

# Régat

N° 103 SEPTEMBRE OCTOBRE 2021

LE POULET  
VOYAGEUR  
DE MEXICO  
À BAMAKO

80  
RECETTES  
EXCLUSIVES

## LE BISTROT AU MENU

CES PLATS CANAILLES  
QUI RÉCONFORTENT

UNE RENTRÉE  
EN DOUCEURS  
COOKIES,  
CRÈMES AUX ŒUFS,  
RIZ AU LAIT...

STARS DE  
L'AUTOMNE  
COURGES,  
CHAMPIGNONS,  
POIRES...

*Veau marengo super bon !*

8 ASTUCES  
POUR UTILISER  
LA POMME  
JUSQU'AU  
TROGNON

LE GRAND  
RETOUR DU PAIN  
FAIT MAISON







# L'EUROPE DÉFEND SES TERROIRS



VINS DE FRONTON SUD-OUEST  
MAGRET DE CANARD DU SUD-OUEST  
JAMBON DE BAYONNE



Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS DE  
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES  
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES  
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ.



plaisirs d'Europe

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





© JEAN-PAUL FRÉTILLET

## *Le bistrot du coin*

Les plats de bistrot sont de retour. Poireaux vinaigrette, veau marengo, crème caramel. Des valeurs sûres, des grands classiques qu'on s'amuse à refaire chez soi à l'identique. Plaisir d'automne. Tout ce qui mijote réconforte. Cette année, pourtant, les plats canailles n'ont pas la même saveur. On a toujours très envie de les cuisiner, mais on veut surtout les savourer dans le fracas des percolateurs, en regardant virevolter les plateaux et les tabliers blancs. Alors on croise les doigts, on prie le ciel, qui n'a pas été très clément avec nous cet été, et on réserve dans nos restaurants préférés. Plutôt deux fois qu'une. Pour soutenir les restaurateurs, les aider à passer le cap : la jauge, le passe sanitaire, la pénurie de personnel, les clients ronchons... Les chefs de file sont au rendez-vous, plus déterminés que jamais. N'oublions pas les autres, les restaurants de quartier, les brasseries de province et les troquets du coin. Sans eux, la cuisine bistrot ne serait plus qu'un titre sur une couverture de magazine. Impensable.

**Eve-Marie Zizza-Lalu**

Directrice de la rédaction







Prenez un bol d'air au pays du boudin noir. p. 42



Les courges sont de retour, l'automne sera orange... p. 56



Canaille, express ou dominical... choisissez votre menu bistrot. p. 64



Le poulet fait son tour du monde en 8 recettes ! p. 80



PHOTO DE COUVERTURE  
VEAU MARENGO  
RECETTE PAGE 74  
© JULIE SCHWOB / AMÉLIE ROCHE

**RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,  
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL  
SUR [STORE.UNI-MEDIAS.COM](http://STORE.UNI-MEDIAS.COM)**

Une partie de cette édition comprend : pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de confirmation d'abonnement et une lettre nouvelle formule à RÉGAL. 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 fiche recettes page 131 à 134.

## Chaud

Tout ce qui bouge dans la food .....	6
Les goûts de l'automne .....	8
Une rentrée forte de café .....	10

## Portrait

Maison Vérot. Tout l'art du cochon .....	12
--	----

## Le marché

Les amandes .....	18
Le céleri branche .....	22
Les poires d'automne .....	26

## Courses en tête

Enquête	
8 critères pour choisir ses céréales .....	30
Produits	
Des thym & des sauges .....	34
Équipement	
Une cuisine toujours plus saine .....	36
Fait maison, c'est si bon .....	38
Mieux conserver pour mieux consommer .....	40
Le froid fait sa révolution .....	41

## Reportage

Le bonheur est dans le Perche À la découverte d'un pays où il fait bon vivre... et manger ! .....	42
---	----

## Régál en bouteilles

J'irai reboire ma normandie .....	54
-----------------------------------	----

## Tous les jours

N'attendez pas Halloween ! Les courges reviennent pour nous enchanter de l'entrée au café .....	56
---	----

## Bien dans mon assiette

Le bistrot au menu Des grands classiques revisités en 3 menus qui allient santé et gourmandise .....	64
--	----

## Tout se mange

Les pommes zéro déchet .....	76
------------------------------	----

## Week-end

Poulet sans frontières Des recettes inspirées des 4 coins du monde pour réveiller le poulet du dimanche .....	80
---	----





Comme une irrésistible envie de cookies... p. 102



Croquez Bruxelles à pleines dents ! p. 116

## Vins d'automne

Buvez engagé ..... 91

## Desserts

La folie des cookies

Vous saurez tout des astuces de pros pour préparer  
les meilleurs cookies de la saison ..... 102

## L'atelier Régal

Pain et levain maison mode d'emploi ..... 112

## Ailleurs

Bruxelles. La capitale qui nous donne la frite

Escapade chez nos voisins du nord à la découverte  
d'une cuisine de cœur et de caractère ..... 116

Actualités commerciales ..... 127

Carnet d'adresses ..... 128

Index ..... 130

9 recettes de champignons ..... 131

4 recettes aux œufs ..... 133

## Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 4 novembre 2021



© FÉNOT / PHOTOCOISINE

**Apéro : place aux duos**  
Des idées folles pour marier  
cocktails maison et mises  
en bouche festives.



© DE LA FOREST / PHOTOCOISINE

**Cette année, on s'organise**  
Les meilleures recettes pour  
pouvoir passer du temps avec  
ses invités.



© BERGERON / PHOTOCOISINE

### Desserts de rêve

Bûches et gros gâteaux... Jouez avec les moules et les  
dressages astucieux pour impressionner la galerie !

### Menus voyageurs

Et si on travaillait nos produits  
fétiches en s'inspirant des  
recettes venues d'ailleurs ?

### Cap sur Copenhague

Le Père Noël n'est pas loin,  
les gravlax et autres biscuits  
à la cannelle non plus. Miam...



# Tout ce qui bouge dans la food

Les portes s'ouvrent sur des tables toutes neuves, les festivals reprennent vie. L'heure est au partage...

TEXTE EVE-MARIE-ZIZZA-LALU



© DR

## L'ÉTÉ INDIEN À LA CONCORDE

Avec l'obélisque et la Seine en ligne de mire, les Champs-Élysées et le jardin des Tuileries de part et d'autre, le mythique Hôtel de la Marine offre l'une des plus belles vues de Paris. C'est ici que Jean-François Piège ouvre son nouveau restaurant, en collaboration avec Moma Group. Son nom : **Mimosa**, pour raconter la cuisine solaire et joyeuse qui nous attend dès septembre.



© DR

## CYRIL, MAMMA MIA!

Cyril Lignac avait des envies de voyage. Son adresse parisienne s'est muée en temple de la cuisine italienne, rebaptisée Ischia, du nom de cette île au large de Naples. Délicieuses pizzettas à partir de 10 €. Pâtes & Gnocchi au top à partir de 20 €.

**ISCHIA. 14, RUE CAUCHY PARIS, 15<sup>E</sup>. 014554 43 43.**



© JONATHAN THEVENET

## ▲ Le goût de l'amour

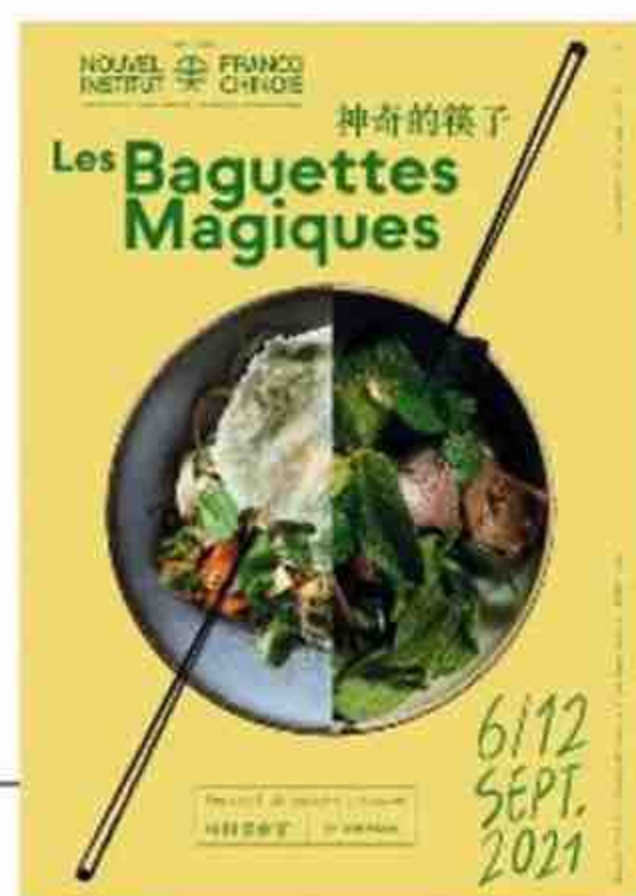
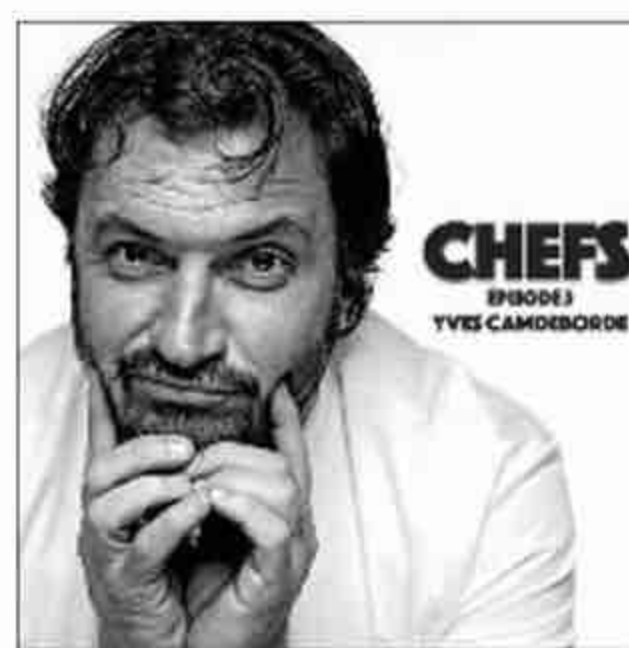
Amour & Gastronomie seront réunis à l'occasion du **12<sup>e</sup> Festival international de la photographie culinaire (FIPC)**, parrainé par François Perret, chef pâtissier du Ritz à Paris. Un thème qui célèbre une relation intime au royaume des sens... Les photographies de la compétition seront exposées pendant la **Semaine des Cuisines du Monde** au Réfectoire des Cordeliers, à Paris, du **29 novembre au 6 décembre** et au château de Valençay à partir du **17 décembre**. En tant que partenaire officiel du festival, Régál invitera ses lecteurs à voter en ligne pour leur photographe préféré dès le mois de novembre.

**L'AFFICHE « ÉPANCHEMENT AMOUREUX » EST L'ŒUVRE DE JONATHAN THEVENET, LAURÉAT DU GRAND PRIX DE LA PHOTOGRAPHIE DE L'ALIMENTATION FIPC 2019.**

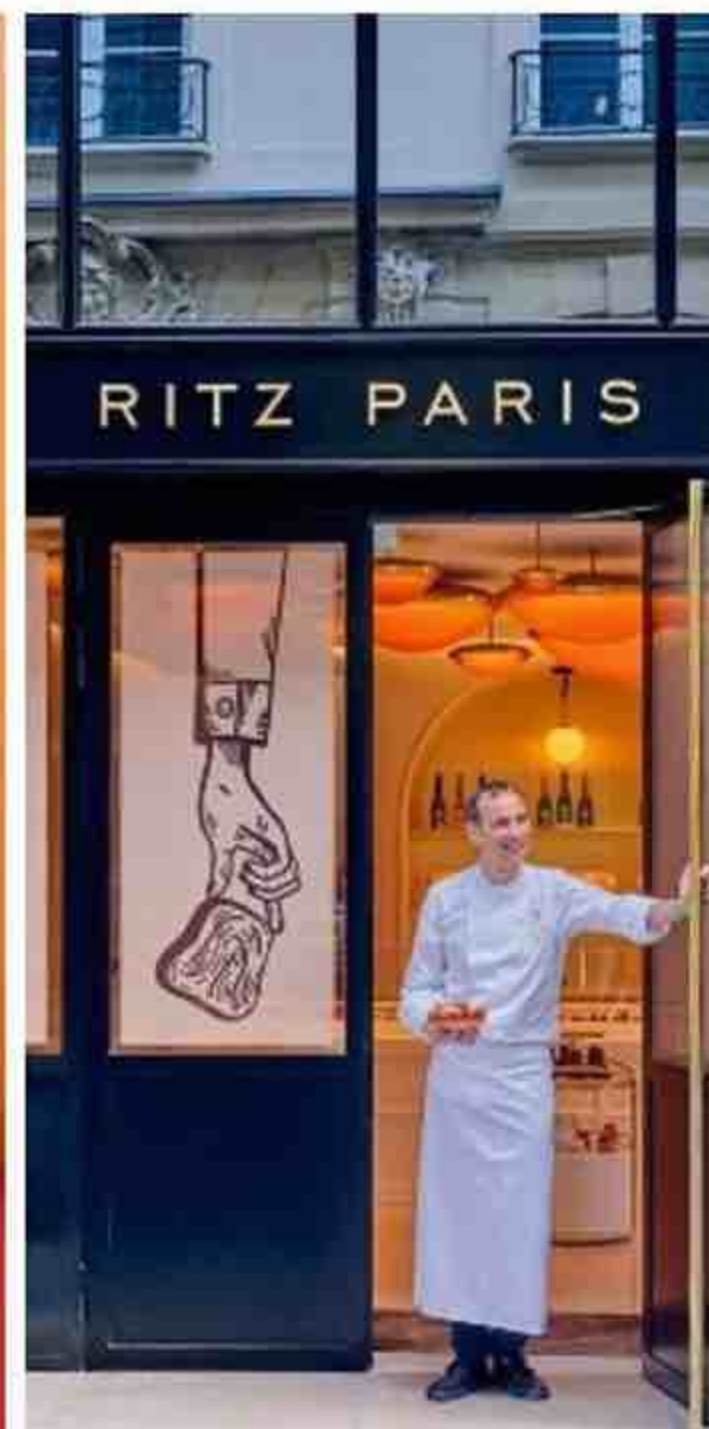
## Feu intérieur

Coup de cœur pour ce podcast du talentueux journaliste David Ordone, qui fait éclore chez les chefs une parole rare, d'une formidable intensité. Beaucoup plus qu'un portrait, c'est une invitation à explorer le processus de création, douloureux et exemplaire, des plus grands : Yannick Alleno,

Guy Savoy, Yves Camdeborde, Olivier Bellin, etc.  
**DISPONIBLE SUR SPOTIFY, DEEZER ET SUR LE SITE WWW.CHEFSPodcast.FR**



**Du 6 au 12 septembre, l'Institut franco-chinois à Lyon invitera la cuisine chinoise dans ses murs pour sa 5<sup>e</sup> édition du Festival des Baguettes Magiques. Le végétal sera à l'honneur. Courez-y!**



© DR



## Ils jouent collectif

Un beau modèle collaboratif a vu le jour dans le quartier Reuilly Diderot à Paris. Installé dans une ancienne caserne militaire, cet espace de 1000 m<sup>2</sup> rassemble des artisans, un marché et un restaurant pour le plus grand plaisir des habitants. On attend impatiemment ses cousins en province.  
**DOUZE. 2, PASSAGE EMMA CALVÉ, 75012 PARIS.**



## Tous en scène

Pendant trois jours, la jeune garde de la cuisine française et internationale se déploiera sur la scène du festival Omnivore. Démonstrations culinaires, conférences, food trucks... Toujours stimulant pour les papilles...  
**DU 11 AU 13 SEPTEMBRE AU PARC FLORAL DE PARIS.**



SUIVRE  
SON  
INSPIRATION

C'EST  
LA SIGNATURE  
DU CRÉATEUR  
CULINAIRE

## LA GAMME SANS FIL DE KITCHENAID

Déconnectez et libérez votre créativité.  
La collection sans fil de KitchenAid offre toute la puissance souhaitée, même sans connexion, vous donnant ainsi la liberté de hacher, mixer et mélanger n'importe où dans la cuisine.

Découvrez la collection sur [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)



**KitchenAid**  
LA SIGNATURE DU CRÉATEUR CULINAIRE



## >>> ILS SONT FORMIDABLES

EN PARTENARIAT AVEC

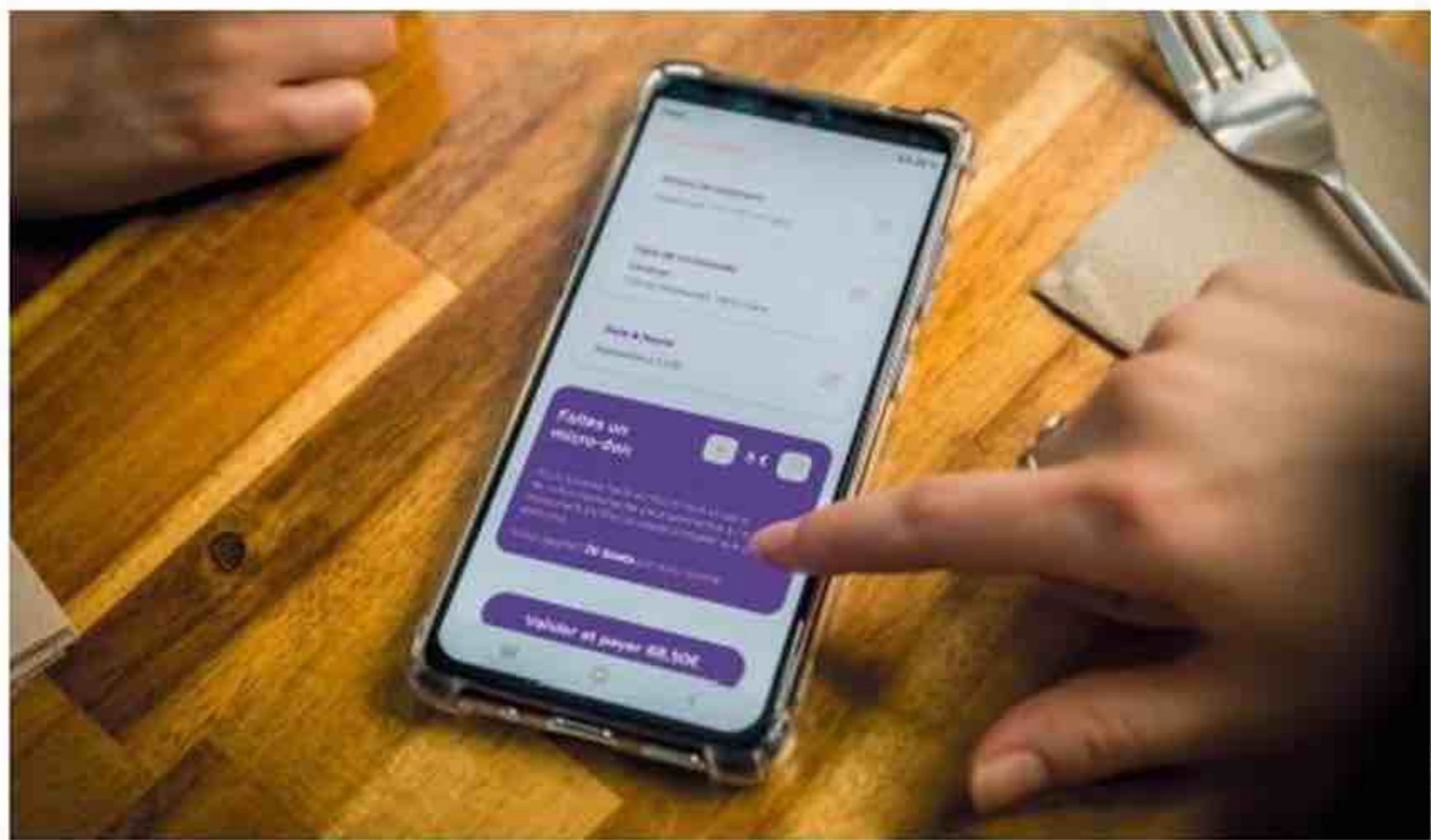


Anaïs Fernandez et Roméo Bernard, cofondateurs de Giveats, une appli citoyenne et solidaire.

### Ils inventent une appli solidaire pour nourrir les personnes précaires

Chaque année en France, 8 millions de personnes ont du mal à se nourrir tandis que 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées. Face à cette situation ubuesque, Roméo Bernard et Anaïs Fernandez ont décidé d'agir en créant une solution qui trouverait naturellement sa place dans le quotidien des Français. Leur idée : **Giveats**, une application toute simple, à l'image d'Uber eats, pour commander des repas à domicile. Petite nuance, à chaque commande, vous générez des repas avec les excédents alimentaires des restaurants pour des personnes en situation de précarité. Comment ? Grâce au modèle citoyen de Giveats, qui s'engage à reverser 10 % de ses bénéfices à l'action solidaire et grâce aux micro-dons que vous ajoutez sur l'addition au moment de finaliser votre commande. Les mairies et les associations citoyennes relaient l'information auprès des personnes en situation de précarité, qui peuvent se rendre dans les restaurants partenaires en utilisant un code personnel. Giveats a besoin de nous pour lancer cet écosystème vertueux. À vos smartphones !

**GIVEATS. DISPONIBLE SUR APPLE STORE DÈS SEPTEMBRE.**



## Les goûts de l'automne

De la gourmandise et des gestes durables...  
Des idées futées pour savourer la rentrée.



### COULEUR FRUIT

Il a fallu cinq ans à Valrhona pour mettre au point cette gamme de couverture alliant le beurre de cacao et le parfum du fruit. Cette innovation adoptée par les chefs pâtisseries pour réinventer le goût d'une pâte à tarte, imaginer un glaçage ou une ganache d'un nouveau genre, est désormais disponible pour le grand public en quatre parfums : yuzu, framboise, fraise et passion.

**GAMME INSPIRATION VALRHONA**

**13,99 € LES 250 G.**



### POUDRE D'ORIENT

Le citron noir, c'est l'ingrédient magique des chefs. Amanprana en propose une version séchée et réduite en poudre qui fait merveille dans les soupes, les risottos, les marinades... Une pincée suffit pour apporter une nuance citronnée et fumée à vos recettes.

**POUDRE DE CITRON NOIR SÉCHÉ AMANPRANA. 6,75 € LE POT DE 40 G.**



### Une poêle au poil

La start-up Olav lance une poêle au revêtement remplaçable qui la rend réutilisable à l'infini. Une innovation qui permettrait d'économiser 6 250 tonnes de déchets métalliques par an. **POÊLE OLAV 30 CM À PARTIR DE 139 €, REVÊTEMENT : 29 €.**



### GESTE VERT

Les papiers cuisson eux aussi se mettent au vert. Avant de tendre la main dans les rayons, choisissez un papier cuisson naturel non blanchi issu des forêts des Landes gérées durablement...

**ALFAPAC, PAPIER CUISSON NATUREL 10 MÈTRES. 2,10 €.**

### Voie lactée

Nous avons eu un vrai coup de cœur pour cette nouvelle collection ultra gourmande au bon goût de noisette, d'amande, d'avoine et de coco.

**INNOCENT À PARTIR DE 2,49 € LES 75 CL.**







## Plutôt vanille ou chocolat ?

La gamme inédite lancée par La Fournée Dorée propose deux goûts pour ses nouveaux Brioche' Muffins : saveur vanille ou pépites de chocolat. Excellents tous les deux, vous n'êtes pas forcément obligés de choisir ! Ces recettes, fabriquées en France sans conservateur ni huile de palme, comprennent des ingrédients soigneusement sélectionnés, en particulier des œufs de poules élevées au sol.



## LA FOURNÉE DORÉE LANCE LES BRIOCH' MUFFINS Nouveau : les muffins au bon goût de brioche

**LES BRIOCH' MUFFINS SE PRÉSENTENT DÉJÀ COMME LA BONNE IDÉE DE CETTE RENTRÉE POUR TOUTES VOS PAUSES GOURMANDES. A DÉCOUVRIR TOUT DE SUITE AVEC LEUR SAVEUR VANILLE OU LEURS PÉPITES DE CHOCOLAT.**

Il fallait y penser : marier la forme gourmande et traditionnelle du muffin avec la texture ultra-moelleuse de la brioche.

Le résultat, imaginé et conçu par La Fournée Dorée, s'appelle tout simplement Brioche' Muffin. Cette nouveauté se présente déjà comme LA bonne idée gustative de

cette rentrée, parfaite pour toute pause gourmande, au brunch aussi bien qu'au goûter, pour les petits comme pour les grands.

Les gourmets retrouveront dans ces Brioche' Muffins tout le savoir-faire de La Fournée Dorée, avec des ingrédients de qualité au service du meilleur goût. Et pour permettre à

toutes et à tous de varier les plaisirs, ces nouveaux Brioche' Muffins se déclinent déjà dans une gamme, l'une à la saveur vanille, l'autre avec des pépites de chocolat. Les deux sont à découvrir sans attendre.

### La recette vitaminée de la rentrée : Brioche' Muffins aux kiwis



**2 pers. 15 min. Facile**

- 2 Brioche' Muffins Saveur Vanille
- 1 kiwi
- 75 gr de mascarpone
- 100 gr de fromage blanc
- 70 gr de sucre glace

Versez le mascarpone dans un saladier et fouettez-le afin de le ramollir. Ajoutez le fromage blanc et le sucre glace. Fouettez à nouveau pour obtenir une texture homogène et lisse. Mettez le glaçage dans une poche à douille et garnissez le dessus des Brioche' Muffins. Coupez le kiwi en petits cubes et déposez-les sur le glaçage. Il ne reste plus qu'à déguster !





# Une rentrée forte de café



**Besoin d'un remontant ? Pas de problème, septembre est le mois du café. Festival, portes ouvertes, découvertes, en tasse ou en gâteau, vous n'y échapperez pas. Petit noir ou grand crème ?** TEXTE HÉLÈNE PIOT

## Mon beau voilier

La torréfactrice Anne Caron et le chocolatier Jean-Paul Hévin ont imaginé un beau dessert sans gluten: mousse au chocolat noir, crème brûlée au café, coque au chocolat au lait. Baptisé Pti Mousse, il a une particularité de taille: les grains de café et les fèves de cacao ont été importés sur des voiliers bretons, respectivement depuis la Sierra Nevada et le Mexique, pour réduire de 90 % le bilan carbone du voyage. En édition limitée dans les boutiques Jean-Paul Hévin, du 7 septembre au 31 octobre. **À partir de 22 € pour 4 pers.**



© DR



© DR

## LA TRIBU S'AGRANDIT

Lancée fin 2018, la petite marque normande d'épicerie équitable et bio **La Tribu** est 100 % financée par ses clients. Son premier produit, le café mexicain et péruvien, a eu tellement de succès (il est disponible sur Internet et dans plus de 200 magasins bio) que la société, originaire du Havre, ouvre maintenant des bureaux à Nantes. Ce sont les consommateurs qui définissent le cahier des charges et décident des prochains produits de la marque: thé, épices et chocolat.



© DR



## OMNITASSE

Du 11 au 13 septembre au parc floral de Paris, le **Paris Coffee Show**, plus grand événement français du café, va faire vibrer les amateurs en marge du festival Omnivore (même lieu, mêmes dates, un seul billet à 15 € permet d'assister aux deux salons). Plus de 2500 m<sup>2</sup> d'exposition, 80 exposants, un village des torréfacteurs, des concours, des conférences... Invité d'honneur: le Pérou. Session de rattrapage possible du 27 septembre au 3 octobre avec les **Journées du café**: 300 adhérents du syndicat du café ouvrent leurs portes partout en France pour faire découvrir leur savoir-faire. Plus d'infos sur les deux événements: [collectifcafe.fr](http://collectifcafe.fr)



© DR

## PLEIN COMME UN ŒUF

Premier producteur neutre en carbone, **L'Arbre à Café** a emprunté à l'œnologie pour faire fermenter son café comme du raisin, à basse température dans des cuves ovoïdes, au Pérou. Le résultat ? Un nouveau café, baptisé Armonia, aux étonnants arômes de fruits exotiques. 19,80 € les 125 g.

## Ça Mexique

Le torréfacteur **Terres de Café**, qui détient quatre magasins à Paris, propose des abonnements aux fans de café partout en France. Le principe ? Chaque mois, vous recevez un, deux ou quatre paquets de 250 g (selon la formule choisie), fraîchement torréfiés, majoritairement bio et toujours issus du commerce équitable. Pour la saison 2021-2022, c'est la région du Haut Chiapas, au Mexique, qui est à l'honneur.



© DR

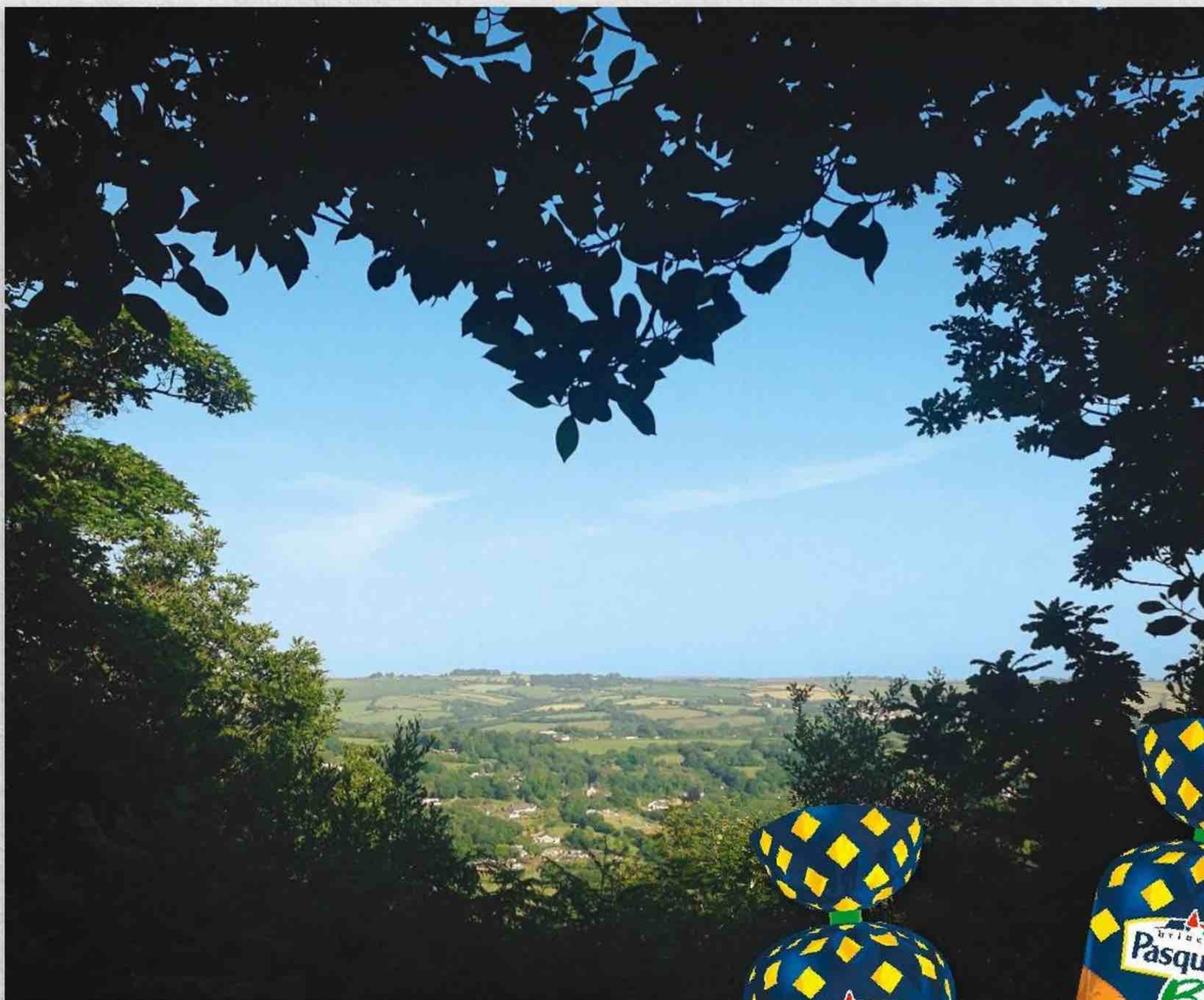
## OÙ ÇA, LOUTSA ?

À Lyon et à Paris ! Ce torréfacteur de cafés bio a ouvert sept magasins dans ces deux villes en deux ans. Chaque **Loutsa** fonctionne comme une cave à café, sur le modèle des bars à vins ou à bières: on peut consommer sur place, faire torréfier le café de son choix, assister à un atelier de dégustation ou en profiter pour *shopper* cafetières et vaisselle...





# LE BIO AU CŒUR DE NOTRE HISTOIRE



Pour nous, faire du bio c'est avant tout faire du bon. Avec de la farine, des œufs, du beurre et du lait produits au cœur de nos régions, nos recettes sont aussi gourmandes que françaises.



*Notre histoire est aussi la vôtre*



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# *Maison Vérot*

## *Tout l'art du cochon*

À la tête de l'une des plus célèbres charcuteries de Paris, Gilles, Catherine et Nicolas Vérot attirent dans leurs cinq magasins les amateurs les plus exigeants. Respect du produit, gestes d'orfèvre, innovation maîtrisée... Leurs nombreux fans le savent : in Vérot veritas !

TEXTE ET PHOTOS JEAN-PAUL FRÉTILLET



Gagné par la passion charcutière, Nicolas Vérot assure la relève aux côtés de sa mère, Catherine, et de son père, Gilles.





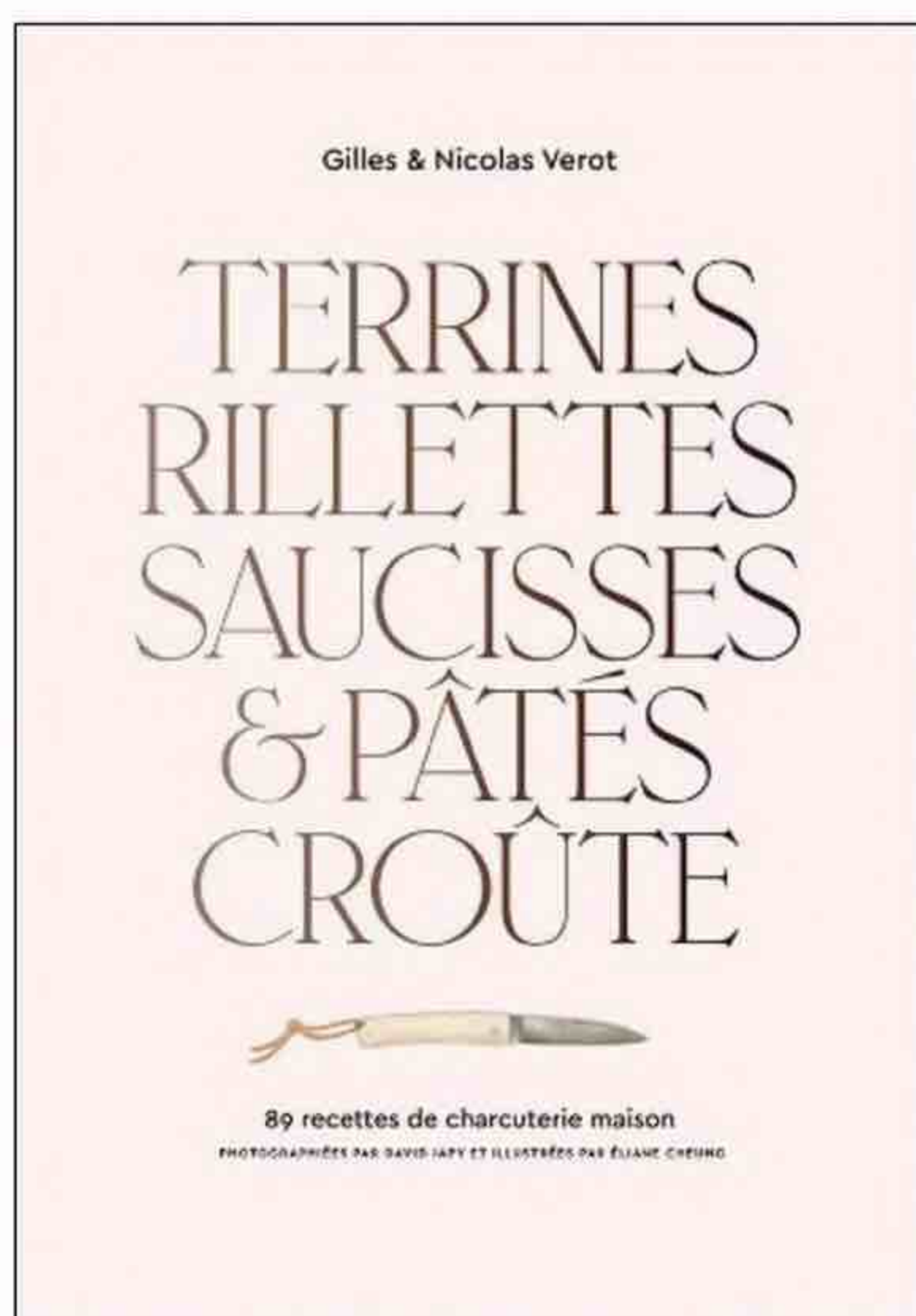
La blancheur clinique des murs, les masques de circonstance, la froideur des plans de travail en inox, le décor millimétré par les contremaîtres de la réglementation sanitaire... rien n'y fait, rien ne peut gâcher la magie du spectacle orchestré par Gilles Vérot. Le charcutier est droit devant son établi. Les gestes sont fluides et les doigts agiles. Quand il coupe la pâte au beurre, il opère avec la délicatesse d'un couturier taillant la soie. Quand il dessine les arabesques sur le chapeau du pâté en croûte, le couteau file comme le ciselet d'un orfèvre. Dans le regard noir rivé sur le geste, la concentration pourrait se confondre avec de la gravité. Tous les ingrédients, du sel au canard, du poivre au cochon, semblent pesés au trébuchet, jusqu'au coup de pinceau final pour dorer à l'œuf l'ouvrage de l'artisan. Comme si le gramme ou le geste de trop allait ruiner la conclusion de la partition qui se joue. « *La charcuterie est l'école de la rigueur et de la précision*, rappelle Gilles Vérot. *Au cours des dernières années, nous avons observé les cuisiniers et les pâtisseries. Ils nous ont beaucoup appris et inspirés.* »

### PÂTÉ EN... POULPE

Chez les Vérot, la tradition épouse son époque. « *La charcuterie a souffert d'un certain conservatisme* », observe Nicolas Vérot, le fils de Gilles, arrivé il y a peu dans l'entreprise familiale. « *Notre métier et les produits que nous proposons doivent être en mouvement* », ajoute l'auteur d'un « *pâté en poulpe* », aussi inattendu que savoureux, qui sort la charcuterie des sentiers classiques. Aussi précis et appliqué que son père, Nicolas gratifie son interlocuteur d'un sourire radieux et bienveillant hérité de sa mère, Catherine. Franche, spontanée, pétillante : « *C'est d'être heureux qui nous fait avancer. Sans nouveau projet, nous nous ennuyons. Mais attention, il faut changer sans oublier qui nous sommes, sans perdre notre âme.* » La dernière idée de la famille l'enthousiasme : « *Inventer une charcuterie sans cochon pour le Moyen-Orient.* » Les Vérot ont l'habitude de

### COCHON QUI S'EN DÉDIT

À vous de jouer ! C'est le message qu'ont voulu faire passer Gilles et Nicolas Vérot en consignant 89 recettes à faire à la maison, avec des ingrédients faciles à trouver, des ustensiles courants et quasiment pas de termes techniques. Le livre, joliment illustré par les images de David Japy et les dessins d'Éliane Cheung, donne envie de se lancer immédiatement dans l'apprentissage de la charcuterie. Les trois recettes des pages suivantes en sont extraites. ***Terrines, Rillettes, Saucisses et Pâtés en croûtes***, Éditions du Chêne, 272 pages, 29,90 €.





*« Les recettes ont évolué, je ne fais plus les mêmes jambons et pâtés qu'il y a vingt-cinq ans.*

*J'ai nettement diminué le sel, et avec Nicolas, on a beaucoup travaillé sur la qualité des farces. »*

Gilles Vérot

repousser les frontières : déjà, dans les années 2000, ils ont fait découvrir la véritable charcuterie aux New-Yorkais, avec le concours du chef franco-américain Daniel Boulud. Depuis tout ce temps, le fief parisien, la boutique historique de la rue Notre-Dame-des-Champs (VI<sup>e</sup>), n'a pas vieilli. « C'est ici que tout a commencé en 1997. Nous étions jeunes et insouciants », raconte Catherine. L'histoire est belle : le grand-père et le père de Gilles étaient charcutiers à Saint-Étienne. Lui fait son apprentissage à Lyon chez Georges Reynon, le pape de l'oreiller de la Belle Aurore, du jésus et de la rosette. Puis il monte à Paris et frappe à la porte d'une charcuterie réputée du XVII<sup>e</sup> arrondissement. C'est la fille, Catherine, tout juste bachelière, qui ouvre et « c'est le coup de foudre, comme dans un film ».

### TÊTE DE COCHON EN FAMILLE

Les tourtereaux ont en commun le culte du travail bien fait. « Nous avons travaillé comme des fous. Gilles fabriquait tout dans le petit laboratoire au sous-sol et nous habitions au-dessus du magasin. Il était déjà obnubilé par la qualité des ingrédients, souligne Catherine. Il se démenait pour trouver des cochons élevés en plein air et s'interdisait les colorants, conservateurs et autres additifs chimiques. »

À cette époque où Jean-Pierre Coffe faisait valser les tranches de jambon polyphosphatés sur les plateaux de télévision, Gilles Vérot faisait donc déjà exception à la règle. Un jour, il se met en tête de donner un cours de fromage de tête à ses deux enfants. Quand la tête de cochon arrive sur la table, les yeux des



### Rillettes façon Le Mans

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 4 H REPOS 1 H 30 + 8 H

**FACILE**

**1 kg d'échine de cochon • 500 g de saindoux • 6 c. à café de sel • 6 pincées de poivre moulu.**

- Coupez l'échine de cochon en cubes de 3 cm de côté. Faites fondre le saindoux dans une cocotte à feu moyen. Réduisez le feu afin de conserver un léger frémissement, incorporez les cubes d'échine, puis laissez-les cuire à couvert pendant environ 4 h.
- À mi-cuisson, ajoutez le sel et poivrez généreusement. Retournez les morceaux toutes les heures jusqu'à ce que la viande s'effiloche au contact de la spatule.

- Videz la cocotte : réservez le gras dans un saladier et placez les morceaux d'échine dans un plat. Effilochez à la main l'échine puis mettez-la dans le saladier avec les 3/4 du gras. Mélangez bien.
- Placez le saladier au réfrigérateur et remuez toutes les 15 min pendant 1 h 30 afin d'obtenir des rillettes homogènes. Puis laissez-les reposer 8 h au frais.
- Sortez les rillettes du réfrigérateur 30 min avant la dégustation. Conservez-les au frais et consommez-les dans les 4 jours ■



deux mômes, qui n'ont pas dix ans, s'arrondissent. Au premier coup de tranchoir, ils prennent la poudre d'escampette. Gilles est vexé. Nicolas se souvient : « *J'ai mis trois ans avant de pouvoir goûter à nouveau un fromage de tête !* » L'aîné de la famille mûrira sa décision avant de rejoindre la charcuterie, après des études de droit et quelques expériences dans les métiers de bouche. « *Le bien-manger est un sujet qui m'anime* », assure le jeune charcutier qui, pour son 20<sup>e</sup> anniversaire, a demandé un bœuf ! « *J'avais envie de le découper et le cuisiner dans sa totalité. Cette idée, assez irréaliste j'en conviens, me fascinait.* »

### PÂTÉ EN CROÛTE, RETOUR EN GRÂCE

Aujourd'hui, l'entreprise a bien grandi. Dans l'atelier d'Ivry-sur-Seine, les mains et les têtes s'affairent pour alimenter les cinq boutiques parisiennes. « *Quand on a déplacé toute la fabrication dans cet atelier en proche banlieue, notre hantise était que la qualité en pâtisse. Auparavant, chaque boutique fabriquait ses propres produits dans des laboratoires souvent exigus. La vérité est que nous avons gagné en confort de travail et en rigueur, donc en qualité* », se félicite Gilles Vérot. Une pièce entière est consacrée à la seule fabrication des pâtés en croûte. Ce produit, à la lisière de la charcuterie et de la pâtisserie, connaît un spectaculaire retour en grâce. Les Vérot en ont fabriqué 350 rien que la semaine de Noël ! Les concours internationaux, la compétition entre les charcutiers et les cuisiniers, l'excellence technique ont extirpé cette pâtisserie salée médiévale des tréfonds de la médiocrité dans laquelle elle avait sombré. Une saine émulation, source de créativité. Pour les farces, mais aussi pour la finesse des pâtes et leur cuisson. « *Les recettes ont évolué, précise le charcutier. Moi-même, je ne fais plus les mêmes jambons et pâtés qu'il y a 25 ans. Par exemple, j'ai bien diminué le sel et, avec Nicolas, on a beaucoup travaillé sur la qualité des farces.* » Leurs rillettes et leur pâté grand-mère, pour ne citer qu'eux, sont des modèles d'équilibre, de finesse et de gourmandise. ■

**>>> Retrouvez la recette du pâté en croûte au canard et aux olives dans le prochain numéro de Régal spécial fête.**



### Pâté Grand-Mère

**POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 1 H 30 CUISSON 1 H 35 REPOS 1 H + 1 NUIT**

**ASSEZ FACILE**

**500 g de poitrine de cochon • 350 g de foies de volaille • 50 g de pain • 10 cl de crème fleurette • 2 œufs • 6 brins de persil • 50 g d'échalote (2 échalotes) • 3 c. à café rases de sel • 4 pincées de poivre.**

- **La veille.** À l'aide d'un couteau, retirez la peau (la couenne) et éventuellement les os, en veillant à bien conserver le gras sur la poitrine. Hachez au couteau, en petits cubes d'environ 7 mm de côté, la poitrine, les foies de volaille et le pain. Ciselez finement les feuilles de persil et l'échalote.
- Dans une casserole, versez la crème, ajoutez le pain et laissez infuser 5 min à feu moyen. Ajoutez le persil et l'échalote, puis laissez cuire 2 min.
- Placez la poitrine de cochon hachée dans un saladier (ou dans le bol d'un robot mélangeur), ajoutez le sel, le poivre, puis mélangez à la main, ou

- à faible vitesse avec le robot. Ajoutez les œufs dans le saladier, mélangez de nouveau jusqu'à ce que la farce devienne bien homogène. Ajoutez les foies et la préparation avec la crème, le pain, le persil et l'échalote. Mélangez énergiquement à la main ou au robot à faible vitesse pendant 5 min.
- Tassez la farce dans un moule puis placez-le dans le four à froid. Faites cuire le pâté à chaleur tournante, pendant 1 h 30 à 160 °C.
- À l'aide de papier absorbant, retirez les imperfections sur les bords du pâté quand il est encore chaud. Laissez-le reposer 1 h à température ambiante, puis une nuit au réfrigérateur.
- **Le jour même.** Sortez le pâté du réfrigérateur 30 min avant la dégustation. Vous pouvez ensuite le conserver au frais et le consommer dans les 4 jours ■





### *Pressé de légumes du soleil*

**POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 1 H 45 CUISSON 1 H 30 REPOS 1 H 30 + 1 NUIT**

**DÉLICAT**

**2 gros artichauts • 3 poivrons verts ou jaunes • 3 tomates moyennes • 2 courgettes • 1 carotte • 1 oignon • 1 botte de persil • 2 gousses d'ail • 30 g de feuilles de gélatine • Huile d'olive • Sel, poivre.**

● Portez 1 l d'eau à frémissement dans une casserole. Ajoutez la carotte coupée en six, l'oignon grossièrement haché, la botte de persil, l'ail, 3 c. à café de sel et 3 pincées de poivre moulu. Laissez infuser 1 h hors du feu. Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les artichauts pendant 1 h 30.

