

SAVEURS

# SAVEURS

NUMÉRO SPÉCIAL / BEST OF 2021 / 6,90 €

SPÉCIAL  
BEST OF  
2021

## 365 RECETTES

POUR SE FAIRE PLAISIR  
TOUS LES JOURS

- SOUPES • SALADES • TARTES • CAKES • PÂTES
- POISSONS • VIANDES • LÉGUMES • DESSERTS

L 15772 - 45 H - F. 6,90 € - RD



BurdaBleu

# LES FROMAGES DE SUISSE

## LE GOÛT DU PARTAGE

Partageons  
[la nature]

ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018 Juillet 2021



Flashez-moi  
pour en savoir plus !



Suisse. Naturellement.



**TÊTE DE MOINE**  
FROMAGE DE BELLELAY

**EMMENTALER**  
SWITZERLAND  
L'original depuis 1291

**TOMME VAUDOISE**  
SWITZERLAND

**Les Fromages de Suisse.**  
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Photo V. Lhomme.

## Par ici les bonnes idées !

Alors que les enfants reprennent le chemin de l'école, nous sommes nombreux à retrouver celui du bureau. Ce retour à un emploi du temps régulier, après la liberté offerte par la période estivale, demande un effort d'organisation pour renouveler les menus au quotidien. Mais dans les cuisines de *Saveurs*, effort ne rime pas avec corvée, ni quotidien avec ennui. Bien au contraire ! La preuve avec ce *Best of* qui réunit plus de 365 recettes simples et variées pour vous régaler tous les jours. Alléchantes et gourmandes, elles sont inratables. Laissez-vous séduire par les photos, surprenez-vous en utilisant des produits ou des épices dont vous avez peu l'habitude. Vous serez vite conquis par de nouvelles saveurs.

Notre calendrier des légumes de saison (p. 162) vous aidera à établir votre liste de courses, quant à notre index par ingrédients (p. 192), il vous donnera des idées pour utiliser des restes. Une agréable façon de lutter contre le gaspillage alimentaire.

Très bonne rentrée à tous !

Sylvie Gendron  
Rédactrice en chef

# Sommaire

- Shopping ustensiles p. 4

## Entrées

7

Mises en bouche p. 8 Entrées diverses p. 12  
Soupes p. 24 Salades p. 36 Tartes et cakes p. 46  
Œufs p. 56 Pizzas p. 60

## Pâtes, riz et céréales 63

## Plats végétariens 81

## Viandes 95

Les découpes à la loupe p. 96 Bœuf p. 98  
Veau p. 104 Porc p. 112 Agneau p. 120  
Volaille p. 126 Autres viandes p. 136

## Poissons 141

Coquillages et crustacés p. 142  
Poissons p. 150

## Légumes 161

Le calendrier des légumes de saison p. 162  
Légumes p. 164

## Desserts 175

- Index des recettes p. 189
- Index par ingrédients p. 192

Abonnez-vous à *Saveurs*  
et profitez de notre offre page 188 !

Retrouvez-nous sur [saveurs-magazine.fr](http://saveurs-magazine.fr)

et sur

Ce numéro comporte 1 encart abonnement sur la totalité des ventes au numéro.

## Une sélection d'accessoires bien pensés pour gagner du temps en cuisine !

Par **Sylvie Gendron.**



### Gain de place

Coup de cœur pour ce four multifonction qui se range à la verticale. Il permet de cuire, griller, déshydrater et maintenir au chaud. Il remplace aussi le grille-pain avec ses fonctions toast et bagel.

Four SP101EU, Ninja, 229,99 €.

### Pratique

Des appareils électroménagers sans fil, on en rêvait ! Ce batteur à main 7 vitesses se charge en moins de deux heures et est aussi puissant que les appareils filaires de la célèbre marque reconnue pour la performance et la robustesse de ses produits. Petit plus, il tient sur le plan de travail sans avoir besoin de reposer sur un bol.

Batteur à main, Kitchen Aid, 149 €.



### Inspiré

Le meilleur des commis, c'est sans aucun doute le robot multifonction qui permet aussi de faire rissoler, cuire, mijoter et tenir au chaud ses préparations. Celui-ci le fait au degré près grâce à sa cuisson par induction. La grande capacité de son bol permet de régaler jusqu'à 12 personnes.

