées, des conseils nutritionnels, des astuces de cuisson et de conservation... Voici un petit livre pratique, simple et bien conçu pour tout savoir sur cet ingrédient magique et incontournable qu'est l'œuf.

L'œuf de Clarisse Fieurgant, Éd. de Borée, 144 pages. 13,95 €.

l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



1

Le sablé breton

POUR 1 GRAND SABLÉ
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 20 MIN REPOS 1 H
FACILE

110 g de farine • 100 g de beurre mou
• 90 g de cassonade • 2 jaunes d'œufs
• 6 g de levure chimique • 1 pincée de sel
• le zeste de 1 citron (facultatif).

- Fouettez au robot les jaunes avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre mou et fouettez à nouveau. Incorporez ensuite la farine, le sel et la levure chimique tamisés ensemble. Ajoutez le zeste du citron puis mélangez au robot muni de la feuille.
- Rassemblez la pâte en boule et placez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé légèrement farinées.
- Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur 4 mm d'épaisseur. Ôtez le papier sulfurisé du dessus. Laissez reposer la pâte 1 h au frais, recouverte d'un torchon propre.
- Posez la pâte avec son papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et enfournez pour 20 min au four préchauffé à 160 °C.
- Laissez refroidir et garnissez de fruits selon la recette ■

> Recette

Tarte aux mûres et myrtilles, p. 30



2

La crème chantilly

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MIN

TRÈS FACILE

50 cl de crème liquide entière, crue de préférence (c'est meilleur) • 40 g de sucre glace • 1 gousse de vanille.

- Mettez la crème très froide dans une jatte préalablement refroidie.
- Ajoutez le sucre glace et les grains de vanille. Battez énergiquement la crème au fouet (ou montez-la au batteur électrique ou dans un robot) jusqu'à ce qu'elle épaisse et forme des vagues.
- La crème est montée en chantilly lorsqu'elle forme au bout du fouet des pointes appelées « bec d'oiseau ». Attention, quelques coups de fouet de trop et la crème vire au beurre ! ■

> Recette

Mousse de fruits rouges, p. 101



1

La gelée de framboises

POUR ENVIRON 6 POTS
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 25 À 30 MIN
ASSEZ FACILE

2 kg de framboises • 1,5 kg de sucre environ. **USTENSILE** • 1 bassine à confiture ou une grande casserole.

- Mettez les framboises dans une bassine à confiture avec 10 cl d'eau. Faites chauffer à feu moyen pendant 10 min environ, le temps que les fruits rendent leur jus.
- Passez-les dans un moulin à légumes, chinois, un tamis fin ou une étamine, en récupérant le jus. Pesez le jus et ajoutez en sucre l'équivalent du poids du jus moins 10 %.
- Remettez le tout dans la bassine à confiture et faites cuire à petits bouillons pendant 15 à 20 min après reprise de l'ébullition, tout en remuant pour que la confiture n'attache pas à la bassine. Testez la cuisson en posant un peu de confiture sur une assiette froide, elle doit se figer et ne pas couler.
- Écumez la gelée et mettez-la dans des pots préalablement stérilisés ■

> Recette

Scones et gelée de framboises, p. 104

PLUS DE RECETTES ET DE CONSEILS SUR REGAL.FR

RÉGAL VOUS INSPIRE

Nos lecteurs mettent la main à la pâte. Ils nous envoient ou nous signalent leur réalisation par courrier, par mail ou sur Instagram. Vous aussi, partagez vos plus belles recettes avec nous...



Clarisse est installée à Besançon et saisit des instantanés de ses voyages, glissant parfois, entre deux coups de cœur, quelques recettes gourmandes, comme notre recette de tarte à la rhubarbe (Régal n°101).



Marine, fan de Régal de la première heure, nous a envoyé le gâteau qu'elle a réalisé pour l'anniversaire de sa fille, la torta ricotta-amarena (Régal n°101). Les proportions généreuses lui ont permis de fêter aussi l'anniversaire de son mari deux jours plus tard!



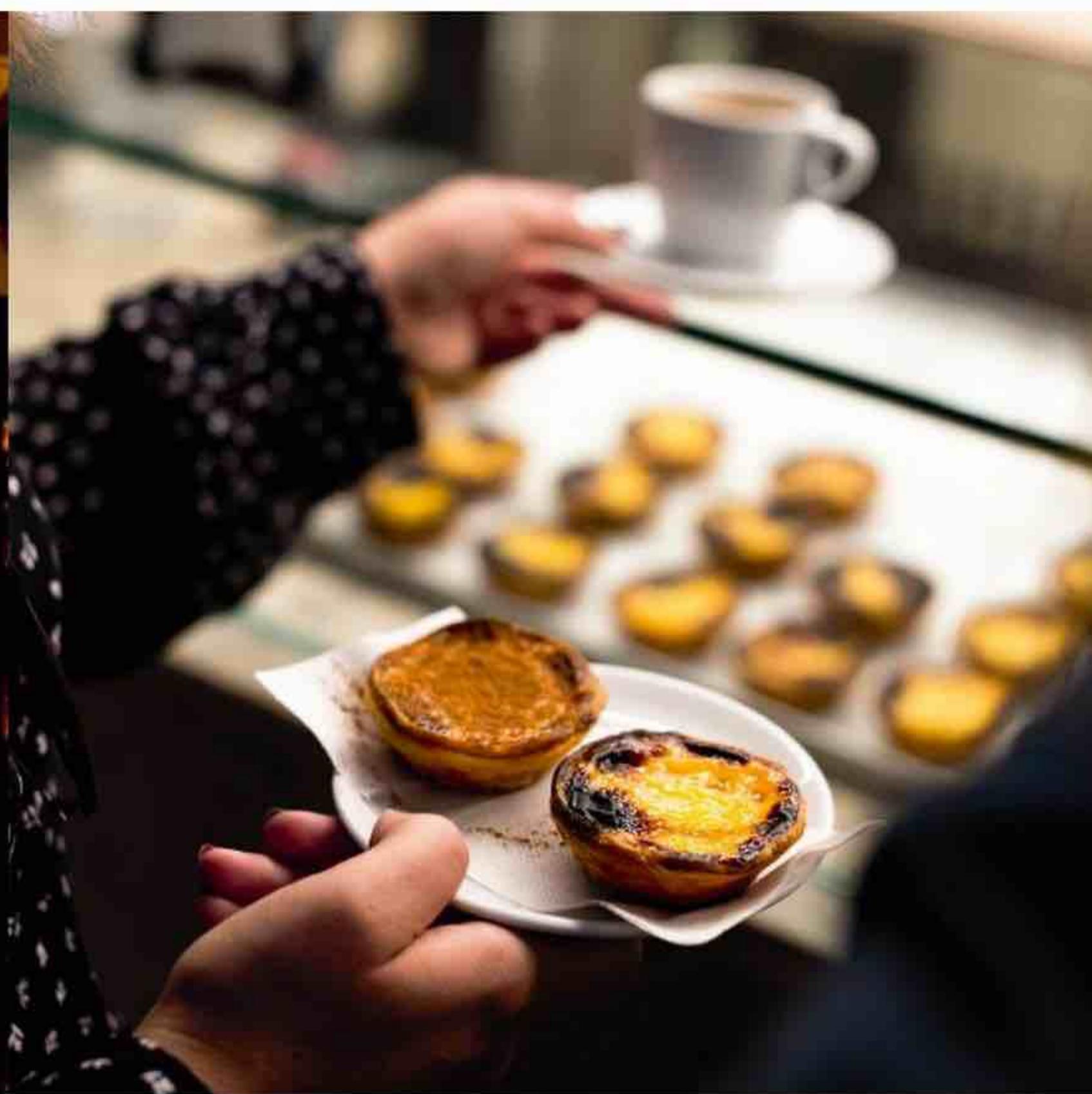
Rejoignez-nous sur [@regal_magazine](#)

On ne va pas se gâcher la journée avec le temps pourri des autres.

La météo 100% locale.







Sa beauté architecturale et la mosaïque de ses quartiers vibrant jusqu'à la nuit en font depuis longtemps une destination fétiche. Ici, la gourmandise est un héritage culturel et la street food une seconde nature. Il est urgent de (re)découvrir Lisbonne, dont la cuisine, célèbre si bien la rencontre entre tradition et modernité.

Les pieds dans la mer, la tête dans les nuages, Lisbonne est une ville à étages, qui se parcourt de haut en bas et de bas en haut... tantôt en crapahutant à l'assaut de ses sept collines, tantôt en roulant à bord de ses mythiques tramways jaunes qui sillonnent la ville jusqu'à l'embouchure du Tage, dans un bruissement de soupirs et de métal. Indissociable de la capitale, la cuisine fait partie du décor, s'immisçant partout et illustrant un art de se nourrir à toute heure, qu'il s'agisse des cafés historiques aux comptoirs patinés, des petits kiosques sur les places, des pâtisseries aux vitrines débordant de gâteaux et de biscuits, des *tascas* – ces tavernes à la cuisine familiale et copieuse – des cafés historiques aux comptoirs lustrés ou des nouvelles adresses de la bistronomie audacieuse. Mais avant de savourer toutes les facettes culinaires de la ville, une rencontre avec la morue, la passion des Portugais, s'impose. Ils ont mille et une façons de la préparer, même si son origine est unique: le cabillaud (*gadus morhua*) pêché dans les eaux froides de l'Atlantique Nord, qui prendra le nom de morue une fois salé ou séché. Le Centre d'interprétation de l'histoire de la morue a ouvert l'été dernier, en hommage à ces milliers d'hommes ►



EN HOMMAGE À UNE TRADITION ANCESTRALE

La morue (*bacalhau*) méritait bien son musée ! C'est chose faite depuis juillet 2020, avec l'ouverture du Centre d'interprétation de l'histoire de La morue, unique au monde. Il raconte, avec les moyens multimédias du XXI^e siècle, cette pêche épique, son histoire et ses traditions. Pour prolonger l'expérience, arrêtez-vous au restaurant Terra Nova, et passez par la superbe boutique au décor travaillé en hommage à la *bacalhau*.



Des hauteurs de Lisbonne, on aperçoit le Tage qui relie la ville à la mer, véritable vivier des produits iconiques de la cuisine portugaise.



qui partaient chaque année à l'aventure pour pêcher dans les mers gelées, et passaient des mois loin de leur famille avant de rapporter cette précieuse *bacalhau*. Histoire, géographie, économie, traditions populaires et culinaires... tous les aspects de la *bacalhau* sont abordés sur un ton pédagogique et ludique, idéal pour s'immerger en famille dans la culture portugaise. Les plus téméraires monteront à bord du doris (petite barque de 5 à 6 mètres), pour vivre une séquence de pêche à la ligne presque réelle, embruns compris. Les éco-militants visiteront l'espace « *Bacalhau* » 2020, dédié à la pêche durable et responsable. Les mordus de cuisine fonceront à l'espace « *A Mesa* » où défilent, à la manière d'un grand banquet, les photos de plats qui montrent l'incroyable éventail de recettes inspirées par la morue. Il en existe des versions populaires et festives. C'est un ingrédient patrimonial, incontournable dans les familles, et dont les chefs se saisissent toujours pour créer leurs plats signatures...

La modeste sardine est tout aussi emblématique et se consomme en quantités encore plus importantes que la morue. En été, il faut goûter aux sardines grillées (*sardinhas assadas*). Fraîches, entières, juste saisies au barbecue, avec leur peau grillée et leur chair fondante, relevées de gros sel, elles s'offrent dans leur savoureuse simplicité. Pour rapporter des sardines en boîte, direction la **Conserveira de Lisboa**. Ouverte en 1930, tout près de la Praça do Comércio, d'abord comme épicerie générale, elle s'est spécialisée dans les conserves de poissons. Regina Ferreira travaille avec ses enfants à perpétuer cette conserverie exigeante sur la qualité : « *On doit voir miroiter les poissons bien disposés dans une bonne huile d'olive* », explique-t-elle. Sous les marques Tricana, Prata do Mar et Minor, la conserverie propose quelque 70 références : sardines portugaises à l'huile d'olive, thon des Açores, maquereau, chinchar, morue, poulpe, coquillages, saumon et toutes sortes de créations originales. On emballera vos conserves dans un papier kraft noué d'une jolie ficelle colorée, prêtes à offrir !

PAUSE-CAFÉ ET PETISCOS

Flâner maintenant dans le dédale de rues étroites des quartiers historiques de l'Alfama et de Graça et grimpons au pied du Castelo São Jorge, d'où l'on domine toute la ville. C'est le moment de faire une pause-café (*bica*) et de croquer dans un gâteau (*bolo*), avant de ▶



LE GOÛT DE LA MER SOUS TOUTES SES FORMES

Les Portugais sont de grands consommateurs de poissons et de fruits de mer. Grillé, frit, mijoté en sauce, le poisson figure au menu de tous les restaurants. Pour les fruits de mer, cherchez une brasserie (*cervejaria*). La Cervejaria Ramíro, ouverte dans les années 50 est très appréciée des Lisboètes. On y trouve des viviers débordant de langoustes et de crabes, des crevettes de toutes tailles et des huîtres locales. Ci-dessous, les superbes boîtes de sardines de la Conserveira de Lisboa.



UN PETIT SHOT DE GINJA À LA SUAVE AMERTUME

Ce débit de ginja près du Teatro Nacional, dans le Rossio est le plus ancien de la ville. Ouvert en 1840, A Ginjinha Espinheira ne vend qu'un produit, sa ginja maison (liqueur traditionnelle de griottes), à déguster debout sur le trottoir, au milieu des Lisboètes. Ce nectar à la saveur douce-amère titré tranquillement 23°. Il est servi en shot à température ambiante. Pensez à préciser *com* (avec) ou *sem* (sans) cerise : attention au noyau !





