

ESP/IT/GR/PORT. : 4,50 € - CAN. : 7,50 \$ CAD - DOM/S. : 4,50 € - TOM/S. : 1,000 XPF - TUN. : 8 TND - MAR. : 48 MAD

30 MIN CHRONO!

marmiton

SEP M  
TOP  
ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N° 61 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2021

# marmiton

EXPRESS UN JOUR,  
EXPRESS TOUJOURS!

**18** desserts  
aux fruits  
DE SAISON

VITE FAIT,  
BIEN FAIT  
UNE TARTINE  
POUR LE REPAS  
ON S'Y MET

**FOIRE AUX VINS**  
On ne veut  
que le meilleur  
**(ET AU MEILLEUR PRIX)**



**90**  
RECETTES  
inratables

**30 MIN CHRONO!**

**42** recettes faciles,  
rapides ... ET SURTOUT  
BONNES!



SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

L 17976-61 - F : 3,95 € - RD

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

# edito

## 3, 2, 1... Cuisinez !

**C**ocorico ! Rester à table pour manger (et profiter de ses proches) est une jolie exception française. Selon l'OCDE, nous sommes sur la première marche du podium avec un temps de repas moyen de 2 heures et 13 minutes, contre 1 heure et 2 minutes pour les Américains. Il faut le dire : nous aimons très bien manger et tous les jours ! Mais il y a un endroit, en revanche, où nous réduisons notre temps de présence, faute de temps justement (et parfois d'énergie) : la cuisine.

**Nous passons de moins en moins de temps derrière les fourneaux... tout en aimant toujours autant cuisiner ! D'ailleurs, 67 % d'entre nous disent aimer préparer des repas au quotidien. Nous avons juste envie que ce soit plus facile et surtout plus rapide ! Que ce soit avec les cuissons en une fois (mijotés, one pot pasta...), les plats préparés en amont ou même la tendance du batchcooking (cuisiner en une fois pour plusieurs jours et optimiser les ingrédients), nous ne manquons pas d'imagination pour y arriver.**

Alors, pour cette rentrée, nous avons pensé à vous, toujours avec des recettes faites maison bien sûr, mais en moins de 30 minutes et surtout sans prise de tête. Marmiton vous facilite la vie en mode zéro stress. Enfin, nous n'en oublions pas l'essentiel : des repas super bons, car le plus indispensable, même en mode express, c'est le goût !

**Bonne lecture.**

*L'équipe Marmiton*

**marmiton**

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

**24 millions**

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

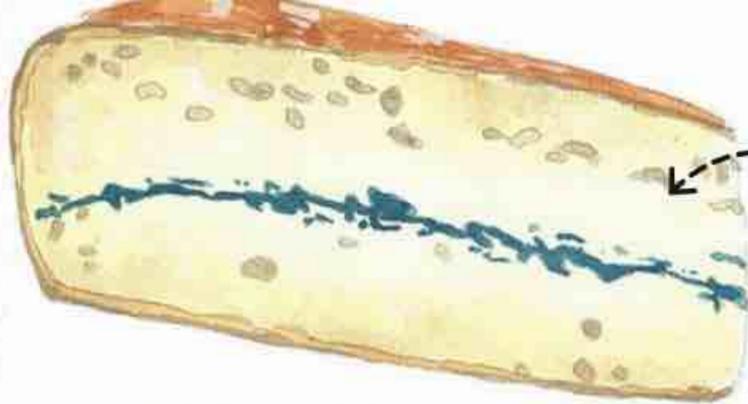
C'est + de

**74 000**

recettes testées  
et approuvées.

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

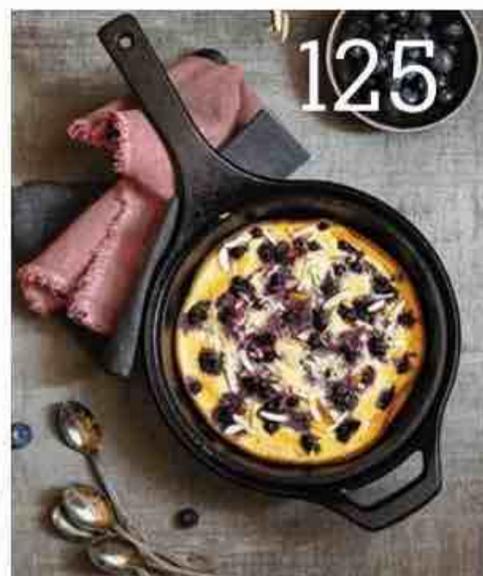
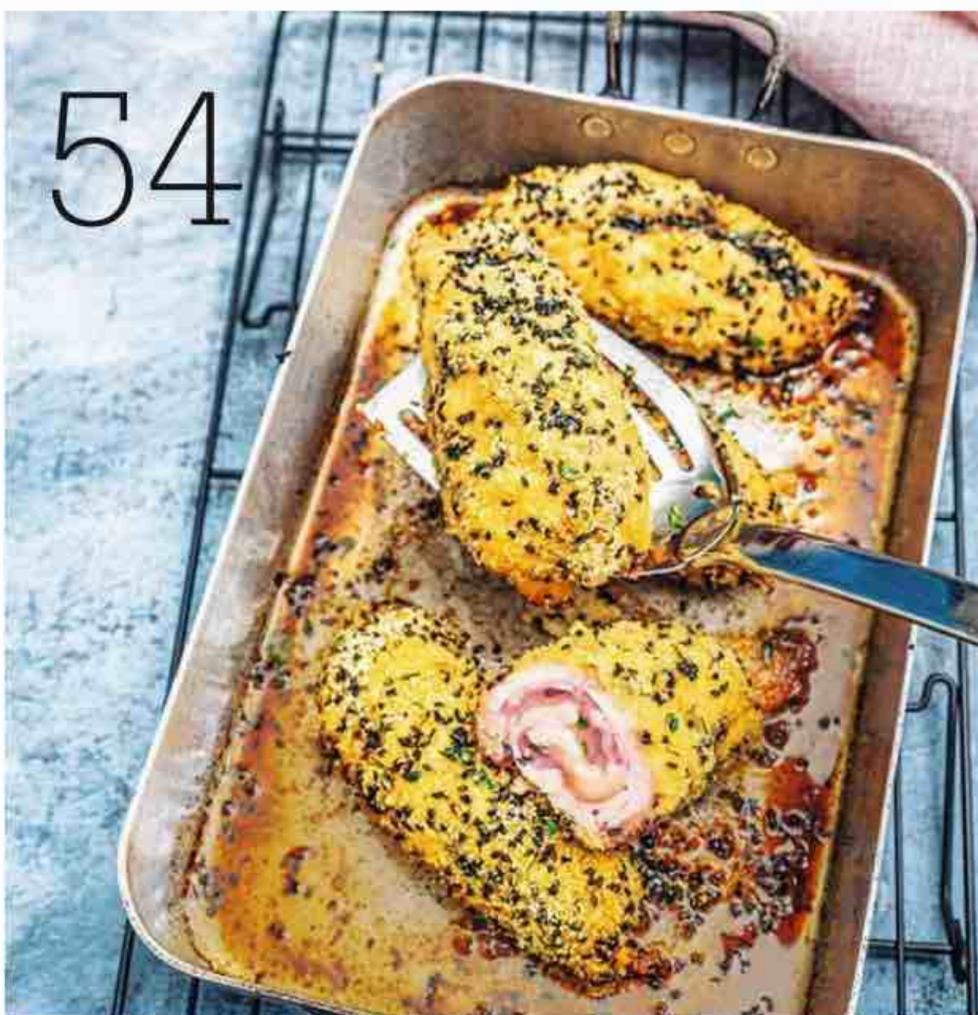
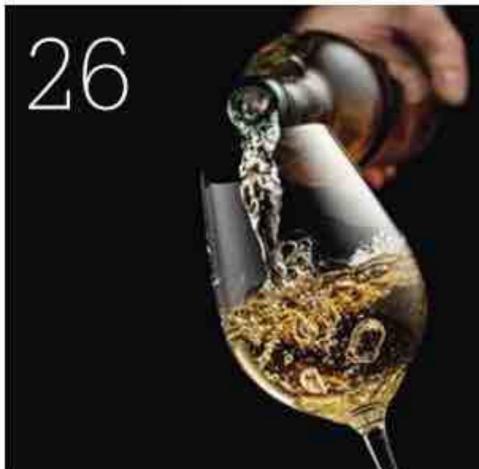
Source:  
Médiamétrie//NetRatings  
Audience Internet Global  
France, avril 2020.  
Base : 15 ans et plus.  
© Médiamétrie//NetRatings.  
Tous droits réservés.



Le morbier,  
un trait de caractère



# sommaire



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

## ON ACHÈTE MALIN

- 16 La mirabelle
- 18 Le morbier
- 20 La dorade grise
- 22 Ethiquable et sa nouvelle chocolaterie
- 24 Les (vrais) éléments à regarder sur une bouteille de vin
- 26 Les bonnes affaires de la foire aux vins
- 34 L'art de sublimer son vin

## ON S'ORGANISE EN CUISINE

- 37 7 recettes avec notre liste de courses
- 38 1 rôti 5 recettes
- 44 Une bonne tranche de plaisir
- 50 Les astuces du chef
- 52 10 pâtes à avoir dans ses placards

## DOSSIER RECETTES

- 54 30 min chrono ! Faciles, rapides et surtout bonnes

## ON NOURRIT SA TRIBU

- 88 Un bon petit dej, le réveil malin !
- 94 Recette à 4 mains : tourte à la myrtille des Schtroumpfs
- 96 On donne carte blanche au blanc de poulet !
- 102 C'est l'heure d'un goûter fruité
- 104 On reçoit à la maison comme un chef
- 107 Les différentes pâtes à tarte

## ON S'Y MET MAINTENANT

- 108 5 astuces pour bien manger quand on est étudiant !
- 110 Un pastis oui... mais parisien !
- 114 « Festivals au jardin », c'est le moment de sortir
- 116 Vrai/Faux : Les idées reçues sur les nettoyeurs naturels en cuisine

## ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

- 118 La cuisine libyenne à la croisée des cultures méditerranéennes
- 123 Paprika, une épice aussi colorée que parfumée

## UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

- 125 18 desserts aux fruits de saison
- 142 C'est la minute culture
- 144 Table des recettes

MARTINI

NOUVEAU

# L'APERITIVO SANS ALCOOL\*

LE PREMIER APÉRITIF À BASE DE VINS, SANS ALCOOL  
Notre sélection de vins blancs est désalcoolisée puis assemblée à des plantes aromatiques. Cette méthode unique permet de préserver tous les arômes et le goût de Martini.

## VIBRANTE

Notes de Bergamote  
*de Calabria*



## FLOREALE

Notes de Camomille  
*de Pancalieri*



50%  
MARTINI  
SANS ALCOOL\*

50%  
TONIC

\*<0.5% ALC./VOL PROVENANT DES EXTRAITS DE PLANTES AROMATIQUES.

81MFC - RCS REGISTROV 4147448210

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



## Le meilleur de la gastronomie en capitale

Pour sa 6<sup>e</sup> édition, « Taste of Paris » est de retour du 16 au 19 septembre au cœur du magnifique Grand Palais éphémère. Quatre jours de dégustation, de rencontres avec des producteurs et plus de 50 chefs cuisiniers comme Mory Sacko, Nina Métayer, Yann Couvreur, Yoni Saada mais aussi des animations culinaires et des cours de cuisine pour apprendre ou se perfectionner.

### TOI, L'AUBERGISTE

Amoureux d'adresses un peu confidentielles et de produits de terroirs, le « Guide blanc » de Tables & Auberges est pour vous. Découvrez une sélection de plus de 2 000 établissements avec les meilleures tables gastronomiques et bistrots de France. Un guide du bien manger local à mettre entre toutes les mains des amoureux de bonne chère.



### Enquête

Les Français et leur héritage culinaire

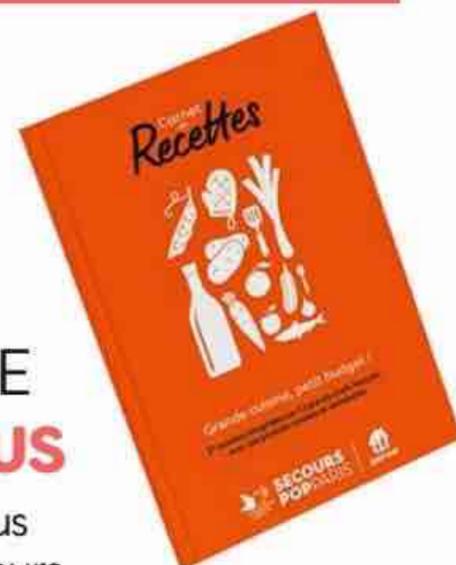
61 %

des Français cuisinaient avec leurs parents dans leur enfance.

78 %

des Français cuisinent des recettes transmises par leurs parents ou grands-parents.

*Sondage Ifop pour le programme European Fraïch'Fantasy, octobre 2020.*



### LA CUISINE POUR TOUS

Pour aider les plus démunis, le Secours populaire de Paris organise la collecte de fonds « Bien manger pour tous ». Après avoir fait son don sur [https://don.secourspopparis.org/JustEat\\_x\\_SecoursPopParis/~mon-don](https://don.secourspopparis.org/JustEat_x_SecoursPopParis/~mon-don) (associé à Just Eat) chaque donateur reçoit un carnet de recettes pour concocter des plats gourmands avec seulement des produits du quotidien. Treize grands chefs, étoilés, spécialistes de la cuisine végétarienne et de la pâtisserie, se sont mobilisés pour soutenir cette opération. Au menu, 21 recettes, comme des tacos au poulet accompagnés d'un gratin de pomme de terre, poireau et d'un granité d'orange à l'aneth.



**Vous pensiez vraiment  
que votre pote Thomas  
savait cuisiner ?**



**Des sauces oui,  
mais des Panzani.**



**0,30€**

**de réduction immédiate pour  
l'achat d'un produit de la gamme  
Recette Maison Panzani**

Sur présentation de ce bon à la caisse de votre magasin, vous bénéficierez d'une réduction immédiate de 0,30 € pour l'achat d'un produit de la gamme Les Recettes Maison de Panzani. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. La reproduction de ce bon ainsi que son utilisation pour tout autre achat que celui mentionné ci-dessus donneront lieu à des poursuites. Coupon original obligatoire exigé. Valable en France métropolitaine (Corse incluse) du 30/08/2021 au 30/04/2022. Offre valable sous réserve de la disponibilité du produit dans votre magasin. Un seul bon par achat. Ce coupon ne peut être vendu. Panzani SAS au capital de 3 585 180 € - RCS Lyon 961 503 422, Crédit photo : Gettyimages, Suggestion de présentation.

● Traitement ScanCoupon ●



2962373800677

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

## DU PRODUCTEUR AU CONSOMMATEUR

En 2021, Bon d'ici a ouvert dans la région nantaise son premier magasin. Ce point de vente ressemble à un marché couvert avec des produits issus de la production agricole et artisanale locale, proposés en libre-service et en vrac. Et, chaque fin de semaine, les producteurs viennent à la rencontre des clients pour présenter leurs produits et leurs savoir-faire. Bonne nouvelle, deux à trois autres magasins doivent ouvrir entre 2021 et 2022 en Pays de la Loire.



## LE MEILLEUR DU MARCHÉ EN UN CLIC

Tous les Français n'ont pas la possibilité de fréquenter les commerces de proximité pour acheter des produits frais et de qualité. Créée par deux anciens professionnels du Marché international de Rungis, la plateforme en ligne SiFrais est dédiée aux produits frais. Viande, fruits, légumes, charcuterie artisanale... un catalogue mis à jour quotidiennement en fonction des saisons avec un respect total de la chaîne du froid, et des emballages recyclables à 100 %.



## GOGO GADGET AUX PIZZAS !

Haut lieu de la gastronomie mondiale, Paris vient de voir s'ouvrir le premier restaurant robotisé au monde. Capable de produire une pizza toutes les 45 secondes, Pazzi, installé à Beaubourg, garantit une restauration rapide mais également de qualité. Thierry Graffagnino, triple champion du monde de la pizza, a développé des recettes originales à base de légumes certifiés biologiques et de pâte fraîche à partir de farine française.



## Enquête

Les melons  
et les Français

## Le 1<sup>er</sup>

melon consommé et  
cultivé en France est  
le melon charentais.

# 8 kg

C'est la consommation  
annuelle de melon  
par ménage.

# 39 %

sont cultivés dans  
le Sud-Est (Centre-Ouest,  
29 % ; Sud-Ouest, 21 %).

# 35 %

sont achetés  
en hypermarchés, 19 %  
en supermarchés.

L'eau représente

# 90 %

du poids du melon

Étude du CTIFL publiée  
en janvier 2021.



# 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, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## OPTION CUISINE ASSISTÉE

Qui a dit qu'on ne pouvait cuisiner qu'à la maison ? Pas Rivian, en tout cas. Le constructeur automobile a créé la première cuisine intégrée dans un pick-up électrique. Une option originale, et la marque ne fait pas les choses à moitié : d'une qualité remarquable, l'équipement permet de concocter tous les plats grâce à deux plaques de cuisson à induction, un évier rétractable et des tiroirs avec des dizaines d'ustensiles de cuisine. Alors, tenté par la grande aventure ?



## LES DEMIES, ÇA COMPTE AUSSI

Pour les petits, les demi-années, c'est important. Les fêter, c'est une occasion supplémentaire pour les parents de réaliser de bonnes pâtisseries avec l'aide des enfants. C'est très simple, il suffit de placer la bougie virgule entre les bougies chiffres pour composer l'âge recherché. **Bougie virgule, 1,20 €, Vahiné.**



## ZÉRO GASPILLAGE

Dernier né de la gamme Paysans d'ici d'Ethiquable, ce jus de pruneau valorise les prunes d'Ente dont le calibre ne permet pas de les vendre sur les étals. Bénéfique pour la planète, mais également pour la santé grâce à ses vertus diététiques et nutritionnelles, cette boisson se déguste très fraîche. Idéale pour les soirées en mode été indien. **Jus bio pruneau, 3,95 € (75 cl), Ethiquable.**

## Le chocolat dans tous ses états

Pour les amoureux du cacao, le Salon du chocolat ouvre ses portes du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre. Parmi les rendez-vous phares du salon : le défilé des robes en chocolat, le Pastry Show, la Chocosphère... Mais aussi le Mondial des arts sucrés : les équipes mixtes viennent du monde entier et s'affrontent pendant trois jours.



100% PAIN DE FRANCE

**Ici,  
les enfants  
ne coûtent  
pas  
bonbon.**

**0€<sup>93</sup>**

Marshmallow 300g <sup>(1)</sup>

**0€<sup>95</sup>**

Pur jus de pomme 1L

**0€<sup>74</sup>**

Goûters fourrés  
300g <sup>(2)</sup>

**Avec les 6 000 produits Marque Repère,  
vous profitez plus en dépensant moins.**

(1) Marshmallow goût vanille 300g, soit 3€10 le kilo.  
(2) Goûters fourrés goût chocolat 300g, soit 2€47 le kilo.



**Vous pourrez  
toujours compter sur  
Marque Repère.**

**E.Leclerc**



Ce passionné de cuisine propose des recettes gourmandes sucrées et salées et distille également ses conseils pour choisir les meilleurs produits avec toutes ses adresses préférées.



## Jérémy, chef gourmand sur la toile

### Où as-tu appris à cuisiner ?

J'ai été formé au CFA Médéric, à Paris. Je suis passé par plusieurs restaurants, du traditionnel au grand palace. Je suis même parti à Londres pendant six mois, à l'occasion d'un échange entre apprentis.

### Comment t'es-tu lancé sur Instagram ?

Finalment, la Covid n'aura pas eu que du mauvais. Je ne connaissais rien aux réseaux mais je me suis lancé quand même, j'ai appris sur le tas. Ça a marché grâce aux gens qui m'ont soutenu et je leur en suis reconnaissant.

### Tu sembles être un vrai pâtissier en herbe !

Pas vraiment, en fait... Le confinement m'a poussé à faire de la pâtisserie car c'est ce que nous faisons tous, mais à la base je suis davantage salé

### FICHE D'IDENTITÉ :

- Dans la cuisine de Jérémy, dlcdj.fr
- 29 ans
- Chef consultant
- Instagram depuis avril 2020
- Blog depuis mai 2021
- 33 200 abonnés

que sucré. D'ailleurs, à la rentrée je prévois de proposer de nouveaux contenus, plus salés, soyez prêts. ;-)

### Pour toi, quelles sont les conditions d'une recette réussie ?

Il faut avant tout que l'intitulé respecte ses promesses. Et que l'on ait quelque chose de gourmand, généreux, moelleux. Un biscuit croustillant avec une mousse, c'est incroyable en bouche ! De toute façon, quand il y a du sucre et du chocolat, c'est forcément bon ! (rire)

### Si tu devais être un dessert ?

La mousse au chocolat. Gourmand, moelleux... et chocolat, quoi !

### Une recette spécial rentrée ?

La pavlova. On ne dirait pas comme ça, mais ce n'est rien à faire : une meringue, des fruits de saison, et le tour est joué.

### Ton péché mignon ?

Le chocolat noir... avec des fruits secs à l'intérieur, histoire de pousser le vice.

### Ton ustensile repère, celui sans lequel tu ne pourrais pas cuisiner ?

La maryse, c'est la base. Ça évite de gâcher de la pâte et je trouve ça très satisfaisant de voir notre récipient raclé à la goutte près.

news  
marmiton

### "BON AU QUOTIDIEN"

Cuisiner pas cher, bon et équilibré, c'est possible ! Chez Marmiton on pense que l'on peut se régaler chaque jour en cuisinant de saison, équilibré, délicieux et sans trouser son porte-monnaie. Une rubrique dédiée sur le site pour vous aider au quotidien.



### MARMITON SE LANCE SUR TWITCH!

En septembre. :-) Vous pourrez bientôt retrouver notre animateur et nos lives plusieurs fois par semaine. Au menu, des recettes bien sûr mais aussi beaucoup de découvertes et de bonne humeur.

### TOP CHRONO, LA CUISINE LA PLUS RAPIDE DU MONDE

Parce que l'on sait que l'une de vos préoccupations premières est de faire à manger chaque jour et qu'il vous faut des recettes ultra rapides, on a décidé de toutes les rassembler à un seul endroit sur le site. C'est sûr, vous ne direz plus jamais que vous n'avez pas le temps de cuisiner. ;-)



### TOP ROBOT CUISEUR

Les meilleures recettes de Marmiton adaptées à votre robot de cuisine, c'est ainsi que nous avons pensé notre nouveau livre. À trouver chez votre libraire préféré.

### PRÊTS POUR LA CUISINE DES SORCIÈRES ?

Parce qu'elle va débarquer au rayon livre début octobre ! Comme notre Almanach 2022 ou encore notre livre de recettes spécial Batchcooking, nos trois premiers ouvrages avec notre nouvelle maison d'édition Michel Lafon. Des livres à consommer sans modération !



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)



**C'EST QUOI CETTE BOUTEILLE DE LAIT ?**

Lactel offre de belles surprises avec pas une, mais trois nouveautés dont les saveurs dépassent de loin nos espérances. D'abord l'Onctueux, le nouveau lait à la texture légèrement épaisse et ultra gourmande, suivi de deux propositions sans lactose, aux notes d'amande ou de coco. Un pur moment de plaisir pour nos papilles. L'Onctueux 1,19 € (1l), Matin léger note d'Amande ou de Coco, 1,59 € (1l), Lactel.

# Quoi de neuf en rayons ?



**LES MADELEINES QUI REDONNENT LE SOURIRE**

Les fameuses madeleines d'Armor pur beurre se déclinent fourrées au caramel beurre salé pour une immersion totale et toute en gourmandise au cœur de la Bretagne.

Un véritable coup de cœur de la rédac. **Madeleine d'Armor Pur Beurre au caramel au beurre salé, 2,32 € (le sachet de 8), Armor Délices.**

**Notre sélection des indispensables du placard à la rentrée. Par Margot Dobriska**



**LA BONNE PÊCHE**

Goûtez à ces deux nouvelles recettes de thon mariné issu de la pêche responsable. La première, révèle la saveur iodée que lui procurent les algues avec le léger croquant des graines de lin bio, la seconde, au citron vert et basilic, apporte des délicieuses notes acidulées. Un must! **Émietté de thon mariné, 3,89 € (la boîte de 115 g), Phare d'Eckmühl, en magasins bio.**



**MOZZARELLA VERSION PREMIUM**

Sa consistance ultra crémeuse, sa texture douce et fondante est une caresse pour les papilles. La nouvelle mozzarella « fior di latte » surprend par sa ressemblance avec la véritable mozzarella di buffala. On reste bluffé! **Mozzarella fior di latte (format billes), 2,50 €, Galbani.**



**RÉVOLUTION AURAYON CHARCUTERIE**

Une innovation qui va ravir les mamans en quête d'une alimentation saine. Ces saucisses et jambons de porc français élevé sans antibiotiques, avec un minimum de 30% de légumes dans leur composition, augmentent de façon astucieuse l'apport en protéines végétales. **Ô P'tits légumes, cinq références, Recettes au jambon & légumes, 2,35 € (140 g), Saucisses fumées aux légumes, à partir de 1,79 € (198 g), Madrange.**

la  
Boulangère  
Bio

20 ans POUR UN  
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 Boulangère Bio.



• Nous reversons 1% du chiffre d'affaires La Boulangère 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.

## On retient



**SA CONSERVATION:**  
3 à 5 jours dans le bac  
à légumes



**SON PRIX:** de 2 € le kg  
jusqu'à 10 € en bio



**SON POIDS:** 11 g



**SA PLEINE SAISON:**  
août-septembre



# La mirabelle, l'or de la Lorraine

**Variété particulière de prune, la mirabelle renferme des bienfaits insoupçonnés. C'est l'alliée incontestable d'une alimentation saine, tout en étant gourmande et juteuse. (Re)découvrez ce petit fruit à la peau dorée.** Par Emma Garboud-Lorenzoni



**80 % de la production mondiale provient de Lorraine.**

#### UN PEU D'HISTOIRE

C'est au xv<sup>e</sup> siècle que le duc d'Anjou aurait introduit la mirabelle dans l'Hexagone. Mais le succès de ce fruit de petite taille n'a atteint son apogée qu'au début du xx<sup>e</sup> siècle. À cette époque, beaucoup de mirabelliers ont été plantés en Lorraine à la place des vignobles qui avaient été touchés par une épidémie, puis la guerre, et donc hors d'usage. Ces nouveaux vergers couvraient plus de 10 000 hectares ! Une confrérie est même née pour la défense et la promotion de la mirabelle régionale.

#### UNE BOULE DE BIENFAITS

Chargé en vitamines et en fructose, ce fruit est un véritable concentré d'énergie. Arrivant à point nommé sur les étals, la mirabelle est aussi un excellent rafraîchissant. Composée à presque 80 % d'eau, elle est à la fois rassasiante et peu calorique. Également riche en fibres, elle favorise une bonne digestion.

#### LA CHOISIR

Il existe de nombreuses variétés de mirabelles, mais deux se distinguent : la mirabelle de Metz et la mirabelle de Nancy. Vous reconnaîtrez la première à sa peau jaune orangé, colorée de nuances de rouge. Plus grosse, la mirabelle de Nancy a la peau plus épaisse et bien jaune. Le principal critère à avoir en tête : leur degré de maturité. Choisissez des fruits dont la peau est souple au toucher.

#### LA CUISINER

S'il est possible de croquer directement dans sa chair savoureuse, elle est aussi délicieuse cuite, poêlée, compotée ou en tarte. Pour les amateurs de sucré-salé, la mirabelle accompagne très bien des magrets de canard, des volailles et de l'agneau. En version sucrée, elle est excellente en simple salade de fruits accompagnée de fruits rouges, ou de dés de pêches quand c'est la saison.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le climat tempéré de la Lorraine, caractérisé par des nuits fraîches, a fait de cette région la capitale mondiale de la mirabelle. Elle bénéficie même d'une indication géographique protégée (IGP) sous l'appellation « mirabelle de Lorraine ».

Découvrez nos recettes aux mirabelles



# Le morbier, un trait de caractère

**Caractérisé par sa célèbre raie cendrée et ses arômes hauts en couleur, le morbier offre un voyage gustatif incomparable à tous les amoureux de fromages de caractère. Place à la dégustation.** Par Sabiha Zinbi

## UNE HISTOIRE, UNE TRADITION

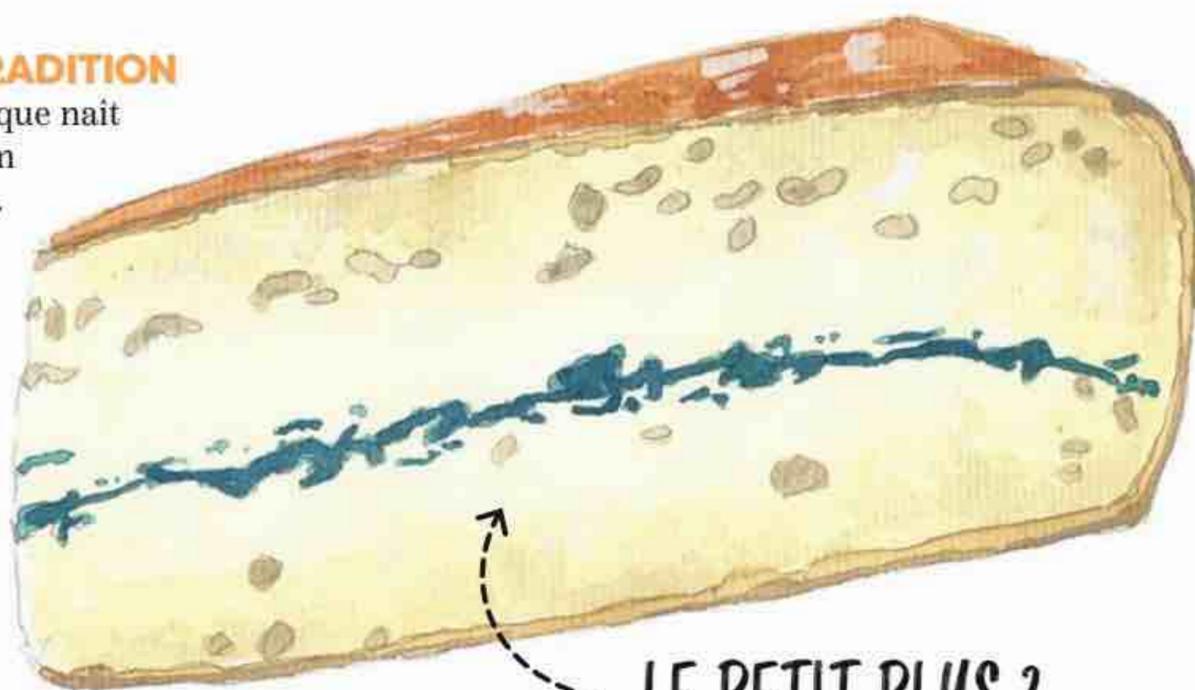
C'est à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle que naît le morbier, qui tient son nom de son petit village d'origine. À l'époque, les paysans francs-comtois apportaient le lait de leurs vaches à la fromagerie du village pour la fabrication du comté. Mais lorsque la rudesse du climat empêchait les agriculteurs des fermes isolées de se déplacer, ils étaient contraints de préparer leur fromage eux-mêmes pour ne pas perdre le lait. Pour faire le morbier, ils procédaient en deux fois : avec la traite du soir, puis avec celle du matin. Ils moulaient un caillé qu'ils couvraient d'une fine couche de suie afin de le protéger des insectes durant la nuit. Puis, ils ajoutaient le caillé issu de la deuxième traite au-dessus. De nos jours, la raie du morbier est créée à partir de charbon végétal afin de conserver la tradition jurassienne.

## ON LE RECONNAÎT SUR LES ÉTALS

Le morbier tient sa particularité de sa raie noire qui semble le couper en deux. À l'œil, au toucher ou à l'odorat, le morbier éveille les sens. Sa croûte, de rose poudré à beige orangé, est lisse et fine. Sa pâte, quant à elle, varie d'ivoire à jaune pâle. Le morbier possède une texture souple et moelleuse, humide et légèrement collante. Bien le choisir, c'est garantir une dégustation avec des nuances de caramel, de vanille ou de fruits...

## ON LE DÉCOUPE

Afin que chaque tranche ait une distribution équitable entre le talon et la pâte, le morbier se découpe, comme le comté,



## LE PETIT PLUS ?

Le fondant et l'onctuosité du morbier font de lui un fromage parfait pour la confection de sauces crémeuses en accompagnement de poissons, de crustacés ou de viandes blanches.

en tranches parallèles, en partant du cœur vers la croûte. Le goût est plus affirmé à proximité de la croûte, contrairement au cœur qui est plus crémeux en bouche.

## ON LE DÉGUSTE

On l'apprécie frais à l'apéritif ou en fin de repas avec une tranche de pain aux noix, aux céréales, aux raisins... Le pain au cacao est à tenter, il accentue et sublime le goût de terroir du morbier à la mâche. On évite le pain complet et le pain de seigle qui atténuent le goût de noisette du fromage. Par temps froid, offrez-vous un moment savoureux avec une morbiflette (le principe de la raclette mais uniquement au morbier). Il fait merveille aussi dans des plats du quotidien comme la tarte, le gratin ou le croque-monsieur.

## On retient



### SA TAILLE :

30 cm à 40 cm  
de diamètre



### SON POIDS MOYEN :

5 kg à 8 kg



### SON PRIX : 15,35 €

le kg en moyenne



### SAPLEINE SAISON :

de mars à décembre,  
mais il est meilleur  
d'avril à octobre

Découvrez  
nos recettes  
au morbier



DU 17 AOÛT  
AU 30 OCTOBRE 2021



# COLLECTIONNEZ TOUTE LA GAMME **royalvkb** GRÂCE À VOTRE CARTE E.LECLERC



À PARTIR DE

**1** €  
L'ARTICLE

DÈS 20 VIGNETTES  
COLLECTIONNÉES



Pour bénéficier de l'offre, présentez votre Carte E.Leclerc à chaque passage en caisse ou enregistrez-la dans votre Compte client E.Leclerc DRIVE ou E.Leclerc Chez Moi, recevez 1 vignette tous les 10€ d'achat<sup>(1)</sup> en magasin, sur les sites et application E.Leclerc DRIVE et E.Leclerc Chez Moi ou pour l'achat d'un produit partenaire<sup>(2)</sup> grâce à votre Carte E.Leclerc. Complétez votre collecteur papier ou digital<sup>(3)</sup> selon le produit RoyalVKB choisi<sup>(4)</sup> et rendez-vous en caisse avant le 13/11/2021 pour obtenir votre article RoyalVKB à prix réduit<sup>(5)</sup>.

TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

(1) Hors carburant, presse, gaz, livres et billetteries. (2) Selon horaires et jours d'ouverture des magasins et E.Leclerc DRIVE et E.Leclerc Chez Moi participants. Liste des points de vente participants disponible à l'accueil de votre magasin et sur [www.e.leclerc](http://www.e.leclerc). Produits partenaires signalés en prospectus, en magasin, sur les sites et application E.Leclerc DRIVE et E.Leclerc Chez Moi. (3) Collecteur disponible en magasin et à télécharger gratuitement sur [www.e.leclerc](http://www.e.leclerc) ou collecteur unique digital accessible depuis l'application Mon E.Leclerc ainsi que sur les sites et application E.Leclerc DRIVE et E.Leclerc Chez Moi. Il vous donne accès à votre solde de vignettes dématérialisées, qui seront automatiquement décrémentées lors de la commande du produit choisi. (4) Valable uniquement sur les articles RoyalVKB présentés dans le collecteur. (5) Prix de l'article avec vignettes. Voir modalités et produits éligibles à l'offre dans le collecteur, en magasin et sur [www.e.leclerc](http://www.e.leclerc)

## On retient



**SA CONSERVATION:**  
à consommer tout  
de suite, ou à garder  
au congélateur, vidée  
et écaillée, jusqu'à 6 mois



**SON PRIX MOYEN:**  
10,50 € le kg



**SA PLEINE SAISON:**  
août-septembre



**SON POIDS:** 600g



# La dorade grise, un trésor en cuisine

**Poêlée, au four ou marinée dans du citron... Laissez-vous séduire par sa chair blanche, tendre et parfumée tout en profitant de ses nombreuses qualités nutritionnelles.** Par Sabiha Zinbi

## UN PEU D'HISTOIRE

La dorade grise, canthère ou grisét, est un poisson d'eau de mer de la famille des sparidés. En France, on la rencontre principalement le long des côtes de la Manche. En plus d'être devenue le poisson emblématique de Cherbourg et de Granville, elle a su séduire les Normands qui la surnomment « brème de mer » ainsi que les Bretons qui l'ont baptisée « pageot gris ». Bien que la dorade grise ne fasse pas partie des espèces protégées, elle ne peut être pêchée en dessous de 23 cm afin de préserver la reproduction de l'espèce et sa pérennité. Cette disposition concerne la pêche pour la plaisance depuis l'arrêté du 29 janvier 2013.

## SON PROFIL

Le grisét a un corps long et plat à petite tête et mesure entre 30 cm et 40 cm. De couleur bleu gris au niveau du dos, il présente 15 à 18 lignes horizontales visibles sur son corps. Les traits sont bleus chez le mâle et jaunes chez la femelle. Comme plusieurs autres espèces de poissons, la dorade grise est hermaphrodite. Femelle à la naissance, elle devient mâle dès l'âge de 7 ans et atteint un poids maximal de 3 kg. De l'été à l'automne, la dorade grise se rapproche des côtes. On la récolte généralement en bateau soit au mouillage, en dérive ou à soutenir.

## SES ATOUTS NUTRITIONNELS

Elle fait partie de la famille des poissons maigres et concentre de nombreux apports nutritionnels. Grâce à son excellente source de protéines (20,9 g/100 g), en particulier grâce aux acides aminés et aux acides gras mono- et poly-insaturés qu'elle contient, elle participe à améliorer et à maintenir

la santé cardio-vasculaire de l'organisme et à renforcer sa protection. Elle renferme de nombreuses vitamines du groupe B (B3, B6, B12), et des concentrations intéressantes en potassium (458 mg/100 g) et en phosphore (248 mg/100 g) qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire. Ainsi, elle joue un rôle essentiel dans la croissance et la régénération des tissus.

## ON LA CHOISIT AVEC SOIN

On la trouve en conserve, surgelée et sur les étals des poissonniers. Généralement vendue entière, vous pouvez vous assurer de sa fraîcheur en observant l'aspect de sa peau. Elle doit être brillante, son corps doit être ferme et rigide au doigt. Ses écailles doivent être bien adhérentes, ses yeux luisants, bombés et vifs.