Cook Expert, Magimix, à partir de 1 200 €.



### Respectueux

Avec cette nouvelle collection, le coutelier Jean Dubost va encore plus loin dans ses engagements en matière d'environnement. Les manches sont en déchets plastiques recyclés et recyclables d'origine française, et la lame en acier inoxydable.

Couteau à tomate ou baguette, collection Sense, Jean Dubost, 10 €.





## Indispensable

La petite taille de cet appareil vous permettra de le garder sous la main. Il hache les fines herbes et les légumes, il broie les noix, il monte les mayonnaises, il fouette la crème, il bat les blancs d'œufs en neige et son bol passe au lave-vaisselle. Il est sans fil et bénéficie de 20 minutes d'autonomie.

Robot Mini Prep Pro Sans Fil, Cuisinart, 99,90 €.



## Comme les pros

À vous les brunoises, carpaccios et autres émincés avec cette collection de couteaux aux lames bien tranchantes. Les manches en chêne blanc et noyer offrent une belle prise en main qui facilite les découpes les plus exigeantes.

Couteaux de cuisine High-Woods, Déglon, à partir de 45 € pièce.



## Essentiel

Cette machine à pain va ravir tous les amateurs de pains frais et de viennoiseries qui verront leur tâche facilitée grâce aux 18 programmes intégrés. Le petit plus : la possibilité de cuire des pains de 3 tailles différentes et aussi d'y préparer ses confitures !

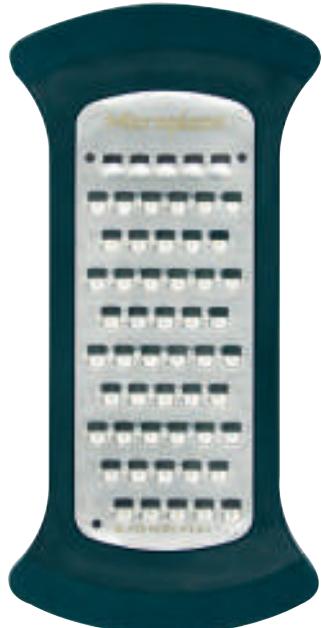
Machine à pain Inox QMP440, Riviera & Bar, 159,99 €.



## Emblématique

Pour réussir plats mijotés, rôtis, soupes ou encore la cuisson du pain, la cocotte en fonte émaillée est LE produit indispensable dans une cuisine. La nouvelle collection Le Creuset se pare de couleurs inspirées par la nature.

Cocotte Le Creuset, à partir de 189 €.



## Efficace

Conçu pour s'adapter sur le dessus de bols jusqu'à 16 cm de diamètre, cet ustensile permet de râper sans effort et sans les écraser, vos légumes, fruits et fromages directement dans un récipient.

Râpe Microplane, 19,95 €.

# LES FROMAGES DE SUISSE

## LE GOÛT DU PARTAGE

ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018 - Juillet 2021

Partageons  
[des émotions]



Flashez-moi  
pour en savoir plus !

**Vacherin®**  
**Fribourgeois**  
SWITZERLAND



**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

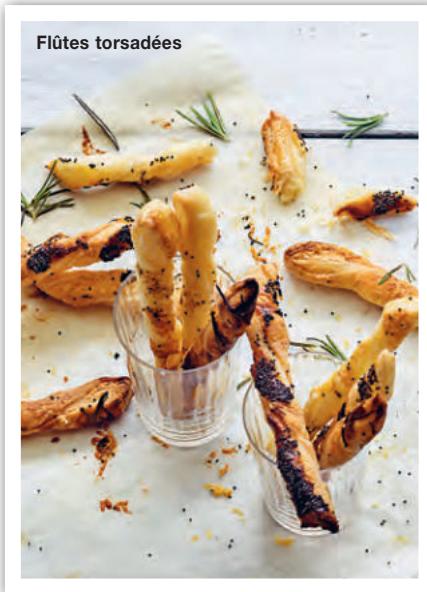
**Les Fromages de Suisse.**  
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Entrées



## FLÛTES TORSADÉES

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 5 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 rouleaux de pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf • 20 g de pecorino • 2 c. à soupe de graines de pavot • 2 branches de romarin
- Fleur de sel, poivre

**Ustensile** • 1 pinceau de cuisine

• Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les pâtes sur le plan de travail fariné. Découpez des bandes de 1 cm environ et étalez ces bandes sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. • Tournez chaque bande sur elle-même dans sa longueur pour former une torsade. • Avec un pinceau, badigeonnez chaque bande de jaune d'œuf. Parsemez de pecorino râpé sur 1/3 des bandes, de graines de pavot sur le deuxième tiers et de feuilles de romarin sur le reste des bandes. Salez et poivrez, enfournez pour 5 à 10 min. Servez chaud ou froid.