● Coupez les poivrons en quatre en retirant les graines et les membranes blanches. Coupez les tomates en quatre, en retirant le pédoncule et le jus pour ne garder que

la chair. Coupez les courgettes en huit dans le sens de la longueur.

● Placez les tomates, les poivrons et les courgettes sur une plaque du four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et ajoutez 1 pincée de sel et de poivre. Enfourez à four froid et programmez-le à 160 °C. Sortez les tomates du four après 15 min et laissez les poivrons et les courgettes 45 min de plus.

● Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau fraîche. Filtrez 50 cl du bouillon infusé et portez-le à ébullition. Goûtez le jus et ajoutez, si nécessaire, du sel et du poivre. Sortez les feuilles de gélatine de l'eau pour les incorporer au jus de cuisson, toujours sur le feu, en mélangeant. Réservez le mélange.

● Enlevez les feuilles des artichauts, puis retirez le foin. Coupez les fonds d'artichaut en deux dans l'épaisseur. Recoupez les courgettes en deux dans la longueur. Retirez la peau des tomates et des poivrons une fois refroidis.

● Disposez dans un moule une couche de poivron, puis versez le jus à niveau ainsi qu'une petite pincée de sel et de poivre. Recouvrez de courgettes puis versez le jus à niveau, salez, poivrez. Faites de même avec les tomates, puis avec les artichauts. Répétez l'opération dans le même ordre.

● Laissez reposer la terrine 30 min à température ambiante, puis couvrez-la de film alimentaire et réservez-la au froid une nuit. Démoulez avant de servir ■





LES MARAÎCHERS



RÉCOLTÉ À LA MAIN  
EN BRETAGNE



# Derrière le Coco de Paimpol AOP il y a des maraîchers

Le Coco de Paimpol est cultivé et récolté à la main dans des exploitations familiales sur une zone géographique limitée de la côte nord de la Bretagne. Il est facile et rapide à préparer, il se congèle facilement pour en profiter toute l'année.

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS



# Les amandes

## de juillet à décembre

Ces bombes de santé sont la baguette magique à dégainer à tout instant : excellentes pour la santé, croquantes en cuisine, rassasiantes, protéinées, et de plus en plus souvent françaises : on craque !

TEXTE HÉLÈNE PIOT

### POINTS DE REPÈRE

- **L'amandier appartient à la famille des Rosaceae Prunus**, comme l'abricotier, le cerisier, le pêcher et le prunier.
- **Source de cuivre, de manganèse, de phosphore et de magnésium, mais aussi de potassium et de zinc**, l'amande est riche en vitamines E et B9. Des éléments qui réduisent entre autres la fatigue physique et le stress oxydatif de nos cellules. Bon à savoir si l'été indien se prolonge : consommée régulièrement, elle prévient même les coups de soleil et améliore le bronzage !
- **Sa très haute dose en protéines** (22,6 g pour 100 g) en fait la chouchoute des végétariens.
- **Elle est calorique** (600 kcal pour 100 g), mais cet apport est à nuancer : d'une part elle apporte de « bons gras », d'autre part la douzaine d'amandes quotidienne recommandée par les nutritionnistes ne représente que 90 kcal.

### COCORICO !

Alors que nous importons 98 % des amandes consommées en France (dont 80 % des USA), la filière française se (re)développe, notamment sous l'impulsion d'Arnaud Montebourg qui a co-créé le collectif La compagnie des Amandes. L'entrée en production est prévue pour 2024. Il y a urgence : sous l'effet du réchauffement climatique, les amandiers californiens disparaissent dans les incendies ou sont arrachés car trop gourmands en eau. D'ici là, les marques françaises à suivre : Les Fadas de fruits secs, Mont-Bouquet, Les Amandiers de TinTin...

### >>> C'est une transformiste !

Transformée en purée maison (fruits secs mis à tremper pendant une nuit pour maximiser leur potentiel, puits séchés et mixés), elle peut remplacer le beurre et les œufs dans les préparations salées ou sucrées. En poudre, mélangée à un poids égal de fécule de maïs, elle se substitue à la farine.





## <<< Granola à l'orange

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 2 H REPOS 2 H

TRÈS FACILE

200 g de flocons d'avoine • 100 g de flocons d'épeautre • 80 g d'amandes entières • 80 g de noix de pécan hachées • 50 g de graines de courge • 20 g de graines de sésame • 2 oranges bio • 5 cl de sirop d'érable • 2 c. à soupe de miel liquide • 2 c. à café de cannelle en poudre • 1 pincée de fleur de sel.

- Préchauffez le four à 120 °C. Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine et d'épeautre avec les amandes entières, les graines de courge, les graines de sésame, les noix de pécan, la cannelle et le sel.
- Lavez, puis zestez les oranges dans le granola. Ajoutez le sirop d'érable et le miel. Mélangez intimement.
- Répartissez ensuite le granola sur une plaque du four (ou deux), couverte de papier cuisson.
- Enfournerez pendant 2 h puis éteignez le four et laissez le granola sécher pendant 2 h dedans.
- Dégustez-le avec du yaourt végétal aux amandes et des quartiers d'orange.
- Conservez votre granola plusieurs semaines dans un bocal hermétique ■

15 min  
+ 4h

## Moelleux aux amandes >>>

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 45 MIN

FACILE

150 g de poudre d'amande • 120 g de sucre • 120 g de beurre demi-sel pommade • 3 œufs • 40 g d'amandes effilées • 1 orange bio • 1 c. à café d'extrait d'amande amère.

- Préchauffez le four à 150 °C. Prélevez les zestes de l'orange. Travaillez au fouet le beurre pommade avec le sucre, les zestes d'orange et l'extrait d'amande amère. Puis incorporez un à un les œufs. Ajoutez à la fin la poudre d'amande.
- Beurrez et chemisez un moule rectangulaire. Versez l'appareil, lissez le dessus avec une spatule. Parsemez d'amandes effilées. Enfournerez pendant 45 min.
- Laissez refroidir avant de découper ■

15 min  
+ 45 min





# 5 idées sucrées pour savourer les amandes

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

Entières et avec la peau, elles donnent du caractère et du croquant à vos desserts. En poudre ou en crème, elles apportent cette petite nuance sablée et douce qui change tout !



## 1. Financiers

Pour 6 pers. Mélangez **150 g de sucre glace**, les graines de **1 gousse de vanille**, **80 g de poudre d'amande** et **50 g de farine**. Ajoutez **140 g de beurre** fondu puis **3 blancs d'œufs** émulsionnés à la fourchette. Garnissez aux  $\frac{3}{4}$  vos moules à financiers. Enfourniez à **180 °C** pour **12 à 15 min**. Démoulez sur une grille.



## 5. Lait d'amande

Pour 1 litre. Faites tremper  $\frac{3}{4}$  de tasse d'amandes entières dans de l'eau pendant **10 à 12 h**. Égouttez-les, rincez-les puis mettez-les dans un blender avec **80 cl d'eau** et **3 c. à soupe de miel** et **1 pincée de sel**. Mixez soigneusement au blender jusqu'à obtenir un lait onctueux. Vous pouvez filtrer le lait obtenu à l'aide d'une passoire fine. Conservez-le **3 à 4 jours maximum** au réfrigérateur dans une bouteille en verre.

## 2. Porridge aux flocons d'avoine, amandes, bananes et cranberries

Pour 6 pers. Faites bouillir **1 l de lait végétal**. Baissez le feu et versez **200 g de flocons d'avoine**. Mélangez. Laissez épaissir à feu moyen **5 min** en remuant. Ajoutez **3 c. à soupe de sirop d'agave** et **30 g d'amandes concassées**. Mélangez. Arrosez **1 banane** coupée en rondelles avec le jus de **1 citron**. Servez le porridge, ajoutez les bananes et répartissez **3 c. à soupe de cranberries séchées**.



## 3. Tarte amandine aux poires pochées au vin chaud

Pour 6 pers. Faites une pâte avec **100 g de beurre**, **200 g de farine**, **1 c. à soupe de sucre**. Portez à ébullition **50 cl de vin rouge**, **300 g de sucre**, **5 clous de girofle**, **2 bâtons de cannelle**, le zeste de **1 orange**. Pochez-y **3 poires** épluchées coupées en deux **20 min** à feu doux. Foncez un moule avec la pâte, étalez un mélange de **100 g de beurre**, **40 g de cassonade** et **100 g de poudre d'amande**. Disposez les poires égouttées. Enfourniez **20 min** à **180 °C**.

## 4. Tarte aux figues et crème d'amande

Pour 6 pers. Badigeonnez **6 feuilles de brick** avec **40 g de beurre fondu**. Superposez-les et garnissez-en un plat. Fouettez **60 g de beurre mou**, **2 œufs**, **60 g de sucre** et **60 g de poudre d'amande**. Ajoutez **20 cl de crème**. Versez dans le plat. Disposez **12 figues** coupées en deux. Enfourniez pour **25 à 30 min** à **180 °C**.







FABRIQUÉ EN  
FRANCE



# TERRES ET CÉRÉALES LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999

  [WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR](http://WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR)

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



# Le céleri branche

## de juillet à janvier

Ses notes anisées, son croquant et sa fraîcheur donnent un coup de fouet aux salades et un parfum caractéristique aux bouillons. Ne jetez pas les feuilles: elles se congèlent très facilement pour vos prochains bouquets garnis.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

### POINTS DE REPÈRE

- **Le céleri branche, ou céleri à côtes**, appartient à la même espèce que le céleri-rave, mais ce sont deux plantes distinctes, développées par sélection.
- **Son nom dériverait du grec ancien *selinon***, « la plante », et de la déesse grecque de la lune, Séléné.
- **Pour le préparer, séparez les tiges**. Attrapez la base, cassez-la en tirant vers le haut de la tige: vous pourrez ainsi enlever très facilement les fils de cellulose très durs qui sont désagréables en bouche. Au besoin, cassez les branches en tronçons pour les effiler plus facilement.
- **Pauvre en calories** (12 à 20 kcal pour 100 g), c'est l'un des légumes les plus riches en fibres. C'est aussi une bonne source de bêta-carotène et de vitamine B9.

### COMMENT LE CHOISIR ?

De juillet à janvier, il vient généralement de France: Loire, Sud-Ouest... Optez pour une taille moyenne (30 à 40 cm de hauteur), avec des feuilles fermes, fraîches et non flétries. Assurez-vous qu'il ne sonne pas creux. Certaines variétés, comme Golden Spartan, ont des feuilles naturellement jaunes, et sont généralement plus sucrées que les vertes, mais leur goût est moins puissant: à vous de voir. Attention, plus votre céleri branche sera gros, plus vous aurez de risques de trouver au milieu des cavités remplies d'une matière blanche et cotonneuse, immangeables. Il se conserve trois ou quatre jours, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### >>> Bon pour tout !

Ce n'est plus un légume, c'est une armoire à pharmacie ! Le céleri est dépuratif, diurétique, carminatif, vermifuge, aussi bon pour l'estomac que pour le tonus... on le dit même aphrodisiaque.





30 min  
+ 40 min

## <<< Soupe de moules, chou-fleur et céleri branche

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

1 l de moules • 1 chou-fleur • 3 branches de céleri • 1 poireau  
• 2 pommes de terre • 2 oignons • 150 g de maïs en boîte • 30 cl  
de crème liquide • 1 verre de vin blanc sec • 3 feuilles de laurier  
• 1 bouquet de persil • 20 g de beurre • Sel et poivre.

- Émincez les oignons, le poireau et le céleri. Rincez les moules à l'eau claire. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Taillez le chou-fleur en fleurettes et rincez-les.
- Plongez la pomme de terre et le chou-fleur dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition puis poursuivez la cuisson pendant 20 min.
- Dans une cocotte, faites chauffer le beurre avec les oignons, le poireau, le céleri branche et les feuilles de laurier. Ajoutez les moules puis versez le vin blanc, un peu de sel, du poivre et la moitié du persil ciselé. Couvrez et laissez cuire 15 min.
- Hors du feu, enlevez quelques moules de leur coquille pour la présentation.
- Filtrez le jus de cuisson, puis faites-le chauffer dans une casserole avec la crème fraîche, du sel et du poivre.
- Servez tous les légumes, avec le jus et le maïs, ainsi que les moules. Décorez de persil ciselé. Servez aussitôt ■

## Salade de céleri branche et pois chiches >>>

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN

TRÈS FACILE

4 branches de céleri jeune et bien frais avec les feuilles • 200 g de pois chiches cuits • 1 oignon nouveau • 3 c. à soupe de raisins blonds secs • 1 citron bio • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • Sel, poivre.

- Émincez l'oignon nouveau. Rincez et égouttez les pois chiches s'ils sont en bocal, puis mettez-les dans un saladier avec les raisins secs et l'oignon nouveau.
- Lavez et taillez le céleri en fins tronçons. Ajoutez-le, ainsi que quelques feuilles, aux pois chiches.
- Prélevez les zestes du citron dans un bol et pressez le dedans. Ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive. Salez, poivrez et émulsionnez.
- Assaisonnez la salade avec la vinaigrette et dégustez ■



15 min



# 5 idées recettes

## pour profiter du céleri branche

Ses côtes charnues se consomment aussi bien crues que cuites, souvent en accompagnement de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs...) pour un plat délicieux et complet.



### 1. Salade pimpante aux deux céleris

Pour 6 pers. Taillez  $\frac{1}{2}$  céleri-rave en tronçons puis en rubans. Laissez macérer 30 min avec du sel et le jus de 1 citron. Puis ajoutez 2 branches de céleri émincées et 50 g de cerneaux de noix. Mélangez 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, 1 c. à soupe de vinaigre de xérès, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette vinaigrette. Complétez avec des copeaux de parmesan et quelques feuilles de céleri branche.

### 2. Minestrone aux céleris

Pour 4 pers. Dans l'huile d'olive, faites revenir 1 branche de céleri, 1 quartier de céleri-rave, 1 carotte et 2 pommes de terre taillés en dés. Salez, poivrez. Couvrez d'eau, faites bouillir puis laissez mijoter 30 à 45 min avec 4 gousses d'ail, 1 oignon et 6 cm de gingembre émincés. Couvrez et laissez infuser 30 min. Ajoutez 1 bol de pois chiches et 1 bol de mini-pennes cuits. Servez avec du basilic et du parmesan.



### 3. Salade de lentilles, céleri, pomme verte, et moutarde à l'ancienne

Pour 4 pers. Émincez 2 branches de céleri et 1 oignon rouge. Taillez 1 pomme finement, arrosez-la de citron. Mélangez le tout à 550 g de lentilles vertes cuites. Faites une vinaigrette avec de la moutarde de Dijon, de la moutarde à l'ancienne, de la sauce soja sucrée, du vinaigre et de l'huile d'olive. Salez, poivrez, parsemez de persil et d'estragon.



### 4. Skrei vapeur et salade de lentilles au céleri

Pour 6 pers. Faites cuire 300 g de lentilles vertes. Mélangez-les à 1 jus de citron vert, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre. Salez, poivrez. Ajoutez 2 branches de céleri émincées et 1 bouquet d'aneth éffeuillé. Faites cuire à la vapeur 6 pavés de Skrei. Servez-les avec la salade de lentilles et des quartiers de citron vert.



### 5. Bouillon de tellines au pesto de céleri branche et cocos de Paimpol

Pour 4 pers. Faites suer 1 oignon et 1 fenouil émincés dans l'huile d'olive avec des graines de coriandre et 3 gousses d'ail. Ajoutez 75 cl de bouillon de poule et 400 g de haricots coco de Paimpol cuits. Laissez mijoter 15 min. Dans une autre casserole faites cuire 1 ou 2 min 500 g de tellines dans 6 cl de vin blanc. Mélangez-les au bouillon aux haricots. Servez avec un pesto de feuilles de céleri branche, d'ail, de parmesan, de pignons de pin, d'huile d'olive, de sel et de poivre.







POUR UN  
**20<sup>ans</sup>** **BIO**  
**ÉQUITABLE**  
**FRANÇAIS**



## DES PRODUITS BIOLOGIQUES DEPUIS 20 ANS...



- Nous produisons des produits Bio depuis 2001 déjà et proposons aujourd'hui 22 pains et viennoiseries biologiques.



## ... INVESTIS DANS LE COMMERCE ÉQUITABLE FRANÇAIS



- Nos pains et viennoiseries sont fabriqués avec de la farine de blé et des œufs issus du commerce équitable français, certifiés Agri-Ethique France.
- Nous garantissons, avec ce label, un revenu équitable et rémunérateur aux agriculteurs français, sur une durée minimum de 3 ans, pour favoriser la pérennité de leurs exploitations.



## ... ENGAGÉS POUR L'ENVIRONNEMENT

- Nous achetons de l'électricité verte Origine France garantie pour fabriquer nos produits à marque La Boulangerie Bio.



- Nous reversons 1% du chiffre d'affaires La Boulangerie Bio à des associations porteuses de projets pour la préservation de l'environnement.



## ... QUI SOUTIENNENT L'EMPLOI EN FRANCE

- Nos sites de fabrication sont tous situés en France.
- Nos matières premières principales, blé et œufs Bio, proviennent exclusivement des exploitations de nos agriculteurs partenaires locaux.



# Les poires d'automne

## de septembre à décembre

Si leur multitude de variétés les rend disponibles toute l'année, c'est bien en été et en automne que les poires françaises se récoltent. Alors que Williams et Guyot squattent encore nos étals, les deux stars de la saison qui s'annonce ont pour noms Conférence et Comice.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

### POINTS DE REPÈRE

• **La poire est d'abord apparue en Asie centrale.**

La Chine aurait commencé à la cultiver il y a 6 000 ans ! Adoptée par les Grecs et les Romains, elle est popularisée en France au XVII<sup>e</sup> siècle par La Quintinie, le jardinier de Louis XIV, qui en plante plusieurs variétés dans le verger royal.

• **Aujourd'hui, une dizaine de variétés** sont commercialisées en France à grande échelle. Un tiers environ provient de l'Hexagone (essentiellement des régions Paca, Rhône-Alpes et Centre), le reste est importé, principalement d'Europe.

• **Bien qu'elle soit le sixième fruit préféré des Français\***, elle n'a pas d'AOC et une seule IGP : Pommes & Poires de Savoie. Trois variétés en bénéficient : la Conférence, la Doyenné du Comice et la Passe-Crassane.

• **Peu calorique** (53 kcal pour 100 g), elle est riche en fibres, en vitamines B9 et... en eau (85 % de son poids) : ne parle-t-on pas de garder une poire pour la soif ?

\*Source : Kantar Worldpanel – Moyenne 2015-19)

### COMMENT LA CHOISIR ?

La peau doit être lisse, sans trace de choc, et le fruit bien souple autour du pédoncule. Pas d'inquiétude si les poires d'automne-hiver sont très fermes à l'achat : elles termineront leur maturation chez vous, en trois ou quatre jours à l'air ambiant. Si vous devez les garder plus longtemps, choisissez un endroit frais, obscur et aéré.

>>> **Le saviez-vous ?** L'une des poires les plus populaires en France, la Conférence (notre image), est née en Angleterre. Elle doit son nom au prix qu'elle a remporté à la Conférence nationale britannique de la poire en 1885. Née par hasard dans un semis réalisé à partir d'une autre variété, cette poire fine et allongée, dotée d'une peau épaisse et rugueuse, est désormais la variété la plus cultivée en Europe de l'Ouest !



## <<< Tarte aux poires, pavot et bleu

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN REPOS 1 H 40

**FACILE**

**POUR LA PÂTE BRISÉE** • 125 g de beurre demi-sel coupé en morceaux • 250 g de farine • 1 jaune d'œuf.

**POUR L'APPAREIL** • 3 poires conférence • 120 g de bleu (roquefort, gorgonzola, Saint-Agur...) • 30 cl de crème liquide • 3 œufs • 2 jaunes d'œuf • 1 c. à soupe de graines de pavot • Poivre.

**LA PÂTE BRISÉE** • Travaillez le beurre et la farine du bout des doigts (ou au robot) pour obtenir un mélange sableux. • Ajoutez le jaune d'œuf et 3 c. à soupe d'eau progressivement. Pétrissez la pâte pour obtenir une boule homogène. Emballez-la avec du film alimentaire et réservez-la au frais 1 h.

• Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur un plan de travail fariné. Garnissez le moule avec la pâte brisée. Piquez le fond avec une fourchette.

**L'APPAREIL** • Lavez, épluchez et coupez les poires en fins quartiers. Fouettez tous les œufs avec la crème liquide. Poivrez.

• Émiettez le bleu dans l'appareil aux œufs puis versez-le dans le fond de tarte. Ajoutez les poires puis saupoudrez de graines de pavot. Enfournez pour 40 min ■

25 min  
+ 1 h 40

## Poires rôties au miel, pistaches et raisins secs >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 35 MIN

**TRÈS FACILE**

4 poires comice bien mûres • 2 c. à soupe de raisins secs • 2 c. à soupe de pistaches grillées non salées • 2 c. à soupe de miel liquide • 15 g de beurre.

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre avec le miel dans une petite casserole.
- Lavez et coupez les poires en deux. Enlevez les pépins. Placez les poires dans un plat à gratin. Nappez les poires du mélange de miel et beurre. Enfournez pour 35 min.
- Au moment de servir, ajoutez les pistaches concassées et les raisins secs ■

10 min  
+ 35 min



# 5 idées recettes

## pour cuisiner les poires

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

Croquantes ou fondantes, leur texture ajoute toujours un petit quelque chose aux recettes. N'hésitez pas à les marier aux épices : cannelle, vanille mais aussi muscade ou piment, elles adorent ça.



### 1. *Lapin au cidre, pommes et poires*

Pour 6 pers. Faites dorer **1,8 kg de lapin** en morceaux et **250 g de poitrine fumée** en lardons dans du **beurre salé**. Ajoutez **3 échalotes**, **2 branches de céleri émincé** et du **laurier**. Versez **50 cl de cidre brut**, laissez cuire à couvert 30 min. Ajoutez les quartiers de **1 poire louise-bonne ou passe-crassane** et de **2 pommes**, de l'**estragon frais**, du sel et du poivre. Enfourniez sans couvrir pour 45 min à 180 °C, en arrosant régulièrement.

### 2. *Poire pochée, sauce chocolat et chantilly*

Pour 4 pers. Faites bouillir 1 l d'eau, **200 g de sucre muscovado**, **200 g de sucre blanc** et **1 gousse de vanille**. Pochez **4 poires williams ou conférence pelées**, 20 min dans le sirop frémissant. Servez-les avec **120 g de chocolat noir fondu** et mélangé à **12 cl de crème liquide**, ainsi qu'avec **20 cl de crème liquide** montée en chantilly avec **1 c. à café de sucre glace**. Puis parsemez de **50 g d'amandes grillées caramélisées**.



### 5. *Poires farcies aux amandes*

Pour 6 pers. Coupez en deux **6 poires passe-crassane ou conférence**, ôtez les cœurs. Saupoudrez-les de **cassonade** et de **cannelle**. Remplissez-les d'un mélange effrité entre vos mains de **80 g de poudre d'amande**, **80 g de farine**, **80 g sucre**, **100 g de beurre mou** et d'une **pincée de sel**. Placez les poires dans un plat, versez un demi-verre d'eau dans le fond du plat et enfournez 30 min à 180 °C.



### 3. *Tarte poires, noisettes et pistaches au pain perdu*

Pour 6 pers. Battez **2 œufs**, **40 g de sucre**, du **sucre vanillé**, **35 cl de lait** et **40 g de beurre fondu**. Trempez-y les tranches de **200 g de brioche**. Tapissez le fond d'un moule beurré et sucré avec deux couches de brioche. Disposez **3 poires pelées** et coupées en deux, pochées dans un sirop à la **vanille**. Versez le reste de mélange aux œufs. Enfourniez 30 min à 180 °C.

### 4. *Tartelettes fines pommes et poires*

Pour 8 pers. Émincez **2 pommes** et **2 poires** en tranches de 1 cm. Coupez **2 pâtes feuilletées** en rectangles et en cercles. Couvrez-les premiers d'un mélange de **beurre**, **sucre**, **poudre d'amande**, **œuf** et d'**arôme d'amande**. Posez les poires. Sur les cercles, posez les pommes, du **sucre** et du **sésame**. Enfourniez 20 min à 200 °C.







## PRENDRE DE LA HAUTEUR

*Pour découvrir la Camargue, terroir où la nature s'exprime librement dans un décor d'exception. Vus du ciel, ces paysages uniques, entre terre et mer, vigne et sel, éblouissent par leur beauté.*

# LA CAMARGUE

## NATURE & CULTURE

#ListelOfficiel



Parmi les espèces d'oiseaux présentes sur notre terroir, le flamant rose est sans conteste le plus évocateur de la Camargue.



Les chevaux et les taureaux de Camargue vivent en liberté, leur présence contribue à l'entretien et la préservation de tout l'éco-système Camarguais.

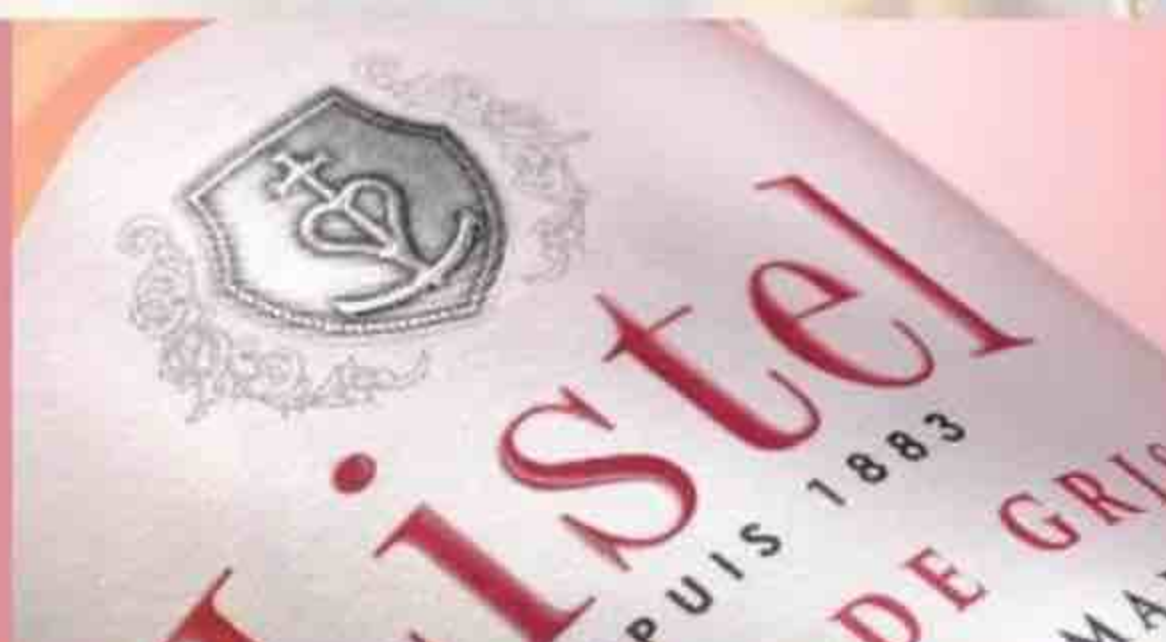
### SAVEURS DE CAMARGUE

Les saveurs de Camargue évoquent le sel, le riz mais surtout le vin gris de Sable de Camargue. C'est en 1883 que les premiers pieds de vigne sont plantés sur «l'Isle de Stel», une parcelle qui donnera son nom au vin gris emblématique : LISTEL.



### LA CROIX CAMARGUAISE

Symbole de la Camargue, elle incarne la foi, l'espérance et la charité avec le cœur des Saintes Maries.



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



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



# courses en tête

ENQUÊTE • PRODUITS • ÉQUIPEMENT



© CAPUCINE DINOCHAU / CHARLES VIGNON

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LES MARQUES RETRAVAILLENT LEURS RECETTES POUR PROPOSER DES VERSIONS MOINS SUCRÉES, DES INGRÉDIENTS COMPLETS, PLUS DE FIBRES ET DE BONNUTRIMENTS. COMMENT S'Y RETROUVER DANS LE DÉDALE DES RAYONS ? SUIVEZ LE GUIDE.

ENQUÊTE **CLAIRE BAUDIFFIER**

## 1 LA FORME ET LA TEXTURE

Il y a d'abord les céréales les plus anciennes, les corn flakes, traditionnellement au maïs, mais qui se déclinent aujourd'hui à l'avoine, à l'épeautre ou même au sarrasin. Ensuite, le plus souvent pour les enfants, on trouve les céréales extrudées – technique qui leur donne une forme spécifique et une texture croustillante – en pétales, petites boulettes, anneaux, étoiles... selon les références. Parmi cette catégorie, on trouve aussi les fourrées (au chocolat, à la noisette...). Le muesli, réputé plus sain, car non sucré, est un mélange de flocons de céréales (avoine principalement) et d'autres ingrédients, comme des fruits séchés et des oléagineux.

Le granola est un muesli plus gourmand, puisque les flocons vont être enrobés de sucre et/ou d'une matière grasse pour former de grosses pépites croustillantes. Il est additionné, selon les recettes, de morceaux de chocolat, noisettes, amandes et/ou fruits séchés.

## 2 EXTRUDÉES OU NON

« Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les corn flakes ne sont pas extrudés. Les grains de maïs sont chauffés à la vapeur ou au four [souvent avec du sucre et des vitamines, NDLR], puis passés au rouleau et laminés pour obtenir des pétales », explique Guy Della Valle, chercheur à l'Inrae<sup>(1)</sup>.

Pour l'extrusion, le processus est différent. Un mélange de farine (de blé ou de maïs) et d'eau passe dans une extrudeuse, une sorte de tube sous pression dans lequel des vis vont faire tourner la matière, la cisiller et la chauffer. À l'arrivée, en quelques secondes, les céréales sortent extrudées, dans une forme bien spécifique. « Elles peuvent ensuite passer dans un tunnel d'enrobage pour être aspergées de matières grasses et/ou sucrées. » L'objectif ? Rendre les céréales croustillantes et donc plus attractives pour le consommateur. Ce processus augmente en revanche l'index glycémique de l'amidon présent dans les céréales, ce qui risque d'amener ensuite une sensation de faim plus rapidement.



### 3 LE POINT DE VUE NUTRITIONNEL

« Le muesli, que l'on peut d'ailleurs assembler soi-même en achetant des flocons d'avoine seuls, a le plus d'intérêt nutritionnel. Il ne contient pas de sucre ajouté et est riche en fibres, surtout si les flocons qui le composent sont complets, souligne Sibylle Naud, diététicienne-nutritionniste. Pour les autres, il faut scruter le taux de sucre. S'il dépasse 15 % – et c'est souvent le cas –, attention... Cela dépend bien sûr de ce que vous mangez à côté, mais comme dans certains cas les céréales sont accompagnées d'un peu de lait, voire d'un jus de fruits ou d'une boisson chaude, la dose de sucre ingérée dès le matin est trop importante. » Regardez aussi le taux de matières grasses. « Selon moi, il ne faut pas franchir 8 g d'acides gras saturés par portion. Bien sûr, les céréales avec oléagineux afficheront des valeurs plutôt élevées en lipides, mais ce sont de bons lipides. »

### 4 LA TENEUR EN SUCRE

Elle varie en fonction des références, mais elle est en moyenne autour de 25 g pour 100 g. « Notre ambition est de trouver la meilleure articulation possible entre l'amélioration nutritionnelle, dont la baisse du sucre, et le goût. C'est un travail important, notamment sur les recettes pour enfants. Par exemple, sur les Coco Pops Original, une recherche a été menée sur les variétés de cacao pour contrebalancer la baisse de 50 % en sucres simples (le taux affiché est aujourd'hui de 17 %). Sur toutes nos références, en dix ans, les teneurs en sucres simples ont diminué de 8 % », détaille Laurence Braure, responsable RSE France de Kellogg's. Chez Bjorg, sur une trentaine de références, six ont été repensées pour réduire le sucre ajouté. « La baisse de sucre

va révéler davantage les saveurs des céréales, il faut donc s'y habituer. Dans certaines recettes croustillantes, on a ajouté par exemple des fibres d'acacia qui permettent d'agglomérer les flocons entre eux sans ajouter de sucre », souligne Olivia Servan, responsable R&D de la marque.

### 5 LE NUTRI-SCORE

De plus en plus de céréales affichent leur Nutri-Score. Ce logo (de A à E) est attribué sur la base d'un score prenant en compte les nutriments à favoriser (fibres, protéines...) et ceux à limiter (sucre, sel...). Les produits avec des céréales complètes seront ainsi mieux classés. Si une majorité de mueslis peut être étiquetée A, ce sera beaucoup plus compliqué pour les autres références au chocolat. C'est néanmoins ce qu'est parvenu à faire Nestlé avec ses céréales Nesquik qui vont passer en A dans très peu de temps. « Nous retravaillons nos recettes depuis le début des années 2000 pour améliorer leur profil nutritionnel. Toutes sont désormais en A, B ou C, avec plus de la moitié en A ou B. Concrètement, cela signifie -35 % de sucre et -50 % d'acides gras saturés sur la totalité des recettes », précise Pauline Ancian, cheffe de produits RSE et bio chez Nestlé céréales. Son produit phare, Chocapic, est ainsi classé B, avec 24,9 g de sucre pour 100 g (contre 42 g il y a 20 ans !). « L'amélioration doit être progressive, pour habituer peu à peu les palais des consommateurs à manger moins sucré. »

### 6 LES MATIÈRES PREMIÈRES

Cela dépend des marques. Chez Terres et Céréales, marque bio vendue en grandes surfaces et dont le site de production se situe près de Rennes, le seigle, le blé et l'orge viennent de cultures françaises, et ce sera bientôt le cas pour

**28 %**  
DES FRANÇAIS  
consomment des céréales  
pendant le premier repas  
de la journée.

**+1,5 MILLION**  
DE NOUVEAUX  
CONSOmmATEURS  
de céréales du petit déjeuner  
entre mars 2020 et mars 2021.

**9 %**  
DE CROISSANCE  
EN 2020  
enregistrée sur le marché  
des céréales, plutôt stagnant  
ces dernières années.

l'avoine aussi. Bjorg, installé en Allemagne, source un tiers de ses céréales dans ce pays et le reste sur des pays limitrophes. Nestlé fabrique ses céréales en France, dans l'Aisne et en Haute-Savoie. « Nous travaillons avec une centaine d'agriculteurs à moins de 300 km des usines. Pour la gamme bio, l'objectif est de s'approvisionner en blé français uniquement d'ici à 2025. Aujourd'hui, nous en sommes à 15-20 % », souligne Pauline Ancian. Kellogg's, dont les sites de production sont en Angleterre et en Espagne, s'est engagée à sourcer 20 ingrédients et matières premières (blé, maïs, amandes...) de manière responsable – bonnes pratiques agricoles, cultures proches du site de production... – d'ici à 2030. Dans la plupart des cas, quand les céréales contiennent des ingrédients français, c'est noté sur l'emballage !

### QUE VALENT LES CÉRÉALES EN VRAC ?

On trouve des céréales en vrac même en grande distribution. Elles ne sont pas forcément bio. Certaines références existent uniquement en vrac. Dans tous les cas, la liste des ingrédients et le tableau nutritionnel doivent être affichés. Jetez aussi un œil sur les prix : souvent, la référence en vrac est plus chère que son homologue emballée au rayon voisin.



### 7 L'INNOVATION

« Depuis quelques années, le rayon céréales pour adultes est structuré différemment et les marques n'insistent plus sur le côté minceur et l'idée de perdre du poids, comme on pouvait le voir avec les gammes Fitness (Nestlé) ou Spécial K (Kellogg's) », estime Bénédicte Boukandoura, de Nutractiv, cabinet de conseil en nutrition santé. Elles jouent davantage la carte des ingrédients bons pour la santé, avec une qualité nutritionnelle, notamment le fait de contenir davantage de fibres, en ne faisant pas l'impasse sur le goût



## la check-list

### POUR NE PAS SE TROMPER

- Tentez de ne pas dépasser les 15 % de sucre. Sinon, adaptez-vous en évitant, par exemple, les boissons sucrées.
- Regardez les acides gras saturés, et ne franchissez pas les 8 g à la portion dégustée.
- Visez un Nutri-Score compris entre A et C.
- Préférez les céréales complètes.
- Variez en misant sur différents types d'oléagineux (noisettes, amandes, noix de Grenoble) et de fruits séchés (pas uniquement des produits avec des raisins secs, mais aussi des figues, des abricots...).

et le plaisir pour autant. » Nestlé a ainsi lancé NAT début 2020, une gamme pour enfants élaborée avec les consommateurs. « Les produits sont d'origine naturelle [utilisés en l'état, avec peu de transformations, NDLR], composés de céréales complètes telle l'avoine et sucrés différemment, notamment avec du jus de datte », précise Pauline Ancian, de Nestlé. Le taux de sucre affiche entre 15 et 17 % selon les recettes.

## 8 LE CRITÈRE BIO

Les leaders des céréales lancent aussi les déclinaisons bio de leurs références incontournables : c'est le cas de Chocapic, pour Nestlé, ou encore de Miel Pops, pour Kellogg's. Les déclinaisons sont équivalentes à la recette de base, si ce n'est qu'en bio, il est impossible d'enrichir en vitamines et minéraux. Terres et Céréales, marque bio, travaille sur l'enrichissement de ses produits en protéines grâce aux légumineuses (sans qu'ils en aient le goût, évidemment...). « Nous proposons depuis avril deux références de mueslis croustillants contenant des flocons de pois chiches, de la farine et des billettes de lentilles vertes », précise Florian Serrand, chef de produits. Le démarrage en rayons semble encourageant.

<sup>(1)</sup> Institut national de la recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement.

## >>> NOTRE SÉLECTION DE CÉRÉALES BIO



### MOINS DE SUCRE Céréales bio grains d'épeautre soufflés au miel

Piboom est une marque créée par une jeune maman insatisfaite de ce qu'elle trouvait sur le marché pour ses enfants. Elle a conçu deux recettes (l'autre est au chocolat) avec un taux de sucre réduit : 15 %. Elle vise le 12 % pour les prochaines !  
**PIBOOM, 3,95 € LES 270 G.**



### POUR LES ENFANTS Ka'ré fourré noisettes

Les plus petits sont en général friands de ce type de produits, croustillants et fourrés. Ces céréales (disponibles en magasins bio) affichent un taux de sucre convenable (16 %) et contiennent de l'avoine complète.  
**GRILLON D'OR, 4,95 € LES 375 G.**



### FRUITÉ Muesli fibres, son de blé, figues, pruneau

9 % de sucre pour ce muesli, qui est composé d'ingrédients originaux (ce qui change des raisins secs, que l'on trouve dans la plupart des références similaires) : des pruneaux, des graines de sarrasin, des figues séchées...  
**BJORG, 2,99 € LES 375 G.**



### PROTÉINÉ Muesli croustillant chocolat

Ce muesli croustillant (appelé granola ailleurs) étonne par sa composition en légumineuses : flocons de pois chiches, farine et billettes de lentilles vertes. Sans le savoir, on ne s'en rendrait pas compte, le produit reste gourmand (Nutri-Score B, 14 % de sucre).  
**TERRES ET CÉRÉALES, 4,50 € LES 500 G.**



### COMME AVANT Corn flakes

Ces corn flakes (traditionnels au maïs) devraient plaire aux adeptes du classique. Peu sucrés (à hauteur de 7 %), ils sont cuits à la vapeur et toastés.  
**CELNAT, 2,68 € LES 375 G.**



### INCONTOURNABLE Muesli bio croustillant chocolat, fruits Rouges

Le pionnier français des céréales bio propose de nouvelles recettes aux fruits et totalise 12 références délicieusement toastées.  
**CHARLES VIGNON, 3,99 € LES 375 G.**

## FAITES VOTRE GRANOLA !

Rien de plus simple que de se lancer soi-même dans la fabrication d'un granola maison. Vous pourrez choisir les ingrédients que vous aimez et contrôlerez ainsi les doses de sucre et de gras. Voir recette page 19.





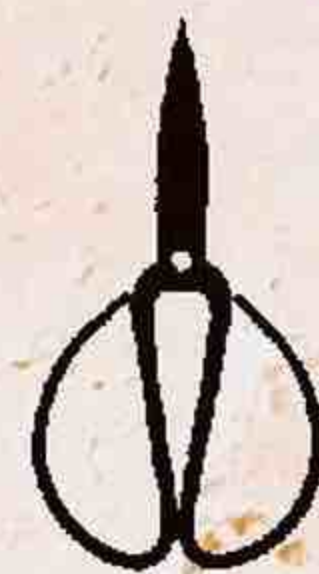
DAMMANN  
FRÈRES

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



# courses en tête

ENQUÊTE • PRODUITS • ÉQUIPEMENT



## Des thyms & des sauges

ILS SE CULTIVENT ET SE CUISINENT TOUTE L'ANNÉE, ET ILS SONT TRÈS DOUÉS POUR LE SÉCHAGE. LES THYMS ET LES SAUGES SE DÉCLINENT EN TOUTES SORTES D'ESPÈCES. CERTAINES PRÉSENTENT DES ARÔMES ÉTONNANTS D'ORANGE, DE CASSIS ET D'ANANAS. VOUS SEREZ SURPRIS PAR L'ÉVENTAIL DE LEURS USAGES...

TEXTE ET PHOTOS CAMILLE OGER

Il existe plus de 300 espèces de thyms, toutes originaires des collines sèches et rocailleuses des régions méditerranéennes. Selon le sol et le climat, les différentes espèces présentent des saveurs variées, classées en fonction de leur composé aromatique dominant : le carvacrol, par exemple, chaud et piquant, rappelle l'origan ; le linalol, floral et frais, se retrouve dans la lavande ; le thymol, caractéristique de certains thyms, a une odeur à la fois herbeuse et épicée.



### THYM COMMUN Le plus provençal

C'est l'espèce typique du sud-est de la France, que les Provençaux appellent « farigoule ». Cultivée ou récoltée à l'état sauvage depuis l'Antiquité, elle est utilisée en infusion, en décoction ou brûlée comme de l'encens pour son parfum et ses propriétés antibactériennes et expectorantes. Selon le terroir, le goût typé du thym commun peut prendre des notes de verveine, de géranium, d'eucalyptus, d'agrumes... Dans tous les cas, il donne un profil méditerranéen aux préparations et se marie magnifiquement avec les carottes mijotées, les tomates, le fromage de chèvre, les grillades... Comme tous les thyms, il est délicieux en infusion.

### THYM ORANGE Le passe-partout

Ce cousin du thym commun pousse, comme lui, en buissons serrés et présente de petites feuilles gris vert à vert foncé. Il est particulièrement riche en linalol et limonène qui lui donnent son parfum et son goût prononcés d'orange, sans aucune amertume. Ce profil aromatique original permet de l'utiliser de manière un peu plus osée que le thym commun, bien qu'il puisse s'y substituer : il fera des merveilles dans les carottes râpées et s'entendra parfaitement avec l'agneau, les fruits secs, les olives, les betteraves, mais pourra aussi vous surprendre dans un gin tonic ou sur une glace au chocolat noir.



### FRAIS OU SÉCHÉ

Tous les thyms séchent extrêmement bien au soleil ou au déshydrateur ; le thym commun séché est d'ailleurs un ingrédient du bouquet garni. Son parfum est toutefois plus vif et ses feuilles sont plus tendres quand il est frais. Dans un plat, utilisez-le en branches entières, effeuillé ou même moulu pour le thym séché.

### POUR LES FOUS DE THYM

Il peut être difficile de trouver d'autres thyms dans le commerce, mais vous pouvez traquer le serpolet, qui pousse couché et présente un léger goût de citron, l'*herba-barona* ou thym de Corse, qui rappelle le carvi, ou le thym laineux aux étranges feuilles velues.



### THYM CITRON L'atout fraîcheur

Longtemps considéré comme un hybride, le thym citron serait en fait une espèce à part qui se caractérise par son intense saveur citronnée. Il peut être entièrement vert foncé ou panaché de jaune, et les variétés vendues en jardinerie ont souvent de plus grandes feuilles que celles du thym commun car elles sont issues d'un croisement avec le thym à larges feuilles (*Thymus pulegioides*). Son goût très frais est idéal sur du poisson grillé, des légumes rôtis et dans toutes les salades. Il est excellent en infusion ou avec les desserts aux fruits ; n'hésitez pas à le marier aux pêches, aux figues ou à la tarte au citron !