## ROYALE OU GRISE ? NE PAS CONFONDRE

Notez que la daurade royale est un peu plus grosse et qu'elle porte un bandeau jaune sous ses yeux, ce qui n'est pas le cas pour le grisét.

## ON LA DÉGUSTE

Pensez à demander à votre poissonnier de la vider et de l'écailler car, pour en apprécier toutes les saveurs, il faut soigneusement l'apprêter avant de la cuisiner. On la savoure en spécialité basque, au four, grillée, à la vapeur, en croûte de sel ou poêlée avec un filet de citron, d'huile d'olive ou de vin blanc, assaisonnée d'épices et d'herbes fraîches... Elle s'accompagne aisément de féculents ou de légumes du soleil. On peut même la décliner crue en ceviche, marinée dans du citron vert, ou l'allier à des saveurs asiatiques avec une sauce teriyaki.

## LE SAVIEZ- VOUS ?

La daurade royale est l'unique poisson à bénéficier d'une orthographe qui lui est propre. En effet, elle est la seule à avoir cette autorisation, contrairement à la dorade rose et à la dorade grise qui ne peuvent s'écrire qu'avec un « o ».

ON ACHÈTE MALIN



# Ethiquable et sa nouvelle chocolaterie

Impossible de passer à côté de leurs produits, si reconnaissables en supermarché. Il faut dire que cette Scop gersoise a le vent en poupe. Elle a ouvert la première chocolaterie 100 % bio et équitable en France. Rencontre avec une entreprise pas comme les autres.

Par Morgane Leclercq



**P**our franchir les portes du numéro un français du commerce équitable, et numéro quatre en bio, il faut se rendre à Fleurance, petite ville du Gers. C'est là où tout a commencé, en 2003, quand Rémi Roux, Stéphane Comar (rencontré sur les bancs de l'ESG, à Paris), et Christophe Eberhart (ingénieur agronome, croisé au Mali où il bossait avec Stéphane au sein d'une ONG) lancent Ethiquable : une Scop spécialisée dans le commerce équitable. Ensemble, aidés de leur famille et de la banque, ils rassemblent quelques centaines de milliers d'euros. En dix-huit ans, ils sont passés de 3... à 160 personnes!

### UNE SCOP, C'EST QUOI AU FAIT ?

C'est déjà là que commence la singularité de l'entreprise, elle appartient à ses salariés !

« C'est toujours un mot qui effraie les financiers classiques », sourit Rémi Roux. D'abord, l'entreprise ne peut pas être vendue, voilà de quoi faire des déçus, puisque Ethiquable affiche une santé financière insolente, avec une croissance multipliée par quatre depuis 2012. « Les gros investissements sont votés collectivement, lors d'AG annuelles, la chocolaterie a demandé trois ans d'études pour rassurer tout le monde sur la cohérence et la rentabilité du projet », précise-t-il. Pour le salaire, le plus bas est 15 % au-dessus du smic et le plus élevé ne dépasse pas quatre fois ce montant. Les salariés touchent une participation aux bénéfices et leur mutuelle est payée à 99 % par l'entreprise.

### UN SOUTIEN SANS FAILLE AUX PETITS PRODUCTEURS

« Au cœur de la démarche équitable, c'est l'humain, pas le financier, et ça change tout », précise Rémi. Cela veut dire quoi ? D'abord, que les matières premières sont achetées à des prix justes pour le producteur et non par rapport au cours de la Bourse. Par exemple, le cacao est acheté à 4 200 euros la tonne, là où le prix moyen est à 2 500 euros. À la clef, pour Ethiquable, une somme d'histoires humaines passionnantes. Ils ont aidé des producteurs de Madagascar à valoriser leurs litchis – en mettant ces derniers dans des compotes – autrement qu'une fois par an lors des fêtes de fin d'année. Ou encore une usine de production de pommes de terre rouges

a pu, avec leur soutien, se doter d'une machine pour les conditionner, sur place, en chips.

### LE CHOCOLAT, LE PRODUIT PHARE

Depuis plusieurs années, sur la soixantaine de produits, il représente 40 % des ventes. Ce n'est donc pas un hasard si c'est lui qui bénéficie du premier gros investissement industriel de la marque : 16 millions d'euros pour la chocolaterie. La marque vend du chocolat noir et au lait. Mais pas de blanc, car il ne contient pas de pâte de cacao, il n'a donc aucun intérêt pour les petits producteurs. Ethiquable, c'est aussi ça :

« On ne lance que des produits qui ont du sens, quitte à se priver parfois de certaines tendances ; on n'est pas là pour ça », précise Rémi. La chocolaterie, en marche depuis juin, fabrique – à partir de la masse de cacao reçue de producteurs du Pérou – des tablettes de chocolat.

### UNE CHOCOLATERIE INDUSTRIELLE & ENGAGÉE

Vêtus de nos blouses blanches en coton bio, Ophélie nous

explique les différentes étapes. La masse de cacao est d'abord fondue. En parallèle, on fond aussi le beurre de cacao seul, qui sera ajouté pour l'onctuosité. Les deux partent ensuite dans un mélangeur, dans lequel on ajoute du sucre et, pour le chocolat au lait, du lait en poudre. Ensuite viennent le prébroyage et le broyage, qui donnent au chocolat sa texture. Enfin, direction l'une des trois conches, où il est brassé et chauffé à différentes températures. Il passe ensuite dans les tanks (9 tonnes) où il reste parfois jusqu'à une semaine. Les ingrédients secondaires, eux, sont ajoutés quasiment à la fin de la fabrication. Après moulage, les tablettes sont refroidies à 13 °C pour se solidifier, puis démoulées avant d'être emballées. Pour les salariés, pas de travail de nuit, nocif pour la santé. Déjà quinze personnes s'activent et, l'année prochaine, ils seront trente.

**On ne lance que des produits qui ont du sens, quitte à se priver parfois de certaines tendances.**



## EN CHIFFRES

**77 MILLIONS** de chiffre d'affaires en 2020

**30 PERSONNES** travailleront en 2022 dans la chocolaterie

**LES 2X8** donc pas de travail de nuit

**UNE 2<sup>e</sup> LIGNE** de production est prévue



## UNE VISITE OUVERTE EN JANVIER 2022

Le parcours débutera par une immersion dans l'agroforesterie, ancienne technique de production des cacaotiers, bien plus durable. Puis on part à la découverte des producteurs, à l'aide d'une

mapemonde interactive avec des petits portraits. Enfin, une visite de l'usine, un bar de dégustation et une boutique sont proposés. Cette initiative a coûté 50 000 €. Mais la visite, elle, sera gratuite.

## FOIRE AUX VINS

# Les (vrais) éléments à regarder sur une bouteille

**Si certains vins se distinguent visuellement tandis que d'autres se ressemblent comme deux gouttes d'eau sur l'étal, ce n'est pas leur apparence qui doit seulement capter votre attention. Étiquettes et capsules délivrent des infos précises et qui ont leur importance au moment de faire son choix.** Par Céline Roussel

## LA CAPSULE VERTE OU ROUGE

Elle indique tout simplement le statut du producteur. Verte, vous avez affaire à un producteur récoltant ; rouge, vous êtes en face d'un producteur négociant. Mais cela ne veut pas dire que le vin sera moins bon, simplement le producteur négociant vinifie seulement le vin et achète le raisin à d'autres viticulteurs.

## LES MENTIONS SUR LA PROVENANCE

Lorsqu'une IGP est précisée, cela indique que la production est faite dans une aire régionale déterminée et suit certaines règles. Mais ce sont surtout les bouteilles AOC et AOP qui ont le cahier des charges le plus lourd. Et, selon les territoires, il ne sera pas le même : certains cépages sont autorisés, d'autres non, ils doivent suivre une méthode de vinification précise, etc. Regarder les AOP est le meilleur moyen d'être sûr de ce que vous aurez dans le verre.

## LE MILLÉSIME

Autrement dit, l'année à laquelle les raisins ont été récoltés. Cependant, il n'est pas obligatoire de le mentionner. Les conditions météo jouent notamment sur la qualité du vin, ce qui explique que l'on entende souvent parler de bonnes et de mauvaises années. De plus, les bons millésimes ne seront pas les mêmes d'une région à l'autre, l'ensoleillement et le taux de pluviométrie n'étant pas équivalents partout en France. Mieux vaut faire une recherche en amont avant de se rendre en magasin.

## CE QUI NE VEUT RIEN DIRE

Les mentions « vieilles vignes » ou « cuvée spéciale » ne sont pas réglementées, donc ne sont pas un gage de qualité. On se méfie aussi de « grand vin de », hormis

pour les bordeaux, car c'est la seule région pour laquelle cela indique un vin classé. Pour les autres, cela n'engage que la personne qui a fait le vin.



## L'APPELLATION DU VIN

Seuls les vins IGP, AOC, AOP ont le droit d'utiliser « domaine » ou « mas » sur l'étiquette. Quant aux notions de « château », « clos » ou « abbaye », elles concernent uniquement les AOP ou AOC, et doivent être vérifiables – les lieux doivent littéralement exister. Vous l'aurez compris, les vins sans IGP n'ont pas le droit à beaucoup d'appellations. Mais cela aide le consommateur à mieux s'y retrouver.

## LES CÉPAGES

Ils ne figurent pas obligatoirement sur l'étiquette mais, s'ils apparaissent, les raisins doivent provenir au moins à 85 % du cépage indiqué. Et s'il y en a plusieurs, ils seront listés par ordre d'importance. Pourquoi c'est un plus ? Parce qu'ils vont être une indication assez précise de l'identité du vin : plus ou moins fruité, épicé, lourd ou léger...

## LES LABELS

« Biodynamie », « agriculture raisonnée » ou « vin naturel », ces mentions n'ont rien d'un gage de qualité, puisqu'elles n'impliquent aucun cahier des charges précis. Cela engage seulement la parole du producteur. Afin de rassurer le consommateur, des labels se sont créés et vérifient les conditions de production. On ouvre l'œil donc pour rechercher Demeter (en biodynamie) ou encore Terra Vitis (pour les vins naturels ou en viticulture raisonnée).

## LES MÉDAILLES

Pourquoi pas, à partir du moment où le concours en question est inscrit sur une liste établie par le ministère de l'Économie. Cependant, les sommeliers sont partagés quant à ce type de distinction. Certains estiment que les produits primés sont assez consensuels et pourront plaire au plus grand nombre. D'autres considèrent que ces médailles ne sont pas objectives, car il n'y a pas assez de vins dans une même compétition.

Caves d'exception, Comtés d'exception



### Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

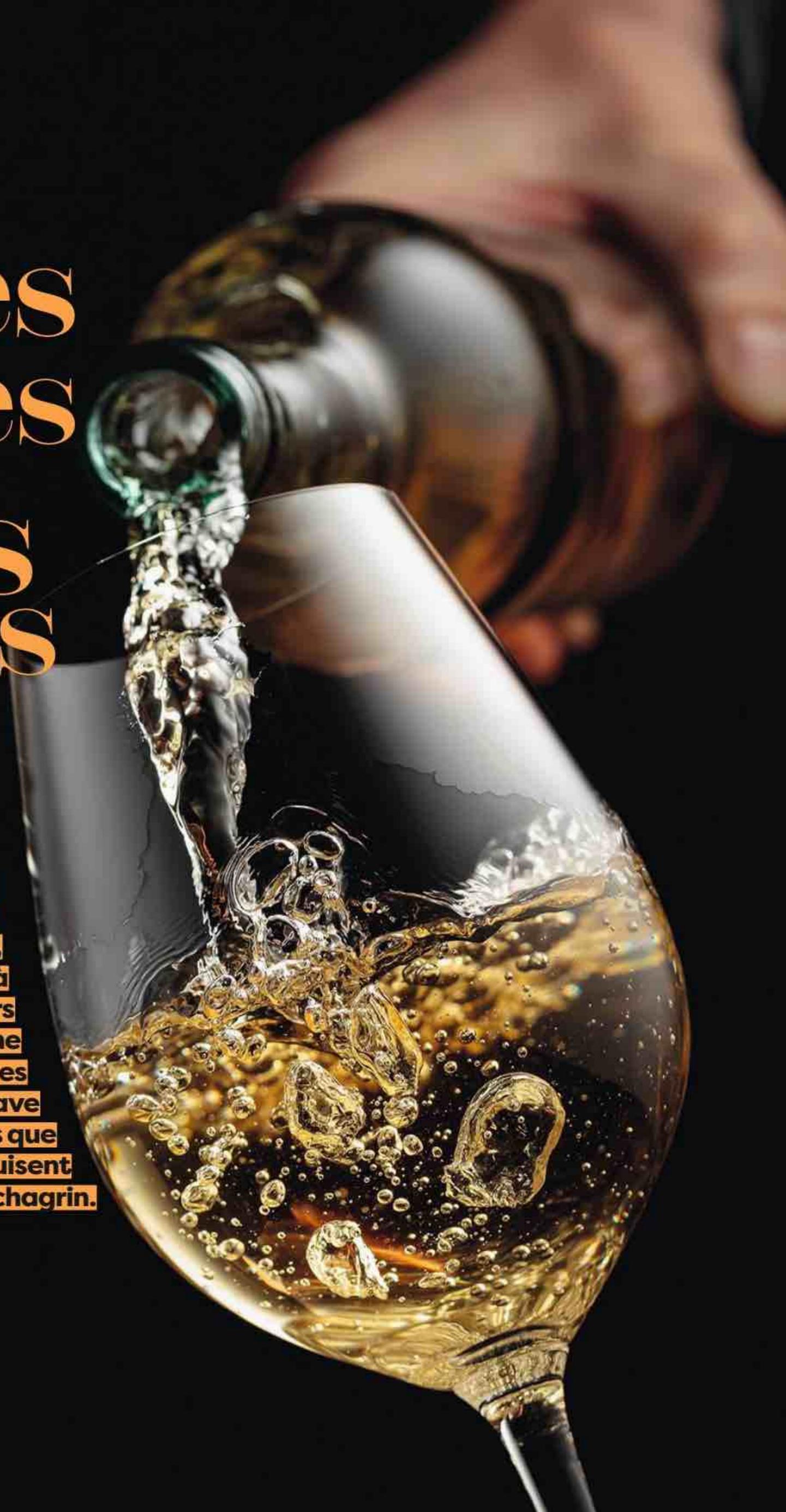
C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierre du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. De 12 mois à 3 ans d'affinage, réglez-vous d'intenses ou délicats assemblages de saveurs torréfiées et fruitées.

**JuraFlore**  
Fort des Rousses

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut-Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# Les bonnes affaires des foires aux vins

Par le volume de leurs achats et le nombre et la qualité de leurs experts, les grandes enseignes arrivent à proposer des vins succulents, connus ou méconnus, à prix imbattables. Leurs foires aux vins d'automne fourmillent de ces cuvées qui enchantent votre cave et votre table sans que vos économies se réduisent comme peau de chagrin.



# Les trouvailles de Carrefour

**Du 28 septembre au 11 octobre en hyper ; du 17 au 26 septembre en City et Contact ; du 7 au 24 octobre en Market.**



## LANGUEDOC

**Corbières-Boutenac, Château Ollieux Romanis, Cuvée Aristide 2019.**

Cet assemblage de carignan, grenache, mourvèdre et syrah, cultivé en biodynamie, est vinifié et élevé en cuves sans soufre ajouté. Il offre un nez de fruits noirs et d'épices et une bouche ample et ronde, fraîche et complexe, à marier aux viandes rouges et au gibier. **Prix : 9,10 €.**



## CÔTES-DU-ROUSSILLON

**Mas Amiel, Promesse blanc bio 2020.**

Issue d'une base de grenache blanc, avec macabeu, roussanne et marsanne cultivés en biodynamie, et vinifiée en partie en barriques, cette cuvée vive et gourmande, aux arômes de fleurs blanches et saveur de fruits blancs avec des notes d'agrumes, s'apprécie sur des fruits de mer et des poissons fins en sauce. **Prix : 9,95 €.**



## LOIRE

**Saint-nicolas-de-bourgueil, Amirault Grosbois, Terrasse chaude bio 2020.**

Ce pur cabernet-franc, cultivé en bio, offre une grande intensité aromatique dominée par les fruits rouges et une bouche fraîche et gourmande aux tanins souples. Épouse idéalement des volailles et viandes rôties ou grillées, des fromages à pâte pressée voire des poissons d'eau douce. **Prix : 9,95 €.**



## COTES-DU-RHÔNE

**Rasteau, Domaine Char à Vin, Vignes d'Horizon 2020.**

Tirée de grenache (50%), syrah (30%) et mourvèdre cultivés en bio, vinifiée et élevée en cuves, cette cuvée se montre fruitée et épicée au nez, puissante et charnue en bouche avec une pointe de réglisse et de menthe. Ce vin s'accorde au mieux à des viandes blanches et rouges en plats mijotés. **Prix : 9,95 €.**



## BORDEAUX

**Pessac-léognan, Château Haut-Bergey 2018.**

Dans ce millésime à garder dix ans, ce cru est une aubaine. Merlot et cabernet-sauvignon cultivés en biodynamie donnent un vin rouge sombre, avec un nez riche aux notes de fruits noirs et de fumé, une bouche opulente et élégante aux tanins polis. À déguster sur viandes rouges, gibier à plumes... **Prix : 19,95 €.**



## ROUSSILLON

**Rivesaltes ambré, Marc Parcé 1985.**

Un vieillissement de 35 ans confère à ce vin doux muté, tiré de grenache-blanc et -gris et de macabeu, sa robe dorée et un fabuleux bouquet d'orange amère, fruits secs, zestes caramélisés, tabac blond... La bouche interminable mêle douceur, puissance et fraîcheur. À savourer sur des fromages odorants ou, seul, en fin de repas. **Prix : 29,95 €.**

# Les opportunités de Casino

**Du 27 août au 12 septembre en Géant et Supermarché ;  
du 7 au 19 septembre en Petit, Spar et Vival.**



## SUD-OUEST

### Cahors, Château Gautoul 2018.

Pur malbec planté sur terrasses d'éboulis calcaires, élevé en cuves, offrant un nez complexe de mûres et cassis, avec des notes de fruits confits, une touche minérale et une jolie finale fruitée. S'harmonise parfaitement avec des viandes blanches en sauce, des viandes rouges rôties ou grillées, de l'agneau... **Prix : 8,95 €.**



## BORDEAUX

### Médoc, Château La Branne, cru bourgeois 2017.

Cet assemblage de merlot et cabernet-sauvignon offre un rapport qualité prix épatant. Distingué aux concours de Paris et Lyon, il peut se bonifier dix ans. Ses arômes de fruits rouges et moka, sa bouche ample, structurée et longue aux tanins délicats, s'accordent à des viandes rouges grillées ou rôties. **Prix : 9,50 €.**



## LANGUEDOC

### Terrasses-du-larzac, Domaine du Causse d'Arboras, La Faille bio 2017.

Issu de syrah, grenache noir et mourvèdre cultivés en bio sur des sols pauvres de calcaire, il se révèle riche au nez, avec des notes de fruits mûrs et d'épices, charnu et intense en bouche. Il peut se garder cinq ans et s'apprécie sur des viandes rouges grillées, du gibier en sauce... **Prix : 9,90 €.**



## BOURGOGNE

### Chablis, Laroche, 2019.

Pur chardonnay planté sur sol kimméridgien (calcaires et fossiles marins empilés) et vinifié avec grand soin par un vigneron réputé, il est vif, équilibré, avec une touche minérale et des notes de fruits blancs au nez et en bouche. Servir jeune en apéritif, sur des huîtres, fruits de mer, sushis... **Prix : 13,50 €.**



## BORDEAUX

### Sauternes, Club des sommeliers grandes réserves, Suduiraut 2016.

Une aubaine. Tiré de sémillon (95 %) et de sauvignon, il présente une robe dorée, un nez intense de fleurs blanches et fruits exotiques, des agrumes confits et fruits jaunes dans une bouche interminable. À l'apéritif, au dessert, sur foie gras, plats épicés sucrés-salés ou fromages bleus. **Prix : 17,90 €.**



## BOURGOGNE

### Savigny-lès-beaune, Vignoble Olivier Decelle 2015.

Les vieilles vignes de pinot-noir donnent un vin rond et élégant, vinifié avec douceur et précision. Ses arômes de petits fruits rouges et noirs et sa bouche charnue et gourmande aux tanins fins se dégustent, dans les trois ans, sur du bœuf grillé ou rôti, un jarret de veau ou des fromages affinés. **Prix : 23,50 €.**

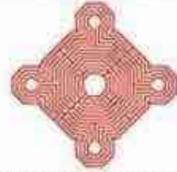
# SAINT MONT

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

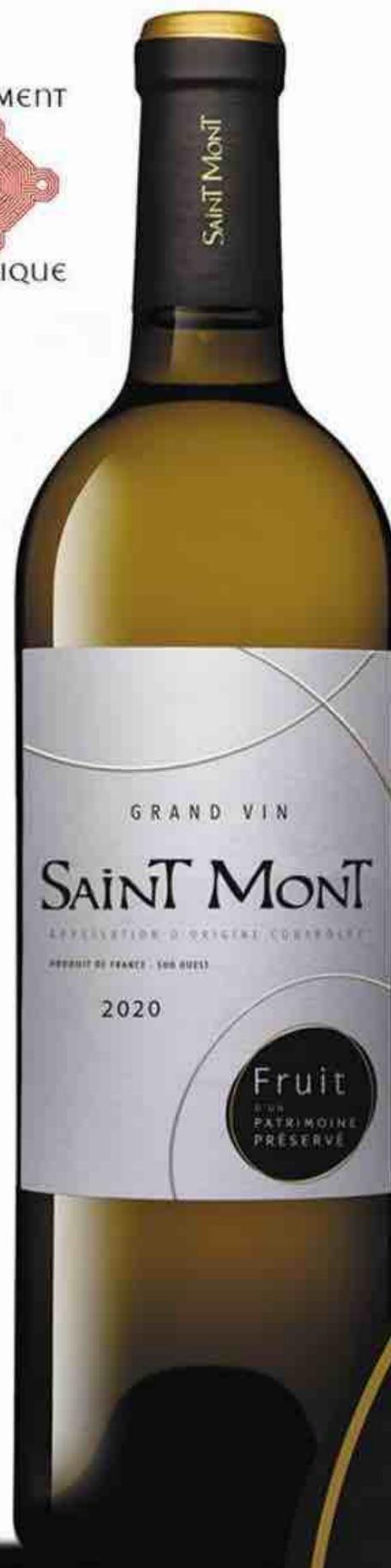
Au sein de notre appellation, pour la première fois en France, une parcelle de vigne plus que centenaire est inscrite au répertoire des Monuments Historiques, témoignage exceptionnel d'une biodiversité préservée.

Au cœur du piémont pyrénéen, cépages authentiques, parcelles ancestrales et méthodes de culture traditionnelles de nos vigneron, constituent un patrimoine unique. Goûtez l'héritage d'un vignoble où le vin développe des arômes sans pareil.

MONUMENT



HISTORIQUE



# Fruit

D'UN PATRIMOINE  
PRÉSERVÉ



VIGNOBLES DU  
**SUD-OUEST**  
DE L'ORIGINE À L'ORIGINALITÉ

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

[vins-saintmont.com](http://vins-saintmont.com)



# Les découvertes d'Intermarché

du 7 au 26 septembre en hyper.



## CÔTES-DU-RHÔNE

**Vinsobres, La Vinsobraise, Les Charmes bio 2019.** Dans une appellation trop méconnue, cet assemblage de grenache et syrah se révèle fruité et poivré au nez, frais et gourmand en bouche, harmonieux et persistant, avec une belle finale sur les fruits noirs. Accompagne au mieux des viandes rouges rôties et les plats italiens... **Prix : 7,39 €.**



## ALSACE

**Crémant d'Alsace, Hauller, Le Quatre.** La cuvée prestige de la célèbre maison alsacienne est composée de quatre cépages (riesling, pinot-gris et -noir, chardonnay), issus de quatre sols (argile, granit, calcaire, schiste), et est élevée quatre ans sur lattes. Ses arômes aux notes florales et grillées, sa bouche fraîche et persistante s'apprécient sur tout le repas. **Prix : 8,99 €.**



## LOIRE

**Sancerre, Daniel Millet & Fils, Les Calcaires 2020.** Pur sauvignon, cultivé sans engrais ni herbicide et élevé en cuve sur lies fines, il s'avère frais et fruité au nez avec des notes de fleurs. Gras et équilibré en bouche avec des saveurs délicates de fruits à chair blanche, il est idéal sur des fruits de mer et des poissons, ou du fromage de chèvre. **Prix : 8,99 €.**



## BEAUJOLAIS

**Morgon, Château Bellevue, Les Charmes 2018.** Les vieilles vignes de gamay, plantées en altitude sur sol de granit, grès et argile, donnent, après élevage partiel en foudres, cette cuvée fruitée et harmonieuse. Ses arômes de cerises aux notes de kirsch et d'épices douces, sa bouche séduisante aux tanins fins s'accordent à une poêlée de légumes, des lasagnes... **Prix : 9,49 €.**



## BOURGOGNE

**Rully, Madame V<sup>e</sup> Point, Le fameux Rully 2017.** Pur pinot de la côte chalonaise, ce vin harmonieux et gourmand exhale les caractères du cépage, ses notes de cerise et ses tanins souples. Frais et long en bouche, il accompagne parfaitement des viandes rouges, un rôti de veau, une volaille farcie ou des fromages affinés. **Prix : 11,40 €.**



## BORDEAUX

**Llistrac-Médoc, Vignobles Chanfreau, Château Fonréaud 2015.** Tiré de cabernet-sauvignon (52 %), merlot (44 %) et petit-verdot, ce vin montre un nez élégant de fruits rouges et d'épices, et une bouche harmonieuse, aux notes fruitées et vanillées, aux tanins veloutés. Servir sur viandes blanches et rouges, gigot d'agneau... Dans ce millésime, c'est une affaire. **Prix : 12,40 €.**



## PRENDRE DE LA HAUTEUR

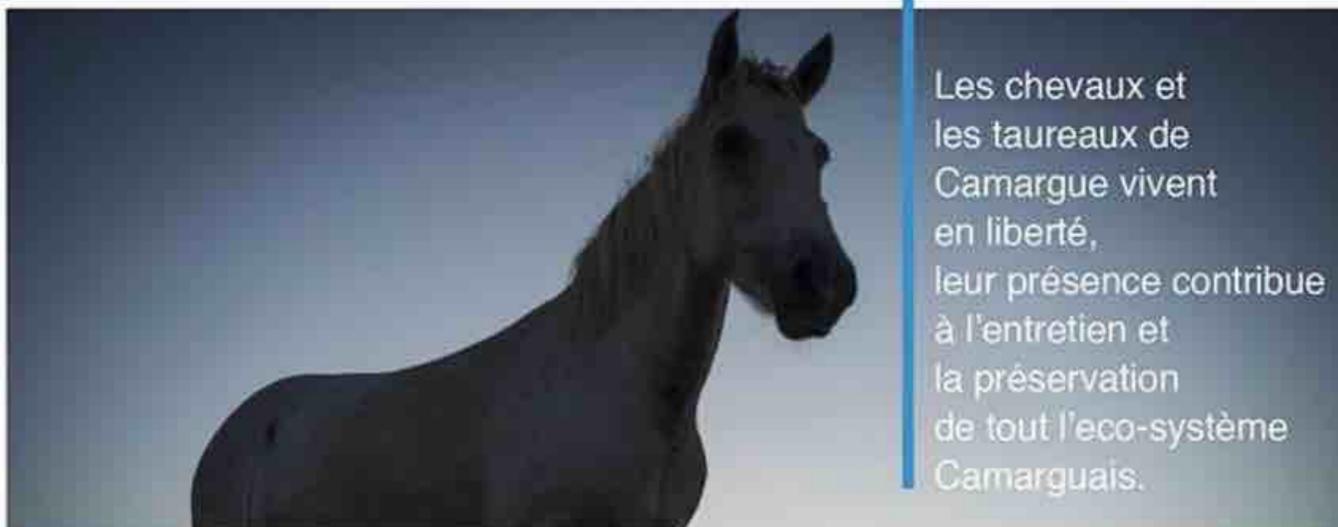
*Pour découvrir la Camargue, terroir où la nature s'exprime librement dans un décor d'exception. Vas du ciel, ces paysages uniques, entre terre et mer, vigne et sel, éblouissent par leur beauté.*

# 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.

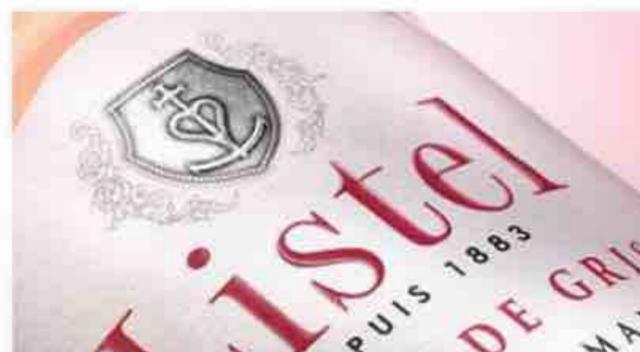
### SAVEURS DE CAMARGUE

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



Listel  
DEPUIS 1883

# Les bons plans de Leclerc

**Du 28 septembre au 9 octobre en hyper.**



## CÔTES-DU-RHÔNE

**Beaumes-de-venise, Romain Duvernay 2020.** Assemblage de grenache et syrah, plantés sur coteaux d'altitude dans cette appellation aussi qualitative que méconnue. Ses arômes de fruits rouges et de violette, sa bouche gourmande et persistante s'harmonisent avec du veau rôti, des plats italiens, des viandes rouges. **Prix : 7,50 €.**



## LOIRE

**Chinon, Château de La Morandière, Vieilles Vignes 2020.** Pur cabernet-franc planté sur terrasses argilo-graveleuses, vinifié en douceur pour obtenir un vin pas trop extrait, aux arômes de fruits rouges mûrs, avec des notes de vanille et d'épices, et une bouche équilibrée. Servir dans trois ans sur viandes blanches et rouges, volailles et fromages affinés. **Prix : 7,50 €.**



## ALSACE

**Alsace-grand-cru Rosacker, Maison Pettermann, Pinot Gris 2019.** Pur pinot-gris magnifié par le terroir de grand cru, il offre un nez intense et complexe de fruits, avec des notes de fruits confits, fumé et miel, et une bouche ample et fraîche, avec longue finale douce, fruitée et épicée. Il se déguste à l'apéritif, au dessert, sur du foie gras ou des plats sucrés-salés. **Prix : 9,50 €.**



## LOIRE

**Savennières, Domaine Jo Pithon, Chenin 2020.** Pur chenin magnifié par les sols de schistes et de grès de cette fameuse appellation, et le travail d'un vigneron réputé. Son nez d'abricot, tilleul et coing, et sa bouche fraîche et opulente, avec une longue finale sur les fruits exotiques, s'apprécie à l'apéritif et sur des poissons ou viandes blanches en sauce. **Prix : 10,50 €.**



## BORDEAUX

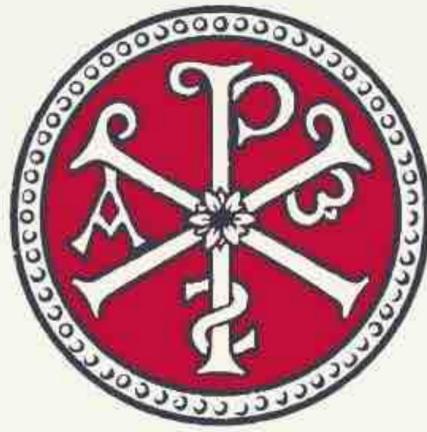
**Fronsac, Château de La Rivière 2019.** Assemblage de merlot (85%), cabernet-franc (10%), cabernet-sauvignon et malbec, élevé avec grand soin en fûts. Le nez est riche, avec des arômes de petits fruits rouges et des notes de craie, vanille, épices et cacao, et la bouche, fraîche, crémeuse et dense aux tanins serrés. S'accorde aux viandes rouges, grillades, magret... **Prix : 11,95 €.**



## BOURGOGNE

**Santenay 1<sup>er</sup> cru, Les Frères Muzard, Les Cabottes 2019.** Un classique, fidèle au rendez-vous et toujours très apprécié. Ce pur pinot noir, planté sur une résurgence des sols de la côte de Nuits et élevé un an en foudre, est gorgé de fruits rouges au nez et ample et riche en bouche, avec des tanins mûrs et fins. Déguster sur plats bourguignons, œufs en meurette... **Prix : 19,95 €.**

Labus d'alcool est dangereux pour la santé.



# Crouseilles

MADIRAN & PACHERENC DU VIC-BILH  
PIÉMONT PYRÉNÉEN



## Une histoire de familles !

Crouseilles, c'est un village à quelques kilomètres au sud de Madiran, en pays du Vic-Bilh. C'est aussi notre étendard de vignerons pour commercialiser nos vins rouges (issus de tannat essentiellement) et nos Pacherenc (toujours blancs). Notre coopérative est née en 1950, mais bien avant dans toutes les têtes. Elle n'a cessé au fil du temps d'être le trait d'union de 112 familles, passionnées, talentueuses et généreuses.

[www.crouseilles.com](http://www.crouseilles.com)

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



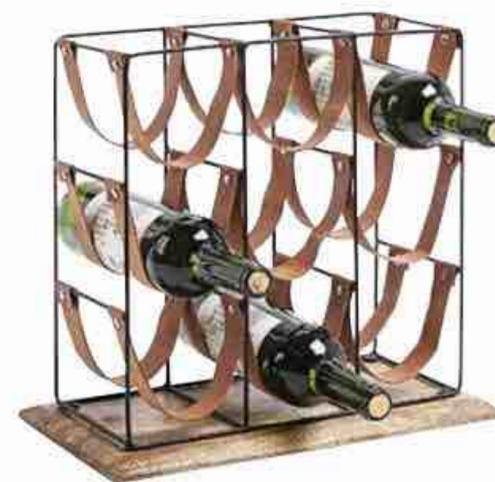
**UNE COLLECTION UNIQUE**

À l'occasion de son centenaire, la marque Alessi collabore avec le designer Ettore Sottsass et propose ce tire-bouchon, jeu coloré de volumes superposés. Un objet d'exception pour accompagner vos moments de partage et de convivialité. Tire-bouchon en bois de hêtre tourné, 78 €, coll. « 100 Values », Alessi.



**ÉLECTRIQUE**

Ce tire-bouchon retire sans effort des bouchons naturels ou synthétiques. Équipé d'un coupe-capsule, un aérateur et une pompe à vide avec marqueur de date, il préserve en plus la fraîcheur du vin non consommé. Tire-bouchon électrique 4 en 1 sans fil, 79,90 €, Cuisinart.



**PRATIQUE**

Pour avoir vos flacons préférés toujours à portée de main, cette étagère à bouteilles fabriquée à partir de matériaux durables se rend très utile. Il apportera une touche design à votre intérieur. Porte-bouteilles Mucia, en métal, bois de manguier et cuir, 39 €, Kave Home.

# L'art de sublimer. SON VIN

**Avant d'ouvrir ses meilleurs crus, on s'équipe d'accessoires de sommellerie pour transformer le moment de dégustation en véritable fête de Bacchus. Des verres adaptés aux différents cépages, des carafes, des tire-bouchons modernes... le fascinant monde de l'œnologie est à portée de main. Par Margot Dobrška**



**EN TOUTE TRANSPARENCE**

Classiques et sobres, avec leur long pied élancé, les verres Leonardo s'adaptent aux différents types de vins : rouge, blanc, champagne, liqueur, afin d'exprimer pleinement leurs arômes. Verres à pied, coll. « Tivoli », à partir de 5,95 €, Leonardo.



**DÉLICATS**

On craque pour cette nouvelle collection composée de verres à vin et de gobelets Monoprix. Elle rehaussera avec beaucoup de charme la déco à table. Gobelet 300 ml, 3,99 €, verre à pied 420 ml, 4,99 €, Monoprix.



**RUSTIQUES**

On s'offre un retour aux sources avec ces verres qui rappellent par leur forme et leur décor les grandes tablées à la campagne. Simples et efficaces, ils sont utiles en toutes circonstances. Verre à pied, 1,99 €, gobelet, 1,49 €, coll. « Country », Conforama.