Quel vin? Un alsace gentil.

## CANAPÉS DE COURGE, RICOTTA ET CRANBERRIES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 courge butternut • 70 g de ricotta
  - 70 g de mascarpone • 4 noix • 1 c. à soupe de cranberries séchées • 1 gousse d'ail
  - 1 c. à soupe d'huile d'olive • 5 brins de persil • 5 brins de coriandre • 1 pincée de flocons de piment • 2 pincées de thym
  - Sel, poivre
- Ustensile** • 1 pinceau de cuisine
- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez la courge et coupez la partie fine et droite sans graines en

tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Gardez la partie arrondie pour faire une soupe ou une purée.

- Disposez les tranches de courge butternut sur la plaque du four tapissée de papier cuisson puis badigeonnez-les d'huile au pinceau. Parsemez de thym, salez, poivrez et enfournez pour 15 à 20 min.
- Hachez les cranberries à l'aide d'un couteau. Décorquez les noix et concassez les cerneaux.
- Mixez la gousse d'ail épluchée avec le persil et la coriandre, et mélangez le tout avec la ricotta et le mascarpone. Ajoutez le piment, salez, poivrez.
- Laissez tiédir les tranches de courge butternut avant de les garnir d'une cuillerée de crème. Parsemez de cranberries et de noix puis servez tiède ou froid.

Quel vin? Un tavel.

## NOIX ÉPICÉES

PRÉPARATION: 5 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISSON: 20 MIN. POUR 300 G:

- 300 g de mélange de fruits à coque non salés (noix de cajou, amandes, noisettes, cacahuètes, cerneaux de noix...)
- 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe

de sirop d'érable • 1 c. à café bombée de piment d'Espelette • 1/2 c. à café de gingembre moulu • 1/2 c. à café de coriandre moulu • 1/2 c. à café de poivre

- Préchauffez le four à 160 °C. Répartissez les fruits à coque sur la plaque du four sans qu'ils se chevauchent. Enfournez-les pour 10 min de cuisson environ en les remuant de temps en temps.
- Dans un grand récipient, mélangez doucement la sauce soja avec le sirop d'érable, le piment d'Espelette, la coriandre, le gingembre moulu et le poivre. Ajoutez le mélange de fruits à coque et remuez soigneusement de façon à bien les enrober. Répartissez-les ensuite délicatement sur la plaque du four couverte de papier cuisson, sans qu'ils se chevauchent.

• Baissez le four à 150 °C et enfournez pour 10 à 15 min environ de cuisson, en veillant à remuer de temps en temps. Laissez la préparation complètement refroidir avant de déguster, sinon les noix risquent de ne pas être assez croquantes.

Quel vin? Un corbières blanc.

**Bon à savoir** Si les noix ramollissent le lendemain, repassez-les 5 min au four à 160 °C et laissez refroidir avant de déguster.

### Caviar d'aubergine

Pour 4 personnes. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et séchez 2 aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis entailler la chair en dessinant un quadrillage à l'aide d'un petit couteau de cuisine. Déposez les demi-aubergines dans un plat allant au four, côté chair sur le dessus, arrosez-les de 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez puis enfournez-les pour 45 min à 1 h, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Évidez complètement les aubergines à l'aide d'une cuillère puis hachez la chair. Salez, poivrez, mélangez et laissez refroidir.



## PANCAKES FLOCONS D'AVOINE ET SAUMON FUMÉ

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 15 MIN.