GENTLEMAN-RESTAURATEUR ET GLOBE-TROTTER

La cuisine d'André Magalhães (*ci-dessus*) s'exprime pleinement à La Taberna da Rua das Flores, une adresse au charme intimiste, avec ses dix tables en bois taillées pour les tête-à-tête. Ses palourdes tavernières sont sautées avec des cubes de pomme de terre, dans du vin blanc, relevées de coriandre. D'autres recettes lui ont été inspirées par les liens historiques du Portugal avec le Japon. Avec un verre de vin portugais nature, on savoure un Lisbonne qui a su garder son histoire tout en s'ouvrant au monde.



Kanitama, œufs crémeux à la chair de tourteau

Recette d'André Magalhães, Taberna Da Rua das Flores

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

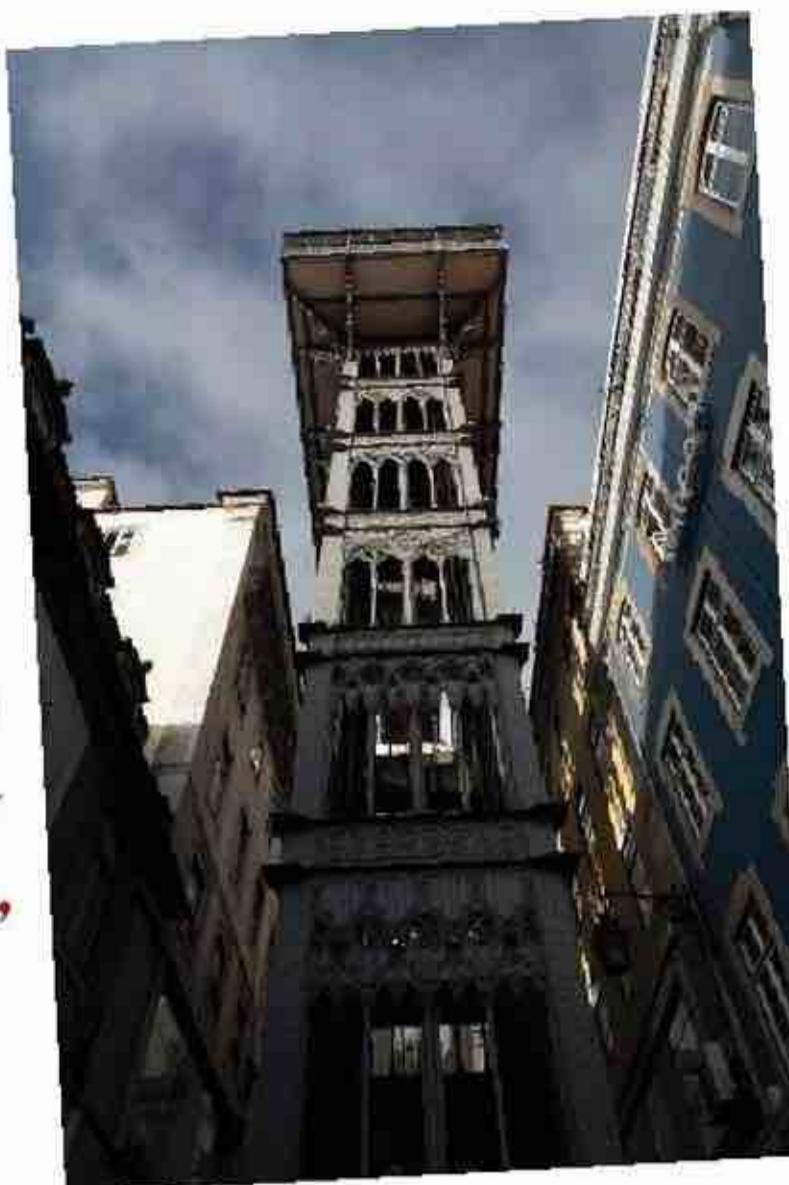
FACILE

200 g de chair de tourteau (ou une boîte de chair de crabe)

• 6 œufs • 4 c. à café d'œufs de truite • 1 ciboule • ½ c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à soupe de bouillon dashi instantané japonais • Sel et poivre. **POUR LA TEMPURA** • 1 petite botte de champignons japonais Enoki • 100 g de mélange de farine à tempura • 20 cl d'eau gazeuse • 3 cl d'huile pour friture. **USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson.

- Préparez la tempura. Séparez les champignons Enoki en quatre bouquets ouverts en éventail. Mélangez la farine à tempura avec l'eau gazeuse dans un petit bol en utilisant deux baguettes. La pâte doit rester grumeleuse.
- Chauffez l'huile dans une petite cocotte jusqu'à une température d'environ 170 °C. Trempez les bouquets de champignons dans la pâte à tempura et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Séchez-les avec du papier absorbant et réservez-les au chaud.
- Hachez la partie blanche de la ciboule. Ciselez la partie verte et réservez-la. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire. Faites sauter la ciboule blanche jusqu'à ce qu'elle devienne transparente, ajoutez la chair de tourteau et mélangez bien.
- Diluez le dashi dans 5 cl d'eau. Cassez les œufs dans un bol et battez-les. Ajoutez le dashi, salez et poivrez.
- Versez les œufs battus sur la chair de tourteau et laissez prendre sans remuer pendant 30 secondes, puis mélangez le tout avec deux baguettes, en faisant en sorte que l'appareil soit bien brouillé tout en restant crémeux.
- Transférez le tout dans un plat de service (ou 4 plats individuels). Garnissez avec les champignons en tempura, les œufs de truite et la ciboule ciselée. Servez aussitôt ■

L'elevador de Santa Justa, impressionnant ascenseur néogothique, relie le quartier de Baixa (au niveau de la mer) à celui du Chiado (sur les hauteurs), un repère d'adresses gourmandes.



s'arrêter en terrasse pour grignoter des *petiscos* (version portugaise des tapas) ou encore de se laisser tenter par un plat inscrit à l'ardoise d'une taverne traditionnelle (*tasca*). On trotte ensuite vers les quartiers de Baixa et Rossio, au cœur de la ville. Reconstruit après le tremblement de terre de 1755 et percé de larges avenues bordées de bâtiments de pierre cossus, le centre-ville se prolonge jusqu'à la majestueuse Praça do Comércio, au bord de l'estuaire du Tage. Baixa concentre nombre de restaurants touristiques et abrite aussi des valeurs sûres: A Ginjinha Espinheira, la Manteigaria Silva, épicerie fine traditionnelle, la Confeitoria National, grand salon de thé au charme suranné sur la Praça da Figueira. Pour sa vie animée le soir et ses restaurants étoilés, il faut se hisser jusqu'au quartier du Chiado, relié par l'ascenseur de Santa Justa, et admirer le point de vue sur la ville. C'est au cœur de ce quartier élégant qu'André Magalhães a ouvert la **Taberna da Rua das Flores**. Ce gentleman restaurateur, ancien journaliste et grand voyageur, se passionne pour l'histoire de la cuisine portugaise et la tradition populaire des kiosques, ces constructions réhabilitées en cafés-terrasses, qui préparaient autrefois des casse-croûte solides pour les travailleurs. Il a repris l'un des plus anciens, vers le marché da Ribeirra, et compte bien participer au redéploiement de cette belle tradition lisboète.

SACRÉE MODERNITÉ

Vous voulez découvrir en un seul lieu une pluralité d'ambiances ? Foncez au **Bairro do Avillez**, un concept original lancé en 2016 par le chef José Avillez. Sur 1000 m², ses quatre restaurants sont ouverts tous les jours, et leurs cuisines sont indépendantes. On peut y goûter une centaine de plats, à partir de 12-20 €. Dans le patio, le restaurant **Páteo** propose fruits de mer et poissons. À l'étage, la **Pizzaria Lisboa** joue la carte jeune et familiale; le **Mini Bar** dévoile un cabaret gourmand installé dans une ancienne chapelle, et enfin la **Taberna** propose un service plus informel construit autour des fameux *petiscos*. Une impressionnante fresque monte à l'assaut des murs, essaimant ses azulejos dans un joyeux tourbillon jusqu'au plafond. José Avillez est autodidacte et revendique un apprentissage permanent: « *Petit, j'aimais manger. Pour moi, Noël c'étaient les plaisirs de la table, bien avant les cadeaux ! ... J'ai fait des*



LE CYRIL LIGNAC PORTUGAIS, C'EST LUI !

En jean et baskets, José Avillez se fond dans la clientèle de quadras branchés qui navigue dans son **Mini Bar** (ci-dessous). Le chef au sourire charmeur fut le premier deux-étoiles à figurer dans le guide Michelin du Portugal, en 2014, pour son restaurant **Belcanto**. Ambassadeur de la gastronomie portugaise à l'international, il l'est aussi dans son propre pays, avec dix-huit restaurants au Portugal, dont seize à Lisbonne, et une émission télé qui lui assure une belle médiatisation.



Bacalhau à Brás

Recette de José Avillez, restaurant Páteo - Bairro do Avillez. Inspirée de la recette traditionnelle portugaise.

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

ASSEZ FACILE

400 g de morue dessalée • 500 g de pommes de terre • 8 œufs bio + 4 jaunes d'œufs bio • 3 oignons pelés • 1 gousse d'ail • Quelques brins de persil • Huile d'olive vierge • Olives vertes • Fleur de sel, poivre noir du moulin.

- Faites pocher la morue 2 min dans une grande quantité d'eau bouillante. Égouttez-la, nettoyez-la en enlevant la peau et les arêtes, réservez-la.
- Taillez les pommes de terre en allumettes. Faites chauffer l'huile d'olive à 190 °C dans une sauteuse et

faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les sur du papier absorbant.

- Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Hachez finement l'ail. Dans une sauteuse à fond épais, faites-les suer dans l'huile d'olive, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez la morue, mélangez.
- Battez légèrement les œufs et les jaunes d'œufs. Incorporez ce mélange à la morue, ajoutez les pommes de terre.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre noir fraîchement moulu et le persil

finement haché (gardez-en un peu). Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

- Dressez, saupoudrez d'un peu plus de persil, ajoutez des olives vertes et servez immédiatement ■

* La Bacalhau à Brás est servie à Páteo avec des « olives explosives », une préparation moléculaire à base de jus d'olives vertes et d'huile d'olive infusée avec de l'orange, du citron, de l'ail et du thym. Vous pouvez les remplacer par des olives vertes dénoyautées.





LE PÁTEO, UNE ENVIE DE MER SOUS LA VERRIÈRE

C'est l'une des tables du Bairro do Avillez. Le Páteo est installé sous une vertigineuse verrière. L'endroit est idéal pour savourer les fruits de mer que le chef José Avillez affectionne, et surtout la *Bacalhau à Brás* (ci-contre), recette typique de Lisbonne, dans sa version onctueuse et suave, avec une quantité d'œufs qui dépasse la recette initiale, déjà très généreuse.

études artistiques, et après quelques stages de cuisine, j'ai compris que j'étais fait pour ça. » Le pionnier de la gastronomie moderne portugaise est respectueux de la culture et de la tradition, ce qui ne l'empêche pas de secouer les classiques portugais à l'écran, dans son émission *Combinações Improváveis* (combinaisons improbables) qui compte déjà deux saisons à succès. Il y propose une collection de recettes originales et décomplexées. Un état d'esprit qui inspire aussi les cartes de ses restaurants.

ENTRE BOSNIE ET PORTUGAL

Ljubomir Stanisic, le nouvel étoilé Michelin de l'année, né dans la Bosnie en guerre, est arrivé au Portugal à 19 ans. Sa cuisine se situe au croisement de ces deux pays et il la pratique avec un appétit d'ogre et un enthousiasme communicatif. Son parcours s'est construit à force de volonté et de travail acharné. Il ouvre son premier restaurant, **100 Maneiras** à Cascais, puis il s'installe à Lisbonne, où il se lance dans une version gastronomique abordable en 2009. Depuis, l'adresse a déménagé quelques numéros plus loin, pour se fixer dans le quartier du Bairro Alto jouxtant le Chiado. Avec ses associés, Nelson Santos et Nuno Faria, il est entouré d'une équipe aimante par sa personnalité. Le lieu tient du fantastique, entre grotte végétale et cabinet de curiosité sur fond de pierre, velours et bois brut. Un four hors normes construit sur-mesure ►



Crevettes à l'ail et au piment

Recettes de José Avillez, restaurant Páteo - Bairro do Avillez

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

ASSEZ FACILE

20 crevettes moyennes crues • 16 cl de vin blanc • 20 g de beurre • 2 gousses d'ail pelées et dégermées • 1 piment rouge • Quelques brins de coriandre fraîche • Huile d'olive • Fleur de sel.

- Décorez les crevettes en laissant l'extrémité de la queue. Pelez et dégermez l'ail. Émincez finement le piment. Ciselez la coriandre. Chauffez un filet d'huile d'olive et l'ail dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter quelques minutes. Assaisonnez de fleur de sel, ôtez-les de la casserole et réservez-les.
- Dans la même casserole, faites sauter le piment. Déglaçez avec le vin blanc, ajoutez un peu d'eau, la coriandre et le beurre. Remuez jusqu'à ce que le beurre fonde et que la sauce soit bien mélangée.
- Dressez les crevettes au centre d'une assiette creuse. Versez la sauce et servez immédiatement ■

**LE BISTRO FOU D'UN CHEF SURDOUÉ**

Ljubomir Stanisic a ouvert le Bistro 100 Maneiras, en 2010, avec son associé Nuno Faria. Ils ont métamorphosé cette *tasca* traditionnelle art déco en une maison blanche peuplée de livres, de miroirs, de végétaux fous, de sculptures d'insectes et d'œuvres d'art. Son bar à cocktails est l'un des meilleurs de la ville, sa carte des vins pointue propose vins nature, vieux millésimes et cuvées exclusives. L'équipe en salle excelle dans les accords mets-vins bistronomiques, inspirés par les cuisines du monde.