#### COOL, BABE, COOL...

Un accessoire ultra pratique pour faire baisser et maintenir la température de votre vin. Simple d'utilisation, il suffit de le placer au congélateur pendant quelques heures, puis de l'insérer dans la bouteille. Son bec verseur muni d'un joint en caoutchouc le maintient sans risque de fuite. **Rafraîchisseur à vin Pradel Excellence, 11,99 €, Mathon.**



#### EXPÉRIENCE DU TERRAIN

Une solution pour les apéritifs et cocktails debout, pour conjuguer le plaisir de déguster le vin et les mignardises proposées, sans renverser l'un ou se tâcher avec les autres. Grâce à ces pelles à vin, la dégustation est chic et sans risque ! **Pelles à vin, de 27,50 € à 40,50 €, Le Régal.**

VINS DU  
**VAL DE LOIRE**

TOUS LES VINS SONT DANS SA NATURE



*Nos vins s'accordent*  
**avec tout**  
*mais surtout*  
**avec vous.**

DÉCOUVREZ NOS 55 APPELLATIONS  
SUR [WWW.VINSVALDELOIRE.FR](http://WWW.VINSVALDELOIRE.FR)

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

# C'est de **SEPTEMBRE-OCTOBRE** **saison!**

## LES LÉGUMES LES FRUITS

Artichaut Amande

Aubergine Cassis

Blette Citron

Carotte Figue

Céleri branche Framboise

Chou-fleur Groseille

Choux de Bruxelles Melon

Concombre Mirabelle

Courgette Mûre

Cresson Myrtille

Épinard Noisette

Fenouil Poire

Haricot vert Pomme

Laitue Prune

Oignon Raisin

Oseille

Poireau

Poivron

Pomme de terre

Tomate

# 7 recettes avec notre liste de courses

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

## POUR LA SEMAINE



Tartine rosbif sauce  
cacahuète 45



Omelette soufflée  
oignon courgette 58



Tarte tomate, courgette  
et chèvre 66



Macaronis aux  
lardons et comté 81



Tomate farcie 41

## AURAYON FRUITS ET LÉGUMES

4 poivrons  
1 roquette  
1 brocoli  
2 courgettes  
1 carotte  
4 tomates  
350 g de haricots verts  
325 g de tomates cerise

## AURAYON BOUCHERIE ET CHARCUTERIE

1 rôti de bœuf  
4 escalopes de poulet  
400 g de lard fumé

## AURAYON CRÉMERIE

50 g de beaufort  
150 g de comté  
15 œufs  
1 pâte feuilletée  
1 bûche de chèvre frais  
15 cl de lait de chèvre  
40 cl de crème liquide entière  
250 g de mascarpone  
Beurre  
Parmesan  
Lait

## DANS MON PLACARD

Pain de campagne  
Pâtes (macaronis)  
Purée de cacahuète  
Moutarde  
Herbes aromatiques  
Huile d'olive  
Huile de coco  
Huile de sésame  
Ail et oignons  
Sel et poivre

## POUR LE WEEK-END



Wok de poulet aux poivrons 75



Clafoutis crémeux aux légumes 85

# Rôti de bœuf

**Ce classique plaît à toute la famille ! Avec les restes de cette viande tendre et juste cuite, on fait toute sorte de petits plats traditionnels ou plus exotiques. On passe à table ?** Photos et stylisme Laura Jonneskindt

## Rôti de bœuf à l'ail

**15 MIN** Préparation } **25 MIN** Cuisson } **1H** Marinade

**POUR 4 personnes**

**1kg** de rôti de bœuf  
**12 gousses** d'ail  
**20g** de beurre pommade  
**2c. à soupe** d'huile d'olive  
**1c. à café** d'herbes de Provence  
 Sel et poivre



## Sauce béarnaise

**5 MIN** Préparation } **10 MIN** Cuisson } **POUR 4** personnes

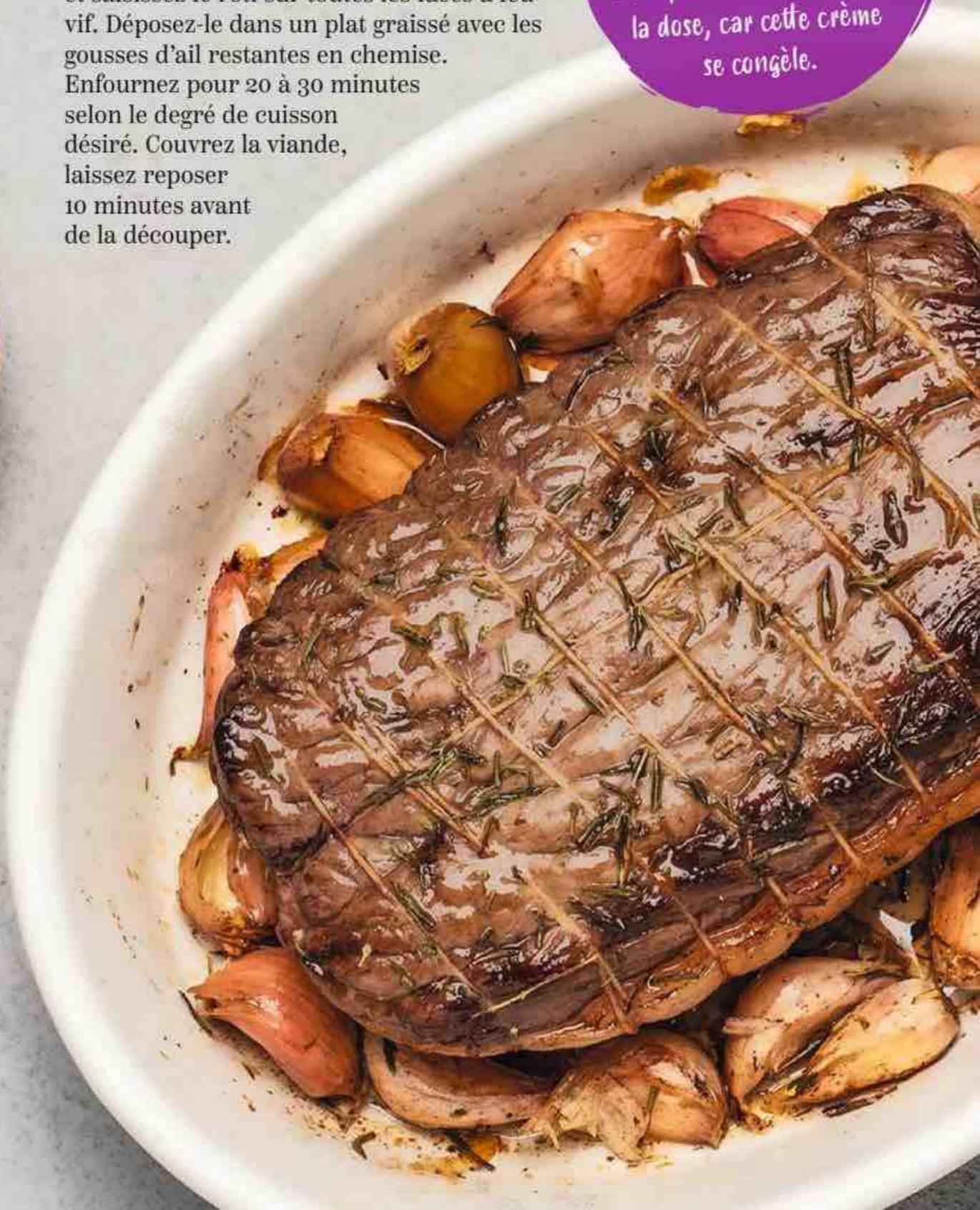
- 1 Préparez un bain-marie et faites-y réduire des deux tiers 10 cl de vin blanc avec 1 échalote pelée et ciselée, 2 branches d'estragon ciselé et du poivre.**
- 2 Battez deux jaunes d'œuf et incorporez-les en fouettant. Ajoutez 150 g de beurre fondu sans cesser de battre. Si vous ne cuisinez pas au bain-marie, ajoutez le beurre hors du feu ! Avant de servir, incorporez 1 c. à café d'estragon haché.**

**1 Préchauffez** le four à 220 °C. Pelez et écrasez une gousse d'ail. Mélangez-la avec le beurre, les herbes de Provence et du poivre. Tartinez la viande avec la préparation et assaisonnez-la. Filmez et laissez mariner 1 heure à température ambiante.

**2 Chauffez** l'huile d'olive dans une poêle et saisissez le rôti sur toutes les faces à feu vif. Déposez-le dans un plat graissé avec les gousses d'ail restantes en chemise. Enfouissez pour 20 à 30 minutes selon le degré de cuisson désiré. Couvrez la viande, laissez reposer 10 minutes avant de la découper.

### À NOTER

Les nombreuses gousses d'ail vous serviront pour préparer la crème d'ail (p. 42). Vous pouvez même doubler la dose, car cette crème se congèle.



## Samossas thaï

**35 MIN** Préparation | **6 MIN** Cuisson | **10 MIN** Marinade

**POUR 10** pièces

**180 g** de rosbif cuit  
**½** chou chinois  
**1** de carotte  
**1** oignon  
**2 cm** de gingembre  
**5 tiges** de coriandre  
**1 paquet** de feuilles de brick  
**40 g** de cacahuètes  
**4 c. à soupe** de sauce teriyaki  
**3 c. à soupe** d'huile d'olive  
**2 c. à soupe** de sauce soja  
**2 c. à soupe** de graines de sésame

- 1** Taillez le rosbif en très fines lanières. Faites-les mariner dans la sauce teriyaki 10 minutes.
- 2** Taillez le chou en fines lanières. Pelez et râpez la carotte. Épluchez et hachez l'oignon. Pelez et émincez le gingembre. Ciselez la coriandre avec les tiges. Concassez les cacahuètes.
- 3** Mélangez tous ces ingrédients avec la sauce soja et les graines de sésame. Garnissez les feuilles de brick et réalisez les samossas en respectant le pliage. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, dorez-y les samossas environ 3 minutes de chaque côté.

**LE BON GESTE**  
Pour le montage des samossas, faites un tour sur le site de Marmiton et notamment sur les vidéos. C'est facile, il suffit de s'entraîner et de prendre le coup de main, pour qu'ils ne fuient pas à la cuisson.

**CHAUD OU FROID**  
Vous pouvez servir le rosbif froid, avec la béarnaise juste tiède. Mais attention, celle-ci ne se réchauffe pas !

**VINAIGRETTE CITRONNÉE**  
Zestez et pressez 1 citron. Fouettez le tout avec 5 g de gingembre râpé, du sel et du poivre.

## Bouillon épicé

**5 MIN**  
Préparation

**1H35**  
Cuisson

**POUR 4**  
personnes

**4 tranches** de rôti cuit  
**1** poireau  
**1** carotte  
**1** oignon  
**1** navet  
**1 branche** de céleri  
**2 gousses** d'ail  
**4 branches** de verveine  
 Gingembre  
 Piment d'Espelette  
 Sel et poivre

- 1 Émincez** l'oignon. Lavez la carotte, épluchez-la et râpez-la. Coupez le navet, la branche de céleri et le poireau en tronçons. Déposez tous les légumes dans une cocotte, ajoutez un morceau de gingembre râpé et les gousses d'ail pelées et émincées.
- 2 Couvrez** d'eau et portez à ébullition. Ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette et la verveine. Salez, poivrez et laissez mijoter 1 h 30 à couvert.
- 3 Incorporez** les tranches de rôti cuit coupées en lanières. Laissez cuire encore 5 minutes et servez.



**UN TEMPS D'AVANCE**  
 Le bouillon maison prend du temps mais, heureusement, il se congèle extrêmement bien. Triplez les quantités pour en avoir d'avance et varier les garnitures.

## Tomates farcies

**20 MIN**  
Préparation

**30 MIN**  
Cuisson

**POUR 4**  
personnes

**150 g** de rosbif cuit  
**4** tomates à farcir  
**1** carotte moyenne  
**1** oignon nouveau  
**2 gousses** d'ail  
**5 brins** de persil  
**1** œuf  
**4 c. à soupe** de lait  
**3 c. à soupe** de parmesan  
**2 tranches** de pain rassis  
Huile d'olive  
Sel et poivre

- 1** Préchauffez le four à 190 °C. Réhydratez le pain dans le lait. Évidez les tomates et posez-les dans un plat huilé. Mixez la pulpe extraite. Hachez la viande de bœuf. Pelez et râpez la carotte. Épluchez et écrasez les gousses d'ail. Ciselez le persil.
- 2** Mélangez la viande avec la carotte râpée, l'ail, le persil, l'œuf, le pain essoré, le parmesan, du sel et du poivre. Farcissez les tomates, reposez les chapeaux et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- 3** Ciselez l'oignon nouveau et sa tige. Parsemez-en le plat. Ajoutez la pulpe de tomates. Enfournez pour 25 à 30 minutes.

**GARDE À VOUS**  
Pour une bonne tenue des tomates, une fois évidées, versez-y un peu de riz ou de quinoa. Cela permet d'absorber l'excès de jus rendu à la cuisson. En bonus, on obtient un repas complet.



## Mi-cuit de bœuf au couteau

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

- 600 g** de rôti cuit
- 8** tomates séchées
- 1** oignon nouveau
- 16 feuilles** de basilic
- 4** jaunes d'œuf
- Sel et poivre

### PARFUM D'AILLEURS

Pour des saveurs asiatiques, ajoutez de la coriandre fraîche, des graines de sésame et de la sauce soja. Pour des saveurs américaines, ajoutez des oignons rouges, du cheddar et de la sauce barbecue.

- 1** Hachez la viande au couteau. Coupez finement les tomates séchées. Hachez la moitié du basilic et le bulbe de l'oignon (ciselez la tige et réservez-la). Mélangez le tout avec 4 c. à soupe de crème d'ail. Salez et poivrez.
- 2** Dressez les mi-cuits dans les assiettes à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez un jaune d'œuf sur chacun. Parsemez de tige d'oignon ciselé et décorez du basilic restant.



## Crème d'ail

**5 MIN** Préparation

**POUR 4** personnes

- 1** Récupérez 10 gousses d'ail en chemise cuites avec le rôti.
- 2** Extrayez la pulpe et pilez-la avec 2 c. à soupe de crème fraîche, 6 feuilles de basilic et du poivre.

## LE MOT DU CHEF



Le tartare, qu'il soit mi-cuit ou cru, se fait de préférence au couteau. Si la viande est hachée au mixeur, elle rend plus d'humidité et s'agglomère trop à l'assaisonnement.

AUSTRALIE GAD - RCS PARIS B378 899 363



**MANGEZ N'IMPORTE OÙ  
MAIS PAS N'IMPORTE  
COMMENT**

**AKINOD**  
COUVERTS 3 FONCTIONS - AIMANTÉS - DURABLES - NOMADES



# Une bonne tranche de plaisir

**Qui a dit que les tartines salées, on ne pouvait pas en faire tout un plat ? Pas nous ! On les emporte facilement, on varie la garniture et on en fait un repas à manger sur le pouce ! Par Juliette Romance**

**T**artine chaude, crostini, bruschetta... Les tranches de pain que l'on recouvre d'ingrédients portent des noms divers mais au final, la recette est commune. Et si l'on se lasse de la classique jambon cru-tomate-mozza passée au four, heureusement, les variantes sont nombreuses.

## LE BON PAIN

Baguette, pain de campagne, aux céréales ou brioché : différents pains peuvent être utilisés, mais ils doivent être choisis en fonction de la garniture. Si celle-ci comprend des aliments qui rendent de l'eau ou sont un peu liquides - légumes crus ou cuits, fromage frais, œuf poché - ou de la sauce, le pain doit avoir une mie dense et compacte, être grillé et être coupé épais. On peut aussi miser sur les galettes, comme le pain pita ou le naan. Les autres ingrédients (viande, œuf dur), trouvent leur place sur des pains à texture moelleuse (pain de mie, viennois ou brioché).

## UNE BASE À VALEUR AJOUTÉE

Une bonne façon de renforcer le capital nutritionnel d'une tartine chaude ou froide est de remplacer la matière grasse dont on enduit le pain, type beurre ou mayo, par une préparation plus healthy. Comme une purée d'oléagineux (amandes, noix de cajou), un simple fromage frais additionné de graines torréfiées, ou des légumes écrasés à la fourchette : avocat, courge, panais, chou-fleur, betterave. À choisir

selon la saison, ses préférences et les aliments qui composent la garniture principale.

## CHAUDE OU FROIDE ?

Pour des raisons pratiques ou de goût, on peut déguster sa tartine sans la réchauffer. Pourtant, le chaud semble avoir un effet rassasiant. Une étude américaine\* montre que les personnes consommant un sandwich froid sont deux fois plus susceptibles de compléter leur repas par du grignotage (biscuits, chips, dessert). Pourquoi ? Parce que la chaleur rend les saveurs plus intenses alors que le froid les atténue. D'où une sensation de satiété différente pour un repas parfaitement identique.

## CÔTÉ GARNITURES

Selon la faim et la météo, on choisira des ingrédients très confort food ou canaille, comme les tartines de viande ou de charcuterie alliée au fromage fondu. Pour une tartine plus légère, on mise sur des petits légumes précuits coupés en dés, des lanières de jambon, du filet de thon en conserve ou des tranches d'œuf dur. Si l'on aime les saveurs d'ailleurs, on garnit son pain grillé d'ananas et de crevettes, ou même de curry de volaille à la sauce bien réduite. Herbes, graines, baies, miel ou fruits secs hachés complètent les saveurs et les apports nutritionnels.

## EN VERSION EXPRESS

On émince finement la garniture (viande, crudités, fromage frais ou sec) et on fait toaster le pain au grille-pain. On recouvre rapidement pour que la chaleur résiduelle fasse tiédir les aliments. Un filet d'huile d'olive, quelques pincées d'aromates et c'est prêt à déguster !

*\*Menée par l'Université Rutgers-Camden (États-Unis) et parue dans la revue « Appetite », décembre 2020.*

Découvrez cinq idées de tartines pour un repas du soir express



## PAR PETITES BOUCHÉES

Lorsque le repas est concentré sur un élément principal, comme la tartine ou le sandwich, on veille à prendre le temps de manger, afin de laisser venir l'effet de satiété qui survient en 20 minutes environ.

## Rosbif sauce cacahuète

**15 MIN**  
Préparation

**20 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
2 personnes

**250 g** de rôti de bœuf froid  
**1** petit poivron rouge  
**1** petit poivron orange  
**1 poignée** de roquette  
**2 brins** de thym  
**2 tranches** de miche de campagne  
**1 c. à soupe** de beurre de cacahuète  
**1 c. à soupe** de moutarde  
**1 c. à soupe** d'huile d'olive pimentée ou nature  
Sel et poivre

**1 Préparez les poivrons.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les poivrons en quatre et épépinez-les. Placez-les faces bombées en l'air sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez-les pour 15 à 20 minutes.

**2 Pelez-les dès la sortie du four.** Coupez-les en carrés. Mélangez-les avec le thym émietté et l'huile d'olive, salez-les et poivrez-les.

**3 Préparez la garniture.** Pour la sauce, fouettez le beurre de cacahuète avec la moutarde. Lavez et essorez la roquette. Tranchez finement la viande.

**4 Assemblez les ingrédients.** Nappez les tranches de pain de sauce à la cacahuète. Répartissez la roquette et le poivron. Disposez les tranches de rosbif et servez. Ajoutez quelques tomates cerise en accompagnement.



**GAGNEZ  
DU TEMPS...**

Pour une version express sans cuisson, optez pour 1 bocal de poivrons rouges grillés au naturel !

CONSEILS

Optez pour un jambon de qualité (serrano, San Daniel, speck, etc.). À défaut de crème de balsamique, vous pouvez mélanger 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et 1 cuillère à soupe d'un très bon miel typé (châtaigne, montagne). En saison, utilisez des abricots frais bien mûrs et bien sucrés.



## Jambon cru et abricots

**15 MIN** | **POUR**  
Préparation | 2 personnes

**4 tranches** de jambon cru  
**2 brins** de cerfeuil  
**2 c. à soupe** de germes de luzerne ou autre au choix  
**75 g** de fromage à tartiner  
**4 tranches** de pain de seigle aux graines  
**4** abricots secs moelleux  
**1 c. à soupe** de pistaches nature  
**1 c. à soupe** de crème de balsamique  
Poivre

### 1 Préparez les garnitures.

Retirez la couenne du jambon. Taillez les abricots en petits cubes. Concassez grossièrement les pistaches.

### 2 Préparez les tartines.

Faites griller les tranches de pain au grille-pain et tartinez-les de fromage frais.

### 3 Assemblez les ingrédients.

Disposez le jambon sur les tartines en chiffonnade. Ajoutez les cubes d'abricot, les pistaches concassées, puis déposez les germes en petite touffe. Ajoutez des feuilles de cerfeuil, donnez un tour de moulin à poivre et nappez d'un cordon de crème de balsamique.

### ASTUCES

Pour une version plus express, employez du houmous déjà tout prêt, en veillant à ce qu'il soit sans additif !



## Légumes grillés houmous fromage frais

**20 MIN** | **25 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 2 personnes

**125 g** de champignons de Paris  
**½** poivron rouge  
**½** poivron jaune  
**1** échalote  
**1 gousse** d'ail  
**1 c. à soupe** de jus de citron  
**100 g** de fromage frais  
**150 g** de pois chiches cuits en bocal  
**4 tranches** de pain nordique  
**6 cl** d'huile d'olive  
**1 c. à soupe** de tahini  
**1 c. à café** de cumin moulu  
Sel et poivre

**1 Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en lanières. Nettoyez les champignons et coupez-les en quatre. Pelez et coupez les échalotes.

**2 Cuissez les légumes.** Répartissez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez d'huile, salez, poivrez et enfournez pour 25 minutes.

**3 Réalisez le houmous.** Égouttez les pois chiches et mixez-les avec le tahini, l'ail pelé et écrasé au presse-ail, le jus de citron et le cumin.

**4 Assemblez les ingrédients.** Faites griller les tranches de pain et tartinez-les de houmous. Répartissez les légumes grillés et émiettez le fromage par-dessus.

## Pain au levain et aubergine confite

**10 MIN** | **20 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 2 personnes

**1** aubergine  
**1** citron  
**2 gousses** d'ail  
**1 branche** de persil plat  
**15 cl** d'huile d'olive  
**2 tranches** épaisses de pain au levain  
**2 c. à soupe** de sauce tomate  
Sel rose et poivre

- 1 Préparez les découpes.** Lavez et coupez l'aubergine en dés. Pelez et hachez l'ail. Effeuillez et hachez le persil.
- 2 Cuisez l'aubergine.** Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les cubes d'aubergine et l'ail haché, salez et poivrez. Mélangez 5 minutes, puis réduisez le feu. Ajoutez un trait de jus de citron et couvrez. Laissez cuire à l'étouffée pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. L'aubergine doit être bien confite, presque translucide. Ajoutez le persil haché à la fin.
- 3 Terminez les tartines.** Toastez les tranches de pain, recoupez-les en deux. Tartinez-les de sauce tomate et garnissez-les d'aubergine confite. Dégustez en ajoutant un peu plus de citron sur les tartines si vous le désirez.



### CONSEIL

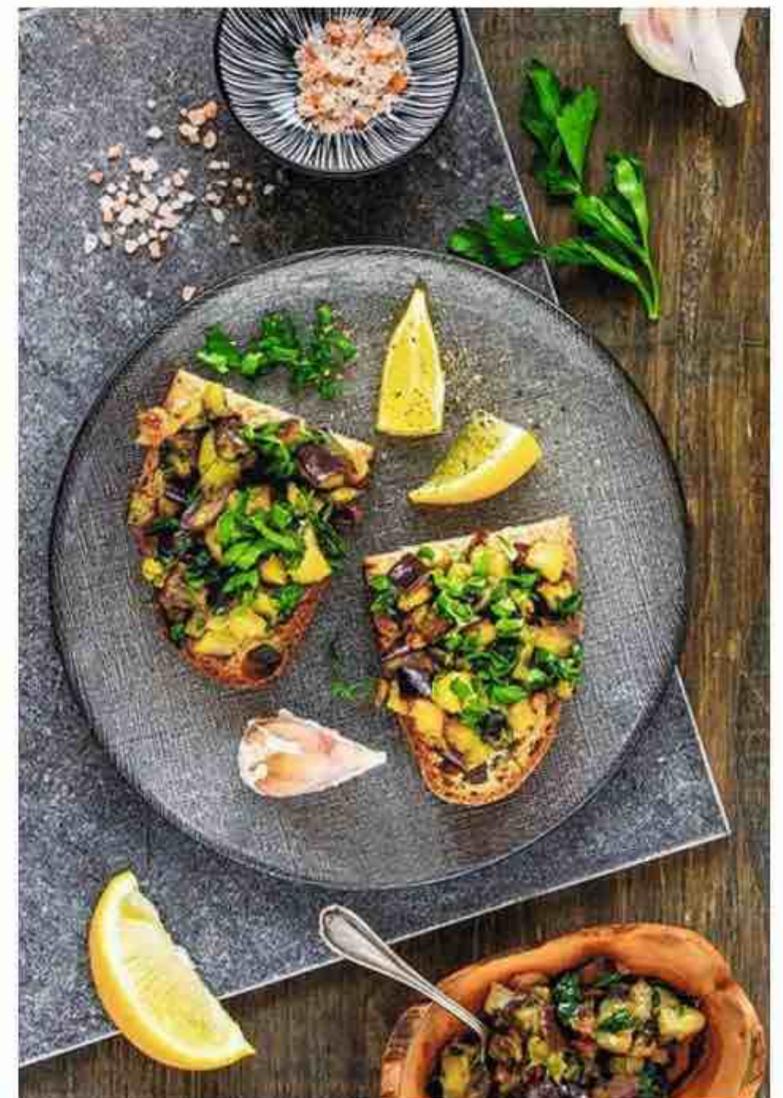
Utilisez la courge de votre choix (musquée, butternut, potiron, etc.). Le potimarron bien nettoyé n'a pas besoin d'être pelé.

## Courge et roquefort

**15 MIN** | **30 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 2 personnes

**250 g** de courge  
**10 brins** de thym frais  
**200 g** de roquefort  
**2 parts** de crème de gruyère  
**4 tranches** de pain complet  
**3 c. à soupe** d'huile d'olive  
**2 c. à soupe** de miel d'acacia  
Sel et poivre

- 1 Préparez la courge.** Préchauffez le four à 180 °C. Pelez la courge et épépinez-la puis coupez-la en petits dés.
- 2 Cuisez la courge.** Répartissez les dés de courge sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez. Enfourez pour 30 minutes.
- 3 Préparez les tartines.** Faites griller les tranches de pain dans un grille-pain puis tartinez-les de crème de gruyère.
- 4 Assemblez les ingrédients.** Répartissez la courge sur les tartines et émiettez le roquefort par-dessus. Ajoutez des brins de thym et nappez d'un filet de miel. Dégustez sans attendre.



PASTIER FRANÇAIS  
**SAINT-JEAN**<sup>®</sup>  
DEPUIS 1935

**LE MEILLEUR  
DE LA FRANCE  
EN UNE BOUCHÉE**



Chez Saint Jean, on est fier de notre **savoir-faire historique**.

Nous avons imaginé des recettes de pâtes farcies, à base **d'ingrédients biologiques, labellisés ou incontournables du terroir et de la cuisine française**.

Un accord parfait entre un ingrédient à la **saveur authentique** et une **note aromatique délicate**, qui vous fera vivre une **expérience gustative unique**.

 **OEUF DE POULE  
ÉLEVÉES EN PLEIN AIR  
ORIGINE FRANCE**

 **SEMOULE DE BLÉ  
ORIGINE FRANCE**



# Les astuces du chef

**Yoni Saada nous livre ses conseils pour sublimer un plat du quotidien. Pour les becs sucrés, la tarte aux pommes promet d'être pimpée !**

**1 CHOISISSEZ VOS POMMES SELON VOS GOÛTS.** Les granny-smith donneront une tarte acidulée tandis qu'avec des golden, le résultat sera plus doux.

**2 AMATEURS DE SUCRÉ-SALÉ,** osez réduire les quantités de sucre pour ajouter quelques morceaux de fromage bleu ou de pecorino à la sortie du four.

**3 POUR AJOUTER UN PEU DE GOURMANDISE,** agrémentez la compote avec des fruits à coques (noix, noix de pécan, pistaches), voire des épices telles que la cardamome, la cannelle ou la badiane.

**4 TROQUEZ LA PÂTE SUCRÉE** pour une pâte sablée. La feuille de brick ou pâte filo donnera également une texture différente à la tarte.

**5 POUR UNE TARTE BIEN BRILLANTE,** aux pommes lustrées, utilisez un sirop à base de jus de pomme mélangé avec du sucre : 20 cl de jus pour 100 g de sucre. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen pour obtenir un sirop épais.

## Effet waouh garanti

Chauffez un alcool type calvados ou armagnac à la poêle. Lorsque des vapeurs d'alcool commencent à se dégager, reculez-vous et allumez une allumette au-dessus des vapeurs, versez l'alcool avec les flammes sur la tarte tout juste sortie du four.



## Tarte aux pommes express

Épluchez les pommes et taillez-les en deux, passez-les au four 10 minutes à 180 °C avec un peu de miel pour les rôtir, puis déposez-les sur la pâte crue. Retrousssez les bords pour obtenir une tarte rustique et enfournez pour 15 à 20 minutes.



# LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE

DEPUIS  
**1923**

*Cidrier de  
Caractère*



## LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE

— CIDRE DE —  
**DÉGUSTATION**

AUX POMMES DOUCE-AMÈRES



BRUT DE

# DÉGUSTATION

QUAND LE CIDRE SUBLIME VOS METS

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

# 10 pâtes à avoir dans ses placards

**Faciles d'emploi, rapides et économiques, les pâtes sauvent pas mal de nos repas ! Et pour être honnêtes... on les apprécie à toutes les sauces. On vous fait découvrir 10 sortes de pâtes pour varier les plaisirs et ne jamais vous lasser.** Par Sabiha Zinbi

## PÂTES COMPLÈTES

Ces pâtes à la teinte marron ont le vent en poupe ! Elles s'invitent allègrement dans nos assiettes, aussi bien chaudes, en gratin avec des légumes ou au poulet à la crème de champignon, que froides en salade.

### On pique l'astuce de Morgane :

« Je joue avec leur couleur plus foncée en les associant à une poêlée de champignon et des épinards frais. Ambiance forestière garantie ! »

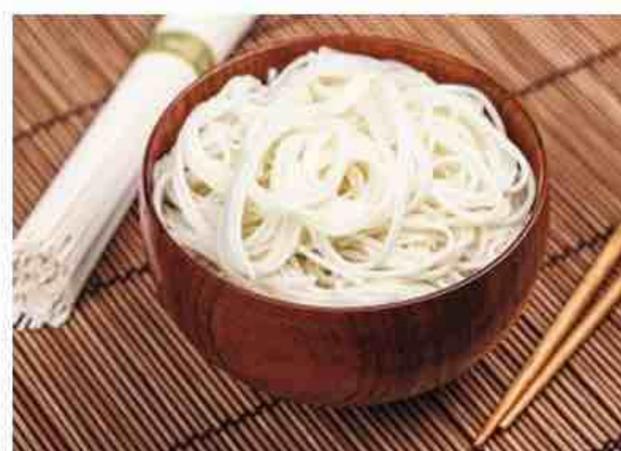


## NOUILLES DE RIZ

Fabriquées à partir de farine de riz et d'eau, elles se dégustent avec du lait de coco, accompagnées de légumes verts et de crevettes, ou en soupe thaïlandaise au curry rouge et au poulet. On les trouve plates, comme des tagliatelles, ou longues et fines, comme des vermicelles.

### On pique l'astuce de Didier :

« Après cuisson, j'arrose d'un peu d'huile de sésame et je les laisse reposer 30 minutes. »



## QUID DES PÂTES DE LÉGUMES ?

Aux épinards, à la tomate ou à la carotte, on les voit de plus en plus dans les rayons. À mi-chemin entre les légumes et les pâtes, elles permettent de faire manger des fibres aux enfants. Mais ne nous y trompons pas, dans la majorité des cas, seule de la poudre de légumes est ajoutée à la composition classique des fusillis, pennes ou spaghettis pour, finalement, ne pas comporter tant de fibres que cela... On privilégie alors les tagliatelles de courgette, de carotte ou de concombre faites maison à l'aide d'un économètre ou d'un spiralizer.



## NOUILLES DE SOBA

Véritables stars de la cuisine nipponne, ces nouilles à la couleur beige foncé offrent de multiples combinaisons de plats : viande, poisson, bouillon de miso aux légumes sautés ou en salade, assaisonnées de sésame... On voyage en Asie sans monter dans l'avion.

### On pique l'astuce de Ziga :

« Pour qu'elles restent fermes et fondantes, je passe mes nouilles cuites sous l'eau froide. »



## NOUILLES DE KONJAC

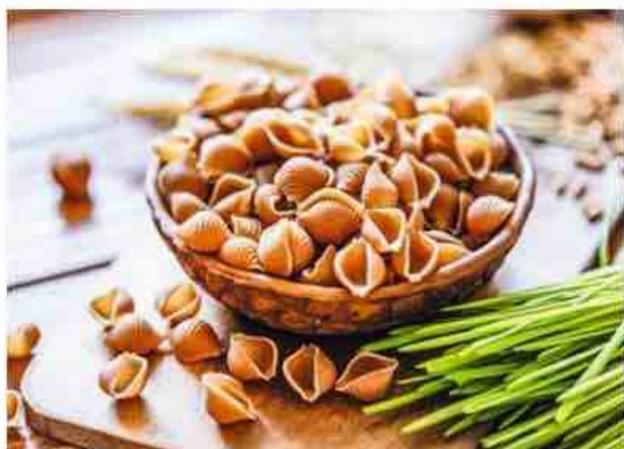
Appelées « shirataki » au Japon, ces toutes petites pâtes sont très utilisées pour la confection de plats diététiques. On les prépare avec du bœuf, des aubergines, des carottes, des crevettes, des noix de saint-jacques ou en wok aux légumes avec un filet de sauce soja.

« On pique l'astuce de Boris : Pour enlever leur odeur de poisson, je les rince abondamment à l'eau froide avant de les cuisiner en sauce. »

## PÂTES D'ÉPEAUTRE

Plus douces et moins caloriques que les pâtes de blé, les pâtes d'épeautre se dégustent avec du saumon, du citron, des légumes de saison, des graines d'aneth ou de la viande hachée au basilic. Elles sont un peu dures sous la dent, mais tout aussi savoureuses.

**On pique l'astuce de Lison :** « *Ma fille raffole de mes gâteaux de pâtes d'épeautre ! Grâce à leur texture épaisse, elles tiennent parfaitement entre elles.* »



## PÂTES CROZET

Originaires de Savoie, ces petites pâtes plates et carrées s'apprécient principalement en hiver. On les accorde parfaitement aux recettes fromagères avec de la charcuterie ou en croziflette aux lardons et à la crème fraîche avec du reblochon... de Savoie, bien sûr !

**On pique l'astuce d'Alice :** « *Je les fais cuire 10 minutes au lieu de 15. Ainsi, elles finiront leur cuisson dans le four en s'imbibant de crème et de fromage.* »



## LES TORTELLINIS

Alliés numéro un des repas improvisés, ils se savourent farcis à la viande, au fromage ou aux légumes... ou bien avec une crème légère à base de parmesan râpé. L'hiver, on les apprécie dans des soupes épaisses à base de bouillon.

**On pique l'astuce de Louise :** « *Je les conserve au réfrigérateur en les saupoudrant de farine et en les couvrant d'un torchon propre pour éviter qu'ils ne collent entre eux.* »



## PÂTES AUX LENTILLES VERTES

Riches en protéines, elles surprennent par leur goût subtil de noisette, assez marqué après cuisson. Dégustez-les avec un simple filet d'huile de noisette ou d'olive. Les plus gourmands les intégreront dans un gratin de fromage et de légumes de saison.

**On pique l'astuce de Claire :** « *Pour que mes enfants ne boudent pas, je les mélange avec des pâtes classiques, ils n'y voient que du feu.* »



## ORECCHIETTES

Originaires d'Italie, ces « petites oreilles » sont délicieuses avec des courgettes et haricots rouges, aux artichauts et au foie gras ou en pesto. Envie de faire durer l'été ? On opte pour une salade à la feta, des tomates séchées et des herbes de Provence.

**On pique l'astuce d'Aurélié :** « *Grâce à leur forme creuse, elles s'associent parfaitement aux sauces riches à base de crème ou de viande.* »



## FIDÉOS

Avec leur forme courte et épaisse, on les associe généralement aux légumes et aux protéines maigres dans différents bouillons. On les aime aussi avec des légumes de saison ou en « fidéuà », une spécialité culinaire espagnole à base de fruits de mer.

**On pique l'astuce de Mélissa :** « *Ma mère les cuisinait toujours avec des gésiers de volaille revenus à la poêle. J'en salive encore...* »



**30 min**  
**chronos !**  
**Recettes**  
**faciles, rapides**  
**et surtout**  
**bonnes**

# Conchiglies farcies à la sauce bolognaise

**20 MIN**  
Préparation

**25 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
6 personnes

**2 gousses** d'ail  
**1 bouquet** de basilic  
**1** œuf  
**400 g** de ricotta  
**130 g** de pecorino râpé  
**30** pâtes conchiglies  
**2 c. à soupe** d'huile d'olive  
Sel et poivre

## POUR LA SAUCE

**3 gousses** d'ail  
**500 g** de pulpe de tomate en conserve  
**3 c. à soupe** d'huile d'olive  
**2 c. à soupe** de concentré de tomate  
**2 pincées** de piment de Cayenne  
Sel et poivre

**1 Préparez la sauce.** Pelez, dégermez et pressez l'ail. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail avec le concentré de tomate pendant 2 minutes, puis versez la pulpe de tomate, le piment, du sel et du poivre. Mélangez pendant 8 minutes sur feu vif, la sauce doit épaissir.

**2 Faites cuire les pâtes.** Suivez les indications du paquet pour une cuisson al dente. Passez-les sous l'eau et réservez.

**3 Préparez la farce.** Pelez, dégermez et pressez l'ail. Ciselez 10 feuilles de basilic. Écrasez la ricotta avec l'ail, l'œuf, le basilic ciselé et 80 g de pecorino. Salez et poivrez.

**4 Faites cuire le plat.** Préchauffez le four à 200 °C. Versez la sauce tomate dans un plat graissé. Farcissez les conchiglies de ricotta à l'aide d'une petite cuillère, et disposez-les sur la sauce. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 15 minutes. Saupoudrez du reste de pecorino, décorez de basilic et servez sans attendre.

### CONSEIL :

Pour casser l'acidité de la tomate et apporter de la douceur à la sauce, ajoutez 1 cuillerée à café de sucre ou un filet de lait.



# La cuisine en mode top chrono !

**Sans être comme les candidats, dans certaines émissions culinaires, qui courent partout pour finir une recette en un temps record, on peut gagner du temps en cuisine, au quotidien, tout en ayant toujours des super repas dans l'assiette !** Par Alice Duras

## **ON ANTICIPE**

Le meilleur moyen de traîner dans la cuisine et d'avoir l'impression d'y passer sa vie, c'est de ne pas savoir ce qu'on va préparer. Le temps de trouver une idée, puis de vérifier si on a bien tout, et enfin de se lancer, on a déjà doublé notre temps de présence. Et si c'est ça tous les soirs, c'est usant pour le moral. Alors, on liste en amont ses envies de plats et ce dont on a besoin. Cela ne nous empêchera pas, de temps en temps, de faire la cuisine buissonnière si on veut sécher le menu !

## **ON S'APPUIE SUR LES PRODUITS DU PLACARD**

Même si on privilégie au maximum le frais et les aliments de saison, il faut le reconnaître, certains classiques du placard nous sauvent bien souvent la mise. Alors on vérifie régulièrement qu'on n'est pas à court de sauce tomate, de boîtes de thon ou de maïs. En y glissant quelques aromates et des herbes séchées, le coulis de tomate devient une super sauce ; le thon, quant à lui, peut être excellent en tarte, et le maïs, surprendre dans un mijoté.

## **ON DOUBLE LES QUANTITÉS RÉGULIÈREMENT**

L'idée n'est pas de nourrir un régiment, mais de congeler une partie de vos préparations. Comme ça, en cas d'extrême panne d'envie de cuisiner ou tout simplement par manque de temps, vous avez toujours de quoi manger sans passer par la case « j'achète un plat tout prêt ». On reste

dans du fait maison et du bon, bien que cela ait été préparé en avance. Vous pouvez faire de même pour certains plats dédiés aux enfants. Un exemple : ils adorent les nuggets maison, mais c'est long et ça salit toute la cuisine. Le jour où vous en faites, vous en congelez une partie et vous les ressortez un soir de semaine.