**L**es sauges forment une immense famille avec plus de 900 espèces dans le monde. Une dizaine d'entre elles sont indigènes en Europe, et sont utilisées depuis l'Antiquité pour leurs vertus digestives et antiseptiques; au Moyen Âge, la sauge était considérée comme une panacée. C'est aussi une herbe aromatique très appréciée pour sa saveur intense légèrement camphrée, qui se décline en variantes surprenantes, souvent fruitées, d'une espèce à l'autre.

### **SAUGE OFFICINALE** **L'alliée digestion**

La sauge officinale forme de gros buissons aux feuilles vert pâle veloutées et aux fleurs bleues, ou parfois roses, en épis. Rare à l'état sauvage, elle est cultivée autour de la Méditerranée depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales. Antiseptique, cicatrisante, tonique digestive, elle est aussi hépato-stimulante, ce qui explique qu'on l'associe souvent aux viandes grasses ou aux sauces à la crème : en plus de les flatter avec sa saveur légèrement poivrée et amère, elle aide à les digérer. Idéale en infusion en fin de repas, dans les marinades ou pour parfumer le gibier, elle se marie très bien avec les œufs, les patates douces ou les courges.



### **SAUGE ANANAS** **Un arôme fruité**

Bien plus fine et délicate que ses cousines méditerranéenne et andine, la sauge ananas pousse à l'état sauvage dans les régions arides du sud des États-Unis, du Mexique et du Guatemala. L'arôme fruité de ses feuilles pointues et de ses fleurs rouge vif, qui rappelle l'ananas, s'estompe au séchage : c'est une plante à utiliser fraîche de préférence. Elle garde heureusement une partie de son feuillage toute l'année. Ses feuilles tendres peuvent être simplement ciselées et trouvent naturellement leur place dans les plats sucrés-salés, comme le porc ou le poulet à l'aigre-doux, les desserts aux fruits ou les cocktails.



### **POUR LES FOUS DE SAUGE**

On pourrait remplir un jardin entier de sauges variées, dont la superbe sauge du Nama, aux petites feuilles frisées légèrement mentholées, l'imposante sauge sclérée aux extraordinaires fleurs mauves et au parfum musqué, ou la sauge de Grèce, dont les feuilles veloutées ont une puissante saveur camphrée.

### **SAUGE CASSIS** **Parfaite pour les viandes**

Aussi appelée sauge andine, la sauge cassis est originaire du Pérou. Ses feuilles vertes sont plus longues et pointues que celles de la sauge officinale et sa floraison violet sombre est spectaculaire ; c'est une plante ravissante, décorative et peu exigeante, mais elle est aussi très utile. Elle dégage un fort parfum de cassis mêlé à celui de la sauge classique qui fait très bon ménage avec la viande ; on peut faire chauffer ses feuilles dans du beurre ou de la crème ou en faire une décoction à utiliser comme un fond de sauce. La décoction est recommandée pour parfumer une salade car les feuilles sont assez coriaces.



### **Où les trouver ?**

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



# courses en tête

ENQUÊTE • PRODUITS • ÉQUIPEMENT



## Une cuisine toujours plus saine

PARMI NOS BONNES RÉOLUTIONS DE LA RENTRÉE : ADOPTER UNE ALIMENTATION PLUS VERTE ET PLUS ÉQUILIBRÉE. POTAGER D'INTÉRIEUR, PRESSE-AGRUME, EXTRACTEUR DE JUS, FOUR VAPEUR, CUISEUR À CÉRÉALES... LES VOICI TOUS RÉUNIS POUR NOUS AIDER À FAIRE DE NOS DÉSIRS UNE RÉALITÉ.

DOSSIER OLIVIER WACHÉ



### UN POTAGER À PORTÉE DE MAIN

En matière de circuit court, on ne peut pas faire plus efficace. Grâce à un système d'éclairage LED intégré, les potagers d'intérieur permettent de récolter des herbes aromatiques toute l'année. Pour aller plus loin, les cuisinistes proposent des solutions d'intégration au plan de travail, en crédence... Une solution aussi utile qu'esthétique.

### PLUS DE VERT Jardin intérieur

Avec SmartGrow Life, les plantes aromatiques, micropousses, fruits et légumes s'invitent dans la cuisine. Ce jardin miniature à poser ou à suspendre permet de faire pousser des graines variées avec sa lampe à intensité modulable.

MSGP3L, 169 €, BOSCH.

### PLUS DE BIEN-ÊTRE >>> Extracteur de jus

Pour une cure bien-être ou des bons jus au quotidien, ce Slow Juicer tire le meilleur parti des fruits, légumes et herbes aromatiques avec sa vitesse de rotation de 45 tours/min. Bol de récupération de 0,8 l et pichet de 450 ml.

SLJ300, 159,99 €, BRANDT.







### <<< PLUS DE JUS Presse agrumes

Sobre et élégant dans cette édition spéciale pour les 100 ans de Braun, présente dans les collections des musées du monde, ce Citromatic, imaginé par le designer Dieter Rams, offre la possibilité de jus frais et sains.  
**CJ3050 BK, 30 €, BRAUN.**

### PLUS DE NUTRIMENTS >>> Four multifunction vapeur

Ce four multifonction pyrolyse embarque la solution Turn&Go Steam pour ajouter de la vapeur en cours de cuisson. Le programme Turn&Cook garantit des recettes faciles et quotidiennes.  
**ARIA TURN&GO STEAM, CLASSE A+, 579 €, INDESIT.**



### PLUS DE FIBRES Extracteur et blender

Extracteur de jus ou blender ? Cet appareil offre les deux à la fois avec une technologie haut de gamme pour réaliser smoothies, soupes, jus, sauces... Pichet de 1,5 l et récipient à pulpe de 3 l, 10 vitesses et 5 programmes. D'une grande simplicité d'usage.  
**3X BLUICER PRO, 459,90 €, SAGE.**



### À TOUTE VAPEUR

Ces dernières années, l'usage de la vapeur s'impose en cuisine. Fours, appareils de cuisson, cuiseurs à riz y ont recours. À la clé, des produits aux qualités nutritionnelles conservées, des parfums sublimés et des saveurs délicates. Sans oublier l'essentiel : le goût préservé.

### MOINS DE CALORIES >>> Cuiseur à riz

Avec son programme Low Sugar, ce cuiseur à riz réduit la teneur en glucides et les calories. Il propose 5 modes de cuisson prédéfinis et gère aussi le blé, le quinoa, les lentilles...  
**QCR370, 119,99 €, RIVIERA&BAR.**



### MOINS DE GRAS Friteuse

Saine, une cuisson à la friteuse ? Oui, si comme celle-ci la quantité d'huile est réduite de 75 %. Ses autres atouts : deux compartiments indépendants pour une capacité totale de 9,4 l et 6 modes de cuisson.  
**AF400EU, 229,99 €, NINJA.**

### PLUS DE TEMPS POUR SOI >>> Robot cuiseur

Dans sa nouvelle version, ce robot cuiseur multifonction est augmenté d'un panier vapeur XXL et d'un programme de cuisson sous vide. Bol de 4,5 l, balance intégrée, écran tactile. Un commis qui vous laisse les mains libres.  
**COOKEASY+ PREMIUM, 1 199 €, KENWOOD.**





# Fait maison, c'est si bon !

ASSIGNÉ À RÉSIDENCE, VOUS AVEZ FORCÉMENT ÉTÉ TENTÉ DE VOUS Y METTRE : FAIRE DU PAIN, DES BISCUITS, DES YAOURTS MAISON, OU TOUT SIMPLEMENT RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS CULINAIRES... NE PERDEZ PAS LES BONNES HABITUDES, RECRUTEZ DES COMPAGNONS MALINS POUR TENIR LA DISTANCE.



## <<< DISCRÈTE ET EFFICACE

### Yaourtière 9 pots

Fabriquée en France, cette yaourtière est livrée avec 9 pots de 185 g. Compacte, elle se range facilement. Ses fonctions permettent la réalisation de yaourts et yaourts à boire. Elle se programme jusqu'à 15 h à l'avance. **LIGNE, 65 €, LAGRANGE.**



## ^ ^

## GÉNÉREUSE

### Yaourtière 12 pots

Emblème du fait maison, cette yaourtière permet de préparer en simultané jusqu'à 12 pots en verre avec couvercle de 20 cl et dispose d'une puissance de 21,5 W. Simple à utiliser et à un prix tout doux, ses préparations lactées régaleront toute la famille.

**QILIVE 153250, 39,99 €, AUCHAN.**

*Variez les plaisirs, ajoutez du lait en poudre pour raffermir les textures de vos yaourts, dégustez-les avec une confiture maison ou des fruits frais.*

## PRÊT À TOUT! >>>

### Robot cuiseur multifonction

Il vous offre pas moins de 24 programmes automatiques, et 27 fonctions ! Ce robot cuit jusqu'à 200 °C, à la vapeur, sous vide, saisit et dispose d'un bol XL de 3 l pour des plats familiaux. **COOKIT, 1299 €, BOSCH.**



## LA CUISINE A LE VENT EN POUPE

Le fait maison a dopé les ventes de petit électroménager en 2020. Dans cette catégorie, la préparation culinaire (11 % du marché en valeur) a fait un bond de + 27,5 %, grâce aux *kitchen machines* (+ 47,6 %), aux robots multifonctions (+ 24,2 %) et aux blenders (+ 16,2 %).

Source GfK/Gifam, 2021.





© DR

### ICONIQUE Bol à pain

Le célèbre robot pâtissier multifonction de 4,3 l et 4,8 l se dote d'un nouveau bol à pain, utile du pétrissage de la pâte jusqu'à la cuisson, décliné en modèle Colonne et Pierre Moucheté. **99 € OU 150 €, LE BOL À PAIN KITCHENAID.**

### RÉTRO Robot multifonction

Indispensable pour les préparations sucrées et salées, ce robot dispose d'un moteur de 800 W à mouvement planétaire pour un résultat homogène. Il offre 10 vitesses et un bol de 4,8 l. **SMF13, 529 €, SMEG.**

V  
V  
V

### UNE ENVIE DE PAIN ET DE PARTAGE

Avec les confinements, la machine à pain a fait son grand retour dans nos cuisines, et vu ses ventes progresser de + 82 % en 2020. La situation profite à d'autres produits comme les appareils de cuisson conviviale (+ 20,7 %) ou encore la friteuse (+ 20,7 %).

Source GfK/Gifam, 2021.



© SHIRONOSOV / ISTOCK



### <<< DÉPAYSANT Tajine électrique

Fabriquée en céramique pour une bonne répartition de la chaleur, ce tajine électrique possède 2 positions de cuisson, une fonction maintien au chaud et une grille en fonte d'aluminium à revêtement antiadhésif. **TGC680, 89,99 €, SIMÉO.**

A  
A  
A

### AU DOIGT ET À L'ŒIL Robot cuiseur

Adapté du robot multifonction, ce modèle est dédié à la pâtisserie avec son batteur double rotation et ses 5 accessoires signés Kaiser. Sa connexion Bluetooth lui permet d'être piloté à distance avec l'application dédiée. **I-COMPANION XL ÉDITION PÂTISSERIE, 949,99 €, MOULINEX.**



### CRAQUANTE Machine à pain

Ce modèle tout inox propose pas moins de 18 programmes, dont un pour le pain sans gluten et deux de pétrissage. Il permet de réaliser des pains de 500, 750 g ou de 1 kg et offre 3 niveaux de dorage.

**QMP 440, 159,99 €, RIVIERA&BAR.**



© DR

### <<< COMPLET Assistant culinaire

Cuissons à hautes températures, sous-vide, lentes ou fermentations... tout est possible avec ce nouveau modèle. Il est relié à la plateforme Cookidoo aux 4 200 recettes et gère aussi toutes les étapes des préparations. **THERMOMIX TM6, 1359 €, VORWERK.**



# Mieux conserver pour moins consommer

L'ANTIGASPI, C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT, D'AUTANT PLUS FACILE À ADOPTER AVEC CES APPAREILS CONÇUS POUR MAXIMISER LA CONSERVATION. LE SOUS-VIDE ET LA DÉSHYDRATATION CHANGENT NOTRE FAÇON DE CUISINER ET NOUS AIDENT SÉRIEUSEMENT À LIMITER NOTRE SURCONSOMMATION.



^  
^  
^

## DE HAUT EN BAS Déshydrateur d'aliments

Faites le plein de vitamines avec cet appareil qui permet de sécher fruits, légumes, herbes, poissons ou viandes sur ses 5 plateaux d'une contenance de 0,5 kg ou son plateau en silicone pour 6 barres de muesli. Réglage de température de 30 °C à 70 °C, minuteur de 0 à 24 h. **KITCHEN MINIS, 119 €, WMF.**



## MULTIFONCTION >>> Appareil de mise sous vide

Ce modèle propose plusieurs modes : scellage et mise sous vide des aliments secs ou humides, protection des aliments fragiles. Il permet également de préparer des marinades en 12 min seulement. Il est fourni avec rouleaux, sacs et boîtes. **VS3190X, 159,99 €, FOODSAVER.**



## GAIN DE PLACE Kit de mise sous vide

La pompe sous vide se couple à des récipients en verre qui résistent à la chaleur, au micro-ondes, au congélateur et au lave-vaisselle. Compatible aussi avec des sacs réutilisables. QR code et application pour suivre la durée de conservation. **FRESH&SAVE ENSEMBLE DE DÉMARRAGE 7 PIÈCES, 89,95 €, ZWILLING.**



# Le froid fait sa révolution

UN FROID HOMOGÈNE, DES CLAYETTES AMOVIBLES, DES TIROIRS À HYGROMÉTRIE RÉGLABLE...  
LES NOUVEAUX FRIGOS NOUS DONNERAIENT PRESQUE ENVIE DE PASSER PLUS DE TEMPS AU FRAIS !



## SANS ODEUR >>>

### Réfrigérateur combiné encastrable

Ce modèle combiné dispose de deux circuits NoFrost/BioFresh pour une conservation optimale, du tiroir pour fruits et légumes au filtre à charbon FreshAir.

**2 MODÈLES : SICND5153-20, 1 999 €, OU ICBND15183-20, 2 999 €, LIEBHERR.**



## 5 GRANDES TENDANCES

### Consommation allégée

Depuis 1995, selon l'Ademe, la consommation d'énergie des réfrigérateurs a été réduite de moitié. La raison ? Les compresseurs de nouvelle génération qui optimisent le rendement, l'isolation renforcée des parois et les nouvelles technologies de froid.

### No Frost

Cette technologie repose sur le froid ventilé qui, à la différence du froid brassé ou statique, circule de manière homogène et constante dans la cavité. La conservation est améliorée et le givre évité.

### Des tiroirs performants

Dans ces espaces, la température se situe entre 0 et + 4 °C afin d'éviter microbes et bactéries. Couplée à une hygrométrie réglable, la fraîcheur des fruits et légumes est prolongée jusqu'à 2 fois plus. Viandes et poissons disposent aussi d'un tiroir dédié.

### Flexibilité intérieure

Les clayettes s'adaptent aux besoins de l'utilisateur, elles sont amovibles, pivotent ou se replient, les cavités accueillent des espaces de rangement spécifiques pour bouteilles, boîtes de conservation...

### Intelligence service

Connecté pour être piloté à distance via une application dédiée, avec caméra embarquée, détecteur et alarme en cas d'ouverture, le réfrigérateur est un concentré de technologies.



## ANTIBACTÉRIES

### Réfrigérateur combiné pose libre

Ce combiné pose libre à froid ventilé de 495 l dispose de la technologie UV-C qui élimine les bactéries. HarvestFresh reproduit, quant à lui, le cycle naturel du soleil avec ses lampes led tricolores. **HYGIENESHIELD, 999 €, BEKO.**

## <<< NEC PLUS ULTRA

### Combiné réfrigérateur-congélateur

Cet ensemble associe un réfrigérateur avec porte-bouteilles en bois d'érable et un congélateur qui peuvent aussi être vendus séparément.

**CONGÉLATEUR VARIO COOLING SÉRIE 200 « RF 287 ». CLASSE E, 2 450 €.**

**RÉFRIGÉRATEUR VARIO COOLING SÉRIE 200 « RC 289 ». CLASSE D, 2 960 €, GAGGENAU.**



## ANTIGASPI

### Réfrigérateur combiné encastrable

La technologie TwinTech No Frost réduit de 60 % l'altération des aliments et donc le gaspillage. Avec Cooling 360°, l'appareil dispose d'une meilleure circulation d'air. Réfrigérateur 208 l, congélateur 61 l. Tiroir UltraFresh+ pour les produits frais. Aménagements intérieurs modulables. **LNS7TE19S, 1 199 € ELECTROLUX.**



# *Le bonheur est dans le Perche*

À 1h30 de la capitale, ce « pays » chevauchant une partie de la Normandie et du Centre-Val de Loire est devenu l'une des destinations préférées des Parisiens pour le week-end. Échappée au cœur de ce paradis vert, où l'emblématique boudin noir n'est que la partie visible d'un terroir qui conjugue discrètement bien manger et bien vivre.

REPORTAGE PIERRICK JÉGU PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM







Un tiers de gras de porc, un tiers d'oignon et un tiers de sang de porc, voilà les ingrédients de la spécialité culinaire de Mortagne-au-Perche... Une idée ? Le boudin noir, évidemment, qui figure à la carte de tous les restaurants et trône en première ligne des vitrines charcutières, parmi les andouilles, pâtés de tête et autres pâtés de couenne. Ce matin-là comme tous les autres, dans les cuisines de sa charcuterie, **Thomas Habert** en prépare 120 kg. Après avoir cuit 40 kg d'oignon, blanchi 40 kg de gras de porc et éliminé le saindoux, il mélange le tout, coupe le feu puis incorpore 40 litres de sang de porc, non sans avoir salé, poivré et ajouté un rien de crème fraîche. Ensuite, opération embossage en boyau de porc naturel. « *La particularité du boudin de Mortagne ? La finesse de son hachage, que ce soit pour le boudin nature, ou les autres versions que nous fabriquons aussi, boudin au camembert ou boudin aux pommes* », explique Thomas Habert. Pour les gourmands, goûter à ce fameux boudin serait un prétexte amplement suffisant pour une échappée belle dans le Perche, territoire qui s'étend sur une bonne partie de l'Eure-et-Loir et de l'Orne, quelques communes de la Sarthe, de l'Eure et du Loir-et-Cher. Ce « pays » ne manque d'ailleurs pas d'arguments pour séduire son monde, entre sa douce géographie

creusée de vallons, irriguée de rivières et ourlée de collines, ses villages bourrés de charme, et sa campagne paisible, entretenue et harmonieusement partagée entre l'agriculture, les prairies, les forêts et les haras. Celui qui a dessiné l'endroit avait envie de courbes et de rondeurs, de pleins et de déliés plutôt que d'angles droits et de sévérité. C'est le genre de pays où l'on passe presque par hasard et où l'on se promet de revenir, qui vous file des envies d'itinéraires buissonniers plus que de tristes évidences autoroutières. Partis de Paris vers la côte normande voire la Bretagne, certains ont posé leur besace après seulement deux petites heures de route et n'ont finalement jamais vu la mer. Embrasser tout le Perche en une seule fois ? Entreprise bien ambitieuse... Choisir un coin plutôt, un pays dans le pays, celui de Mortagne par exemple, et de son boudin. Cette grosse bourgade de 4000 habitants voit sa population grossir chaque week-end et le temps des vacances... À un jet de voiture de la capitale, les Parisiens ont trouvé là leur eldorado de verdure. Il y a foule le samedi matin au marché, comme le jeudi sur celui de Bellême, cité attachante à un gros quart d'heure de Mortagne. Panier à la main, on comprend vite que le Perche n'est pas qu'un lieu de villégiature, une coquille vide, si séduisante soit-elle.

**Dans le centre-ville de Mortagne**, en quelques rues, on ne compte plus les très bons artisans, **Thomas Habert** pour la charcuterie et le boudin (ci-dessus à gauche), Herdis Paesen pour ses glaces, la famille Gouin pour ses pâtisseries ou **Vincent Biset**, maître-cuisinier de France et excellent chef de l'Hôtel-restaurant du Tribunal (ci-dessus à droite).





### Le flirt entre Mortagne-au-Perche et le boudin noir ne date pas d'hier...

En 1963, a ainsi été créée la Confrérie des Chevaliers du Goût-Boudin et, depuis plus de 50 ans, la ville célèbre le boudin le 3<sup>e</sup> week-end de mars avec, en point d'orgue, un concours international mettant en concurrence des boudins de France et de Navarre.



### *Boudin de Mortagne et crumble aux noix*

Recette de Vincent Biset, chef de l'hôtel-restaurant Le Tribunal, à Mortagne-au-Perche

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN**

**TRÈS FACILE**

4 boudins noirs • 3 pommes granny-smith • 300 g de chapelure japonaise panko • 150 g de noix concassées • 60 g d'oignon frit • 200 g de beurre pommade + 50 g de beurre • 100 g de cerfeuil haché • Sel, poivre. **USTENSILES** • 4 moules de 10 cm de ø et 1 cm de hauteur.

- Préchauffez le four à 180 °C. Retirez la peau des boudins et disposez-les en escargot dans les moules.
- Mélangez la chapelure, les noix, l'oignon frit et le beurre pommade jusqu'à obtenir un mélange homogène. Répartissez ce mélange sur les boudins et enfournez-les pour 10 min environ.
- Coupez les pommes en 8 quartiers et ôtez le cœur. Faites-les dorer dans 20 g de beurre pendant 5 min. Salez, poivrez.
- Faites fondre les 30 g de beurre restants et incorporez le cerfeuil.
- Servez les boudins avec les pommes et arrosez-les avec le beurre de cerfeuil ■



25 min  
+ 45 min



La suggestion d'Alexandre Canet  
(restaurant Le Tribunal)  
**un bourgogne rouge, cuvée Julia 2018**  
**du domaine Céline Coté**, pour la finesse du  
pinot noir et l'intensité d'un millésime solaire.

## ***Œuf fermier du Perche coulant, piperade au chorizo bellota***

*Recette de Vincent Biset, chef de l'hôtel-restaurant Le Tribunal, à Mortagne-au-Perche*

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 45 À 55 MIN**

**ASSEZ FACILE**

**4 œufs • 3 poivrons • 3 tomates • 1 oignon  
• 2 gousses d'ail • 100 g de chorizo bellota  
• 100 g de feuilles de basilic • Un peu de  
thym ou de romarin • Huile d'olive  
• Vinaigre • Sel, poivre.**

● Épépinez les poivrons et coupez-les  
en lamelles. Coupez les tomates en  
quartiers. Épluchez l'oignon et l'ail,

émincez l'oignon et écrasez l'ail.

● Faites revenir l'oignon et l'ail à l'huile  
d'olive 2 min. Ajoutez les poivrons et les  
tomates ainsi que le thym (ou le romarin)  
effeuillé. Salez et poivrez. Laissez cuire  
30 à 40 min.

● Préparez un pesto en mixant le basilic  
et 4 cl d'huile d'olive.

● Portez à frémissement de l'eau

vinaigrée dans une casserole. À l'aide  
d'une spatule, faites un mouvement  
circulaire afin de former un tourbillon.  
Cassez un œuf et laissez-le cuire 3 min.  
Procédez de la même manière avec les  
autres œufs.

● Servez la piperade avec un œuf poché et  
le chorizo coupé en cubes ou en tranches.  
Ajoutez des touches de pesto et dégustez ■





## *Fromage du terroir, le Petit Percheron profite d'un affinage au cidre de trois à quatre semaines.*

Au quotidien, des producteurs, des fermiers, des éleveurs, des agriculteurs cultivent le dynamisme d'un terroir pluriel. **Anne-Claire et Benoît Ronfard** ne manquent pas un marché à Mortagne. Installés à la Ferme de la Pilière, au Pin-La-Garenne, Benoît mène un troupeau de 75 vaches et Anne-Claire transforme leur lait cru en délicieux fromages. Une tomme appelée La Piloise et l'excellent Petit Percheron, qui profite d'un affinage au cidre de trois à quatre semaines pour gagner beaucoup de personnalité et une belle longueur en bouche. Jusqu'au printemps dernier, Anne-Claire composait avec les moyens du bord et un labo de poche. Désormais, elle œuvre dans un espace neuf, et parvient à augmenter un peu les volumes pour satisfaire la demande.

### **Heureux comme un porc de Bayeux**

S'il a été élu pour en être le porte-drapeau – une foire lui est même dédiée le troisième week-end de mars –, le boudin n'a pas l'exclusivité de la tradition charcutière locale. En plus de son élevage de vaches salers allaitantes, **Jérôme Lepoivre** fait aussi dans le cochon... Cet éleveur qui adore développer des

collaborations avec d'autres agriculteurs et artisans, n'a pas choisi n'importe lequel. Sur les prairies de son exploitation de Saint-Ouen-de-Sécherouvre, avec vue bucolique sur l'église et le village, s'ébattent joyeusement de débonnaires porcs de Bayeux. « *De croissante lente, cette race a, comme bien d'autres animaux de la ferme, bien failli disparaître de notre paysage* », explique Jérôme Lepoivre, sacrifiée sur l'autel de la rentabilité érigée en dogme par une agriculture productiviste pas vraiment romantique. Elle n'a dû son salut qu'à une poignée d'éleveurs. « *Mes grands-parents étaient agriculteurs mais mon père était dans la vente de machinisme agricole. J'ai monté l'exploitation sur 30 ha en 1999 et, aujourd'hui, elle en compte 77. Le porc de Bayeux ? J'ai commencé son élevage en 2017 avec deux cochons pour arriver désormais à un effectif de 90.* » Nourris à l'herbe et complétés avec de l'orge, du blé et des petits pois produits sur la ferme, les porcs sont abattus à 18 ou 20 mois avant d'être transformés. Ses bestioles donnent une viande goûteuse, très persillée. Une matière première idéale pour sa cochonnaille fabriquée « maison » : terrine de campagne aux orties, saucisse percheronne au cidre, et toute une ►

**Si certaines régions sont hyperspécialisées dans un secteur agricole, le Perche révèle une grande diversité**, entre la culture de céréales, le maraîchage, l'élevage ovin ou bovin pour la viande et la transformation du lait en fromages, comme à la Ferme de la Pilière, où **Anne-Claire Ronfard** (ci-dessus) fabrique le délicieux Petit Percheron.



## COCHONS DE BAYEUX, LOIN DE L'ÉLEVAGE INTENSIF

Les cochons de Bayeux de Jérôme Lepoivre profitent de larges pâtures pour s'ébattre tranquillement. L'herbe est d'ailleurs la nourriture principale de ces animaux, dont l'éleveur respecte la croissance lente avant de les faire abattre.







Certes, quelques fermes de la région dépassent les canons habituels de la « petite » agriculture. **Mais le Perche dispose d'un maillage très riche d'exploitations fermières**, dont les produits sont plébiscités par les épicerie fines locales, comme Chez Emilie et Yann, à Mortagne-au-Perche.



gamme d'excellents saucissons, nature, au miel des Cadres noirs percherons (un apiculteur de Bellême), à la bière, aux noix, ou encore au Petit Percheron de la ferme de la Pilière. Joli coup de foudre pour la terrine de campagne au calva, entre autres, que l'on peut aussi trouver Chez Émilie et Yann, épicerie très fine dont l'étal débord de fraîcheur sur la place Notre-Dame, à Mortagne. Cette maison, inaugurée en 2019, dresse un large inventaire gourmand, entre thé, vins, confitures, fruits et légumes, charcuterie et fromages – dont le trèfle du Perche, des chèvres du Plantis ou la Pyramide de la ferme des Cabrioles.

### **L'exquise possibilité D'une île**

En France, il arrive de traverser des régions sinistrées, des villages la mort dans l'âme quasiment vidés de ses habitants et, autour, une campagne laissée à la triste fantaisie de la friche. C'est que l'agriculture n'est plus ! Ailleurs, elle est encore présente mais ultra-dominée par les mastodontes de l'agroalimentaire qui ont fini par gober la paysannerie, défaire le tissu de petites exploitations et mettre l'environnement à leur botte à force de remembrements et autres brutalités. Presque rien de tout cela dans le Perche. De jeunes agriculteurs du cru s'installent, d'autres aussi venus d'ailleurs, quand ce ne sont pas des cuisiniers parisiens qui s'inventent une vie au vert. Chef de Septime, table toujours très en vue de la capitale, **Bertrand Grébaut** a créé D'une île, en plein parc naturel régional du Perche, à environ 20 minutes de Mortagne. Sur une route bordée d'arbres au lieu-dit L'Aunay, un panneau discret aiguille les visiteurs vers une clairière en pente douce... Et on découvre les maisons d'un petit hameau du XVII<sup>e</sup> siècle, épicerie d'une propriété de huit hectares ►





20 min  
+ 50 min



La suggestion d'Alexandre Canet,  
(restaurant Le Tribunal)  
**un poiré demi-sec du domaine du Tertre,**  
sur le fruit, parfait sur ce dessert pas trop sucré.

### ***Délice de semoule aux agrumes***

*Recette de Vincent Biset, chef de l'Hôtel-restaurant Le Tribunal, à Mortagne-au-Perche*

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 50 MIN**

**FACILE**

**2 pamplemousses • 2 oranges • 50 cl de lait entier • 70 g de sucre • 65 g de semoule fine • 2 œufs • 2 cl de rhum ambré • Huile.**

**USTENSILES • 4 moules de 10 cm de ø et 1 cm de hauteur.**

● Préchauffez le four à 130 °C. Graissez les moules et chemisez les fonds et les bords avec du papier sulfurisé.

● Mettez le lait à chauffer dans une casserole. Incorporez la semoule petit à petit et laissez cuire à feu doux pendant environ 10 min. Ajoutez le rhum et mélangez à nouveau.

● Mélangez le sucre et les œufs entiers, versez le mélange lait-semoule dessus, en continuant à remuer. Remettez l'ensemble dans la casserole sur le feu

jusqu'à obtenir une légère ébullition. Versez le mélange dans les moules et enfournez pour environ 20 min. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur.

● Pelez les agrumes à vif et prélevez leurs suprêmes avec un couteau. Démoulez les gâteaux de semoule et servez-les avec les suprêmes d'agrumes ■



de forêts et de prairies. Le gîte compte une dizaine de chambres avec un café-restaurant. Un peu partout dans l'Hexagone, on a vu plus d'un grand chef se piquer de désirs campagnards, quelques réussites mais aussi des fiascos sous la forme de décors de musée ou d'opérette trop précieux ou ridicules. Ici, Bertrand Grébaut et ses acolytes ont épousé l'endroit avec délicatesse, sans le brusquer, posant une discrète empreinte contemporaine sur fond de tommettes, vieilles poutres et cheminées anciennes. Même esprit côté cuisine, nourrie des produits locaux, dont les légumes du voisin maraîcher. La profession de foi « maison » inscrite sur le site : « *C'est une cuisine durable, saisonnière et rustique, ancrée dans son environnement : le parc naturel régional du Perche.* » Pas ramenaude, elle cause de plats d'apparence simple comme de balades champêtres, quasi-impressionnistes, à l'image de ce « fromage frais, légumes préservés et huile de colza ». La bonne nouvelle ? C'est que la cave a aussi les épaules pour accompagner les inspirations du chef, avec une carte très fournie de vins en biodynamie, dont une belle petite sélection de grands formats, magnums et jéroboams.

Du bout des lèvres, comme c'est le cas aussi ailleurs, on nous a parfois susurré à l'oreille une petite tendance à opposer les gens du cru, ceux récemment installés et les Parisiens du week-end, sur fond d'immobilier qui grimpe et d'invasion touristique – un bien grand mot tout de même, on n'est pas à Saint-Trop ! Mouais. En tout cas, un ciment réconcilie toutes ces « familles » percheronnes, de naissance ou d'adoption : l'amour d'une région très riche, l'appétit pour un terroir ultra-gourmand, qui fait que le samedi à Mortagne, tout ce petit monde se retrouve au marché ! ■



**D'une île...** C'est le nom de l'adresse percheronne de Bertrand Grébaut, patron du Septime à Paris. Conçue comme une arche bucolique, elle propose le gîte et le couvert à Rémalard.



## ***Une Ferme du Perche pas comme les autres***

Une ferme de plus ? Pas tout à fait puisqu'elle base ses principes de culture sur un concept original, le « maraîchage bio de petites surfaces », qui permet d'optimiser l'espace et de travailler en toutes saisons.

**L**a région de Mortagne est un terrain de jeu privilégié pour le maraîchage. Sur le marché, le quidam a d'ailleurs l'embarras du choix devant les légumes issus de pratiques vertueuses, dont la permaculture qui ne cesse de se développer. En plus de la vente directe sur place, les produits d'Une Ferme du Perche – dont le mesclun qui fait un malheur ! – y sont présents aussi, comme dans une AMAP parisienne d'ailleurs et à la carte de quelques tables. Une Ferme du Perche... remarquez l'emploi de l'article indéfini, comme si cette exploitation n'en était qu'une parmi d'autres, sans singularité. Commune de Réveillon, lieu-dit la Forêt, petit bout de campagne vallonné. Ce matin-là, tandis que Mathilde, la floricultrice, s'occupe de ses fleurs dans un délicieux



**« On est obligé de travailler avec du matériel très ergonomique...  
Pas de place pour le tracteur, donc on remplace le pétrole par l'humain. »**

Tom Rial, maraîcher & gérant.



petit jardin, Camille, Julie, Guillaume et Antonin sont de récolte, à genoux ou accroupis. Ça bosse, mais dans le calme. Vous pouvez toujours chercher un tracteur... Il n'y en a pas ici. Tout juste un motoculteur et, pour le reste, des outils de précision comme ce sarcloir oscillant manié avec justesse par Antonin ou ces grelinettes, râteaux, semoirs et autres récolteuses à mesclun. Quatre maraîchers pour un hectare en production en plein air ou en serres, ça fait beaucoup de monde, non ? C'est justement l'une des idées fortes du maraîchage bio de petites surfaces, concept imaginé par le Québécois Jean-Martin Fortier et repris ici par Tom Rial. À 26 ans, Tom, fils de Jean-François Rial, fondateur de Voyageurs du Monde, n'est pas arrivé ici par hasard, au gré d'un vague parachutage. Sa famille avait une résidence secondaire juste à côté. « Le maraîchage bio – il était inimaginable pour moi de

ne pas être en bio ! - de petites surfaces consiste à planter des légumes à des densités très supérieures par rapport à ce qui se fait d'ordinaire. Cela permet de laisser de la place à la biodiversité, comme des haies ou des étangs. Nous en avons d'ailleurs creusé un pour la récupération des eaux. Avec cette philosophie, on est obligé de travailler avec du matériel très ergonomique... Pas de place pour le tracteur, donc on remplace le pétrole par l'humain. » C'est ainsi que la ferme cultive tomates, courgettes, salades, gingembre, aubergines, rhubarbe, blettes, courges et encore tant d'autres délices en fonction des saisons. En 2021, Une Ferme du Perche vit sa deuxième pleine année... Elle est sans doute là pour longtemps, continuant à creuser le sillon d'une méthode agricole encore peu développée dans l'Hexagone. Et qui, si l'on s'en tient à la qualité des légumes, fait déjà ses preuves ■

**Quatre maraîchers pour un hectare, une équation rare en France...**

De gauche à droite, Guillaume, chef de culture lie des blettes en paquets, Mathilde est floricultrice et inspecte les récoltes de fleurs de carottes sauvages. Antonin, également chef de culture, a été formé au potager de Chambord, où il a appris les préceptes du maraîchage bio de petites surfaces auprès de Jean-Martin Fortier.



# Les bons plans

approuvés par  **BOTTIN GOURMAND**

Toutes nos bonnes adresses pour se régaler sur place ou glisser des souvenirs gourmands dans son panier : bonnes bouteilles, pâtisseries craquantes, miels de compétition, bières vertueuses...

## LA VIE EN ROUGE (1)

Presque 15 ans que Philippe Ribaut, originaire du Gers, met Mortagne-au-Perche au parfum des vins de la famille bio-biodynamie-nature. Une vieille trancheuse dans un coin, des bouquins sur le vin, des tables rassembleuses... sa cambuse prolongée d'une petite terrasse est un repaire de bons vivants. 300 références de vins de vigneron. Du bon et rien que ça, à emporter ou à dégainer sur place (droit de bouchon de 8 €) pour escorter des grignotages très très améliorés, poulpe de Galice, langue de bœuf séchée, salaisons de première... Épicerie très fine aussi, avec les vinaigres Le Paulmier, les pâtes Martelli, les conserves José Pena...

**31, RUE SAINTE-CROIX,  
61400 MORTAGNE-AU-PERCHE.  
TÉL. 06 87 01 37 47.**



1

## HÔTEL-RESTAURANT LE TRIBUNAL

Une valeur sûre au cœur de Mortagne, dans des bâtisses des XVI<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles. L'hôtel ? Jolies chambres contemporaines très confortables. La table ? Dans une ambiance cossue mais sans lourdeur, Vincent Biset, maître-cuisinier de France, sans s'interdire quelques échappées, pioche dans le terroir percheron et normand pour envoyer des plats précis et généreux : œuf fermier du Perche, piperade, chorizo, pistou au basilic ; boudin noir de Mortagne en crumble aux noix et pommes ; soufflé chaud en dessert. À partir de 81 € la nuit. Menus à 17,50, 34, 39 et 56 €.

**4, PLACE DU PALAIS, 61400 MORTAGNE-AU-PERCHE.  
TÉL. 02 33 25 04 77.  
WWW.HOTEL-TRIBUNAL.FR**



2

## BOULANGERIE-PÂTISSERIE GOUIN (2)

Une institution ! Cette histoire familiale dure depuis 1972. Laurent et Régis Gouin, ainsi qu'Angélique, l'épouse du premier, tiennent les rênes de cette maison courue par les bacs sucrés pour ses croissants, ses millefeuilles (très beau feuilletage), ou son fameux cake au citron. De vieilles pâtisseries, avec la main légère sur le sucre, sont remises au goût du jour. À goûter :



3



2

a pris un virage à 180° en 2015, en se rapprochant de ses origines paysannes pour devenir apiculteur. Avec 400 ruches réparties dans le Perche et une vaste partie de la Normandie, il fabrique une dizaine de miels (mis en pots 4 h maximum après l'extraction) grâce à une flore variée. Coup de cœur pour le miel de pommier, proche du goût fruité de la pomme, pour le miel de sarrasin, étonnamment long en bouche, le miel des marais, complexe et subtil, aux notes florales et marines, le miel de coriandre, très fin, ou le très singulier miel à l'ail noir, doux et beurré. Gros succès puisque Patrick Cholet fournit une foule de tables étoilées et d'épicerie fines.

**COMMANDE ET POINTS DE VENTE :  
LESCADRESNOIRSPERCHERONS@  
GMAIL.COM**

## GLACIER R10 (4)

Cette maison dont la boutique pleine de charme est installée dans l'ancienne laiterie de Mortagne, sélectionne de manière rigoureuse sa matière première. Dans son laboratoire de Saint-Langis-lès-Mortagne, Herdis Paesen, d'origine flamande et ancienne vétérinaire, élabore des glaces et des sorbets artisanaux remarquables. Crème au lait cru, fruits frais, pas d'arômes artificiels, respect des saisons, voilà quelques-uns des secrets de fabrication de la dame, sans oublier le tour de main et l'inspiration.

**5, PLACE NOTRE-DAME,  
61400 MORTAGNE-AU-PERCHE.  
TÉL. 06 83 79 71 41**



4

l'Ambroisie, gâteau aux amandes, ou le Maroni avec sa ganache au chocolat, raisins marinés au rhum et biscuit à la capucine.

**11, RUE NOTRE-DAME,  
61400 MORTAGNE-AU-PERCHE.  
TÉL. : 02 33 25 04 75**

## LES CADRES NOIRS PERCHERONS (3)

Directeur commercial pour un groupe pétrolier pendant 20 ans, Patrick Cholet, installé à Bellême,

## BRASSERIE LA VERTUEUSE (5)

À La Chapelle-Montligeon, Pascal Dubois, Céline et Christophe Haye élaborent des bières bio, aux noms de vertus chrétiennes. La Persévérance, à la bulle très fine,





l'Espérance, bière houblonnée et fruitée avec de beaux amers, la Justice, aux notes de malt caramélisé, ou encore la Charité, aux nuances torréfiées et chocolatées. Pour un aperçu général, foncez sur le Coffret des 7 Vertus. Nombreux points de vente dans la région, donnés sur le site web.

**LES ATELIERS BUGUET, 26, RUE PRINCIPALE, 61400 LA CHAPELLE-MONTLIGÉON. TÉL. 0672739439. LAVERTUEUSE.FR**



## Carnet d'adresses

### CHARCUTERIE HABERT

5, RUE DU GÉNÉRAL-LECLERC  
61400 MORTAGNE-AU-PERCHE  
TÉL. 0233 25 04 98

### FERME DE LA PILIÈRE

#### ANNE-CLAIRE ET BENOÎT RONFARD

LA PILIÈRE, 61400 LE PIN-LA GARENNE  
TÉL. 0233 83 82 26  
SUR PLACE ET SUR LE MARCHÉ DE MORTAGNE.

### LES COCHONS SONT DANS LE PRÉ -

#### JÉRÔME LEPOIVRE

LE HAMEL, SAINT-OUEN-DE- SÉCHEROUVRE.  
TÉL. 06 43 97 62 00  
SUR PLACE ET SUR LE MARCHÉ DE MORTAGNE.

### ÉPICERIE CHEZ ÉMILIE ET YANN

2, PLACE NOTRE-DAME  
61400 MORTAGNE-AU-PERCHE.  
TÉL. 0233 85 67 68

### D'UNE ÎLE

DOMAINE DE L'AUNAY  
LIEU-DIT L'AUNAY, 61110 RÉMALARD  
TÉL. 0233 83 01 47  
DUNEILE.COM  
À PARTIR DE 85 € LA NUIT  
DÉJEUNER: 25 À 30 € DÎNER: 44 €

# Circuits courts chaque jour à 7H55

**Votre radio vous donne  
tous les bons plans pour consommer  
près de chez vous.**

**Ici, on parle d'ici**





## J'IRAI REBOIRE **MA NORMANDIE**

Entre les cidres du Perche qui ont obtenu une AOP en 2020 et ceux du Cotentin qui se lancent dans le vieillissement prolongé, qui a dit qu'à l'Ouest, il n'y avait rien de nouveau ?

TEXTE HÉLÈNE PIOT

**P**roducteur à Comblot, dans l'Orne, Grégoire Ferré scande le mot « *na-tu-rel* » à la normande, avec autant de calme que de détermination bonhomme. Il est comme ça, le cidre du Perche : pur jus, avec prise de mousse naturelle, en bouteille, ni pasteurisé, ni gazéifié artificiellement, et toujours bio. Le mot « bio » n'est pas encore spécifié sur toutes les étiquettes, car la certification prend quatre ans, mais tous les vergers sont en train de terminer leur conversion à l'agriculture biologique afin de pouvoir l'afficher dès l'an prochain. Une démarche collective de pratiques culturelles vertueuses lancée en 1998, et couronnée en 2020 par le Graal : l'obtention d'une AOP, appellation d'origine protégée. 106 communes situées dans l'Orne, l'Eure-et-Loir et la Sarthe peuvent s'en prévaloir. Avec le Cidre pays d'Auge et le Cidre Cotentin, la Normandie se targue donc désormais de trois appellations (contre une seule en Bretagne).

### RAYON DE SOLEIL

« Dans cette année très compliquée qu'a été 2020, cette consécration a été un rayon de soleil, sourit Grégoire Ferré. C'est la reconnaissance de notre spécificité. Des trois AOP, la nôtre est la plus continentale. Nos variétés (*rousse de l'Orne, marnière, doux Normandie...*) sont très identitaires et plus tardives, on presse souvent jusqu'à Noël, quand le Cotentin s'arrête fin novembre. Toutes ces particularités donnent à nos cidres une fraîcheur en attaque et en fin de bouche, avec de l'astringence, de l'amertume et un tout petit peu de sucre, mais pas trop. Les cuvées du pays d'Auge sont un peu plus moelleuses, celles du Cotentin plus astringentes, je dirais qu'on est entre les deux. » La production, en hausse régulière depuis plusieurs années, atteint aujourd'hui 200 000 bouteilles chaque année, réparties entre bruts et demi-secs.