**Mousse de chèvre frais, sorbet goyave et crumble amande**

Recette adaptée du livre *Bistromania* du chef Ljubomir Stanisic

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN

RÉFRIGÉRATION 3 H SANS SORBETIÈRE

DÉLICAT

POUR LE SORBET • 500 g de purée de goyave • 140 g de sucre • 30 g de glucose • 1 c. à café de stabilisateur pour glace (facultatif).

POUR LE CRUMBLE AMANDE • 20 g de farine • 20 g de sucre

• 10 g de beurre • 10 g de poudre d'amande. **POUR LA MOUSSE**

DE FROMAGE FRAIS • 300 g de mascarpone • 100 g de fromage de chèvre frais • 150 g de fromage frais à tartiner type cream cheese • 40 cl de lait • 200 g de sucre glace.

● **Préparez le sorbet.** Faites fondre le sucre et le glucose dans 28 cl d'eau chaude. Laissez refroidir. Ajoutez la purée de goyave et le stabilisateur. Placez dans une sorbetière et laissez turbiner au moins 3 h. Si vous la placez au congélateur, sortez la glace et mixez-la avant de la servir.

● **Préchauffez le four à 150 °C.** Mélangez les ingrédients du crumble du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Étalez le crumble sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfournez pour 15 min, en remuant toutes les 5 min. Le crumble ne doit pas colorer. Laissez-le refroidir.

● **Pour la mousse.** Veillez à ce que tous les ingrédients soient bien froids. Mélangez le lait et le sucre. Fouettez le fromage de chèvre, le fromage à tartiner et le mascarpone. Incorporez peu à peu le lait sucré jusqu'à obtenir une consistance de mousse (vous n'utiliserez peut-être pas tout le lait). Mettez la mousse dans une poche à douille et réservez-la au frais.

● **Dressez à la dernière minute.** Dans chaque assiette, placez une boule de sorbet, recouvrez-la d'un dôme de mousse de fromage disposé en spirale à la poche à douille. Parsemez de crumble. Vous pouvez également ajouter des pétales et fleurs comestibles si vous le souhaitez ■



ET SI ON S'OFFRAIT UN GÂTEAU CORNET?

Joana Alves tient un bouquet de *cornucopia*, un gâteau formé d'une corolle de pâte frite à l'huile d'olive, garnie d'une crème aux jaunes d'œufs. Cette création de la maison familiale Alcôa, fondée par sa mère Paula à Alcobaça, a remporté en 2013, le premier prix au Salon international des douceurs et liqueurs conventuelles. « *Il faut du temps, des gens et du savoir-faire* », commente Joana.

témoigne de son sens de la démesure et de sa générosité. Ses menus dégustation osent tout, sous des titres pétillants d'humour, signés par son épouse journaliste Monica.

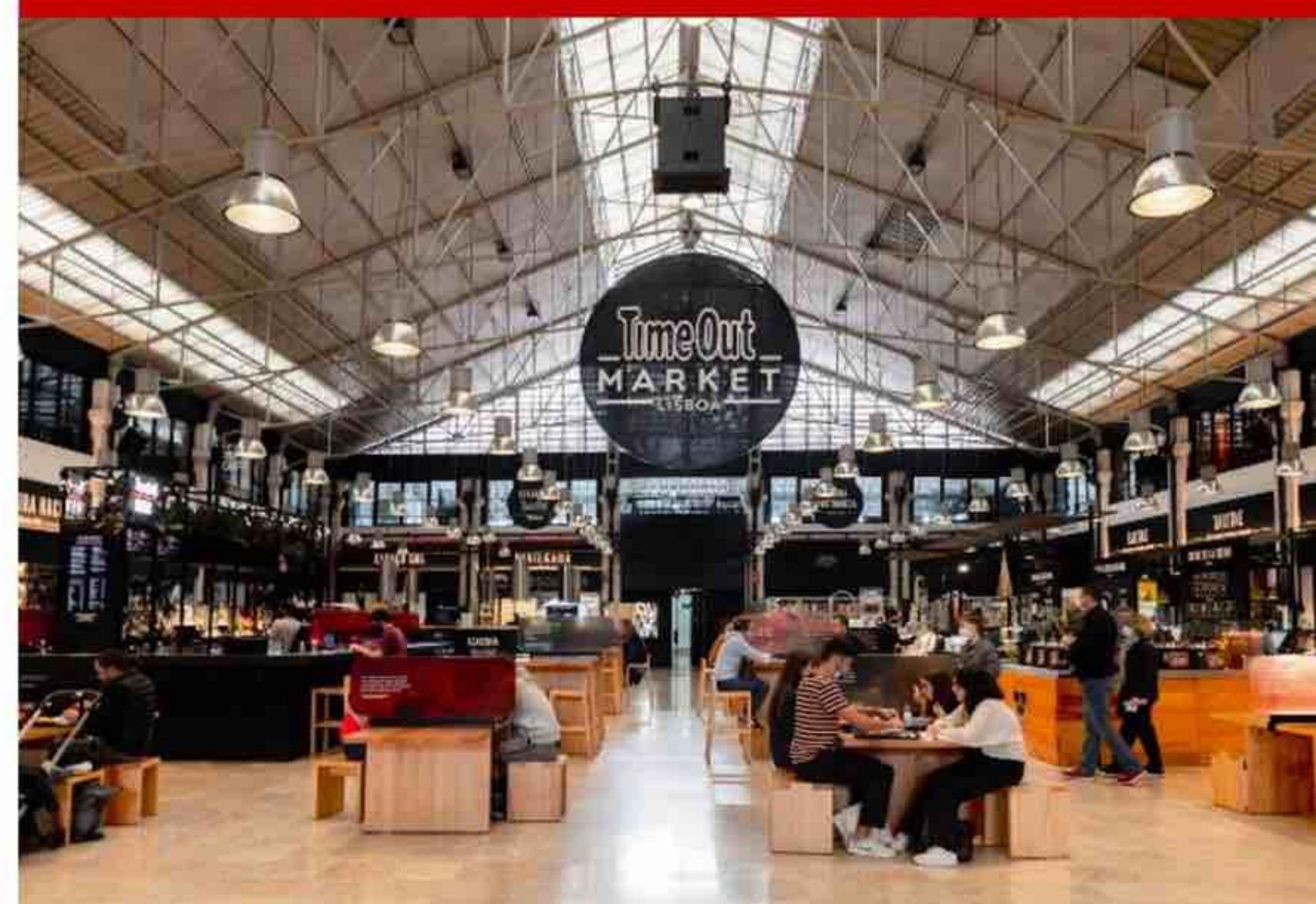
LES DÉLICES DU COUVENT

La pâtisserie Alcôa apporte une bulle de douceurs sur le Chiado avec ses pâtisseries de couvent, typiquement portugaises. Traditionnellement, chaque ville possérait son couvent et chaque couvent ses spécialités, préparées à partir d'un ingrédient phare : le jaune d'œuf – les blancs étant utilisés pour amidonner le linge et clarifier les vins. Avec du sucre, parfois des amandes, de la farine et de la pulpe de courge spaghetti, les nonnes ont fabriqué de multiples variantes raffinées et délicates, chaque couvent rivalisant de créativité. Le patrimoine gourmand du couvent des moines cisterciens d'Alcobaça a été sauvé de l'oubli grâce à Paula Alves, qui a collecté ces recettes conventuelles et continue de les fabriquer dans la pâtisserie d'Alcobaça, fondée en 1957. Tout est fait à la main, dans de grands chaudrons en cuivre, reproduisant les gestes et recettes du XIX^e siècle. Une employée se consacre exclusivement à casser les œufs et à séparer les blancs des jaunes. Joana, la fille de Paula, est l'ambassadrice à Lisbonne de ces trésors de couvent qui ont la couleur dorée, la finesse et le ciselage de pièces d'orfèvrerie. Elle leur a trouvé un écrin dans le Chiado : un ancien bureau de loterie, décoré de fresque de carreaux signés. Joana a mis deux ans à l'aménager avant d'ouvrir en 2017. Le comptoir contemporain en bois permet de déguster sur place ces gâteaux aux noms bien ►



LISBONNE, AUX ORIGINES DE TIME OUT

Time Out, c'est d'abord un city-guide, décliné en *food court*, qui a fait des petits dans le monde entier. Une équipe de journalistes de Lisbonne est à l'origine du concept. Ils ont ouvert leur premier Time Out Market en 2014, dans un bâtiment historique, le Mercado da Ribeira, qui réunit sous le même toit le meilleur des chefs et des produits nationaux, dans une ambiance cool. On peut y grignoter des *peixinhos da horta* (petits poissons du jardin), une recette traditionnelle de beignets de haricots verts (*ci-dessus*).





ALMA, L'ART DE LA BISTRONOMIE CHIC

Chez Alma, les flacons ont remplacé les livres sur les étagères. Le chef Henrique Sá Pessoa a repris l'entrepôt de Bertrand, la plus ancienne librairie du monde, fondée en 1732 dans le quartier du Chiado, pour y ouvrir son restaurant gastronomique en 2009. Une, puis deux étoiles Michelin en 2018 récompensent cette proposition bistro-nomique chic et décontractée, à l'image de son chef en élégant tablier rayé noir et blanc.



inspirés : friandises de nonnes (*mimos de freira*), mottes royales (*torrões reais*), fromages du paradis (*queijinhos do céu*), lard du ciel (*toucinho do céu*), œufs de paradis (*ovos do paraíso*), délices des dieux (*manjar do deuses*)...

UN AMBASSADEUR DE LA CUISINE PORTUGAISE

Loin des descendants des navigateurs portugais qui sillonnaient la planète, Henrique Sá Pessoa est un chef globe-trotter. Il a appris la cuisine aux USA, débuté à Londres, exercé en Australie, avant de regagner son Portugal natal et de le conquérir via 24TV Kitchen, ses émissions cultes qui revisitent la cuisine portugaise. Il combine solide technique et connaissance de la culture culinaire locale pour réinventer le « *restaurant portugais moderne* », dont il est l'ambassadeur à Macao. Le chef évoque le « *fine dining* », pour parler de sa cuisine d'auteur et prône un service attentif mais débarrassé de tout formalisme. Tables en bois brut, banquettes en cuir fauve pour son restaurant Alma, chaleureux et élégant. « *Pas de nappe blanche ni d'argenterie, pas de déploiement de serveurs, j'ai toujours voulu rester accessible* », se justifie Henrique. Sa cuisine célèbre les produits de la mer qui baigne le pays, dans son menu Costa a Costa, qui comprend cette *caldeirada de peixe e marisco*, chaudière de poissons et de fruits de mer, au bouillon sapide et délicat, relevé de quelques fines feuilles de chou, comme un clin d'œil à un autre produit très présent dans la cuisine portugaise. Henrique Sá Pessoa est très lié à l'Espagne et aime beaucoup Barcelone. Il y est allé en stage notamment à El Celler de Can Roca,



TAPISCO, LA MOVIDA À LA LISBOÈTE

Henrique Sá Pessoa ouvre Tapisco en 2017, la première vermoutherie de Lisbonne. Il y associe les tapas espagnoles et les petiscos portugais aux vermouths traditionnels, blancs ou rouges, et aux cocktails. Dans la rue animée Dom Pedro V, Tapisco a des airs de *diner* américain des années 50 revisité par la movida. L'équipe de Tapisco, supervisée par Joana Duarte, sort des assiettes copieuses et très gourmandes aux influences croisées.

en 2015, l'année où l'établissement fut sacré « meilleur restaurant du monde ». Il y retourne régulièrement pour rendre visite à sa famille et se régaler de tapas et de vermouth. Cette passion pour l'Espagne l'a incité à ouvrir **Tapisco** en 2017 où il propose le meilleur des deux pays à picorer !

MYTHIQUES PASTÉIS DE NATA

Bélem ? C'est le nom de l'avant-port de Lisbonne sur les bords du Tage, au cœur des échanges commerciaux qui ont fait la richesse du Portugal. Mais c'est aussi, pour tous les Lisboètes, le nom d'une pâtisserie, l'**Antiga Confeitoria de Belém**, un endroit mythique depuis 1837, pour ses pastéis de nata. La fameuse tartelette, coiffée d'un flan aux œufs et poudrée de sucre glace et de cannelle, est une recette de couvent, associée partout dans le monde à la ville de Lisbonne. La recette originelle, fabriquée dans « l'Atelier du Secret », vient du monastère des Hiéronymites.

Fabriquée et dressée chaque jour à la main, une collection d'irrésistibles tartelettes passe au four avant de parader dans les vitrines. S'il est difficile de percer leur secret de fabrication, l'observation attentive des étapes laisse entrevoir une pâte feuilletée très beurrée, roulée sur elle-même et réétalée dans le sens de la coupe. Ce croustillant inimitable et cette crème onctueuse, associés au sublime décor de l'*Antiga Confeitoria* ne voyagent pas. Une seule solution pour savourer cet instant de gourmandise absolue, au moins une fois dans sa vie : embarquer pour Lisbonne... ■



Salade de poulpe

Recettes de *Tapisco*, Henrique Sá Pessoa

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 50

ASSEZ FACILE

400 g de poulpe congelé • 320 g de pommes de terre

• ½ poivron vert • ½ poivron rouge • 1 oignon rouge • 2 oignons jaunes • 2 tomates • 3 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • Ail en poudre • Huile d'olive • Fleur de sel. **POUR LA VINAIGRETTE**

• 12 cl d'huile d'olive vierge • 6 cl de vinaigre de vin blanc • 28 g de coriandre fraîche ciselée • 4 g de tiges de coriandre ou d'une autre herbe fraîche • 20 g de paprika fumé.

- Faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée une vingtaine de minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les tomates et les oignons jaunes en quartiers. Décongelez et lavez soigneusement le poulpe. Retirez les yeux et le bec. Disposez-le sur une lèchefrite avec les oignons et les tomates, les gousses d'ail en chemise et le laurier. Arrosez d'huile d'olive et couvrez de papier aluminium. Enfournez pour 1 h 30. Sortez le poulpe et laissez-le refroidir.
- Hachez finement l'oignon rouge et les poivrons. Mettez-les dans un saladier et assaisonnez-les d'huile d'olive, d'ail en poudre et de fleur de sel. Réservez-les.
- Découpez le poulpe en morceaux de la taille d'une bouchée. Pelez et découpez les pommes de terre en cubes de la même taille. Ajoutez-les au mélange oignon-poivron.
- Mélangez l'ensemble des ingrédients de la vinaigrette, sauf les racines de coriandre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec fleur de sel et l'huile d'olive.
- Versez la vinaigrette dans le saladier, mélangez délicatement. Parsemez de racine de coriandre ciselée avant de servir ■



UN TICKET POUR LE PARADIS DES DOUCEURS

Miguel Clarinha, directeur et responsable de la fabrication de l'Antiga Confeitaria de Belém, représente la sixième génération à la tête de l'entreprise familiale. En 2019, l'atelier produisait 20 000 à 25 000 pièces par jour. Les clients se presseront bientôt de nouveau devant la porte pour goûter à cet inimitable pastéis de Belém et entrevoir le ballet de sa fabrication avant de se délecter de cette recette secrète au feuilletage craquant.



POUR ALLER PLUS LOIN

• CANTINA DO AZIZ, CUISINE AFRO-PORTUGAISE

Le restaurant Cantina do Aziz ouvre une porte sur le Mozambique, pays natal de la cheffe Jeny Sulemange. Cette jeune cheffe a déjà ouvert un restaurant pop-up à New-York et un autre à Leeds et publié son livre de recettes. Une adresse simple et chaleureuse, en plein quartier Mouraria.

cantinhodoaziz.com

• THE LITTLE WINE BAR, UN CHOUETTE BAR À VINS

Ce bar à vin dans le Chiado, avec sa terrasse de poche, propose des formules dégustation de vins secs portugais et de Porto, avec des petits plats traditionnels maison et des planches de charcuterie et fromage.

facebook.com/thelittlewinebar

• MANTEIGARIA SILVA : ÉPICERIE TRADITIONNELLE

Depuis 130 ans, Manteigaria Silva propose uniquement des produits portugais, « sourcés » auprès d'artisans de qualité dans tout le pays: morue, charcuterie, fromage, vin, conserves et confitures.

https://l.manteigariasilva.pt

• COMIDA INDEPENDENTE, ÉPICERIE MILITANTE

L'épicerie locavore pionnière des circuits courts à Lisbonne. Plus de 700 produits et 150 artisans du goût.

comidaindependente.pt

• CONFEITARIA NATIONAL, SALON DE THE DE TRADITION

La vitrine à dorures aligne les plateaux de gâteaux et biscuits sur des napperons en dentelle de papier. Une adresse quasi bi-centenaire qui invite à prendre dès le matin un gâteau et un café: la gourmandise nationale a porté les deux à un niveau d'excellence.

confeitariานacional.com

• QUEIJARIA: FROMAGES ARTISANAUX PORTUGAIS

La fromagerie d'un passionné, Pédro Cardozo, qui se consacre depuis 2014 aux fromages artisanaux du pays.

queijaria.pt

• LX FACTORY, LIEU HYBRIDE URBAIN

Ancienne manufacture de textile, ce tiers lieu vaut le détour pour son architecture, ses restaurants dont la sympathique Cantina, avec son four à bois et ses magasins dont une librairie.

lxfactory.com

Merci à Turismo de Lisboa et à l'office de Tourisme du Portugal pour leur aide et leur accompagnement pour ce reportage.

Voyez l'été en rose...

Grâce à Hilha (qui signifie petite fille en gascon), l'été sera rose clair avec des reflets bleutés et aura des arômes de fruits rouges frais (groseille, cassis) et des notes de framboise. Le dernier né des rosés Plaimont a été élevé au cœur des collines verdoyantes du piémont pyrénéen avec un assemblage de trois cépages emblématiques de l'AOC Saint Mont : le cabernet-sauvignon, le tannat et le pinenc. Un rosé vif et tendre qui accompagnera vos repas de l'apéritif au dessert.

Plaimont, Hilha. 7,30 € les 75 cl.
En GMS.



Mutti invite la tomate dans ses pestos

Le spécialiste italien de la tomate a créé trois recettes légères de pestos hautes en couleurs, où la tomate est à l'honneur (+ de 50 % des ingrédients). Un pesto genovese revisité en pesto de tomates vertes (avec basilic, noix de cajou, grana padano AOP et pecorino romano AOP), un pesto doux et fruité de tomates orange (avec poivrons jaunes, amandes et pecorino romano AOP) et un pesto intense de tomates rouges (avec des amandes, tomates semi-séchées et grana padano). À déguster chaud ou froid !

Mutti, pestos de tomates vertes, orange ou rouges, 2,50 € les 180 g. En GMS.



Houmous pour tous

Lassé du houmous traditionnel ? Carte Nature a composé pour vous trois recettes originales. Un houmous « Poivrons & épices chili », d'inspiration mexicaine, un « Basilic & parmesan », très italien et un « Tomates mi-séchées & parmesan » plus méditerranéen. Le spécialiste français des produits traiteur bio précise qu'ils sont sans additifs et très faiblement pasteurisés. Et rien ne se perd avec son emballage 100 % recyclable.



Carte Nature, Houmous, 3,45 € les 160 g.
En magasins bio.

... et en bulle !

Depuis l'année dernière l'AOC prosecco a le droit d'être déclinée en rosé. La maison Perlino ne s'en est pas privé et nous livre cet été sa première cuvée issue d'un assemblage de glera (cépage blanc autochtone) et de pinot noir récoltés en Vénétie et dans le Frioul-Vénétie juliennes, au nord-est de l'Italie. Une belle robe rose pâle avec une bouche fraîche et ronde qui ne demande qu'à être versée dans un spritz rosé !

Perlino, prosecco rosé, 6 € les 75 cl. En GMS.



100 % cuisson saine

La promesse du faitout Biome : une cuisson saine, qui permet de préserver jusqu'à 100 % des vitamines, des antioxydants et des sels minéraux grâce à sa vapeur douce en dessous de 95 °C. Son thermomètre intégré permet également une cuisson maîtrisée.

C'est l'entreprise franc-comtoise Cristel, forte de près de 200 ans d'expérience, qui développe ce faitout en inox recyclé et recyclable. En bonus : il est fabriqué en France et est garanti à vie !

Cristel, faitout Biome, à partir de 299 €. www.cristel.com



Des gazpachos made in France

La Potagère élargit sa gamme avec deux recettes parfaites pour l'été : un gazpacho « original » pour les adeptes du classique et une version « verte » qui invite dans sa composition des courgettes et des petits pois. Et derrière ces recettes aux accents espagnols, l'entreprise bretonne engagée PME+ utilise des légumes français pour leur préparation. Des recettes 100 % végétales et sans gluten.

La Potagère, Gazpacho Original et Gazpacho Verde. 2,95 € les 250 ml. En GMS et commerces de proximité.



Chaud !

Le grand frisson p. 6

- **Babka Zana.** 65, rue Condorcet, Paris 9^e.
www.babkazana.com
- **Gemelli.** <https://gemelli.fr>
- **Glazed.** 54, rue des Martyrs, Paris 9^e. www.glaces-glazed.com
- **La Fabrique Givrée.** www.lafabriquegivree.com
- **La Glacerie Paris.** www.laglacerie.fr
- **La Maison du Chocolat.** www.lamaisonduchocolat.com
- **La Manufacture des Belles Glaces.**
www.lamanufacturedesbellesglaces.fr
- **Les Ateliers de la Veggisserie.**
www.lesateliersdelaveggisserie.com
- **Les Vilaines.** www.les-vilaines.com
- **L'Angélys.** www.langelys.com
- **Magnum.** www.magnumicecream.com
- **Pierre Marcolini.** <https://eu.marcolini.com>
- **The French Bastards.** <https://thefrenchbastards.fr>

Une irrésistible envie de sud p. 8

- **Evi Evane.** www.evievane.com
- **Crosta & Mollica.** Bris.
www.crostamollica.com
- **Florelli.** www.florelli.com
- **Kalios.** <https://mykalios.com/>
- **La Molisana.** www.lamolisana.it/fr/
- **Toscoro.** www.toscoro.com

Tout ce qui bouge dans la food p. 10

- **La Halle aux grains.** www.halleauxgrains.bras.fr
- **Bellota-Bellota.** Bris. www.bellota-bellota.com
- **Coupable Tartinable.** www.coupable-tartinable.fr
- **Déglon.** www.deglon.fr
- **Épices Shira.** <https://shira.fr>
- **Fadi Prestige.** www.delicieuxsecret.com
- **Guy Degrenne.** www.degrenne.fr
- **Les Becs Sucrés.** www.becs-sucres.com/
- **Luna.** www.luna-creation.com
- **Nurishh.** www.ribambel.com/nurishh
- **Marius.** www.atelier-marius.com
- **Mosuke par Mory Sacko.** 11, rue Raymond-Losserand, Paris 14^e, <https://mosuke-restaurant.com>
- **switch eat.** www.switch-eat.com

Le Jardin secret de William Ledeuil p. 14

- **Les jardins de Nicolas.** 2, rue de Verdun, 72240 Neuville-lès-Dieppe
- **Ze Kitchen Galerie.** 4, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, www.zekitchengalerie.fr.
- **KGB.** 25, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.
- **Kitchen Ter(re.)** 26, bd Saint-Germain, 75005 Paris.

Les vins du Luberon p. 54

- **Marrenon.** www.marrenon.fr
- **Domaine des Peyre.** www.domainedespeyre.com
- **Château La Verrerie.** www.chateau-la-verrerie.com
- **La Bastide du Claux.** <https://bastideduclaux.fr>
- **Domaine Le Novi.** www.domainelenovi.com

- **Domaine de la Citadelle.** www.domaine-citadelle.com
- **Domaine de MasLauris.** <http://maslauris.fr>
- **Domaine de La Cavale.** www.domaine-lacavale.com

Week-end

Sauces et marinades p. 78

- **Domaine Xavier Vignon.** www.xaviervignon.com
- **Domaine Boisson, Petit Boisson rouge.**
www.domaineboisson.com
- **Domaine Gassier.** www.domainegassier.com
- **Château des Rochettes.** www.domaine-ete.fr
- **Domaine Philippe Gilbert.** www.domainephilippegilbert.fr
- **Domaine Eblin-Fuchs.** www.eblin-fuchs.com
- **Domaine Les Davids.** www.lesdavids.fr
- **Domaine d'Arton.** <https://arton.fr>

Régal en bouteilles

Vins d'été. Comme on se retrouve ! p. 90

- **Abbotts & Delaunay.** www.abbottsetdelaunay.com
- **ABK6.** www.abecassis-cognac.com
- **Alliance Loire.** www.robertetmarcel.com
- **Antech.** www.antech-limoux.com
- **Cave de Tain.** www.cavedetain.com
- **Cave de Lugny.** <https://cave-lugny.com>
- **Cave de Saint-Pourçain.** www.vignerons-saintpourcain.com
- **Cave du Vendômois.** www.caveduvendomois.com
- **Château Calissanne.** www.chateau-calissanne.fr
- **Château Cazal Viel.** www.laurent-miquel.com
- **Château Chapelle d'Aliénor.**
www.domaines-maletroquefort.com
- **Château de Gaure.** www.chateaudegauge.fr
- **Château de Rey.** www.chateauderey.fr
- **Château des Bormettes.** www.chateaudesbormettes.com
- **Château La Mascaronne.** www.chateau-lamascaronne.com
- **Château Léoube.** www.leoube.com
- **Château Fontanche.** 34310 Quarante. Tél. 04 99 66 69 77.
- **Château Guipièr.** www.chateauguipiere.com
- **Château Maris.** www.chateaumaris.com
- **Château Terre Fauve.** www.chateauterrefauve.com
- **Clos des Saumanes.** www.leclosdesaumanes.com
- **Clos Puy Arnaud.** www.clospuyarnaud.com
- **Dauvergne et Ranvier.** www.dauvergne-ranvier.com
- **Denis Jamain.** www.denis-jamain.com
- **Domaine Adèle Rouzé.** www.quincy-adelerouze.com
- **Domaine Boisson.** www.domaineboisson.com
- **Domaine Courbis.** www.vins-courbis-rhone.com
- **Domaine La Grande Bauquière.**
www.domainelagrandebauquiere.com
- **Domaine de l'Ancienne Cure.** www.domaine-anciennecure.fr
- **Domaine Bodineau.** www.domainebodineau.fr
- **Domaine de Montgilet.** www.montgilet.com
- **Domaine de Montine.** www.domaine-de-montine.com
- **Domaine de Toasc.** www.domainedetoasc.com
- **Domaine d'Éole.** www.domainedeole.com
- **Domaine de Bachen.** www.lacavedescontrebandiers.fr
- **Domaine La Suffrène.** www.domaine-la-suffrène.com
- **Domaine du Clos d'Alari.** www.leclosdalari.com
- **Domaine des Terres Blanches.** www.terresblanches.com

Domaine des Masques. www.domainedesmasques.fr

- **Domaine Le Novi.** www.luberoncotesud.com
- **Domaine Philippe et Sylvain Ravier.** www.vinsravier.fr
- **Domaine Richaud.** 84290 Cairanne. Tél. 04 90 30 85 25.