## **ON NE SE MET PAS LA PRESSION**

Là, c'est plus subjectif, mais on a tous très souvent envie de bien faire en cuisine, et on culpabilise de confectionner des recettes qu'on trouve « trop simples ». Combien de fois on entend : « Cuisiner, c'est un bien grand mot » ! Et pourtant, on vous le dit, il n'y a pas de petite cuisine, même si c'est juste une salade verte avec une vinaigrette maison et une tranche de jambon, ou encore des coquillettes gratinées au fromage. À partir du moment où on l'a préparé, assaisonné (et parfois cuit), c'est de la cuisine !

## **ON RÉAPPROVISIONNE CORRECTEMENT**

C'est tout bête, mais à force de ranger, certains produits finissent par nous sortir de la tête, alors on les rachète encore et encore. Pendant qu'à l'inverse, un ingrédient sympa pour pimper un peu nos recettes (comme le paprika fumé) nous manque. Alors, on n'attend pas les courses, on jette un œil régulièrement sur ses stocks pour être sûr qu'on n'a pas oublié ces deux boîtes de conserve de haricots dans le fond. En bonus ? On gâche vraiment moins.

# Zapetti

## NOUVELLES SAUCES CUISINÉES

Le gout de l'été tout au long de l'année !



Bouchon hermétique,  
pour une conservation  
de qualité !

Pack pratique,  
léger et transportable

SANS gaspillage,  
roulez pour vider !

## ZAPETTI, LA GOURMANDISE À TOUTES LES SAUCES!

À RETROUVER AU RAYON SAUCES POUR PÂTES



IDÉE  
DE SAISON  
Remplacez l'oignon  
jaune par 3 oignons  
botte.

## Omelette soufflée oignon courgette

**15 MIN**  
Préparation

**25 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
4 personnes

- 1 courgette
- 1 oignon jaune
- 6 œufs
- 50g de beaufort
- 20g de beurre
- Sel et poivre

**1 Préparez les légumes.** Lavez et râpez la courgette avec une grosse râpe, ou taillez-la en julienne à l'aide d'une mandoline crantée. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir, dans une poêle allant au four, avec le beurre pendant 3 minutes. Ajoutez la courgette râpée et poursuivez la cuisson 12 minutes. Salez et poivrez.

**2 Réalisez l'appareil.** Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Montez les blancs en neige au batteur avec 1 pincée de sel. Incorporez-les aux jaunes battus, salez, poivrez et ajoutez le beaufort râpé.

**3 Faites cuire l'omelette.** Préchauffez le four à 250 °C. Dans la poêle avec les légumes, hors du feu, versez l'appareil aux œufs et mélangez délicatement en soulevant la préparation. Enfournez pour 10 minutes en surveillant bien la coloration.

## Quiche sans pâte jambon brocoli

**10 MIN**  
Préparation

**20 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
6 personnes

- 1** talon de jambon de 200 g
- 1 tête** de brocoli
- 100 g** de petits pois surgelés
- 1** piment rouge doux
- 8** œufs
- 10 cl** de lait
- 15 g** de beurre
- Sel et poivre

- 1 Préparez les légumes.** Coupez le brocoli en fleurettes et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée avec les petits pois. Laissez cuire 5 minutes à la reprise de l'ébullition. Égouttez. Émincez le piment.
- 2 Préparez la garniture.** Coupez le jambon en cubes. Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez.

- 3 Faites cuire la quiche.** Préchauffez le four à 250 °C. Dans une poêle compatible avec le four, faites revenir le piment dans le beurre. Répartissez-le dans la poêle avant de ranger les légumes par-dessus. Versez l'appareil aux œufs. Enfournez pour 10 minutes. Dégustez chaud, tiède ou froid.

### VERSION GRATINÉE !

Ajoutez 150 g de manchego râpé, ou tout autre fromage à pâte pressée de brebis, sur la quiche avant de l'enfourner.





ALTERNATIVE  
À défaut de lait  
concentré non sucré,  
utilisez du lait entier  
ou demi-écrémé.

## Omelette roulée aux poivrons et aux herbes

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

**1** oignon doux des Cévennes  
**½ botte** de ciboulette  
**½ botte** d'estragon  
**2 brins** de persil plat  
**6** œufs  
**1 bocal** de poivrons grillés à l'huile (env. 190 g)  
**10 cl** de lait concentré non sucré  
**1 c. à café** de paprika fumé  
Sel et poivre

- 1 Préparez les légumes.** Égouttez les poivrons en conservant l'huile, coupez-les au couteau. Pelez et ciselez l'oignon. Effeuillez, puis hachez l'estragon et le persil. Ciselez la ciboulette.
- 2 Préparez la base.** Fouettez les œufs avec le lait concentré et le paprika, salez et poivrez.
- 3 Faites cuire l'omelette.** Faites suer l'oignon 3 minutes dans une

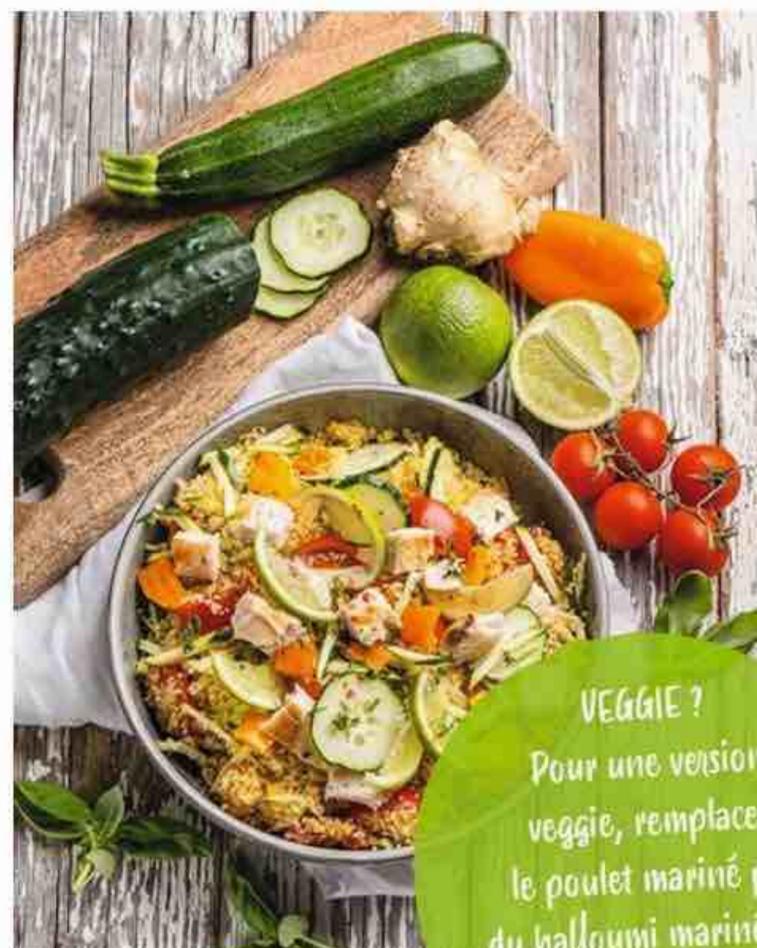
- poêle avec 4 cuillerées à soupe d'huile des poivrons. Ajoutez les poivrons et faites revenir 2 minutes. Versez l'appareil aux œufs, parsemez d'herbes, et laissez cuire 7 minutes à couvert sur feu moyen.
- 4 Dressez le plat.** Roulez l'omelette sur elle-même et coupez-la en tronçons. Servez sans attendre.

## Taboulé aux légumes d'été

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

**2** escalopes de poulet  
**200 g** de poivrons orange  
**1** courgette  
**1** concombre  
**125 g** de tomates cerise grappe  
**1** citron vert (jus)  
**3 cm** de gingembre frais  
**½ botte** de basilic  
**350 g** de semoule fine  
**6 c. à soupe** d'huile d'olive  
Sel et poivre

- 1 Préparez la viande.** Pelez et râpez le gingembre, mélangez-le avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le piment. Salez et poivrez, puis ajoutez le jus d'un demi-citron vert. Placez les escalopes dans un plat et couvrez-les de cette marinade.
- 2 Préparez la garniture.** Lavez la courgette et le concombre. Taillez la première en julienne et le second en rondelles. Épépinez les poivrons et coupez-les en cubes. Taillez les tomates en quartiers. Effeuillez et hachez le basilic.
- 3 Procédez aux cuissons.** Dans une poêle ou sur un barbecue électrique, saisissez les escalopes de poulet sur les deux faces. Versez la semoule dans un saladier. Couvrez-la d'eau bouillante à hauteur, salez et laissez gonfler 5 minutes à couvert.
- 4 Assemblez le taboulé.** Égrainez la semoule avec le reste d'huile et de jus de citron. Ajoutez toutes les crudités, le basilic et le poulet taillé en petits cubes. Mélangez bien.



VEGGIE ?  
Pour une version  
veggie, remplacez  
le poulet mariné par  
du halloumi mariné que  
vous ferez rapidement  
griller.



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

## C'EST QUOI ?

Le kasha, ce sont des graines de sarrasin décortiquées et grillées. Elles sont sans gluten et riches en protéines.



## Taboulé de kasha aux pruneaux

**15 MIN**  
Préparation

**15 MIN**  
Cuisson

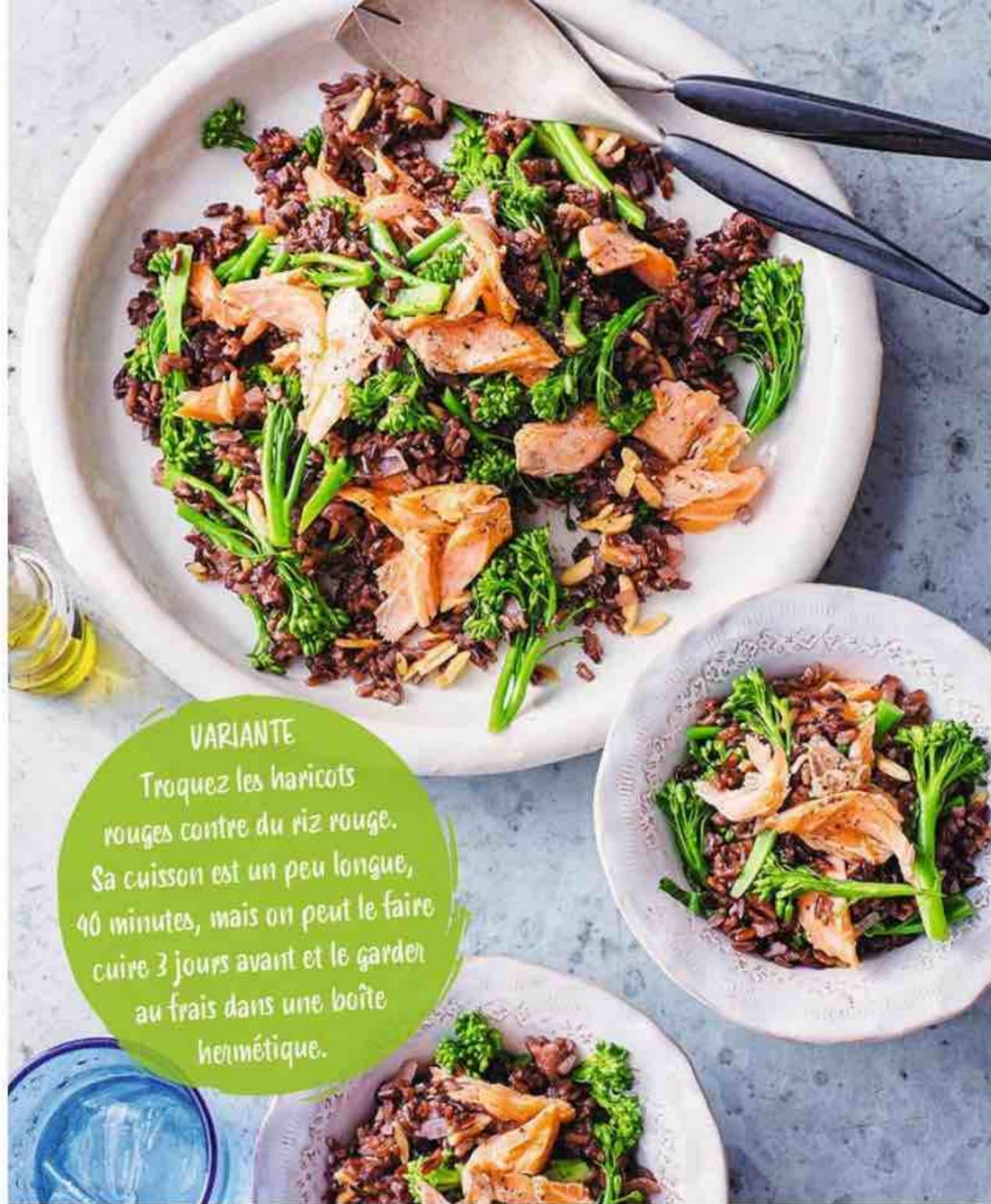
**POUR**  
4 personnes

4 gros champignons de Paris  
1 petit oignon rouge  
**1 bouquet** de persil plat  
**4 brins** de thym  
**15 g** de beurre  
**1 l** de bouillon de volaille  
**250 g** de kasha  
**60 g** de noisettes entières  
**8** pruneaux dénoyautés  
**4 c. à soupe** d'huile d'olive  
**2 c. à soupe** de vinaigre balsamique  
Sel et poivre

- 1 Préparez les ingrédients.** Pelez et ciselez l'oignon. Taillez les pruneaux en morceaux. Lavez et émincez les champignons. Effeuiliez et hachez le persil. Hachez grossièrement les noisettes.
- 2 Cuisez le kasha.** Portez le bouillon à ébullition avec le thym. Faites suer les champignons dans une sauteuse avec le beurre pendant

8 minutes. Ajoutez le kasha et versez des louches de bouillon au fur et à mesure que le kasha l'absorbe. Cessez d'en ajouter, lorsqu'il est tendre mais encore croquant.

- 3 Assemblez le taboulé.** Versez le kasha dans un saladier. Ajoutez l'oignon, le persil, les pruneaux et les noisettes. Salez et poivrez. Mélangez bien avec l'huile et le vinaigre, puis servez tiède.



## Quinoa pois chiches aux épinards

**10 MIN** | **12 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 4 personnes

**100 g** de jeunes pousses d'épinards  
**200 g** de ricotta  
**400 g** de pois chiches cuits au naturel  
**125 g** de quinoa blond  
**60 g** de cerneaux de noix  
**6 c. à soupe** d'huile de noisettes  
**4 c. à soupe** de vinaigre doux type Melfor  
Sel et poivre

- 1 Préparez le quinoa.** Plongez-le dans une casserole d'eau bouillante salée 12 minutes. Égouttez-le et remettez-le dans la casserole avec les pois chiches égouttés. Mélangez bien, couvrez.
- 2 Préparez les épinards.** Lavez et essorez les jeunes pousses d'épinards. Concassez grossièrement les noix.
- 3 Assemblez les ingrédients.** Dans un saladier, fouettez l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez le quinoa aux pois chiches, mélangez. Incorporez les épinards, les noix et la ricotta émiettée. Mélangez et servez.

### VARIANTE

Troquez les haricots rouges contre du riz rouge. Sa cuisson est un peu longue, 40 minutes, mais on peut le faire cuire 3 jours avant et le garder au frais dans une boîte hermétique.

## Salade folle de haricots rouges et saumon

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

**2** pavés de saumon  
**350 g** de broccolinis (cousin du brocoli, avec des fleurettes plus petites)  
**1** oignon botte  
**500 g** de haricots rouges cuits en boîte  
**4 c. à soupe** d'huile de colza  
**3 c. à soupe** de vinaigre de vin rouge  
**1 c. à soupe** d'amandes effilées grillées  
Sel et poivre

- 1 Procédez aux cuissons.** Poivrez les pavés de saumon, placez-les dans un cuiseur vapeur pendant 15 minutes. Plongez les broccolinis dans une casserole d'eau bouillante salée 10 minutes, égouttez-les.
- 2 Préparez la salade.** Rincez et égouttez les haricots, concassez-les au couteau.

- Pelez et ciselez l'oignon. Mélangez en ajoutant l'huile et le vinaigre, salez et poivrez.
- 3 Dressez le plat.** Recoupez les broccolinis en trois et incorporez-les à la salade, ainsi que les amandes. Servez et effeuillez le saumon encore légèrement cru à cœur par-dessus.



À DÉCLINER...  
N'hésitez pas à remplacer les noix par des noisettes grillées ou des cerneaux de noix de pécan.



**PLUS MALIN ?**  
Vous pouvez utiliser un bocal de rondelles de piment jalapeno au vinaigre !

## Chili veggie de lentilles corail

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

1 citron vert  
1 oignon  
3 piments verts doux (facultatif)  
2 poignées de mâche  
225 g de lentilles corail  
1 boîte de concassée de tomate (env. 800 g)  
1 petite boîte de maïs (env. 140 g)  
1 petite boîte de haricots rouges (env. 125 g)  
4 c. à soupe d'huile de colza  
1 c. à café de cumin moulu  
1 c. à café de paprika moulu  
Sel et poivre

**1 Cuisez les lentilles.** Faites revenir 3 minutes dans un faitout l'oignon pelé et ciselé avec l'huile. Ajoutez le cumin et le paprika. Versez les lentilles rincées, mélangez 1 minute puis ajoutez la concassée de tomate et la moitié de la contenance de la boîte d'eau. Salez, poivrez, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce

que les lentilles soient tendres.

**2 Finalisez la cuisson.** Rincez et égouttez les haricots et le maïs. Ajoutez-les aux lentilles et mélangez bien. Laissez cuire sans couvercle pendant 2 minutes.

**3 Dressez les assiettes.** Répartissez le chili dans 4 assiettes creuses. Garnissez de rondelles de piment vert doux et de mâche. Servez avec des quartiers de citron vert.

NOUVEAU

# MOWI®

## SAUMON TRAITEUR

À déguster  
**CHAUD**



ou  
**FROID**



**ON PARIE**

**QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS MANGÉ  
UN SAUMON AUSSI MOELLEUX**



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



**VARIANTE**  
 Vous pouvez  
 remplacer la pâte  
 feuilletée par une pâte  
 brisée. Parsemez le fond  
 de pignons de pin pour  
 davantage de goût.

## Tarte tomate, courgette et chèvre

**10 MIN**  
Préparation

**25 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
4 personnes

- 1** courgette
- 125g** de tomates cerise
- 2 brins** de basilic
- 4** œufs
- 1 bûche** de chèvre frais (150 g)
- 15 cl** de lait de chèvre
- 1 rouleau** de pâte feuilletée
- Sel et poivre

- 1 Préparez les légumes.** Lavez la courgette et tranchez-la en rubans dans la longueur avec une mandoline. Coupez les tomates en deux.
- 2 Préparez la garniture.** Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Coupez la bûche de chèvre en rondelles.
- 3 Cuisez la tarte.** Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte et son papier cuisson dans un moule à tarte. Piquez le fond et rangez les rubans de courgette. Ajoutez les tomates et le fromage de chèvre. Versez l'appareil aux œufs et enfournez pour 25 minutes en surveillant bien la coloration. À la sortie du four, ajoutez le basilic effeuillé.





## Pizza tapenade aux légumes, speck et roquette

**5 MIN** | **15 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 2 personnes**

- 5** fines tranches de speck
- 1** aubergine
- 2** champignons de Paris
- 1 poignée** de roquette
- 2 branches** de basilic
- 1 branche** d'origan
- 1 boule** de mozzarella
- 1 rouleau** de pâte à pizza
- 1 pot** de tapenade verte
- 2 c. à soupe** d'huile d'olive pimentée
- Sel et poivre

### 1 Préparez les ingrédients.

Lavez les champignons et l'aubergine, puis coupez-les en fines rondelles, idéalement à la mandoline. Égouttez la mozzarella et coupez-la en fines tranches.

### 2 Procédez à la cuisson.

Préchauffez le four à 250 °C. Déroulez la pâte à pizza avec sa feuille de papier cuisson sur une plaque du four. Tartinez-la de tapenade. Répartissez la mozzarella puis les aubergines et les champignons. Arrosez d'un trait d'huile et enfournez pour 15 minutes.

### 3 Décorez la pizza. À la sortie du four, dispersez les tranches de speck et déposez la roquette et les feuilles d'origan et de basilic.

#### VARIANTES

Vous pouvez remplacer le speck par du prosciutto ou de la coppa. Essayez la scamorza (comptez 1/2), ce fromage des Pouilles en forme de petite bourse, qui gratine particulièrement bien.

## Bagel au thon

**10 MIN**  
Préparation

**2 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
2 personnes

- 1** tomate jaune
- $\frac{1}{3}$  de concombre
- 1 poignée** de jeunes pousses de cresson
- 125 g** de fromage frais à tartiner type St Morêt
- 1 boîte** de thon au naturel
- 2** bagels aux graines de sésame
- 1 c. à café** de graines de pavot.

**1 Découpez les ingrédients.** Lavez et coupez le concombre en fines rondelles. Coupez la tomate en tranches. Ouvrez les bagels en deux dans l'épaisseur.

**2 Préparez la garniture.** Fouettez le fromage frais avec les graines de pavot. Égouttez le thon et émiettez-le grossièrement. Lavez et essorez

les pousses de cresson.

**3 Réalisez les bagels.** Faites dorer les pains au grille-pain ou au gril 2 minutes environ. Tartinez la base des bagels de fromage frais. Rangez les tranches de tomate et de concombre puis répartissez le thon et le cresson. Refermez et dégustez.



## Club sur le green

**10 MIN**  
Préparation

**10 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
2 personnes

- 1 avocat mûr à point
- ½ concombre
- ½ citron vert
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 4 brins de basilic
- 1 œuf
- 50 g de feta
- 4 tranches de pain nordique aux graines
- 6 c. à soupe de houmous
- Sel et poivre

### + LOCAL

Remplacez l'avocat, qui vient souvent du bout du monde, par des rondelles de courgettes grillées. Autant en profiter avant qu'elles ne quittent les étals.

**1 Faites cuire les ingrédients.** Plongez l'œuf dans une casserole d'eau bouillante durant 9 minutes, puis placez-le dans de l'eau froide. Faites griller les tranches de pain au grille-pain.

**2 Préparez la garniture.** Mixez le houmous avec le basilic effeuillé. Lavez et essorez les épinards. Pelez l'avocat et coupez-le en lamelles, citronnez-les, salez et poivrez. Pelez le concombre et taillez-le en fins rubans. Coupez la feta en cubes. Écalez l'œuf et coupez-le en rondelles.

**3 Réalisez le montage du club.** Tartinez chaque tranche de pain de houmous vert et répartissez les rubans de concombre et les lamelles d'avocat. Ajoutez sur deux d'entre elles les rondelles d'œuf, la feta et les épinards. Refermez-les avec les deux autres. Pressez les sandwiches. Coupez-les en deux en diagonale.



CONSEIL

Le skyr est un yaourt nature au lait écrémé d'origine islandaise. Il est à la fois léger et très crémeux. Vous pouvez toutefois le remplacer par du labné levantin ou du fromage blanc lisse entier.



**PLUS PARFUMÉE ?**  
Ajoutez 1 botte de thym effeuillé dans le liquide de cuisson de la polenta.

## Falafels carotte coco

**10 MIN** | **12 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 4 personnes**

- 1 citron
- 1 carotte de 150 g
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 400 g de pois chiches cuits au naturel
- 1 jaune d'œuf
- 400 g de skyr
- 125 g de chapelure panko
- 75 g de noix de coco râpée
- 1 bain d'huile de friture
- 2 c. à soupe d'huile de noisette
- Sel et poivre

**1 Préparez les falafels.** Pelez, puis râpez la carotte dans un robot. Ajoutez les pois chiches, le jaune d'œuf et mixez. Déposez le tout dans un saladier, avec la noix de coco, salez et poivrez. Placez au congélateur.

**2 Préparez la sauce onctueuse.** Retirez le bas des tiges de coriandre et hachez tout le reste. Mélangez avec le skyr, l'ail pelé et pressé, salez et poivrez. Mettez dans un bol, arrosez d'huile de noisette.

**3 Cuisez les falafels.** Préchauffez le bain de friture à 180 °C. Avec l'appareil à falafels, façonnez des boules de la taille d'une noix et roulez-les dans la chapelure. Plongez-les 4 par 4 dans l'huile et laissez-les cuire 3 minutes en surveillant. Égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.

**4 Dressez le plat.** Servez les falafels bien chauds avec la sauce onctueuse et des quartiers de citron.



## Porridge de polenta aux champignons

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

- 500 g de champignons bruns
- 1 oignon doux des Cévennes
- 8 feuilles de sauge
- 50 cl de lait
- 80 g de pecorino râpé
- 10 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de polenta
- Sel et poivre

- 1 Préparez la garniture.** Lavez et émincez les champignons. Pelez et émincez l'oignon. Faites-les suer 10 minutes dans une grande sauteuse avec le beurre, l'huile et la sauge, salez et poivrez. Râpez le pecorino.
- 2 Réalisez le porridge.** Portez à frémissement 50 cl d'eau et le lait avec

1 ou 2 pincées de sel dans une casserole. Versez la polenta et mélangez sans cesse sur feu doux pendant 3 minutes. Ajoutez ensuite la moitié du pecorino.

**3 Dressez les assiettes.** Répartissez le porridge de polenta dans 4 bols. Répartissez la garniture par-dessus et servez avec le reste de pecorino à part.


**VERSION  
TERRE MER ?**

Ajoutez 150 g de petites crevettes grises décortiquées ou de queues d'écrevisses coupées en morceaux.

## Riz cantonnais

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

**4 tranches** de jambon blanc  
**500 g** de petits pois écosés surgelés  
**1 botte** de coriandre  
**2 c. à soupe** de jus de citron vert.  
**6** œufs  
**250 g** de riz thaï parfumé  
**2 c. à soupe** de sauce nuoc-mâm  
**1 c. à soupe** de sauce mirin  
**1 c. à soupe** d'huile de colza  
**1 c. à soupe** d'huile de sésame grillé

**1 Préparez les ingrédients de la base.** Cassez les œufs et fouettez-les avec les sauces nuoc-mâm, mirin et le jus de citron vert. Retirez la couenne du jambon et taillez-le en lanières. Mélangez les deux huiles.

**2 Faites cuire le riz.** Jetez le riz dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes. Ajoutez les petits pois, laissez encore 5 minutes puis égouttez le tout. Dans une poêle à

crêpes avec un tout petit peu d'huile, faites cuire 1 fine crêpe d'œuf. Roulez-la sur elle-même et débarrassez-la dans une assiette. Procédez de même jusqu'à épuisement. Taillez les crêpes d'œufs en chiffonnade.

**3 Assemblez les ingrédients.** Mélangez le riz avec le jambon, la chiffonnade d'œufs, les petits pois et la coriandre effeuillée. Dégustez bien chaud.

## Galette de sarrasin, tzatziki et truite fumée

15 MIN | 10 MIN  
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

12 tranches de truite fumée  
1 concombre  
1 bouquet de menthe  
15 cl de crème liquide entière  
400 g de fromage blanc lisse entier  
6 galettes de sarrasin  
1 c. à soupe d'ail semoule  
Sel et poivre

**1 Préparez le tzatziki.** Pelez et épépinez le concombre. Mixez la chair avec la crème, le fromage blanc, l'ail et la menthe effeuillée, salez et poivrez.

**2 Cuissez les galettes.** Faites réchauffer les galettes à sec dans une poêle chaude, 1 minute de chaque côté. Garnissez-les de tranches de truite et de tzatziki.



**SI L'ON A LE TEMPS**  
Préparez vos galettes maison en fouettant de la crème avec de la farine de sarrasin, des œufs et de l'eau.



## Aubergines grillées, yaourt et graines de grenade

**10 MIN**  
Préparation

**20 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
4 personnes

**800 g** de petites aubergines

$\frac{1}{2}$  grenade

$\frac{1}{2}$  citron jus

$\frac{1}{2}$  bouquet de coriandre

**500 g** de labné (yaourt libanais)

**20 cl** d'huile d'olive

Sel et poivre

**1 Préparez les aubergines.**

Préchauffez le four à 210 °C.

Lavez et coupez les aubergines en deux dans la longueur.

Entaillez la chair en formant un quadrillage. Disposez-les sur une plaque de cuisson et arrosez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez pour 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

**2 Préparez la sauce.** Coupez

le bas des tiges de coriandre et ciselez le reste. Mélangez-la avec le labné et le jus du demi-citron. Salez et poivrez.

**3 Dressez le plat.** Avec une cuillère en bois, frappez la coque de la grenade au-dessus d'un bol pour en extraire les graines. Servez les aubergines grillées parsemées de graines de grenade avec la sauce au yaourt à part.

## Wok de poulet aux poivrons

**15 MIN**  
Préparation

**15 MIN**  
Cuisson

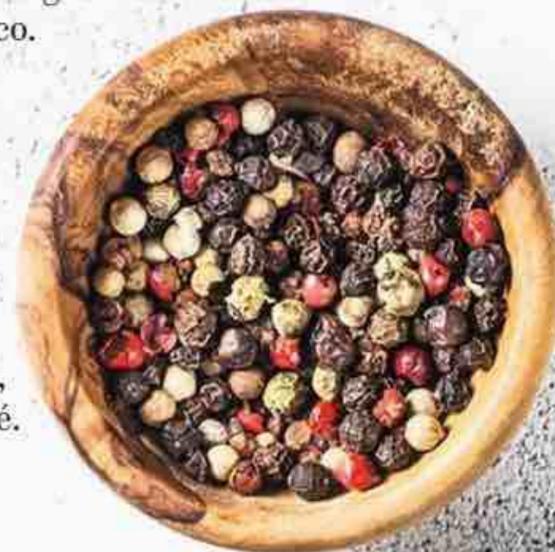
**POUR**  
4 personnes

4 escalopes de poulet  
350 g de haricots verts  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
1 oignon  
1 botte de basilic thaï  
2 c. à soupe d'huile de sésame  
1 c. à soupe d'huile de noix de coco vierge  
Sel et poivre

**1 Préparez les légumes.** Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux. Plongez-les 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Épépinez les poivrons coupez-les en fines lanières et recoupez-les en deux. Pelez et émincez l'oignon.

**2 Procédez aux cuissons.** Faites sauter l'oignon 2 minutes dans un wok avec l'huile de noix de coco. Ajoutez les poivrons. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 8 minutes. Débarrassez le tout. Dans le même wok avec l'huile de sésame, saisissez 5 minutes les escalopes de poulet taillées en morceaux, salez et poivrez.

**3 Assemblez les ingrédients.** Remplacez les poivrons dans le wok avec le poulet, ajoutez les haricots et le basilic effeuillé.



**ASTUCE**  
**GAIN DE TEMPS**  
Pour porter rapidement de l'eau à ébullition, aidez-vous d'une bouilloire électrique !





## Parmentier poulet champignons

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

**4** escalopes de poulet  
**125 g** de champignons de Paris  
**300 g** de crème fraîche épaisse  
**25 cl** de lait  
**50 g** de parmesan râpé  
**20 g** de beurre  
**130 g** de flocons de pomme de terre  
Sel et poivre

- 1 Procédez aux découpes.** Lavez et séchez les champignons et taillez-les en lamelles épaisses. Coupez les escalopes de poulet en gros cubes.
- 2 Procédez aux cuissons.** Portez 50 cl d'eau et le lait à frémissement dans une casserole avec 1 pincée de sel. Hors du feu, versez les flocons de pomme de terre et mélangez. Laissez reposer. Faites revenir les lamelles de champignon et les cubes de poulet 10 minutes dans une poêle avec le beurre. Salez, poivrez et mélangez souvent. Versez la crème et laissez réduire de moitié.
- 3 Réalisez le parmentier.** Préchauffez le grill du four. Placez les champignons et la viande en sauce dans un plat à gratin en 1 couche uniforme. Versez la purée par-dessus. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 5 minutes en surveillant bien la coloration.



### ALTERNATIVE

Essayez avec des aiguillettes de canard pour changer de la viande blanche. Dans ce cas, faites-les cuire moins longtemps que le poulet.

## Curry de poulet à la courge

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

**4** escalopes de poulet  
**1** petite courge butternut (env. 1 kg)  
**1 botte** de coriandre  
**40 cl** de crème de coco  
**1 bâton** de cannelle  
**1 c. à soupe** de graines de sésame noir  
**1 c. à soupe** de graines de moutarde sèches  
**1 c. à soupe** d'huile de noix de coco vierge  
**1 c. à café** de cumin moulu  
**1 c. à café** de coriandre moulue  
Sel et poivre

- 1 Coupez les ingrédients.** Lavez et coupez la courge en deux, épépinez-la et recoupez-la en cubes (env. 1,5 cm). Taillez le poulet de la même manière.
- 2 Faites cuire le curry.** Plongez les cubes de courge dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. En parallèle, faites revenir toutes les épices dans une sauteuse avec l'huile de noix de coco pendant 2 minutes. Ajoutez les cubes de poulet, salez et poivrez. Versez la crème de coco et laissez mijoter sur feu doux. Égouttez la courge et ajoutez-la. Mélangez le tout.
- 3 Terminez le curry.** Effeuillez et hachez la coriandre, parsemez-en le curry. Servez bien chaud. Vous pouvez accompagner d'un peu de riz basmati.

# SalTIMBOCCA tomate & sauge

**10 MIN**  
Préparation

**10 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
6 personnes

- 2 escalopes de dinde
- 12 tomates cerise rouges et jaunes
- 12 feuilles de sauge
- 2 branches de thym
- 12 billes de mozzarella
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Préparez les escalopes de dinde.** Placez-les entre deux feuilles de papier cuisson et battez-les avec un rouleau à pâtisserie pour les aplatir de manière uniforme. Coupez-les chacune en 6 lanières. Salez et poivrez.
- 2 Montez les brochettes.** Placez 1 feuille de sauge sur chaque lanière de dinde. Enroulez l'ensemble autour d'une tomate cerise. Enfilez les rouleaux par deux sur

- 6 pics à brochettes, en alternance avec 2 billes de mozzarella.
- 3 Cuissez les brochettes.** Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive. Vous pouvez aussi utiliser une plancha bien huilée, ou encore les badigeonner d'huile avec un pinceau et les faire griller sur un barbecue électrique. Retournez-les souvent et parsemez-les de thym en cours de cuisson.

## DÉCLINAISONS

Pour une version plus chic, optez pour des escalopes de veau. Ces brochettes sont idéales au moment de l'apéritif ou en guise d'entrée, mais elles peuvent faire office de plat, accompagnées d'une ratatouille maison !

## Cordon bleu roulé de poulet au cheddar

**10 MIN** | **15 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 4 personnes**

**4 tranches** 4 escalopes de poulet  
de jambon blanc  
coupé fin  
**2** œufs  
**4 tranches** de cheddar épaisses  
**150 g** de chapelure fine  
**1 bain** d'huile de friture  
**2 c. à soupe** de farine  
**1 c. à soupe** de graines  
de sésame noir  
Sel et poivre

### 1 Préparez les cordons bleus.

Placez les escalopes entre deux feuilles de papier cuisson et frappez-les avec un rouleau à pâtisserie. Salez et poivrez. Disposez 1 tranche de jambon sur toute la surface de chaque escalope. Coupez les tranches de cheddar en deux. Placez les demi-tranches l'une au-dessus de l'autre à une extrémité de l'escalope dans le sens de la hauteur. Roulez-les.

### 2 Panez les cordons bleus.

Passez les roulés dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

### 3 Cuisez les cordons bleus.

Préchauffez le bain de friture et le four à 180 °C. Plongez les escalopes 3 minutes dans la friture pour qu'elles soient bien dorées. Sortez-les avec une écumoire et placez-les dans un plat à four. Parsemez-les de graines de sésame et enfournez pour 10 minutes pour les réchauffer et terminer la cuisson à cœur.

UNE TOUCHE  
D'ORIGINALITÉ ?  
À la place du sésame  
noir, essayez les graines  
de nigelle, aussi appelée  
cumin noir.





## Poisson gratiné aux légumes, mozza et tapenade

**10 MIN** | **20 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 4 personnes**

- 4** filets de merlu
- 1** courgette
- 1** petit brocoli
- 1 boule** de mozzarella
- 1 pot** de tapenade noire (env. 100 g)
- Sel et poivre

- 1 Procédez aux découpes.** Taillez le brocoli en fleurettes et la courgette en fines rondelles. Égouttez la mozzarella et coupez-la en fines tranches. Coupez le poisson en gros cubes.
- 2 Cuisez les ingrédients.** Salez et poivrez les cubes de poisson. Placez-les dans le panier du premier niveau d'un cuiseur-vapeur. Disposez les légumes dans un second panier par-dessus. Faites cuire 10 minutes.
- 3 Faites gratiner.** Préchauffez le four à 250 °C. Placez les cubes de poisson dans le fond d'un plat à gratin. Ajoutez des touches de tapenade. Répartissez les légumes par-dessus puis les tranches de mozzarella. Dispersez encore des touches de tapenade. Enfournez pour 10 minutes.

**QUESTION DE BON SENS**  
Laissez-vous conseiller par votre poissonnier pour choisir le poisson du moment.

## Spaghettis puttanesca au thon

**10 MIN**  
Préparation

**20 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
4 personnes

**250 g** de tomates cerise  
**1 gousse** d'ail  
**4 brins** de basilic  
**150 g** de parmesan  
**500 g** de spaghettis  
**1 bocal** de ventrèche de thon  
**1 c. à soupe** de câpres au vinaigre  
**½ c. à café** de flocons de piment,  
 Sel et poivre

- 1 Préparez la sauce.** Coupez les tomates en deux. Faites revenir l'ail pelé et écrasé au presse-ail dans une sauteuse avec 4 cuillerées à soupe de l'huile du thon. Ajoutez les tomates coupées en deux et le piment. Salez et poivrez. Faites revenir 10 minutes.
- 2 Cuisez les pâtes.** Plongez les spaghettis dans une marmite

d'eau bouillante salée en suivant les recommandations pour une cuisson al dente. Égouttez-les.

- 3 Dressez les assiettes.** Replacez les spaghettis dans la marmite, versez la sauce et mélangez. Répartissez dans 4 assiettes et émiettez grossièrement le thon par-dessus. Ajoutez le basilic frais et parsemez de parmesan râpé. Dégustez aussitôt.



**À SAVOIR**  
 La ventrèche de thon à l'huile d'olive est la Rolls des conserves de thon. Les versions espagnoles et portugaises sont particulièrement fameuses... À elles seules, on en fait tout un plat !

TOUJOURS  
PLUS VITE

Pour une version encore plus express, optez pour des allumettes de bacon que vous ferez griller moins longtemps.