© LOUIS-LAURENT GRANDADAM

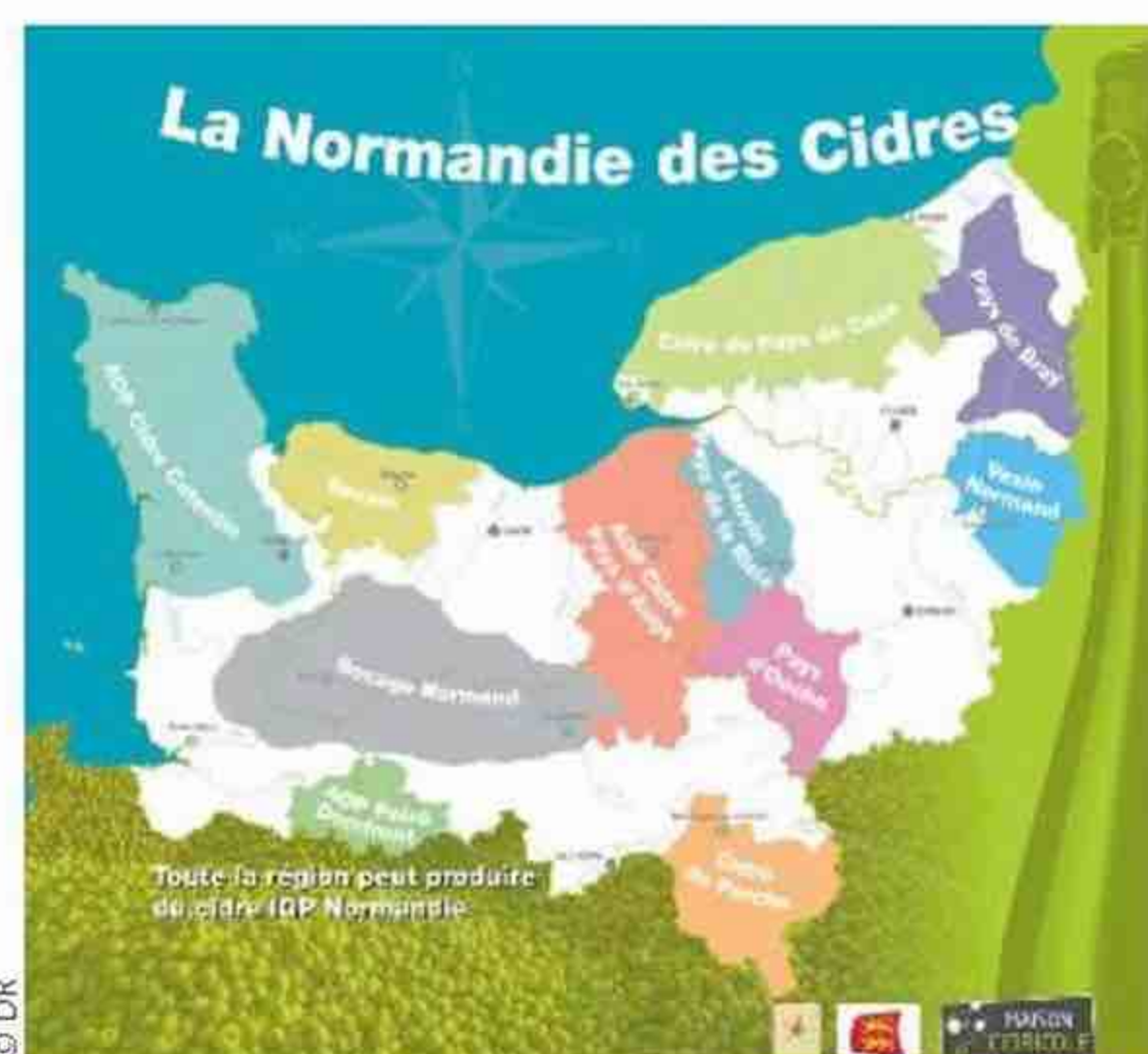
### COUP DE JEUNE... ET DE VIEUX

Dans le Cotentin, c'est un autre type de révolution qui s'est produite récemment. Au printemps dernier, les neuf producteurs de l'appellation ont proposé à leurs clients un drôle de marché : acheter, entre le 1<sup>er</sup> février et le 30 avril, des bouteilles du millésime 2020... pour ne les recevoir qu'en 2023, après trois ans de maturation dans les caves des producteurs. Un système un peu similaire aux primeurs de Bordeaux, mais jamais vu dans le cidre, destiné à mettre en avant l'effet millésime et la capacité de vieillissement des cuvées locales. « Le cidre Cotentin se caractérise par sa puissance tannique, due aux 60 % minimum de pommes amères et douces-amères qui le composent. En cela, il se rapproche beaucoup du vin », considère Dominique Hutin, journaliste et grand défenseur du cidre, au sujet duquel il est en train de préparer un (très gros) livre et un documentaire. L'opération « Vieillissement prolongé » a connu un tel succès qu'elle va être rééditée chaque année, avec le même coup de

génie commercial que la première fois : proposer un panachage des bouteilles entre les différents producteurs, avec un seul règlement et une seule livraison. Une façon de jouer collectif qui attire une jeune génération de producteurs, pour la première fois depuis longtemps. L'aspect financier entre évidemment aussi en jeu : ils peuvent désormais espérer gagner correctement leur vie. Car dans le Perche comme en pays d'Auge et dans le Cotentin, bien loin de l'offre d'entrée de gamme à 2 € en supermarché, les bouteilles sont désormais souvent proposées entre 6 et 14 €.

Une augmentation nécessaire pour financer la quête permanente de la qualité, mais aussi pour convaincre que le cidre peut vieillir, s'anoblir, passer à table... et sortir des sempiternelles crêpes. « Des huîtres, une choucroute, des ris de veau ! », propose le cidriculteur Antoine Marois avec sa cuvée extra-brut. Son objectif, commun à tous ses confrères : refaire du cidre un produit étonnant. Le pari est en très bonne voie ■



**LES COUPS DE CŒUR** DE LA RÉDACTION

© DR

**DES POMMES, DES POIRES ET...**

La planète cidre compte six AOP. Outre les trois normandes qui n'utilisent que des pommes, on compte l'AOP bretonne Cornouaille, l'espagnole sidra de Asturias, et le poiré Domfront, un cidre à base de poires. « Cidre de Bretagne » et « Cidre de Normandie » sont des indications géographiques protégées (IGP).

En savoir plus : [www.cidreexpo.com](http://www.cidreexpo.com)


**Maison Ferré**  
**La Cave de Gabriel**  
**Cidre du Perche**

Vivacité, fraîcheur et gourmandise : un cidre intense et désaltérant, avec juste ce qu'il faut de structure pour pouvoir le marier à un tajine d'agneau aux fruits d'automne et zestes d'orange. 5 €.


**Damien Lemasson**  
**Brut. Cidre Cotentin**

Disponible en bouteille ou à la pression, ce cidre peu sucré et très fruité constitue une bonne introduction aux autres cuvées du domaine, comme le millésimé Opié Dumur. À tester avec de bonnes chipolatas. 6,10 €.


**Domaine**  
**du Ruisseau**  
**Cidre du Perche**

Pilier fondateur de l'appellation, Jean-François Leroux est incollable sur les variétés de pommiers à haute tige. Son cidre demi-sec 2020, médaille d'argent au dernier concours des cidres de Normandie, sera parfait avec un jambon fumé. 9 €.


**Matthieu**  
**Lacour-Veyranne**  
**Cidre du Perche**

Dernier arrivé dans l'appellation Perche, Matthieu, 30 ans, a fait, à vélo, un tour de France du cidre avant de jeter son dévolu sur la région. Ses premières bouteilles, sorties cet été, visent la gastronomie : à tester avec un canard aux coings. 12 €.


**Antoine Marois**  
**Cuvée Renard**  
**Cidre pays d'Auge**

Macéré au marc de pineau d'aunis, ce cidre se rapproche clairement de l'univers du vin : aucune sensation de sucre, du tonus et un léger goût de fumé qu'on a envie d'accentuer en le savourant avec un saumon fumé. 13 €.


**Hérout**  
**Micro-cuvée n° 1**  
**Cidre Cotentin**

Vieilli en fût de calvados pendant trois mois minimum, ce cidre bio y a gagné en alcool (8,5°), en tanins, en amertume et en finesse. Une personnalité élégante qu'on imagine bien avec une côte de veau aux pommes rôties. 14 €.

**SEPT PERCHE**  
**À SAISIR**


Sept producteurs peuvent se prévaloir de la nouvelle AOP Cidre du Perche :

- **Nicolas-Gabriel Bacle**, Verger de la Reinette
- **Grégoire Ferré**, Maison Ferré
- **Olivier Havard**, domaine du Tertre
- **Jean-François Leroux**, domaine du Ruisseau
- **Gilles Michaudel**, ferme du Chêne
- **Dominique Plessis**, L'Hermitière
- **Matthieu Lacour-Veyranne**, cidres Lacour-Veyranne.



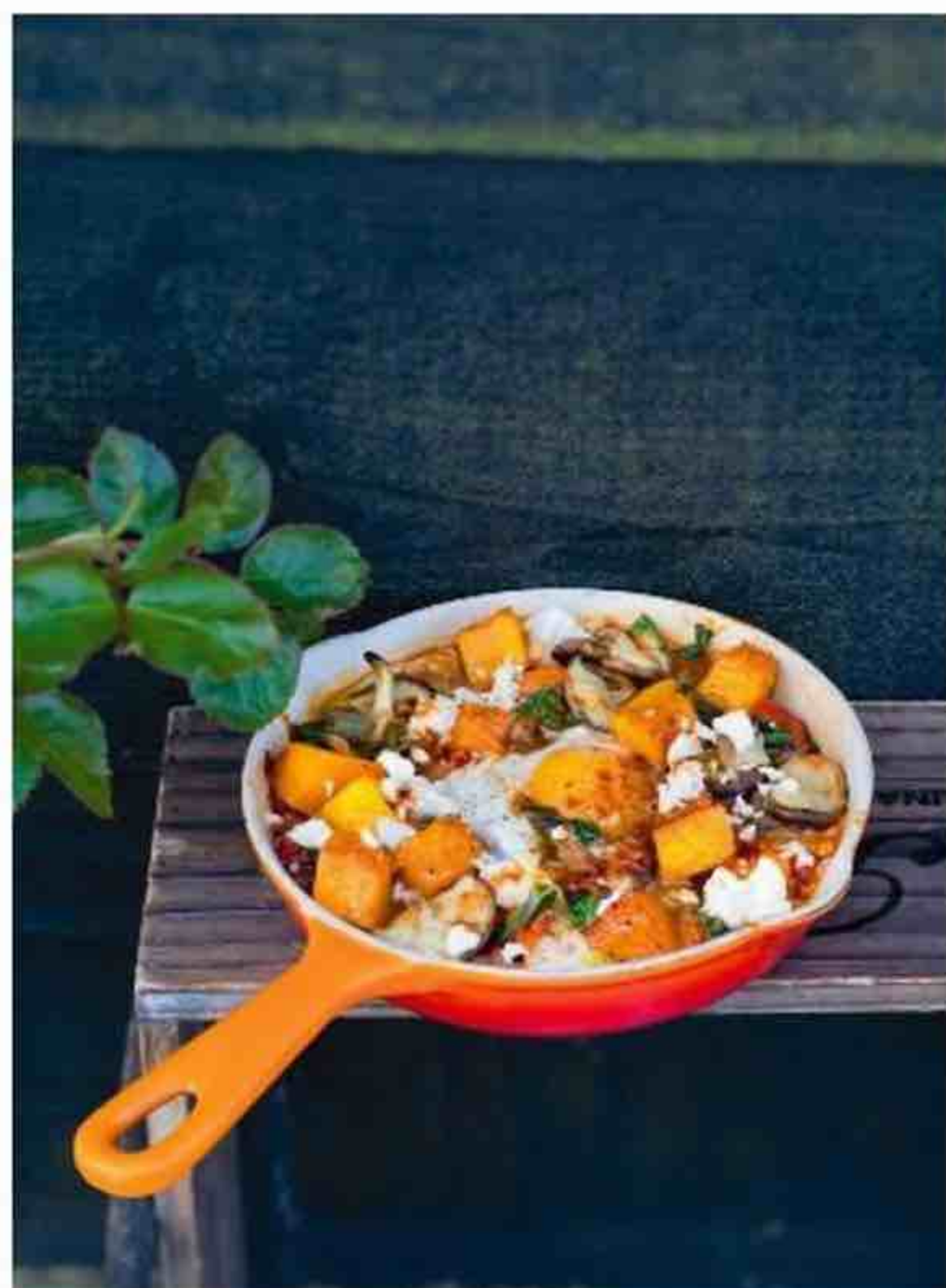
© DR

**LA CIDRERIE**  
**THE PLACE TO BE**

Pour qui s'intéresse au cidre, c'est LE lieu à connaître à Paris.

Ouverte en mai 2019 par Benoît Marinos, le long du très branché canal Saint-Martin, La Cidrerie propose sept jours sur sept une centaine de références, dont la moitié de françaises, entre 9 et 35 € la bouteille de 75 cl. Presque toutes bio, elles sont à emporter ou à consommer sur place, avec des tapas bien vues, comme de petites boulettes sarrasin-parmesan. Sept cidres servis à la pression (entre 3,50 et 4,50 €) se succèdent régulièrement. Au programme : du sage ou du dingue, comme le Widr du normand Cyril Zangs (mi-syrah, mi-cidre) ou des cidres houblonnés qui raviront les fans de bières.





### L'APÉRO ZÉRO GASPI C'EST PAR ICI !

>>> Avec une poignée de graines...

Préchauffez votre four à 190 °C.

Dans un bol, mélangez l'équivalent d'une poignée de graines de courge (lavées et séchées) avec 1 c. à soupe de blanc d'œuf, un peu de sel, et une épice de votre choix.

Répartissez le tout sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfournuez 10 à 15 min jusqu'à ce que les graines commencent à dorer, puis laissez refroidir. Parfait à croquer pour l'apéro, ou comme *topping* sur vos salades et soupes d'automne.

# N'attendez pas Halloween !

La grande famille des courges nous ouvre les portes de l'automne.  
Ses nombreuses variétés, aux textures et parfums singuliers,  
nous inspirent des recettes simples, à décliner du lundi au dimanche,  
de l'expresso au dessert. Même pas peur...

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION AUDREY COSSON PHOTOS EMANUELA CINO

## STARS DE LA SAISON

>>> **Le potiron.** Avant de le faire cuire, il faut le peler, le couper en deux, puis retirer son cœur de filaments et de graines.

>>> **Le potimarron** est une variété de potiron de petite taille. Inutile de le peler ; sa peau fine est délicieuse... Sa chair est plus sèche, plus dense et moins aqueuse que celle du potiron.

>>> **La courge butternut.** Sa peau fine couleur coquille d'œuf est facile à éplucher. Cette courge possède une texture ferme et veloutée, qui donne des soupes et des purées très onctueuses. C'est la plus facile à cuisiner.



## LES AUTRES VARIÉTÉS À DÉCOUVRIR

>>> **La courge musquée sucrine du Berry** est une variété ancienne originaire du centre de la France, reconnaissable à sa forme de poire, et à sa couleur verte tirant vers le beige cuivré à maturité.

>>> **Le potiron doux vert d'Hokkaido** est une variété de courge précoce, à la saveur très fine, douce et noisettée.

Vous pouvez aussi le remplacer dans nos recettes par du potimarron, aussi délicieux, et connu pour son petit goût de châtaigne.

>>> **La courge spaghetti.** Sa particularité ? Une chair filandreuse au parfum très doux et neutre, qui s'effiloche à la fourchette. Résultat, la courge se métamorphose en longs spaghettis, d'où son nom...



20 min  
+35 min

## La base



500 g de courge musquée  
sucrine du Berry



150 g de lentilles  
corail



400 g de pulpe  
de tomate



500 g de  
yaourt grec

## ÇA MARCHE AUSSI...

Avec d'autres courges, comme du potiron, du potimarron ou de la butternut. Et pour rester dans la thématique, servez ce dhal réconfortant avec des naans au fromage (à retrouver sur [regal.fr](http://regal.fr)).

## Dhal de courge et lentilles corail au curry et coco

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 35 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • 1 oignon • 1 bouquet de coriandre • 4 cm de racine de gingembre • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de curry en poudre • 1 peu de piment en paillettes • 4 cl de lait de coco • 1 citron vert • Huile d'olive • Sel et poivre.

● **Épluchez et découpez la courge en deux**, retirez ses pépins et découpez-la en cubes. Épluchez et ciselez l'oignon. Ciselez la coriandre. Épluchez le gingembre et hachez-le finement.

Épluchez, dégermez et écrasez l'ail.

● **Faites chauffer un peu d'huile d'olive** dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon en remuant fréquemment pendant environ 5 min jusqu'à ce qu'il caramélise. Veillez à ce qu'il ne brûle pas.

● **Ajoutez le curry, le piment, l'ail et le gingembre** et continuez à faire revenir 2 min. Ajoutez les lentilles et la courge, faites revenir 1 min en remuant, puis versez la pulpe de tomate,  $\frac{1}{3}$  de la coriandre, 60 cl d'eau et le lait de coco.

Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 25 min. Les lentilles et la courge doivent être tendres mais se tenir encore. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau si besoin.

● **Pressez le citron vert**. Mélangez-le avec le yaourt,  $\frac{1}{3}$  de la coriandre, du sel et du poivre.

● **Parsemez le dhal** du reste de coriandre et servez-le avec le yaourt à la coriandre et éventuellement du riz basmati ■



20 min  
+ 20 min

## La base



250 g de potiron



2 doubles expressos



25 cl de lait



4 gousses de cardamome

2 c. à café de cannelle  
moulue + un peu pour  
le service

## FAITES MOUSSER

Vous n'avez pas de buse vapeur ?  
Dans une casserole, portez à  
ébullition le lait avec un peu  
de sucre ou de miel.

Hors du feu, mixez le lait chaud à  
l'aide d'un mixeur plongeant pour  
le faire mousser. Le tour est joué !

## Pumpkin spiced latte

POUR 2 TASSES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

... **ET AUSSI** • 2 clous de girofle • 1 pincée  
de noix de muscade moulue • 2 c. à café  
de gingembre moulu • 1 gousse de vanille  
• 2 c. à soupe de sirop d'érable.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Dans  
un mortier, réduisez en poudre la  
cardamome et les clous de girofle.  
Mélangez-les avec la cannelle, la  
muscade et le gingembre. Épluchez le

potiron, retirez les graines et découpez-le  
en cubes. Placez-les dans un petit plat  
allant au four. Ajoutez les épices, les  
graines de la vanille et le sirop d'érable.  
Ajoutez un peu d'eau et mélangez pour  
bien enrober la chair du potiron.  
Enfournez pour environ 20 min jusqu'à  
ce que le potiron soit bien tendre.

● Écrasez-le dans un bol avec le jus de  
cuisson pour obtenir une purée bien lisse.

● **Faites 2 doubles expressos** dans des  
tasses à cappuccino, ajoutez 2 c. à soupe  
de purée de courge dans chacune.

● **Faites mousser le lait** avec une buse  
vapeur ou un mixeur, répartissez-le dans  
les tasses.

● **Saupoudrez d'un peu de cannelle**  
et servez aussitôt. Conservez le reste  
de purée de courge au réfrigérateur et  
consommez-la rapidement ■



20 min  
+45 min

## IDÉES FOLLES

Une salade à décliner à l'envi en remplaçant le halloumi par des toasts de chèvre chaud, de la feta grillée au four ou du roquefort émietté sur les assiettes...

## La base



1/2 potimarron



Une douzaine de figues bien mûres



150 g de lentilles vertes du Puy



200 g de halloumi (fromage chypriote)



2 belles poignées de roquette

## Salade de potimarron rôti au miel, lentilles du Puy, figues et halloumi

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 45 MIN

TRÈS FACILE

... **ET AUSSI** • 50 g d'amandes émondées • 1 bouquet garni • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de cannelle moulue • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Découpez le potimarron en tranches sans l'éplucher. Enlevez les graines. Répartissez les tranches sur une plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile

d'olive et de 1 c. à soupe de miel. Saupoudrez-les de cannelle, salez et poivrez. Enfournes pour environ 20 min, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.

● **Rincez les lentilles** et faites-les cuire 20 min dans une grande quantité d'eau bouillante non salée avec le bouquet garni. Égouttez-les, retirez le bouquet garni et laissez-les refroidir.

● **Mélangez 3 c. à soupe d'huile d'olive**, le reste de miel et le vinaigre de cidre. Versez sur les lentilles et mélangez.

● **Concassez grossièrement les amandes.** Faites-les torréfier à sec dans une poêle et ajoutez-les aux lentilles avec la roquette. Salez, poivrez et mélangez.

● **Taillez le halloumi en tranches** et faites-les dorer de chaque côté dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

● **Répartissez les lentilles** dans des assiettes, disposez par-dessus les tranches de halloumi, le potimarron et les figues coupées en deux. Servez sans attendre ■



## La base

250 g de  
potimarron bio250 g de farine  
à pain250 g de farine à pain  
multicéréale200 g de graines  
de courge

## CHAMBRE DE POUSSE

Pour faire lever la pâte, vous pouvez aussi préchauffer votre four à 40 °C (en « mode étuve »). Lorsque le four est chaud, éteignez-le, puis glissez le saladier de pâte à l'intérieur.

20 min  
+ 5 h 05

## Pain maison facile au potimarron et au curcuma

POUR 1 GROS PAIN (700 G) PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1 H 20 REPOS 3 H 45

FACILE

... **ET AUSSI** • 150 g de fromage de chèvre frais type Petit Billy • 1 c. à café de miel • 6 g de levure de boulanger déshydratée • 10 g de sel fin • 1 c. à soupe de curcuma en poudre.

**USTENSILE** • 1 cocotte de 20 cm de diamètre environ.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Ouvrez le potimarron, retirez les graines et découpez-le en cubes. Mettez-les dans un plat à four et enfournez pour environ 20 min jusqu'à ce que le potimarron soit bien tendre. Écrasez ensuite la chair

dans un saladier pour obtenir une purée bien lisse.

● Dans un petit bol, délayez au fouet la levure de boulanger avec le miel dans 40 cl d'eau tiède. Laissez reposer 15 min à température ambiante.

● Ajoutez le fromage de chèvre émietté à la purée de potimarron. Incorporez la levure délayée. Ajoutez les farines, le sel, le curcuma et la moitié des graines de courge. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte lisse, homogène et assez humide. Couvrez le saladier d'un torchon

légèrement humide et laissez pousser dans une pièce chaude pendant 3 h.

● **Préchauffez le four à 250 °C.** Chemisez la cocotte de papier cuisson, farinez le fond et placez-y la boule de pâte. Parsemez du reste de graines de courge, fermez avec le couvercle et laissez de nouveau reposer dans un endroit chaud pendant 30 min.

● Enfournez avec le couvercle pendant 45 min puis retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 min. Démoulez le pain et laissez-le refroidir avant de découper des tranches ■



## IL A DE BEAUX RESTES

Avant de courir au marché, ouvrez le frigo : un reste de poêlée de champignons, un bocal de sauce tomate maison, des légumes cuits... la base de votre chakchouka est là. À adapter au fil des saisons.

20 min  
+50 min



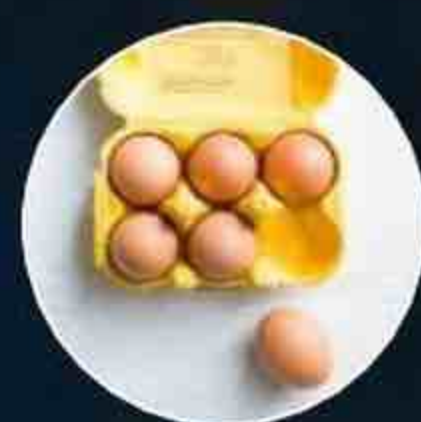
### La base



1/2 potiron doux  
vert d'hokkaido



200 g de shiitakés



2 œufs



75 g de feta



2 choux pak-choï

## Chakchouka automnale

POUR 2 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 50 MIN

TRÈS FACILE

... **ET AUSSI** • 1 boîte de pulpe de tomate • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de paprika doux • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Épluchez le potiron, découpez-le en deux et retirez ses pépins. Découpez-le en cubes et étalez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive, saupoudrez de paprika, salez et poivrez. Enfournerez pour 20 min

environ. Les cubes doivent être bien tendres.

● **Épluchez et ciselez l'oignon.** Épluchez et découpez la gousse d'ail en deux. Hachez les choux pak-choï dans la longueur. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec le reste d'huile d'olive. Une fois translucide, ajoutez la gousse d'ail et faites-la revenir 3 min. Ajoutez le pak-choï et les shiitakés et faites-les dorer 5 min environ. Versez la pulpe de tomate, salez, poivrez et faites mijoter à

feu moyen pendant 15 min pour la faire un peu réduire.

● **Retirez la gousse d'ail** et répartissez cette préparation dans deux petites poêles ou cassolettes individuelles.

● **Cassez un œuf au centre** de chacune et faites cuire 3/4 min à couvert, toujours à feu moyen. Une fois que le blanc d'œuf est pris, mais avant que le jaune ne fige trop, retirez du feu. Répartissez les dés de courges et émiettez la feta par-dessus. Servez sans attendre ■



## La base



2 petites courges spaghetti



350 g de viande de boeuf hachée



40 cl de passata (purée de tomate)



1 c. à soupe de mélange quatre-épices

## CUISSON AL DENTE

Surveillez bien la cuisson de la courge spaghetti. Sa chair ne doit pas être trop cuite pour pouvoir être grattée et se transformer en spaghettis. Sinon, vous risquez d'obtenir une purée...

30 min  
+ 1h45

## Courge spaghetti farcie façon bolognaise aux quatre-épices

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON DE 1H 45 À 1H 55

FACILE

... **ET AUSSI** • 1 branche de céleri • 1 oignon • 1 carotte • 1 gousse d'ail • 25 cl de vin rouge • Feuilles de laurier • 4 clous de girofle • Un peu parmesan râpé • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Épluchez l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail.** Ciselez l'oignon, découpez la carotte et le céleri en tout petits dés. Écrasez l'ail.

● **Faites chauffer un peu d'huile d'olive** dans une cocotte ou une sauteuse bien chaude, faites-y dorer la viande en l'étalant avec une cuillère en bois. Ôtez la viande et réservez-la.

● Reversez un peu d'huile et faites suer l'oignon, la carotte et le céleri 5 min. Remettez ensuite la viande, versez le vin rouge et grattez le fond de la cocotte avec la cuillère en bois. Faites réduire presque à sec puis versez la passata. Ajoutez la gousse d'ail, le laurier, le mélange quatre-épices et les clous de girofle dans une boule à thé. Salez, poivrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant 1 h à couvert en remuant de temps en temps.

● **Préchauffez le four à 190 °C.** Coupez la courge en deux dans sa longueur,

retirez les pépins et placez-la, face coupée vers le bas dans un plat allant au four ou sur une plaque. Percez le dessus bombé des courges en quelques endroits et enfournez pour 30 à 40 min selon sa taille.

● Évidez-la ensuite en grattant sa chair délicatement avec une fourchette ou une cuillère de façon à obtenir des spaghettis. Réservez les moitiés de courge évidées. Mélangez délicatement les spaghettis de courge et la sauce bolognaise. Rectifiez l'assaisonnement et replacez le mélange dans les courges évidées. Parsemez de parmesan et servez aussitôt ■



## PLUS D'IDÉES...

Remplacez la purée de noisettes par de la purée d'amande ou de noix de cajou, du beurre de cacahuètes bio, de la crème de sésame (tahini)... pour varier les parfums des brownies.

25 min  
+ 1h15

### La base



450 g de  
potimarron bio



200 g de chocolat  
noir corsé pâtissier



250 g de beurre  
salé + un peu  
pour le moule



180 g de  
farine



200 g de sucre  
de canne complet

## Brownie marbré potimarron et chocolat, noisettes du Piémont

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN REPOS 1 H 15 MIN

TRÈS FACILE

... **ET AUSSI** • 80 g de purée de noisette  
• 1 poignée de noisettes du Piémont  
émondées • 4 œufs • ½ sachet de levure  
chimique.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Ouvrez le potimarron et retirez les graines. Coupez-le en cubes et placez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour environ 20 min, ils doivent être bien tendres. Écrasez la chair dans un bol pour obtenir une purée bien lisse. Mélangez-la encore chaude à la purée

de noisette et réservez le mélange. Baissez le four à 160 °C.

● **Faites fondre doucement le chocolat et le beurre** coupés en morceaux au bain-marie. Mélangez-les hors du feu une fois fondus et ajoutez les œufs un par un en mélangeant à chaque fois pour obtenir une texture bien lisse. Dans un bol, mélangez la farine, la levure et le sucre. Ajoutez l'appareil au chocolat et mélangez avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte lisse et homogène. ● **Versez la moitié de la pâte** dans un

moule à brownie préalablement beurré. Versez par-dessus la moitié de la purée de courge, puis le reste de pâte. Pour finir, répartissez le reste de purée de courge en petites taches espacées. Reliez les taches entre elles, en dessinant des vagues avec un couteau fin ou avec un pic à brochettes pour un effet marbré. Enfournez pour 50 min.

● **Retirez le brownie du four et laissez-le refroidir.** Dégustez-le parsemé de noisettes hachées, ou placez-le au frais pour un brownie plus ferme ■



# LE BISTROT AU MENU

Parfois vintage, jamais démodés, les grands classiques ont le goût du réconfort. À la rentrée, ils nous ravigotent sans nous plomber. En version légère, jus acidulés, chapelure japonaise et sucres complets allient santé et gourmandise.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS AMÉLIE ROCHE

## >>> LE MENU CANAILLE

### L'entrée

*Croustillant d'escargots  
aux herbes*

RECETTE PAGE 66



#### ÇA CROUSTILLE !

Ces fines aumônières en feuilles de brick, à servir en entrée, sont plus légères que les traditionnels feuilletés d'escargots, ou que les coquilles au beurre maître d'hôtel.

15 min  
+ 10 min



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le panko est une chapelure japonaise très légère, qui retient moins le gras que notre chapelure de pain classique.

Sa fabrication est particulière, à base de pain blanc sans croûte.

## Le plat

*Foie de veau pané au panko  
et légumes glacés*

RECETTE PAGE 66



L'accord vin du menu canaille:  
un vin rouge souple, beaujolais (plutôt régné  
que moulin-à-vent) ou pinot noir d'Alsace.

15 min  
+ 20 min



## &gt;&gt;&gt; LE MENU CANAILLE

**Croustillant d'escargots  
aux herbes**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 10 MIN**

**ASSEZ FACILE**

24 escargots en bocal déjà préparés

• 8 feuilles de brick • 20 g de beurre fondu  
• Quelques brins de persil, de thym citron  
ou d'herbes de votre jardin • Sel, poivre.

**USTENSILE** • Ficelle de cuisine.

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre et ajoutez les feuilles d'herbes fraîches ciselées très finement.
- Badigeonnez au pinceau les deux côtés des feuilles de brick de ce mélange. Au centre de chaque feuille, placez 3 escargots, salez, poivrez. Repliez les feuilles en aumônière et nouez-les avec de la ficelle de cuisine.
- Enfouissez sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Servez-les avec une salade de saison bien assaisonnée de vinaigrette ■

**Foie de veau pané au panko  
et légumes glacés**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 20 À 25 MIN**

**FACILE**

4 tranches de foie de veau • 600 g de légumes divers (carottes, navets, fenouil, courgettes...) • 40 g de beurre • 1 œuf • 50 g de panko (rayons asiatiques) • 2 c. à soupe de farine • 20 g de sucre • 1 pincée de sel • 1 filet de vinaigre de cidre.

- Lavez soigneusement les légumes. Faites fondre 20 g de beurre, le sel et le sucre dans une sauteuse. Ajoutez les légumes et versez de l'eau bouillante jusqu'à la moitié de leur hauteur. Couvrez d'un papier sulfurisé à la taille de la sauteuse en faisant un petit trou au centre. Laissez cuire 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Pendant ce temps, passez les tranches de veau successivement dans la farine, l'œuf battu puis le panko.
- Faites fondre 20 g de beurre et faites dorer de chaque côté les tranches de foie panées.
- Dressez dans les assiettes les foies panés avec les légumes. Déglacez la poêle avec un filet de vinaigre de cidre. Laissez-le s'évaporer un peu, ajoutez un peu d'eau tiède pour former un jus et arrosez les foies. Servez aussitôt ■

**Crumble pommes-poires-  
cranberries**

**POUR 6 À 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 40 À 45 MIN**

**FACILE**

4 pommes bio • 4 poires bio • 50 g de cranberries séchées • 2 c. à soupe de rhum.  
**POUR LE CRUMBLE** • 120 g de poudre d'amande • 80 g de sucre de coco • 70 g de farine de riz • 160 g de beurre demi-sel froid.

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les fruits en quartiers, retirez les cœurs et les queues mais conservez la peau. Placez-les dans un plat à gratin. Répartissez les cranberries et le rhum.
- Coupez le beurre bien froid en petits dés. Mélangez la poudre d'amande, le sucre et la farine. Sablez l'ensemble avec le beurre du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux homogène.
- Recouvrez les fruits de pâte à crumble puis placez enfournez pour 40 à 45 min environ, jusqu'à ce que le jus de cuisson des fruits se mette à bouillonner et à traverser le crumble. Le crumble doit être bien doré ■

**FRUITS DE SAISON(S)**

- Les variétés de pommes et de poires se succèdent une grande partie de l'année. L'été, on consomme les poires williams et guyot, ainsi que les pommes golden, gala, et elstar. L'automne est la pleine saison pour la reinette, la granny-smith, la boskoop, la pomme du Limousin AOP, la poire conférence, la comice, et la beurré hardy. L'hiver, les variétés de poires passe-crassane et angélys sont à l'honneur. Idared, fuji et ariane sont les variétés de pommes tardives à savourer au cœur de la saison froide.
- Achetez des pommes et des poires bio pour pouvoir consommer leur peau, qui a un pouvoir antioxydant 2 à 6 fois supérieur à celui de la chair du fruit. La peau de la poire contient également plus de fibres que sa pulpe. De quoi garder la pêche !



## LA PÂTE À CRUMBLE

Pour ce crumble sans gluten, vous pouvez remplacer une partie de la farine de riz par de la farine de châtaigne avec de la cannelle. Et pour plus de croquant, ajoutez des flocons d'avoine !

15 min  
+ 40 min



Le dessert

Crumble pommes-poires-cranberries

RECETTE PAGE CI-CONTRE





10 min  
+ 20 min

## >>> LE MENU EXPRESS

### L'entrée

Poireaux à la vinaigrette d'orange

RECETTE PAGE 70

#### NOUVELLE FORMULE

On troque le vinaigre de vin de cette sauce classique par de l'orange riche en vitamine C, et on ajoute de l'onctuosité avec de la purée d'amande, riche en acides gras insaturés.



## ELLE A TOUT BON !

La chair de la truite est plus ferme et moins grasse que celle du saumon. C'est aussi l'un des poissons les plus riches en oméga 3, dont deux acides gras essentiels.

## Le plat

*Truite aux amandes*

RECETTE PAGE 70

**10 min**  
+ 20 min



L'accord vin du menu express :  
**un sancerre blanc** de quelques années,  
qui alliera délicatesse acidulée et complexité.



## &gt;&gt;&gt; LE MENU EXPRESS

**Poireaux à la vinaigrette d'orange**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

**TRÈS FACILE**

4 poireaux. **POUR LA VINAIGRETTE** • Le jus de ½ orange et quelques zestes • ½ c. à café de moutarde douce • ½ c. à café de purée d'amande blanche • Quelques brins d'estragon frais • Huile d'olive • Sel.

- Lavez soigneusement les poireaux puis coupez-les en deux dans la longueur puis dans l'épaisseur.
- Marquez les poireaux de chaque côté sur une plancha ou au gril, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min environ (selon leur taille). Laissez-les tiédir et s'égoutter.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'ensemble des ingrédients.
- Servez les poireaux tièdes arrosés de vinaigrette ■

**Truite aux amandes**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN** **CUISSON 20 MIN**

**FACILE**

4 truites de rivière préparées par le poissonnier • 50 g de beurre demi-sel • 1 c. à soupe de farine • 50 g d'amandes effilées. **POUR LA GARNITURE** • 200 g de champignons de Paris • 30 g de beurre demi-sel • Persil plat.

- Préparez les champignons de Paris : rincez-les sous l'eau et frottez-les délicatement. Faites fondre le beurre dans la poêle et faites dorer les champignons à feu moyen.
- Séchez bien vos truites dans un papier essuie-tout puis roulez-les dans la farine. Faites fondre le beurre dans la poêle et ajoutez les truites lorsqu'il chante. Laissez-les cuire 5 min de chaque côté, ajoutez les amandes effilées. Arrosez les truites avec le beurre restant dans la poêle pour qu'elles soient bien croustillantes.
- Assaisonnez les champignons puis les truites et servez-les immédiatement avec du millet cuit pilaf (riche en vitamine B, bonne alternative au riz) ■

**Riz au lait de noisette**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 5 MIN**  
**CUISSON 25 MIN**

**FACILE**

**POUR LE RIZ AU LAIT** • 160 g de riz rond • 1 l de boisson aux noisettes (lait de riz aux noisettes) • 50 g de sucre de coco • 1 gousse de vanille.

**POUR LA GARNITURE** • 30 g de pistaches grillées non salées • 30 g de noisettes torréfiées • 4 figues séchées moelleuses.

- Dans une casserole, faites chauffer la boisson aux noisettes avec le sucre de coco et la gousse de vanille fendue. Lorsque le lait frémit, ajoutez le riz et laissez-le cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il commence à éclater (environ 25 min).
- Concassez les pistaches et les noisettes. Coupez les figues en petits dés. Répartissez le riz au lait dans des coupelles et parsemez de fruits secs ■

**LA TRUITE À LA LOUPE**

- Elle doit avoir l'œil vif, la peau brillante et visqueuse, ainsi que les branchies rouges. Certains poissonniers la proposent vivante.
- La truite sauvage est protégée et ne peut pas être vendue. La truite saumonée d'élevage s'élève en eau douce près d'une source, d'un étang ou d'un lac.
- L'espèce européenne, la *trutta fario* (truite de rivière), est la moins courante dans les élevages. C'est sa cousine, la truite arc-en-ciel d'Amérique qui est la plus commercialisée.
- Une truite qui est ensuite « affinée » 3 à 4 mois en mer gagne l'appellation de truite de mer.
- La truite peut se consommer entière, en filets, en pavés, et elle n'a pas besoin d'être écaillée.
- La truite est faiblement calorique (110 kcal/100 g). Elle est classée comme poisson maigre quand elle est sauvage ou d'élevage marin ; comme poisson semi-gras (7 g de lipides pour 100 g) en élevage classique.



## SUCREZ COCO

Le sucre de coco est moins calorique que le sucre blanc raffiné (son index glycémique est 2 fois inférieur), et il apporte à ce riz au lait de noisette un petit goût de caramel à tomber.

5 min  
+ 25 min

Le dessert

Riz au lait de noisette

RECETTE PAGE CI-CONTRE



## UN BON MARIAGE

Pour une sauce vierge plus relevée, n'hésitez pas à ajouter une pincée de piment d'Espelette ; cette épice régionale s'associe très bien à la saveur du cabillaud et à la tomate.



## &gt;&gt;&gt; LE MENU DU DIMANCHE

## L'entrée

*Pain aux deux poissons et sauce vierge*

RECETTE PAGE 74

30 min  
+ 2 h



## COMME UN CHEF

Pour ces tagliatelles de légumes, vous pouvez utiliser un simple économe, mais aussi, pour gagner en temps et en précision, utiliser une mandoline ou un « spiralizer ».

## Le plat

*Veau marengo et tagliatelles de carotte*

RECETTE PAGE 74

**20 min**  
+ 1h20



L'accord vin du menu du dimanche : un bourgogne blanc qu'on pourra garder pour tout le repas, à moins de préférer un côtes-du-rhône rouge avec le veau marengo.



>>> **LE MENU DU DIMANCHE****Pain aux deux poissons  
et sauce vierge**

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 1 H**  
**REPOS 1 H**

**ASSEZ FACILE****POUR LE PAIN DE POISSON**

• 300 g de dos de cabillaud • 300 g de pavé de saumon • 90 g de mie de pain • 1 œuf • 35 cl de crème liquide • 20 g de beurre + un peu pour la terrine • 1 oignon • 1 c. à soupe de thym citron • 1 c. à café d'estragon • 1 pincée de muscade moulue • 1 c. à café rase de sel fin • 1 bonne pincée de poivre.

**POUR LA SAUCE VIERGE**

• 1 grosse tomate bien mûre mondée et épépinée • 1 oignon rouge • 1 citron • ½ gousse d'ail • Un mélange d'herbes fraîches (persil, thym citron, sauge violette...) • Huile d'olive • Sel, poivre.

**Le pain de poisson** • Pelez et hachez l'oignon. Faites-le suer dans le beurre à feu doux jusqu'à ce qu'il soit moelleux. Laissez refroidir.

• Mixez finement le cabillaud avec 150 g de saumon, les oignons cuits, le pain de mie, l'œuf, la crème liquide, les herbes, la muscade, le sel et le poivre.

• Préchauffez le four à 180 °C. Dans une terrine légèrement beurrée, versez la moitié de la préparation de poisson. Ajoutez une couche de saumon cru coupé en morceaux de tailles identiques. Terminez en versant le reste de préparation au poisson.

• Placez la terrine au four dans un bain-marie, pour 50 min. Laissez-la refroidir complètement puis placez-la au réfrigérateur 30 min au moins.

**La sauce vierge** • Coupez l'oignon et la tomate mondée et épépinée en petits dés. Ajoutez le jus du citron, l'ail écrasé et de l'huile d'olive. Terminez avec les herbes du jardin ciselées. Salez, poivrez et mélangez bien.

• Démoulez délicatement le pain de poisson et servez-le avec la sauce ■

**Veau marengo et  
tagliatelles de carotte**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN** **CUISSON 1 H 20**

**FACILE**

800 g d'épaule de veau coupée en morceaux • 300 g de tomates concassées • 200 g de champignons de Paris • 2 carottes • 1 oignon blanc • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 15 cl de vin blanc • 15 cl de fond de veau • 30 g de beurre • 1 filet d'huile • Sel et poivre.

• Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer la viande sur toutes les faces. Pelez l'oignon, coupez-le en dés et ajoutez-le dans la cocotte avec l'ail pelé et le bouquet garni.

• Ajoutez les tomates et le vin blanc. Laissez chauffer à feu vif pendant 5 min pour que l'alcool s'évapore. Ajoutez le fond de veau. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 50 min.

• Pelez les carottes et coupez-les en tagliatelles à l'aide d'un économe. Ajoutez-les à la préparation, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 min.

• Lavez et coupez les champignons en quatre. Faites-les sauter dans une poêle avec le beurre fondu pendant 5 min puis ajoutez-les à la préparation avant de servir. Vous pouvez accompagner ce plat d'un mélange de tagliatelles et de tagliatelles de légumes ■

**Crème caramel fleur de coco  
et tonka**

**POUR 6 À 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 1 H** **REPOS 30 MIN**

**ASSEZ FACILE**

**POUR LE CARAMEL** • 40 g de sucre de fleur de coco (Daddy, Jardin Bio). **POUR L'APPAREIL** • 7 œufs • 1 l de lait d'amande non sucré • 80 g de sucre de fleur de coco • ½ gousse de vanille • 1 fève de tonka.

**Le caramel** • Dans une casserole, diluez le sucre de fleur de coco et 2 cl d'eau. Faites-les chauffer à feu doux, jusqu'à ce que le mélange caramélise. Attention, le sucre de fleur de coco caramélise rapidement ! Versez ensuite le caramel dans le fond de votre plat de cuisson et placez-le au congélateur.

**La crème** • Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, faites chauffer le lait d'amande avec 20 g de sucre et la vanille fendue et grattée. Râpez la fève de tonka et ajoutez-la à la préparation. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissous puis retirez du feu et ôtez la gousse de vanille.

• Dans un saladier, battez les œufs avec le reste de sucre. Versez le lait d'amande chaud sur les œufs en fouettant bien. Versez ensuite cette préparation dans le fond de votre plat nappé de caramel.

• Placez le plat dans un bain-marie au four pendant 50 min environ, jusqu'à ce que le flan soit pris et que rien n'adhère sur la pointe d'un couteau quand vous piquez.

• Laissez la crème caramel refroidir complètement avant de la démouler ■

**LE LAIT D'AMANDE  
FAIT MAISON**

- La veille, faites tremper 200 g d'amandes dans 1 l d'eau.
- Le lendemain, versez l'ensemble dans un blender (avec 75 g de miel et un peu de vanille si vous souhaitez obtenir une boisson sucrée) puis mixez jusqu'à obtenir un lait onctueux.
- Filtrez si besoin pour récupérer la pulpe d'amande. C'est prêt !



## LE CAS TONKA

La fève tonka apporte à cette crème caramel une nuance chaude d'amande amère, de vanille et de tabac. Comme la noix de muscade, il faut la râper ou l'utiliser moulue.



30 min  
+ 1h30

## Le dessert

Crème caramel fleur de coco et tonka

RECETTE PAGE CI-CONTRE



# La pomme zéro déchet

## de la chair à la peau, en 4 recettes

La saison de la pomme est ouverte... Après les tartes et les compotes, lancez-vous dans les gelées, les confitures express ou le beurre de pomme. Ne jetez pas les épluchures, croquez-les en chips!

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

Chair de pomme  
+  
sucre  
+  
gousse de vanille  
+  
citron  
=  
**Confiture de pomme**



2

Trognons et épluchures de pomme  
+  
sucre  
+  
cognac  
=  
**Gelée d'épluchures arrosée au cognac**



3

Épluchures de pomme  
+  
sucre  
+  
épices  
=  
**Chips d'épluchures**

**Anti gaspi**

4

Chair de pomme  
+  
purée d'amande blanche  
+  
miel de fleur  
=  
**Beurre de pomme**



1

**4** Faites fondre 30 g de beurre et mélangez-le avec 1/2 c. à café d'un mélange d'épices (cannelle, quatre-épices ou gingembre...). Dans un saladier, arrosez les épluchures de beurre épice, saupoudrez-les avec 1 c. à soupe de sucre et mélangez bien. Placez les épluchures sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfouez 30 à 40 min à 120 °C, en remuant plusieurs fois en cours de cuisson.





## Beurre de pomme

**POUR 1 POT DE 400 G ENVIRON PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 20 MIN REPOS 30 MIN**

**TRÈS FACILE**

**230 g de chair de pomme bien mûre • 100 g de purée d'amande blanche • 40 g de miel de fleur non chauffé • ½ gousse de vanille • 1 grosse pincée de sel fin.**

- Coupez la chair des pommes en petits dés. Placez-les dans une casserole avec le sel, la vanille fendue en deux et ses

graines grattées. Faites-les cuire à couvert et à feu doux avec 10 cl d'eau.

- Lorsque les pommes sont molles, ôtez les gousses, puis mixez finement avec la purée d'amande et le miel.

Laissez refroidir complètement.

- Dégustez ce beurre de pomme avec des pancakes ou des tartines grillées ■



## Confiture de pomme express

**POUR 2 POTS DE 300 G**

**PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 20 MIN**

**FACILE**

**300 g de chair de pomme • 200 g de sucre • ½ citron • 1 gousse de vanille.**

- Dans une casserole à fond épais, versez 10 cl d'eau, pressez le citron et grattez les graines de vanille. Ajoutez la chair de pomme coupée en morceaux et le sucre. Laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la confiture bouillonne puis épaississe.

- Remplissez délicatement des pots préalablement stérilisés. Fermez-les puis retournez-les et laissez-les refroidir complètement ■

### VARIANTE

Pour une saveur plus relevée, vous pouvez aromatiser cette confiture en ajoutant du gingembre ou de la cardamome lors de la cuisson.