Famille Fabre. www.famillefabre.com**Foncalieu.** www.foncalieu.com**Gavoty.** www.gavoty.com**Guillerault-Fargette.** www.guillerault-fargette.fr**Hauts de Montrouge.** www.hdmontrouge.com**Hecht et Bannier.** <https://hectbannier.com>**Jean Féry & Fils.** www.fery-vin.fr**Jean Huttard.** www.alsace-jean-huttard.fr**Kombucha Les Fous de L'Île.** <https://fousdelile.fr>**Laballe.** www.boutique.laballe.fr**Langlois-Château.** www.langlois-chateau.fr**La Cidrerie.** <https://la-cidrerie.com>**La Croix Gratiot.** www.croix-gratiot.com**La Gravette.** www.la-gravette.com**Let it BIB.** <https://let-it-bib.fr>**Maison Auvigue.** www.auvigue.fr**Maison Denuzière.** www.jdenuziere.fr**Maison Fontan.** www.maisonfontan.com**Maison Ventenac.** www.maisonventenac.fr**Moulin de Peyronin.** www.chateaumoulindepeyronin.com**Mont d'Oraàs.** www.boutique.mont-oraas.com**Pastis 12/12.** www.pastis1212.com**Paul Mas.** www.paulmas.com**Pfaff.** Cave des vignerons de Pfaffenheim.
www.pfaffenheim.com **Pierre Harang.** www.phwine.fr**Pink Flamingo.** www.domainedejarras.com**Sodas Schorle.** <https://fillesdelouest.com>**Terres Mêlées.** www.domainevincentdenis.fr**Terres Secrètes.** terres-secretes.com**Timon Lepidus, Maîtres Vignerons de Cascavel.**
www.vin-cascavel.com**Vincent Caillé.** le Faydhomme.fr**Yves Leccia.** www.yves-leccia.fr**Ailleurs**

Lisbonne p. 114

Centre d'Interprétation de l'Histoire de La Morue.

www.historiabacalhau.pt

Conserveira da Lisboa. www.conserveiradelisboa.pt**Cervejaria Ramiro.** www.cervejariaramiro.pt**Ginjinha Espinheira.**

Facebook/A Ginjinha Espinheira

Taberna da Rua das Flores.

Facebook/A Taberna da Rua das Flores

Bairro do Avillez. www.joseavillez.pt**Restaurant & Bistro 100 Maneiras.**

www.100maneiras.com

Pastelaria Alcoa. www.pastelaria-alcoa.com**Time Out Market Lisbonne.** www.timeoutmarket.com**Restaurant Alma.** www.almalisboa.pt**Tapisco.** www.tapisco.pt

ABONNEZ-VOUS À Régal



6
NUMÉROS
+ 2 HORS-SÉRIE

58,55€

27,90
SEULEMENT

52%
de réduction

+ version
numérique
OFFERTE

+ En cadeau
LE KIT
MOJITO FRUITS
LAROUSSE
PRATIQUE



Le mojito n'a pas dit son dernier mot !

Apportez une touche de fantaisie à vos soirées avec ces délicieux cocktails fruités et colorés !

Inclus dans ce coffret : 4 jolis verres à mojitos, 4 pailles en verre, 4 agitateurs ananas, 12 pics à brochettes et 1 livre de 20 recettes de cocktails aux saveurs fruitées

Retrouvez cette offre sur store.uni-medias.com/mojito102

ou retournez votre bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Régal - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

OUI, JE M'ABONNE À RÉGAL pour 1 an (6 n°+ 2 hors-série)

+ le kit mojito fruits au prix de 27,90 € au lieu de ~~58,55€~~ !

J'indique mes coordonnées

* mentions obligatoires

M^{me} M. Nom :

Prénom :

Tél. Date de naissance

E-mail :

Adresse :

Ville :

Code postal :

RC 102

OUI, J'OFFRE 1 an d'abonnement à **RÉGAL** (6 n°+ 2 hors-série)

+ le kit mojito fruits au prix de 27,90 € au lieu de ~~58,55€~~ !

J'indique les coordonnées du bénéficiaire

* mentions obligatoires

M^{me} M. Nom :

Prénom :

Tél. Date de naissance

E-mail :

Adresse :

Code postal :

RPRG 102

J'accepte de recevoir par e-mail les offres de la part des partenaires d'Uni-Médias.

Je joins mon règlement de 27,90 € par :

Chèque à l'ordre d'Uni-médias

Carte bancaire (Visa ou Mastercard)

Date et signature
OBLIGATOIRES :

N°

MM A A

Date d'expiration

MM A A

Cryptogramme

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2021 dans la limite des stocks disponibles. Le kit mojito fruits d'une valeur estimative d'environ 24,55€, vous sera livré dans un délai de 4 semaines. (1) Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de Régal au prix de 3,85€ sans cadeau kiosque. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatique à l'origine pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. "Les informations recueillies d'un auteurisé sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilité. Les données seront conservées pendant la durée de prescription légale applicable et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Lestavel 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un règlement aux dispositions ci-dessous, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations, en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'envoyer au Service Clients : serviceclients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 01 30 32 34 40 (appel non surtaxé). Régal est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 860 €, RCS Paris B 343 213 688 - I.G.S. FR 38 222 104 183. filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, L'Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Défense Jardin, Maison Géniale, Découvre en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yann'ypets.

À partager...

- Anchois au cidre et à l'ail 25
- Anchois marinés aux tomates séchées 26
- Beignets de fleurs de courgette 22
- Beignets de fleurs de courgette et amande amère 75
- Beignets de fleurs de courgette au mascarpone 22
- Chaussons tomate-artichaut à l'anchoïade 61
- Chips de courgette 74
- Fleurs de courgette frites fourrées au fromage de chèvre et à la sauge 22
- Pakora de courgette 75
- Tartine de brousse aux anchois 25
- Tempura de fleurs de courgette 21

Salades

- Bol d'aubergine rôtie au sirop d'érable, boulgour, épinards, feta et myrtilles 72
- Salade d'anchois au thym citron 26
- Salade comme un coleslaw de concombre, fenouil et pickles d'oignon rouge 68
- Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta 72
- Salade de pois chiches, anchois marinés, œufs durs et paprika 69
- Salade de poulet maïs, avocat et mimosa 72
- Salade fraîcheur d'été 58
- Taboulé de quinoa et cranberries 66

Entrées

- Ceviche de mullet 87
- Fleur de courgette farcie à la feta et au safran 21
- Fleurs de courgettes farcies à la ricotta 22
- Gaspacho melon-tomates vertes 60
- Salade de poule 125
- Tomates anciennes, burrata et croûtons 70
- Tomates de toutes les couleurs en carpaccio, mûres, basilic thaï, shiso 19
- Voile de fleur de courgette confite sur fromage de chèvre 50

Plats

- Bacalhau à Brás 120
- Bœuf à la plancha, anchois et câpres 84
- Brochettes de gambas ananas-coco à la plancha 80
- Brochettes de seiche au chorizo 83
- Côtelettes d'agneau, aubergines, pistaches et origan 88
- Côte de bœuf, sauce barbecue « maison » 86
- Couscous de poisson 43
- Crevettes à l'ail et au piment 121
- Encornets rôtis, confiture de tomates, condiment citron-yuzukoshō 17
- Homard, haricots beurre et haricots verts au beurre d'algues et gingembre 18
- Kanitama, œufs crémeux à la chair de tourteau 118
- Pennes aux anchois et aux câpres 26
- Pissaladière 26

LES PRODUITS

- Abcrots 45, 132 Agneau 88 Ail 25, 26, 75, 121 Algues 110 Amandes 122, 132 Anchoïade 60 Anchois 25, 69, 84 Ananas 80 Artichauts 61, 83
- Aubergine 72, 88, 134 Avocat 72 Basilic 19, 60, 110 Beurre 110 Bœuf 47, 84, 86 Boulgour 72 Brousse 25 Burrata 70 Cacao 132 Câpres 26
- Chocolat 132 Chorizo 77 Cerises 76, 77 Citron 17 Citron confit 89 Concombre 58, 68 Cookies 132 Courgette 72, 75, 82 Cranberries 66 Crevettes 121
- Encornets 17 Épinards 72 Feta 21, 57, 72 Fenouil 68, 83 Figue 45, 132 Fleur de courgette 21, 50 Flocons d'avoine 102 Flocons d'épeautre 102
- Fraises 63, 73, 102, 132 Framboises 63, 104, 112 Fromage de chèvre 22, 50, 122 Fromage frais 59 Fruits rouges 51, 101, 106, 107 Gambas 80
- Goyave 122 Haricots beurre 18 Haricots verts 18 Homard 18 Loup 43 Mais 72 Mangue 89 Mascarpone 22 Melon 49, 60 Mimolette 72 Morue 120 Mulet 43, 87 Mûres 19, 29, 30, 104 Myrtilles 29, 30, 72, 103 Noix de coco 80 Noix de pécan 73 Œufs 69, 118, 120 Oignon 25, 68 Pâtes 22, 26, 57, 73 Pesto 62, 110 Petits pois 134 Pêche 73 Pecorino 110 Piment 121 Pistaches 88, 132 Poissons de roche 43 Pois chiches 69, 134 Porc 77
- Poulet 72, 89 Poulpe 125 Quinoa 66, 134 Radis 58 Ricotta 22, 72 Sardines 59 Safran 21 Sauge 22 Seiche 83 Sésame 134 Shiso 19 Thon 89 Thym citron 26 Tomates 17, 19, 22, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 70, 72, 77 Tomates séchées 26 Tourteau 118 Verveine 51, 73 Yuzukoshō 17

Bimestriel n°102 - juillet août 2021

Une publication du groupe

Président Michel Ganzin

Directrice générale, directrice de la publication

Nicole Derrien

Assistante Marine Lalire

Contactez
le service clients abonnement

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi

Par e-mail : service.clients@uni-medias.com

Par courrier : Uni-médias - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner : www.boutique.regal.fr

RÉDACTION

Directrice de la rédaction Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Chef de rubrique Hélène Piot

Secrétaire de rédaction Marion Bonnet

Rédactrice - styliste Pauline Guillet

Social media editor Suzanne Méthé

Ont collaboré Sophia Mejdoub, Pauline Pétillo

Développement Jean-Michel Maillet

Directeur commercial réseau Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE

Anne-Cécile Aucomte

La Compagnie Media

Christian Tribot - chtribot@lacompagniemedia.fr

Marine Weiss - marine@comccom.fr

la compagnie media

AUDIOVISUEL - COMMUNICATION Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING Perrine Albrieux

Développement technique Mustapha Omar

Insight data Alain Languille

MARKETING CLIENT Carole Perraut

Responsable relation clients Delphine Lerchereuil

RESSOURCES HUMAINES Christelle Yung

FINANCES Nadine Chachuat

Comptabilité Nacer Ait Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS Jean-Luc Bourgeas

Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau

Supply chain Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux

Nicolas Pigeaud, Damien Thizy

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Tél. : 070/233 304.

abonne@edigroup.be, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP Tél. : 022/860 84 01.

abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS SAS

Directrice de la publication Nicole Derrien

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72.

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

Imprimeur AGIR GRAPHIC

BP 52 207, 53022 Laval Cedex 9 - www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : Ptot 0,006 kg/t