## Macaronis aux lardons et comté

**5 MIN**  
Préparation

**15 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
4 personnes

**400 g** de lard fumé  
**2 branches** de romarin  
**40 cl** de crème liquide entière  
**150 g** de comté fruité  
**500 g** de macaronis  
Sel et poivre

- 1 Préparez la sauce.** Retirez la couenne du lard et taillez-le en gros lardons. Faites-les griller dans une sauteuse à sec en remuant souvent. Ajoutez 1 branche de romarin puis versez la crème. Poivrez généreusement et faites réduire d'un tiers.
- 2 Cuisez les pâtes.** Plongez les macaronis dans une marmite d'eau bouillante salée, en suivant

les recommandations pour une cuisson al dente. Égouttez-les.

- 3 Terminez la cuisson au four.** Préchauffez le gril du four. Mélangez les macaronis et la sauce dans un plat à gratin. Râpez le comté par-dessus et placez l'autre branche de romarin. Enfournez pour 5 minutes en surveillant bien la coloration.



**ALTERNATIVE DE LA MER**  
Remplacez le poulet par des crevettes roses décortiquées que vous ferez sauter seulement 30 secondes.

SELON  
VOS PRÉFÉRENCES  
Si vous n'aimez pas  
le mélange 4-épices,  
remplacez-le par une petite  
touche de noix de muscade  
fraîchement râpée.

## Nouilles soba chop suey

**15 MIN** | **15 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 4 personnes**

- 2 escalopes de poulet
- 200 g** de broccolini
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse** d'ail
- 3 cm** de gingembre frais
- 2 brins** de persil plat
- 200 g** de nouilles soba
- 4 c. à soupe** d'huile de sésame
- 4 c. à soupe** de sauce mirin
- 4 c. à soupe** de sauce soja
- 1 c. à café** de graines de sésame noir
- 1 c. à café** de graines de sésame blanc
- ½ c. à café** de poivre de Sichuan
- Sel et poivre

**1 Procédez aux découpes.** Pelez l'oignon et la carotte. Émincez l'oignon et taillez la carotte en julienne. Épépinez le poivron et coupez-le en lanières. Pelez et râpez le gingembre et l'ail. Taillez le poulet en cubes. Coupez le broccolini en deux dans la longueur.

**2 Procédez aux cuissons.** Faites suer l'oignon, le poivron et la carotte 5 minutes dans un wok avec l'huile. Plongez le broccolini et les nouilles 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Débarrassez le tout et placez le poulet avec le poivre de Sichuan pilé, l'ail pressé et le gingembre râpé dans le wok. Faites sauter et colorer 5 minutes.

**3 Assemblez les ingrédients.** Replacez tous les légumes et les nouilles dans le wok, versez les sauces mirin et soja. Faites sauter le tout et laissez réduire la sauce pendant 5 minutes. Parsemez de persil ciselé.



## Papardelles aux girolles, épinards et noix

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

- 500 g** de papardelles
- 400 g** de girolles surgelées
- 100 g** de jeunes pousses d'épinards
- 20 cl** de crème liquide entière
- 10 g** de beurre
- 40 g** de cerneaux de noix
- ½ c. à café** de mélange 4-épices
- Sel et poivre

**1 Préparez la sauce.** Faites suer les girolles dans une sauteuse avec le beurre pendant 8 minutes. Salez et poivrez. Versez la crème et ajoutez le mélange 4-épices. Faites réduire de moitié puis ajoutez les épinards lavés et essorés. Laissez-les fondre 2 minutes en remuant.

**2 Cuissez les pâtes.** Plongez les papardelles dans une marmite

d'eau bouillante salée en suivant les recommandations pour une cuisson al dente. Égouttez-les.

**3 Assemblez les ingrédients.** Replacez les pâtes dans la marmite et versez la sauce. Incorporez les noix grossièrement cassées. Mélangez et servez. Vous pouvez proposer quelques copeaux de parmesan.



**SAVOUREUSE  
DÉCLINAISON**  
N'hésitez pas à substituer  
à la fourme de Montbrison  
le fromage bleu de votre  
choix (gorgonzola,  
fourme d'Ambert...).

## Gratin de gnocchis aux champignons et lardons

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

**300 g** de lard fumé  
**20 cl** de crème liquide entière  
**150 g** de fourme de Montbrison  
**300 g** de gnocchis à poêler  
**1 bocal** de champignons au naturel  
Sel et poivre

**1 Préparez les ingrédients.** Retirez la couenne du lard et coupez-le en gros lardons. Égouttez les champignons. Coupez la fourme en petits cubes et faites-les fondre avec la crème et beaucoup de poivre dans une casserole.

**2 Préparez les gnocchis.** Dans une sauteuse, faites griller les lardons à sec 2 minutes. Ajoutez les gnocchis et faites cuire 3 minutes.

Lorsque le tout est bien grillé, ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant.

**3 Terminez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Débarrassez les gnocchis et leur garniture dans un plat à gratin. Versez la sauce par-dessus et enfournez pour 15 minutes. Dégustez bien chaud.

## Clafoutis crémeux aux légumes

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

**400 g** de broccolis ou 1 tête de brocoli  
**200 g** de tomates cocktail  
**4** œufs  
**250 g** de mascarpone  
**75 g** de parmesan râpé  
**1 bouquet** de thym  
**1 c. à café** d'origan séché  
Sel et poivre

**1 Préparez les légumes.** Retirez le bas des pieds des broccolis ou coupez le brocoli en fleurettes. Plongez-les 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez-les. Coupez les tomates en deux. Effeuillez le thym.

**2 Réalisez l'appareil aux œufs.** Fouettez le mascarpone, puis incorporez les œufs un par un, toujours en fouettant. Salez, poivrez et ajoutez le thym, l'origan et 50 g de parmesan.

**3 Faites cuire le clafoutis.** Préchauffez le four à 210 °C. Répartissez les légumes dans un plat à gratin. Versez l'appareil aux œufs par-dessus. Saupoudrez de reste de parmesan et enfournez pour 15 minutes.



60 ANS

Le Verger de  
**La Blottière**<sup>®</sup>

- Producteurs de pommes et poires depuis 1961 -



 Pomme Antarès<sup>®</sup>  
Juteuse, sucrée et légèrement  
acidulée



 Poire Sweet Sensation<sup>®</sup>  
Parfumée et délicatement  
fondante



 Poires Mûres à Point  
Soigneusement affinées,  
prêtes à déguster



Le Verger de La Blottière  
49120 Chemillé en Anjou  
[www.levergerdelablottiere.fr](http://www.levergerdelablottiere.fr)



Le Verger de  
La Blottière



Ma Pomme  
Antarès





**PLUS  
PRATIQUE ?**

Utilisez des jeunes pousses d'épinards qui n'auront pas besoin d'être triées. Toutefois, elles apporteront moins de mâche sous la dent.

## Patate douce farcie veggie

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

**2** patates douces moyennes  
**100 g** d'épinards frais  
**1** fromage type brie  
**200 g** de pois chiches cuits au naturel  
**1 c. à soupe** de mélange d'épices cajun  
Sel et poivre

**1 Préparez les ingrédients.** Lavez les patates douces et coupez-les en deux. Retirez la croûte du fromage et taillez-le en dés. Égouttez les pois chiches. Retirez les côtes des épinards, lavez-les et essorez-les.

**2 Préparez le mélange veggie.** Plongez les patates douces dans un faitout d'eau bouillante salée durant 12 minutes. Égouttez-les et évidez-les en partie

à l'aide d'une cuillère à soupe. Coupez la chair recueillie en dés. Mélangez-les avec les pois chiches, les épinards et les épices. Salez et poivrez.

**3 Terminez la cuisson.** Préchauffez le four à 250 °C. Placez les patates douces dans un plat à four. Farcissez-les avec le mélange veggie et ajoutez les cubes de fromage. Enfournez pour 10 minutes.



### ENTRÉE OU PLAT ?

Servez ces poivrons pour 2 personnes en guise de plat, accompagnez-les d'un peu de riz basmati, mais vous pouvez aussi les servir pour quatre en guise d'entrée.

## Poivron farci au thon et olives

**10 MIN** | **15 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 2** personnes

- ¼ de chorizo piquant
- 2** poivrons verts corne-de-bœuf
- 25 g** d'emmental râpé
- 1** boîte de thon au naturel
- 4** olives noires à la grecque
- 2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

**1 Faites les découpes.** Lavez les poivrons, coupez-les en deux et épépinez-les. Dénoyautez les olives et coupez-les en quartiers. Pelez le chorizo et taillez-le en brunoise.

**2 Farcissez les poivrons.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez les poivrons ouverts sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Émiettez le thon et répartissez-le dans les poivrons. Faites de même avec le chorizo puis les olives. Arrosez d'un trait d'huile d'olive. Parsemez d'emmental.

**3 Cuissez les poivrons farcis.** Enfournez pour 12 à 15 minutes en surveillant la coloration.

# Un bon petit déj, le réveil malin !



**CONSEIL**  
Faute de poivron rouge, dessinez une petite virgule en ketchup ou en coulis de tomate pour signifier le sourire du corsaire.

**Le petit déjeuner, on le sait, c'est le repas le plus important de la journée, particulièrement quand on est enfant : 25 % des apports énergétiques quotidiens. Alors, on prend le temps de bien le préparer, quitte à revoir certaines de nos habitudes. Par Juliette Romance**

## IL NE VEUT PAS MANGER, QUE FAIRE ?

Environ un quart des enfants rechigneraient à manger au saut du lit. Voici les solutions.

- **Le réveiller un peu plus tôt.**
- **Privilégier le petit déj en famille,** un vrai stimulant pour l'appétit. Et l'occasion de partager quotidiennement un repas, surtout si l'on ne peut pas le faire le soir pendant la semaine.
- **Éviter un dîner trop copieux :** non seulement cela peut altérer la qualité du sommeil, mais l'enfant n'a pas faim le matin.
- **Respecter son choix.** Il est possible qu'il n'ait pas besoin de petit-déjeuner. C'est facile à constater : il ne manque pas d'énergie jusqu'au déjeuner et ne meurt pas de faim à 10 heures.

## QUELS APPORTS POUR ÉQUILIBRER ?

- **Une boisson,** chaude ou froide, pour réhydrater l'organisme après le jeûne nocturne.
- **Un produit céréalier,** qui fournit de l'énergie : pain, muesli maison...
- **Un produit laitier,** pour le calcium et les protéines : yaourt, fromage...
- **Un fruit frais,** pour les fibres, les vitamines et les minéraux. À consommer entier plutôt qu'en jus.
- **Quelques fruits secs,** pour les acides gras : amandes, noix...
- **Du chocolat noir,** à petite dose, pour les antioxydants (flavonols de cacao).

## EN MODE BREAKFAST

Le petit déjeuner traditionnel à la française composé de pain, beurre, confiture et jus de fruit fait une part trop belle aux glucides. S'inspirer de nos voisins anglo-saxons et même scandinaves



est une bonne idée. Tout d'abord, pour réduire la quantité de sucres rapides : vite digérés, ils provoquent un pic de glycémie suivi d'un coup de mou et de fringales. En outre, l'apport en lipides doit être suffisant. Ce n'est pas le cas dans notre menu habituel, sauf si l'on consomme des viennoiseries qui, on le sait, n'ont aucun intérêt nutritionnel et renferment essentiellement des acides gras saturés. À remplacer par des aliments riches en bonnes graisses.

## ÉLARGIR LA VARIÉTÉ

Sans préparer un petit déj digne des grands hôtels, varier la composition est simple : œuf à la coque, purée d'amandes, lait végétal, jambon blanc, miel, faisselle avec compote, fromages frais (chèvre, brebis), pains variés, salade de fruits (banane, kiwi).

## ÉCOUTER SES ENVIES

L'équilibre alimentaire, s'il est important, ne doit pas être un diktat, surtout le matin. On peut tout à fait équilibrer les apports sur la journée et non pour chacun des repas. Certains enfants auront de l'appétit pour des aliments particuliers et en refuseront d'autres. Respecter ses choix, c'est s'assurer qu'il mange et n'entame pas sa journée le ventre vide.

## UNE BOUILLIE TENDANCE

Aussi basique qu'ancestral, le porridge, mélange de flocons d'avoine et de lait, fait désormais concurrence au muesli dans les petits déj healthy. On peut même le faire en express avec le bowl-cake où il cuit au micro-ondes. S'il est adopté, c'est gagné, car c'est sain, ultra consistant et avec une bonne dose de fruits frais selon ce que l'on y ajoute au dernier moment.

## Œuf corsaire

**15 MIN** Préparation | **4 MIN** Cuisson | **POUR** 2 personnes

- 1 tranche** de jambon blanc
- 2** œufs extra frais
- 1 tranche** de gouda ou d'emmental
- 10g** de beurre
- ½** concombre
- ¼** de poivron jaune
- 1 lanière** de poivron rouge
- 2** myrtilles

**1 Découpez les légumes.** Lavez le concombre et, en vous inspirant de la photo, taillez 2 rondelles pour les yeux, 4 demi-rondelles pour les oreilles, 4 bâtonnets pour les bras et 6 demi-rondelles épaisses pour la marinière. Pelez le reste de concombre et taillez 6 autres demi-rondelles épaisses pour la marinière. Coupez 8 rectangles de poivron jaune pour les bandeaux de pirate et taillez 2 nez en triangle. Découpez 2 bouches dans le poivron rouge.

**2 Cuisez les œufs.** Faites fondre le beurre dans une poêle. Cassez chaque œuf dans un emporte-pièce

de 12 cm à 14 cm, posé dans la poêle, en faisant en sorte que le jaune se retrouve sur un côté. Laissez cuire 3 minutes.

**3 Dressez les assiettes.** Déposez les œufs au plat dans 2 assiettes. Taillez le jambon à la mesure des œufs pour former les bandanas. Posez les légumes à leurs places et mettez les myrtilles en guise d'iris. Avec un vide-pomme, découpez des pois dans le fromage, à apposer sur le bandana. Décorez éventuellement de crackers Goldfish (Kamby) et de petits voiliers faits d'un quartier de mandarine.

## Tartine poussin

**15 MIN**  
Préparation

**5 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
2 personnes

½ poivron rouge  
 ½ poivron jaune  
**3 rondelles** de courgette  
**1** œuf  
**15 g** de beurre  
**2 c. à soupe** de fromage frais  
**2 tranches** de pain de mie aux graines  
**2** olives noires dénoyautées

**1 Préparez les ingrédients.** Fouettez l'œuf avec le fromage frais. Épépinez les poivrons et taillez-les de manière à réaliser des petits becs, des pâtes et des crêtes avec le poivron rouge, des ailes avec le poivron jaune, comme sur la photo. Taillez le reste en petits morceaux. Épépinez les rondelles de courgette et coupez-les en arcs. Réalisez une découpe ovoïde en plein centre de chaque tranche de pain, en laissant 1 cm de bord.

**2 Procédez à la cuisson.** Dans une poêle avec le beurre, faites colorer le pain évidé et les empiècements

sur une face. Retournez-les et répartissez l'appareil au fromage frais au cœur des tranches évidées. Laissez cuire 1 minute.

**3 Dressez les assiettes.** Avec une spatule, transférez 1 tartine dans chaque assiette et le cœur de mie en forme d'œuf juste à côté. Coupez les olives en deux et apposez chaque moitié pour signifier les yeux. Disposez tous les autres éléments comme sur la photo et, éventuellement, quelques pousses d'épinards et pignons de pain pour figurer le sol.



Découvrez plus de recettes en scannant ce QRcode :



**ASTUCE**  
Vous pouvez remplacer la courgette par des brins de ciboulette.

**SIMPLIFICATION**  
Faute d'avocat,  
vous pouvez utiliser  
du concombre pour  
former les ailes sur  
les côtés...



## Hibou œufs brouillés

**15 MIN** | **5 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 2 personnes**

<b>2 tranches</b>	de lard ou de bacon
<b>1/2</b>	mangue
<b>1 rondelle</b>	d'avocat épaisse prise au centre
<b>4 rondelles</b>	de concombre
<b>2 lanières</b>	de poivron jaune
<b>2</b>	œufs
<b>100 g</b>	de yaourt brassé à la noix de coco
<b>5 cl</b>	de crème liquide entière
<b>4</b>	olives noires dénoyautées
<b>2 pincées</b>	de graines de sésame noir Sel et poivre

- 1 Découpez les fruits et les légumes.** Pelez la rondelle d'avocat et coupez-la en quatre pour former les ailes. Taillez le poivron de manière à réaliser 2 becs, 4 aigrettes et 4 pattes des hiboux. Coupez les olives en deux pour ne garder que le côté non percé. Pelez la mangue et coupez-la en dés.
- 2 Procédez à la cuisson.** Faites griller le lard dans une petite poêle à sec sur les deux faces. Débarrassez-le puis versez dans la même poêle les œufs battus en salant et poivrant légèrement, sans cesser de mélanger. Les œufs doivent coaguler mais rester baveux. À la fin, ajoutez la crème hors du feu et mélangez encore pour terminer la cuisson.
- 3 Dressez les assiettes.** Disposez dans 2 assiettes un petit tas d'œufs brouillés pour former le corps du hibou. Parsemez de graines de sésame. Ajoutez tous les ingrédients comme sur la photo. Servez avec le yaourt garni de mangue.



**ALTERNATIVES**  
 Vous pouvez aussi compléter le tableau avec des fruits secs (baies de goji, dattes coupées en rondelles, noixettes, etc.).

### Tartines animaux

**15 MIN** | **POUR**  
 Préparation | 2 personnes

- 2 bananes
- 1 pomme
- 2 kiwis
- 16 framboises
- 4 grappes de cassis
- 4 grappes de groseilles
- 4 c. à café de fromage frais à tartiner
- 6 tranches de pain de mie complet
- 4 c. à café de pâte à tartiner au chocolat
- 4 c. à café de purée de noisette
- Graines de courge

**1 Réalisez les ours.** Tartinez 2 tranches de pain de purée de noisette. Posez 2 grandes rondelles de banane pour les oreilles dans les coins supérieurs de chaque tartine et une plus petite au centre pour le museau. Ajoutez 3 baies de cassis.

**2 Réalisez les lapins.** Tartinez 2 tranches de pain de pâte à tartiner. Disposez 2 rondelles de banane en bas au centre de chaque tartine pour les babines. Découpez de fins bâtonnets de pomme et disposez-les par-dessus

pour réaliser les moustaches. Découpez 2 triangles de pomme pour les oreilles et un troisième dans la peau de la pomme pour le museau. Ajoutez des baies de cassis pour les yeux.

**3 Réalisez les pandas.** Tartinez 2 tranches de pain de fromage frais. Disposez 2 rondelles de kiwi pour les yeux et au centre des baies de groseille. Disposez 1 baie de cassis et des graines de courge pour finaliser le museau. Dégustez le tout avec des framboises.

### Poisson crêpe

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

- 3 bananes
- 1 pomme rouge
- 1 kiwi
- 12 myrtilles
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 50 g de beurre
- 250 g de farine
- 6 c. à soupe de lait concentré sucré (+ pour la déco)
- 6 c. à soupe de granola aux fruits rouges
- 1 pincée de sel

- 1 Préparez la pâte.** Fouettez les œufs. Délayez la moitié du lait dans la farine et incorporez les œufs. Versez ensuite le reste de lait, 20 g de beurre fondu et le sel.
- 2 Préparez les garnitures.** Pelez les bananes et prélevez 12 rondelles. Écrasez le reste avec le lait concentré sucré à la fourchette. Lavez et coupez la pomme avec sa peau pour obtenir de petites nageoires dorsales et caudales. Pelez et coupez le kiwi en fines rondelles, taillez-les pour former 6 petites touffes d'algues.
- 3 Cuissez les crêpes.** Dans une poêle beurrée de 18 cm de diamètre, faites cuire 12 petites crêpes. Garnissez-les de purée de banane et pliez-les en quatre.
- 4 Dressez les assiettes.** Placez 2 crêpes dans 6 assiettes. Ajoutez tous les éléments pour les déguiser en poisson. Placez du granola en dessous pour représenter le sable et déposez une algue en kiwi.



# Épicurieux de père en fille



Romane et François savent que le bonheur se partage. Comme le Krounchy® épeautre chocolat noir aux pépites délicieusement croustillantes.



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



Cultivons le goût de la Bio

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# Recette à 4 mains

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette, sous la surveillance d'un adulte. Les Schtroumpfs proposent de préparer leur dessert préféré de la rentrée.



## MINITOURTE À LA MYRTILLE DES SCHTROUMPFS

POUR  
5  
PERSONNES

15 MIN  
PRÉPARATION

40 MIN  
CUISSON

15 MIN  
RÉFÉRIERATION

4 barquettes de myrtilles  
2 c. à soupe de jus de citron  
1 œuf battu  
2 pâtes brisées  
50 g de cassonade (+2 c. à soupe pour le dressage)  
1,5 c. à soupe de fécule de maïs



- 1 Prépare la sauce.** Dans une casserole, verse les myrtilles, la cassonade et le jus de citron. Fais cuire 10 minutes à feu moyen, puis laisse réduire à feu doux 5 minutes.
- 2 Poursuis la cuisson.** Mélange la fécule de maïs avec un peu d'eau. Verse dans la casserole et laisse cuire 2 minutes en mélangeant. Laisse refroidir la préparation puis mets-la au congélateur 15 minutes.
- 3 Prépare la pâte.** Découpe 5 cercles dans la pâte et place-les dans 5 moules à muffins en laissant les bords dépasser pour pouvoir sceller les chapeaux. Garde de côté la pâte restante pour faire les chapeaux.
- 4 Préchauffe le four à 180 °C.** Remplis les tourtes de la préparation aux myrtilles.
- 5 Découpe les chapeaux.** Dans le reste de pâte, découpe 5 cercles de la taille des tourtes. Fais une croix au milieu de chaque cercle à l'aide d'un couteau. Badigeonne d'eau les bords de la pâte de chaque tourte, recouvre-les avec les cercles, puis scelle les chapeaux en pressant entre tes doigts.
- 6 Fais cuire.** Badigeonne d'œuf battu et saupoudre de cassonade. Enfourne pour 20 minutes. Et c'est prêt !



# 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 Brioch' 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 Brioch' 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 Brioch' 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 : Brioch' Muffins aux kiwis

**2 pers. 15 min. Facile**

### Ingrédients :

2 Brioch' 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 Brioch' Muffins.

Coupez le kiwi en petits cubes et déposez-les sur le glaçage. Il ne reste plus qu'à déguster !



## Plutôt vanille ou chocolat ?

La gamme inédite lancée par La Fournée Dorée propose deux goûts pour ses nouveaux Brioch' 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.



# On donne carte blanche au blanc de poulet !

**Rare sont les morceaux de viande aussi polyvalents. Le filet du poulet se rôtit, se frit, se poche, se pane, se grille, se farcit... À cela, on ajoute une chair moelleuse, une cuisson rapide et des apports nutritionnels de qualité. Par Juliette Romance**

## UN SUPPLÉMENT D'ARÔMES LUI VA BIEN

On lui reproche souvent son manque de goût... Ce qui n'est pas tout à fait vrai lorsque le filet vient d'un animal issu d'un élevage vertueux. Mais ce morceau gagne en effet à être cuisiné avec des sources aromatiques. On le fait mariner dans du citron, pocher dans un bouillon relevé, sauter avec du chorizo. On l'enroule même dans de fines tranches de lard. Dernier atout ? La panure, encore plus épicée avec du curry ou du paprika fumé.

## UN VRAI CHAMPION DE LA LÉGÈRETÉ

Le blanc de poulet est un aliment sur-mesure pour les recettes lights. La méthode idéale de cuisson ? La papillote. On y dispose thym ou romarin, ail, tranches de citron, vin blanc, quelques gouttes d'une bonne huile d'olive... C'est rapide et le résultat est délicieux. Mariné puis roulé dans du film alimentaire, ou bien mis sous vide, et poché à faible ébullition, un filet de poulet est ultra moelleux. Même résultat avec la cuisson vapeur. Mais attention à la surcuisson. La chair se contracte et prend une consistance filandreuse qui n'a rien d'agréable.

## EN ONE POT EXPRESS, C'EST ADOPTÉ !

Un plat unique vite fait bien fait pour une soirée en semaine ? On fait cuire ensemble légumes, pâtes, blanc de poulet émincé et lard fumé dans du bouillon de volaille une vingtaine de minutes. On parsème de fromage avant de servir avec des croûtons de baguette.

## LE ROI DES SALADES, TACOS ET LUNCH-BOX

Il a toute sa place dans les salades composées, sandwiches bien garnis et autre lunch-box complètes, où il fournit une bonne dose de protéines de qualité, l'arme anti-coup de pompe. La bonne idée ? Le cuire la veille puis le faire mariner dans l'assaisonnement prévu (sauce épicée au yaourt ou à la tomate, vinaigrette), dont il absorbera les saveurs.

## LA VIANDE PRÉFÉRÉE DES ENFANTS

Même s'ils ne savent pas forcément qu'ils sont en train de manger du blanc de volaille, il est pourtant la star de leurs spécialités favorites. Ils ne résistent pas aux nuggets et cordons bleus maison. Les premiers se préparent en une poignée de minutes, les seconds demandent un peu plus de temps. En les faisant soi-même, on peut ajouter subrepticement quelques dés ou feuilles de légumes entre jambon et fromage. Côté cuisson, on oublie la poêle au profit du four pour alléger la facture lipidique.

## L'INVITÉ DES BONNES TABLES

Il n'y a pas plus économique pour préparer un repas chic. Un simple blanc de poulet devient un mets 3 étoiles préparé façon Wellington (enroulé dans une pâte) : duxelles, pâte feuilletée et le tour est joué. Pour surprendre, on peut aussi le farcir avec un appareil aux langoustines. Enfin, coupé en fines escalopes, on revisite les irrésistibles spécialités italiennes, les saltimboccas.



**+ GOURMAND**  
Remplacez le jambon  
cru par du lard  
et la mozzarella par des  
tranches de cheddar.

## Blanc de poulet façon Orloff et tomates cerise rôties

**20 MIN** | **20 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 4 personnes**

**4** filets de poulet  
**4 tranches** de jambon cru  
**8 grappes** de tomates cerise  
 $\frac{1}{2}$  oignon rouge  
 $\frac{1}{2}$  bouquet de basilic  
**4 poignées** de mesclun  
**2 boules** de mozzarella  
**1 c. à soupe** d'origan  
Huile d'olive  
Sel et poivre

### 1 Préparez les filets de poulet.

Faites 6 incisions assez profondes dans chaque filet de poulet à l'aide d'un couteau. Salez et poivrez. Égouttez la mozzarella, coupez-la en rondelles et le jambon cru en lanières. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Remplissez chaque entaille de jambon cru, mozzarella et basilic. Répétez l'opération pour tous les filets de poulet.

### 2 Cuissez les filets de poulet.

Préchauffez le four à 180 °C. Placez les filets dans un large plat à gratin légèrement huilé. Saupoudrez d'origan. Lavez et séchez les grappes de tomates cerise, puis coupez le demi-oignon en quatre. Ajoutez-les dans le plat autour du poulet. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes.

**3 Dressez les assiettes.** Disposez les filets de poulet dans 4 assiettes. Accompagnez de mesclun, déposez 2 grappes de tomates cerise et des tranches d'oignon. Assaisonnez d'une vinaigrette au citron et à l'huile d'olive.

## Nuggets très croustillants, ketchup maison

**45 MIN** Préparation | **1H20** Cuisson | **POUR 4** personnes

**500 g** de filets de poulet

**3** œufs

**40 g** de beurre

**150 g** de corn flakes

**80 g** de farine

**2 pincées** de paprika

**2 pincées** de piment d'Espelette

**2 pincées** de sel

### POUR LE KETCHUP MAISON :

**250 g** de tomates pelées et épépinées

**1** oignon

**1 gousse** d'ail

**2 morceaux** de sucre

**5 cl** de vinaigre

**2 c. à soupe** d'huile d'olive

**1 c. à café** de moutarde

**½ c. à café** de 4 épices

Sel et poivre

**1 Préparez les nuggets.** Coupez les filets de poulet en cubes de taille moyenne. Broyez grossièrement les corn flakes et ajoutez le paprika et le piment. Répartissez respectivement les corn flakes, la farine et les œufs battus dans 3 assiettes creuses. Enrobez les nuggets dans la farine, secouez-les pour enlever l'excédent. Plongez-les ensuite dans l'œuf puis terminez par les corn flakes. Renouvelez l'opération une deuxième fois afin d'obtenir une panure plus épaisse et croustillante. Déposez-les dans une assiette, couvrez et réservez au frais.

**2 Réalisez le ketchup.** Épluchez l'oignon, dégermez l'ail et émincez-les. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons 10 minutes. Ajoutez l'ail et les ingrédients restants. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 30 minutes. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez dans une casserole et laissez à feu doux 30 minutes de plus, pour que le mélange épaississe. Retirez du feu, versez dans un bocal et laissez refroidir.

**3 Cuissez les nuggets.** Faites fondre le beurre dans la poêle et déposez-y les nuggets. Faites-les cuire à feu vif pendant 2 à 3 minutes par face, puis réduisez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Égouttez-les sur du papier absorbant et salez pour enlever l'excès de gras. Dégustez chaud avec le ketchup maison. Servez avec des frites maison cuites au four.



### CONSERVATION

Réservez  
le ketchup dans  
un bocal et conservez-le  
quelques semaines  
au réfrigérateur.



# Je m'abonne à marmiton



## VOTRE CADEAU

### Le mug Marmiton

6 numéros  
**19€<sup>90</sup>**  
seulement



**Abonnez-vous vite !**

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :  
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

**OUI**, je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 6 prochains numéros de **marmiton** pour **seulement 19,90 €\* + en cadeau le mug Marmiton**

#### MES COORDONNÉES

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton  OUI  NON  
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton  OUI  NON

#### LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

MARM61A

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_

#### MON RÉGLEMENT

Quantité : \_\_\_\_\_ x **19,90 € =** \_\_\_\_\_ (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

**CB** N° \_\_\_\_\_

Expire fin \_\_\_\_\_

N° de contrôle \_\_\_\_\_

(les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature  
obligatoires

\* mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2021. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : [dpo@marmiton.org](mailto:dpo@marmiton.org) ou par courrier : MARMITON DPO - 8, rue Saint-Fiacre - 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : <https://www.cnil.fr/fr/plaintes>



## Tourte au poulet, pomme de terre et épinards

**25 MIN** | **55 MIN** | **1H**  
Préparation | Cuisson | Repos

**POUR 6 personnes**

**500 g** de blancs de poulet  
**500 g** de pomme de terre  
**200 g** d'épinards surgelés  
**1** oignon  
**1** œuf  
**200 g** de beurre mou  
**20 cl** de crème liquide  
**100 g** d'emmental  
**400 g** de farine  
**3 c. à soupe** d'huile d'olive  
Sel et poivre

- 1 Réalisez la pâte brisée.** Versez la farine et 1 pincée de sel sur le plan de travail. Ajoutez au centre le beurre mou coupé en morceaux. Mélangez du bout des doigts, en incorporant peu à peu la farine. Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau et continuez de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Formez 1 boule, filmez-la et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 2 Préparez la farce.** Faites décongeler les épinards dans une casserole d'eau, égouttez-les bien. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en cubes. Pelez l'oignon et émincez-le. Taillez les blancs de poulet en petits morceaux.
- 3 Faites cuire la garniture.** Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, puis faites-y revenir l'oignon 5 minutes. Incorporez les cubes de pomme de terre et les morceaux de poulet. Remuez puis laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les épinards, versez la crème fraîche, l'emmental et mélangez. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 minutes de plus.
- 4 Préparez la tourte.** Préchauffez le four à 200 °C. Sortez la pâte brisée du réfrigérateur et divisez-la en 2 morceaux égaux. Abaissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Chemisez un moule à bord haut de papier sulfurisé et recouvrez d'une première pâte. Piquez-la avec une fourchette. Étalez la préparation aux pommes de terre, épinards et poulet. Étalez la deuxième pâte brisée par-dessus puis foncez les bords. Badigeonnez d'œuf battu.
- 5 Cuisez la tourte.** Enfournerez la tourte pour 10 minutes puis réduisez le four à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes. Dégustez sans attendre.



## Blanc de poulet farci à la ricotta et aux herbes

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

**4** filets de poulet  
**10 branches** de persil  
**10 branches** de basilic  
**200 g** de ricotta  
**50 g** de parmesan  
**45 g** de pignons  
**5 c. à soupe** d'huile d'olive  
**1 c. à café** d'épices mexicaines  
Sel et poivre

- 1 Préparez les blancs de poulet.** Faites une entaille avec un couteau aiguisé le long d'un côté des filets sans les ouvrir entièrement.
- 2 Précuissez les blancs de poulet.** Mélangez dans un bol, l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre. Badigeonnez-en les filets de poulet avec un pinceau. Saisissez-les dans une poêle chaude avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 3 minutes de chaque côté. Réservez dans une assiette sur du papier absorbant.
- 3 Réalisez la farce.** Effeuillez les herbes et hachez-les. Concassez les pignons, puis mélangez-les à la ricotta et au parmesan dans un saladier. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C.
- 4 Garnissez les blancs de poulet.** Répartissez la farce dans les entailles des filets de poulet. Déposez-les sur une plaque de four chemisée de papier cuisson. Badigeonnez-les une nouvelle fois du mélange huile d'olive et épices. Enfournerez pour 15 minutes. Servez avec un tartare de tomate et concombre.

# C'est l'heure d'un goûter fruité

Il y a des jours où on a le temps, d'autres moins.

Dans tous les cas, on mise sur les fruits de saison pour régaler les enfants au moment du goûter. Par Mélissa Cruz

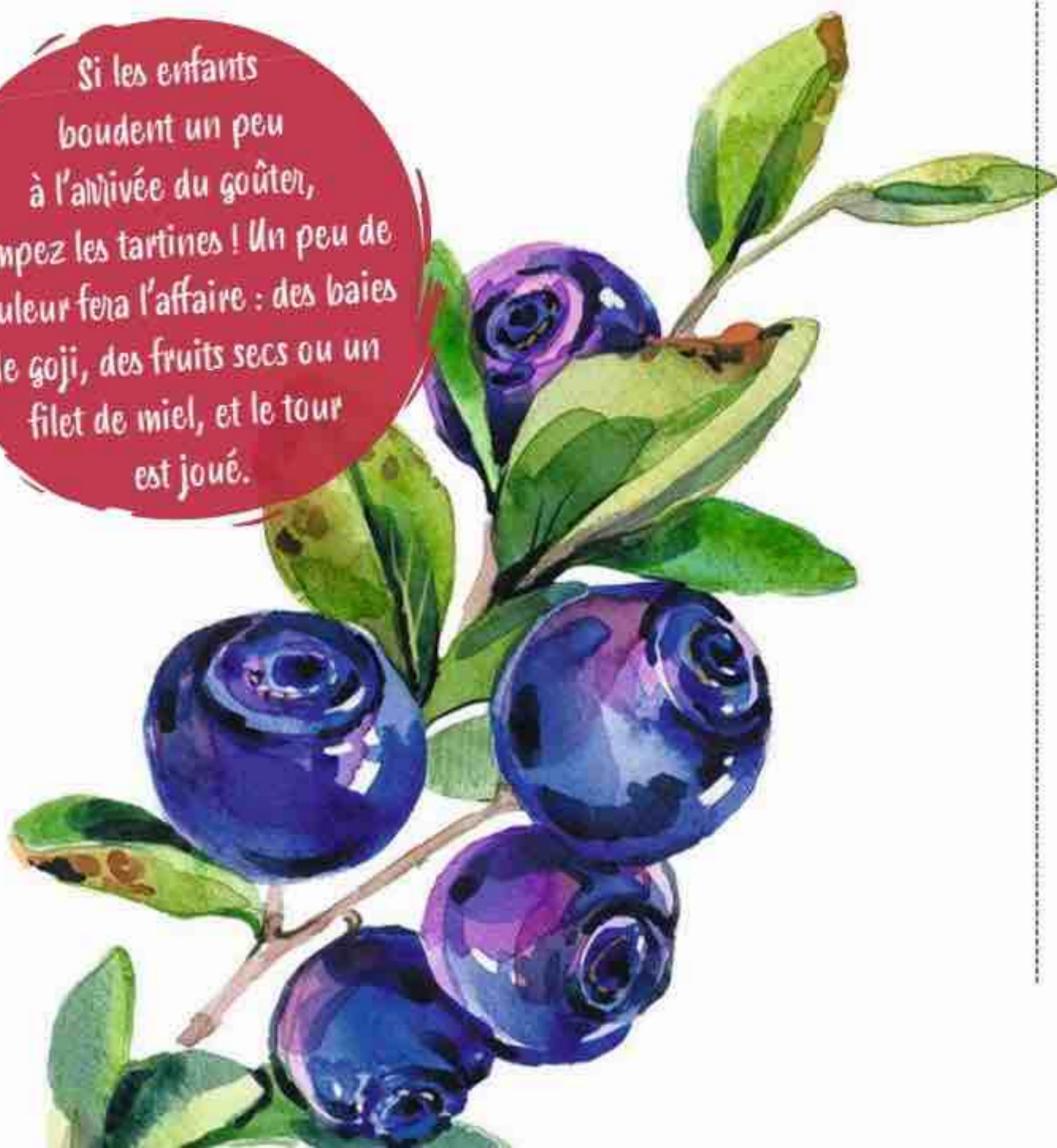
## PAIN GRILLÉ + FROMAGE FRAIS + MYRTILLES = TARTINES HYPER EXPRESS

Il suffit de faire griller les tartines quelques secondes au grille-pain... Hyper express, on a dit !

**LE PETIT + :** Choisissez un fromage de chèvre frais à tartiner, ou du cottage cheese si votre enfant n'est pas réfractaire aux saveurs et textures un peu plus marquées.

**COMME UN CHEF :** Les myrtilles sont fragiles et à manier avec précaution. On les conserve une semaine seulement au réfrigérateur, mais il suffit de les mettre dans un sac refermable puis au congélateur pour en manger toute l'année !

Si les enfants boudent un peu à l'arrivée du goûter, pimpez les tartines ! Un peu de couleur fera l'affaire : des baies de goji, des fruits secs ou un filet de miel, et le tour est joué.



Préparez-en une grande quantité pour des goûters express : chaussons, verrines complètes ou cake à la compote... Congelez-la dans de petits contenants pour l'utiliser au compte-goutte.



## POMMES + POIRES + CANNELLE = COMPOTE PASSE-PARTOUT

À la casserole ou à la cocotte-minute, 20 à 25 minutes à couvert.

**LE PETIT + :** Ajoutez un verre de jus d'orange à vos fruits dans la casserole, pour leur apporter un peu de sucre et une saveur supplémentaire, très réconfortante !