CUISSON : 20 MIN. POUR 18 PIÈCES :

**Pour les pancakes** • 100 g de carotte

- 120 g de poireau • 2 œufs entiers
- 3 c. à soupe de lait • 100 g de flocons d'avoine • 1/2 sachet de levure chimique
- Huile neutre

**Pour la garniture** • 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 160 g de saumon fumé • 6 radis • 1 citron bio • Quelques fleurs de bourrache (ou autres fleurs comestibles de votre choix) • Quelques gouttes d'huile d'olive • Sel, poivre

• Préparez les pancakes. Épluchez la carotte et nettoyez soigneusement le poireau. Coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans le bol d'un robot avec les œufs, les flocons d'avoine, le lait, la levure, du sel et du poivre. Mixez. Vous devez obtenir une pâte lisse et homogène.

• Faites chauffer une poêle huilée, déposez 4 petits tas de pâte (l'équivalent de 1 c. à soupe bien bombée), faites cuire quelques minutes de chaque côté. Réservez au fur et à mesure les pancakes cuits sur une grande assiette à plat et laissez-les refroidir à température ambiante. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte, en grasant un peu la poêle à chaque fois.

• Au moment de servir, garnissez chaque pancake d'une petite cuillerée de crème épaisse. Ajoutez un peu de saumon fumé coupé en lamelles, quelques rondelles de radis, du poivre et des fleurs de bourrache. Ajoutez un peu de zeste de citron râpé, quelques gouttes d'huile d'olive et de jus de citron pressé, servez.

**Quel vin ?** Un pouilly-fumé.

## SABLÉS AU PARMESAN

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 3 H.

CUISSON : 10 MIN. POUR 6 PERSONNES :

• 200 g de farine de blé • 50 g de farine de maïs • 125 g de beurre salé • 50 g de parmesan fraîchement râpé • 1 œuf entier + 1 jaune pour doré • Herbes de Provence, origan... pour servir • Poivre

• Mettez la farine de blé, la farine de maïs, le parmesan et le poivre dans un saladier. Ajoutez le beurre en cubes et sablez du bout des doigts. Ajoutez l'œuf et formez une boule sans trop travailler la pâte. Enveloppez de film alimentaire et faites reposer 3 h au réfrigérateur.

• Sortez la pâte du réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 4 à 5 mm environ. Découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce. Rangez-les au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson.

• Faites un trou suffisamment grand dans les sablés crus pour pouvoir passer un ruban ou une ficelle après cuisson. Dorez au jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau, parsemez d'herbes séchées.

• Faites cuire 10 à 12 min, jusqu'à ce que les sablés soient dorés. Laissez refroidir sur une grille.

**Quel vin ?** Un champagne blanc de blancs.

## HOUMOUS À LA BETTERAVE

PRÉPARATION : 25 MIN. REPOS : 13 H 30.

CUISSON : 1 H 45. POUR 4 PERSONNES :

• 2 betteraves • 200 g de pois chiches secs • 1 citron • 10 cl d'huile d'olive • 4 c. à soupe de tahini • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe rases de bicarbonate de soude alimentaire • Sel, poivre

**Pour servir** • 4 brins de persil plat ou de cerfeuil • 4 brins d'aneth • 1/2 botte de ciboulette • 2 c. à soupe de graines de sésame doré • 2 c. à soupe de pignons

• 1 pincée de piment fort

• Mettez les pois chiches à tremper 12 h, dans un saladier d'eau froide additionnée de 1 c. à soupe rase de bicarbonate de soude alimentaire.

• Au bout de ce temps, préchauffez le four à 180 °C. Lavez les betteraves et piquez-les avec la pointe d'un couteau. Enveloppez-les dans une feuille de papier cuisson et faites-les cuire au four pendant 45 min environ. Retirez-les du four et du papier cuisson, puis laissez-les refroidir à température ambiante.

• Rincez les pois chiches et égouttez-les. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, ajoutez le reste de bicarbonate, portez à ébullition et faites cuire pendant 45 min environ, jusqu'à ce que les pois chiches soient bien tendres. Égouttez-les et laissez refroidir.

• Réservez 2 c. à soupe d'huile pour servir. Pressez le citron. Pelez et coupez l'ail en morceaux. Pelez les betteraves et coupez-les en morceaux. Mixez les pois chiches, les betteraves, l'ail, l'huile et le tahini. Ajoutez du jus du citron pressé, salez et poivrez. Placez au réfrigérateur au moins 3 h.