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1123 K 85734

Dépôt légal juin 2021

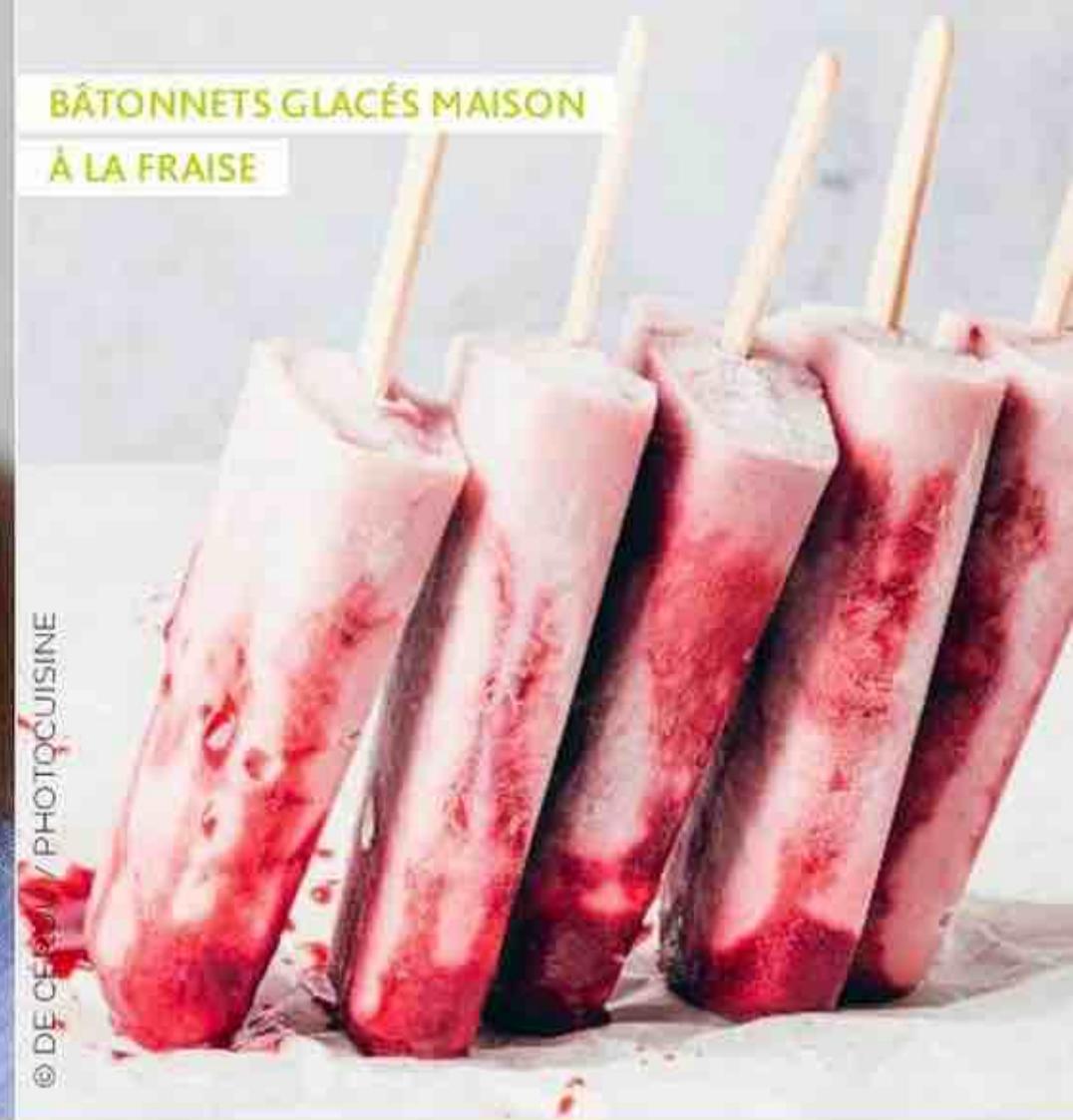
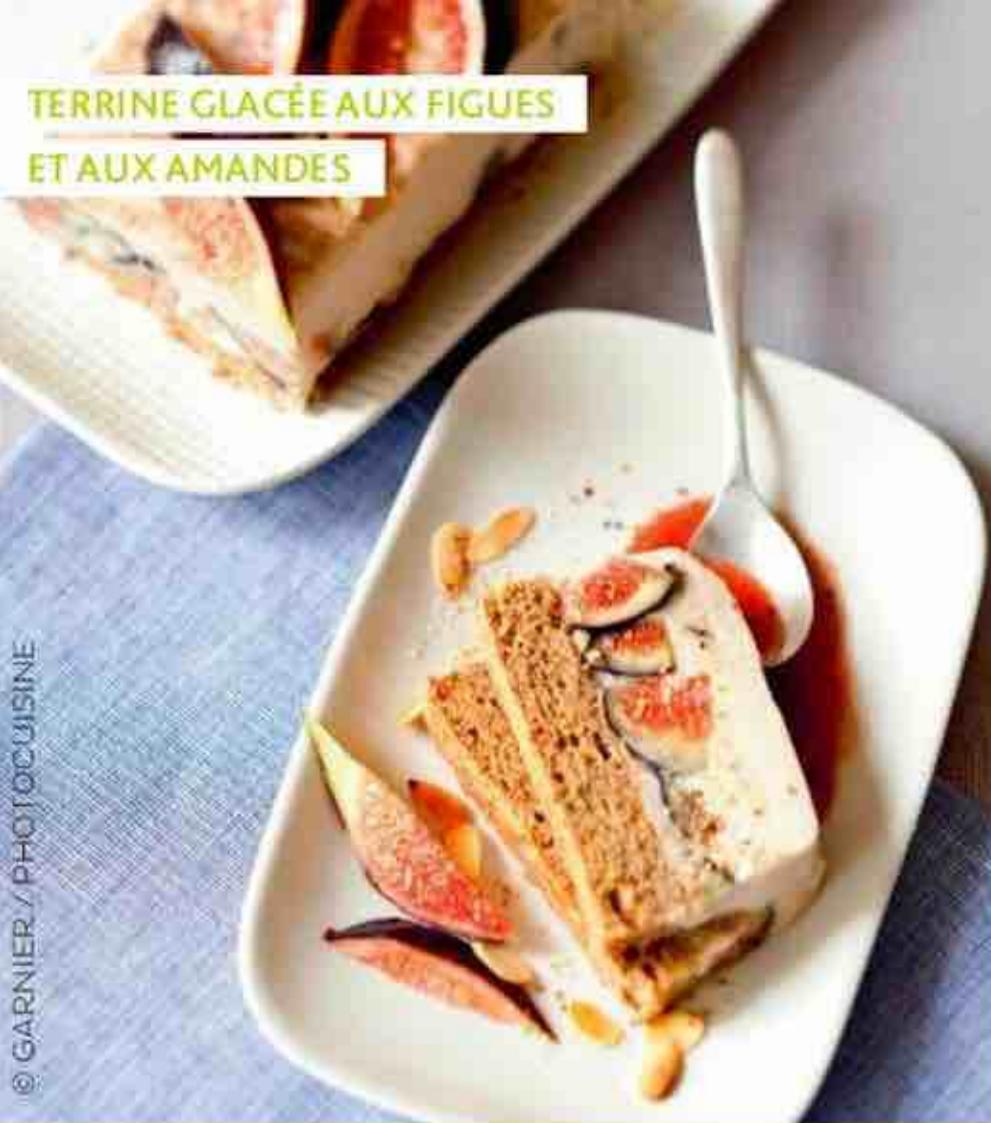
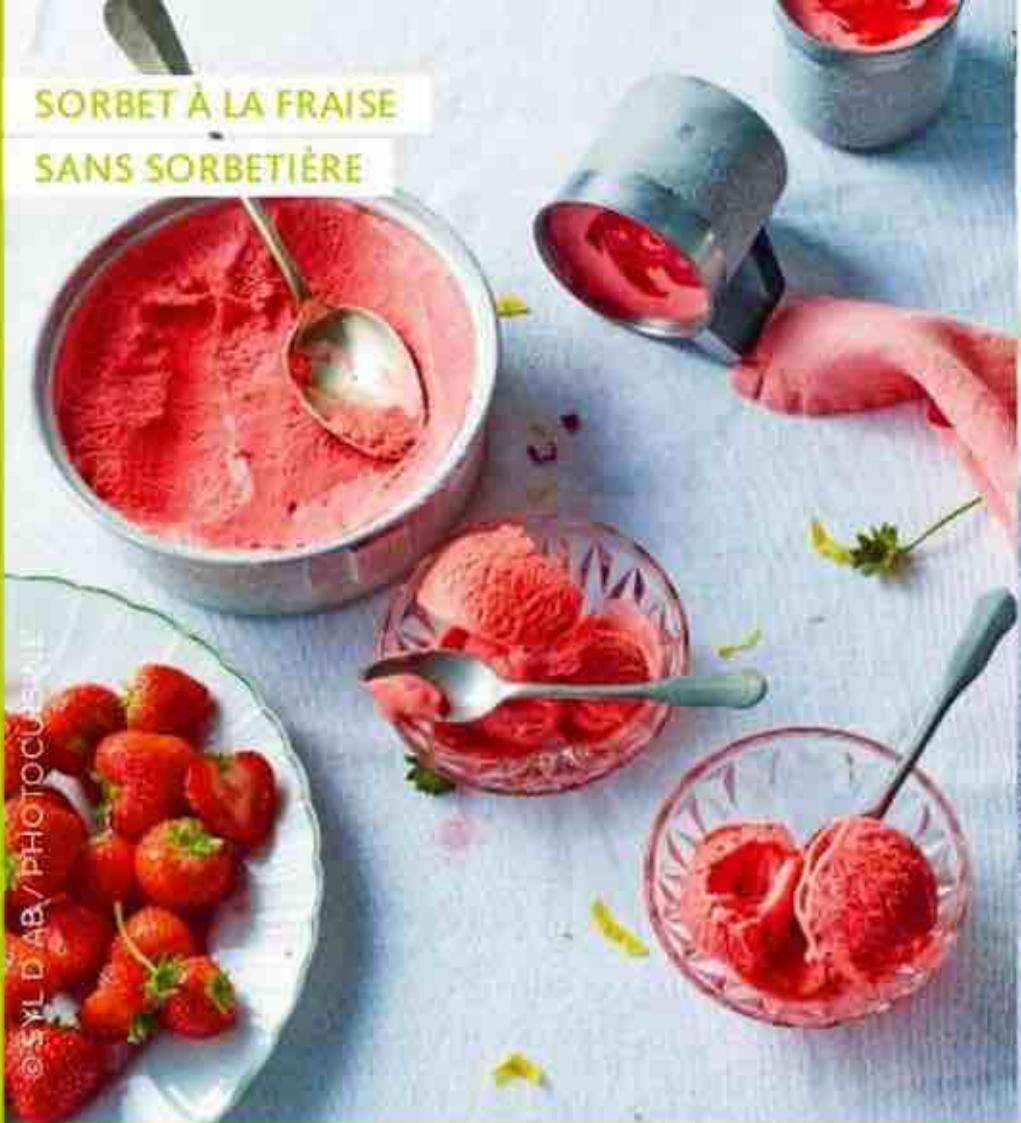
Distribution MLP

Audience mesurée par

AUDIT PRESSE



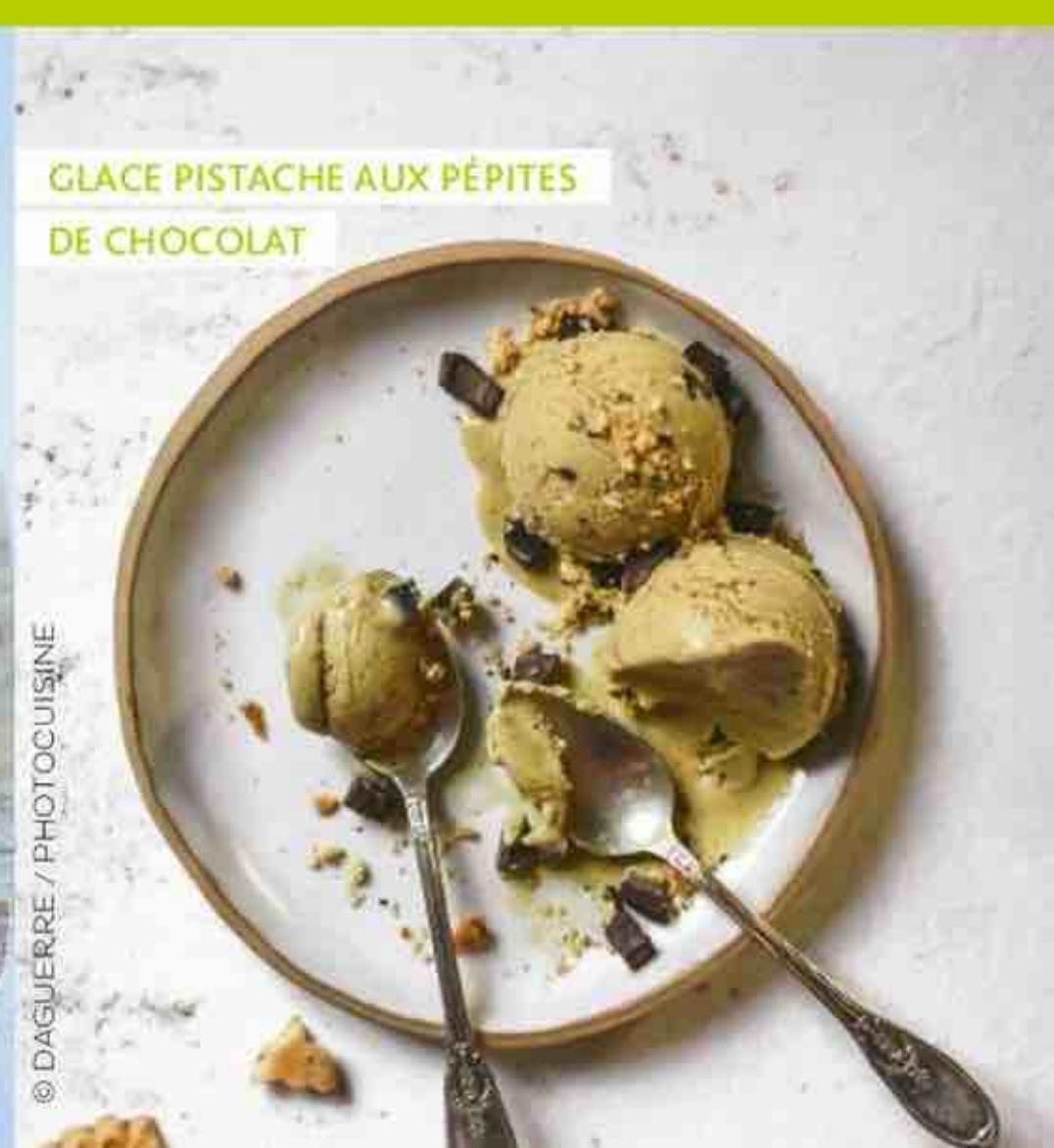
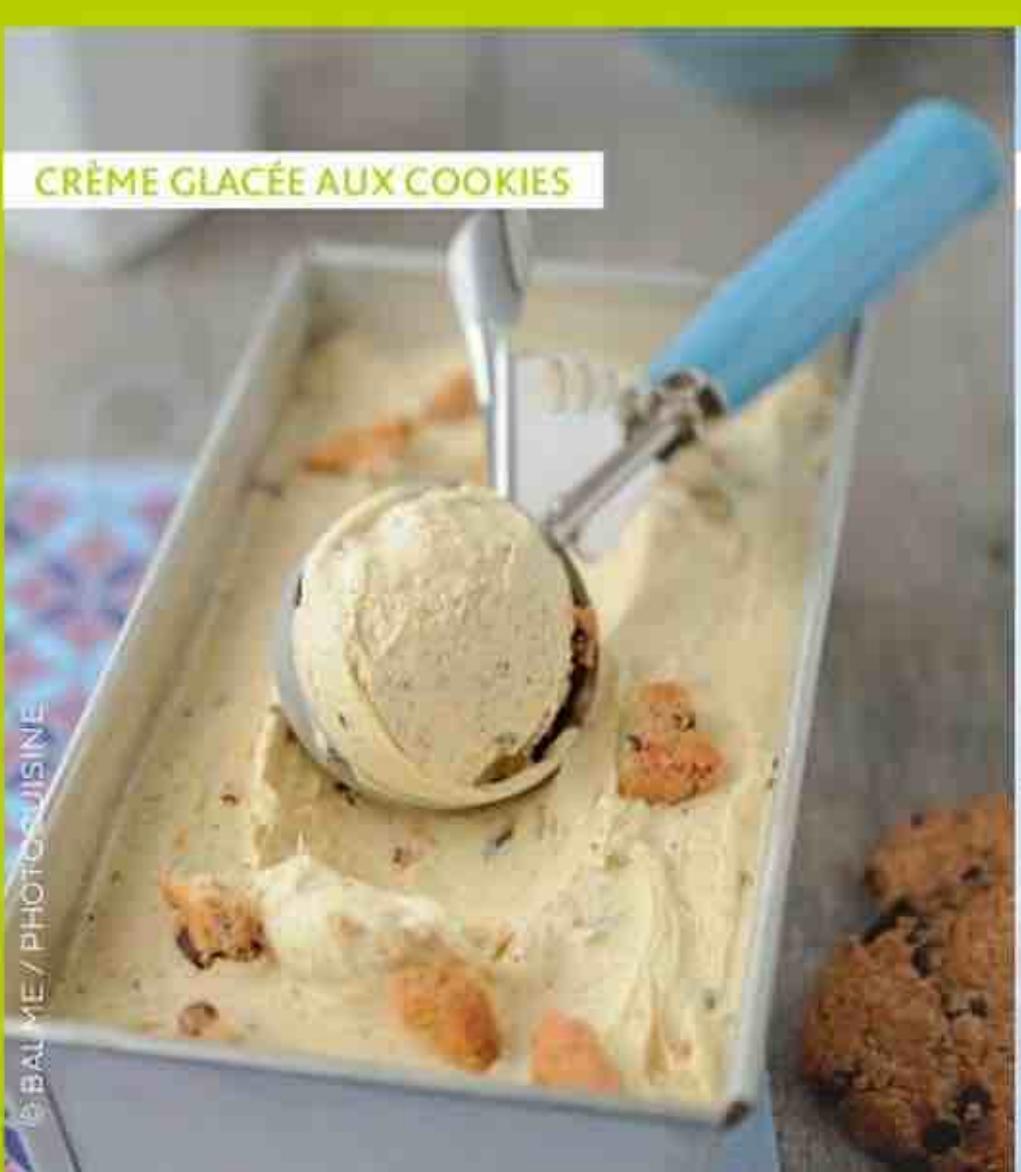
© Uni-médias 2021. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-médias 2021, sauf indication contraire.