## 3 GELÉE D'ÉPLUCHURES ARROSÉE AU COGNAC

**POUR 1 POT D'ENVIRON 1 L PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 1 H PRISE 24 H**

Faites cuire à petits bouillons **250 g de trognons et épluchures de pomme** avec **80 cl d'eau** pendant 30 min. Filtrez ensuite le mélange dans une passoire fine couverte d'un tissu étamine pour ne garder que le jus. Pesez le jus (environ 700 g), puis ajoutez **500 g de sucre** et le **jus de 1 citron**.

Laissez cuire la gelée 30 min. Ajoutez alors **5 cl de cognac**, laissez frémir pendant quelques instants puis coupez le feu. Répartissez la gelée dans des pots préalablement stérilisés. Laissez-les refroidir complètement puis fermez-les. Faites prendre 24 h au réfrigérateur. Servez avec des terrines et viandes froides.



# La pomme zéro déchet

## du jus à la pulpe, en 4 recettes

Vous êtes l'heureux possesseur d'un extracteur de jus ? Conservez la pulpe de pomme tirée de l'extraction et utilisez-la pour faire des chutneys onctueux ou des gâteaux moelleux.

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

Travers de porc  
+  
jus de pomme  
+  
sucre  
+  
cardamome  
=

*Travers de porc  
laqué au sirop  
pomme-  
cardamome*



1

Pulpe de pomme  
+  
millet  
+  
miel  
+  
œuf  
=

*Petits moelleux  
pomme-millet*



2

Jus de pomme  
+  
grains de kéfir  
de fruits  
+  
citron  
=

*Kéfir de jus  
de pomme*

4

4 Versez 25 g de grains de kéfir de fruits, 1 rondelle de citron bio et 1 litre de jus de pomme dans un bocal en verre. Refermez le bocal sans joint et laissez à température ambiante pendant 24 h. Filtrez avec une étamine fine et versez dans une bouteille étanche. Refermez-la et laissez fermenter de nouveau à température ambiante pendant 24 h. Vérifiez la fermentation en ouvrant la bouteille qui doit faire pschit, refermez-la et placez-la au frais avant de déguster.

Pulpe de pomme  
+  
dattes et noix  
+  
sucre  
+  
vinaigre de cidre  
=

*Chutney pomme-  
fruits secs*



3

### Avec ou sans extracteur

Si vous utilisez un extracteur pour faire du jus de pomme, ôtez les pépins et récupérez la pulpe de pomme broyée, dans le bac prévu à cet effet. Sinon, épluchez la pomme puis utilisez une râpe manuelle pour récupérer la pulpe.





## Travers de porc laqué au sirop pomme-cardamome

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 45 MIN REPOS 15 MIN**

**FACILE**

1,2 kg de travers de porc.

### POUR LE SIROP POMME-CARDAMOME

• 20 cl de jus de pomme fraîchement pressé • 150 g de sucre roux • 3 gousses de cardamome noire écrasées • 3 étoiles de badiane • ½ c. à café de sel fin.

- Mélangez le jus de pomme, le sucre, les épices et le sel. Faites-les chauffer à feu doux pour faire fondre le sucre, puis augmentez le feu jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
- Préchauffez le four à 200°C.

- Placez un peu d'eau au fond d'une plaque de cuisson. Placez-y le travers de porc puis badigeonnez-le de sirop de chaque côté à l'aide d'un pinceau. Laissez-le cuire 40 min en le retournant et en le badigeonnant de sirop régulièrement.
- Lorsque le travers est cuit (piquez avec un couteau, le jus doit ressortir blanc) et bien caramélisé, retirez-le du four. Recouvrez-le d'un papier aluminium et laissez reposer la viande 15 min avant de la déguster ■



## Petits moelleux pomme-millet

**POUR 6 MOELLEUX  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 40 À 45 MIN**

**FACILE**

80 g de pulpe de pomme • 2 œufs • 40 g de miel • 100 g de millet • 30 cl de lait • 1 gousse de vanille.

**USTENSILES** • 6 moules à muffins.

- Préchauffez le four à 180°C. Faites cuire environ 20 min le millet dans le lait avec les graines extraites de la vanille jusqu'à ce qu'il soit très moelleux. Égouttez-le complètement. Mélangez-le avec la pulpe de pomme, le miel et les œufs battus.
- Répartissez le mélange dans des moules à muffins. Faites-les cuire 20 à 25 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés ■



## 3 CHUTNEY POMME-FRUITES SECS

**POUR 1 POT DE 300 G ENVIRON PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 15 MIN**

Pelez et hachez finement 1 échalote. Hachez 5 dattes et 5 noix. Faites suer l'échalote avec 20 g de beurre dans une casserole. Ajoutez ensuite 100 g de pulpe de pomme, les fruits secs hachés, 150 g de sucre, 2 c. à café de cannelle moulue et 1 grosse pincée de sel. Laissez le sucre

fondre à feu doux en mélangeant régulièrement. Lorsque l'ensemble est homogène et commence à épaissir, déglacez avec 50 g de vinaigre de cidre. Laissez les vapeurs de cidre s'évaporer puis arrêtez le feu. Mettez le chutney en pot et consommez-le dans les 15 jours.



# Poulet sans frontières

Le poulet est voyageur. Il est chez lui partout, de Lisieux à Hanoï, de Bamako à Mexico. En tajine, au four, frit, sauté, mariné... il se met au diapason des produits et des traditions. Cet automne, votre poule au pot du dimanche aura un goût de melting pot...

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION MARION CHATELAIN PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM  
MERCI À REVOL POUR LES PLATS ET L'ART DE LA TABLE

25 min  
+ 1h15

BAMAKO

*Poulet rôti à l'africaine, sauce cacahuète*

>>> recette page 82



Une bière de type IPA

Plus parfumée et plus chargée en houblon et en alcool (5 à 7°) que les blondes habituelles.



## DANS VOTRE PLACARD...

N'hésitez pas à  
concocter votre propre  
mélange d'épices à  
tajine avec par exemple  
du paprika, du cumin,  
du ras-el-hanout, du  
poivre et du curcuma.

**30 min**  
+ 1 h 20

CASABLANCA

*Tajine de poulet au citron,  
pommes et épices*

>>> recette page 86



Un rosé marocain, tunisien, algérien ou libanais,  
assez puissant pour tenir tête aux épices.





### *Poulet rôti à l'africaine, sauce cacahuète*

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON AU FOUR 1 H 15 ENVIRON

**FACILE**

1 poulet fermier de 1,5 kg • 2 belles patates douces • 1 courgette • 1 aubergine • 2 oignons • ½ botte de romarin frais.

**POUR LA SAUCE** • 150 g de beurre de cacahuète bio • 1 citron bio • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de gingembre frais râpé • 2 ou 3 pincées de piment poudre • 1 cube de bouillon de volaille.

- **La sauce :** délayez le cube de bouillon et le beurre de cacahuète dans 45 cl d'eau bouillante. Ajoutez les zestes et le jus du citron, l'ail haché, le gingembre et le piment.
- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les patates douces puis détaillez-les en gros dés avec l'aubergine et la courgette.
- Épluchez les oignons, coupez-les en lamelles puis disposez-les dans un grand plat allant au four avec le poulet, les légumes et le romarin. Nappez le tout avec la sauce et enfournez pour 1 h 15 environ, en arrosant régulièrement.
- Servez votre poulet accompagné de riz ou de semoule aux herbes et fruits secs ■

### À L'AVANCE

Faites cuire votre poulet la veille en enlevant 15 min de cuisson. Découpez alors votre poulet en morceaux pour le faire réchauffer en cocotte dans la sauce (allongée d'un peu d'eau si besoin).



### COMMENT CHOISIR UN BON POULET ?

>>> De la famille des gallinacés, le poulet est la volaille préférée des Français. Il est consommé partout dans le monde, c'est l'une des rares viandes qui ne fait pas l'objet d'interdits religieux.

>>> Choisissez un poulet à la peau satinée et nacrée, ni humide ni poisseuse. La couleur de la chair varie de blanche à jaune selon la souche et les pigments naturels contenus dans les céréales consommées (maïs, blé, luzerne...). Toutefois, retenez que plus le poulet court en liberté, plus sa chair est foncée.



### *Rouleaux d'automne*

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 55 MIN

CUISSON 25 MIN

**ASSEZ FACILE**

**POUR LA FARCE** • 350 g de restes de poulet cuit • 1 petit chou frisé • 200 g de champignons de saison • 1 citron bio • 1 échalote • 1 oignon rouge • 1 poignée de noisettes grillées • Sauce tamari (ou sauce soja) • Fleur de sel et poivre du moulin.

**POUR LA SAUCE** • 4 c. à soupe d'huile de sésame • 3 c. à soupe de sauce tamari • 2 c. à soupe de nuoc-mâm • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 ou 2 pincées de piment en poudre.

- Prélevez les zestes du citron. Réservez le jus pour la sauce. Épluchez l'échalote et l'oignon puis détaillez-les en brunoise ainsi que les champignons. Concassez grossièrement les noisettes. Effilochez le poulet en lanières.
- Ôtez les feuilles de chou les plus dures. Prélevez une douzaine de grandes feuilles, puis émincez très finement le reste. Pochez les feuilles entières dans l'eau bouillante 3 ou 4 min environ (elles doivent être souples). Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égouttez-les puis réservez-les sur du papier absorbant.
- **La farce :** faites revenir dans un peu d'huile l'oignon et l'échalote 4 à 5 min. Ajoutez les champignons et le chou émincé puis laissez cuire à couvert 15 min environ. Ajoutez un trait de sauce tamari et poursuivez 5 à 6 min à découvert. Hors du feu, complétez avec le poulet, les zestes du citron, les noisettes, puis salez et poivrez selon votre goût.
- **Pour la sauce :** émulsionnez tous les ingrédients et réservez.
- **Pour les rouleaux :** placez ½ grande feuille de chou sur une planche et placez un peu de farce au milieu sur un des côtés. Repliez les bords par-dessus puis roulez le tout et posez le rouleau côté plié en dessous. Répétez l'opération pour réaliser tous les rouleaux et dégustez avec la sauce ■



## POUR PLUS DE GOURMANDISE

Vous pouvez ajouter dans chaque rouleau une lamelle de magret de canard fumé ou une tranche de pancetta, à disposer sur chaque feuille de chou, avant d'y répartir la farce et de rouler le tout...

**55 min**  
+ 25 min

### *Rouleaux d'automne*

>>> recette page ci-contre

**HANOÏ**



Un thé aux notes automnales, comme un pu'er, pour ses arômes de sous-bois, ou un thé vert grillé.



## LISIEUX

*Poulet rôti au cidre, agrumes et raisins*

POUR 4 À 6 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1 H 30 ENVIRON

FACILE

1 poulet fermier de 1,5 kg • 2 citrons bio  
• 1 orange bio • 4 ou 5 gousses d'ail  
• 50 g de beurre mou • 1 belle grappe  
de raisin • 40 cl de cidre brut • 1 bouquet  
de thym frais • Fleur de sel et poivre du  
moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C. Prélevez les zestes des agrumes puis détaillez-les en larges rondelles. Incorporez les zestes au beurre.
- Disposez le poulet dans un plat à gratin. Frottez la peau avec une

rondelle de citron, en exprimant bien le jus, puis glissez à l'intérieur de la volaille 1 rondelle de chaque agrume et quelques branches de thym. Étalez le beurre sur tout le poulet puis disposez les grains de raisins autour ainsi que les autres rondelles d'agrumes, les gousses d'ail en chemises et le thym. Salez, poivrez.

- Versez le cidre et enfournez le poulet pour 1 h 15 environ (selon le poids du poulet), en l'arrosant régulièrement. Accompagnez votre poulet de pommes

de terre sautées ou de tranches de  
potimarron rôties ■

## ASTUCE DE CUISSON

Commencez la cuisson de votre poulet par les cuisses. 15 min sur l'une, puis 15 min sur l'autre avant de le mettre sur le dos et poursuivez encore 30 min avant de le retourner sur le ventre et de terminer la cuisson le temps nécessaire (comptez 25 à 30 min par 500 g, soit 1 h 15 à 1 h 30 pour un poulet de 1,5 kg).

SECRETS  
DE CUISSON

En arrosant le poulet régulièrement avec le gras rendu, vous obtiendrez une peau bien croustillante. Au besoin, ajoutez ½ verre d'eau 30 min avant la fin de la cuisson. Piquez l'un des flancs avec la pointe d'un couteau. Si le jus qui s'en écoule est translucide, sans trace de sang, le poulet est cuit.

20 min  
+ 1 h 30



Un cidre brut du Perche,  
toute nouvelle appellation :  
voir notre sélection page 54.



## DÉPAYSEMENT GARANTI

Variez les assaisonnements des marinades, des bouillons et des sauces. Changez les épices et les herbes aromatiques et testez d'autres condiments (pesto, moutarde, anchoïade, purée d'amande, beurre de cacahuète...). Faites voyager vos recettes de poulet au feeling.

**40 min**  
+ 1h15

**TOKYO**

*Karaage de poulet au sésame, mayonnaise au gingembre et miso*

>>> recette page 86



Un vrai saké japonais, aux notes florales, ou un umeshu (alcool de prune), plus fruité.





### Tajine de poulet au citron, pommes et épices

POUR 5 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 1 H 20

TRÈS FACILE

1 poulet fermier coupé en morceaux  
• 3 pommes • 2 citrons bio • 2 oignons rouges • 1 tête d'ail • 1 petit céleri-rave  
• 1 cube de bouillon de volaille • 1 sachet d'épices à tajine • 1 c. à soupe bombée de graines de cumin • ½ botte d'herbe (coriandre et menthe par ex.) • Fleur de sel et poivre du moulin.

● Préchauffez le four à 180 °C. Délayez le cube de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante. Pelez les oignons. Détaillez-les en quartiers avec les citrons et les pommes. Pelez le céleri puis découpez-le en dés. Épluchez la tête d'ail.

● Dans une poêle, faites revenir le poulet à feu soutenu avec 2 c. à soupe d'huile pendant 10 min, en remuant fréquemment. Ôtez le poulet, baissez le feu puis ajoutez les oignons, les gousses d'ail épluchées, les épices à tajine, le cumin, les dés de céleri, 1 c. à soupe d'huile et prolongez le rissolage pendant 10 min. Salez légèrement, remettez le poulet et complétez avec les quartiers de pommes et de citron. Mélangez bien pour enrober le tout.

● Transvasez tous ces ingrédients dans le tajine, mouillez avec le bouillon puis couvrez et enfournez pour 1 h environ. Salez, poivrez et dégustez avec les herbes ciselées ■

### VARIANTES

Testez d'autres accords pommes et légumes comme avec du potimarron, du chou émincé ou des pommes de terre sautées.

### Karaage de poulet au sésame, mayonnaise au gingembre et miso

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

REPOS 1 H MINIMUM

CUISSON 3 À 4 MIN PAR FOURNÉE

ASSEZ FACILE

600 g de chair de cuisse de poulet fermier désossée • 1 petit bol de graines de sésame (blanc, doré, noir ou un mélange) • 1 œuf • Féculé de maïs ou de pomme de terre • 1 bain de friture.

POUR LA MARINADE • 5 cl de sauce soja • 2 gousses d'ail • 1 tronçon de 3 cm de gingembre • 5 c. à soupe d'huile de sésame.

POUR LA MAYONNAISE • 1 bol de bonne mayonnaise • 1 c. à soupe bombée de miso (blanc de préférence) • 1 citron bio • ½ botte d'herbes aromatiques (coriandre, ciboulette...).

USTENSILE • 1 thermomètre de cuisson.

● **La marinade.** Hachez finement l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Retirez l'excès de gras du poulet et détaillez-le en bouchées. Placez ces morceaux dans un grand bol avec l'ail, le gingembre et les autres ingrédients de la marinade. Mélangez bien puis entreposez 1 h minimum au réfrigérateur.

● Préchauffez l'huile de friture à 160-180 °C. Sortez la viande de la marinade puis filtrez-la pour récupérer l'ail et le gingembre. Réservez-les. Battez l'œuf, ajoutez-le au poulet avec le sésame. Mélangez intimement. Mettez de la féculé dans une assiette creuse. Égouttez les morceaux de poulet un à un et enrobez-les de féculé. Tapotez-les légèrement pour retirer l'excédent.

● **La mayonnaise.** Prélevez les zestes du citron. Assaisonnez la mayonnaise en la mélangeant avec le miso, l'ail et le gingembre de la marinade puis incorporez les herbes ciselées et les zestes de citron. Réservez au frais.

● Préparez un plat couvert de papier absorbant. Une fois l'huile arrivée à température, plongez quelques morceaux de poulet pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. Ôtez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur le papier absorbant. Continuez la cuisson des autres morceaux. Dégustez-les avec la mayonnaise et le citron zesté découpé en quartiers ■

### Nuggets de poulet, panure tex mex

POUR UNE QUINZAINE DE NUGGETS

PRÉPARATION 35 MIN

CUISSON 6 À 7 MIN

ASSEZ FACILE

425 g de blancs de poulet • 1 tranche de pain de mie • 4 c. à soupe de crème liquide • Quelques brins de ciboulette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel • Poivre du moulin.

POUR LA PANURE • 4 c. à soupe de poudre d'amande ou de noisette • 1 verre de chapelure • 4 c. à soupe d'épices tex mex • 1 œuf battu • Farine

POUR LA SAUCE KETCHUP EXPRESS

• 1 petit bol de sauce tomate • 1 c. à café de vinaigre • 1 c. à café de sucre ou de miel • ½ c. à café de sauce soja • 2 ou 3 pincées de paprika.

POUR LA CRÈME AUX HERBES

• 1 yaourt (ou 1 petit bol de crème épaisse) • 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 c. à soupe d'herbes fraîches ciselées.

● Préchauffez le four à 240 °C. Couvrez la plaque d'une feuille de papier cuisson légèrement huilé.

● **Les sauces.** Mélangez pour chacune leurs ingrédients respectifs. Salez et poivrez selon votre goût puis réservez-les au frais.

● **Les nuggets.** Émiettez le pain de mie, nappez-le de crème liquide et écrasez-le. Taillez finement la viande et placez-en une bonne moitié dans le bol du mixeur avec le pain de mie crémeux, l'huile d'olive, 3 pincées de fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre. Mixez en purée puis incorporez le reste de viande et la ciboulette ciselée. Formez des boules avant de les aplatir légèrement.

● Préparez la panure en mélangeant la poudre d'amande avec la chapelure et les épices. Trempez les nuggets, à tour de rôle, d'abord dans de la farine (en les tapotant légèrement pour en retirer l'excédent) puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure épicée. Placez les nuggets au fur et à mesure sur la plaque puis enfournez pour 6 à 7 min en les retournant à mi-cuisson.

● Dégustez-les tout chauds, en les trempant dans les sauces ■



## DES IDÉES À TESTER

- Variez la composition de vos nuggets: 100 % poulet ou moitié poulet, moitié chair à saucisse, ou en ajoutant quelques petits dés de légumes cuits. Parfait pour recycler les restes!
- Vous pouvez glisser dans votre chapelure un peu de parmesan râpé, d'autres épices de votre choix, ou même des éclats de cacahuètes.

**35 min**  
+ 6 min

*Nuggets de poulet,  
panure tex mex*

>>> recette page ci-contre

**MEXICO**



**Un bordeaux claret,**  
dont la palette aromatique et chromatique  
se situe à mi-chemin entre le rouge et le rosé.



## AIX-EN-PROVENCE

## Terrine de poulet aux légumes et herbes

POUR 6 À 8 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 5 MIN REPOS 1 NUIT

## ASSEZ FACILE

350 g de restes de poulet cuit • 3 carottes épluchées • 1 courgette • 3 ou 4 oignons cébette • 1 belle botte d'herbes fraîches (persil, ciboulette, estragon, cerfeuil...) • 8 feuilles de gélatine • 1 cube de bouillon de légumes • 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne (ou d'anchoïade, de pesto, de concentré de tomate) • 5 cl de sauce tamari (ou de sauce soja) • Huile d'olive • Sel et poivre cinq-baies.

- Trempez les feuilles de gélatine 10 min dans un bol d'eau froide.
- Lavez les carottes et la courgette, coupez-les en petits dés. Pelez et émincez les oignons. Faites revenir l'ensemble 5 min dans un peu d'huile.

• Délayez le cube de bouillon dans 55 cl d'eau chaude. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre dans le bouillon chaud en fouettant. Ajoutez la sauce tamari et la moutarde. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez tiédir.

• Pendant ce temps, tapissez une terrine ou un moule à cake de film alimentaire. Effilochez la chair du poulet. Hachez grossièrement les herbes. Prenez-en une petite poignée pour l'ajouter aux légumes. Mélangez 20 cl de bouillon avec le reste d'herbes et disposez un peu de ce mélange au fond de la terrine.

• Disposez ensuite des légumes puis

de la viande, en versant un peu de bouillon à chaque fois. Terminez la terrine en alternant légumes, poulet et herbes, puis recouvrez à ras de bouillon. Filmez et entreposez au frais une nuit. Dégustez avec des tranches de pain grillé et une salade verte ■

## TOUR DE MAIN

Si vous préférez utiliser de l'agar-agar, délayez-en 3 ou 4 g dans 55 cl de bouillon froid puis faites-le réchauffer. Aux premiers frémissements, laissez bouillir 2 min en remuant bien, puis ôtez du feu. Ajoutez la sauce tamari et la moutarde puis laissez tiédir.

## ZÉRO GASPI

Un reste de salade, de poulet rôti, ou de poêlée de légumes... Cette recette de terrine est idéale pour recycler les restes du frigo.

RECETTE À COMMENCER...  
la veille!

35 min  
+ 5 min



Un blanc généreux aux accents du Sud, côtes-de-provence ou luberon.



## LE BON CASTING

Poulet de Bresse AOC, Label Rouge ou bio... Choisissez un bon poulet fermier qui vous garantira une viande de qualité, avec du goût et de la tenue !

25 min  
+ 50 min



Un alsace gewurztraminer sec, pour ses notes de fruits exotiques, ou un savagnin du Jura, pour ses arômes de curry.

## *Poulet en cocotte exotique, coco, curry et tomate*

SAINT-DENIS - LA RÉUNION

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 50 À 55 MIN

FACILE

1 poulet fermier coupé en morceaux (ou 4 cuisses) • 2 oignons • 1 tronçon de 5 cm de gingembre • 4 carottes épluchées • 1 poivron • 4 ou 5 tomates • 1 verre de coulis de tomate • 1 citron bio • 50 cl de lait de coco • 1 cube de bouillon de volaille • 4 c. à soupe de curry en poudre (ou 2 c. à soupe de pâte de curry) • Quelques brins de persil • Huile • Fleur de sel et poivre du moulin.

● Épluchez le gingembre et les oignons puis découpez-les en lamelles. Taillez ensuite les carottes et le poivron en

morceaux. Délayez le cube de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante.

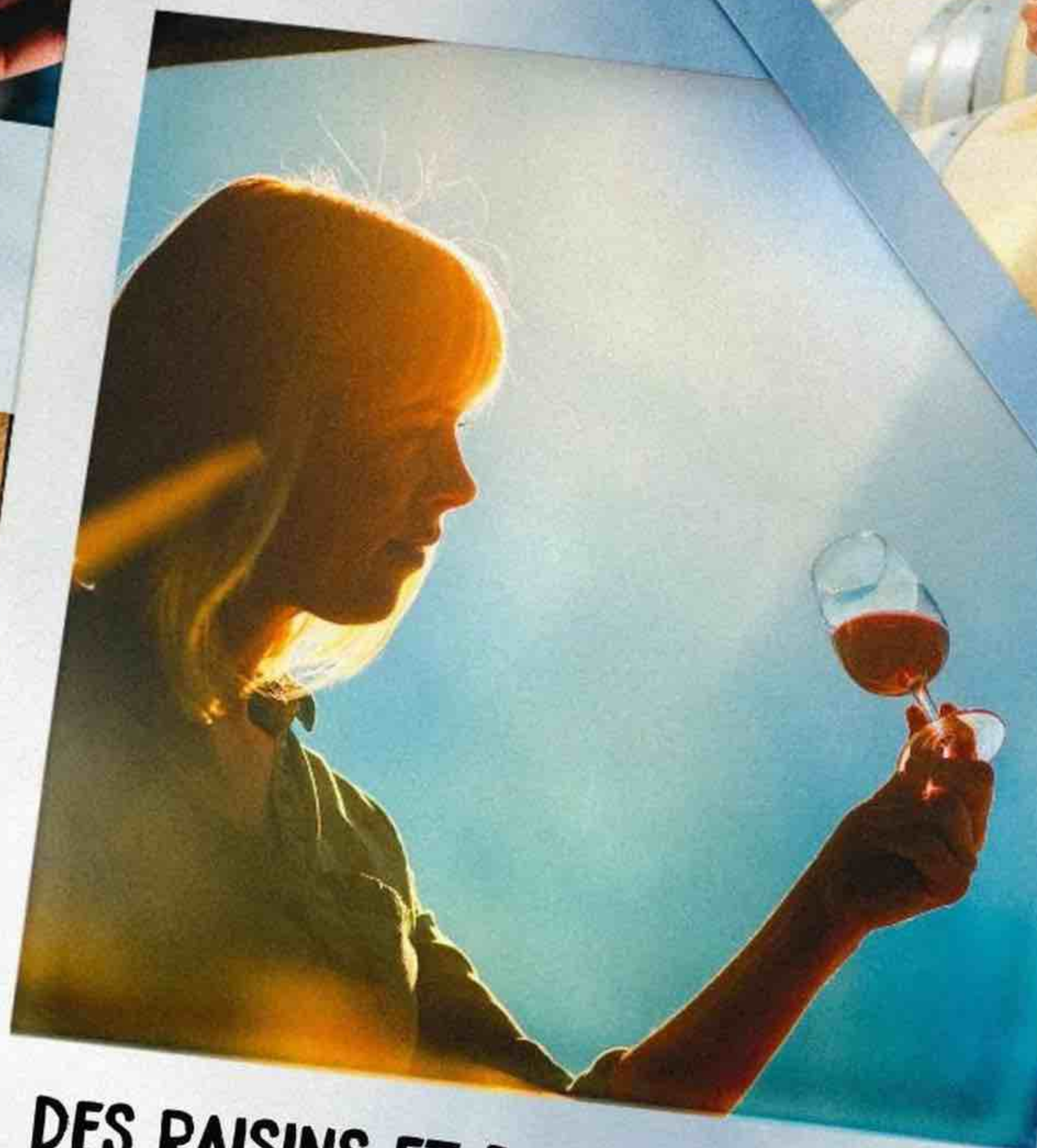
● Dans une grande cocotte, faites revenir les morceaux de poulet dans un peu d'huile pendant quelques minutes, le temps qu'ils soient bien dorés. Ôtez-les de la casserole pour y faire dorer les oignons et le gingembre avec le curry. Ajoutez ensuite les légumes et poursuivez la cuisson quelques minutes.

● Remplacez les morceaux de poulet dans la cocotte puis versez le lait de coco, le coulis de tomate et le bouillon.

Mélangez bien et laissez mijoter 30 à 35 min environ à feu doux en remuant de temps en temps.

● Pendant ce temps, détaillez les tomates en quartiers. Prélevez le zeste du citron puis pressez-le.  
● Une fois le poulet cuit, ajoutez dans la cocotte les tomates, le jus et les zestes de citron et poursuivez la cuisson 2 à 3 min en remuant doucement. Salez, poivrez et parsemez de persil ciselé. Servez ce plat accompagné de riz parfumé à la cardamome ■





DES RAISINS ET DE L'INSPIRATION,  
C'EST LA RECETTE DE NOS VIGNERONS

VINS DU  
*Languedoc*

L'INSTINCT PARTAGÉ



Jenia, vigneronne en Languedoc

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





© RICHARD NEGRI

# Vins d'automne

## **Buvez engagé**

À l'heure des foires aux vins, cette année, c'est dans les vignes que nous sommes allés chercher nos bonnes bouteilles. Loin des supermarchés, nous avons eu envie de revenir à l'essentiel : l'humain. Vignerons enthousiastes, domaines inclusifs, caves coopératives, jeunes intrépides, le vignoble français est pavé de pépites qui ne demandent qu'à briller. À nous de les y aider !

DOSSIER RÉALISÉ PAR PIERRICK BOURGALT, SUZANNE MÉTHÉ ET HÉLÈNE PIOT



# Solidarité féminine

Longtemps cantonnées aux rôles commerciaux ou administratifs, les femmes du vin ont compris que visibilité rimaient avec qualité et sororité.



© DR



© DR



© DR

## VIGNERONNES, ENSEMBLE

Un peu partout, les collectifs de viticultrices prouvent que l'union fait la force...

### Les Eléonores de Provence

Créée en 2008, c'est l'une des plus anciennes associations de femmes du vin. Leur programme : promouvoir l'art de vivre provençal, transmettre leur savoir-faire pour inspirer les jeunes générations via des actions caritatives. Parmi elles : Château Roubine, Sainte Roseline, Château Mentone...

### Les Z'elles Gaillacoises

Sauver des pigeonniers, est-ce une mission bien raisonnable pour une association de vigneronnes ? Eh oui, quand on sait qu'ils font partie du patrimoine millénaire du vignoble depuis qu'en 972, une loi locale a instauré l'obligation de traiter les vignes avec des déjections de pigeons ! Objectif visé en filigrane : promouvoir les vins de Gaillac.

### diVines d'Alsace

Depuis plus de dix ans, cette soixantaine de femmes (viticultrices, sommelières, cavistes...) promeut les vins d'Alsace, développe l'œnotourisme, organise des dégustations et des réunions plus techniques liées à la vigne.

### Les Quilles du Sud

Ces cinq vigneronnes du Languedoc-Roussillon ont créé une entité commune pour promouvoir leurs vins, tous réalisés en agriculture biologique ou biodynamique. Cinq appellations au programme : limoux, faugères, costières-de-nîmes, rivesaltes et cévennes.

## ISABELLE ET BRUNO PERRAUD EN BEAUJOLAIS LES FEMMES ET LES ENFANTS D'ABORD

Dire qu'Isabelle Perraud ne se destinait pas au monde du vin ! « Je n'aimais pas ça, je ne voulais pas vivre à la campagne et encore moins me marier avec un vigneron ! », lance-t-elle en rigolant. Raté... En épousant Bruno, le propriétaire du **domaine des Côtes de la Molière**, sixième génération d'une famille de vignerons, elle épouse aussi peu à peu l'amour de cet univers. Mais c'est un accident qui la décide à embrasser la carrière pour de bon. En 1999, Bruno est gravement intoxiqué par un insecticide. Il doit impérativement abandonner l'agriculture conventionnelle et son lot de phytosanitaires empoisonnés. Avec Isabelle, ils repartent de zéro. « C'est comme si on avait appris un nouveau métier, témoigne la vigneronne. Avant, on cédait notre vin en vrac au négoce. Après, on est passé au bio et on a décidé de le vendre nous-mêmes, en bouteilles. À l'époque, le bio intéressait peu les Français. On a dû se tourner vers l'export, qui représente aujourd'hui 75 % de nos ventes. » Militante de la biodynamie et des vins nature, Isabelle voit aussi le vin comme un média pour défendre les causes qui lui tiennent à cœur. Membre de l'association Women do Wine, qui

visait à rendre visible la place des femmes dans le vin, elle s'insurge contre « certaines étiquettes de vin, y compris nature, qui sont machistes et sexistes. Même l'art ne peut pas justifier ça ! » En écho à la vague de prise de parole « Balance ton porc », cette maman de quatre enfants dont l'aîné, Thomas, vient de rejoindre ses parents, a créé une cuvée Balance ta bulle, avec une étiquette façon Enlèvement des Sabines... à l'envers. Les bénéfices sont versés à l'association Nous toutes, qui milite contre les violences faites aux femmes.

**La bouteille à ne pas manquer**  
**Balance ta Bulle, vin de France.** Un pétillant naturel frais et fruité, aux arômes de fraise et de gamay, à 7° seulement.

> De la bonne charcuterie.  
> 18 €.





# Coup de jeune

Aléas climatiques, incertitudes financières et changements de consommation n'y font rien : une nouvelle génération embrasse le métier avec enthousiasme.

## NOUVELLES TÊTES

**Création de vignobles et nouvelles marques égayent le paysage viticole.**

### Dans le Sud-Ouest

Pionnière de la collection bio créée par la cave de Saint-Mont et le groupement Plaimont producteurs, la jeune vigneronne **Soizic Millet** revendique une approche « paysanne d'antan » sur son vignoble de 10 hectares. Sa cuvée « À Tire-d'Elle » a de beaux jours devant elle !

### En Ardèche

**Terra Noé**, premier domaine bio et solidaire d'Ardèche, est né d'un financement participatif réalisé par les Vignerons Ardéchois. Ce groupement de 12 caves de producteurs récoltants situées en sud Ardèche veut en faire la vitrine de son engagement pour la sauvegarde du vignoble, dans une démarche écoresponsable.

### Dans le Beaujolais

Pour aider des jeunes avant leur installation, les vignerons Thibault Liger-Belair et Ivan Massonnat ont créé **le domaine des Jeunes Pousses**, une « pépinière » de 5,2 hectares sur les appellations chénas et beaujolais-villages. Durant trois ans, les aspirants vignerons, chapeautés par leurs mentors, sont en charge du vignoble, de la production et de la commercialisation.

### En grandes surfaces

« Artisan négociant », Carl Coignard a créé la marque de vins nature **Terroir Libre**. Son but : démocratiser les vins « propres » en les vendant à petit prix en GMS. **Génération Cépage Libre**, grignan-les-adhémar. 6 €.



© DR

## CATARINA PINTO ET RAPHAËL BERTRAND EN BOURGOGNE ON PLAQUE TOUT ET ON RECOMMENCE

Catarina Pinto ne parlait pas français, ignorait tout du vin et travaillait comme ingénieure chimiste au Portugal : « J'étais fatiguée, j'avais trop de travail. Voir des gens joyeux autour d'une bouteille m'a donné envie de travailler dans le vin. Je me suis documentée sur Internet, et je me suis lancée. » Catarina débarque en Bourgogne fin 2017 et apprend le français « devant la télé, avec des sous-titres » et en lisant. Raphaël Bertrand, lui, menait une carrière dans le secteur automobile depuis neuf ans quand il s'est rendu à l'évidence : il était fait pour reprendre les vignes de son père, qui cédait son vin en vrac au négoce. C'est en suivant une formation viticole à Beaune que ces deux-là se sont rencontrés. Diplôme en poche, ils partent au Chili « faire des vinifications avec trop de sucre, trop de degrés – le contraire de ce qu'on a ici ! » Sachant désormais ce qu'ils ne veulent pas faire, ils créent le **Domaine Raphaël Bertrand**. Tout est à réaliser : « les étiquettes, le marketing, les réseaux sociaux, le chai pour les dégustations... mais notre priorité reste le travail dans les vignes afin de faire du bon vin, qui parle de lui-même ! » Pas bio, pour l'instant :

« On cherche un équilibre : cette année 2021 a été si humide qu'on a eu besoin de traiter contre le mildiou pour ne pas perdre la récolte. On a déjà perdu 60 % à cause du gel... L'an dernier, on était presque bio. » Aujourd'hui, ils embouteillent 20 % de leur vin. Et Catarina parle un français parfait. L'ingénieure chimiste a-t-elle moins de travail ? « Non ! Mais la vigne, c'est différent, passionnant, physique, on ne compte pas ses efforts. Ce n'est pas un boulot pour trois ans, mais un engagement à vie, un métier dont on est amoureux. Il fallait juste le courage de se lancer. »

**La bouteille à ne pas manquer**  
**Mercurey rouge 2019.**  
Un joli bourgogne, frais, tannique et charnu.  
➤ Côtelettes d'agneau.  
➤ 16 €.





# Une terre, un vin

La reconquête du territoire ? Au-delà d'une belle expression, ce sont des hommes et des femmes qui traduisent en bouteilles le meilleur de leur région.



© SIMON LAGOARDE "WAAP"

## MAUDE COCHONNEAU L'ENVIRONNEMENT, CONCRÈTEMENT

Enfant, Maude adorait accompagner son père et son grand-père : « *J'en ai passé, du temps, entre la vigne et les cochons !* » Après son master, la jeune géographe intègre la fonction publique, mais ne tient pas en place : « *En 2016, j'ai créé ma ferme pour mieux agir sur l'environnement.* » Nom de code : **Le Cochon Zébré**. Fin 2019, son père décède, victime d'un accident électrique sur son lieu de travail : le métier d'agriculteur est physique, risqué. « *Il faut être partout, savoir tout faire et souvent dans l'urgence* », commente sobrement Maude. La jeune femme reprend sa vigne. Aujourd'hui, elle travaille 1,5 hectare en bio, réparti sur cinq parcelles. « *J'en loue certaines au propriétaire à qui mon père et mon grand-père louaient déjà* », sourit-elle. Elle exploite aussi un jardin potager pour en tirer des jus de légumes bio. Mais le bio ne lui suffit pas, elle veut aller plus loin dans la défense de l'environnement. Partant du constat que le recyclage des bouteilles est trop gourmand en énergie, elle choisit de travailler avec le collectif boutabout.org qui récupère et lave les bouteilles consignées que ses clients lui rapportent, tout comme les cartons en bon état. Elle se bat sur tous les fronts. Sa vigne a souffert des gels d'avril : « *C'est terrible d'entrer dans les parcelles et de voir les bourgeons gelés. On*

*a toujours l'espoir que la vie redémarre.* » La grêle de juin a blessé la vigne, la pluie favorise le mildiou : « *J'en suis à mon dixième traitement de cuivre, soufre, décoctions et huile essentielle d'orange douce, soit moitié plus que d'habitude. On est inquiets dès qu'on voit des nuages* », nous confiait-elle en juillet. Ses joies et ses galères, Maude les partage sur son blog, Journal de Ferme. Et avec ses clients, qu'elle accueille le premier samedi de chaque mois. « *Pas de vente en ligne : mes points de vente sont très locaux, je suis en bio pour respecter l'environnement, je ne vais pas gâcher mes efforts en faisant parcourir des kilomètres inutiles à mes vins et en les déracinant.* »

**La bouteille à ne pas manquer**  
**Coteaux-du-loir blanc 2020.** Un très joli chenin demi-sec aux notes d'agrumes.  
➤ Porc à l'aigre-douce.  
➤ 12 €.



## INSPIRATION LOIRE

Des appellations récentes, des vignerons qui innovent, la Loire viticole n'est pas un long fleuve tranquille...

### À Bourgueil

Quand le vigneron Philippe Boucard, du **domaine Lamé-Delisle-Boucard**, rencontre ses voisins Vincent et Gabriel Simon, restaurateurs et aviculteurs, l'idée éclot : lâcher les poules dans les vignes pour tondre, aérer le sol et réduire l'emploi d'insecticides et d'herbicides. Un retour à la polyculture inspirant...

### En Anjou

Rompant avec les pratiques de chaptalisation traditionnelles, **Patrick Baudouin** est devenu en trente ans une figure de la viticulture ligérienne par sa démarche sociale et agro-environnementale. Il a participé à redonner une aura au cépage chenin et aux grands liquoreux.

### En Vendée

Créé en 1960 par la famille Michon, le **domaine Saint-Nicolas** est à l'origine de la renaissance du vignoble vendéen. Un terroir reconnu en 2011 par la nouvelle AOC fiefs vendéens-Brem, qui récompense ainsi le passage à la biologie et la biodynamie de Thierry Michon dès 1995.

### Dans la Vienne

Parti d'une parcelle d'un demi-hectare de vignes familiales sans appellation reconnue, dans la Vienne, Frédéric Brochet a créé le **domaine Ampelidæ** qui s'étend aujourd'hui sur 85 hectares. Cet œnologue met en lumière depuis 20 ans les qualités d'un terroir méconnu.  
**Alias Pinot noir, vin de France, 2019. 11 €.**





# Ça bouge à Bordeaux

Les vins d'Aquitaine ne sont pas figés dans les règles et les classements édictés en 1855! Bienvenue dans les châteaux du XXI<sup>e</sup> siècle...

## LES GRANDS CRUS PASSENT AU VERT

Longtemps statufiés dans leurs pratiques séculaires, les domaines les plus célèbres regardent enfin du côté de l'écologie.

Pour mettre en valeur les initiatives vertueuses et la transformation profonde entreprise dans le vignoble à tous les niveaux, le Conseil interprofessionnel du vin de Bordeaux décerne depuis 2018 les **Trophées Bordeaux vignoble engagé**. Parmi les lauréats récompensés cette année, plusieurs grands crus classés montrent la voie. Dans la catégorie « Vivre ensemble », le **château Grand-Puy Ducasse** obtient la médaille d'argent. La rénovation de son chai, situé au centre-ville de Pauillac, est un modèle de chantier respectueux de l'environnement urbain direct et du voisinage. Dans la catégorie Nature et Respect, la démarche du **château Dauzac**, grand cru classé de Margaux, a été récompensée pour sa réduction de l'usage de pesticides.

Quant au plus ancien vignoble de Pessac, le **Château Pape Clément**, où la traction animale sert à préserver les sols pendant qu'un drone surveille l'évolution de la vigne, il remporte la médaille d'argent dans la catégorie Innovation & Avenir. Dans ce même esprit vert et vertueux, le **château Haut-Bages-Libéral**, l'un des rares crus classés 1855 à travailler en biodynamie, s'est lancé avec d'autres défenseurs des sols vivants dans la création d'un très beau projet: **La Belle Vigne**, une société de conseil qui vise à promouvoir et à mettre en pratique l'agroécologie dans le vignoble français. À suivre...



© DR



## ALEXIA DUCHÊNE ET MARIE-PIERRE LACOSTE-DUCHESNE TALENTS CROISÉS DANS LES VIGNES

Confiné dans ses châteaux et son passé séculaire, Bordeaux? Eh non! Parmi les nombreuses initiatives prises ces derniers temps pour moderniser son image, le Conseil interprofessionnel du vin de Bordeaux (CIVB) a invité en 2020 cinq jeunes acteurs de la mode, de la cuisine, de la musique ou de la comédie à co-créer un vin avec des vignerons. C'est ainsi qu'Alexia Duchêne, 25 ans, cheffe du restaurant Datsha Underground (Paris) et demi-finaliste de Top Chef 2019, s'est associée, le temps d'une cuvée, avec Marie-Pierre Lacoste-Duchesne, du **château La Clotte-Cazalis** (AOC sauternes et barsac).

D'emblée, les deux femmes décident d'élaborer un liquoreux, « mais sans trop de sucre résiduel, pour faire une cuvée sur la fraîcheur et l'acidité, qui pourrait bien se marier avec la cuisine actuelle », détaille Alexia. Elles sélectionnent donc un lot de raisins moins concentrés pour garder fruit et minéralité, et choisissent de l'élever en jarres. Une technique nouvelle pour Marie-Pierre: « Nos 9 hectares de vigne sont conduits en biodynamie. Ce mode d'élevage traditionnel me tentait. » Alexia participe ensuite

à l'assemblage et à la création de l'étiquette, « jeune, colorée et pop, pour mettre en avant la fraîcheur et insister sur l'aspect facile à déguster. Quant au nom de la cuvée, Taropa, c'est celui du cheval de Marie-Pierre qui nous a aidées à travailler les vignes! » Pour l'accompagner, Alexia a imaginé une recette « associant tradition et originalité : tortellini frais faits maison aux champignons, accompagnés d'un surprenant bouillon champignon-café, le tout relevé par des herbes aromatiques! »

### La bouteille à ne pas manquer Taropa, barsac 2019.

Des notes d'abricots confits, un zeste d'agrumes et une jolie longueur.

> Un plateau de fromages.

> 6 € le verre à la brasserie Rosie à Paris et au bar à vins du CIVB à Bordeaux.





# Ensemble, c'est tout

La vigne offre de nombreux débouchés aux travailleurs en situation de handicap... et des vins « extra » ordinaires aux dégustateurs.



© RICHARD NEGRI



© DR

## DOMAINE DE MAGUELONE LES COMPAGNONS DE LA CATHÉDRALE

L'histoire est fabuleuse : au XII<sup>e</sup> siècle, une cathédrale romane fortifiée fut érigée sur l'île de Maguelone, entre mer et lagunes, à une dizaine de kilomètres de Montpellier. Aujourd'hui, l'île est devenue presqu'île, et ce haut lieu de spiritualité et d'enseignement a laissé la place au **domaine de Maguelone**, un établissement d'aide par le travail (Esat) pour 120 personnes en situation de handicap. Des salariés ? Non, des « compagnons », en hommage aux bâtisseurs de cathédrales, à leurs valeurs de partage fraternel et de transmission des savoir-faire. Les 18 hectares de vignes, cultivées en bio sur le terroir volcanique de l'île, donnent cinq cuvées de vins rouges, rosés et blancs en IGP pays d'Oc et une cuvée en AOP Languedoc. Toutes sont certifiées « handi-solidaires » car les compagnons participent à la culture, aux vendanges manuelles, à la vinification et la mise en bouteilles. Ils s'impliquent aussi dans la commercialisation sur la presqu'île, au domaine du Grand Puy à Montpellier et lors d'événements tels le festival de musique de la cathédrale. Les six cuvées sont réparties en trois gammes. Insula, vinifiée en cuve inox, se veut fraîche,

gourmande et facile d'accès : parfaite pour l'apéritif ou une tielle sétoise (délicieuse tourte locale au poulpe et à la tomate). La gamme Volta (qui signifie à la fois voûte - comme celle des cathédrales - et labour en occitan), élevée en barrique, a plus de corps et de capacité de garde. Enfin, la cuvée Witiza révèle le meilleur de la syrah (80 % de l'assemblage, associés à 20 % de grenache).

### La bouteille à ne pas manquer Insula, IGP pays d'oc, 2019.

Trois cépages locaux : picpoul, clairette et vermentino, composent l'assemblage de ce vin bio aux notes d'agrumes, de pêche et de fleurs blanches.

> Des fruits de mer.  
> 9 €. En ligne.



## QUAND LE VIN EST INCLUSIF

Nombreux sont les domaines viticoles qui font appel à des Esat (établissements et services d'aide par le travail) pour tout ou partie de leurs travaux, à la vigne comme au chai. Petite liste non exhaustive....