• Au moment de servir, faites doré les pignons à sec dans une poêle, 4 à 5 min sur feu doux, en mélangeant. Débarrassez et faites doré les graines de sésame sur feu doux pendant 3 min, en mélangeant.

• Prélevez les pluches d'aneth et les feuilles de persil, ciselez-les ainsi que la ciboulette. Arrosez le houmous avec les 2 c. à soupe d'huile réservées, répartissez sur le dessus les fines herbes, les pignons, les graines de sésame et le piment. Servez avec du pain grillé.

**Quel vin ?** Un vacqueyras blanc.



Focaccia



Terrine de poulet aux olives vertes



Makis au saumon fumé, wakamé et agrumes

## FOCACCIA

PRÉPARATION: 35 MIN. REPOS: 1 H 10.

CUISSON: 20 MIN. POUR 6-8 PERSONNES:

- 800 g de farine de blé (T65) • 60 cl d'eau tiède • 25 g de levure fraîche de boulanger
- 250 g de tomates cerise • 2 brins de marjolaine • Huile d'olive • 20 g de sel fin
- 1 pincée de gros sel

### Ustensile • 1 robot pétrisseur

- Dans un bol, émiettez la levure dans un petit peu d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 min.
- Dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, déposez la farine, versez 60 cl d'eau et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Pétrissez pendant 10 à 15 min: la pâte doit être élastique, homogène et un peu collante (lorsque vous l'étirez, elle doit être suffisamment élastique pour ne pas se déchirer et laisser apparaître une fine membrane blanche translucide).
- Sur le plan de travail fariné, salez la pâte avec le sel fin, pétrissez quelques minutes à la main. Façonnez une boule, posez dans un saladier fariné, placez un torchon sur le dessus du saladier. Laissez lever la pâte 1 h dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.
- Préchauffez le four à 240 °C (chaleur statique). Préparez un petit plat d'eau posé sur la sole du four. Étalez la pâte sur une grande plaque rectangulaire tapissée de papier cuisson huilé. Faites des trous avec le bout des doigts (sans transpercer la pâte). Enfoncez-y les tomates cerise coupées en deux. Parsemez de marjolaine et de gros sel, ajoutez un généreux trait d'huile d'olive. Enfournez la focaccia pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Servez la focaccia tiède ou à température ambiante, découpée en parts.

Quel vin? Un languedoc blanc.

## TERRINE DE POULET AUX OLIVES VERTES

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 12 H.

CUISSON: 45 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

- 400 g de filets de poulet ouverts en deux
  - 3 œufs • 1 c. à soupe bombée de fromage frais • 2 c. à soupe d'olives vertes • 15 g de citron confit au sel • 1 brin de romarin
  - 1 gousse d'ail • 2 échalotes • 6 cl de vin blanc sec • 4 brins de persil • Sel, poivre
- Ustensile • 1 terrine de 12 x 20 cm**
- Coupez en lanières, dans le sens de la largeur, la moitié des filets de poulet ouverts. Hachez le reste et mixez-les avec les œufs, le vin, le fromage, les échalotes pelées, le persil, l'ail épluché et dégermé, le citron confit, du sel et du poivre: la préparation doit être homogène.
  - Dans une terrine tapissée de papier cuisson, étalez une couche de préparation au poulet, puis ajoutez les lanières de poulet et les olives, terminez par une couche de préparation au poulet.
  - Préchauffez le four à 200 °C. Placez la terrine (sans la couvrir) dans un plat plus grand et à rebord, remplissez ce plat d'eau chaude pour obtenir un bain-marie. Faites cuire 45 min environ, jusqu'à ce que la terrine soit dorée.
  - Retirez la terrine du bain-marie, laissez refroidir, couvrez puis placez au réfrigérateur au moins 12 h.

## MAKIS AU SAUMON FUMÉ, WAKAMÉ ET AGRUMES

PRÉPARATION: 35 MIN. REPOS: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- Pour les makis** • 4 galettes de sarrasin • 250 g de ricotta • 8 tranches de saumon

fumé • 15 g d'algues wakamé en paillettes

- Quelques gouttes de jus de citron vert
- Poivre

**Pour le carpaccio d'agrumes** • 1 pomélo

rose • 1 orange • 3 clémentines

- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Quelques graines de grenade • Quelques brins de menthe

• Préparez les makis. Réhydratez les algues dans de l'eau tiède pendant 10 min. Égouttez-les et hachez-les finement. Dans un récipient, mélangez la ricotta avec les algues et le jus de citron, poivrez.