**COMME UN CHEF :** Une fois les pommes pelées et avant de les faire cuire, arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles s'oxydent. La petite acidité en plus est très agréable !



**RAISINS + FARINE + BEURRE =  
CRUMBLE FRUITÉ**

Au four à 180 °C pendant 30 minutes, et hop, c'est prêt !

**LE PETIT + :** Aromatisez le biscuit du crumble en variant les ingrédients. Par exemple, coupez la farine avec de la poudre de pistache ou de noisette. Vous pouvez également la remplacer par des flocons de seigle ou de sarrasin.

**COMME UN CHEF :** Pour éviter que les fruits ramollissent le crumble, déposez une fine couche de boudoirs émiettés entre les raisins et le croquant, elle absorbera l'eau.



**QUETSCHES + BEURRE + ŒUF  
+ FARINE = CLAFOUTIS SAVOUREUX**

Entre 20 et 40 minutes selon la taille du plat, dans un four préchauffé à 180 °C.

**LE PETIT + :** Si vous avez le temps, troquez le clafoutis pour un far, plus épais et plus dense. Et comme il n'est pas obligatoirement garni de pruneaux, faites avec des fruits de saison et intégrez-y les quetsches !

**COMME UN CHEF :** Une lichette de fleur d'oranger ou de vanille liquide apportera un léger goût supplémentaire. Pour un résultat garanti sans grumeaux, incorporez la farine et le lait petit à petit en fouettant énergiquement.

**FIGUES + FLOCONS D'AVOINE + MIEL  
+ LAIT = PORRIDGE GOURMAND**

À la casserole pendant 5 minutes ou toute une nuit au réfrigérateur, vous avez le choix !

**LE PETIT + :** Que le lait soit animal ou végétal, sucrez-le avec un peu de chocolat en poudre, du miel ou une goutte de sirop de votre choix. De la cannelle, un mélange 4 épices ou du sucre complet peuvent tout autant faire l'affaire.

**COMME UN CHEF :** Mettez suffisamment de liquide pour permettre aux flocons de gonfler correctement. Au moment de déguster, ajoutez un peu de lait frais sur les fruits.



**CHOCOLAT + BEURRE + FRAMBOISES  
+ ŒUFS + FARINE = MUFFINS MOELLEUX**

Pour cuire un moule entier de muffins, 20 minutes à 180 °C suffisent !

**LE PETIT + :** Glissez un carré de chocolat ou une cuillerée de confiture de framboise au milieu de vos préparations avant cuisson, pour un cœur coulant irrésistible.

**COMME UN CHEF :** Pour permettre aux muffins de gonfler correctement, on fait bien attention à ne jamais ouvrir la porte du four pendant les 10 premières minutes de cuisson. Pour une finition un peu croustillante, saupoudrez de cassonade avant d'enfourner.



# On reçoit à la maison comme un chef

**Difficile de faire manger des légumes aux enfants ! Dans son nouveau livre, la blogueuse Amandine Bernardi nous apprend à les cuisiner et à mieux les connaître à travers des recettes originales et variées. Vive les légumes !**

## Gratin de crozets à la fondue d'endive et cheddar

**15 MIN** | **50 MIN** | **POUR 4**  
Préparation | Cuisson | personnes

**200 g** de lardons  
(ou d'allumettes de bacon)

**6** endives

**2** échalotes émincées

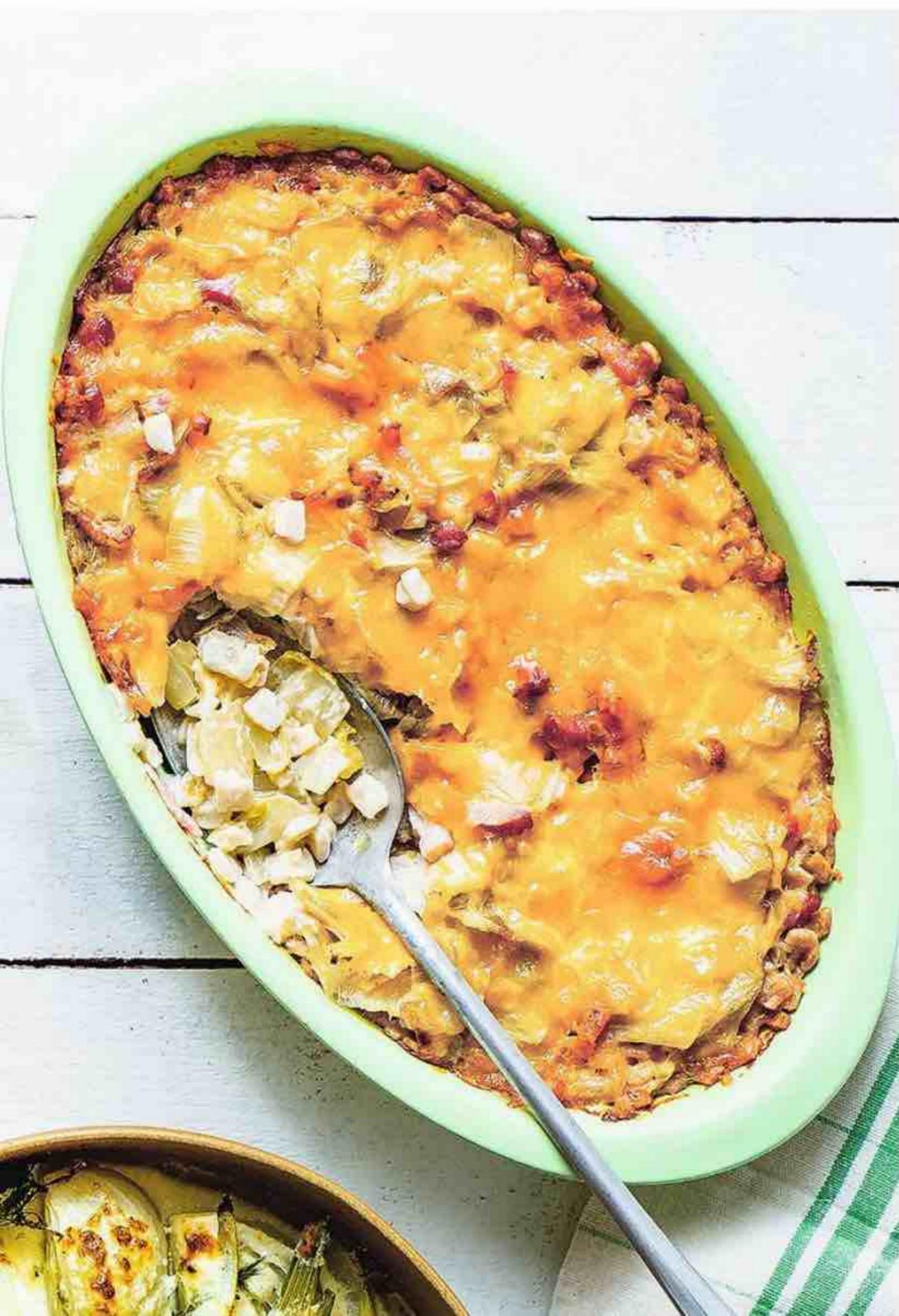
**20 cl** de crème liquide

**80 g** de cheddar râpé

**1 noisette** de beurre

**200 g** de crozets nature ou au sarrasin  
Sel et poivre

- 1 Préparez les endives.** Coupez le tronc des endives, puis coupez-les en deux dans la longueur et retirez le centre en forme de cône.
- 2 Préparez la fondue d'endives.** Faites suer les lardons dans une sauteuse, puis réservez. Faites fondre le beurre et faites-y revenir les échalotes quelques minutes. Ajoutez les endives, salez et poivrez, puis couvrez et laissez cuire 20 minutes.
- 3 Procédez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Pendant ce temps, faites cuire les crozets dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet. Égouttez-les bien, puis transférez-les dans un plat à gratin avec la crème. Ajoutez la fondue d'endive et les lardons dans le plat, mélangez, puis parsemez de cheddar. Enfournez pour 20 à 25 minutes, le fromage doit être gratiné.





## Patate douce farcié à la feta

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

**POUR 4** personnes

**2** patates douces de taille moyenne  
**1** oignon rouge émincé  
**Quelques brins** de coriandre ciselés  
**100 g** de feta  
**2 c. à soupe** de miel  
**1 c. à soupe** de tandoori  
**1 c. à soupe** d'huile d'olive  
Sel et poivre

- 1 Préparez les patates douces.** Préchauffez le four à 180 °C. Piquez les patates douces et enfournez-les pour 45 minutes, la chair doit devenir fondante.
- 2 Procédez à la cuisson de l'oignon.** Pendant ce temps, faites revenir l'oignon rouge dans une poêle légèrement huilée. Réservez.
- 3 Remplissez les farcis.** Coupez les patates douces en deux dans la longueur et creusez-les. Écrasez grossièrement la chair et mélangez-la avec la feta émiettée, le tandoori, l'oignon, du sel et du poivre. Garnissez les patates douces de cette préparation, puis placez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Versez un peu de miel par-dessus et enfournez pour 15 à 20 minutes.
- 4 Décorez.** Parsemez de coriandre ciselée et servez.



## À LIRE

« À la fin de ce livre vous aimerez les légumes », d'Amandine Bernardi. Plus connue sous le nom d'Amandine Cooking, cette célèbre blogueuse sublime les légumes dans son ouvrage, où elle partage des recettes gourmandes et originales. Beignets, crumbles, tartes... De quoi les savourer et les aimer sous toutes leurs formes !  
 Éd. Larousse, 16,95 €.



## Courge spaghetti à la bolognaise

**10 MIN**  
Préparation

**50 MIN**  
Cuisson

**POUR 2**  
personnes

**300 g** de bœuf haché  
**1** courge spaghetti  
**1** carotte émincée  
**1** oignon émincé  
**12 feuilles** de basilic ciselées  
**80 g** de fromage râpé (parmesan, gruyère...)  
**30 cl** de coulis de tomate  
**1 filet** d'huile d'olive  
 Sel et poivre

**1 Préparez la courge.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la courge en deux dans la longueur, retirez le centre avec les pépins et la partie filandreuse, puis placez-la sur une plaque couverte de papier sulfurisé, face vers le bas. Enfournez pour 30 minutes, puis retournez la courge en couvrant d'aluminium et poursuivez la cuisson 15 minutes.

**2 Préparez la bolognaise.** Faites revenir, pendant ce temps, la carotte et l'oignon avec l'huile d'olive, jusqu'à coloration. Ajoutez

la viande et laissez colorer, puis versez le coulis de tomate. Ajoutez du sel, du poivre et le basilic. Laissez mijoter 15 à 20 minutes.

**3 Assemblez le tout.** Laissez la courge un peu refroidir une fois précuite, puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette pour former des « spaghettis ». Ajoutez-les dans la casserole de bolognaise et mélangez bien. Répartissez la préparation dans les coques de courge, parsemez de fromage râpé, puis faites gratiner sous le gril du four quelques minutes.

# Les différentes pâtes à tarte

À chaque numéro, un tableau pratique pour savoir comment utiliser un ingrédient sans se tromper. Cette fois, les pâtes à tarte sont au menu.

Type de pâte	Technique	Préparations
<b>Feuilletée</b>	Elle est obtenue par pliage de couches de pâte et de beurre. Elle demande de longues minutes de repos entre chaque abaisse.	Viennoiseries, mille-feuille, galette des rois, vol-au-vent, friand.
<b>Brisée</b>	Pâte traditionnelle pour la confection de la plupart des tartes, elle s'obtient en mélangeant farine, beurre et eau, rapidement pour ne pas la rendre cassante.	Tartes salées (quiche, tourte) ou sucrées (tarte aux fruits jaunes).
<b>Sablée</b>	Dans cette recette, le beurre est incorporé par sablage, empêchant les grains de sucre et de farine de se solidariser à la cuisson, d'où cette texture sableuse.	Tartes aux fruits rouges, au chocolat, au citron.
<b>Sucrée</b>	Variante de la pâte sablée, le beurre pommade est mélangé avec le sucre et les œufs, puis enfin avec la farine.	Tartes au chocolat ou aux pommes, number cakes.
<b>Filo</b>	Cette pâte feuilletée à base de farine, d'eau et de matière grasse est très fragile car abaissée très finement jusqu'à ce qu'elle soit transparente.	Desserts du bassin méditerranéen comme les baklavas et également les strudels, les tartelettes, les quiches et les samosas.
<b>Briochée</b>	Utilisée en fond de tarte sucrée, on ajoute du lait et de la levure au mélange farine, sucre et beurre.	Tartes aux fruits comme les abricots, les pommes, les poires, les prunes.
<b>Feuille de brick</b>	Mélange liquide de farine, de semoule et d'eau, que l'on l'étale finement au pinceau sur une poêle chaude.	Recettes exotiques, comme les samoussas, les briouates, les pastillas, ou plus traditionnelles, comme les tartes salées, la croustade, l'aumônière, la quiche et le friand.
<b>Fond de dacquoise</b>	Alternative sans gluten, cette base se compose de blancs d'œuf, de sucre et traditionnellement de poudre d'amande.	Succès au praliné, fraisier, framboisier, bavarois, gâteau royal et bûche.

## DU PEPS À LA PÂTE

Rajoutez toutes sortes d'ingrédients à votre pâte pour donner de l'originalité à votre tarte. Quelques gouttes de vanille liquide, de fleur d'oranger, de jus de citron ou une pincée de cannelle pour vos desserts, et herbes aromatiques, cumin, parmesan, ail, tomates séchées dans vos tartes salées.

# 5 astuces pour

Avec notre  
partenaire

FONDATION

GoodPlanet

# bien manger quand on est étudiant !

**La crise du coronavirus a été un révélateur de la tragique situation alimentaire des étudiants français. Mais ils sont aussi de plus en plus nombreux à se mettre aux fourneaux. Il existe des solutions pour être écolo et économique dans son assiette, sans que celle-ci ne soit tristounette !**

Par Ninon GOURONNEC

## MARMITON S'ENGAGE AVEC GOODPLANET

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

### ASTUCE N°1 Se constituer un fond de placard-boîte à outils

Le premier rempart à la flemme, c'est l'anticipation. Avec deux, trois conserves, des épices ou un bon mixeur, on peut vite transformer des carottes rabougries en houmous bonne mine, et du pain rassis en croustillants cookies. Les tomates concassées et betteraves cuites sous vide sont parfaites pour une sauce ou un ketchup de dernière minute, tandis que le maïs apportera des glucides et de la variété à vos assiettes composées. L'ail et l'oignon séchés parfumeront les plus ennuyeux des navets et autres légumes d'hiver, rôtis au four ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Pensez graines : on peut facilement les acheter en petites quantités en vrac (souvent moins cher) et elles transforment n'importe quelle assiette fourre-tout en bowl gourmand. Sésame, sarrasin, courge ou lin, elles sont aussi riches en calcium, zinc ou magnésium... tout ce dont on a besoin pour bien réfléchir !

### ASTUCE N°2 Mettre des légumes dans sa vie !

Riches en fibres et vitamines, ils font partie d'une assiette équilibrée et gourmande, et sont tout aussi importants que les protéines ou les féculents. Le triptyque « de saison, local et bio » est évidemment idéal, mais plutôt que de viser la perfection et/ou culpabiliser, essayez de privilégier la saison et les légumes qui ont poussé près de chez vous. Avec les légumes bio, l'avantage, c'est que l'on n'en jette pas une miette : il suffit de les laver, sans les éplucher et d'utiliser les fanes en pesto ou en soupe. Pensez également aux légumes surgelés : ils le sont juste après récolte et conservent leurs nutriments. Veillez à les choisir les plus bruts possibles, sans ajout de sel, d'huile ou d'arômes à la provenance incertaine. Les conserves et bocaux sont également bien pratiques si l'on n'a pas de congélateur : deux œufs cuits dans de la ratatouille, ça fait une chakhouka ;



Les  
épicerie  
solidaires  
proposent  
des  
produits  
de qualité,  
souvent  
bio et  
locaux.



une boîte de haricots verts revenus dans un peu de beurre avec une échalote et des dés de tofu fumé, et hop, voilà le dîner !

### **ASTUCE N° 3 Devenez un véritable ninja antigaspi !**

Au restau U, on garde son morceau de pain si on l'a entamé (le pain représente 13 % du gaspillage alimentaire des Français !) et on demande à pouvoir emporter ses restes si on n'a pas fini son assiette. Au supermarché ou au marché, n'hésitez pas à demander au personnel ou au primeur s'ils possèdent des légumes moches à vous donner, ou à prix réduits grâce des applications telles que Too Good to Go : deux, trois légumes rabougris, c'est un futur crumble salé, tandis que des fruits un peu trop mûrs seront parfaits en confiture ! Une fois vos placards et frigo remplis de fruits et légumes, donnez-vous comme défi d'en jeter le moins possible : les épluchures des

## **Gourmand et engagé**

Venez rencontrer les acteurs engagés de l'alimentation lors du Festival Miam, organisé les 4, 5, 11 et 12 septembre à la Fondation GoodPlanet ! Conférences, ateliers et cours de cuisine géants sont au programme, au cœur du Domaine de Longchamp, à Paris (XVI<sup>e</sup>). Inscriptions et programmation complète sur [Goodplanet.org/agenda](http://Goodplanet.org/agenda)

Plus d'infos sur le site de GoodPlanet, [Goodplanet.org](http://Goodplanet.org)

légumes deviennent des chips, les miettes des crackers et autres biscuits apéros mixés seront parfaits en chapelure, un reste de houmous s'étale en base de pizza, les bâtonnets de légumes deviennent une soupe ou un gaspacho avec le pain sec de la veille...

### **ASTUCE N° 4 Céréales et légumineuses : mariés au premier regard**

Lorsque l'on a un budget serré, plutôt que de se rabattre sur de la viande de mauvaise qualité pour mettre des protéines dans son assiette, on privilégie l'association légumineuses et céréales, qui composent un repas aux apports équilibrés. Faciles à stocker, économiques, elles ont tout pour plaire. Sèches, à faire tremper, puis à cuire, ou en bocal ou conserve pour gagner du temps, choisissez celles que vous préférez. Testez aussi les pâtes aux farines de pois chiches ou lentilles, qui permettent d'en profiter sous de nouvelles formes.

### **ASTUCE N° 5 Faire ses courses différemment**

Tournez-vous vers les épiceries solidaires proches de vous : grâce à des achats groupés, elles proposent des produits de qualité, souvent bio et locaux, aux personnes dotées d'un petit budget (parfois avec certains critères sociaux). Sur certains campus, on trouve aussi les épiceries Agoraé, qui fonctionnent comme des lieux de vie, avec soirées à thèmes, rencontres, activités... car l'alimentation, c'est aussi du partage ! Le réseau des épiceries antigaspi, Nous, propose également des produits sauvés du gaspillage, à la date limite d'utilisation optimale dépassée ou avec des fruits et légumes déclassés. Vous y trouverez des produits secs mais aussi frais, comme des yaourts ou de la viande, souvent moins chers que d'habitude, et toujours bons à manger !



**Découvrez nos idées de recettes pour les étudiants.**

# Un pastis oui... mais parisien !

**Au cœur du XI<sup>e</sup> arrondissement de Paris, la Maison Hamelle est une fabrique artisanale de spiritueux. À sa tête, Jérôme Hamelle a d'abord joué avec les chiffres avant de devenir apprenti chimiste et de s'attaquer au pastis.**

Par Marine Couturier



**D**ans sa vie professionnelle, Jérôme Hamelle s'est toujours laissé guider par ses envies. « J'ai fait beaucoup de choses », admet-il de sa voix douce, profitant d'un moment de calme dans sa fabrique artisanale pour les énumérer : des études dans le commerce international, un premier poste dans le secteur bancaire à travailler sur les problématiques économiques des pays émergents, suivi d'une expérience de deux ans à l'ambassade de France au Sri Lanka en tant qu'adjoint du service économique. « Au retour, j'ai trouvé un poste dans la finance d'entreprise, en tant que consultant. C'était très intéressant, j'avais une vie intense, mais toujours au fond de moi cette envie d'entreprendre qui grandissait de plus en plus. » Passionné de gastronomie et plus particulièrement de spiritueux, Jérôme Hamelle fait alors prendre à sa carrière un virage très serré. Nous sommes en 2018, il a 34 ans et quitte son emploi, sans vraiment de projet précis derrière, si ce n'est celui de travailler dans le monde des alcools forts.

## UN PARCOURS INITIATIQUE

L'ancien consultant se lance dans un voyage de plus de six mois à travers la France et l'Europe. « Je me suis formé auprès de professionnels comme des distillateurs, des brasseurs et des cavistes, et j'ai cherché à affiner mon palais et mes connaissances sur les spiritueux en suivant des formations à Cognac, en écumant des salons professionnels et en passant un diplôme d'œnologie. »

J'avais une vie intense, mais  
toujours au fond de moi cette  
envie d'entreprendre.





En parallèle, il élabore, dans sa cuisine, son premier pastis et se découvre un grand intérêt pour les techniques de macération des plantes et des épices. L'idée s'impose à lui : il souhaite créer sa propre fabrique artisanale de spiritueux dans Paris. Le local est trouvé en juillet 2019, mais de longs mois de travaux sont nécessaires avant que celui-ci ne soit opérationnel. Le temps pour Jérôme Hamelle de continuer à apprendre le travail de macération, en se plongeant notamment dans de vieux grimoires, et à peaufiner la recette de son Pastis Parisien, ce qui prendra au total plus de dix-huit mois. La version finale est un équilibre subtil entre 13 plantes et épices, dont la réglisse et l'anis, toutes issues d'une macération séparée puis assemblées en cuve pendant six semaines.

**Je cherche avant tout à faire ce qui me plaît, et à prendre le temps pour cela.**

### UNE DÉMARCHÉ ÉTHIQUE

« Dans mon travail, je me concentre sur trois savoir-faire : sourcer les bons produits, réaliser une macération adaptée à chaque plante et assembler les bons macérats pour arriver à une boisson de qualité. » Consommateur engagé dans une démarche équitable et respectueuse de l'environnement, il met un point d'honneur à reproduire cela en tant que professionnel : les plantes et les épices proviennent de l'agriculture biologique et la production locale est privilégiée au maximum, sans être un prérequis.

« La menthe, la mélisse et la coriandre sont par exemple sourcées en France, mais muscade et cannelle viennent du Sri Lanka, et la badiane du Vietnam. Ce sont des plantes qui ont toujours voyagé et qui, pour certaines, ne poussent pas en France, donc éthiquement ça ne me pose pas de problème. » L'alcool est fabriqué à partir de blé français par une distillerie charentaise, choisi pour sa rondeur et sa finesse. « Dans l'idéal, j'aimerais travailler avec un alcool réalisé avec du blé bio français, mais je n'en ai pas encore trouvé. Je sais qu'il y en a à l'étranger, mais j'ai fait le choix de rester sur une production française plutôt que de faire faire des milliers



de kilomètres à un produit certes bio, mais qui n'a pas de plus-value au niveau de la qualité. »

### UN PASTIS FIER DE SON IDENTITÉ

L'histoire de la Maison Hamelle et de son Pastis Parisien commence officiellement le 14 mars 2020, date à laquelle les premiers pastis sont embouteillés, prêts à être commercialisés. Deux jours plus tard, le couperet tombe : le pays est confiné pour la première fois, les bars et restaurants forcés à baisser le rideau pour une durée indéterminée. Pour Jérôme Hamelle, c'est tout un canal de distribution qui s'éloigne. « Cela a été une période assez complexe avec pas mal d'incertitudes, mais j'ai rebondi avec les cavistes et les épicerie fines de la capitale chez qui j'ai pu référencer mon pastis. Finalement, l'accueil du public a été très bon, j'ai senti qu'il y avait une attente derrière un produit local avec une histoire bien à lui. » Il faut dire que proposer un pastis made in Paris, cela a de quoi marquer les esprits et susciter la curiosité. Pour autant, Jérôme Hamelle se défend de toute provocation envers la région provençale dont le pastis est originaire ; le sien est différent

### UN GIN POUR COMPLÉTER LA GAMME

Pour la rentrée, la Maison Hamelle ajoute un deuxième spiritueux à sa gamme. Il s'agit d'un gin, lui aussi fait à Paris dans l'atelier du quartier de La Roquette. « Contrairement à la plupart des gins que l'on trouve dans le commerce, celui-ci est seulement le fruit de la macération, je ne distille pas par la suite. Je n'ai rien inventé, c'était notamment le procédé utilisé aux États-Unis pendant la prohibition. » Cette technique donne un spiritueux atypique à la couleur jaune paille, avec plus de texture et d'amertume en bouche.

avec sa robe colorée et son absence totale de sucre permettant de révéler les arômes subtils des matières premières. « J'ai même eu des compliments de la part de personnes du Sud qui étaient pourtant réticentes, au départ, à goûter mon Pastis Parisien », se réjouit l'artisan qui cherche aujourd'hui à développer sa gamme. « J'ai plein d'idées en tête et j'ai déjà fait plus de 90 macérations de plantes et d'épices. Je cherche avant tout à faire ce qui me plaît, et à prendre le temps pour cela », affirme-t-il. Pour l'heure, cette philosophie lui a plutôt réussi.

# « Festivals au jardin »

## C'est le moment de sortir!

Après beaucoup de reports, d'annulations et de frustrations pour les jardiniers, cet automne, on va sans doute enfin pouvoir profiter des événements liés au jardin partout en France. Alors, on sort ? Par Manon Wild



### LA REINE TOMATE

L'incontournable festival de la tomate revient pour sa 22<sup>e</sup> édition au château de la Bourdaisière, dans l'Indre-et-Loire. C'est l'occasion de rencontrer une cinquantaine d'exposants, de découvrir les nombreuses variétés de plants de tomate cultivées au château, rares et surprenantes, mais aussi de déguster de délicieuses recettes originales dans le bar à tomate de ce lieu totalement dédié à ce fruit et qui abrite le Conservatoire national de la tomate. La balade dans le magnifique parc de ce joli château vaut, elle aussi, le détour. **« Festival de la tomate et des saveurs », 11 et 12 septembre, 37270 Montlouis-sur-Loire.**



### EN ROUTE VERS LE FUTUR

Dans le superbe parc du château de la Roche-Guyon, dans le Val-d'Oise, se tiendra la fête « Plantes Plaisirs Passions » avec pour thème de cette 26<sup>e</sup> édition : « Les jardins du futur climatique ». Botanistes, pépiniéristes, associations et experts seront présents pour expliquer aux visiteurs les enjeux et les changements à venir dans nos jardins, et proposer des solutions face au changement climatique. Une sélection de plantes sera présentée, avec, par exemple, des fruitiers méconnus mais résistants aux sécheresses et conditions difficiles, ou des plantes médicinales capables de s'adapter partout. **« Fête des plantes et de l'art de vivre », 2 et 3 octobre, 95780 La Roche-Guyon.**



### À TOUTES LES SAUGES

La 18<sup>e</sup> édition du festival Fleurs en Seine, dans les Yvelines, mettra les sauges particulièrement à l'honneur cette année. Cette espèce botanique compte environ 900 variétés décoratives, médicinales ou à usage culinaire. Outre la découverte de cette plante si riche, le festival est aussi l'occasion d'écouter des conférences sur cette « alliée des pouvoirs féminins », mais aussi de découvrir bien d'autres plantes, utiles ou décoratives au jardin. **« Fleurs en Seine, fête des plantes et du jardin », 18 et 19 septembre, 78130 Les Mureaux.**

### Château de La Bourbansais



### VISITE COMPLÈTE

Le château de la Bourbansais, en Ile-et-Vilaine, est non seulement un lieu patrimonial remarquable, mais il comporte aussi un jardin classé, un parc zoologique et un potager exceptionnel. Si le tout se visite en saison, le lieu accueille aussi plusieurs événements dans l'année, dont le festival « Couleurs d'automne » au cours duquel se rassemblent plus de 80 exposants. Pépiniéristes bien sûr, mais aussi artistes, artisans et producteurs de safran, d'escargots, de miel et autres régals. **« Couleurs d'automne », 25 et 26 septembre, 35720 Pleugueneuc.**

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

## TOUT SAVOIR POUR NE PAS SE TROMPER DANS LE TRI DES PAPIERS

Vous êtes le premier acteur du recyclage grâce à votre geste de tri des papiers.  
Tout savoir pour ne pas se tromper.

### 1. TOUS LES PAPIERS DU QUOTIDIEN SE RECYCLENT

Feuilles de papier, enveloppes, cahiers, journaux, magazines... sont parfaitement recyclables. Même avec des agrafes, spirales ou avec des éléments en plastique... Lors du recyclage, le papier est traité en plusieurs étapes de nettoyage et filtrage qui les éliminent.



### 2. ATTENTION, IL EXISTE DES FAUX-AMIS

Certains papiers portent le nom de papier mais ne se recyclent pas. Par exemple tous les papiers d'hygiène ou certains papiers cadeaux qui sont en plastique. D'autres « papiers » comme le papier photo ou le papier peint ont des traitements (plastification, résistance à la lumière, colle...) qui altèrent leur capacité de recyclage. Ils sont donc destinés au bac des ordures ménagères.



### 3. LES CONSIGNES DE TRI PEUVENT VARIER SELON LES COMMUNES

Vous l'aurez peut-être remarqué, on ne trie pas de la même façon partout en France, parfois tous les emballages et les papiers vont dans le même bac, parfois il faut les séparer. Peu importe le dispositif de collecte de nos papiers, ils sont traités pour être recyclés.



Pour bien trier, téléchargez  
l'appli Guide du tri  
ou rendez-vous sur le site  
[triercestdonner.fr](http://triercestdonner.fr)

# VRAI/FAUX : Les idées reçues sur les nettoyants naturels en cuisine

**Dans une démarche écologique et responsable, pour faire le ménage en cuisine, on quitte les anciens détergents chimiques pour des produits du placard 100 % naturels. Et gare aux idées reçues !** Par Céline Roussel

## LE VINAIGRE BLANC

**Le vinaigre blanc, c'est chimique.**

**FAUX.** En plus d'être économique (30 à 50 centimes le litre), il est inoffensif pour la santé s'il est utilisé seul. Il est simplement composé d'eau et d'acide acétique, obtenu à partir de sucre de betterave. Pour le ménage, mieux vaut le choisir avec un taux d'acidité compris entre 10 et 14 %.

**C'est un puissant détartrant.**

**VRAI.** Il est parfait pour détartrer les robinets et certaines machines à café ou bouilloires. Pour les premiers, on verse quelques gouttes qu'on laisse agir 20 minutes, puis on frotte et on rince. Pour les secondes, il faut remplir les réservoirs d'un mélange d'eau et de vinaigre (2/3-1/3) puis les faire fonctionner plusieurs fois avec ce mélange, et terminer par de l'eau uniquement.

**On peut l'utiliser partout.**

**FAUX.** Attention, le vinaigre blanc ne doit pas être utilisé sur le bois, le marbre ou toute autre surface calcaire, puisqu'il est anticalcaire, justement.

## LE CITRON

**Il est plein de bienfaits.**

**VRAI.** Inutile de le présenter, cet agrume est déjà très fréquent dans notre alimentation, et économique. On l'utilise particulièrement pour ses bienfaits nutritionnels, puisqu'il est alcalinisant, c'est-à-dire qu'il fait baisser l'acidité de l'organisme.

**Il ne sert qu'en cuisine.**

**FAUX.** On peut l'utiliser pour nettoyer les plaques de cuisson ou le four. On le frotte sur les taches tenaces des plaques ou sur les parois du four, on laisse agir une vingtaine de minutes puis on rince.

**Il peut servir à nettoyer le micro-ondes.**

**VRAI.** Pressez le citron dans un bol, ajoutez un peu d'eau, placez au micro-ondes et faites chauffer. Les saletés devraient se décoller, et une bonne odeur, s'installer !

## LE BICARBONATE DE SODIUM

**C'est dangereux.**

**FAUX.** Il n'a rien à voir avec la soude caustique ! Il s'agit d'une poudre cristalline blanche composée de sodium, d'hydrogène, de carbone et d'oxygène.

**C'en est pas comestible.**

**FAUX.** On l'utilise aussi pour faire des gâteaux en remplacement de la levure. Il en existe d'ailleurs plusieurs sortes, à usage alimentaire ou à usage ménager, pour lequel la poudre est alors un peu moins pure.

**Il enlève les odeurs du frigo.**

**VRAI.** On place quelques cuillerées à café de bicarbonate de soude dans une coupelle et on la met au frais. Son pH neutre absorbe les substances acides et stabilise les alcalines. Cela fonctionne pour les odeurs du quotidien, mais en cas d'odeurs trop puissantes, ce ne sera pas suffisant.

**Il débouche les éviers.**

**VRAI.** On verse un peu de bicarbonate, on ajoute un verre de vinaigre, on attend quelques instants, et hop ! On le fait régulièrement pour éviter les bouchons.

## LE SAVON NOIR

**C'est un produit cosmétique.**

**VRAI,** mais pas seulement ! Disponible en pâte ou sous forme liquide, le savon noir est un mélange de différentes huiles végétales. Il est 100 % naturel et relativement économique. Il existe en version pour la peau, mais aussi pour la maison et même pour le jardin. C'est un super dégraissant.

**Il n'est pas très puissant.**

**FAUX.** On l'utilise d'ailleurs pour nettoyer le sol. On mélange quelques gouttes à de l'eau chaude et on attend qu'il soit bien fondu ou bien délayé, avant de l'utiliser à l'aide d'une serpillière (sur un sol résistant à l'eau).



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

## DAVID LORRAIN

est fondateur de RecycLivre,  
membre du collectif  
1% for the Planet.  
Chaque année,  
RecycLivre reverse  
1% de son chiffre d'affaires  
à la protection  
de l'environnement.

Rejoignez le mouvement sur  
[onepercentfortheplanet.fr](http://onepercentfortheplanet.fr)



FOR THE  
PLANET.

# La cuisine libyenne à la croisée des cultures méditerranéennes

**Les spécialités culinaires de la Libye sont métissées par les traditions venues du Maghreb, du Moyen-Orient, mais aussi d'Italie.**

Par Gwenaëlle Conraux

## *Les pâtes*

Héritage historique de la colonisation italienne au début du xx<sup>e</sup> siècle, la cuisine libyenne reste marquée par la pasta et autres sauces tomate. Alors, ne vous étonnez pas lorsque vous entendez parler de « macarouni » ou de « makrona » (pour macaronis), surtout à Tripoli, la capitale !





S

ituée entre l'Algérie, la Tunisie et l'Égypte et voisine du Niger, du Tchad et du Soudan, la Libye est, avec plus de 1,7 million de km<sup>2</sup>, le quatrième plus grand pays d'Afrique. Elle est bordée par la mer

Méditerranée et le désert du Sahara. À l'origine occupée par les Berbères, la Libye a également été colonisée par les Grecs, les Romains, les Arabes et même les Italiens au début du XX<sup>e</sup> siècle ! Un héritage qui se retrouve dans sa cuisine. D'ailleurs, un conte folklorique libyen demande « Qui mit sur terre l'orge, le bœuf, la charrue et le feu ? » pour expliquer l'apparition des éléments nécessaires aux plats emblématiques de ce pays : l'orge et le blé, deux céréales de base. Torréfiées, moulues et tamisées, ces graines servent à la fabrication du pain, des gâteaux et des soupes.

### Une cuisine du Maghreb revisitée...

La Libye possède ses propres spécialités culinaires, même si elle a beaucoup de ressemblances avec la cuisine maghrébine. C'est le cas du « bazin » (ou bazeen), un plat de fête, fait de farine d'orge, mélangée à de l'eau et cuite doucement à petit feu dans une marmite, sans cesser d'être tournée avec une cuillère en bois, comme une polenta. La pâte

ainsi obtenue est façonnée en demi-lunes ou en boulettes et plongée dans un ragoût de viande. Le couscous, baptisé ici « keskesu », est également très présent à la table des Lybiens et particulièrement lors de la première soirée de Moharram, le premier mois du calendrier musulman. Cette année, il a été fêté le 10 août. Les plats libyens sont faciles à faire, familiaux et destinés à être partagés. La « batata mubatana » est une pomme de terre farcie avec de la viande hachée très épicée et recouverte d'un mélange d'œuf mimosa et de chapelure. Autre plat traditionnel : le « ftat », un feuilleté de pâte servi avec un mélange de lentilles et de viande hachée.