### Sud-Ouest

#### Domaine René Rieux

Situé sur les coteaux de la rive droite du Tarn, ce domaine de 23 hectares est certifié en agriculture bio depuis 2013.

### Bordeaux

#### Château de Villambis

Ce cru bourgeois de 18 hectares en appellation haut-médoc est constitué en Esat depuis 1979.

### Champagne

Construite sur un joli jeu de mots, la marque de **champagne Deule Ayzate** s'appuie sur des viticulteurs indépendants pour le contenu de la bouteille, mais sur l'Esat La Neuville à Reims pour le conditionnement et la préparation des commandes.

### Alsace

Entre Molsheim et Mutzig, À 20 km de Strasbourg, le **Domaine du Stierkopf** produit de très jolis vins bio.

### Lorraine

**Le Vignoble des Ducs**, en Meurthe et Moselle, a été créé par l'Esat Val de Lorraine en 2011. Aujourd'hui, ses 5 hectares sont en bio.



# Les caves se rebiffent

Terminé, le temps où les caves coopératives étaient synonymes de bibine. En 2021, elles sont qualitatives, durables et enthousiasmantes.



## CÔTÉ RHÔNE

Porté par 6 000 producteurs à travers toute la France, le label Vignerons engagés est décerné aux coopératives qui s'attachent à trouver l'équilibre entre activité économique et impact environnemental et sociétal. Focus sur quatre caves du Rhône dont on aime autant les vins que la philosophie.

### Cave de Tain

Avec 1 000 hectares de vignes, dont 137 sur la colline de l'Hermitage, cette cave est l'une des plus importantes du nord de la vallée du Rhône. Précurseur en œnotourisme, elle fait partie du noyau de départ du collectif Vignerons Engagés.

### Jaillance

Derrière cette marque, 200 viticulteurs et plus d'une centaine de collaborateurs sont spécialisés dans les vins effervescents. D'abord leader de la clairette-de-Die, Jaillance a fait des acquisitions à Bordeaux et en Vallée de la Loire.

### Rhonéa Vignobles

Via le financement participatif, cette société coopérative d'intérêt collectif réunit des particuliers, des institutionnels et des professionnels pour acquérir des vignes et préserver le patrimoine foncier viticole.

### Vignerons du Mont Ventoux

Une centaine de vignerons très engagés pour réduire leur impact sur l'environnement dans la « zone de biosphère », protégée par l'Unesco.



© DR

## JACQUES TRANIER

### VIN + OVALIE = VINOVALIE

Il était une fois quatre coopératives qui avaient deux solutions: se faire la guerre et risquer de dépérir, ou s'unir pour être plus forts. C'est en optant pour la deuxième que les caves de Rabastens, Téco, Fronton et Côtes d'Olt, dans le Sud-Ouest, ont créé **Vinovalie** en 2006. Un nom tout trouvé pour un collectif qui s'appuie sur la règle d'or du rugby: le groupe est meilleur que le meilleur du groupe. Un mantra gagnant: en quinze ans, Vinovalie est devenu le premier producteur de vins du Sud-Ouest en rouge et en rosé. Et il a l'ambition d'aller encore plus loin, notamment en développant les volets sociaux et environnementaux. Dès l'an prochain, les 4 000 hectares, cultivés par 400 vignerons, seront tous certifiés HVE3 (le degré supérieur de la Haute qualité environnementale). « C'est tout un travail de groupe pour améliorer l'écologie de la plante et encourager la biodiversité », indique le président, Jacques Tranier. Dans le même esprit, le collectif a créé sur deux hectares un conservatoire de cépages anciens. « Avec de l'ancien, on peut faire très moderne ! En fouillant dans le passé, on espère dénicher quelques pépites, abandonnées à l'époque car elles ne répondaient pas au climat du moment.



*Aujourd'hui, la température monte et les degrés de sucre et d'alcool s'envolent. Et on préfère la qualité au volume: le cépage prunelard, peu productif, s'intègre ainsi parfaitement dans nos rouges. »*

Dans le même esprit, trois jeunes femmes, les ingénieures Gladys Baudel et Justine Tissandier et l'œnologue Elodie Marsoni, ont développé une gamme de neuf cahors en étudiant un même cépage – le malbec – chez différents coopérateurs, sur 9 terroirs. Très réussie, cette expérience hors normes a attiré l'attention des experts du monde entier. Bravo les filles !

### La bouteille à ne pas manquer T3, cahors 2016.

Une robe profonde, une palette de fruits noirs, des épices: un très joli cahors.

> Une côte de bœuf.

> 26 €. En ligne.





# Des bulles faites pour durer

Rénovation d'une école à l'abandon ou seconde peau, la Champagne innove pour de bon.



© MICHAËL BOUDOT

## CHRISTINE ET VINCENT PIOT-SÉVILLANO À L'ÉCOLE DU CHAMPAGNE

Journaliste spécialisée dans l'environnement, Christine **Piot-Sévillano** passe à la pratique en 2007 lorsque ses parents prennent leur retraite. Avec son mari, Vincent, elle revient à la terre et s'installe sur les 8 hectares familiaux en Champagne, à Vincelles, dont le nom signifierait en latin *vinis cella* – cellier à vins – attestant d'une longue tradition. Comment innover quand votre famille est dans le vin depuis plus de trois siècles ? Le jeune couple commence par la vigne. « C'est là que tout se joue, avec un soin minutieux », confie Christine. Peu à peu, ils s'engagent vers une certification Haute valeur environnementale (HVE), sans herbicide, ni insecticide. Objectif atteint en 2015. Décidés à aller plus loin, ils sont en conversion bio depuis deux ans. La vinification s'effectue désormais en jarres de grès, œufs en béton et petites cuves d'acier émaillé afin de réaliser des sélections parcellaires. Autre initiative, chaque année depuis 2011, des vins issus du cépage pinot meunier sont ajoutés dans un foudre selon le principe ibérique de la solera. Restait à faire connaître tout ce travail. Christine et Vincent ont acquis l'ancienne école du village,

celle que Christine, ses parents et grands-parents ont fréquentée enfants, pour la transformer en lieu d'accueil œnotouristique. Dégustations, paniers pique-nique, ateliers « vigneron d'un jour »... à mi-chemin entre école et bistrot, pour les touristes à vélo et les enfants qui découvrent la classe d'antan, avec une cuisine pour les traiteurs et chefs invités. « On ouvre notre univers à la convivialité et au partage », résume Christine.

### La bouteille à ne pas manquer Cuvée Interdite.

50 % chardonnay, 40 % meunier, 10 % pinot meunier, un assemblage qui portait bien le nom d'Élégance, jusqu'à ce qu'un autre vigneron interdise d'utiliser cette marque protégée. Va pour Interdite, alors !  
 > Des saint-jacques au thé vert.  
 > 44 €. Cavistes et en ligne.



## ENGAGÉES À 360°

**Du vignoble au marketing en passant par la mise en place d'un trophée solidaire, le combat pour un monde meilleur peut prendre bien des formes.**

### Franck Pascal

Pionnier de la culture bio et biodynamique en Champagne, ce vigneron travaille ses 44 parcelles sur 7 hectares de façon naturelle pour rendre ses vignes plus « vivantes » et résistantes aux changements climatiques. Après 20 ans sans produits chimiques, les résultats sont là : ses champagnes ont un goût de raisin sans pareil.

### Ruinart

Créer un étui « seconde peau » en papier moulé à la forme du flacon, 100 % recyclable, neuf fois plus léger qu'un coffret habituel, c'est le challenge réussi par la maison Ruinart pour réduire de 60 % de l'empreinte carbone de l'emballage.

### Gosset

Depuis 2012, le Trophée Gosset Celebris, qui récompense l'excellence gastronomique, a pris un tournant solidaire en intégrant les valeurs humaines. Soutenir des causes qui ont du sens (handicap, troubles de l'alimentation, personnes âgées), utiliser la gastronomie et le champagne pour créer du bonheur, c'est aussi s'engager.





# Par ici la sortie !

Cinés, restos, festivals,  
musées, balades .....

**France Bleu vous accompagne**

france  
**bleu**



# Un flot de bonnes initiatives

De la solidarité, de l'humain, des moutons, des rayons de soleil pour redonner le sourire aux vignerons impactés par les dérèglements climatiques : quand acheter du bon vin rime avec « faire le bien ».



© DR

## ARTISANS-PARTISANS EN OCCITANIE

**Ollieux Romanis, Pierre Bories et le Champ des murailles – trois domaines emblématiques d'Occitanie – rejoints par d'autres**, ont réuni leur distribution autour de valeurs communes : la défense de l'environnement et de la biodiversité. Sous la bannière « **Artisans-partisans** », ils produisent du vin mais plantent aussi des haies, entretiennent des forêts, préservent des espèces vivantes dans leur milieu naturel. Ils possèdent ainsi un troupeau d'une trentaine de brebis qui maîtrisent la pousse de l'herbe hivernale et donnent du fumier, et dont le pâturage participe à la prévention des incendies. Les Artisans-partisans élaborent blé et pain, huile d'olive biologique et bientôt des agrumes. Ils ont même créé un bar à vins accessible à pied, La Touketa, dans le sublime paysage des Corbières !

## LA CHAIZE RETROUVE SON ASSISE

Après trois ans de restauration, le château de la Chaize, dans le Beaujolais, a rouvert ses portes au public le 31 juillet. C'est la fin de la première étape d'une transition prévue pour durer une dizaine d'années, tant il faut du temps pour transformer intégralement le modèle d'un aussi grand domaine : 400 hectares, dont 150 hectares de vignes situées en appellations brouilly, côte-de-brouilly, morgon et fleurie. La rénovation du domaine s'inscrit dans une transition énergétique et environnementale sans précédent. Conversion à l'agriculture bio, tests en biodynamie, autonomie énergétique, neutralité du bilan carbone, démarche zéro déchet... Une révolution qui se sent déjà dans les dégustations proposées aux visiteurs, après une visite du chai historique de 1771.



© DR

## Vendanges Solidaires



## CHANGEMENT DE CLIMAT

Parce qu'il est hélas de plus en plus fréquent qu'un vigneron perde toute sa récolte en deux nuits de gel ou un quart d'heure de grêle, les initiatives se multiplient pour leur venir en aide. Créée en 2016, l'association **Vendanges Solidaires** organise des événements au profit des viticulteurs installés depuis moins de dix ans, qui ont perdu plus de 70 % de leur vendange et ont un projet concret à financer. La dernière vente aux enchères, en avril, sur le site [Idealwine.com](http://Idealwine.com), a permis de récolter 34 123 € ! Plus récent, le site [cuvée-privee.com](http://cuvée-privee.com), qui permet d'adopter des vignes pendant une année, lance un autre principe de **cuvées solidaires** : les clients achètent des bouteilles au vigneron en versant, en plus du prix direct producteur, une contribution du montant de leur choix. Mini-bonus : les donateurs auront leur nom sur la contre-étiquette !



© DR

## EN DIRECT DU LANGUEDOC

« **Mettez un visage sur une bouteille !** » Lancée en avril 2020, au début du premier confinement, à l'initiative du Château Capion (à Aniane), la plateforme **DDwine** regroupe des vignerons indépendants en ligne, qui ne vendent pas leurs vins en grande distribution. Elle s'adresse aussi bien à la clientèle des particuliers qu'aux professionnels (CHR, cavistes, grossistes...). Le site informe sur les Terrasses du Larzac et les cépages languedociens (grenache, carignan, cinsault, syrah...) et dispense une formation œnologique de base sur le terroir, la forme du verre, le vin bio, les vins d'automne et ceux à servir à Noël... La boutique affiche bien sûr les bouteilles par domaine, mais aussi des « cartons découverte » blancs ou Terrasses du Larzac. Un code donne accès à une remise de 10 % et le port est offert à partir de deux cartons.

## LES CUVÉES SOLIDAIRES

cuvée  
privée

Ensemble, soutenons les vignerons face au gel de printemps.  
Bouteilles à prix direct producteur et contribution libre.

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



# stor<sup>eat</sup>

mastrad

## Dites BONJOUR au 1<sup>er</sup> système de conservation intelligent



Je suis idéal pour la cuisson sous vide\*



### Kit de conservation sous vide + app

#### Sain de corps

- Je préserve la fraîcheur, le goût et les nutriments des aliments
- Plus de mauvaises odeurs avec ma double fermeture zippée
- J'optimise le rangement pour un gain de place dans la cuisine
- Je suis idéal pour la cuisson sous vide
- Je suis lavable et réutilisable
- Je suis sans Bisphénol A et autres matières douteuses

#### Sain d'esprit

Grâce à mon QR code :

- Je combats le gaspillage alimentaire
- Je vous rappelle ce qui se trouve dans votre frigo, congélateur et dans vos placards
- Je vous fournis des conseils et astuces

Et plus encore...

\*voir les instructions d'utilisation sur [www.stor-eat.com](http://www.stor-eat.com)



Retrouvez ma famille  
et téléchargez mon app sur  
[stor-eat.com](http://stor-eat.com)





# La folie des cookies

Saviez-vous qu'une cuillère à glace est très utile pour façonner des pâtons au calibre idéal? Ou que glisser du beurre fondu dans la pâte est une erreur fatale? Voici 8 recettes et autant d'astuces en or pour devenir un expert en cookies de folie.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME MANUELLA CHANTEPIE  
PHOTOS FABRICE BESSE



## LA BONNE MÉTHODE

N'utilisez jamais de beurre fondu dans vos recettes de cookies! Pour des cookies parfaits bien moelleux, pensez plutôt à sortir le beurre (si possible demi-sel) du frigo quelques heures avant, pour qu'il ait une texture « pommade ».

**20 min**  
+ 1h15

*Cookies thé matcha,  
chocolat Dulcey*

>>> recette page 106



## COOKIE VÉGÉTAL

Cette recette originale de biscuits ne contient pas de produits laitiers. Vous pouvez également l'adapter en version sans gluten, en remplaçant la farine de blé par 150 g d'un mélange de farine de riz + poudre d'amande + farine de coco ou de châtaigne.



20min  
+ 20min

### *Cookies à la patate douce, glaçage chocolat, amandes*

POUR 12 COOKIES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

120 g de patate douce épluchée et coupée en dés • 50 g de sucre de canne • 50 g de sucre blanc • 50 g de purée d'amande • 50 g d'huile de coco • 150 g de farine • 1 c. à café de levure chimique • 40 g d'amandes effilées concassées • 70 g de chocolat noir pâtissier.

● Faites cuire la patate douce à l'eau ou à la vapeur 15 min. Égouttez-la puis écrasez-la grossièrement en purée.

● Préchauffez le four à 190 °C. Avec une cuillère ou une spatule, mélangez les 2 sucres avec la purée d'amande et l'huile de coco puis ajoutez la patate douce. Versez la farine et la levure. Mélangez la pâte sans trop la travailler mais suffisamment pour qu'il n'y ait plus de trace de farine.

● Façonnez des boules d'environ 40 g. Disposez-les sans trop les serrer sur une plaque de cuisson couverte de

papier sulfurisé et enfournez-les pour 15 min.

● Torréfiez les amandes effilées quelques minutes dans une poêle. Une fois les cookies refroidis, faites fondre le chocolat au bain-marie. Trempez la moitié d'un cookie dans le chocolat et parsemez-le d'amandes effilées et laissez-le refroidir sur une grille. Procédez de la même manière pour tous les cookies ■



## LE KASHA, KESAKO ?

Vendues décortiquées, les graines de sarrasin se conservent, se cuisent et se dégustent de la même façon que le riz, l'épeautre, le boulgour... En Europe de l'Est, ces graines appelées kasha sont grillées, ce qui accentue leur saveur. Vous pouvez en trouver dans les magasins bio.



**15 min**  
**+ 1h12**

### *Cookies sarrasin, pommes, caramel au beurre salé et noix*

**POUR 12 COOKIES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 12 MIN REPOS 1 H**

#### **FACILE**

- 100 g de beurre demi-sel mou • 120 g de farine de sarrasin • 60 g de farine de blé • 40 g de cassonade • 30 g de sucre blanc • 1 œuf • 80 g de caramels mous • 50 g de pommes séchées • 50 g de cerneaux de noix torréfiés • 1 c. à soupe de kasha (graines de sarrasin grillées) • 1 c. à café de levure chimique.

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les caramels en petits morceaux.
- Avec une spatule, mélangez les deux sucres avec le beurre mou jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez l'œuf, les pommes séchées et mélangez. Versez les farines, la levure puis mélangez la pâte sans trop la travailler. Incorporez le kasha, les noix

et les morceaux de caramel mou. Filmez la pâte et réfrigérez-la au moins 1 h.

- Avec une cuillère à glace ou à la main, façonnez des boules d'environ 40 g. Disposez-les sans trop les serrer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 12 min ■



## Cookies façon carrot cake aux graines de courge

POUR 12 COOKIES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

100 g de carottes râpées • 1 œuf • 50 g de beurre mou • 50 g de purée de noisette • 50 g de poudre de noisette • 150 g de farine • 60 g de sucre • 50 g de cassonade • 50 g de graines de courge • 1 c. à café de cannelle • ½ c. à café de levure.

● Préchauffez le four à 190 °C.  
Torréfiez à sec les graines de courge

quelques minutes dans une poêle.

● Avec une spatule, mélangez les deux sucres avec le beurre et la purée de noisette jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajoutez l'œuf puis les carottes râpées. Versez la farine, la levure, la cannelle, la poudre de noisette et les graines de courges. Mélangez la pâte sans trop la travailler

mais suffisamment pour qu'il n'y ait plus de trace de farine.

● Avec une cuillère à glace ou à la main, façonnez des boules d'environ 40 g. Disposez-les sans trop les serrer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfournez-les pour 15 min. Laissez-les ensuite refroidir sur une grille ■

### LE CALIBRE IDÉAL

La cuillère à glace permet de façonner des boules de pâte de calibre identique, ni trop grosses, ni trop petites, sans utiliser de balance... Cela apporte également aux cookies une texture plus aérienne, puisque la pâte n'est pas tassée entre les mains.

15 min  
+ 20 min





### *Cookies thé matcha, chocolat dulcey*

**POUR 12 COOKIES**

**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN**  
**REPOS 1 H**

**FACILE**

200 g de farine • 100 g de chocolat Dulcey (Valrhona) • 100 g de beurre demi-sel mou • 80 g de cassonade • 40 g de sucre blanc • 1 œuf • 1 c. à café de levure chimique • 1,5 c. à soupe rase de thé matcha en poudre.

● Préchauffez le four à 160 °C. Hachez grossièrement les pistoles de chocolat Dulcey au couteau. Avec une spatule, mélangez les deux sucres avec le beurre pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez la farine, la levure et la poudre de matcha puis mélangez sans trop travailler la pâte. Incorporez les morceaux de chocolat. Filmez la pâte et réfrigérez-la au moins 1 h.

● Façonnez des boules d'environ 40 g. Disposez-les sans trop les serrer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfournez-les pour 15 min. Laissez les cookies refroidir sur une grille ■

### DES « CHUNKS » MAISON

Plutôt que d'acheter un sachet tout prêt au supermarché, prenez une bonne tablette de chocolat (ou des pistoles de qualité) à hacher au couteau pour obtenir de grosses pépites, fondantes et gourmandes.



### LA CUISSON PARFAITE

>>> Vous doutez de la bonne cuisson de vos cookies ? Si les bords des biscuits sont dorés, c'est qu'ils sont prêts !

>>> Pas de panique si vos cookies semblent manquer de cuisson à cœur. Dans l'idéal, ils doivent être bien moelleux à la sortie du four.

>>> Laissez-les figer 5 min sur la plaque de cuisson car ils sont encore très fragiles, puis déplacez-les délicatement sur une grille, à l'aide d'une spatule. Ils pourront ainsi sécher et refroidir uniformément, avant d'être dévorés !



### *Cookies cœur praliné, noix de macadamia et cranberries*

**POUR 12 COOKIES**

**PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 15 MIN**  
**REPOS 2 H**

**FACILE**

180 g de farine • 110 g de beurre mou • 60 g de cassonade • 60 g de sucre blanc • 85 g de pâte de praliné • 100 g de noix de macadamia • 100 g cranberries séchées • 1 œuf • 1 c. à café de levure chimique.

● **La veille.** Congelez 60 g de pâte de praliné en douze boules dans des bacs à glaçons.

● **Le jour même.** Concassez les noix de macadamia. Mélangez les deux sucres avec le beurre mou. Ajoutez le reste de pâte de praliné, incorporez l'œuf et mélangez. Versez la farine, la levure, les noix (gardez-en un peu pour la présentation) et les cranberries. Mélangez la pâte sans trop la travailler mais suffisamment pour qu'il n'y ait plus de trace de farine. Filmez la pâte et réfrigérez-la au moins 2 h.

● Préchauffez le four à 180 °C. Avec une cuillère à glace ou à la main, façonnez 24 boules d'environ 25 g. Disposez 12 boules sans trop les serrer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Aplatissez-les avec le plat de la main puis posez le cœur de praliné congelé au centre. Recouvrez d'une autre boule aplatie et soudez bien l'ensemble. Enfouez les cookies 15 min. Laissez-les refroidir sur une grille ■



## IMPORTANT

Pour des cookies réussis, ne sautez pas l'étape de repos de la pâte au frais... Cela permet de rendre la pâte plus dense: les cookies se tiendront mieux à la cuisson et s'étaleront moins sur la plaque du four...

*Cookies cœur praliné,  
noix de macadamia  
et cranberries*

>>> recette ci-contre

RÉCETTE À COMMENCER...  
*la  
veille!*



**LE BON MIX**

Le sucre blanc rend les cookies plutôt durs et craquants. Le sucre roux, la vergeoise ou la cassonade apportent du moelleux aux cookies ainsi qu'un petit goût caramélisé. Le bon calcul ?

Mélanger les deux types de sucre pour obtenir des cookies à la texture parfaite !

**25 min**  
**+1h15**

***Cookies pistache, cœur fondant au chocolat noir***

**POUR 12 COOKIES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 15 MIN REPOS 1 H**

**FACILE**

- 120 g de beurre • 100 g de cassonade
- 60 g de sucre blanc • 160 g de farine
- 150 g de pistaches grillées non salées
- 25 g de purée de pistache (magasin bio)
- 1 œuf • 24 carrés de chocolat noir
- 1 c. à café de levure.

- Mixez 120 g de pistaches. Mélangez les deux sucres avec le beurre mou et

la purée de pistache. Ajoutez l'œuf et mélangez bien. Versez la farine, la levure et les pistaches mixées. Mélangez la pâte sans trop la travailler mais suffisamment pour qu'il n'y ait plus de trace de farine. Filmez la pâte et réfrigérez-la au moins 1 h.

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites 24 boules d'environ 25 g. Disposez

12 boules sans trop les serrer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Aplatissez-les avec le plat de la main puis posez 2 carrés de chocolat au centre. Recouvrez d'une autre boule aplatie et soudez bien l'ensemble. Parsemez-les avec le reste de pistaches.

- Enfournez-les 15 min puis laissez-les refroidir sur une grille ■



## Cookies au tahini, graines de sésame et pépites de chocolat au lait

POUR 12 COOKIES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 12 MIN REPOS 1 H

FACILE

70 g de beurre mou • 100 g de tahini (crème de sésame en magasin bio)  
• 110 g de cassonade • 60 g de sucre blanc • 1 œuf • 180 g de farine • 1 c. à café de levure chimique • 160 g de chocolat au lait pâtissier + 20 g pour décorer  
• Un peu de graines de sésame.

• Avec une spatule, mélangez les deux

sucres, le beurre mou et le tahini jusqu'à obtenir un résultat crémeux. Ajoutez l'œuf et mélangez. Versez la farine, la levure puis mélangez la pâte sans trop la travailler mais suffisamment pour qu'il n'y ait plus de trace de farine. Incorporez le chocolat haché au couteau. Filmez la pâte et réfrigérez-la au moins 1 h.

• Préchauffez le four à 190°C. Avec une cuillère à glace ou à la main, façonnez des boules d'environ 60 g. Disposez-les sans trop les serrer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Parsemez-les de graines de sésame et du reste de chocolat également haché au couteau. Enfournuez les cookies 12 min ■



15 min  
+ 1h12



## *Cookies avoine, coco, graines et fruits secs*

**POUR 14 COOKIES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 12 MIN SANS GLUTEN**

**FACILE**

120 g de farine • 100 g de flocons d'avoine • 1 c. à soupe de noix de coco râpée • 200 g d'un mélange d'abricots secs, raisins secs, amandes ou noisettes grillées, figues, dattes, graines de tournesol... • 60 g d'huile de coco • 5 cl de sirop d'érable • 50 g de sucre blanc • 1 œuf.

● Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez l'huile de coco fondue, le sirop d'érable et le sucre blanc. Une fois le mélange homogène, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Versez la farine, les flocons d'avoine et la noix de coco et mélangez la pâte sans trop la travailler mais suffisamment pour qu'il n'y ait plus de trace de farine.

Incorporez enfin les fruits secs et mélangez.

• Avec une cuillère à glace ou à la main, façonnez des boules d'environ 50 g. Disposez-les sans trop les serrer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Aplatissez-les légèrement et enfournez-les pour 12 min ■



### **BON À SAVOIR**

Une fois refroidis, les cookies se conservent 24 à 48 h dans une boîte hermétique en verre ou en métal. Vous pouvez glisser un petit morceau de pain dans la boîte, qui absorbera l'humidité et vous permettra de garder vos cookies bien croustillants et moelleux à l'intérieur...

**15min**  
+ 12min



# maison créative

Restaurez,  
rafraîchissez,  
transformez  
TOUS VOS M<sup>2</sup>

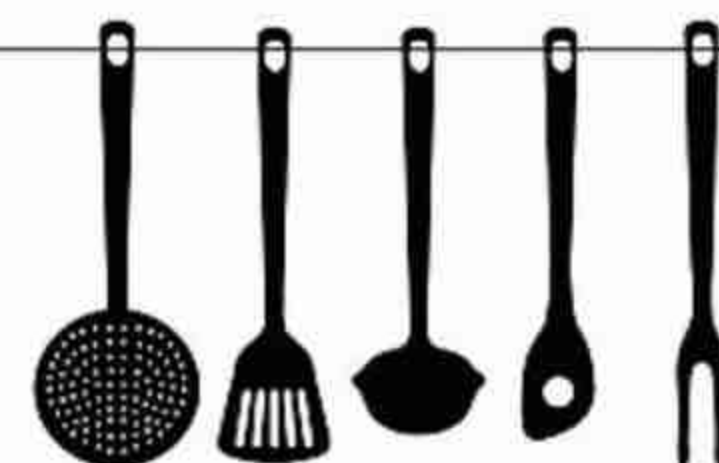


Toitures, fenêtres,  
parquets, peintures...  
**DES SOLUTIONS ÉCO-DÉCO**  
adaptées à votre budget

HORS-SÉRIE **maison**  
créative

160 pages de projets DÉCO-RÉNO  
**EN KIOSQUE LE 7 OCTOBRE**





© ALVAREZ / ISTOCK

## Pain et levain maison mode d'emploi

DE LA FARINE, DE L'EAU, DE LA LEVURE, DU SEL ET PARFOIS DU LEVAIN... IL FAUT SI PEU DE CHOSES POUR FAIRE DU PAIN, MAIS LE RÉSULTAT ESComPTÉ N'EST PAS TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS. VALÉRIE ZANON, AUTEURE DE L'OUVRAGE « LEVAIN », VOUS INVITE À METTRE LA MAIN À LA PÂTE.

TEXTE **CLAIRE BAUDIFFIER**

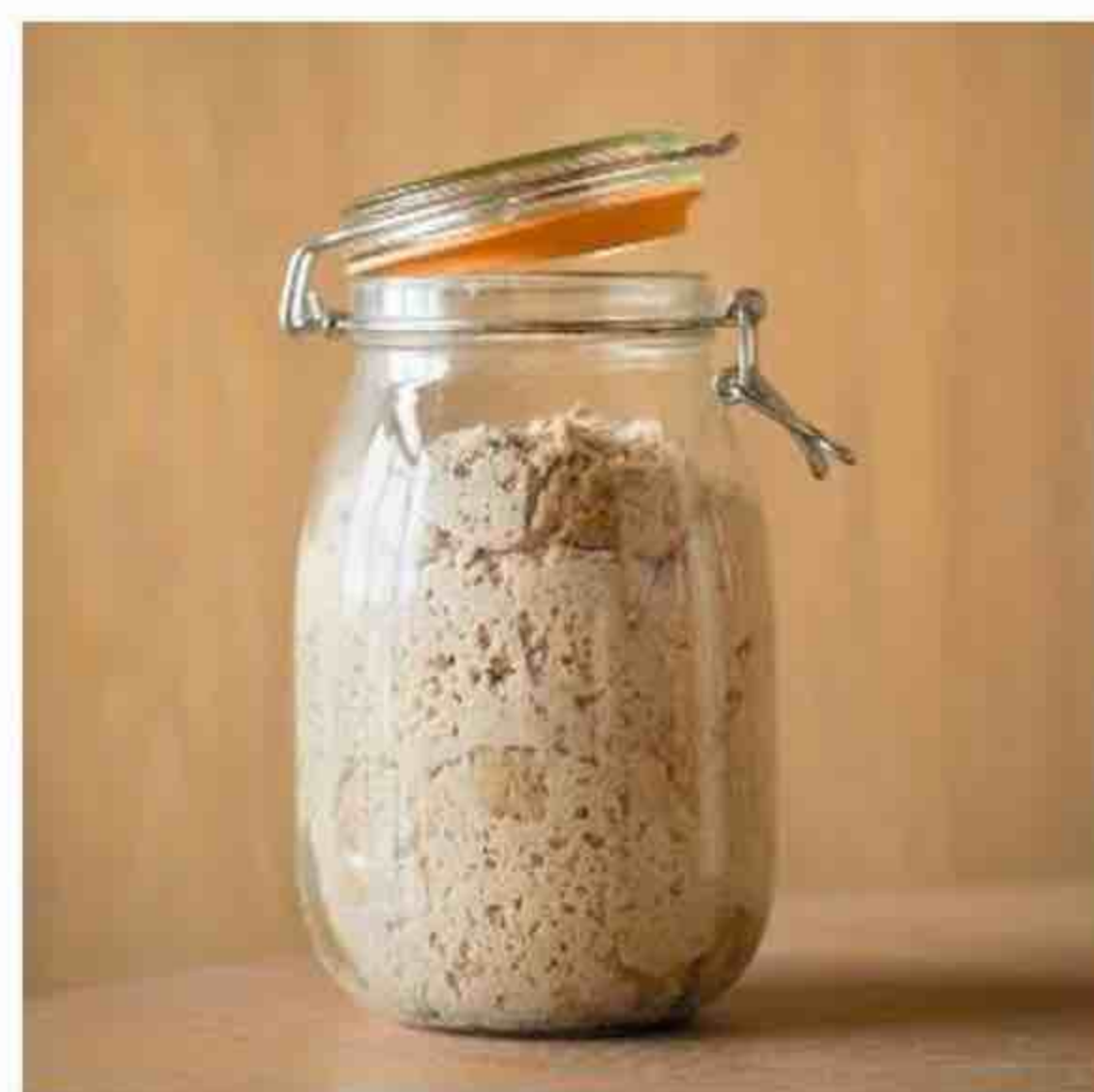
**R**ayons de farines désespérément vides, photos de pains dorés tout juste sortis du four envahissant la toile... Souvenez-vous, c'était au printemps 2020. Faites-vous partie de ces néoconvertis qui se sont lancés dans la grande aventure du pain fait maison ? Et si oui, l'expérience a-t-elle été concluante ? « Pendant ces périodes particulières, tout ce qui pouvait être reproduit chez soi a plu. C'est logique que cela soit passé notamment par le pain, pilier de notre alimentation, estime Valérie Zanon. Beaucoup de Français ont

*certainement voulu se rassurer en se disant qu'ils étaient capables de faire par eux-mêmes et d'être en partie autonomes. C'est aussi une façon de se reconnecter aux choses simples. »* La créatrice du captivant podcast « Vilain levain » nous livre quelques conseils pour se lancer dans le levain et le pain maison.



### **NE PAS SE LAISSER INTIMIDER PAR LE LEVAIN**

« Le levain a quelque chose de fascinant. C'est une matière vivante, qui respire, évolue et qu'on ne maîtrise pas », raconte Valérie Zanon. Le premier conseil si l'on



© CAMILLE OGER



veut se lancer est donc simple : en avoir envie, ne pas le faire parce que c'est la mode et faire retomber la pression. *« Pour votre premier levain, l'idéal est de suivre, comme une recette de pâtisserie, une méthode qui vous semble abordable. »* Si ça ne fonctionne pas du premier coup, c'est normal. Il faut essayer, tâtonner, observer et trouver une manière d'élaborer son levain qui vous convient. L'auteure soumet dans son ouvrage une technique en six jours, à base de farine de seigle et blé T65.



© NINDANKO / ISTOCK



© K. SAMURKAS / ISTOCK

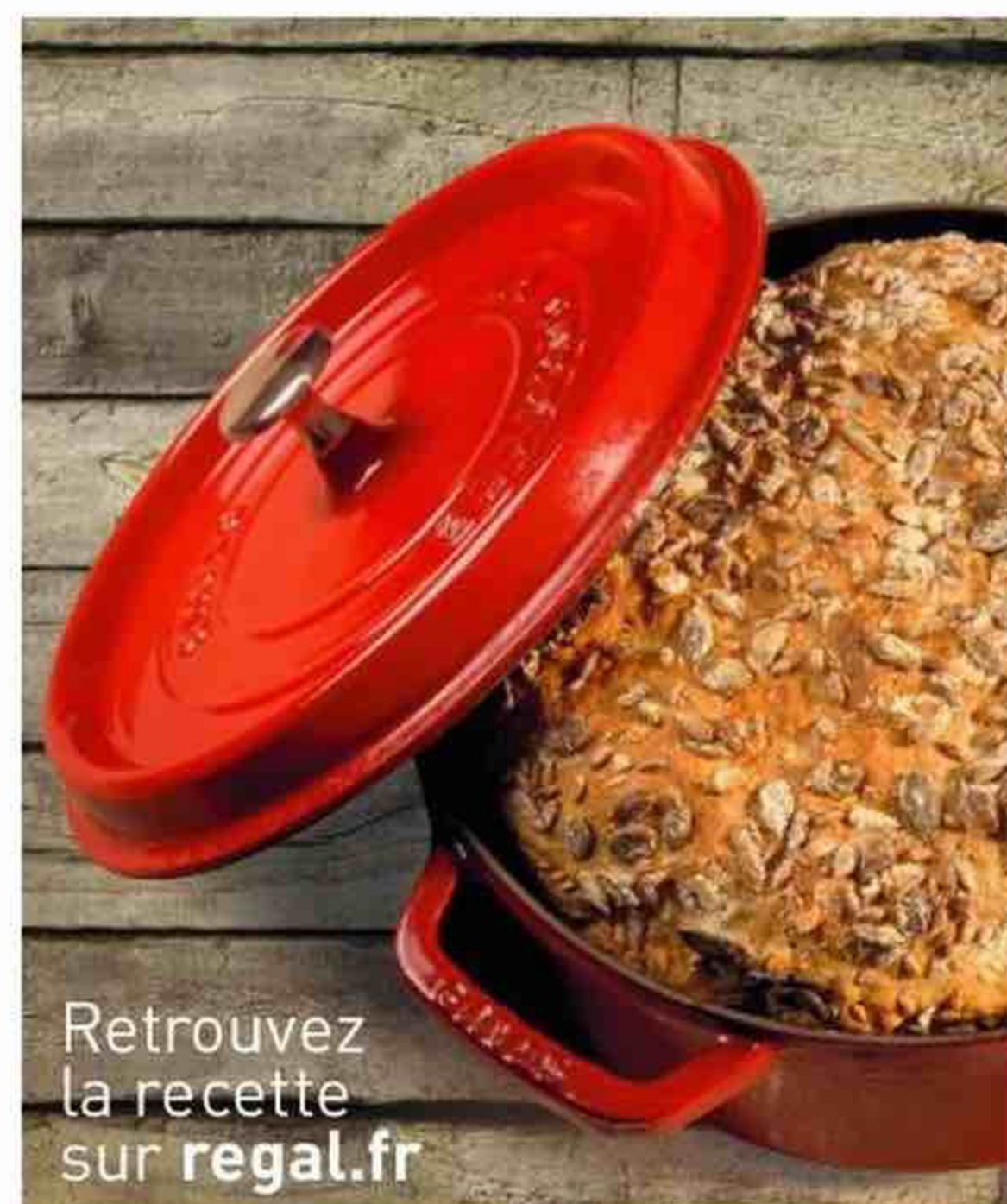
*(commencer à pousser) 3 à 4 h, laps de temps durant lequel je l'étire plusieurs fois pour répartir les gaz de fermentation. Enfin, je façonne et laisse pousser de nouveau 2 h. »* Attention, si la pâte lève trop longtemps, elle va se déliter et moins bien se développer à la cuisson, tandis que le pain sera trop acide.

## 2 PRIVILÉGIER LES FARINES BIO

Pas question pour Valérie Zanon de préconiser des farines introuvables. Néanmoins, l'auteure recommande de se tourner systématiquement vers la farine bio. Pour commencer, optez pour de la T65 bio, que l'on trouve désormais partout. Si ensuite vous souhaitez affiner vos recettes et travailler davantage le goût de vos pains, regardez du côté des petits producteurs et minoteries de votre région. Tentez alors des T80 et des T110 de variétés anciennes de céréales.

## 3 SE LANCER DANS LE PÉTRISSAGE À LA MAIN

*« Je suis plutôt une adepte du pétrissage à la main, j'apprécie ce côté méditatif et le contact avec la pâte. C'est envisageable, car nous sommes, bien sûr, sur de petites quantités »,* sourit Valérie Zanon, qui propose dans son livre une recette de pain avec finalement très peu de pétrissage. *« Je mélange rapidement farine et eau, attends un peu, puis ajoute le levain et le sel en travaillant la pâte quelques minutes. Elle va ensuite pointer*



Retrouvez  
la recette  
sur [regal.fr](http://regal.fr)

© STAUB

## 4 OPTER POUR LA CUISSON EN COCOTTE

Libre à vous de choisir de cuire sur pierre réfractaire – en chaleur statique et non tournante – ou en cocotte. Testez et voyez ce qui vous convient le mieux. Pour un début, Valérie Zanon conseille néanmoins de tenter la cocotte (en fonte) pour une cuisson plus facile à maîtriser et en douceur : une première partie à couvert, puis une seconde où l'on retire le couvercle. Comptez au moins trente minutes et ensuite faites confiance à votre œil pour savoir si le pain est prêt.

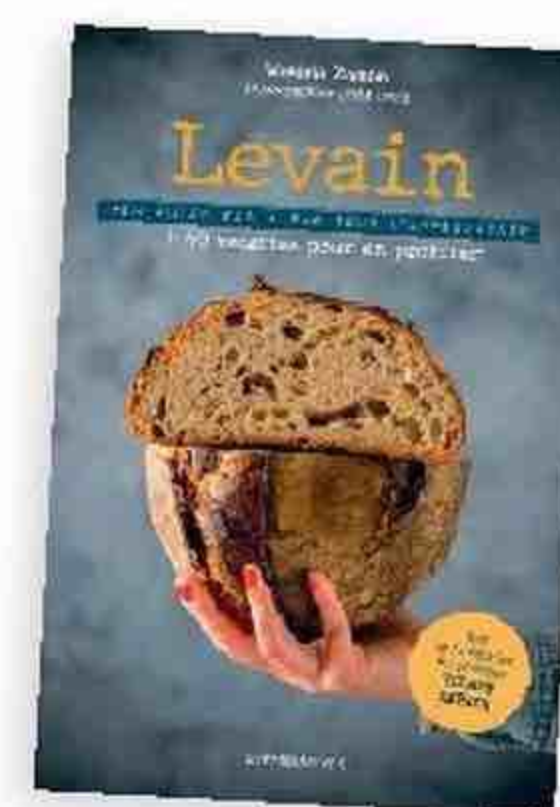
## LE LEVAIN, C'EST QUOI EN FAIT ?

*« C'est un mélange d'eau et de farine, une levure naturelle et spontanée qu'on va laisser reposer et qui va développer une fermentation entraînant la levée d'une pâte »,* résume Valérie Zanon. Il va permettre de concocter un pain très goûteux, aux arômes complexes, que l'auteure compare à un bouquet floral, avec toujours cette petite pointe acidulée causée par la fermentation. C'est aussi un bouclier naturel contre l'évaporation – d'où la constitution d'une croûte épaisse –, qui va faire que le pain se conserve plus longtemps. Côté santé, le pain au levain présente un index glycémique plutôt bas, est riche en vitamines et acides aminés et se digère plus facilement qu'un pain blanc.

## À lire et à écouter

> Un guide très pédagogique pour comprendre et apprivoiser le levain sans stress, ainsi que 40 recettes (de pains, mais aussi de crackers, pâtes fraîches ou encore biscuits à base de levain).

**Levain, de Valérie Zanon, photographies de Linda Louis, éd. Alternatives. 176 p, 16,50 €.**



> **Vilain levain, podcast de Valérie Zanon.** Vous y apprendrez tout sur le patrimoine génétique du levain ou encore sur les pouvoirs de la fermentation en général. Accessible et passionnant. Sur Apple Podcasts ou Deezer.



# l'atelier Régal



FAIRE SES HAMBURGERS AVEC **COOKING CHEF**  
expérience



©LAURENT ROUVRAIS

## Merouan, star des pâtisseries

Candidat de la saison 10 de *Top Chef*, puis de *Top Chef - Les Grands Duels*, sur M6, Merouan Bounekraf a rapidement conquis les Français, séduits par son humour décalé et ses recettes aussi originales que gourmandes. Juré du programme *Mon gâteau est le meilleur de France*, il anime également *En route vers le meilleur pâtissier* et *Gâteaux sur commande*. Enfin, le cuisinier, qui a travaillé dans plusieurs établissements étoilés, a animé *Les Restaurants les plus extraordinaires*, superbe vitrine de la grande cuisine, sur 6Play.



Le veggie  
burger façon  
Merouan  
Bounekraf

## Deux chefs en cuisine

Même le héros du *Meilleur Pâtissier* (M6) a été bluffé par le Cooking Chef Expérience de Kenwood! Le seul robot pâtissier cuiseur multifonction a tout d'une star...  
La preuve en images.

Quand Merouan Bounekraf teste un nouveau robot, il modère un peu son énergie débordante pour se lancer dans les pesées méticuleuses. 11 g de sel, 32,5 g de sucre... Bonheur, le Cooking Chef Expérience de Kenwood est d'une précision absolue! Comme la fonction balance intégrée, toutes les autres - pétrissage, cuisson induction au degré près - l'impressionnent

par leur professionnalisme. «C'est vraiment le premier robot qui réunit la pâtisserie et la cuisine!».

### 13 PROGRAMMES À LA DEMANDE

Aussi bien adapté aux professionnels qu'aux particuliers, il laisse libre cours à l'imagination ou prend la main grâce à ses 13 programmes. Génoise, meringue italienne, *one pot* ou soupe à l'ancienne : demandez le menu, il sait tout faire!

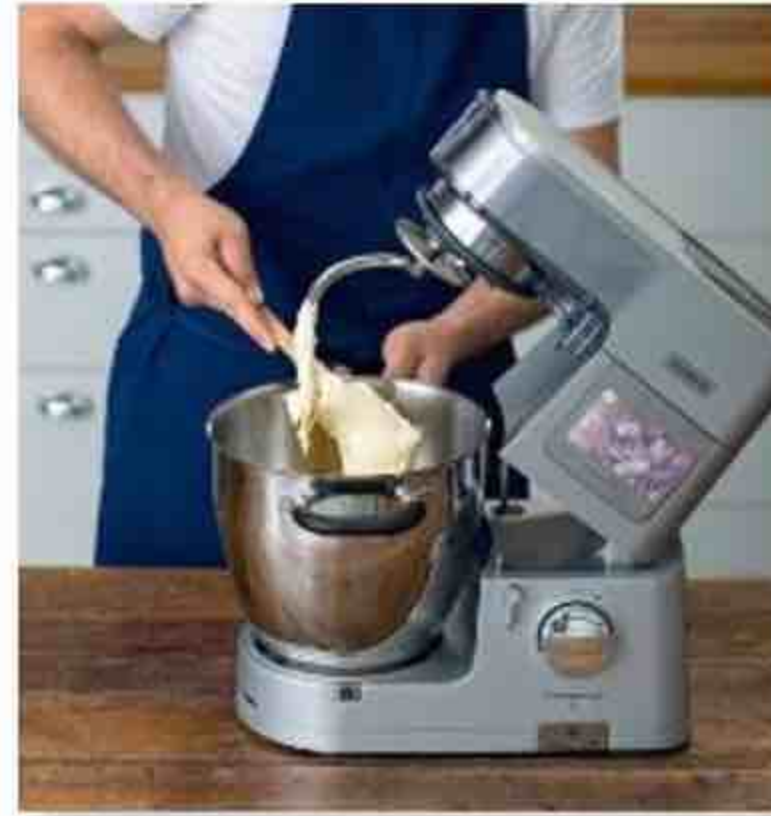




## Les buns pas à pas



Farine, sel, sucre, lait, œuf, levure : le Cooking Chef Expérience pèse tout au gramme près.



Après un pétrissage en deux vitesses successives, la texture est parfaite.



La pâte a tranquillement levé dans le robot à 20°C pendant 30 min : le Cooking Chef Expérience se révèle être une véritable chambre de pousse ! Il n'y a plus qu'à façonner les buns...



## Chips craquantes et légumes fondants



Röstis de pommes de terre, sauce blanche : Merouan confie au Cooking Chef Expérience toutes les étapes de son délicieux burger. Cœurs d'artichauts, reblochon et truffe noire complètent le tout.



C'est parti pour les chips de carottes. Hop, en 8 min, une friture croustillante à souhait !



Allez, Merouan, Kenwood ne peut pas tout faire : il reste le montage...