• Étalez un peu de crème aux algues sur une galette puis disposez 2 tranches de saumon. Roulez la galette, filmez-la. Répétez l'opération avec les 3 autres galettes. Réservez au réfrigérateur le temps de finaliser la recette.

• Pelez à vif tous les agrumes. Retirez les petites peaux blanches. Taillez les fruits en fines rondelles. Répartissez-les dans 4 assiettes, arrosez d'un peu d'eau de fleur d'oranger, parsemez-les de graines de grenade et de menthe ciselée.

• Retirez le film alimentaire des galettes et taillez-les en petits tronçons. Dégustez-les accompagnés du carpaccio d'agrumes.

Quel vin? Un pouilly-fumé.

## Le saviez-vous ?

Le wakamé est une algue qui nous vient d'Asie. Elle est appréciée pour son goût alliant un côté sucré avec une sensation marine qui rappelle celle des huîtres et qui permet de jouer un rôle d'exhausteur de goût.

## CRÈME D'AVOCATS AU CITRON VERT, GRESSINS AU PARMESAN

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 1 H.  
CUISSON: 10 MIN. POUR 6 PERSONNES:

- 3 gros avocats • 1 citron vert bio • 4 brins de menthe
- 1 oignon frais • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de graines de tournesol • Sel, poivre
- Pour les gressins** • 200 g de farine (T65) • 100 g de beurre à température ambiante • 5 cl d'eau • 80 g de parmesan râpé • 1 filet d'huile d'olive • 8 amandes mondées • Marjolaine ou origan séché • 1/2 c. à café de sel
- Dans le bol d'un robot (ou dans un saladier), mélangez la farine, le beurre coupé en dés, le sel et l'eau. Travaillez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Couvrez d'un linge propre, laissez reposer au moins 30 min au réfrigérateur.
- Pelez et dénoyautez les avocats. Mixez la chair des avocats avec le jus et le zeste râpé du citron vert, les 3/4 des feuilles de

menthe, l'oignon pelé et coupé en morceaux, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez la crème obtenue dans 6 verrines. Couvrez et réservez au réfrigérateur.

- Préchauffez le four à 200 °C. Concassez très finement les amandes mondées. Étalez la pâte, placez-la sur une plaque de cuisson tapissée de papier cuisson. Coupez de fines bandes d'environ 8 mm de large. Parsemez de parmesan râpé, d'amandes concassées et d'herbes séchées, versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 8 min environ, jusqu'à ce que les gressins soient dorés. Laissez refroidir à température ambiante.
- Au moment de servir, décorez les verrines avec le reste de menthe, quelques gouttes d'huile d'olive et les graines de tournesol torréfiées quelques minutes dans une poêle.
- Servez bien frais avec les gressins.

**Quel vin ? Un patrimonio blanc.**



Des verrines veloutées et pleines de fraîcheur, idéales pour mettre en appétit les gourmets.



Carpaccio d'oranges au haddock



Citrons farcis au thon



Samossas au confit de canard, chutney d'ananas

## CARPACCIO D'ORANGES AU HADDOCK

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 160 g de haddock • 4 oranges sanguines
  - 50 cl de lait • 1 cébette • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe rases de miel
  - Sel, poivre
  - Déposez le haddock dans une casserole, côté peau vers le haut, ajoutez le lait et faites pocher le haddock pendant 10 min.
  - Égouttez le haddock, puis effeuillez sa chair.
  - Épluchez les oranges à vif et détailliez-les en tranches fines, en prenant soin de récupérer le jus qui s'écoule. Lavez et séchez la cébette et détailliez-la en fines tranches.
  - Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le jus d'orange récupéré et le miel. Salez et poivrez.
  - Déposez les tranches d'orange dans un plat, ajoutez le haddock et la cébette, arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.
- Quel vin? Un savennières.