### ... matinée de désert

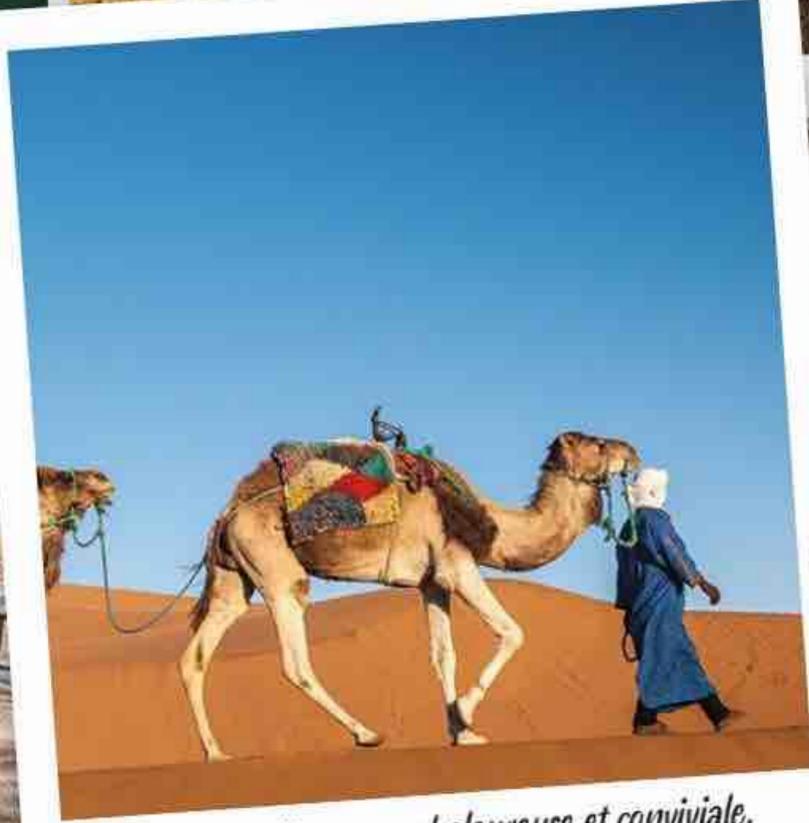
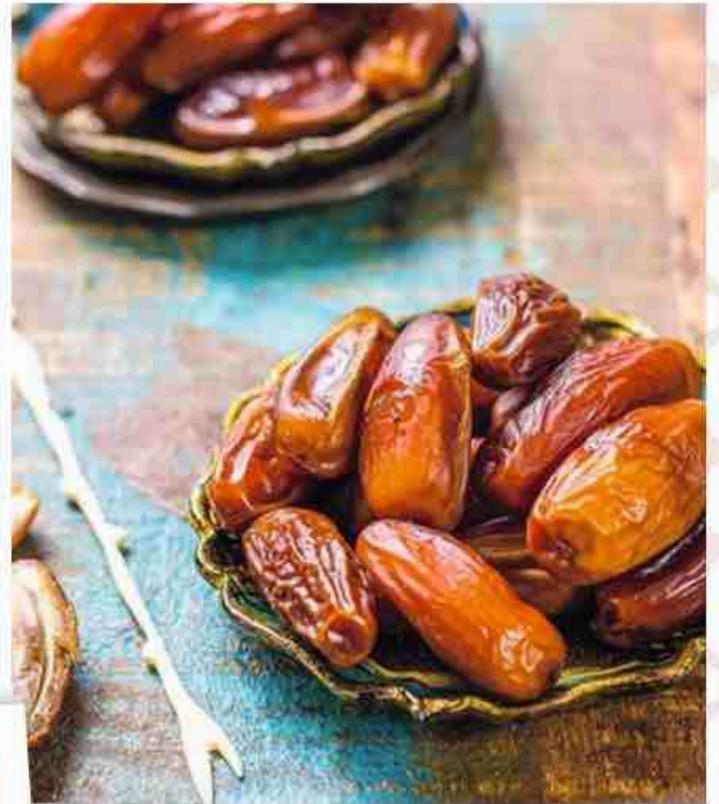
Les Bédouins, peuples nomades parcourant les déserts, ont également agrémenté la cuisine libyenne en apportant, par exemple, les dattes. Ces fruits sont récoltés, séchés et stockés pour le reste de l'année. Les dattes peuvent également être transformées en sirop ou légèrement frites. Associées au lait, elles constituent un bon goûter énergétique. Les dattes servent aussi à fabriquer la « bsissa », une pâte très riche qui mélange de la farine de blé, des pois chiches, des épices, du sucre, de l'huile d'olive et des agrumes ! La bsissa est traditionnellement consommée au petit déjeuner, surtout pendant le ramadan. On doit le pain à un autre peuple du désert, les Touaregs. Profitant du sable brûlant, ils y enfouissent la pâte, mais aussi les pommes de terre ou les œufs pour obtenir une cuisson similaire à celle d'un four. Impossible de terminer un repas sans se régaler de pâtisseries, directement issues des pays d'Orient, telles que les baklawas, « konafa » et « basbous ». Ces douceurs très sucrées, à base de dattes, de miel et d'amandes, sont préparées en grande quantité à l'occasion de fêtes.

## L'ART DU THÉ CHEZ LES TOUAREGS

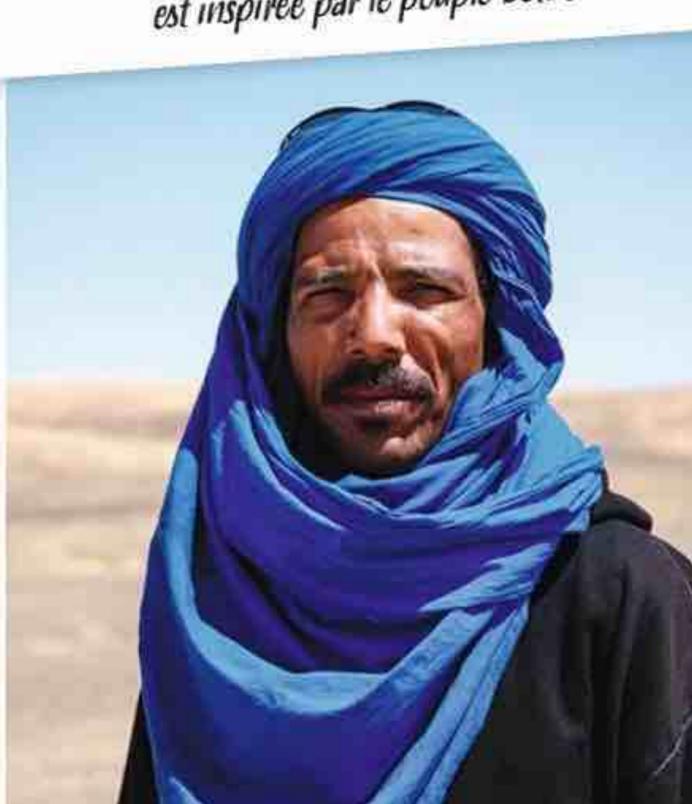
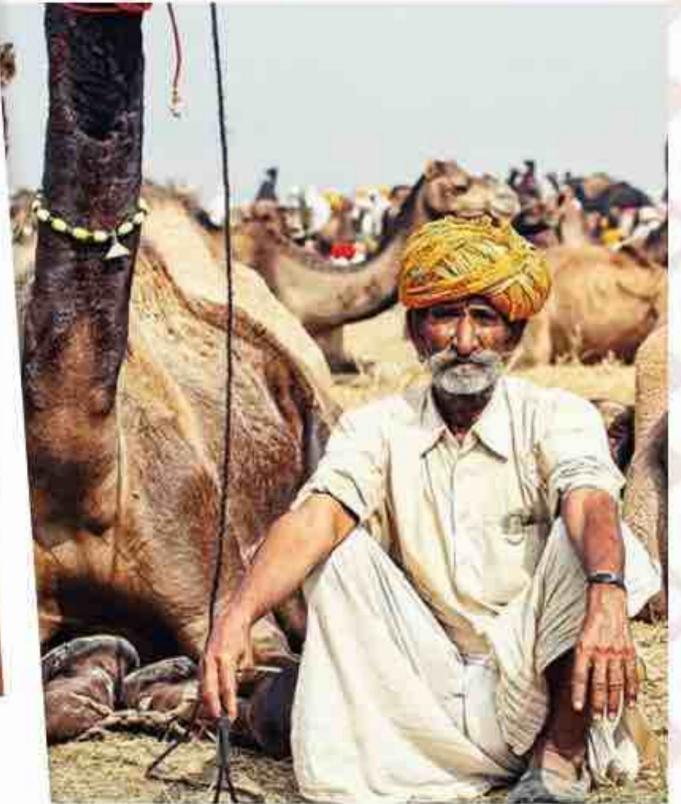
Au Maghreb, l'heure du thé rime avec hospitalité et convivialité. Et ce sont les Touaregs qui ont permis aux petites feuilles vertes de traverser le désert. Pour que la boisson soit parfaite, elle doit être préparée selon le rituel de la cérémonie des trois thés, qui sont « amers comme la vie, forts comme l'amour, suaves comme la mort » ! Les feuilles de thé, préalablement ébouillantées, sont

transvasées dans une seconde théière qui contient un morceau de pain de sucre. L'eau du premier récipient est alors jetée ou servie aux invités pour se rincer les mains. Le thé est ensuite transvasé dans un verre, et l'opération se répète jusqu'à ce que le sucre fonde. Au total, trois petits verres au breuvage de plus en plus clair constituent ce que les Touaregs appellent « les trois tournées de l'hospitalité ».





*La cuisine libyenne, chaleureuse et conviviale, est inspirée par le peuple berbère.*



## Dans son cabas, on emporte

### FRUITS SECS

Indispensables de la cuisine méditerranéenne, les dattes, les abricots secs et les amandes constituaient les aliments principaux des Bédouins, car ils étaient faciles à conserver pour traverser le désert.



### HARARAT

Ce mélange d'épices typiques de la Libye associe graines de cumin et de coriandre, chili, cannelle en bâton et quatre-épices. Parfait pour agrémenter le couscous.



### HUILE D'OLIVE

Avec 8 millions d'oliviers produisant 150000 tonnes d'olives par an, le pays est le onzième producteur oléicole au monde. Ce sont les Italiens qui ont introduit la culture d'une variété d'olives blanches de Toscane.

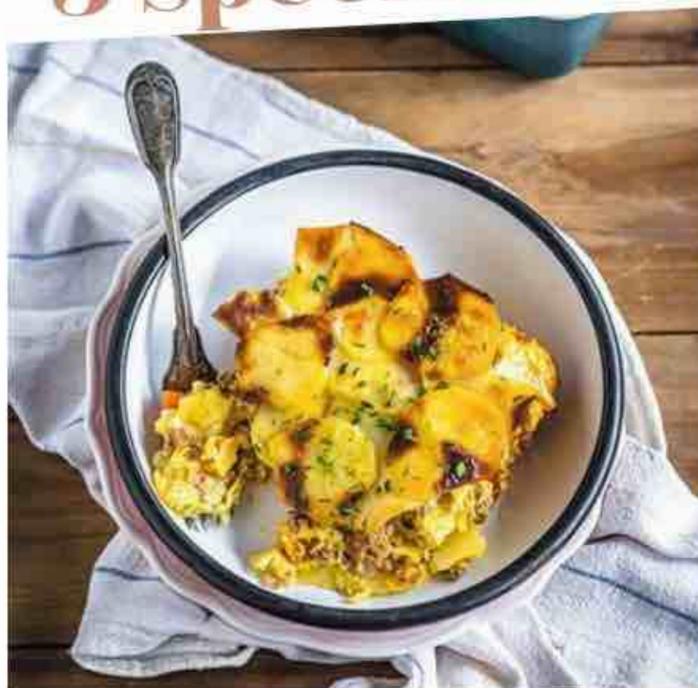


**LA CHORBA LIBYENNE.** Cette soupe très populaire ouvre les repas.

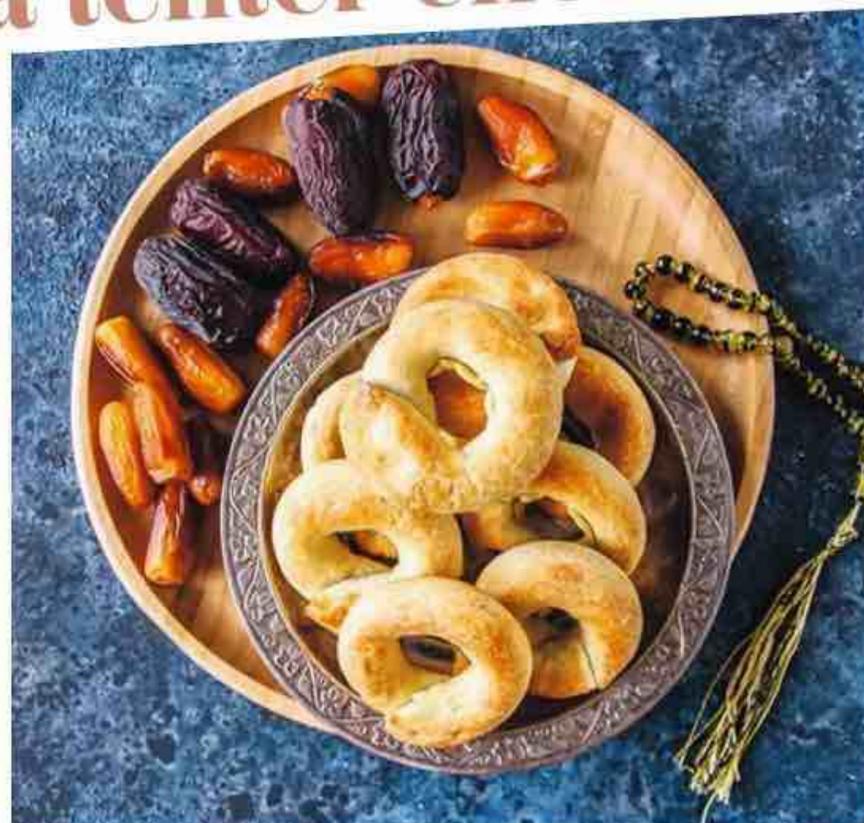
Similaire à ses voisines tunisiennes et marocaines, elle connaît de nombreuses variantes : avec ou sans viande ou avec des légumes. Après avoir fait revenir de l'oignon et de la viande coupée en morceaux (mouton ou bœuf), ajoutez des dés de tomate et des épices (menthe séchée, poivre, paprika, curcuma, sel et piment). Faites revenir quelques minutes pour laisser les arômes se développer, puis ajoutez du persil et de la coriandre frais et ciselés, ainsi que du concentré de tomates. Couvrez d'eau à hauteur et laissez mijoter à couvert 40 minutes. En fin de cuisson, on peut ajouter des pâtes en forme de langue d'oiseau ou des cheveux d'ange. Avant de servir, parsemez de persil et de coriandre.



## 3 spécialités à tenter chez soi



**MUBATTAN KUSHA.** Ce feuilleté de pommes de terre gratiné est garni de viande hachée relevée. Faites d'abord revenir de l'oignon, de la viande hachée, du persil, des épices (poivre, piment, gingembre, cannelle) et des tomates, le tout recouvert d'eau. Les pommes de terre sont taillées en fines lamelles puis rissolées. Répartissez la moitié des pommes de terre dans le plat, puis versez la moitié d'une omelette assaisonnée et agrémentée d'un peu de farine, de persil et d'aneth. Ajoutez ensuite la viande hachée, puis une nouvelle couche de pommes de terre. Terminez par le reste de l'omelette et saupoudrez de chapelure. Après un passage au four pour gratiner, il est temps de déguster.



**KAAK MALIH.** Ces petits biscuits salés accompagnent le thé ou le café. Ils sont en forme d'anneau et décorés de graines de sésame ou de fenouil. Dans le bol d'un robot, mélangez 10 cl de lait, 100 g de beurre fondu et 10 cl d'huile végétale. Ajoutez 400 g de farine tamisée, 1 cuillerée à café de sel et 1 de levure chimique. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Placez-la dans un sac en plastique, puis au réfrigérateur pendant 1 heure. Avec la pâte, formez des petits boudins de 1 cm de diamètre sur 15 cm de long. Enroulez-les sur eux mêmes en anneaux. Badigeonnez-les de jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame. Enfourez pour 15 minutes environ.

# Paprika, une épice aussi colorée que parfumée

**A** la fois légume et épice, le paprika est issu de la famille des piments, puisqu'il s'agit en fait de poivron rouge. Ses graines arrivées à maturité sont réduites en poudre.

Le paprika existe sous différentes formes : doux ou corsé, voire piquant, en fonction de la partie de la plante qui entre dans sa composition (à partir des fruits uniquement ou à partir du fruit, de sa tige et de ses graines). C'est lorsque ses graines sont moulues avec le fruit qu'il est le plus puissant, puisque ce sont elles qui sont les plus riches en principes piquants. S'il est apprécié pour ses propriétés colorantes, il plaît également pour son goût suave, légèrement amer, subtilement relevé et très aromatique. Le paprika doux dégage des arômes fruités-épices qui rappellent le goût des tomates séchées. Piquante juste ce qu'il faut, cette épice apporte une légère touche de salsa aux plats, sans le feu du piment.

## Le « poivre du pauvre »

Arrivé d'Amérique du Sud en Europe grâce à Christophe Colomb, le paprika séduit d'abord les Espagnols, au point d'être surnommé « poivre espagnol ». Puis sa culture se répand peu à peu avant de devenir l'épice nationale de la Hongrie. Moins onéreux que le poivre, d'où son appellation de « poivre du pauvre », ce poivron rouge s'est bien acclimaté à ce pays, jusqu'à faire de celui-ci le plus gros producteur de paprika.

## Le bon geste

Le paprika aime particulièrement s'exprimer dans les plats mijotés. Il vaut mieux l'ajouter en milieu ou en toute fin de cuisson. Attention à ne pas le faire griller pour éviter qu'il n'apporte de l'amertume en caramélisant. Comme toutes les épices, il aime être conservé à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

**Originnaire d'Amérique du Sud, ce poivron rouge a conquis les pays du pourtour de la Méditerranée, dont la Libye. En épice, il accompagne à merveille la sauce tomate et la chorba. Par Gwenaëlle Conraux**



## UNE PETITE GRAINE, SOURCE DE VITAMINE C

**Le chimiste hongrois Albert Szent-Györgyi découvre en 1937 l'existence de la vitamine C, notamment celle extraite du paprika, qui en contient beaucoup. Cette découverte ouvre la voie à une production industrielle de cette vitamine et vaudra à son inventeur le prix Nobel de médecine.**

## L'INGRÉDIENT SECRET DU CHORIZO

En Espagne, c'est le paprika qui donne son goût si caractéristique au chorizo. Il est issu d'un poivron rouge particulier : le pimentón, à la robe rouge foncé. Il doit sa saveur au séchage au bois de chêne vert pendant deux semaines. Le paprika de la Vera, cultivé dans la région de la Vera de Caceres, fait l'objet d'une AOP.



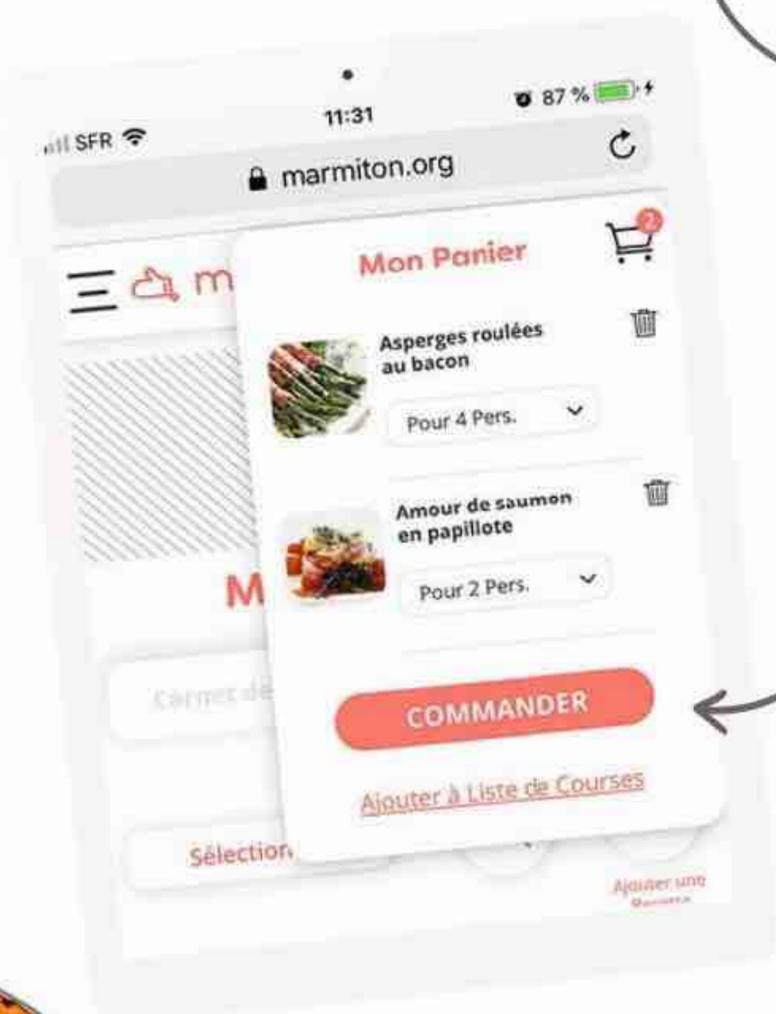
• cuisiner rend heureux •

**NOUVEAU**

**Vous pouvez ACHETER directement les ingrédients des recettes Marmiton chez votre distributeur près de chez vous**

1

**Sélectionnez le "NOMBRE DE PERSONNES" et cliquez ici pour ajouter la recette à votre panier**



2

**Cliquez sur "COMMANDER" pour ensuite choisir votre distributeur préféré**

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

Intermarché • Casino Drive • TOUPARGEL • franprix



EXPRESS UN JOUR,  
EXPRESS TOUJOURS !

**18** desserts  
aux fruits  
de saison

UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?

FINITION DE PRO  
Décorez de quelques  
feuilles de mélisse  
qui apporteront une  
saveur végétale  
citronnée.

## Corbeille légère citron myrtille

25 MIN | 20 MIN  
Préparation | Cuisson

POUR 5 personnes

125 g de myrtilles  
½ citron jaune bio  
ou non traité (zeste)

1 blanc d'œuf

125 g de mascarpone

15 g de beurre

5 feuilles de brick rondes

100 g de sucre glace (+ pour  
la décoration)

1 pincée de sel

**1 Réalisez les corbeilles.** Préchauffez le four à 160 °C. Faites fondre le beurre. Coupez les feuilles de brick rondes en deux. Badigeonnez-les de beurre fondu avec un pinceau, puis repliez-les une nouvelle fois en deux. Beurrez-les sur les 2 faces externes cette fois-ci. Foncez-les par deux en les superposant, dans 5 encoches beurrées d'une plaque à muffins. Enfournes-les pour 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laissez-les refroidir avant de les manipuler.

**2 Préparez la crème citronnée.**

Au batteur, montez le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel. Par ailleurs, fouettez le mascarpone avec le sucre glace et le zeste râpé du citron. Incorporez le blanc en neige à l'aide d'une spatule.

**3 Finissez le montage des corbeilles.**

Démoulez-les et posez-les sur un plat de service. Remplissez-les de crème citronnée et répartissez les myrtilles par-dessus. Saupoudrez d'un voile de sucre glace à l'aide d'un tamis.

**JOUEZ  
AVEC LES PARFUMS...**  
Pour renforcer la saveur  
de l'amande, remplacez 5 cl  
de lait fermenté par de l'amaretto.  
Le lait fermenté permet d'obtenir  
une texture dense typique des  
pancakes, mais vous pouvez  
le remplacer par du lait  
d'amande nature.

## Pancake myrtille amande

**15 MIN**  
Préparation

**10 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
4 personnes

**125 g** de myrtilles  
**2** œufs  
**50 g** de beurre  
**15 cl** de lait fermenté  
**125 g** de farine  
**2 sachets** de sucre vanillé  
**½ sachet** de levure chimique  
**2 c. à soupe** d'amandes entières  
**1 c. à café** d'extrait d'amande amère  
**1 pincée** de sel

**1 Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Fouettez les œufs, le lait fermenté et l'extrait d'amande amère. Incorporez-les au mélange sec précédent, petit à petit et tout en fouettant. Incorporez la moitié du beurre fondu.

**2 Préparez la garniture.** Lavez et séchez les myrtilles. Émincez les amandes dans le sens de la longueur.

**3 Faites cuire les pancakes.** Déposez 1 louche de pâte dans une poêle d'environ 18 cm de diamètre, avec 1 noix de beurre fondu. Faites-y tomber des myrtilles dedans et laissez cuire jusqu'à ce que les bords du pancake soient bien dorés. Parsemez d'amandes et servez bien chaud.

**4 Terminez la cuisson.** Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?

**SAVEURS  
ORIGINALES**  
Remplacez le sucre par  
175 g de miel de fleurs  
ou de lavande. Utilisez  
de l'huile de noisette  
ou de noix.



## Cake au yaourt et myrtille, glace bulgare

**20 MIN** Préparation | **25 MIN** Cuisson

**POUR 4 personnes**

- 250 g** de myrtilles
- 3** œufs
- 1** yaourt nature brassé
- 510 g** de farine
- 250 g** de sucre
- 20 cl** d'huile
- 1 sachet** de sucre vanillé
- ½ paquet** de levure chimique
- 3 c. à soupe** de pistaches nature décortiquées

### POUR LA GLACE :

- 4** yaourts nature brassés
- 20 cl** de lait concentré sucré

- 1 Réalisez la glace.** Fouettez les yaourts avec le lait concentré sucré. Placez le tout dans une boîte hermétique au congélateur.
- 2 Préparez la pâte.** Fouettez le yaourt et le sucre. Mélangez la levure avec la farine et incorporez-les au yaourt sucré. Mélangez bien. Battez les œufs avec l'huile et le sucre vanillé puis ajoutez-les à la préparation. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Incorporez 200 g de myrtilles.
- 3 Cuisez le cake.** Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez un moule à manqué et versez la pâte. Enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir le cake puis démoulez-le.
- 4 Dressez les assiettes.** Coupez le cake en tranches épaisses. Servez-le avec la glace au yaourt, les myrtilles restantes et les pistaches concassées.

## Riz au lait cassis coco

**10 MIN** Préparation | **25 MIN** Cuisson

**POUR 6 personnes**

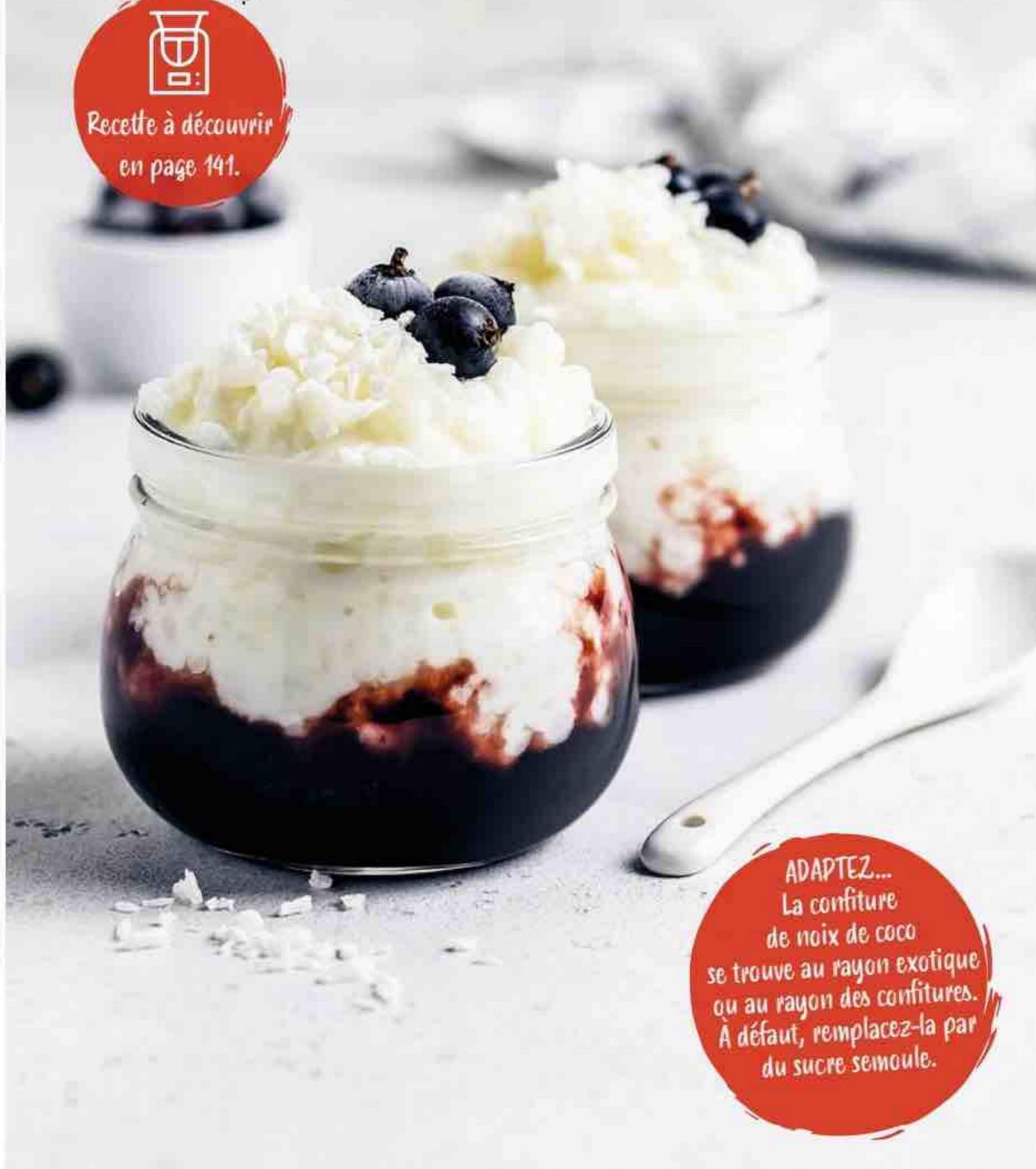
- 600 g** de baies de cassis
- 60 cl** de lait
- 40 cl** de lait de coco
- 150 g** de riz rond
- 130 g** de confiture de noix de coco
- 2 c. à soupe** de copeaux de noix de coco séchés

ET AU ROBOT ?



Recette à découvrir en page 141.

- 1 Faites cuire le riz.** Mélangez les 2 laits et faites-y cuire le riz à feu doux pendant 25 minutes, en remuant régulièrement. Au bout de 15 minutes de cuisson, ajoutez la confiture de noix de coco. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.
- 2 Préparez le coulis.** Mixez les baies de cassis égrainées, en en conservant quelques-unes pour la présentation. Ajustez la consistance du coulis en le délayant avec un peu d'eau si besoin.
- 3 Dressez les verrines.** Déposez du coulis de cassis dans le fond de 6 verrines. Complétez avec le riz au lait bien frais. Décorez de baies de cassis et de copeaux de noix de coco séchés.



**ADAPTEZ...**  
La confiture de noix de coco se trouve au rayon exotique ou au rayon des confitures. À défaut, remplacez-la par du sucre semoule.

UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?



+  
**DE SAVEURS**  
Remplacez  
la poudre d'amande  
par des noisettes  
grillées à sec  
et mixées.

## Cobbler pomme fruits rouges

**15 MIN**  
Préparation

**25 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
6 personnes

2 pommes  
100g de framboises  
100g de groseilles  
100g de cerises  
70g de myrtilles  
70g de beurre mou  
10cl de lait  
150g de farine  
50g de sucre  
30g de poudre d'amande  
½ sachet de levure chimique  
1c. à soupe de sucre glace  
1 pincée de sel

- 1 Préparez la pâte à cobbler.** Déposez la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sel et la levure dans un saladier. Ajoutez le beurre mou grossièrement coupé en petits cubes. Malaxez à la main à la façon d'un crumble. Versez ensuite le lait et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2 Préparez les fruits.** Épluchez les pommes et ôtez les pépins. Coupez

la chair en petits dés. Déposez-les avec tous les fruits rouges au fond d'un plat allant au four. Saupoudrez de sucre, puis répartissez la pâte à cobbler en petits tas par-dessus.

- 3 Procédez à la cuisson du cobbler.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 25 minutes. Saupoudrez de sucre glace et servez. Dégustez le cobbler chaud ou tiède.

## Tarte rustique aux fruits des bois

**15 MIN**  
Préparation

**35 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
8 personnes

**600 g** de baies mélangées (groseilles rouges et blanches, cassis, myrtilles)

**1** œuf

**125 g** de beurre mou

**250 g** de farine

**125 g** de poudre d'amande

**125 g** de cassonade  
Sucre glace

**1 Préparez la pâte.** Travaillez le beurre en parcelles avec la cassonade. Incorporez la poudre d'amande et mélangez. Ajoutez l'œuf battu, puis la farine. Pétrissez la pâte pour former une boule homogène.

**2 Garnissez la tarte.** Étalez la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson, pour former un disque d'environ 35 cm de diamètre. Transférez

le tout sur une plaque à four. Égrainez les baies avec une fourchette, lavez-les et séchez-les. Répartissez au centre, à 5 cm des bords. Saupoudrez-les de sucre glace avec un tamis. Repliez les bords de pâte sur les fruits.

**3 Procédez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C et enfournez la tarte pour 35 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite dessus et dessous.

### IDÉE DE PRÉSENTATION

Servez la tarte rustique encore tiède avec 1 boule de glace au nougat ou du mascarpone battu avec un peu de zeste de citron et du sucre glace.

ET AU ROBOT ?



Recette à découvrir  
en page 141.



UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?

SUGGESTIONS  
Dégustez  
ce crumble cake avec  
des chips de pomme  
et 1 boule de sorbet  
à la pomme.

## Crumble cake

20 MIN | 30 MIN  
Préparation | Cuisson

POUR 8 personnes

1 pomme  
6 œufs  
250 g de beurre  
250 g de lait  
400 g de farine  
150 g de sucre glace  
1 sachet de levure chimique

### POUR LE CRUMBLE :

70 g de beurre mou  
90 g de cassonade  
80 g de farine  
75 g de cerneaux de noix  
1 c. à soupe de cannelle moulue

- 1 Préparez le crumble.** Travaillez le beurre en morceaux du bout des doigts avec la cassonade. Incorporez la farine mélangée à la cannelle et les noix concassées.
- 2 Préparez la pâte à cake.** Beurrez et farinez un moule à cake. Fouettez les œufs avec le sucre glace. Ajoutez le beurre fondu. Lavez et râpez finement la pomme en contournant le trognon. Ajoutez-la au lait. Incorporez la farine et la levure en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- 3 Faites cuire le crumble cake.** Préchauffez le four à 200 °C. Versez la pâte dans le moule. Émiettez le crumble par-dessus. Enfourez pour 30 minutes. Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium, si le crumble dore trop rapidement. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Laissez complètement refroidir avant de démouler.



**ASTUCE**  
Pensez  
à commander  
la pâte à brioche  
crue chez votre  
boulangier.

## Pomme au four aux fruits secs et à la réglisse

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

- 4 pommes à cuire
- 4 dattes
- 20 g de beurre en pommade
- 100 g de gelée de coing
- 30 g de cerneaux de noix
- 30 g de noisettes
- 1 bonbon rouleau de réglisse

- 1 Préparez les pommes.** Lavez les pommes et évidez-les à l'aide d'un vide-pomme.
- 2 Préparez la garniture.** Concassez grossièrement les noix et les noisettes. Dénoyautez les dattes et coupez-les en dés. Mélangez le tout avec le beurre en pommade.
- 3 Procédez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pommes dans un plat à four et glissez-y au cœur, à la verticale, un morceau de fil de réglisse. Puis garnissez le cœur du mélange aux fruits secs. Faites chauffer la gelée et nappez-en les pommes. Enfournes pour 25 minutes environ, en les arrosant fréquemment du jus de cuisson. Les pommes doivent être bien dorées.

## Cinnamon rolls express aux pommes

**15 MIN** | **35 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 6 personnes

- 2 pommes
- 10 g de beurre pour le moule (facultatif)
- 500 g de pâte à brioche crue
- 3 c. à soupe de cassonade
- 3 c. à soupe de caramel beurre salé
- 1 c. à soupe de cacao amer
- 1 c. à soupe de cannelle moulue
- 1 c. à soupe de farine pour le plan de travail

- 1 Préparez la garniture.** Pelez les pommes et coupez-les en très petits dés. Mélangez la cassonade avec le cacao et la cannelle.
- 2 Préparez le cinnamon rolls.** Étalez la pâte à brioche au rouleau, sur une surface farinée, en un rectangle de 1,5 cm d'épaisseur. Répartissez les dés de pomme et nappez le tout de caramel beurre salé. Saupoudrez toute la surface de mélange à la cassonade.

- Roulez le rectangle sur lui-même dans le sens de la longueur pour obtenir un boudin grand et fin. Coupez-le en 6 tronçons.
- 3 Cuissez le cinnamon rolls.** Préchauffez le four à 180 °C. Rangez les tronçons dans un plat à gratin beurré ou chemisé de papier cuisson. Enfournes pour 35 minutes, jusqu'à ce que les rolls soient bien gonflés et bien dorés.



## UNE PLACE POUR LE DESSERT?

**POUR LES  
GOURMANDS...**  
Remplacez tout  
ou partie du lait entier  
par du lait concentré  
non sucré ou par  
de la crème liquide  
entière.

### Gratin de brioche perdue aux fruits rouges

**15 MIN** | **20 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 8 personnes**

- 300 g** de fruits rouges mélangés  
frais ou décongelés
- 4** œufs
- 50 cl** de lait entier
- 1** brioche rectangulaire  
un peu rassise
- 150 g** de lait concentré sucré
- 2 sachets** de sucre vanillé
- 2 c. à soupe** de pistaches nature  
décortiquées
- 1 c. à soupe** de sucre glace (facultatif)
- 1 c. à café** d'extrait naturel de vanille  
concentrée

- 1 Coupez la brioche.** Avec un bon couteau à pain, coupez la brioche en 8 tranches de 2 cm d'épaisseur. Recoupez-les en deux en diagonale.
- 2 Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le lait, le lait concentré sucré et l'extrait de vanille.
- 3 Préparez la brioche perdue.** Passez rapidement les tranches de brioche dans l'appareil aux œufs pour les imprégner sur les 2 faces et rangez-les dans un plat à gratin. Répartissez les fruits rouges entre les tranches et nappez avec le reste d'appareil.
- 4 Cuisez le gratin.** Préchauffez le four à 180 °C. Saupoudrez le gratin de sucre vanillé, parsemez de pistaches concassées et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que l'appareil soit pris et que le tout soit bien doré. Laissez tiédir et, si vous le désirez, saupoudrez le gratin de sucre glace à l'aide d'un tamis.



## Chia pudding amande framboise figue

**15 MIN**  
Préparation

**5 MIN**  
Cuisson

**4 H**  
Réfrigération

**POUR 4 personnes**

**125 g** de framboises

**2** figues

**40 cl** de lait d'amande

**40 g** de graines de chia

**6 c. à soupe** de lait concentré sucré

**40 g** de mélange de graines

**20 g** de noix de cajou grillées à sec

**20 g** d'amandes caramélisées

**1 Préparez le pudding.** Faites chauffer le lait d'amande et le lait concentré sucré dans une petite casserole. Hors du feu, ajoutez les graines de chia et mélangez bien. Laissez refroidir.

**2 Dressez les verrines.** Lavez et coupez les figues pour obtenir 8 belles tranches. Répartissez un peu de pudding dans le fond de 4 verrines. Apposez dans chaque

verrine, de part et d'autre, 2 belles tranches de figue et complétez le centre de la verrine de pudding. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

**3 Finalisez la recette.** Concassez les noix de cajou et les amandes caramélisées. Mélangez-les avec les graines et répartissez le tout sur les puddings. Décorez de framboises fraîches et servez.



**IDÉES DÉCO**  
Parsemez les framboises de noix de coco râpée et ajoutez une touche de verdure (verveine, thym-citron, menthe, basilic thaï, etc.).

UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?

À SAVOIR  
Le granola refroidi  
se conserve 1 mois dans  
un bocal hermétique.  
Jouez avec les  
variétés de flocons  
et de graines...

## Crèmeux framboise et granola

15 MIN | 25 MIN  
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

- 12 framboises fraîches
- 4 feuilles de menthe
- 400 g de fromage frais à tartiner type Philadelphia
- 200 g de confiture de framboise
- 50 g de gros flocons d'avoine
- 20 g d'huile de noix de coco vierge
- 20 g de miel d'acacia
- 15 g de graines de lin
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

- 1 Préparez le granola.** Préchauffez le four à 150 °C. Mélangez les flocons d'avoine, les graines de lin et la fécule. Fouettez le miel avec l'huile de coco fondue et 20 cl d'eau. Versez par-dessus et malaxez bien le tout. Éparpillez sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes. Laissez complètement refroidir.
- 2 Préparez le crèmeux.** Au batteur, fouettez le fromage frais et la confiture jusqu'à obtenir une texture très onctueuse et placez dans une poche munie d'une douille cannelée.
- 3 Dressez les verrines.** Déposez un peu de granola au fond de 4 verrines, remplissez de crèmeux à la framboise. Décorez de framboises fraîches et de feuilles de menthe.