PLACE AUX GLACES



9 RECETTES DE DESSERTS GLACÉS



Bâtonnets glacés maison à la fraise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
REPOS 4 H

200 g de fraises • 200 g de yaourt grec • 60 g de sucre • 1/2 citron.

USTENSILE • 6 moules à esquimaux.

- Lavez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le sucre et le jus du citron.
- Mélangez 2/3 des fraises mixées avec le yaourt grec au blender jusqu'à ce que ce soit onctueux.

Régal n° 102

- Ajoutez le restant du coulis de fraises en faisant des marbrures. Puis versez la préparation dans les moules.
- Placez-les 1 h au congélateur puis sortez-les et enfoncez les bâtonnets. Replacez au congélateur pour 3 h.

Terrine glacée aux figues et aux amandes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
REPOS 1 H

1 l de glace à la vanille • 700 g de figues fraîches • 20 croquants aux amandes • 2 c. à soupe d'amandes effilées torréfiées • 6 c. à soupe de coulis de figues (ou de confiture de figues légèrement diluée).
• Sortez la glace du congélateur. Mixez les croquants afin d'obtenir une poudre.
• Chemisez un moule à cake de film alimentaire et mettez-y les biscuits mixés. Tassez-les.

- Lavez les figues et coupez-les en morceaux. Gardez-en quelques-unes pour le dressage.
- Étalez une couche de glace à la vanille sur la base de biscuits. Lissez-la puis ajoutez les figues coupées. Recouvrez-les de glace puis lissez la surface et filmez le moule. Tassez la surface à l'aide d'un plat de la taille du moule. Puis placez-le 1 h au congélateur.
- Démoulez la terrine puis décorez le dessus avec les figues joliment taillées et les amandes effilées.
- Servez la terrine avec le coulis de figues.

Régal n° 102

Sorbet à la fraise sans sorbetière

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
REPOS 1 NUIT

500 g de fraises • 200 g de sucre • 1 blanc d'œuf • 1 citron.

- Lavez et équeutez les fraises. Séchez-les puis coupez-les en morceaux. Placez-les dans un blender avec le sucre, le blanc d'œuf et le jus du citron. Mixez pendant 5 min.
- Versez la préparation dans un saladier et fouettez à l'aide d'un fouet électrique pendant 5 min.

- Versez la glace dans un contenant adapté, placez le couvercle et laissez prendre pendant toute une nuit au congélateur.
- Sortez la glace 10 min avant de la déguster.

Régal n° 102

PLACE AUX GLACES

Frozen yogurt aux abricots

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
REPOS 6 H

170 g de yaourt grec • 400 g de crème liquide entière • 130 g de sucre • 3 c. à soupe de lait • 8 oreillons d'abricots au sirop • 8 c. à soupe de coulis d'abricots • 8 cigarettes russes ou gavottes.

USTENSILE • 1 poche munie d'une douille cannelée.

- Fouettez le yaourt grec avec le sucre et la crème liquide pour obtenir un mélange homogène.
- Versez l'appareil dans des bacs à glaçons puis placez-les au congélateur pendant 6 h.

Régal n° 102

- Mettez quelques glaçons de yaourt au robot ou au blender avec 1 c. à soupe de lait et mixez jusqu'à ce qu'ils deviennent onctueux. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement des glaçons et du lait.
- Placez le mélange obtenu dans la poche à douille.
- Placez au fond de 4 coupelles 2 oreillons d'abricot et un peu de coulis. Ajoutez du yaourt glacé puis décorez de coulis et de brisures de biscuits.
- Dégustez aussitôt.

Gâteau au chocolat et à la crème glacée pistache

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 35 MIN
REPOS 3 H 30

250 g de chocolat noir • 250 g de beurre doux pommade • 150 g de sucre • 4 œufs • 70 g de farine • 60 cl de crème glacée à la pistache • 70 g de pistaches non salées décortiquées.
• Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
• Blanchissez le beurre pommade avec le sucre puis incorporez les œufs un par un en les fouettant. Versez le chocolat fondu et mélangez délicatement.
• Ajoutez la farine, mélangez

puis versez dans un moule rectangle beurré et chemisé. Égalisez le dessus du gâteau. Enfournez pendant 30 min. Laissez refroidir le gâteau 30 min.

- Sortez la crème glacée 15 min après avoir sorti le gâteau du four. Lorsqu'elle a un peu ramolli, incorporez-y quelques pistaches concassées.
- Recouvrez le gâteau froid de crème glacée, lissez et décorez avec le restant des pistaches. Placez-le 3 h au congélateur.
- Option: pour enrober tout le gâteau, chemisez un moule de même forme mais plus grand de crème glacée, insérez-y le gâteau froid, badigeonnez le dessus et remettez-le au congélateur.
- Démoulez au moment de servir.

Régal n° 102

Sandwiches de biscuits à l'avoine à la crème glacée

POUR 15 SANDWICHES
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10 MIN
REPOS 1 H

280 g de farine • 190 g de beurre doux pommade • 100 g de sucre • 100 g de cassonade • 80 g de flocons d'avoine • 90 g de noix concassées • 1 œuf • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de bicarbonate • 1 pincée de sel • Crèmes glacées de votre choix.

- Blanchissez le beurre pommade avec le sucre et la cassonade. Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille. Battez.

Régal n° 102

- Lavez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le sucre et le jus du citron.
- Mélangez 2/3 des fraises mixées avec le yaourt grec au blender jusqu'à ce que ce soit onctueux.

Crème glacée tout chocolat

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION +
TURBINAGE 40 MIN
CUISSON 10 MIN
REPOS 1 H 15

20 cl de crème liquide entière • 30 cl de lait entier • 120 g de chocolat noir • 4 jaunes d'œuf • 80 g de sucre.
• Placez la cuve de la sorbetière au congélateur.
• Hachez grossièrement le chocolat noir. Lorsque la crème glacée commence à prendre, ajoutez-le et laissez le turbinage se poursuivre.
• Conservez la glace dans un récipient fermé au congélateur.

- Poursuivez la cuisson sur feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaisse et qu'elle nappe la spatule.

- Versez la crème anglaise sur le chocolat haché et laissez refroidir. Filmez au contact et placez au réfrigérateur pendant 1 h.
- Ensuite, versez dans la cuve de la sorbetière et turbiniez pendant environ 30 min.

- Servez avec une sauce au chocolat.

Crème glacée aux cookies

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
REPOS 6 H

30 cl de lait concentré sucré • 25 cl de crème liquide entière • 12 cookies • 1 gousse de vanille.
• Dans la cuve du robot versez la crème avec les grains de la gousse de vanille. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle forme un bec.

- Incorporez le lait concentré tout en fouettant mais en réduisant la vitesse.

- Écrasez les cookies en morceaux et ajoutez-les délicatement à la maryse.

Régal n° 102

Glace pistache aux pépites de chocolat

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION +
TURBINAGE 40 MIN
CUISSON 10 MIN
REPOS 4 H 15

30 cl de lait entier • 20 cl de crème liquide entière • 4 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 2 c. à soupe de pâte de pistache • 80 g de chocolat noir.

USTENSILE • 1 sorbetière.

- Placez la cuve de la sorbetière au congélateur.
- Chauffez le lait dans une casserole avec la pâte de pistache pour la diluer.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Versez une

- partie du lait à la pistache frémiant et mélangez.
- Remettez le tout dans la casserole et poursuivez à feu doux quelques minutes en tournant avec une spatule jusqu'à ce que la crème épaisse et nappe la spatule. Hors du feu, incorporez la crème, filmez au contact et laissez refroidir 15 min. Puis placez au frigo pendant 4 h.
- Versez l'appareil dans la cuve de la sorbetière et commencez à turbiner pour environ 30 min.
- Hachez grossièrement le chocolat noir. Lorsque la crème glacée commence à prendre, ajoutez-le et laissez le turbinage se poursuivre.
- Conservez la glace dans un récipient fermé au congélateur.

Régal n° 102

- Versez la crème dans un bac hermétique puis placez au congélateur pendant 6 h minimum.