### CINQ RAISONS DE CRAQUER

- Cuisson induction de 20 à 180 °C, au degré près. Basse température, mijotage, vapeur, à l'eau, friture... il assure comme un chef.
- Fonction pesage intégrée avec une précision au gramme près, de 1 g à 6 kg.
- Écran couleur tactile et personnalisable. Pesage, vitesse, minuteur, température : à vous de jouer.
- Connectable à l'application Kenwood World et à ses recettes guidées pas à pas.
- 13 programmes en 1 seule étape.

Retrouvez le détail de cette recette, et bien d'autres encore, sur [www.cooking-chef.fr](http://www.cooking-chef.fr)







*Bruxelles*

# LA CAPITALE QUI NOUS DONNE LA FRITE

TEXTE ET PHOTOS JEAN-PAUL FRÉTILLET





Mathieu, star des plateaux chez Moeder Lambic, place Fontainas, dans le centre de Bruxelles.



**On y mange les meilleures frites du monde, le goût de la bière y est unique. Du zenne pot aux lambics, des pistolets aux fritkots, plongée dans une capitale iconoclaste, déroutante et pourtant familière.**

**C**hez **Patatak**, les frites volent et retombent en escadrons. Robin les secoue dans une grande écumoire, comme un chercheur d'or penché sur son tamis. L'excès de gras glisse par les petits trous, file dans les airs et le sel se mélange aux frites jaune d'or. « *Pour qu'elles restent bien croustillantes, c'est un geste essentiel* », assure le patron avec cet accent si dépaysant qui n'a d'égal que celui des Québécois. Affable, souriant sans forcer ce moment de parade, pratiquant le tutoiement spontané, comme souvent chez les Bruxellois, Adrien Dewez ne joue pas les gros bras de la frite. « *Je n'en fais que depuis deux ans et on s'améliore tous les jours* », explique celui qui a été le premier à Bruxelles à enfermer la frite dans un restaurant. L'initiative a été accueillie avec circonspection et curiosité car en Belgique, la frite se mange en plein air, comme le hot-dog à New York, au pied d'une de ces baraques que l'on appelle le fritkot. La Belgique, juste un peu plus grande que la Bretagne, en compte encore plus de 4 500 – au bord des routes, près des gares et sur les places des villes et ►





## Les frites à la belge

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 10 MIN

**FACILE**

4 grosses pommes de terre à chair tendre • 1 kg de blanc de bœuf (ou graisse de bœuf, disponible dans certaines grandes surfaces ou sur [cuisineaddict.com](http://cuisineaddict.com). Vous pouvez utiliser aussi du saindoux) • Sel.

**POUR LA MAYONNAISE** • 1 œuf • 1 c. à soupe de moutarde • 30 cl d'huile neutre • Sel et poivre du moulin.

**USTENSILES** • 1 friteuse • 1 thermomètre de cuisson • 1 mixeur.

- Préparez la mayonnaise : dans un grand bol, mettez l'œuf, le sel, le poivre et la moutarde. Ajoutez un peu d'huile. Battez au mixeur plongeant en ajoutant l'huile progressivement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Vous pouvez la parfumer au curry, aux fines herbes, aux épices...
- Pelez les pommes de terre. Lavez-les et taillez-les en gros bâtonnets. Séchez-les bien avec un papier absorbant.
- Faites fondre le blanc de bœuf et chauffez-le à 140 °C. Plongez les frites dans ce premier bain pour 7 min en les secouant régulièrement pendant la cuisson. Égouttez ensuite les frites.
- Faites monter la température du bain de friture à 170 °C et plongez-y à nouveau les frites pour 3 min, le temps qu'elles colorent. Égouttez-les énergiquement et salez-les. Servez-les sans attendre avec la mayonnaise, une fricadelle (saucisse frite) ou des fritures de poulet épicé ■

*Les deux compères Tintin et Milou, icônes de la culture belge, trônent sur le toit de cet immeuble depuis le 2 juillet 1958.*



des villages. Le fritkot est le point de convergence. En matière de symbole, les frites passent avant le roi chez les Belges. C'est leur prière du midi. Place Flagey à Bruxelles, la baraque jouit encore d'une belle réputation. Quand elle ouvre à onze heures, des mangeurs trépignent devant depuis un moment. Les frites sont servies dans un cornet en papier paraffiné. Elles sont d'un calibre solide (1 cm de côté), longues, croustillantes et, sous leur carapace jaune dorée, elles dévoilent une purée onctueuse. Voici la frite belge idéale dans toute sa splendeur, jamais racornie et certainement pas creuse comme du bois mort ou alvéolée comme une mie de pain sec. Elle se déguste avec les doigts, trempée dans une sauce, de la mayonnaise seule, ou bariolée de piment, d'oignons, de ketchup... ou de fromage (jamais de la moutarde, une hérésie française). Des boulettes de viande l'accompagnent à moins que cela ne soit l'indéfinissable fricadelle. « Tu sais ce qu'il y a [dedans] ? J'ai vu un reportage là-dessus. De toute façon, y'a pas de porc là-dedans ! - Ah ça du porc, c'est sûr y en a pas. Mais tu donnes ça à un chien, il le bouffe pas non plus », assène Jean-Claude, l'un des personnages de *Dikkenek*, film aussi drôle qu'anthropologique sur la vie des Belges. « Nous avons oublié d'être le pays de la gastronomie, grince Adrien Dewez. Alors, quand des amis français venaient à Bruxelles me demander où l'on mangeait les meilleures frites, j'avais honte de ne savoir leur répondre. »

## OÙ SONT PASSÉS LES FRITKOTS ?

C'est le drame des fritkots, beaucoup ont perdu leur âme et le goût de la vraie frite quand l'inspection sanitaire a interdit la découpe de la patate à l'intérieur de la baraque. La frite « industrielle » surgelée, précuite et au calibre millimétré s'est engouffrée. D'autres ont liquidé la sacro-sainte graisse de bœuf pour de l'huile végétale (deux fois moins chère). Les frites en ont perdu leur goût racé. Adrien Dewez veut les remettre à l'endroit. Les pommes de terre sont fermières et biologiques, cultivées chez un agriculteur dans la région de Bruxelles, elles sont pelées, coupées et cuites sur place dans trois bains (et non deux comme de tradition, une technique vue chez Heston Blumenthal au Fat Duck à Londres). Cette frite « d'intérieur » est délicieuse sans conteste. Elle a un inconvénient. Une odeur chaude et lourde de suif imprègne l'air ambiant et les vêtements en portent l'empreinte des heures durant. On comprend encore mieux pourquoi les Belges mangent les frites dans la rue ! ►





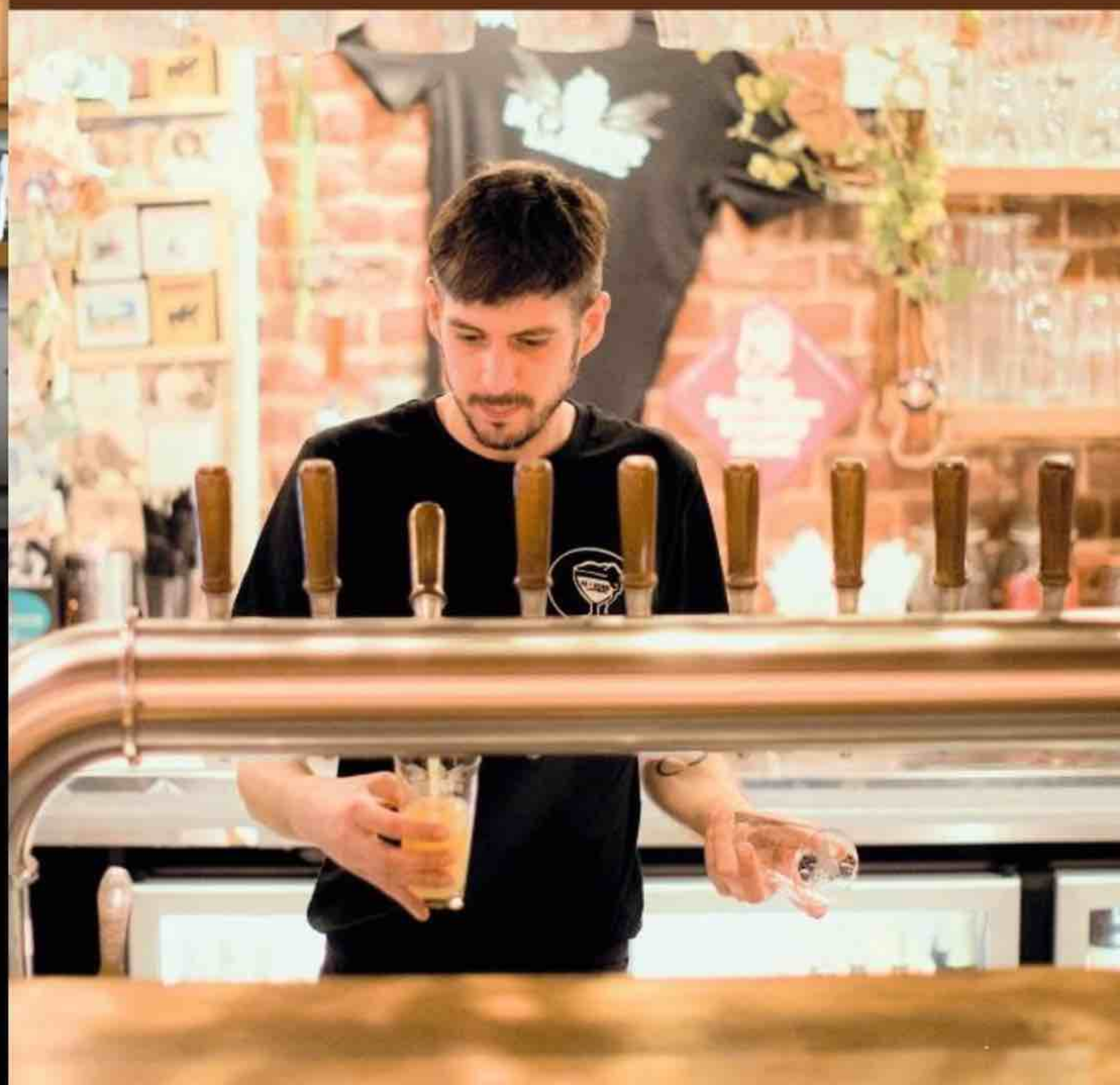
### LA TRADITION DES LAMBICS

Chez **Moeder Lambic**, une trentaine de bières au fût sont servies à la pression. Les origines varient en fonction de la saison, de l'humeur et des goûts du patron (Jean Hummler, ci-dessous). Ci-dessus, un verre d'une bière anglaise, la London 1890, une stout de la brasserie Kernel (la recette date de 1890), singulière par ses notes très chocolatées et sa texture liqueuse. Les lambics – des bières qui produisent peu de mousse par nature – sont servis à la bouteille. Ils sont le fruit d'assemblages savants réalisés par le brasseur et additionnés, parfois de cerises acides, comme pour la kriek.



### HARO ! SUR LA BINTJE

Ci-dessus, chez **Patatak**, l'envolée de frites, en règle chez les maîtres de la frite. Dans cette friterie « écolo friendly », la sacro-sainte variété bintje, que l'on croyait née pour la frite a été bannie. Cette pomme de terre (créée aux Pays-Bas en 1935) est semble-t-il incapable de se plier aux règles d'une agriculture biologique. De plus, elle a du mal à se conserver sans traitement. Ci-dessous, Mathieu, chez **Moeder Lambic**, tire une bière selon la méthode de la prise directe, c'est-à-dire en une seule fois.







### LE PAIN LIBRE DE VINCENT DE TROY

Ancien graphiste, Vincent de Troy a commencé à faire du pain dans sa cuisine, juste par curiosité. « Dès que j'ai plongé les mains dans la farine, ça été une révélation. C'était vivant » raconte le boulanger. Il a ouvert son fournil près de la porte de Hal et le succès a été immédiat. « Quand j'ai vu les gens faire la queue pour mon pain, je n'imaginais pas que cela soit possible. J'en avais les larmes aux yeux », ajoute-il. Il fabrique son pain au levain avec la liberté du créateur. À Bruxelles, aucune norme n'encadre la boulangerie. Cela autorise toutes les dérives, les pires et les meilleures ! La preuve avec Vincent de Troy.

*Les façades du quartier populaire de Saint-Gilles commencent à s'embourgeoiser. Un signe qui ne trompe pas : dans ce bar, on glorifie les vins nature.*



L'expression « plat pays » n'a jamais été aussi fausse qu'à Bruxelles. La chaussée Waterloo grimpe jusqu'à la mairie de Saint-Gilles, l'une des dix-neuf communes de Bruxelles, sans doute la plus populaire, où cohabitent et s'entremêlent des communautés. L'embourgeoisement est à l'œuvre. Le célèbre **Moeder Lambic** a été rattrapé par la mode. Ce bar à bières est une institution à Bruxelles, historique dans le quartier. Deux jeunes sont attablés à l'une des tables en bois patiné et sirotent un lambic, cette bière à fermentation spontanée, si typiquement bruxelloise. « C'est la plus ancienne façon de la faire, c'est à la fois le passé, le présent et le futur de la bière » explique Jean Hummler, le patron du bar, sur un ton un peu professoral. La glace finit par se briser et l'immigré français (il est alsacien) laisse dévoiler une part de sa sensibilité. Quand il est arrivé à Bruxelles, il y a plus de quinze ans, la bière était en perdition, accaparée et sapée par l'industrie. Deux petites brasseries étaient entrées en résistance, dont Cantillon et ses vieux tonneaux en bois dans laquelle la bière fermente et vieillit comme du vin. Ce lambic provoqué par des levures sauvages sous l'emprise du froid hivernal, Bruxelles n'en est plus le sanctuaire. Partout sur la planète, au fur et à mesure que les microbrasseries pullulent comme des bactéries dans un tonneau, les nouveaux artisans brassicoles brandissent la « fermentation sauvage » comme un brevet d'authenticité. Bruxelles n'échappe pas à cette folie créatrice. La ville compte aujourd'hui plus de 200 brasseries !

### BONNE MOUSSE ET FINES BULLES

Le soir, direction le centre. Brel n'y retrouverait pas son Bruxelles et sa place de Brouckère, désormais « piétonnisée » et privée de ses femmes en crinoline. Chez Moeder Lambic, la deuxième adresse place Fontainas, Mathieu avec son délicieux mélange d'accent québécois et bruxellois nous enseigne le tirage de la bière. Il y a deux écoles, l'allemande, en trois fois, ou la belge, en une seule fois. Le résultat doit être le même : ménager une mousse épaisse en haut du verre qui opère comme une protection éphémère de la bière contre l'oxydation et participe à la texture du breuvage. « Une mousse bien tirée fabrique de fines bulles si bien qu'elles durent plus longtemps », observe Mathieu, portant littéralement à bout de doigts le plateau parfaitement à l'équilibre, chargé de verres de bière sans perdre l'élégance de son pas chaloupé. ►







Côte à l'os  
West-Vlaams Rood  
Rouge des Flandres  
€ **59,80** kg

### TERROIR ET GÉNÉROSITÉ AU MENU

Ci-dessus, un beau train de côtes de rouge des Flandres, une race locale défendue par le boucher et éleveur Hendrik Dierendonck. Ci-dessous, Léo Socié, de La Fruitière, une crèmerie et un bar à fromages qu'il a ouverts avec sa mère Véronique. Ils sont francs-comtois d'origine. Lui est passionné par la bière, elle a fait ses armes dans le comté. Parmi les fromages belges qu'ils défendent, le herve du vieux moulin, le bruzzy de la fermière de Méans et le Valèt d'Andreas Keul.



### DAMIEN BOUCHÉRY, LA PASSION DU VÉGÉTAL

D'origine Bretonne, Damien Bouchéry a adopté Bruxelles. Son restaurant (qui porte son nom) est une belle maison blanche avec un jardin ombragé attenant. Le décor est lumineux comme sa cuisine, instinctive, faite de légumes de saison et d'herbes qu'il va cueillir dans la campagne toute proche. Ci-dessous, le fameux pistolet, un petit pain rond et blanc qui régale les Belges au déjeuner. Le plus classique est garni d'un steak américain, sa variante associe tartare de bœuf et mayonnaise.







## Tartare de thon rouge et ventrèche de cochon

*Recette de Dirk Myny, restaurant les Brigittines*

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 4 H 05 MIN REPOS 1 NUIT**

**FACILE**

600 g de thon rouge • 250 g de ventrèche de porc • 1 citron vert • 1 c. à café de gingembre râpé • 4 brins de coriandre • Quelques brins d'herbes fraîches • Huile d'olive • Sel, poivre.

**POUR LE BOUILLON** • 2 poireaux • 3 carottes • 1 branche de céleri • 2 oignons • 2 oranges • 1 citron • 3 feuilles de laurier • 2 brins de thym • Gros sel.

**La veille** • Épluchez et préparez tous les légumes pour le bouillon. Coupez-les en gros tronçons et plongez-les dans une casserole d'eau salée avec le thym, le laurier ainsi que les oranges et le citron coupés en 4. Faites-y cuire à feu doux la ventrèche pendant au moins 4 h. Égouttez-la et laissez-la refroidir une nuit.

**Le jour même** • Taillez le thon rouge en tartare. Incorporez le jus du citron vert, le gingembre et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

- Tranchez six fines tranches dans la ventrèche et snackez-les à la poêle jusqu'à ce qu'elles croustillent.
- Disposez une tranche de ventrèche dans chaque assiette et couvrez-la de tartare de thon. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et disposez par-dessus quelques feuilles d'herbes fraîches du jardin ■



## DIRK MYNY, IL A TOUT D'UN GRAND...

Depuis 28 ans, Dirk Myny tient l'une des plus belles tables de Bruxelles. Dans son restaurant **Les Brigittines**, il exécute avec précision et un soupçon de fantaisie les grands classiques de la cuisine belge. Son zenne pot (dont la recette est à retrouver sur [regal.fr](http://regal.fr)), associant la choucroute, le bulot, le boudin noir et la saucisse fumée, est un must.



## L'INCROYABLE GAUFRITE

Chez **Fernand Obb**, on sert la gaufrite avec le sourire... Imaginée par Cédric Mosbeux, cette recette fait sa fierté. Sa création est un passeport direct pour l'enfer des gourmands. Comme son nom l'indique, elle a la forme d'une gaufre et le goût d'une vraie frite. La recette n'est pas encore protégée par un brevet. Cédric Mosbeux devrait y songer...



**Les traditionnels kiosques reprennent vie dans les parcs de Bruxelles, où l'on sirote de la bière et l'on grignote à l'ombre des arbres.**



Avec sa crinière rousse et des yeux vifs comme l'éclair, Cédric Mosbeux est doué du don d'ubiquité des jeunes chefs, partout et nulle part à la fois. C'est le tribut du succès. Pour la troisième année consécutive, sa croquette de crevettes grises, qui est à la cuisine du nord ce que la bouillabaisse est à Marseille, a été élue la meilleure de la ville. Il n'en tire pas une gloire particulière. « Chez **Fernand Obb** (parce que Fernand est le nom de mon chat et Obbruxelles est l'ancien nom de Saint-Gilles, quartier où je suis installé), je défends la cuisine populaire belge. La croquette n'a aucune supériorité sur la fricadelle ou le pistolet de ce point de vue », insiste Cédric Mosbeux. Il n'empêche, agrémentée de persil frit comme il se doit et de ses quartiers de citron, sa croquette aux crevettes grises (comme à Ostende) est divine.

## LE MAGICIEN DU ZENNE POT

« Pitié, ne parlez pas du décor dans votre article, les journalistes n'ont que ce mot à la bouche », soupire Dirk Myny. Sur un tableau suspendu, des singes goguenards semblent fixer la scène. En contrebas des Sablons, dans le quartier des Antiquaires et à proximité de la chapelle des Brigittines, dont son restaurant porte le nom, depuis 28 ans, Dirk Myny régale ses convives avec fidélité. Géant au propre et au figuré (de la cuisine belge), avec sa chevelure grise (autrefois blonde) et ce regard acier des gens du Nord, le chef observe son époque avec le détachement des sages. On pressent d'emblée qu'Instagram n'est pas son violon d'Ingres. Il déroule son parcours émaillé de tables étoilées en Flandre et en Wallonie, jamais en France. « Je devais partir travailler chez Alain Chapel à Mionnay mais je suis tombé amoureux d'une jeune fille qui est devenue ma femme », raconte-t-il avec une étincelle dans les pupilles. Qu'il s'agisse de la cervelle de veau à la façon de sa grand-mère, la joue de veau à la krieg (de chez Cantillon), le bouillon de pis de vache... Dirk Myny décrit de sa voix paisible chacun de ses plats avec un luxe de détails, comme une évidence. Chez lui, les jus corsés et les sauces ne sont pas des gros mots et dans sa cuisine, on épluche les crevettes grises à la main. « Excusez-moi ! », ponctue-t-il avec un roulement ironique de la voix. Son zenne pot est un hymne gourmand à Bruxelles, un attelage friand entre la choucroute cuite dans une gueuze (toujours de chez Cantillon), du boudin noir (tradition du quartier des Marolles), de la saucisse fumée (que l'on pendait dans les cafés de ►



## Croquettes de crevettes grises

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 10 MIN REPOS 1 NUIT + 1 H

ASSEZ FACILE

400 g de crevettes grises cuites décortiquées • 25 cl de fumet de poisson • 2 œufs • 100 g de beurre • 25 cl de lait • 80 g d'emmental râpé • 200 g de farine • 150 g de chapelure • 1 citron • 1 botte de persil • Sel, poivre.

USTENSILES • 1 plat rectangulaire • 1 bain de friture.

**La veille** • Préparez une sauce béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez 100 g farine et fouettez bien. Délayez avec le lait petit à petit puis avec le fumet. Hors du feu, ajoutez les crevettes grises et l'emmental. Rectifiez l'assaisonnement.

• Versez la préparation dans un plat rectangulaire, filmez-le et réservez-le au frais pour une nuit.

**Le jour même** • Fouettez les œufs, versez le reste de farine dans une assiette et la chapelure dans une autre.

• Taillez la pâte en rectangle d'environ 4 cm x 10 cm. Farinez vos mains et roulez des boudins entre vos paumes.

• Trempez-les successivement dans la farine, l'œuf battu, la chapelure, puis à nouveau dans l'œuf et dans la chapelure. Posez-les au fur et à mesure sur du papier cuisson. Réservez-les au frais environ 1 h.

• Chauffez le bain de friture à 170 °C, plongez-y quelques minutes le persil séparé en petits bouquets. Réservez-les sur du papier absorbant. Faites ensuite frire les croquettes quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent (faites-le en plusieurs fois si besoin).

• Servez-les sans attendre accompagnées de persil frit et de quartiers de citron ■



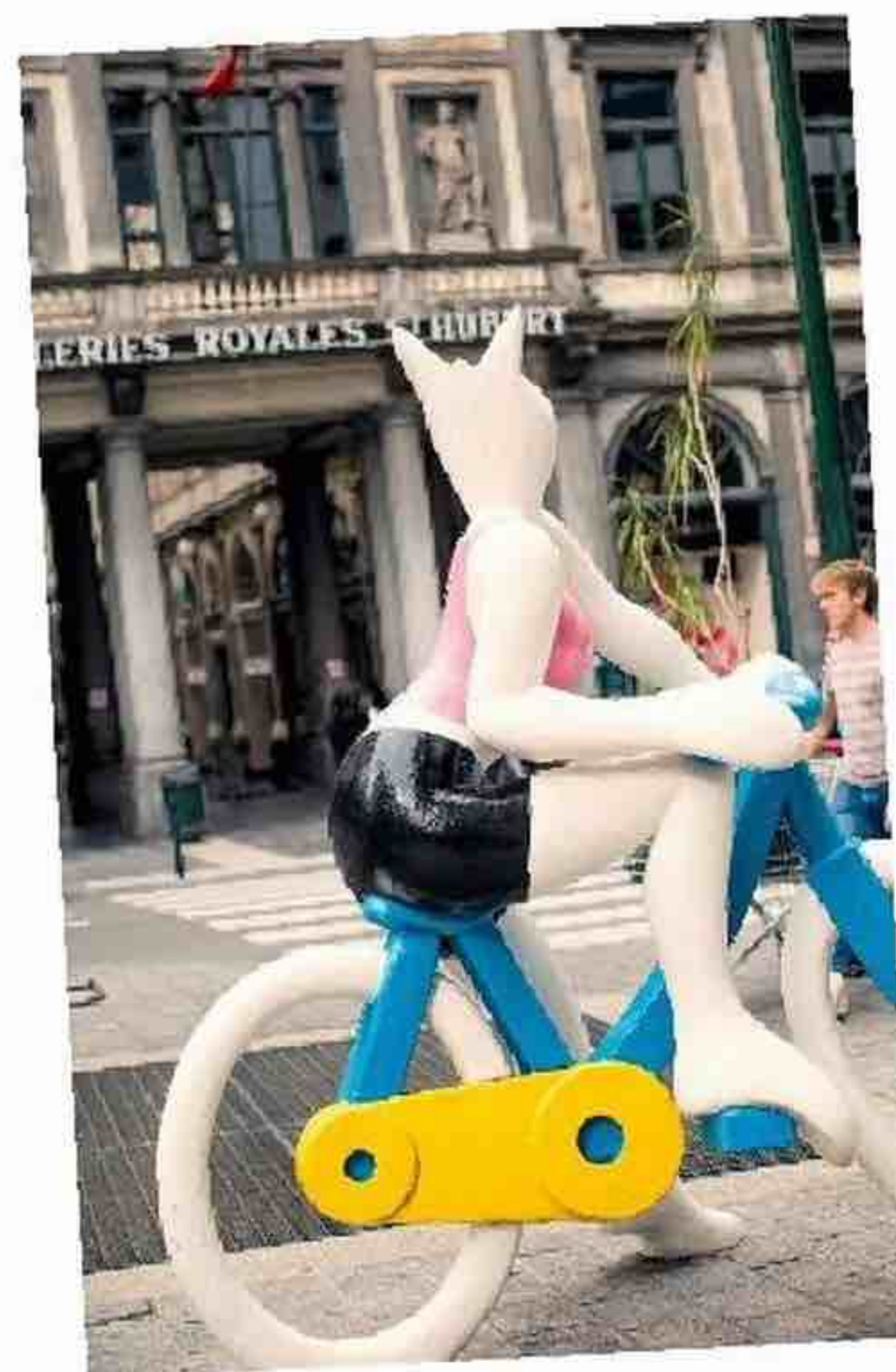


### VOUS N'EN FEREZ QU'UNE BOUCHÉE !

Le praliné au sésame de Laurent Gerbaud est aussi démoniaque que ses « Gare aux noisettes » (billes fondantes de praliné de noisette et noix de cajou grillées). Sa collection de médaillons (aux baies rouges de Perse, à la pistache, aux airelles ou à la rhubarbe) et son mendiant témoignent de l'extrême délicatesse de ses créations. Les ingrédients sont choisis avec un soin méticuleux. Son kumquat confit a disparu de la gamme car la qualité de son fournisseur avait décliné. Ci-dessous, une bouchée aux éclats de praliné de sarrasin (avec un goût annoncé et vérifié de blé noir).



*Le choc des styles artistiques, le cycliste d'Alain Séchas face à l'entrée de la galerie royale Saint-Hubert, inaugurée en 1847.*



Belgique autrefois) et le bulot (parce que la mer du Nord n'est pas si éloignée). « *J'aime la perfection dans la simplicité* », précise-t-il sans qu'on puisse le prendre en défaut de forfanterie. Il aurait pu ajouter « *et la délicatesse* » tant ses assiettes en font la démonstration. Son dessert, composé d'aubergines confites sous une avalanche d'épices, prouve qu'il n'oublie pas non plus la fantaisie.

### TOUT POUR LE CHOCOLAT

De la fantaisie, Laurent Gerbaud n'en manque pas, loin s'en faut. Chaque dimanche, sur le marché de Boitsfort, au sud de Bruxelles, le chocolatier installe son étal quand d'autres jouiraient d'une grasse matinée après une semaine trop remplie. « *Les copains ne comprendraient pas* », dit-il en haussant le sourcil droit et figeant un sourire jovial. Une tranche d'un solide crémage est offerte avec le café ou le chocolat chaud. Une cliente de passage ne semble pas en revenir. Les habitués devisent et blaguent et Laurent Gerbaud décoche quelques phrases à l'humour féroce. Il a autant, et certainement plus de talent que les stars internationales du chocolat, il pourrait avoir une enseigne dans chaque capitale et afficher son portrait façon Harcourt en grand dans la devanture de sa boutique. « *Je préfère jouir de l'existence et pouvoir continuer à prendre l'apéro avec mon équipe chaque fin de semaine* », confie-t-il. Près du Mont des Arts, le point culminant de la ville, son atelier-boutique est comme une auberge à des années-lumière de l'ambiance empruntée et guindée des adresses de chocolatier à la mode. Ses créations sont pourtant comme des bijoux et l'expression de son immense sensibilité. Littéraire et historien, Laurent Gerbaud est un curieux permanent du chocolat et rien ne le fait plus vibrer que de déguster une nouvelle origine ou un cru qu'il devine d'exception. Tout le bavardage autour du chocolat l'ennuie, la mode du *bean to bar* l'exaspère. « *Mon métier n'est pas de torréfier des fèves de cacao mais de faire des chocolats* », s'agace-t-il. Comme il n'y a pas que le chocolat dans la vie, Laurent et sa bande de copains (Greg Marlier, Bernard Leboucq, Thanh et Thuan Lam) ont réveillé quelques-uns des kiosques de Bruxelles, ces petites guinguettes historiques, logées dans les nombreux parcs de la ville. À l'ombre des frondaisons printanières des arbres, de la musique, une bière bien tirée et de bonnes nourritures, qui a chanté que Bruxelles ne bruxellait plus ? ■





### JE VOUS AI APPORTÉ DES GÂTEAUX, DES FLEURS...

Jeune architecte-paysagiste, Anaïs Gaudemer a eu envie de changer de métier. Passionnée par la pâtisserie, elle l'explore dans sa dimension végétale et propose des créations fraîches et élégantes, à son image. Son père, cuisinier d'origine lyonnaise a sans doute préparé le terrain à cette reconversion. Les pétales de fleur ne sont pas juste là pour la déco, ils participent à la saveur du gâteau (soutenue par des huiles essentielles). Les préparations se font à la demande sur la base de recettes françaises d'entremets.



### ...DES CRAMIQUES ET DES SPÉCULOOS

Ci-dessus, le cramique, brioche belge truffée de raisins secs que l'on déguste tartinée de beurre ou de pâte de chocolat. Ci-dessous, les biscuits spéculoos de la maison Dandoy, historique à Bruxelles. Ils sont préparés avec du beurre, de la cassonade et de la cannelle. Chaque année, le 6 décembre, les biscuits sont moulés en forme de grand Saint-Nicolas, plus populaire que le père Noël en Belgique.







## La gaufre de Bruxelles

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 4 MIN PAR FOURNÉE**

**TRÈS FACILE**

3 œufs • 100 g de beurre fondu • 25 cl de lait • 250 g de farine  
• 60 g de sucre cassonade • 1 sachet de levure • 1 pincée de sel  
• Sucre glace.

- Faites chauffer le gaufrier. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les blancs en neige avec la pincée de sel.
- Mélangez la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez-y les jaunes d'œufs, le beurre fondu et commencez à pétrir en versant le lait progressivement de manière à obtenir une pâte lisse sans grumeaux.
- Incorporez ensuite délicatement les blancs en neige.
- Versez une louche de pâte sur le gaufrier et étalez-la avec une spatule. Laissez cuire pendant 4 min environ pour obtenir une gaufre dorée, croustillante et moelleuse à l'intérieur. Servez-la légèrement saupoudrée de sucre glace ■

### LE CARNET D'ADRESSES

- **Bouchéry.** Chaussée D'Alseberg, 812 A. [www.bouchery-restaurant.be](http://www.bouchery-restaurant.be)
- **Cocoa (Anaïs Gaudemer).** Chaussée de boondael 66, Ixelles. [www.cocoa.be](http://www.cocoa.be)
- **Fernand Obb.** Rue de Tamines 27. [www.fernand-obb.be](http://www.fernand-obb.be)
- **Friktot.** Place Flagey.
- **La boule (Vincent de Troy).** Chaussée de Waterloo 11
- **La Fruitière.** Rue du Marché au Charbon Kolenmark. <https://lafruitiere.business.site>
- **Laurent Gerbaud Chocolatier.** Rue Ravenstein 2D. [www.chocolatsgerbaud.be](http://www.chocolatsgerbaud.be)
- **Les Brigittines.** Place de la Chapelle 5. [www.lesbrigittines.com](http://www.lesbrigittines.com)
- **Moeder Lambic.** Place Fontainas 8 et rue de Savoie 68. [www.moederlambic.com](http://www.moederlambic.com)
- **Patatak.** Parvis de Saint-Gilles, 31. [www.patatak.be/fr](http://www.patatak.be/fr)

### BRUEGEL ET LES OISEAUX

Cette sculpture sur la place de la chapelle des Brigittines est un hommage au peintre Bruegel.

Nos remerciements à Visit Brussel pour l'aide apportée à l'organisation de ce reportage. Toutes ressources utiles sont disponibles sur leur site [visit.brussels/fr](http://visit.brussels/fr).





## Retour aux origines

Avis aux amateurs d'huiles d'olive : Pujet développe une gamme Origine qui met à l'honneur des variétés d'olives singulières de Grèce, d'Italie et de France. Deux d'entre elles sont monovariétales : Pujet Origine Italie pour découvrir l'olive coratina, intense et corsée, et Pujet Origine Grèce qui met à l'honneur l'olive koronéiki, au goût corsé et fruité. Autre nouveauté : l'Origine France qui allie des olives aglandau, salonenque et picholine, pour une huile au goût unique, puissant et fruité.

**Pujet Origine Italie, Grèce ou France, 5,50 € les 50 cl. En GMS.**



## Prenez le temps de siroter à la rentrée

Vous allez adorer ces sirops gourmands et fruités pour une pause dans la journée, au goûter ou à l'apéritif. Un trait de sirop de citron vert, un peu d'eau fraîche, quelques fruits dans le verre et le tour est joué ! Et il y en a pour tous les goûts avec une gamme de 22 parfums, élaborés avec des fruits cueillis à maturité, le tout avec des arômes 100 % naturels. Ça donne envie de tous les goûter !

**Moulin de Valdonne, 2,95 € les 70 cl. En GMS.**



## Des moules plus verts

Les moules à tartelettes, à tartes et à cakes Alfapac en papier naturel sont fabriqués à partir de fibres non blanchies. Ils ont donc une jolie teinte naturellement brune qui ne change pas après les passages au four, au micro-ondes ou même au congélateur. Ces moules sont antiadhérents pour un démoulage facile, sans ajout de matière grasse. À vos fourneaux !

**Moules papier Alfapac, Moule tarte : 3,45 €, moule tartelette : 2,45 €, moule cake : 2,95 €.**



## Paillettes dans vos assiettes

Gerblé lance son mix germe de blé et kasha, à saupoudrer sur une salade ou pour remplacer le sucre dans un yaourt et apporter une source naturelle de vitamines B9 et B6, de manganèse et de vitamine E. Une recette qui vient compléter sa gamme de saupoudrage, où l'on retrouve son produit phare, le germe de blé, mais aussi le son d'avoine, la levure de bière et le mix germe de blé et levure de bière.

**Gerblé, mix germe de blé et kasha à saupoudrer, 2,80 € les 250 g. En GMS.**



## Une capsule compostable chez soi

La marque française Moka lance la première capsule Nespresso compatible 100 % végétale est composée d'amidon de maïs et peut être placée directement dans un compost domestique. Et son contenu a également tout bon avec 5 types de cafés arabica équitables, 100 % bio, sans additif, ni arôme artificiel, ni ajout de gaz antioxydant...

**Moka, capsule Home Compost 100 % arabica bio (Brésil, Éthiopie, Honduras, Mexique ou Pérou), 3,55 € la boîte de 10. En GMS.**



## C'est tout Bonduelle !

Bonduelle soigne les flexitariens en manque de temps et propose une nouvelle gamme de légumes secs prêts en 5 min chrono ! Les lentilles vertes et pois chiches précuits à la vapeur, et le boulgour déjà cuit débarquent au rayon surgelés. Et côté conserves, ce sont 3 nouvelles références bio : lentilles, pois chiches et haricots rouges. Tout ça Nutri-Score A, cela va de soi !

**Bonduelle, conserves bio, lentilles, pois chiches ou haricots rouges, 1,99 € les 2 x 160 g. Lentilles vertes, pois chiches ou boulgour surgelés, 2,50 € les 600 g. En GMS.**





**Chaud !**

Tout ce qui bouge dans la food p. 6

- **FIPC.** <https://www.festivalphotoculinaire.com>
- **Mimosa.** 2 place de la Concorde 75008 Paris.  
[www.hotel-de-la-marine.paris](http://www.hotel-de-la-marine.paris)
- **Nouvel Institut Franco-Chinois.** 2 Rue Sœur Bouvier,  
69005 Lyon. [www.nifc.fr](http://www.nifc.fr)

Les goûts de l'automne p. 8

- **Alfapac.** <https://alfapac.eu>
- **Amanprana.** [www.amanprana.eu/fr](http://www.amanprana.eu/fr)
- **Innocent.** [www.innocent.fr](http://www.innocent.fr)
- **Olav.** <https://olav.fr>
- **valrhona.** [www.valrhona.com](http://www.valrhona.com)

Une rentrée forte de café p. 10

- **Café Caron.** [www.cafecaron.com](http://www.cafecaron.com)
- **Jean-Paul Hévin.** [www.jeanpaulhevin.com](http://www.jeanpaulhevin.com)
- **L'Arbre à Café.** [www.larbreacafe.com](http://www.larbreacafe.com)
- **La Tribu.** [www.la-tribu.co](http://www.la-tribu.co)
- **Loutsa.** [www.loutsa.fr](http://www.loutsa.fr)
- **Paris Coffee Show.** <https://pariscoffeeshow.fr>
- **Terres de Café.** [www.terresdecafe.com](http://www.terresdecafe.com)

**Portrait**

Maison Vérot. Tout l'art du cochon p. 12

- **Maison Vérot.** 3 rue Notre-Dame des Champs, Paris 6°;  
38 rue de Bretagne, Paris 3°; 7 rue Lecourbe Paris 15°;  
Galeries Lafayette Champs-Élysées : 60 avenue des  
Champs-Élysées, Paris 8°; Galeries Lafayette Gourmet :  
40 boulevard Haussmann, Paris 9°. [www.maisonverot.fr](http://www.maisonverot.fr)

**Régale en bouteilles**

J'irai reboire ma normandie p. 54

- **Antoine Marois.** [www.domaine-am.com](http://www.domaine-am.com)
- **Hérout.** [www.maisonherout.com](http://www.maisonherout.com)
- **Maison Ferré.** [www.lamaisonferre.fr](http://www.lamaisonferre.fr)
- **Damien Lemasson.** [www.cidre-lemasson.fr](http://www.cidre-lemasson.fr)
- **Domaine du Ruisseau.** Cour-Maugis Sur Huisne (61).  
Tél. 02 33 73 73 34.
- **Le Verger de la Reinette.** Préaux (61). Tél. 02 33 85 43 96
- **Domaine du Tertre.** <https://domaine-du-tertre.com>
- **Ferme du Chêne.** [www.cidrebioduperche.fr](http://www.cidrebioduperche.fr)
- **L'Hermitière.** [www.cidrerie-traditionnelle-du-perche.fr](http://www.cidrerie-traditionnelle-du-perche.fr)
- **Cidres Lacour-Veyranne.** Tél. 06 98 12 47 99.
- **Cidres Cotentin.** <https://cidrecotentin.fr>
- **La Cidrerie.** <http://la-cidrerie.com>

Vins d'automne. Buvez engagé p. 91

P. 91 - Solidarité féminine

- **Domaine des Côtes de la Molière.**  
[www.cotes-de-la-moliere.com](http://www.cotes-de-la-moliere.com)
- **Les Eléonores de Provence.**  
[leseleonoresdeprovence.over-blog.com](http://leseleonoresdeprovence.over-blog.com)
- **Les Z'Elles Gaillacoises.**  
<https://fr-fr.facebook.com/leszellesgaillacoises>
- **Les Divines d'Alsace.** [www.divinesdalsace.com](http://www.divinesdalsace.com)

P. 93 - Coup de jeune

- **Catarina Pinto et Raphaël Bertrand.**  
[www.domainraphaelbertrand.com](http://www.domainraphaelbertrand.com)
- **Terra Noé.** [www.vignerons-ardechois.com](http://www.vignerons-ardechois.com)
- **Saint-Mont - Soizic Millet.** [www.plaimont.com](http://www.plaimont.com)
- **Domaine des Jeunes Pousses.** <https://m.thibaultligerbelair.com>
- **Innowine.** [www.innowine.fr](http://www.innowine.fr)

P. 94 - Une terre, un vin

- **Le Cochon Zébré.** [www.lecochonzebre.fr](http://www.lecochonzebre.fr)
- **Lamé Delisle Boucard.** [lame-delisle-boucard.com](http://lame-delisle-boucard.com)
- **Domaine Patrick Baudouin.** [www.patrick-baudouin.com](http://www.patrick-baudouin.com)
- **Domaine Saint Nicolas.** [www.domainesaintnicolas.com](http://www.domainesaintnicolas.com)
- **Ampelidæ.** [www.ampelidae.com/fr](http://www.ampelidae.com/fr)

P. 95 - Ça bouge à Bordeaux

- **Château La Clotte-Cazalis.** [www.laclotte-cazalis.com](http://www.laclotte-cazalis.com)
- **Datsha Underground.** [www.datshaunderground.com](http://www.datshaunderground.com)
- **Brasserie Rosie (Paris).** <https://brasseriesrosie.com>
- **Bar à vin du CIVB.** [www.bordeaux-tourisme.com](http://www.bordeaux-tourisme.com)
- **Trophées Bordeaux Vignoble Engagé.** [www.trophees-bve.fr](http://www.trophees-bve.fr)

P. 96 - Ensemble, c'est tout

- **Domaine de Maguelone.** [www.boutique-maguelone.com](http://www.boutique-maguelone.com),  
[www.compagnons-de-maguelone.org](http://www.compagnons-de-maguelone.org)
- **Domaine René Rieux.** <https://domainerenerieux.com>
- **Château de Villambis.** [www.adapei33.com](http://www.adapei33.com)
- **Vigne de Cognac - Domaine de Mirabeau.**  
[www.vignedecognac.fr](http://www.vignedecognac.fr)
- **Vignobles du Paradis.** [www.vignoblesduparadis.com](http://www.vignoblesduparadis.com)
- **L'Arche de la Rebellerie.** <https://arche-anjou.com>
- **Le Vignoble des Sapins.** [www.arche-france.org/communautes/larche-sapins](http://www.arche-france.org/communautes/larche-sapins)

- **Le Bief des Roussets.** [www.saintmichellehaut.asso.fr](http://www.saintmichellehaut.asso.fr)
- **Domaine du Stierkopf.** [www.domaine-stierkopf.eu](http://www.domaine-stierkopf.eu)
- **Vignoble des Ducs.** [www.vignobledesducs.fr](http://www.vignobledesducs.fr)
- **Champagne Deule Ayzate.** [www.deule-ayzate.com](http://www.deule-ayzate.com)

P. 97 - Les caves se rebiffent

- **Vinovalie.** [www.vinovalie.com](http://www.vinovalie.com)
- **Cave de Tain.** [www.cavedetain.com](http://www.cavedetain.com)
- **Jaillance.** <https://jaillance.fr>
- **Rhonea.** [www.rhonea-vignobles.fr/devenir-societaire](http://www.rhonea-vignobles.fr/devenir-societaire)
- **Vignerons du Mont Ventoux.** <https://vignerons-du-mont-ventoux.fr>

P. 98 - Des bulles faites pour durer

- **Champagne Piot-Sévillano.** [www.piot-sevillano.com](http://www.piot-sevillano.com)
- **Nicolas Feuillatte.** [www.nicolas-feuillatte.com/fr](http://www.nicolas-feuillatte.com/fr)
- **Franck Pascal.** [www.deschampagnespourlavie.com](http://www.deschampagnespourlavie.com)
- **Gosset.** [www.champagne-gosset.com](http://www.champagne-gosset.com)
- **Ruinart.** [www.ruinart.com/fr](http://www.ruinart.com/fr)

P. 100 - Une vendange de bonnes initiatives

- **Artisans-partisans.** <https://artisans-partisans.com>
- **DDwine** <https://ddwine.fr>
- **Château de La Chaize.** [www.chateaudelaize.fr](http://www.chateaudelaize.fr)
- **Vendanges Solidaires.** [www.vendangesolidaires.com](http://www.vendangesolidaires.com)
- **Cuvée privée.** [www.cuvee-privee.com](http://www.cuvee-privee.com)



COOKIES AU TAHINI,  
GRAINES DE SÉSAME ET PÉPITES  
DE CHOCOLAT AU LAIT  
recette page 109



# Régala

+ En cadeau  
**LE NOTEBOOK**  
Régal

**6**  
**NUMÉROS**  
**+ 2 HORS-SÉRIE**

~~39,50€~~  
**27,90 €**  
SEULEMENT

**29%**  
de réduction

+ version  
numérique  
**OFFERTE**

Pour noter vos bonnes résolutions,  
recettes et astuces !

Inclus dans ce coffret : le notebook Régala,  
papier crème ligne, 96 pages, dimensions :  
140 x 210mm

**Retrouvez cette offre sur [store.uni-medias.com/notebook103](https://store.uni-medias.com/notebook103)**

**1 ☐ OUI, JE M'ABONNE À RÉGAL** pour 1 an (6 n°s + 2 hors-série)  
+ le notebook Régál au prix de 27,90 € au lieu de ~~39,50 €<sup>(1)</sup>~~.

<sup>1</sup> ☐ **OUI, J'OFFRE** 1 an d'abonnement à **RÉGAL** (6 n<sup>os</sup> + 2 hors-série)  
+ le notebook Régal au prix de 27,90 € au lieu de ~~39,50€<sup>(1)</sup>~~.

**J'indique mes coordonnées**

☐ M<sup>me</sup> ☐ M. Nom : ..... \* mentions obligatoires

Prénom : .....

Tél. \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

E-mail : .....

Adresse : .....

..... Code postal

Ville : ..... RC103

RC 103

☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres de la part des partenaires d'Uni-Médias.