## CITRONS FARCS AU THON

PRÉPARATION: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 8 citrons verts • 1 boîte de thon d'env. 140 g • 2 échalotes • 1 c. à soupe de moutarde • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de miel
- Sel, poivre
- Coupez la tête des citrons. Videz-les. Prélevez le maximum de quartiers, taillez-les en morceaux.
- Faites-les cuire 10 secondes sur feu vif avec le miel. Émiettez le thon.
- Mélangez-le dans un bol avec la moutarde,

l'huile, les échalotes hachées, le paprika et les citrons caramélisés.

- Faites légèrement caraméliser les coques de citron dans une poêle ou au four très chaud avec un peu de miel ou de sucre. Laissez-les refroidir, puis garnissez-les avec la préparation. Gardez au frais avant de servir.

Quel vin? Un côtes-de-provence rosé.

## SAMOSSAS AU CONFIT DE CANARD, CHUTNEY D'ANANAS

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 20 MIN.

CUISSON: 50 MIN. POUR 12 SAMOSSAS:

- 6 feuilles de brick • 120 g de confit de canard • 25 g de beurre • 2 c. à soupe bombées de sauce barbecue
- Pour le chutney • 1 ananas Victoria
  - 1/2 oignon jaune • 3 c. à soupe de miel
  - 3 c. à soupe de vinaigre blanc • 1 citron vert • 1 c. à café rase de curcuma
  - 1 c. à café rase de graines de moutarde
  - 1/2 c. à café de cannelle • 3 cm de gingembre frais • 3 brins de coriandre
  - 20 g de beurre • Sel, poivre
- Utensile • 1 pinceau de cuisine

• Préparez le chutney. Épluchez l'ananas, l'oignon et le gingembre. Détaillez l'ananas en petits morceaux, ciselez l'oignon et râpez le gingembre. Pressez un demi-citron vert.

- Faites fondre 20 g de beurre. Ajoutez les graines de moutarde et laissez-les éclater. Ajoutez l'oignon ciselé et faites dorer 5 min. Ajoutez ensuite l'ananas, le miel, le vinaigre, le curcuma, la cannelle, le jus de citron vert et le gingembre. Salez, poivrez et mélangez bien. Couvrez et laissez cuire 20 min, mélangez. Au bout de 20 min, ajoutez 2 c. à soupe d'eau et poursuivez la cuisson 10 min à découvert.

Laissez refroidir le chutney avant d'y incorporer les feuilles de coriandre ciselées.

- Préchauffez le four à 200 °C. Effilochez la chair de canard, retirez au préalable la peau et la graisse. Mélangez l'effilochée de canard et 120 g de chutney.
- Faites fondre 25 g de beurre. À l'aide d'un pinceau, beurrez les feuilles de brick sur leurs deux faces, puis coupez-les en deux. Placez une demi-feuille de brick sur le plan de travail de façon à avoir un D majuscule face à vous, repliez le côté arrondi droit sur le reste de la pâte pour obtenir une bande. Déposez 1 c. à soupe du mélange canard-chutney en bas de la bande, dans l'angle à gauche, puis repliez cet angle sur la pâte, en diagonale, afin de former un petit triangle. Repliez ce triangle sur lui-même jusqu'au bout de la bande et glissez l'extrémité dans la fente du triangle. Répétez l'opération avec toutes les demi-feuilles de brick jusqu'à épuisement des ingrédients.

• Déposez les samossas sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfournez-les pour 12 à 15 min: ils doivent être bien dorés.

- Mélangez le reste du chutney à l'ananas avec la sauce barbecue.

• Dégustez les samossas avec le chutney et le reste du citron vert en quartiers.

Quel vin? Un bergerac blanc.

### Le saviez-vous ?

Petit, rond, sucré... l'ananas Victoria pousse avec joie sur les terres volcaniques de l'île de la Réunion. Ce petit trésor a reçu le Label rouge du meilleur ananas de France.