Régal n° 102

Régal

AUBERGINE ROULÉE
AU QUINOA ET PIGNONS

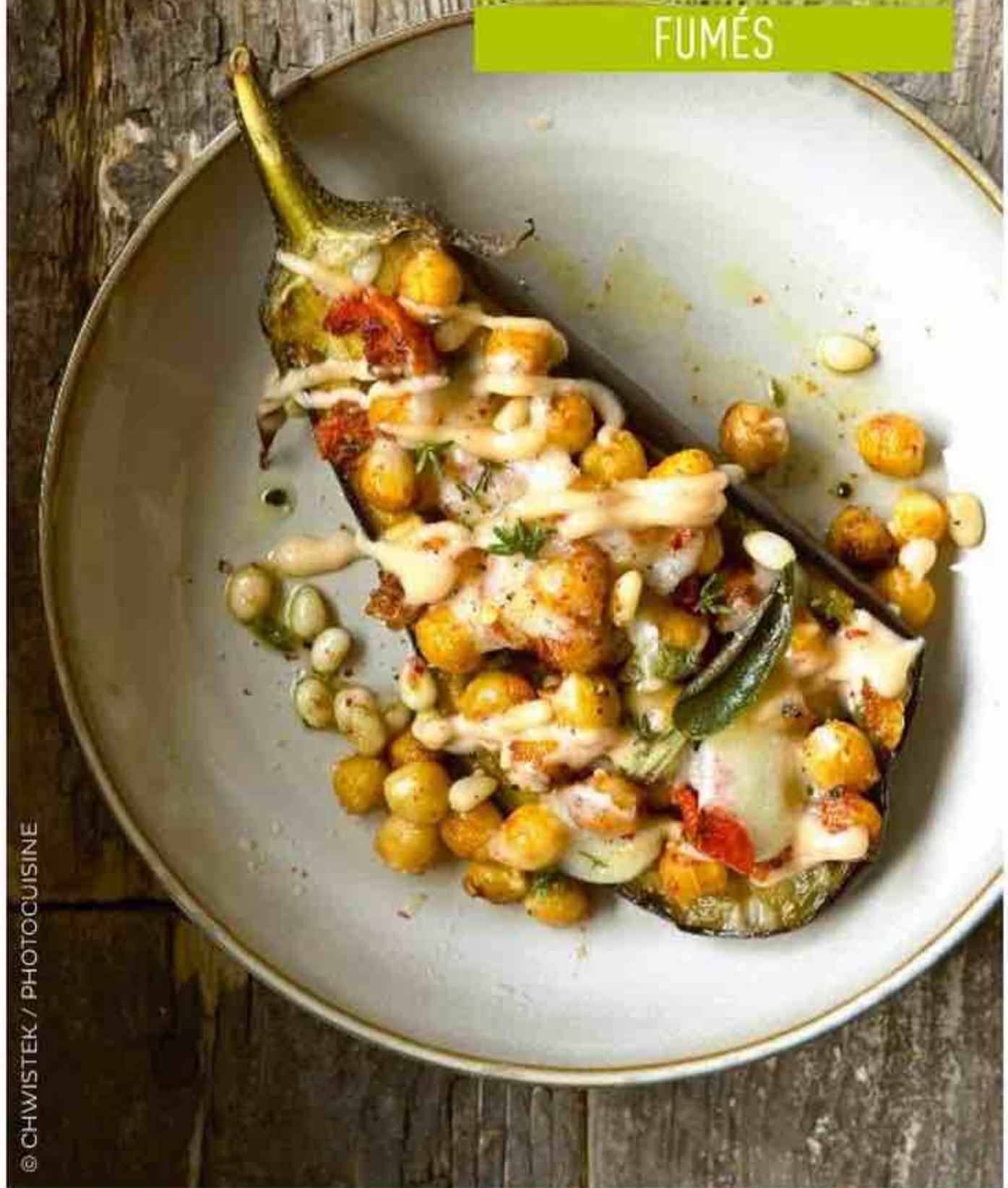


© CHWISTEK / PHOTOCUISINE

Aubergines toniques

Régal

AUBERGINE AU FOUR
AUX POIS CHICHES
FUMÉS



© CHWISTEK / PHOTOCUISINE

Aubergines toniques

Régal

AUBERGINE GRILLÉE
AU LABNEH, PETITS POIS,
SÉSAME ET MENTHE

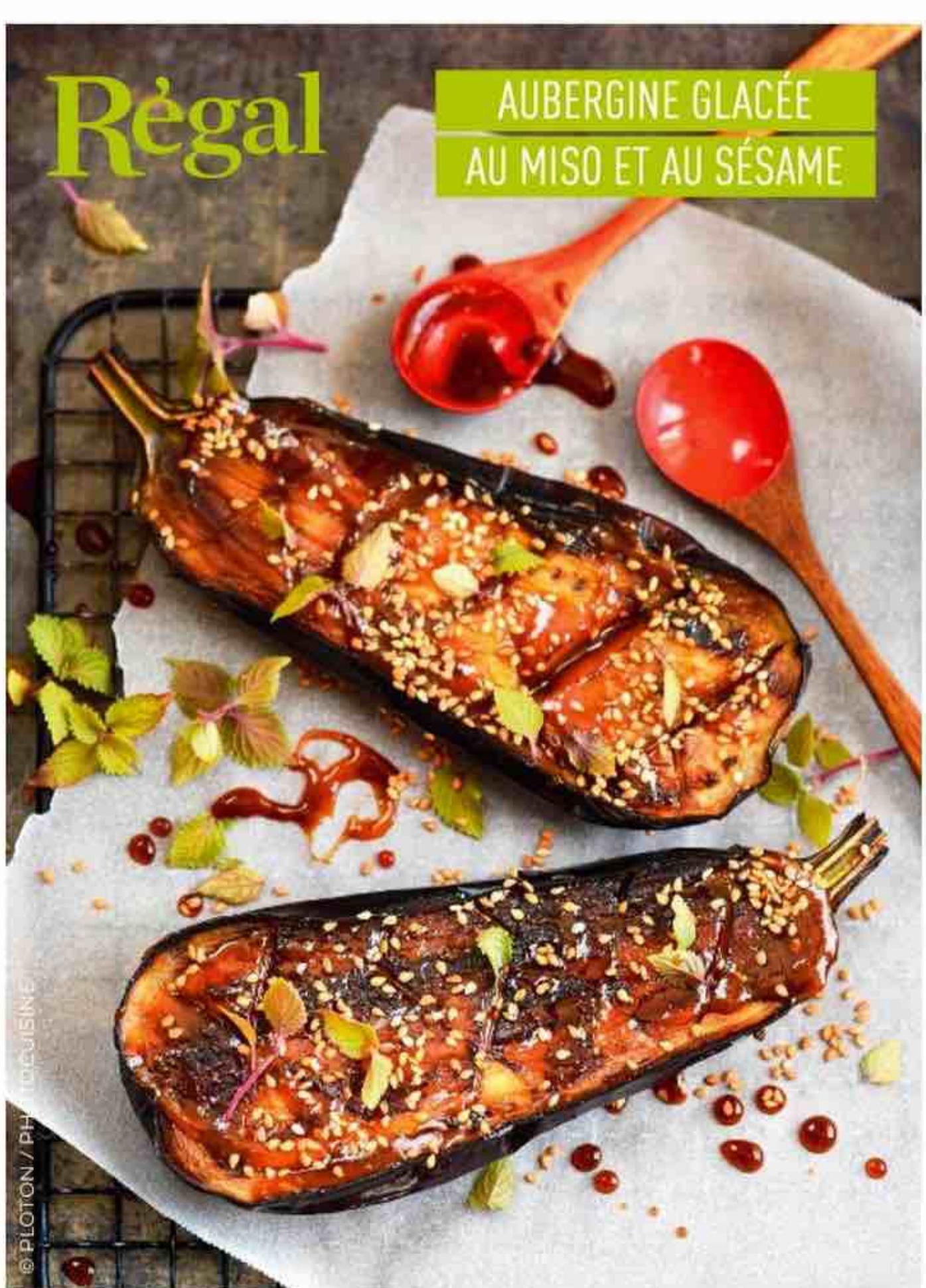


© PLUTON / PHOTOCUISINE

Aubergines toniques

Régal

AUBERGINE GLACÉE
AU MISO ET AU SÉSAME



© PLUTON / PHOTOCUISINE

Aubergines toniques

AUBERGINE AU FOUR AUX POIS CHICHES FUMÉS

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 40 MIN

1 grosse aubergine • 400 g de pois chiches cuits • 50 g de tahini • 1 citron • 30 g de pignons de pin • 8 tomates confites • 2 brins de thym frais • 1 c. à café de paprika fumé • 2 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café d'ail en poudre (ou 1 gousse d'ail frais écrasée) • Huile d'olive • Sel.

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Lavez l'aubergine et coupez-la en deux dans la longueur. Faites quelques incisions croisées. Badigeonnez les demi-aubergines d'huile et saupoudrez-les de sel. Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, chair vers le haut. Enfournez pour 30 min.
- Faites griller les pignons dans une poêle chaude à sec pendant 4 min.
- Mélangez les pois chiches avec le paprika, 1 c. à café de cumin, du sel et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites-les griller à la poêle avec 1 brin de thym pendant 5 min en mélangeant régulièrement.
- Mélangez au fouet le tahini avec le jus du citron, 3 cl d'eau, l'ail en poudre, 1 c. à café de cumin et un peu de sel.
- Mélangez les pois chiches avec les pignons et les tomates confites coupées en morceaux.
- Répartissez sur chaque moitié d'aubergine ce mélange et arrosez de la sauce au tahini.
- Ajoutez quelques feuilles de thym frais ■

AUBERGINE ROULÉE AU QUINOA ET PIGNONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 45 MIN

2 aubergines • 100 g de quinoa • 60 g de pignons de pin • 40 g de copeaux de parmesan • 1 sachet de billes de mozzarella (ou 1 boule de 125 g coupée en tranches) • 1 gousse d'ail • Quelques feuilles de roquette • Huile d'olive • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez et taillez les aubergines en lamelles assez fines dans le sens de la longueur. Posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez-les pour 20 min.
- Faites cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau bouillante salée avec la gousse d'ail pelée, pendant 12-15 min. Coupez le feu et laissez-le gonfler 5 min à couvert, puis égouttez-le.
- Faites dorer les pignons dans une poêle à sec pendant 4 min.
- Mélangez le quinoa avec les pignons et la gousse d'ail écrasée. Salez et poivrez. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Disposez un peu de farce sur chaque lamelle d'aubergine. Ajoutez 2 billes (ou 1 tranche) de mozzarella, quelques copeaux de parmesan et roulez.
- Placez les rouleaux dans un plat et passez-les 5 min au four.
- Servez les rouleaux accompagnés d'un peu de roquette ■

Aubergines toniques

AUBERGINE GLACÉE AU MISO ET AU SÉSAME

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 35 MIN

4 aubergines • 4 cl de sauce soja • 2 c. à soupe de miso • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable • ½ c. à café de gingembre en poudre • 2 c. à soupe de graines de sésame • Quelques feuilles de shiso.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez et coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Placez-les chair vers le haut sur une plaque recouverte de papier cuisson. Quadrillez la chair avec un couteau. Badigeonnez-les d'huile de sésame. Enfournez pendant 30 min.
- À l'aide d'un petit fouet, délayez la pâte de miso avec la sauce soja, le miel et le gingembre en poudre.
- Sortez les aubergines du four, glacez-les avec la sauce, parsemez-les de graines de sésame et remettez-les au four pour 15 min.
- Dégustez les aubergines avec les feuilles de shiso ■

Aubergines toniques

AUBERGINE GRILLÉE AU LABNEH, PETITS POIS, SÉSAME ET MENTHE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN REPOS 2 H CUISSON 30 MIN

3 aubergines • 400 g de labneh (ou de yaourt grec) • 200 g de petits pois frais • 1 c. à soupe de graines de sésame grillées • 2 branches de menthe poivrée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin en poudre • Sel et poivre du moulin.

- Lavez et taillez les aubergines en 4 dans le sens de la longueur. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger pendant 2 h dans une passoire. Épongez-les ensuite avec du papier absorbant.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez l'huile et le cumin. Badigeonnez-en les aubergines et poivrez-les. Faites chauffer une poêle-gril et faites griller les aubergines pendant 5 min de chaque côté.
- Disposez les aubergines sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pendant 20 min.
- Cuisez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-les et réservez-les.
- Mélangez le labneh avec un peu de sel et du poivre. Ciselez la menthe.
- Pour le dressage, commencez par le labneh puis disposez les aubergines, les petits pois et parsemez de menthe. Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez de sésame grillé ■

Aubergines toniques

Aubergines toniques

COMMENT TOUS VOS PAPIERS TRIÉS SONT-ILS TRANSFORMÉS POUR ÊTRE RECYCLÉS ?

En 2019, grâce au geste de tri des Français, 57% des papiers graphiques ont été recyclés
Découvrez les 5 étapes qui permettent cette transformation dans une usine papetière.

1. ARRIVÉE DES BALLES DE PAPIERS DU CENTRE DE TRI

Dans ces gros paquets appelés balles, on retrouve tous les papiers triés par les habitants.



2. TRANSFORMATION EN PÂTE À PAPIER



Les balles de papiers sont plongées dans un gros mixeur **le pulpeur**. Ce brassage avec l'eau permet de séparer les fibres de cellulose.

3. NETTOYAGE ET FILTRAGE DES FIBRES

Cette étape permet d'**éliminer tous les indésirables** (agrafes, spirales, encres, colles...) La pâte recyclée peut maintenant rejoindre le procédé habituel de la fabrication des papiers.



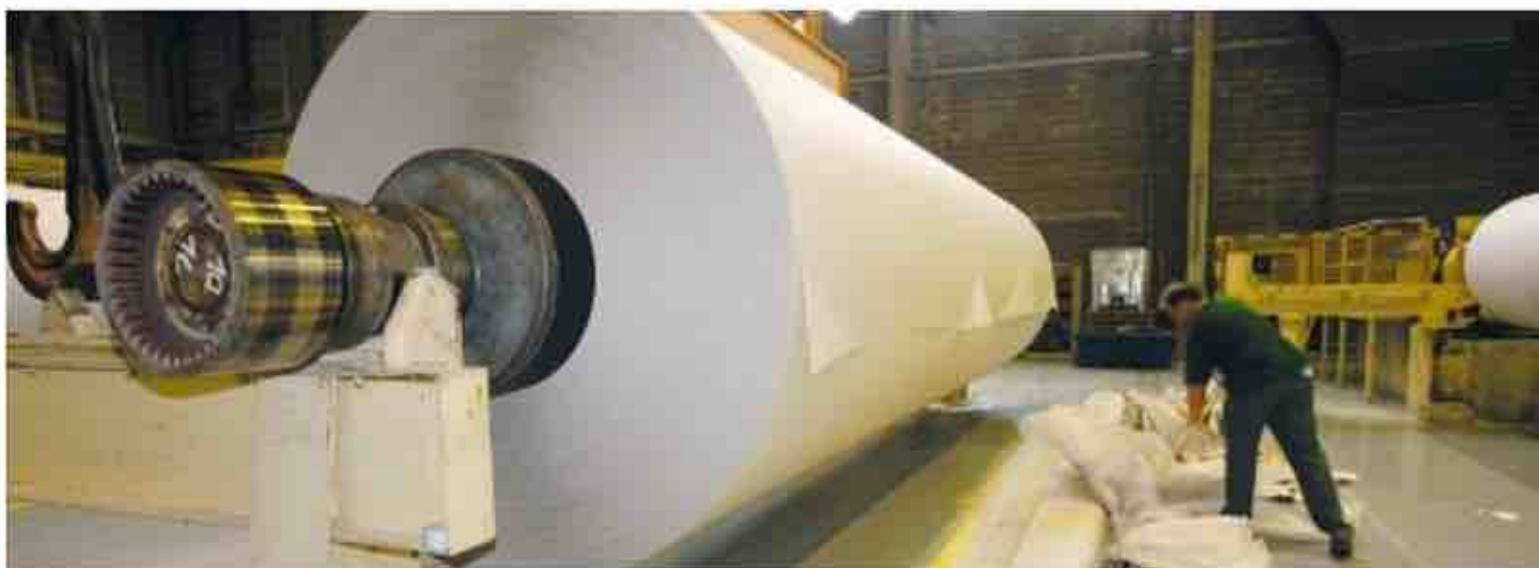
4. FABRICATION DES FEUILLES



Grâce à une machine à papier, la pâte est aplatie, étirée et séchée sur des cylindres chauffés à la vapeur pour devenir une immense feuille de papier. On peut ainsi fabriquer jusqu'à **110 km de papier** par heure.

5. MISE EN BOBINE DU NOUVEAU PAPIER

Les feuilles de papier recyclé sont mises en bobine et seront ainsi vendues à des imprimeurs qui les utiliseront en tout ou partie pour la fabrication de papiers graphiques (journaux, magazines, cahiers, ...).



TRIER,
C'EST
DONNER
DU RÉPIT AUX
RESSOURCES DE
LA PLANÈTE

1,3 million
de tonnes de
papiers recyclées
permettent
d'économiser
annuellement :



23 milliards
de litres d'eau
soit l'équivalent de la
consommation d'une
ville comme Toulouse.



4 000 GWh,
soit l'équivalent
de deux fois
la consommation
d'électricité
d'une ville comme
Marseille.

L'INSTANT TAITTINGER

#THEINSTANTWHEN

ESPRIT DE FAMILLE



CHAMPAGNE
TAITTINGER
Reims

9 septembre 2018, Château de la Marquetterie.
L'équipe du Champagne Taittinger prépare
le cochelet, le dernier jour des vendanges.

Photo de Massimo Vitali.

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