**J'indique les coordonnées du bénéficiaire**

☐ M<sup>me</sup> ☐ M. Nom : .....

Prénom : .....

Tél. \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

E-mail : .....

Adresse : .....

..... Code postal <sup>\*</sup>

Ville : ..... RPRG103

RPRG 103

**Je joins mon règlement de 27,90 € par :**

C ☐ Chèque à l'ordre d'Uni-médias  
B ☐ Carte bancaire (Visa ou Mastercard)

Date et signature  
OBLIGATOIRES :

[illegible]

Date d'expiration  Cryptogramme

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2021 dans la limite des stocks disponibles. Le notebook Fégal d'une valeur estimative d'environ 5,50€, vous sera livré dans un délai de 4 semaines. (1) Vous pouvez acquiescer séparément en chaque exemplaire de Fégal au prix de 3,95€ sans cadeau kiosque. Les informations collectées par Uni-rédias directes auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé afin de vous proposer la gestion de vos données personnelles. Uni-rédias ne propose pas de services personnalisés en matière de collecte, pour la finalité poursuivie. En défaut, Uni-rédias 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-Média habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données sont 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-rédias - DPO - 22 rue Letellier 75735 Paris cedex 15 ou à [dpo@uni-rédias.com](mailto:dpo@uni-rédias.com). Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un rangement aux dispositions ci-dessus, 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-rédias.com](http://store.uni-rédias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Client : [service.clients@uni-rédias.com](mailto:service.clients@uni-rédias.com). Pour l'étranger et les DOM/TOM, vous pouvez consulter le [SNIR 09 59 32 34 40](https://www.cnil.fr/fr/uni-rédias) (appel non surtaxé). Fégal est édité par Uni-rédias, SAS au capital de 7 116 980 €, R.C.S. Paris E 343 213 659 - I.C.S. FF 38 222 104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-rédias est éditeur des magazines Dossier Fégal, L'homme Info, Santé Magazine, Parents, Fégal, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pap' magazine, Secrets d'Histoire et Vieux cryptes.



**À l'apéro...**

Chips d'épluchures 76  
 Croquettes de crevettes grises 123  
 Karaage de poulet au sésame, mayonnaise au gingembre et miso 86  
 Nuggets de poulet, panure tex mex 86  
 Pâté Grand-Mère 15  
 Pressé de légumes du soleil 16  
 Rillettes façon Le Mans 14  
 Tartines aux champignons des bois 132

**Entrées**

Croustillant d'escargots aux herbes 66  
 Pain aux deux poissons et sauce vierge 74  
 Petites tourtes forestières 132  
 Poireaux à la vinaigrette d'orange 70  
 Terrine de poulet aux légumes et herbes 88  
 Tarte aux poires, pavot et bleu 27

**Soupes**

Bouillon de tellines au pesto de céleri branche et cocos de Paimpol 23  
 Minestrone aux céleris 24  
 Soupe aux champignons sauvages 132  
 Soupe de moules, chou-fleur et céleri branche 23  
 Velouté de chou-fleur et champignons des bois 132

**Salades**

Salade de céleri branche et pois chiches 23  
 Salade de lentilles, céleri, pomme verte, et moutarde à l'ancienne 24  
 Salade de potimarron rôti au miel, lentilles du Puy, figues et halloumi 59  
 Salade pimpante aux deux céleris 24

**Plats**

Boudin de Mortagne et crumble aux noix 44  
 Courge spaghetti farcie façon bolognaise aux quatre-épices 62  
 Foie de veau pané au panko et légumes glacés 66  
 Lapin au cidre, pommes et poires 28  
 Rouleaux d'automne 82  
 Œuf fermier du Perche coulant, piperade au chorizo bellota 45  
 Papillotes de veau aux marrons et champignons des bois 132  
 Poulet en cocotte exotique, coco, curry et tomate 89  
 Poulet rôti à l'africaine, sauce cacahuète 82  
 Poulet rôti au cidre, agrumes et raisins 84  
 Skrei vapeur et salade de lentilles au céleri 24  
 Tajine de poulet au citron, pommes et épices 86  
 Tartare de thon rouge et ventrèche de cochon 122  
 Travers de porc laqué au sirop pomme-cardamome 79  
 Truite aux amandes 70  
 Veau marengo et tagliatelles de carotte 74

**Plats végétariens ou accompagnements**

Chakchouka automnale 61  
 Dhal de courge et lentilles corail au curry et coco 57  
 Gratin de pommes de terre aux champignons des bois 132  
 Les frites à la belge 118  
 Poêlée de champignons sauvages, sauce moutarde 132  
 Risotto aux girolles 132  
 Tagliatelles aux champignons sauvages et burrata 132

**Desserts**

Brownie marbré potimarron et chocolat, noisettes du Piémont 63  
 Crème aux œufs au lait d'amande 134  
 Crème caramel fleur de coco et tonka 74  
 Crumble pommes-poire-cranberries 66  
 Délice de semoule aux agrumes 49  
 Flan parisien sans pâte 134  
 Île flottante au caramel 134  
 La gaufre de Bruxelles 126  
 Moelleux aux amandes 19  
 Petits moelleux pomme-millet 79  
 Poires farcies aux amandes 28  
 Poire pochée, sauce chocolat et chantilly 28  
 Riz au lait de noisette 70  
 Tarte poires, noisettes et pistaches au pain perdu 28  
 Tartelettes à la crème catalane 134  
 Tartelettes fines pommes et poires 28

**Cookies**

Cookies à la patate douce, glaçage chocolat, amandes 103  
 Cookies au tahini, graines de sésame et pépites de chocolat lait 109  
 Cookies avoine, coco, graines et fruits secs 110  
 Cookies façon carrot cake et graines de courge 105  
 Cookies pistache, cœur fondant au chocolat noir 108  
 Cookies cœur praliné, noix de macadamia et cranberries 106  
 Cookies sarrasin, pommes, caramel au beurre salé et noix 104  
 Cookies thé matcha, chocolat dulcey 106

**Divers**

Beurre de pomme 77  
 Chutney pomme-fruits secs 79  
 Confiture de pomme express 77  
 Gelée d'épluchures arrosée au cognac 77  
 Granola à l'orange 19  
 Kéfir de jus de pomme 78  
 Pain maison facile au potimarron et au curcuma 60  
 Pumpkin spiced latte 58

**LES PRODUITS**

Amandes 19, 20, 28, 70 Artichaut 16 Avoine 19, 20, 110 Banane 20 Beurre de cacahuète 82 Bleu 27 Bœuf 62 Boudin noir 44 Burrata 132  
 Cabillaud 74 Café 58 Cardamome 58, 79 Carotte 74, 105 Céleri branche 23, 24 Céleri-rave 24 Champignons 132 Chocolat 28, 63, 103, 106, 108,  
 109 Chorizo 45 Chou-fleur 23, 132 Cidre 28, 82 Citron 84, 86 Courges 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63 Cranberries 20, 66, 106 Crevettes 123  
 Dattes 79 Escargots 66 Fenouil 66 Feta 61 Fève de tonka 74 Figue 20, 59 Foie de veau 66 Foie de volaille 15 Fruits secs 78, 110 Gingembre 86  
 Graines de courges 60, 105 Halloumi 59 Haricot coco 24 Kasha 104 Lait d'amande 74, 134 Lait de coco 57, 89 Lait de noisette 70 Lapin 28  
 Lentilles 24, 57, 59 Matcha 106 Millet 79 Miso 86 Moules 23 Navet 66 Noisette 28 Noix 44, 79 Noix de coco 110 Noix de macadamia 106  
 Œufs 45, 134 Orange 19, 49, 70, 84 Pamplemousse 49 Patate douce 103 Pistache 20, 27, 28, 106 Poire 20, 27, 28, 66 Poireau 70  
 Pois chiches 23 Poivron 16, 45 Pomme 24, 28, 44, 66, 76, 77, 78, 79, 86, 104 Pomme de terre 118, 132 Porc 14, 15, 79, 122 Poulet 82, 84, 86, 88,  
 89 Praliné 106 Quatre-épices 62 Raisins 27, 84 Riz 70 Sarrasin 104 Saumon 74 Semoule 49 Sésame 86, 109 Shiitakés 61 Skrei 24 Tahini 109  
 Tellines 24 Thon 122 Tomate 89 Truite 70 Veau 74, 132.

**Contactez  
le service clients abonnement**

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8h 30 à 17h 30, du lundi au vendredi

Par e-mail : service.clients@uni-medias.com

Par courrier : Uni-médias - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner : store.uni-medias.com

**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

A collaborée Pauline Pétillo

Développement Jean-Michel Maillet

Directeur commercial réseau Jean-Luc Samani


**RÉGIE PUBLICITAIRE**

Anne-Cécile Aucomte

La Compagnie Media

Christian Tribot - chtribot@lacompaniemedi.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 Lerochereuil

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 : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : Ptot 0,017 kg/t

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1123 K 85734

Dépôt légal août 2021

Distribution MLP

Audience mesurée par  
AUDIPRESSE

© 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.

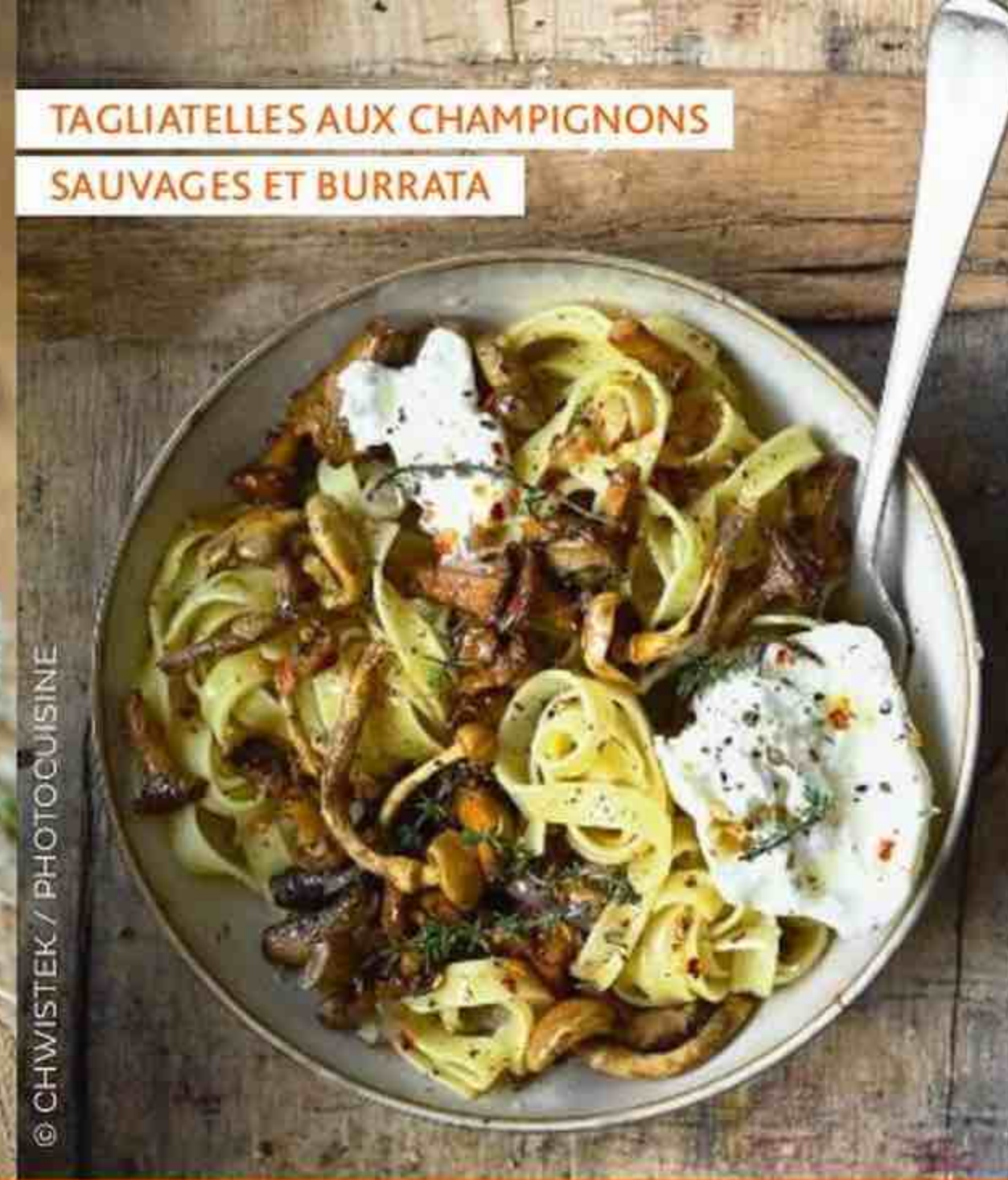


RISOTTO AUX GIROLLES



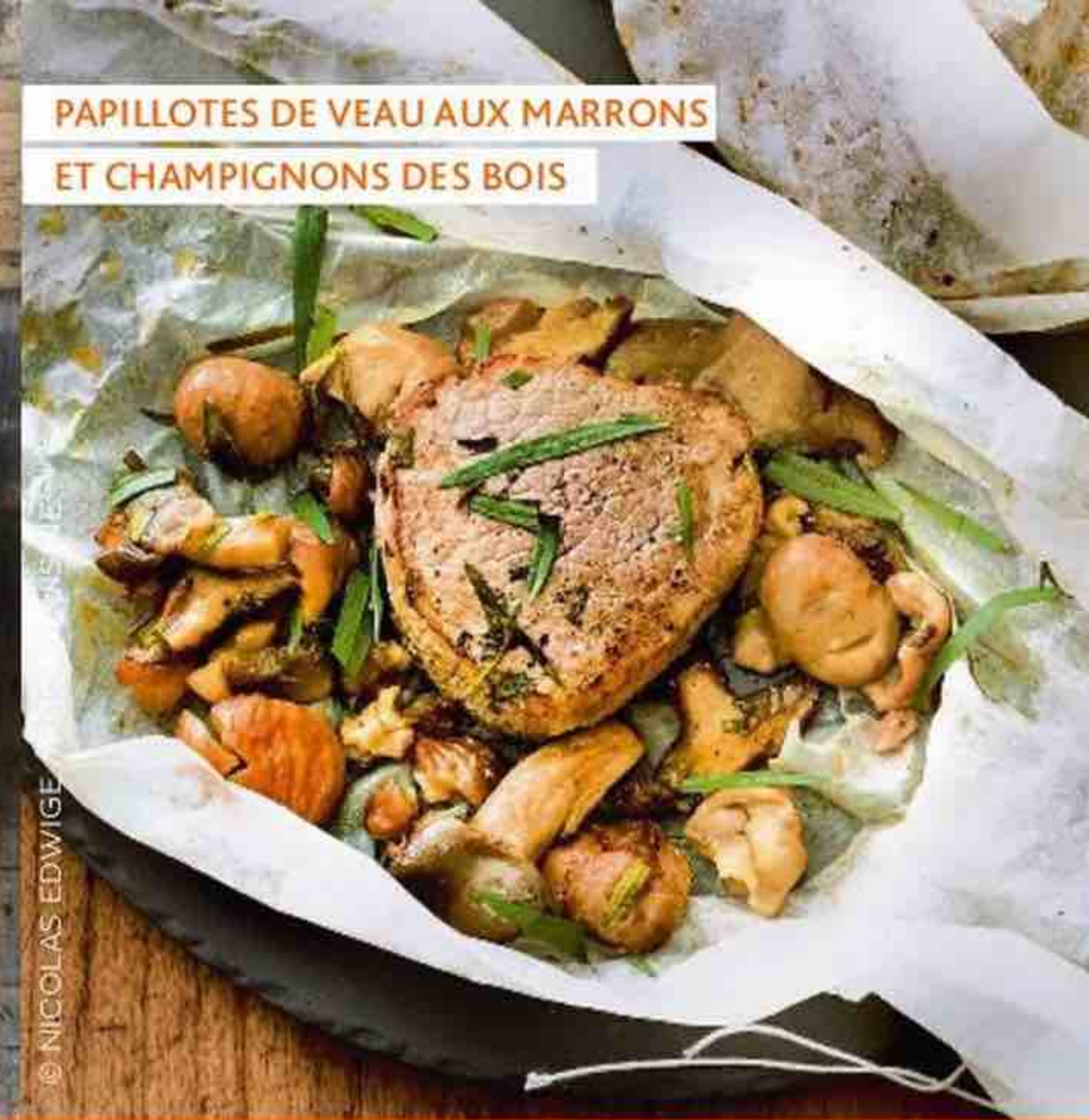
© BERGÉ / PHOTO CUISINE

TAGLIATELLES AUX CHAMPIGNONS  
SAUVAGES ET BURRATA



© CHWISTEK / PHOTO CUISINE

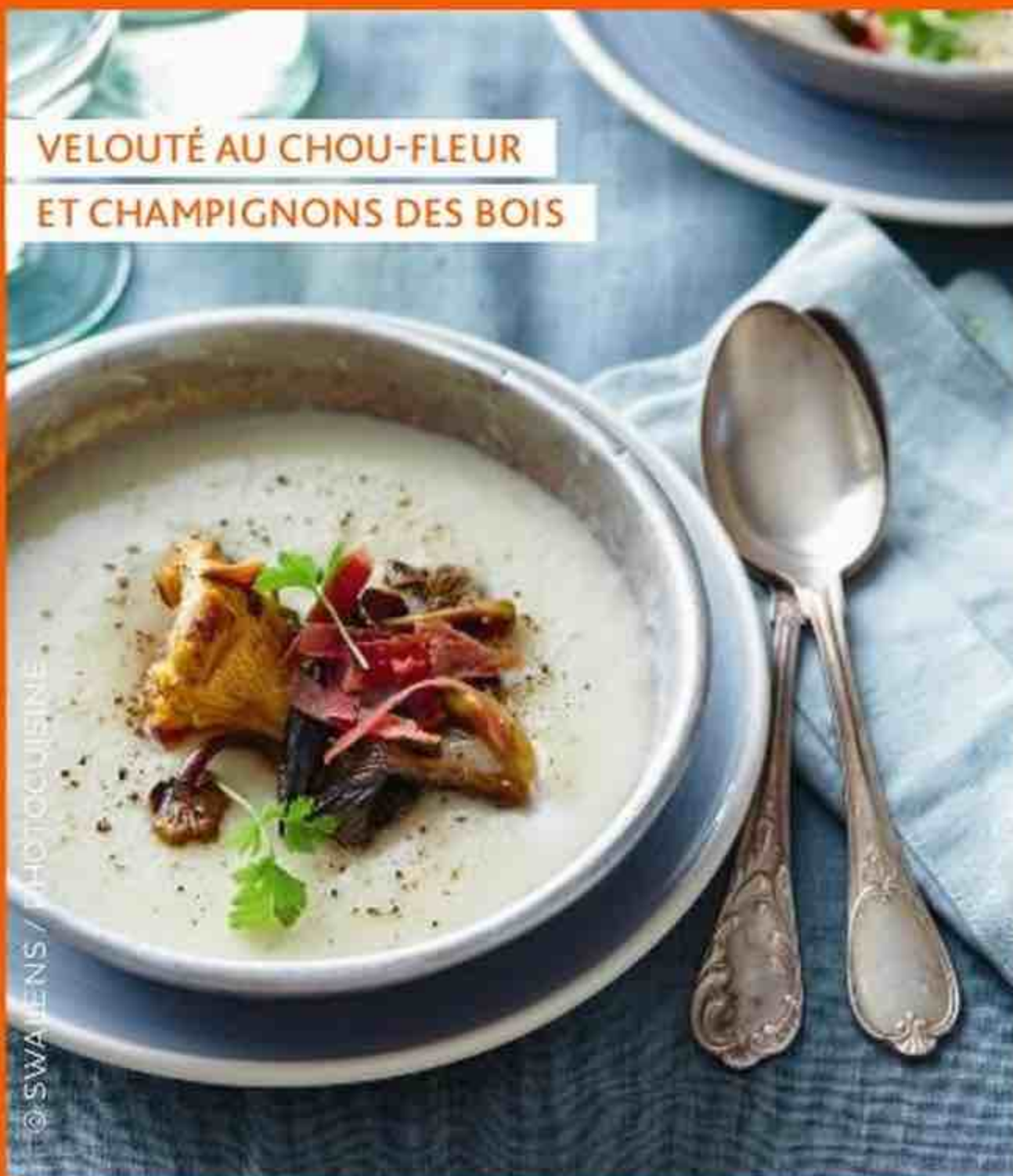
PAPILLOTES DE VEAU AUX MARRONS  
ET CHAMPIGNONS DES BOIS



© NICOLAS EDWIGE / PHOTO CUISINE

## CHAMPIGNONS DE SAISON

VELOUTÉ AU CHOU-FLEUR  
ET CHAMPIGNONS DES BOIS



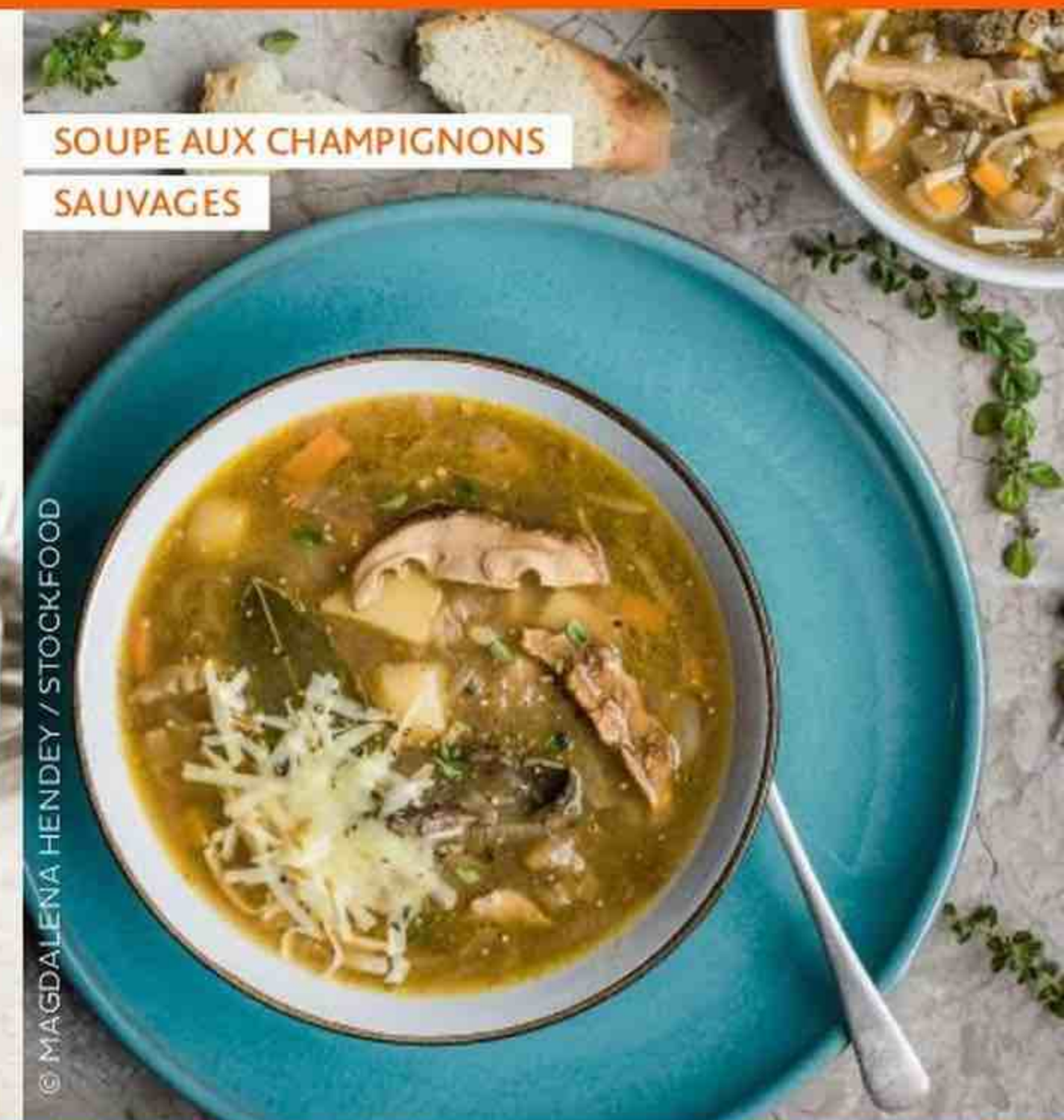
© SWAENS / PHOTO CUISINE

PETITES TOURTES  
FORESTIÈRES



© FÉNOT / PHOTO CUISINE

SOUPE AUX CHAMPIGNONS  
SAUVAGES



© MAGDALENA HENDEY / STOCKFOOD

## 9 RECETTES BOISÉES

GRATIN DE POMMES DE TERRE  
AUX CHAMPIGNONS DES BOIS



© IRINA MELIUKH / STOCKFOOD

TARTINES AUX CHAMPIGNONS DES BOIS



© DOUILLÉ / PHOTO CUISINE

POÊLÉE DE CHAMPIGNONS SAUVAGES,  
SAUCE MOUTARDE



© TERRA BENSON / STOCKFOOD



## Papillotes de veau aux marrons et champignons des bois

**POUR** 2 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**CUISSON** 14 MIN

2 grenadins de veau de 150 g chacun • 200 g de mélange de champignons des bois (girolles, trompettes-de-la-mort, rosés-des-prés) • 100 g de marrons cuits • 2 branches d'estragon • 45 g de beurre demi-sel • Sel, poivre.

● Préchauffez le four à 190 °C. Frottez, lavez et séchez les champignons.

- Faites chauffer une poêle avec 15 g de beurre. Saisissez les grenadins de veau 1 min de chaque côté.
- Placez-les chacun sur une feuille de papier sulfurisé.
- Répartissez les champignons, les marrons, les feuilles d'estragon et le restant de beurre. Salez et poivrez.
- Refermez soigneusement les papillotes puis enfournez-les pour 12 min ■

## Tagliatelles aux champignons sauvages et burrata

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**REPOS** 13 MIN

400 g de tagliatelles fraîches • 350 g de champignons sauvages (girolles, trompettes-de-la-mort, bolets...) • 300 g de burrata • 20 g de beurre • 1 petit verre de vin blanc sec • 1 bouillon cube de volaille • 3 brins de thym • 1 c. à café de flocons de piments • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Frottez les pieds et les chapeaux des champignons délicatement. Si besoin, rincez-les à l'eau claire et séchez-les.

- Poêlez les champignons à feu vif dans le beurre avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le thym, du sel et les flocons de piment. Laissez cuire en remuant régulièrement pendant 8 min. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer pendant 3 min.
- Faites bouillir une grande casserole d'eau avec le bouillon cube. Plongez-y les tagliatelles pendant 2 à 3 min.
- Égouttez les pâtes en gardant 1 petite louche d'eau de cuisson et mettez-les dans un plat. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive et la louche d'eau de cuisson. Salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez par-dessus les champignons et la burrata coupée en 4 morceaux et dégustez aussitôt ■

## Risotto aux girolles

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**CUISSON** 30 MIN

300 g de riz arborio • 400 g de girolles • 20 cl de vin blanc sec • 1 l de bouillon de volaille • 1 échalote • 40 g de beurre demi-sel • 20 g de beurre doux • 70 g de parmesan râpé • 3 branches de persil • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Préparez les girolles en grattant les pieds avec un couteau, puis brossez-les afin de nettoyer le chapeau. Rincez-les et séchez-les délicatement.

● Émincez finement l'échalote. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive et ajoutez l'échalote et le riz. Remuez

jusqu'à ce que le riz soit brillant. Versez le vin blanc et laissez absorber. Puis incorporez petit à petit le bouillon en remuant pendant 18 min.

- Poêlez les girolles à feu vif dans le beurre doux avec une belle pincée de sel, pendant 8 min en remuant régulièrement.
- Ciselez le persil finement et ajoutez-le aux champignons hors du feu avec un peu de poivre.
- Lorsque le riz est cuit, incorporez le beurre demi-sel et le parmesan, hors du feu.
- Servez le risotto aussitôt avec la poêlée de girolles ■

Régál n° 103

Régál n° 103

Régál n° 103

# CHAMPIGNONS DE SAISON

## Soupe aux champignons sauvages

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 25 MIN  
**REPOS** 35 MIN

500 g de champignons sauvages • 3 pommes de terre • 1 carotte • 1 oignon • 1 branche de céleri • 1 l de bouillon de légumes • 50 g de tomme de montagne râpée • 3 branches de thym citron • 2 feuilles de laurier • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Lavez les champignons et séchez-les. Coupez-les en morceaux.

● Pelez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux.

- Épluchez la carotte et l'oignon. Émincez-les ainsi que la branche de céleri.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Saisissez-y les oignons, le céleri, la carotte et les champignons avec le thym pendant 5 min. Salez.
- Ajoutez le bouillon, le laurier et les pommes de terre. Laissez mijoter 30 min.
- Au moment de servir, ajoutez le fromage râpé et un tour de moulin à poivre ■

## Petites tourtes forestières

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISSON** 35 MIN

1 kg de champignons des bois • 2 pâtes feuilletées • 60 g de beurre + un peu pour les moules • 2 œufs • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 petit bouquet de persil • 2 c. à soupe de moutarde • Sel, poivre. **USTENSILES** • 4 moules à bords hauts.

● Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les champignons, séchez-les et taillez-les en lamelles.

● Épluchez l'échalote et émincez-la. Pressez l'ail.

● Faites revenir l'échalote dans une poêle chaude avec le beurre. Puis ajoutez les champignons avec l'ail et une

belle pincée de sel. Poêlez-les pendant 8 min en remuant de temps en temps. Hors du feu, ajoutez le persil ciselé et poivrez.

● Taillez 4 cercles de pâte plus grands que les moules et 4 de la même taille.

● Foncez les moules beurrés avec les disques de pâte les plus grands. Piquez la pâte avec une fourchette.

● Badigeonnez les fonds de moutarde puis répartissez la poêlée de champignons. Refermez les tourtes avec les disques de pâte les plus petits.

● À l'aide d'un pinceau, dorez le dessus des tourtes avec l'œuf battu. Faites une entaille au centre et placez un cône de papier cuisson pour faire une cheminée. Enfourez pendant 25 min ■

## Velouté de chou-fleur et champignons des bois

**POUR** 6 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 30 MIN  
**CUISSON** 40 MIN

1 chou-fleur • 300 g de champignons des bois mélangés • 1 grosse échalote • 2 grandes tranches de jambon cru • 80 cl de bouillon de volaille • 30 cl de crème liquide • 30 g de beurre • Huile d'olive • Sel, poivre du moulin.

● Détaillez le chou-fleur en fleurettes, lavez-les, puis recoupez-les en petits morceaux. Pelez et ciselez l'échalote.

● Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte et faites suer l'échalote 5 min, sans la laisser

colorer. Ajoutez le chou-fleur et poursuivez la cuisson 5 min sur feu moyen. Salez et poivrez.

● Mouillez avec le bouillon, amenez à ébullition, puis laissez 20 min sur feu doux à couvert.

● Mixez ensuite la soupe, ajoutez la crème et gardez au chaud sur feu doux.

● Nettoyez les champignons. Recoupez les plus gros. Faites-les revenir sur feu vif dans le beurre avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Incorporez le jambon coupé en lanières, poivrez et laissez cuire encore 5 min.

● Dressez la soupe dans des assiettes creuses. Répartissez le jambon et les champignons. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt ■

Régál n° 103

Régál n° 103

Régál n° 103

## 9 RECETTES BOISÉES

## Poêlée de champignons sauvages, sauce moutarde

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISSON** 15 MIN

600 g de mélange de champignons (portobellos, enokis, champignons de Paris, bolets...) • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 30 g de beurre • 30 cl de crème fraîche entière épaisse • 2 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Frottez, lavez et séchez délicatement les champignons. Coupez les plus gros en deux.

- Hachez la gousse d'ail. Pelez et ciselez l'échalote.
- Faites revenir les champignons dans une poêle à feu vif avec l'huile d'olive et une belle pincée de sel, le temps qu'ils rendent leur eau.
- Ajoutez le beurre, l'échalote et l'ail. Poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 10 min.
- Mélangez la moutarde avec la crème fraîche épaisse. Ajoutez-les au dernier moment dans la poêle, avec les champignons.
- Poivrez et servez aussitôt, bien chaud, avec des tranches de pain de campagne grillé ■

## Tartines aux champignons des bois

**POUR** 4 TARTINES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISSON** 15 MIN

4 tranches de pain • 500 g de champignons (rosés-des-prés, trompettes-de-la-mort, chanterelles...) • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 branche de persil plat • 10 cl de vin blanc • 20 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Frottez, lavez et séchez les champignons.

● Poêlez-les à feu vif avec le beurre, l'huile d'olive et une généreuse pincée de sel, le temps qu'ils rendent leur eau.

- Ajoutez l'échalote finement émincée et l'ail pressé. Remuez et laissez cuire 5 min de plus.
- Déglacez ensuite avec le vin blanc et laissez 8 min sur feu doux jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Poivrez.
- Faites griller les tranches de pain. Disposez les champignons sur le dessus. Décorez avec quelques feuilles de persil. Servez aussitôt ■

## Gratin de pommes de terre aux champignons des bois

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 35 MIN  
**REPOS** 50 MIN

600 g de champignons des bois (trompettes-de-la-mort, girolles, bolets...) • 500 g de pommes de terre • 25 cl de crème liquide entière • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 2 brins de thym • 1 c. à soupe de maïzena • 50 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.

● Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les champignons. Coupez-les en morceaux.

● Émincez les oignons et pressez l'ail.

- Faites chauffer une poêle avec 20 g de beurre et l'huile d'olive. Saisissez les champignons avec un peu de sel sur feu vif pendant 3 min, puis ajoutez la maïzena. Enrobez bien les champignons. Puis ajoutez les oignons et l'ail. Poivrez. Versez la crème, ajoutez les feuilles de 1 brin de thym et laissez réduire pendant 5 min jusqu'à ce que ce soit onctueux.
- Épluchez et taillez les pommes de terre en rondelles fines.
- Beurrez un plat à gratin et couvrez le fond des champignons à la crème. Recouvrez de rondelles de pommes de terre en faisant une rosace. Salez, poivrez et ajoutez le restant de thym.
- Disposez sur le dessus le beurre restant coupés en morceaux.
- Enfourez pendant 40 min ■

Régál n° 103

Régál n° 103

Régál n° 103





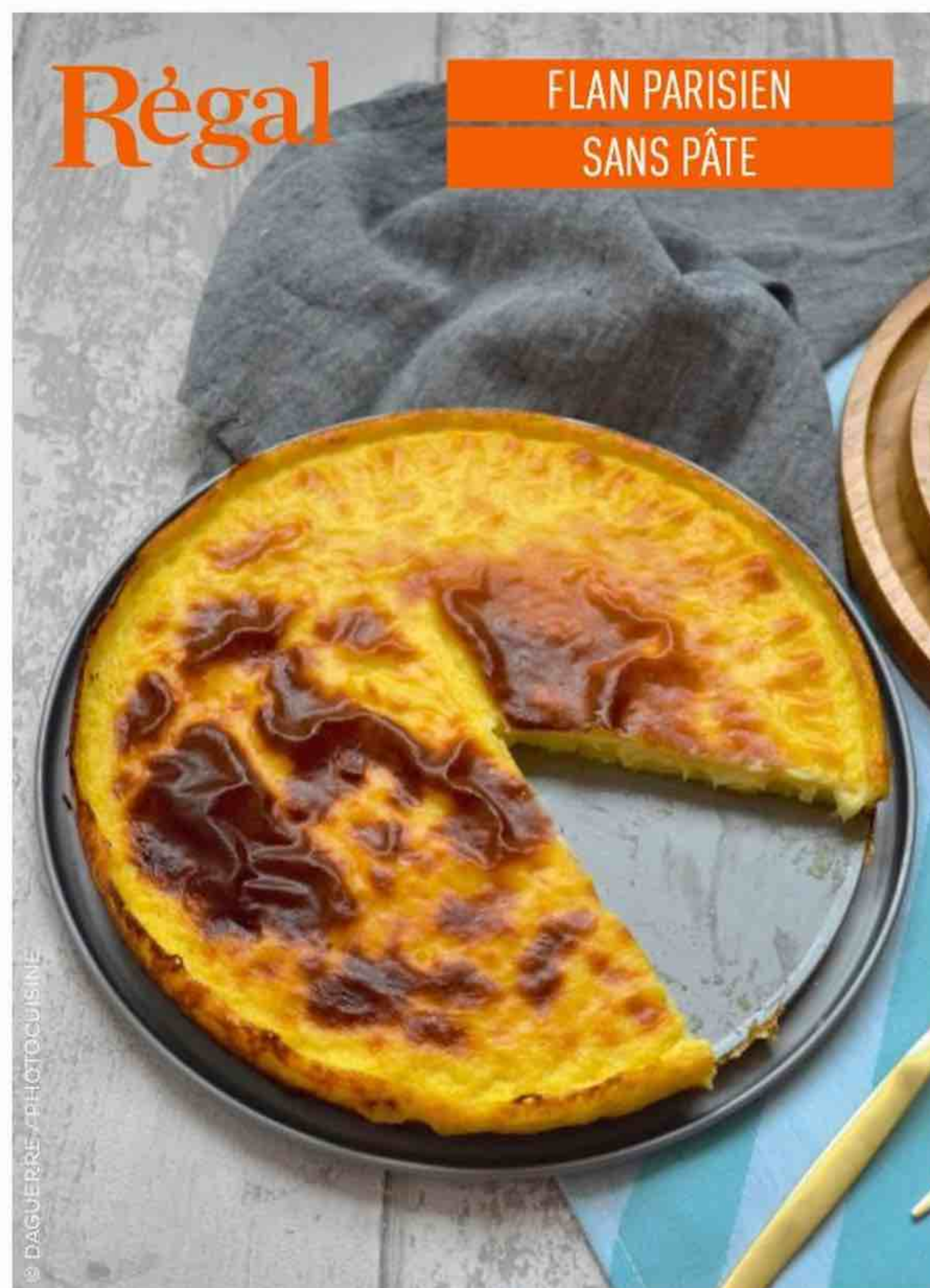
*Les œufs sont faits*



*Les œufs sont faits*



*Les œufs sont faits*



*Les œufs sont faits*



## ÎLE FLOTTANTE AU CARAMEL

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 30 MIN REPOS 5 MIN

**POUR LA CRÈME ANGLAISE** • 6 jaunes d'œufs • 60 cl de lait entier • 75 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille. **POUR LES BLANCS EN NEIGE** • 3 blancs d'œufs • 50 cl de lait • 30 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel.

**POUR LE CARAMEL** • 100 g de sucre en poudre.

**LA CRÈME ANGLAISE** • Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée puis portez à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser 5 min. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez peu à peu le lait chaud sur les jaunes, sans cesser de mélanger. Transvasez la préparation dans une casserole propre, puis faites cuire à feu moyen sans jamais faire bouillir, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème nappe le dos de la cuillère. Filtrez et laissez refroidir.

**LES BLANCS EN NEIGE** • Fouettez les blancs d'œufs en neige avec le sel au batteur. Lorsqu'ils sont fermes, incorporez petit à petit le sucre, sans cesser de fouetter. Portez à frémissement une grande casserole avec le lait et le même volume d'eau. Prélevez les blancs avec une petite louche ou une cuillère à soupe et placez-les au fur et à mesure dans le liquide. Laissez-les cuire 1 min en les retournant. Réservez-les sur une assiette. • Répartissez la crème anglaise dans des coupes individuelles. Déposez délicatement les blancs d'œufs. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

**LE CARAMEL** • Versez le sucre dans une casserole posée sur feu moyen. Laissez cuire sans mélanger, jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Versez le caramel encore chaud sur les îles flottantes et servez aussitôt ■

*Les œufs sont faits*

## CRÈME AUX ŒUFS AU LAIT D'AMANDE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 35 MIN REPOS 3 H

3 œufs • 30 cl de lait d'amande non sucré • 20 cl de crème liquide légère • 90 g de sucre • 1 gousse de vanille.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Portez à ébullition le lait d'amande, la crème et la gousse de vanille fendue. Versez sur le mélange aux œufs en fouettant.
- Répartissez la crème dans les ramequins. Placez-les dans un grand plat à gratin à bords hauts, puis versez de l'eau bouillante tout autour des ramequins. Enfournes pendant 30 min pour une cuisson au bain-marie. La crème doit être légèrement dorée en surface.
- Laissez refroidir, puis réservez au frigo pendant au moins 3 h ■

*Les œufs sont faits*

## FLAN PARISIEN SANS PÂTE

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 55 MIN REPOS 2 H

6 œufs • 1 l de lait entier • 200 g de sucre en poudre • 120 g de fécule de maïs ou Maïzena • 1 gousse de vanille.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.
- Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre au batteur, puis ajoutez la fécule. Versez progressivement le lait chaud en mélangeant avec une spatule. Reversez la préparation dans la casserole, puis faites épaissir sur feu doux. Laissez cuire quelques secondes après la reprise de l'ébullition.
- Versez cette crème dans un moule à charnière préalablement beurré et fariné, enfournez et faites cuire 40 à 45 min.
- Laissez le flan refroidir, puis réservez-le au moins 2 h au réfrigérateur avant de le déguster ■

*Les œufs sont faits*

## TARTELETTES À LA CRÈME CATALANE

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 30 MIN REPOS 4 H 30

1 pâte sablée • 100 g de jaune d'œuf (environ 5 jaunes) • 50 cl de lait entier • 10 cl de crème liquide entière • 100 g de sucre en poudre • 30 g de Maïzena • 1 citron bio • 1 bâton de cannelle • ½ c. à café d'extrait de vanille • Un peu de cassonade pour caraméliser les crèmes.

**USTENSILES** • 4 ou 6 moules à tartelette • 1 chalumeau de cuisine.

- Préchauffez votre four à 180 °C. Prélevez les zestes du citron. Faites chauffer le lait, la crème, 50 g de sucre en poudre, les zestes, la cannelle et la vanille. Portez à ébullition, puis retirez du feu et laissez infuser 30 min.
- Beurrez et farinez les moules. Étalez la pâte, découpez des ronds et foncez les moules. Piquez les fonds et couvrez-les de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfournes pour 15 à 20 min de cuisson à blanc. Retirez les billes et les papiers, démoulez les tartelettes encore chaudes et enfournez-les de nouveau pour 5 à 10 min, directement posées sur la grille du four. Les fonds de tarte doivent être bien dorés.
- Filtrez le lait infusé. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena et mélangez bien. Versez le lait infusé encore tiède sur le mélange œufs-sucre et mélangez. Faites chauffer ce mélange au bain-marie à feu moyen pendant 10 à 15 min, pour faire épaissir la crème. Attention, elle ne doit surtout pas bouillir ! Elle doit être épaisse, mais pas aussi ferme qu'une crème pâtissière (Si vous avez un thermomètre de cuisson, la crème est prête lorsqu'elle atteint 85 à 90 °C.). Versez la crème sur les fonds de pâte. Lissez-la avec une spatule. Réservez au frais 4 h.
- Au moment de servir, saupoudrez les tartelettes d'une fine couche de cassonade avant de les caraméliser à l'aide d'un chalumeau ■

*Les œufs sont faits*



# LA BOUCLE DU RECYCLAGE DES PAPIERS

20 kg : c'est le poids moyen des papiers triés par habitant et par an. Cahiers, papiers brouillon, catalogues, enveloppes, magazines... tous les papiers se recyclent. Pour leur donner une nouvelle vie, il suffit de bien les trier. Découvrez les grandes étapes de la boucle de recyclage des papiers.

## 1. LE TRI

À la maison, au bureau, en vacances, nous déposons tous nos papiers dans le bac ou le point de collecte le plus proche. Pas besoin de les froisser, de les déchirer, ni d'enlever les agrafes ou les spirales.

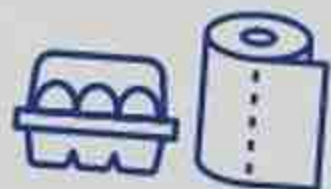


Près de 3 millions de tonnes de papiers graphiques sont commercialisées en France, fabriquées à partir de pâte à papier vierge ou de papiers recyclés.

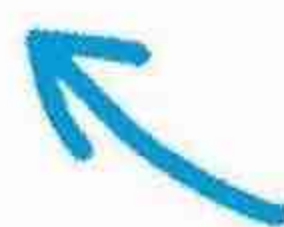


## 5. L'IMPRIMERIE

Le papier recyclé est utilisé notamment pour fabriquer de nouveaux supports : journaux, livres, cahiers...



La pâte à papier peut aussi servir à fabriquer de l'essuie-tout, des boîtes d'œufs ou de l'isolant pour les habitations.



## 4. L'USINE PAPETIÈRE

En les mélangeant à de l'eau, les papiers deviennent de la pâte à papier. Nettoyée, étalée puis séchée, cette pâte est transformée en feuille géante de papier recyclé et enroulée en bobine.



## 2. LA COLLECTE

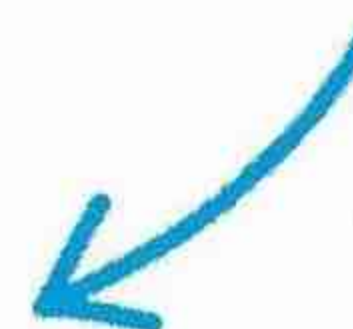
Les papiers et les emballages recyclables sont collectés par les ripeurs et transportés jusqu'au centre de tri le plus proche.



Si vous triez vos papiers dans un bac séparé et dédié, ils seront directement acheminés vers l'usine papetière et ne transiteront pas par le centre de tri.

## 3. LE CENTRE DE TRI

Les papiers sont séparés des emballages recyclables manuellement et à l'aide de machines qui détectent les différents matériaux.



Les papiers sont ensuite compactés en balles pour être transportés plus facilement.



  
**Princesse  
Amandine**<sup>®</sup>  
*légère • fondante • savoureuse*

**CLASSE & ORIGINALE**  
Cette princesse s'assure d'être  
toujours au top !

tronto® www.trenta.fr Crédit photo : iStock



***Ça change des patates !***

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur [princesseamandine.fr](http://princesseamandine.fr)