ET AU ROBOT ?



Recette à découvrir  
en page 141.

## Poire rôtie noix miel

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

**2** poires  
**1 bouquet** de thym-citron  
**60 g** de cerneaux de noix  
**4 c. à café** de miel de fleurs

- 1 Préparez les poires.** Lavez et coupez les poires en tranches. Retirez le cœur avec une cuillère parisienne et disposez-les dans un plat à four.
- 2 Garnissez les poires.** Concassez grossièrement les cerneaux de noix et placez-les au cœur des poires. Nappez le tout de miel.
- 3 Procédez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C et enfournez pour 20 minutes environ jusqu'à ce que les poires soient tendres. Parsemez de thym-citron frais et servez.

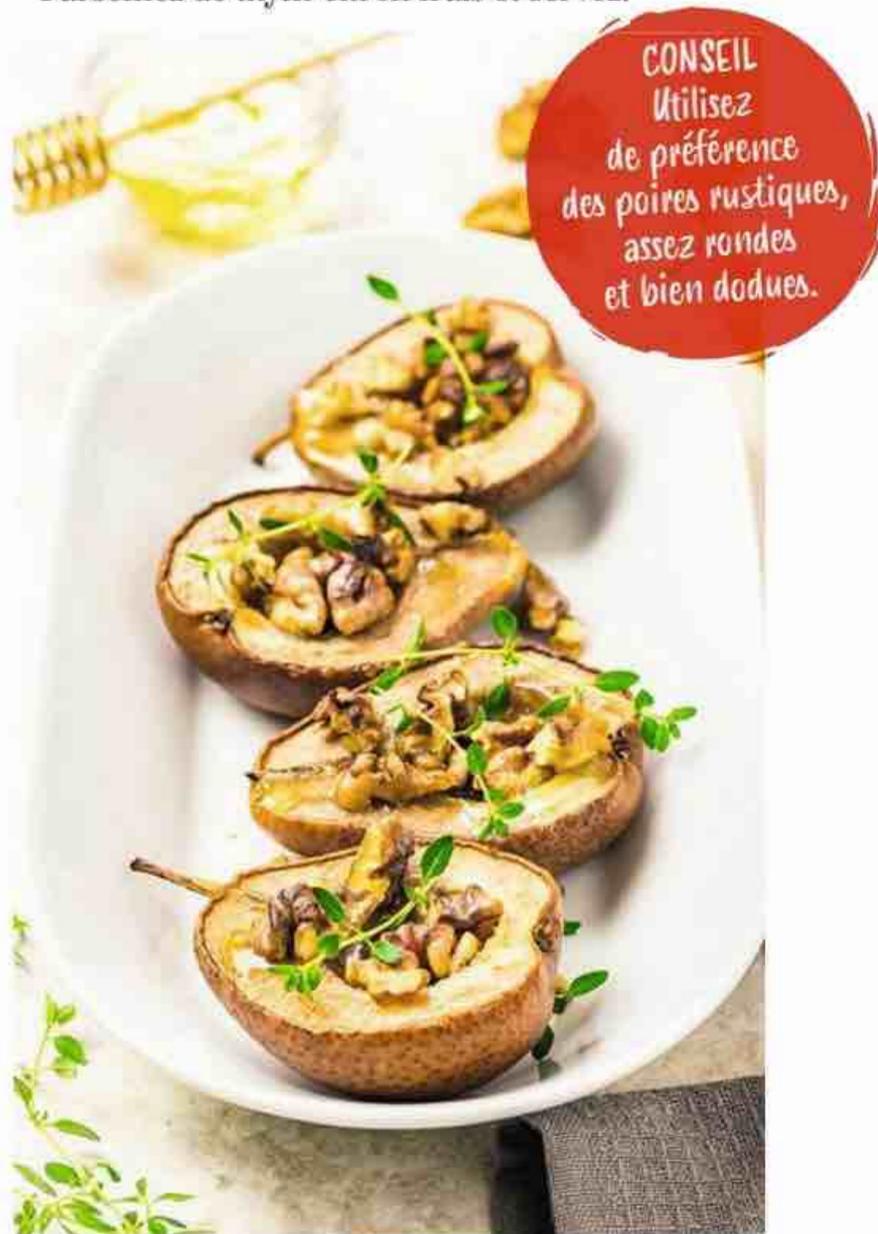
## Gâteau d'épices croustillant aux poires

**20 MIN** | **35 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 8 personnes

**2** poires  
**20 cl** de lait  
**100 g** de beurre doux (+ pour le moule)  
**200 g** de miel liquide corsé type sapin ou montagne  
**200 g** de farine  
**100 g** de farine de seigle  
**100 g** de vergeoise brune  
**100 g** de purée de noisette  
**50 g** de noisettes entières  
**25 g** de flocons d'avoine  
**1 sachet** de levure chimique  
**2 c. à café** d'épices à pain d'épices

- 1 Préparez les poires.** Lavez et émincez 1 poire en fines tranches en retirant le cœur. Taillez la seconde en petits dés.
- 2 Préparez la pâte.** Mélangez les farines, les flocons d'avoine et la levure. Faites chauffer dans une grande casserole le lait avec le miel, les épices, la vergeoise, la purée de noisette et le beurre en morceaux. Dès les premiers bouillons, retirez du feu. Versez

- le mélange sec dans la casserole et fouettez. Incorporez les dés de poire et mélangez délicatement.
- 3 Cuissez le gâteau.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à gratin. Versez la pâte, rangez-y les tranches de poire en les enfonçant légèrement. Enfournez pour 30 minutes en surveillant la cuisson. À la sortie du four, parsemez de noisettes concassées et laissez tiédir avant de déguster.



**CONSEIL**  
Utilisez  
de préférence  
des poires rustiques,  
assez rondes  
et bien dodues.

UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?



## Tartelette figue au thym, croustillant amande pistache cacao

**20 MIN** | **35 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 4 personnes

**10** figues  
**2 brins** de thym frais  
**20 g** de beurre  
**350 g** de pâte sablée  
**100 g** d'amandes effilées  
**25 g** de pistaches nature décortiquées  
**15 g** de grué de cacao  
**6 c. à soupe** de miel de thym  
**2 c. à soupe** de fécule de maïs

### 1 Préparez la pâte à croustillant.

Mélangez les amandes, les pistaches finement concassées, la fécule et le grué de cacao. Par ailleurs, faites fondre le beurre et mélangez-le avec la moitié du miel. Amalgamez le tout ensemble. Entreposez au réfrigérateur.

### 2 Préparez la garniture. Lavez et coupez 8 figues en tranches.

### 3 Préparez les tartelettes.

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sablée sur une surface farinée, au rouleau sur 1 cm d'épaisseur. Découpez 4 disques de 12 cm de diamètre. Foncez-les dans

des cercles à tartelettes beurrés de 8 cm de diamètre, disposés sur une plaque à four. Piquez les fonds de pâte. Rangez-y les tranches de figues, nappez du reste de miel et émiettez le thym par-dessus.

### 4 Cuissez les tartelettes. Tassez la pâte à croustillant dans 4 cercles à tartelettes de 8 cm de diamètre. Posez-les sur la plaque du four. Enfournes le tout pour 35 minutes.

### 5 Finalisez la recette. Laissez refroidir le tout avant de démouler. Disposez les croustillants sur les tartelettes. Décorez-les avec de fins quartiers de figues restantes.

## Cake moelleux aux mirabelles

**10 MIN** | **35 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 6 personnes

**400 g** de mirabelles dénoyautées  
**3** œufs  
**70 g** de beurre fondu  
**150 g** de farine  
**70 g** de sucre  
**½ sachet** de levure chimique  
**1 pincée** de sel

**1 Préparez la pâte aux mirabelles.** Mélangez les œufs, le sucre et le sel. Incorporez la farine petit à petit, la levure puis le beurre fondu. Remuez bien pour éviter tout grumeau. Ajoutez les mirabelles. Enrobez-les de pâte.

**2 Faites cuire le cake.** Préchauffez le four à 240 °C. Chemisez un moule à cake, versez la pâte. Enfournes pour 10 minutes. Réduisez la température à 200 °C et laissez cuire 25 minutes de plus. Laissez refroidir avant de démouler.





**FAÇON CLAFOUTIS**  
Zappez l'étape de la pâte et placez directement les fruits dans un plat à gratin. Versez la crème d'amande par-dessus, parsemez d'amandes effilées blanches et enfournez le tout à 180 °C.

## Tarte amandine aux quetsches

**20 MIN** | **35 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 6** personnes

- 600 g** de quetsches
- 3** gros œufs
- 150 g** de beurre mou
- 350 g** de pâte brisée
- 150 g** de poudre d'amande
- 150 g** de sucre semoule
- 5 cl** de rhum ambré (facultatif)
- 1 c. à soupe** d'amandes effilées grillées

- 1 Préparez la tarte.** Étalez la pâte au rouleau sur une grande feuille de papier cuisson. Foncez le tout dans un large plat à gratin. Coupez les quetsches en deux et retirez les noyaux. Arrangez-les sur la pâte préalablement piquée avec une fourchette.
- 2 Préparez la crème d'amande.** Fouettez le beurre mou en pommade avec le sucre. Incorporez les œufs un par un puis la poudre d'amande et éventuellement le rhum. Versez le tout sur les fruits.
- 3 Faites cuire la tarte.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfourez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit à cœur et bien doré sur le dessus et les bords. Laissez complètement refroidir avant de parsemer d'amandes effilées grillées et de servir.

ET AU ROBOT ?  
  
Recette à découvrir en page 141.

UNE PLACE  
POUR LE  
DESSERT?



## Carpaccio de kaki

**15 MIN** | **10 MIN**  
Préparation | Congélation

**POUR 4** personnes

**4** kakis  
**2 branches** de menthe  
**20 cl** de crème liquide  
entière  
**20 cl** de crème de coco  
**2 c. à soupe** de sucre roux  
**2 c. à soupe** de pignons de pin  
**1 c. à soupe** de graines de chia  
**4 pincées** d'épices garam  
masala

**1 Préparez la chantilly.** Placez les crèmes mélangées dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes, le temps de préparer les kakis. Puis montez-les au batteur en chantilly.

**2 Préparez le carpaccio de kaki.** Lavez et tranchez les kakis en fines rondelles, à l'aide d'un couteau à dents. Rangez harmonieusement les tranches dans 4 assiettes à dessert. Saupoudrez-les de sucre roux.

**3 Finalisez la recette.** Ajoutez des touches de chantilly sur les carpaccios. Parsemez de pignons, de graines de chia et de pincées d'épices. Décorez de feuilles de menthe et servez sans attendre.



# 4 recettes en 1 version robot

## p.129 RIZ LAIT CASSIS COCO

Dans le bol muni du mélangeur, déposez les 2 laits, et la confiture. Lancez le programme vitesse 3 à 95°C pendant 8 minutes. Ajoutez le riz, réduisez à vitesse 2 sans changer la température pendant 25 minutes. Versez dans un saladier, laissez refroidir. Pour le coulis, positionnez le couteau à la place du mélangeur, mixez les baies à vitesse maximale pendant 3 minutes. Ajustez la consistance avec de l'eau si besoin. Dressez comme indiqué dans la recette.



## p.131 TARTERUSTIQUE AUX FRUITS DES BOIS

Préparez la pâte au robot : avec le couteau de pétrissage, travaillez le beurre avec la cassonade à vitesse 2 pendant 1 minute. Ajoutez la poudre d'amande, mélangez pendant 3 minutes. Ajoutez l'œuf et la farine et laissez pétrir à vitesse 4 pendant 5 à 6 minutes. Abaissez la pâte et finissez la recette de base.



## p.137 GÂTEAU D'ÉPICES CROUSTILLANT AUX POIRES

Préparez les fruits comme indiqué dans la recette. Pour la pâte, mélangez les farines, les flocons d'avoine et la levure à part. Dans le bol du robot muni du mélangeur, déposez le lait, le miel, les épices, la vergeoise, la purée de noisette et le beurre en morceaux. Programmez vitesse 2 à 95°C pendant 6 minutes. Versez le mélange d'ingrédients secs sur le liquide, lancez vitesse 10, sans température, pendant 2 minutes. Ajoutez les dés de poires, lancez vitesse 1 pendant 1 minute. Faites cuire le gâteau comme indiqué dans la recette.



## p.139 TARTE AMANDINE AUX QUETSCHES

Placez le beurre mou en pommade et le sucre dans la cuve du robot muni du couteau mélangeur. Lancez le programme vitesse 10 pendant 1 min. Réduisez la vitesse à 3, ajoutez les œufs un par un. Augmentez à la vitesse 5 pour 30 secondes. Coupez le programme. Ajoutez la poudre d'amande puis le rhum. Mélangez 2 minutes, vitesse 4 puis reprenez la recette de base.



## Jeu-concours KitchenAid



La nouvelle  
collection sans fil  
KitchenAid  
pour 4 gagnants  
en coloris Crème.

Laissez votre créativité s'exprimer en toute liberté avec la nouvelle gamme sans fil KitchenAid !

Cuisiner sur un îlot et n'importe où dans sa cuisine, sans contraintes, sans être dépendant de prises électriques ? C'est à présent possible grâce à la nouvelle collection sans fil KitchenAid qui comprend un mixeur plongeant, un hachoir multifonction 1,19L et un batteur à main 7 vitesses !

Cette nouvelle gamme se charge rapidement en 20 minutes et inclut un chargeur unique et pratique qui fonctionne avec chaque appareil. Valeur : 407 €

Plus d'informations sur chaque produit

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

Tentez votre chance en répondant à la question suivante :  
**Cette nouvelle gamme sans fil comprend combien de produits ?**

1

2

3

Envoyez par mail vos réponses ainsi que vos coordonnées à

[polepremium@mediaobs.com](mailto:polepremium@mediaobs.com)

Mediaobs - Marmiton // Jeu-Coucoures KitchenAid

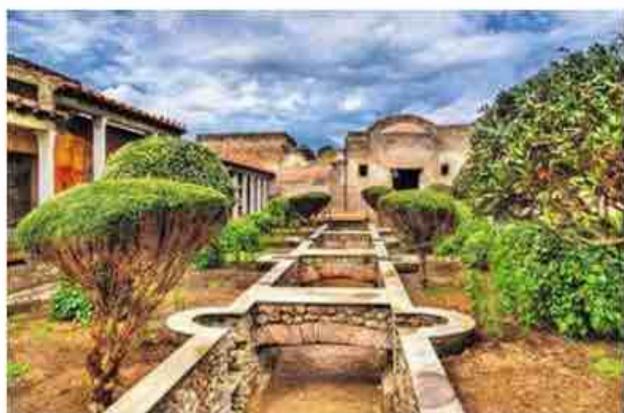
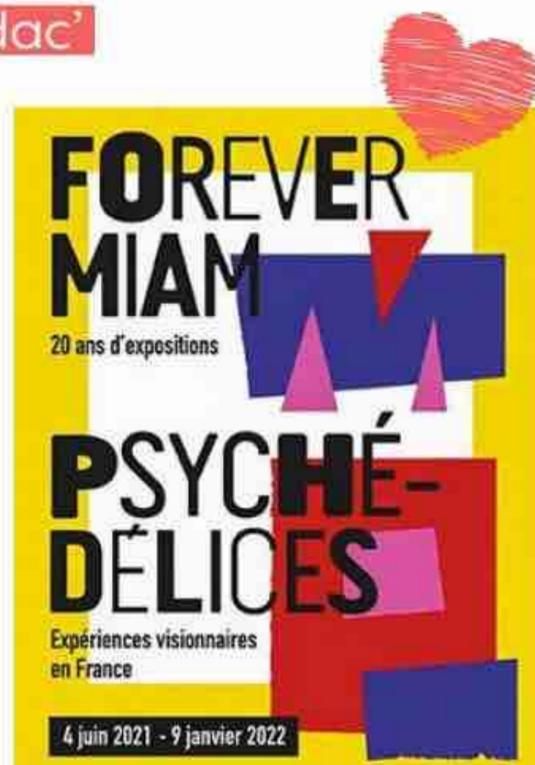
avec  
**marmiton**  
• cuisiner rend heureux •

# C'est la minute **CULTURE**

**On a aimé, détesté, pleuré ou simplement partagé... C'est le moment de vous donner nos impressions sur ce que l'on a vu, lu, ou encore entendu. Par la rédaction'**

## **ALICE** EST ALLÉE AU MIAM

Ou, autrement dit, au Musée international des arts modestes, à Sète. Et c'est le dernier étage qui m'a le plus fascinée. On y retrouve, dans de grandes vitrines scénarisées, une foule d'objets du quotidien... jusqu'aux emballages de célèbres aliments. Une immersion dans le passé, qui redonne à des objets éphémères une dimension artistique.



## **Alice** a été surprise par les Romains

En 2019, à Pompéi, ils ont découvert les vestiges d'un fast-food antique, ou plutôt d'un « thermopolium », qui sera bientôt ouvert aux visites. C'était les gens pauvres qui s'y rendaient à l'époque, faute d'avoir des cuisines chez eux. Ils mangeaient du pain avec du poisson salé, du fromage grillé et buvaient du vin épicé.

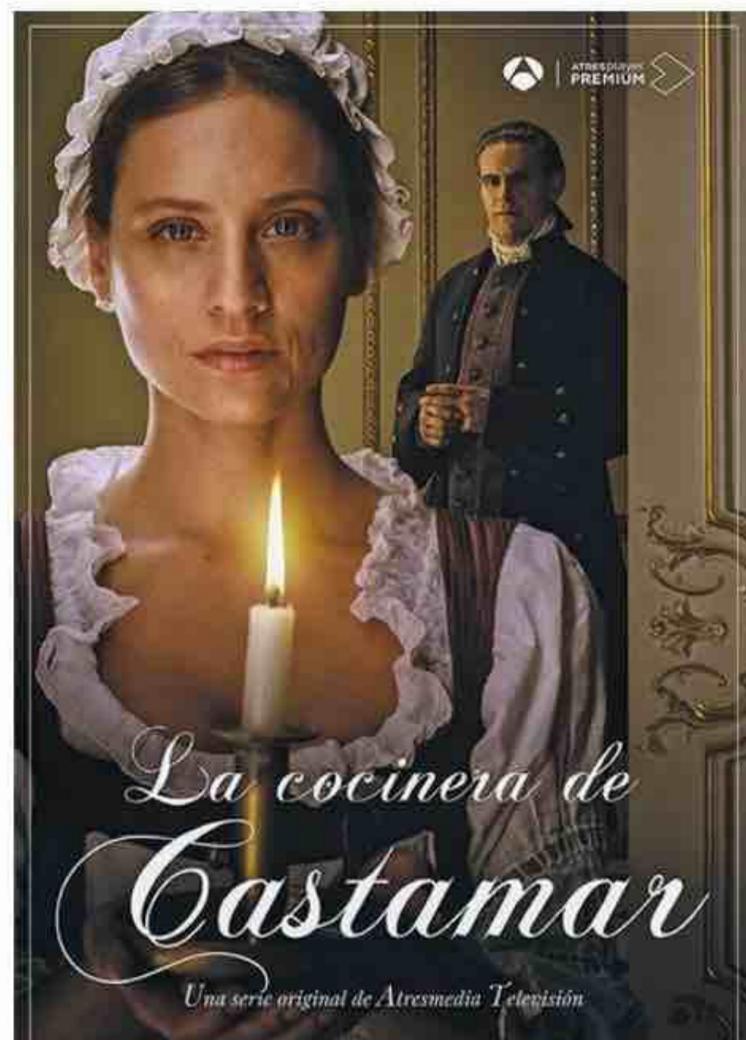
## **MÉLISSA** A ADORÉ « LA CUISINIÈRE DE CASTAMAR »

Une série espagnole produite par Netflix qui nous plonge dans les cuisines d'un château. Je regrette même que l'on ne passe pas plus de temps en cuisine dans les épisodes, mais il faut dire que la trame principale est une histoire d'amour. On y découvre des recettes historiques et certains ingrédients surprenants.



## **Didier** (re)visite la légende arthurienne

Avec toute la famille, je suis parti à la découverte de l'univers décalé de « Kaamelott » au château de Murol, dans le Puy-de-Dôme. De nombreuses scènes du film d'Alexandre Astier, sorti cet été sur grand écran, ont été tournées dans cette belle bâtisse médiévale en plein cœur de l'Auvergne. Dans chaque pièce de la citadelle, on pouvait lire les répliques les plus savoureuses de la série, souvent en référence avec la cuisine de l'époque.





### GOÛTEUSES EN TOUTES CIRCONSTANCES

En panne d'idées pour vos repas ? Fleury Michon vous propose ses savoureuses et tendres Aiguillettes de Poulet, pratiques et rapides à préparer ! Des aiguillettes délicieusement rôties au four et 100 % issues de filets de poulet pour une texture moelleuse. Sans conservateur, elles sont idéales pour des recettes froides et chaudes : en salade, tarte ou risotto, c'est l'ingrédient parfait pour toutes vos recettes.



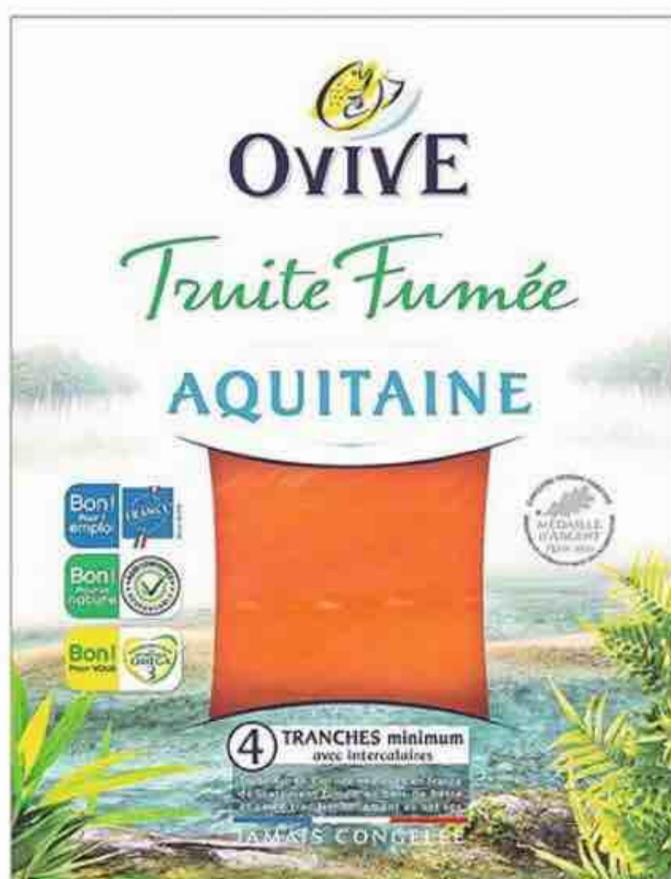
### PETIT TOUR DANS LES POUILLES

E.Leclerc vous propose de découvrir la burrata Tradizioni d'Italia. Encore plus onctueuse et gourmande que sa cousine la mozzarella, cette burrata est issue du savoir-faire de la gastronomie italienne et originaire de la région des Pouilles. À déguster nature, à peine relevée d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de poivre pour profiter de cette spécialité italienne douce et savoureuse.

**Retrouvez le meilleur de la gastronomie italienne dans les magasins et drive E. Leclerc sans vous ruiner : 3,53 € les 200 g, soit 17,65 € le kg.**

### UN POISSON FUMÉ DE QUALITÉ 100% FRANÇAIS

Les truites Ovive naissent et grandissent en France, puis sont fumées dans les Landes. Naturellement riches en oméga 3 et deux fois moins gras que le saumon d'élevage, les produits Ovive, ont été plusieurs fois primés au Salon de l'agriculture. Et comme Ovive maîtrise toute sa filière, de l'œuf jusqu'à votre assiette, c'est pour vous l'assurance de manger un poisson fumé de qualité, 100 % français, en toute sérénité. Ovive, la truite qui signe son origine !



### DES SUPERALIMENTS BIO ET BONS

Engagée et citoyenne, Perl'Amande est une entreprise familiale française qui transforme les fruits secs en purées, boissons et barres, dans le respect de la tradition. Fruit d'un savoir-faire transmis de génération en génération, d'une sélection minutieuse d'ingrédients et d'une innovation constante, les produits Perl'Amande sont 100 % bio, vegans, sans lactose et sans gluten. Des aliments à retrouver en magasin bio, naturellement.

**Sur Perlamande.com  
ou en magasin d'usine :  
185 chemin du Thuve,  
04700 Oraison.**



# Table des recettes

## Entrées

Sauce béarnaise	38
Crème d'ail	42
Œuf corsaire	89
Tartine poussin	90
Hibou œufs brouillés	91
Chorba libyenne	122

## Plats

Rôti de bœuf à l'ail	38
Samossas thai	39
Bouillon épice	40
Tomates farcies	41
Mi-cuit de bœuf au couteau	42
Rosbif sauce cacahuète	45
Jambon cru abricot	47
Légumes grillés houmous fromage frais	47
Pain au levain et aubergine confite	48
Courge et roquefort	48
Conchiglies farcies à la sauce bolognaise	55
Omelette soufflée oignon courgette	58
Quiche sans pâte jambon brocoli	59
Omelette roulée aux poivrons et aux herbes	60
Taboulé aux légumes d'été	60
Taboulé de kasha aux pruneaux	62
Salade folle de haricots rouges et saumon	63
Quinoa pois chiches aux épinards	63
Chili veggie de lentilles corail	65
Tarte tomate, courgette et chèvre	66
Pizza tapenade aux légumes, speck et roquette	67
Bagel au thon	68
Club sur le green	69
Falafels carotte coco	71
Porridge de polenta aux champignons	71
Riz cantonais	72
Galette de sarrasin, tzatziki et truite fumée	72
Aubergines grillées, yaourt et graines de grenade	74
Wok de poulet aux poivrons	75
Curry de poulet à la courge	76
Parmentier poulet champignons	76
Saltimbocca tomate & sauge	77
Cordon bleu roulé de poulet au cheddar	78
Poisson gratiné aux légumes, mozza et tapenade	79
Spaghettis puttanesca au thon	80

Macaronis aux lardons et comté	81
Nouilles soba chop suey	83
Papardelles aux girolles, épinards et noix	83
Gratin de gnocchis aux champignons et lardons	84
Clafoutis crémeux aux légumes	84
Patate douce farcie veggie	86
Poivron farci au thon et olives	87
Blanc de poulet façon Orloff et tomates cerise rôties	97
Nuggets très croustillants, ketchup maison	98
Tourte au poulet, pomme de terre et épinards	101
Blanc de poulet farci à la ricotta et aux herbes	101
Gratin de crozets à la fondue d'endive et cheddar	104
Patate douce farcie à la feta	105
Courge spaghetti à la bolognaise	106
Mubattan kusha	122

## Desserts

Tarte aux pommes express	50
Poisson crêpe	92
Tartines animaux	92
Minitourte à la myrtille des Schtroumpfs	94
Kaak malih	122
Corbeille légère citron myrtille	126
Pancake myrtille amande	127
Cake au yaourt, myrtilles, glace bulgare	129
Riz au lait cassis coco	129
Cobbler pomme fruits rouges	130
Tarte rustique aux fruits des bois	131
Crumble cake	132
Cinnamon rolls express aux pommes	133
Pomme au four aux fruits secs et à la réglisse	133
Gratin de brioche perdue aux fruits rouges	134
Chia pudding amande framboise figue	135
Crémeux framboise et granola	136
Gâteau d'épices croustillant aux poires	137
Poire rôtie noix miel	137
Tartelette figue au thym, croustillant amande pistache cacao	138
Cake moelleux aux mirabelles	138
Tarte aux quetsches amandine	139
Carpaccio de kaki	140

# L'ÉQUIPE

## COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Claire Debruille, Lison Guillard,  
Aurélie Martel, Alice Duras

## ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux,  
Lise Laffite, Emmanuelle Bézières,  
Céline Roussel, Didier Lalbenque,  
Mélissa Cruz

## RÉALISATION

### COM'Presse

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60.

**Direction artistique :** Žiga Rajic

**Chef de studio :** Olivier Lemesle

**Secrétaire général de la rédaction :**

Marion Pires, Amélie Borgne

**Secrétariat de rédaction :**

Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion  
Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

**Rédactrice en chef photo :** Mathilde Loncle

**Service photo :** Delphine Duteil, Carole Hiro,  
Caroline Quinart

**ÉDITION :** Aurélie Martel

**EDITRICE DÉLÉGUÉE :** Lison Guillard

**Distribution :** MLP

**Vente au numéro :** DESTINATION MÉDIA  
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs  
et dépositaires de presse)

**Service abonnement et anciens numéros :**

Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris

Tél. 01 44 70 00 07

[abonnement-magazine@marmiton.org](mailto:abonnement-magazine@marmiton.org)

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Olivier Abecassis

**ISSN : 2114 – 110 X**

**CPPAP : 0222K91573**

**Dépôt légal : à parution**

**Tarif abonnement : 1 an = 22 euros**

## PUBLICITÉ (PRINT)

MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires  
75002 Paris

Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79

mail : [pnom@mediaobs.com](mailto:pnom@mediaobs.com)

Pour joindre par téléphone votre  
correspondant, composez le 01 44 88 suivi des  
4 chiffres entre parenthèses

**Directrice générale :** Corinne Rougé (93 70)

**Directrice du pôle food :**

Alexandra Horsin (89 12)

**Directrice de la publicité :**

Cécile Ghis (89 25)

**Studio :** Cédric Aubry (89 05)

**Exécution :** Brune Provost (89 13)

## PUBLICITÉ (DIGITAL)

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre – 75002 Paris

Tél. 01 53 57 79 00 – mail :

[teamco@marmiton.org](mailto:teamco@marmiton.org)

**Directrice Générale Unify Advertising :**

Géraldine L'Hénaff

**Directrice commerciale :** Céline Trancart

**Directrice du pôle food :** Marine Roux

**Directrice de clientèle :** Marion Petit

**Marmiton Magazine**

est édité par MARMITON SAS,  
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

**Impression :** Maury Imprimeurs,  
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

**Photogravure :** Key Graphic

**Marmiton Magazine est imprimé en France.**

**Origine du papier :** Allemagne

**Origine du papier de couverture :** France

**Taux de fibres recyclées du papier  
intérieur :** 100 %

**Taux de fibres recyclées du papier  
de couverture :** 60 %

**Certification :** PEFC

**Eutrophisation ou impact sur l'eau :**

Ptot 0,001 kg/tonne

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture : StockFood/Immediate Media/  
Good Food. Edito: DiViArts/Adobe Stock. P6-  
10: Piergab, Christophe Meireis, a\_namenko.  
P16-17: Nathalie Pothier/photocrew/Adobe  
Stock. P18-21: nblxer/Adobe Stock. P22-23:  
Quentin Huriez, HandmadePictures/Subbotina  
Anna/almaje/Adobe Stock. P24-25: Steve  
Cukrov/Adobe Stock. P26-32: Igor Normann/  
Adobe Stock. P36: Ana Teixeira/Interfel.  
P44-48: kasia2003/yuliyagontar/Alex/sveta  
zarzamora/AdobeStock, Studio/Sucré Salé.  
P50: Voltan/Adobe Stock. P52-53: fermate/  
brebca/AnnaPustynnikova/Karissssa/Getty  
Images, Stepan Popov/Maksim Shebeko/  
Philipimage/Jiri Hera/iaroshenko/delarue/  
Adobe Stock. P54-89: S'Cuiz In/Ploton/Thys/  
De la Forest/Deslandes/Fénot/Zurbach/Sucré  
Salé, Brett Stevens/Cultura/Photononstop,  
Parissi Lucy/ Schulte\_Ladbeck Stefan/  
StockFood, nata\_vkusidey/Marco Mayer/  
tycoon101/katrinshine/asab974/Veronika  
Idiyat/nadianb/Rawpixel.com/pronina\_  
marina/okkijan2010/Svetlana Kolpakova/  
sveta\_zarzamora/nesavinov/fascinadora/  
anna\_shepulova/san\_ta/Adobe Stock. P90-  
93: Azurita/Maria/san\_ta/Adobe Stock. P94:  
© Peyo™ - 2021 – Licensed through I.M.P.S  
(Brussels) - [www.smurf.com](http://www.smurf.com). P96-101:  
valentinamaslova/Striker777/azurita/maria\_  
lapina/ahirao/Maria/Adobe Stock. P102-103:  
dariaustiugova/Adobe Stock, Ziga Rajic. P104-  
106: Fabrice Besse. P108-109: visualspace/  
Getty Images. P110-113: Sylvain Giguet, LIL.  
P116: jchizhe. P118-123: Illustrations Getty  
Images, tirc83/conejota/margouillatphotos/  
bib57/francigonsa/martinlee/angelsimon/  
badmanproduction/Ezhukov/Florian Fritsch/  
ugurhan/barmalini/Getty Images, Sime/  
Photononstop, saschanti/malajscy/Peter  
Maszlen/Iryna/galiyahassan/dule964/Adobe  
Stock. P126-140: galiyahassan/losangela/  
valentinamaslova/sonyakamoz/Wirestock/  
irina/Anjelika Gretskaia/pronina\_marina//  
FoodAndPhoto/zi3000/yuliaholovchenko/  
Victoria Kondysenko/Adobe Stock, Del Re  
Alice/Stockfood, Bergeron/Marielle/Nicolas  
Edwige/Sucré Salé. P142: Leonid Andronov/  
Adobe Stock, Atresmedia Television. P146:  
scerpica/Adobe Stock.



**On ne pouvait pas se quitter comme ça, sans un mot, sans quelques dernières confidences gourmandes. ;-)**

## ALERTE TENDANCE : **LES PASTA CHIPS**

Elles ont remplacé nos chips de patate douce tout l'été : les pasta chips font le buzz sur la Toile depuis plusieurs mois. Une tendance qui semble avoir vu le jour sur un blog qui s'inspire de la cuisine libanaise. La condition pour que la recette fonctionne en moins de 10 minutes ? Être équipé d'une friteuse à air. On place les pâtes imbibées d'huile et d'épices dans la friteuse sans huile et c'est prêt ! Si vous n'avez qu'un four, ça marche aussi, en un peu plus de temps : faites cuire les pâtes al dente, enrobez-les d'huile, assaisonnez-les et direction le four pour 20 minutes à 200 °C. À tremper dans un guacamole, un houmous ou une crème au fromage fondante.



## **NOS PETITES TROUVAILLES PERSO**

### **LE « ONE POT RICE » DE JUSTINE**

Je n'avais ni le temps ni l'envie de faire cuire mon riz, alors j'ai essayé de le faire cuire directement avec les autres ingrédients dans ma sauteuse. J'ai mis un verre de riz, du coulis de tomates, des champignons frais, des rondelles d'olives vertes et deux verres d'eau. Une fois que le riz a absorbé tout le liquide, c'est prêt ! Super bon, et rapide !

### **LE VELOUTÉ EXPRESS MAÏS, LAIT DE COCO ET PIMENT D'ESPELETTE DE LUCILE**

**Quand je rentre tard du boulot, mais que j'ai promis un repas à des amis, pas de stress, je sors mon blender chauffant. J'y glisse une boîte de maïs avec une brique de lait de coco, j'assaisonne et je laisse chauffer et mixer 30 minutes. Je dresse avec du piment d'Espelette et on n'y voit que du feu !**

### **LA TORTILLA DE MÉLISSA**

Inspirée par les recettes express Tik-Tok et par mon enfance, j'ai coupé un wrap en quatre quarts : j'ai tartiné un quart de fromage frais de chèvre, déposé des champignons tranchés sur un autre quart, du bacon sur le troisième et du comté râpé sur le dernier. Hop, dans mon appareil à panini pour 30 secondes, et c'était délicieux.

## **CARNET D'ADRESSES**

- **AGORAé** : [Agorae.ageparis.org](http://Agorae.ageparis.org)
- **Alessi** : disponible sur [Madeindesign.com](http://Madeindesign.com)
- **Carrefour** : [Carrefour.fr](http://Carrefour.fr)
- **Casino supermarchés** : [Supercasino.fr](http://Supercasino.fr)
- **Conforama** : [Conforama.fr](http://Conforama.fr)
- **Cuisinart** : [Cuisinart.fr](http://Cuisinart.fr)
- **E.Leclerc** : [E.leclerc.fr](http://E.leclerc.fr)
- **Épiceries Andes** : [Andes-france.com](http://Andes-france.com)
- **Éthiquable** : [Ethiquable.coop](http://Ethiquable.coop)
- **Géant Casino** : [Geantcasino.fr](http://Geantcasino.fr)
- **Intermarché** : [Intermarche.com](http://Intermarche.com)
- **Kave Home** : [Kavehome.fr](http://Kavehome.fr)
- **Le Régal** : [Le-regal.eu](http://Le-regal.eu)
- **Léonardo** : disponible sur [Madeindesign.com](http://Madeindesign.com)
- **Mathon** : [Mathon.fr](http://Mathon.fr)
- **Monoprix** : [Monoprix.fr](http://Monoprix.fr)
- **Pazzi** : [Pazzi.co](http://Pazzi.co)
- **Petit Casino** : [Petitcasino.fr](http://Petitcasino.fr)
- **Secours populaire Paris** : [Don.secourspopparis.org](http://Don.secourspopparis.org)
- **Sifrais** : [Sifrais.fr](http://Sifrais.fr)
- **Spar** : [Spar.fr](http://Spar.fr)
- **Tables & Auberges de France** : [Tables-auberges.com](http://Tables-auberges.com)
- **Vahiné** : [Vahine.fr](http://Vahine.fr)
- **Vival** : [Vival.fr](http://Vival.fr)

**@yoni.saada**  
**METRO S'ENGAGE**

À SÉLECTIONNER AVEC LE PLUS GRAND SOIN  
SES PRODUCTEURS POUR PROPOSER  
À YONI SAADA DES PRODUITS LOCAUX  
DE PREMIÈRE QUALITÉ

     
**METRO.fr**

**METRO**



*Princesse*  
**Amandine**<sup>®</sup>

*légère • fondante • savoureuse*

**RAFFINÉE & CONVIVIALE**

Cette princesse est  
aimée de tous !



*Ça change des patates !*

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur [princesseamandine.fr](http://princesseamandine.fr)