## ASPERGES ET HALLOUMI GRILLÉS, PAINS À LA SEMOULE ET SAUCE AU LAIT FERMENTÉ

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 1 H 45.  
CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

**Pour les pains** • 150 g de farine T55

- 60 g de semoule fine de blé dur + un peu pour étaler • 10 g d'huile d'olive • 135 g d'eau minérale • 1/2 c. à café de levure chimique

**• 3 g de levure sèche de boulanger • 2 g de sel**

- Pour la garniture** • 2 bottes d'asperges  
• 225 g de fromage halloumi (en épicerie orientale) • 2 c. à soupe d'huile d'olive

**Pour la sauce** • 200 g de lait fermenté • 1/2 botte de menthe • 1 citron jaune bio • Sel, poivre

**Ustensiles** • 1 robot pétrisseur • 1 emporte-pièce de 6 cm de diamètre • 1 poêle-gril

- Préparez les pains. Dans la cuve d'un robot pétrisseur, versez l'eau, la levure de boulanger, la farine, la semoule, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène, puis pétrissez lentement pendant 5 min. Ajoutez l'huile d'olive et pétrissez pendant 3 min. Placez la pâte dans un saladier, couvrez de film et laissez pousser 1 h, dans un endroit tiède.
- Sur le plan de travail couvert de semoule fine, étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. Détaillez dans celle-ci

10 disques de 6 cm de diamètre, à l'aide d'un emporte-pièce. Placez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson, couvrez de film alimentaire et laissez gonfler pendant environ 45 min.

- Dans une poêle chaude, faites cuire chaque pain, sans ajouter de matière grasse, pendant 2 min environ de chaque côté, jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés et gonflés. Réservez au chaud.
- Épluchez les asperges. Faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Pendant ce temps, préparez la sauce. Ciselez les feuilles de menthe et zestez le citron jaune. Dans un bol, mélangez le lait fermenté, la menthe et le zeste de citron, salez et poivrez.
- Une fois que les asperges sont cuites, égouttez-les bien, puis poêlez-les de chaque côté dans une poêle-gril huilée. Salez, poivrez et réservez au chaud.
- Tranchez le halloumi et placez les tranches à plat dans la poêle-gril chaude et huilée. Laissez griller pendant 2 à 3 min de chaque côté.
- Servez les asperges et le halloumi grillés avec la sauce au lait fermenté et les petits pains tièdes.

**Quel vin? Un côte-de-beaune blanc.**

Une vraie petite merveille pour dépayser vos proches à l'apéritif.





## LABNÉ AUX AMANDES, PISTACHES ET LÉGUMES CROQUANTS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 5 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de yaourt à la grecque au lait de vache • 4 pains plats libanais • 1 botte de radis • 4 branches de céleri tendre • 6 jeunes carottes • 1/2 chou-fleur
- 1 bouquet d'herbes mélangées (menthe, coriandre et ciboulette) • 2 c. à soupe d'amandes • 2 c. à soupe de pistaches • 2 c. à soupe bombées de zaatar • 1 c. à soupe bombée de gomasio
- 1 c. à café bombée de cumin en poudre • 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Ustensile • 1 pinceau de cuisine
  - Lavez les légumes. Coupez les carottes préalablement pelées en bâtonnets ainsi que

le céleri. Détaillez le chou-fleur en fleurettes et laissez les radis entiers.

- Faites dorer les amandes et les pistaches dans une petite poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les pains plats d'huile d'olive puis saupoudrez-les de la moitié de zaatar, salez et poivrez. Coupez-les en quatre avec des ciseaux puis disposez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 3 à 5 min.
- Mélangez le yaourt avec l'huile de sésame, les herbes ciselées, les amandes et les pistaches concassées, le zaatar restant, le cumin, le gomasio, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Servez le labné avec les pains plats grillés croustillants et les légumes croquants.

Quel vin ? Un côtes-de-duras blanc sec.



Ricotta rôtie aux herbes et aux figues



Carpaccio de betteraves à la feta



Petits flans salés de butternut à la vanille, crackers

## RICOTTA RÔTIE AUX HERBES ET AUX FIGUES

PRÉPARATION : 10 MIN. REPOS : 5 MIN.

CUISISON : 45 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 450 g de ricotta • 4 figues • 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de sauge • 1 petite branche de thym • 1 c. à café bombée d'origan séché
- 1 petite branche de romarin • Huile d'olive • Quelques tranches de pain grillé
- 2 pincées de fleur de sel, poivre
- Préchauffez le four à 180 °C. Égouttez la ricotta, puis épandez-la délicatement avec des feuilles de papier absorbant.
- Déposez la ricotta dans un plat allant au four. Parsemez-la d'origan, de fleur de sel, de poivre, de thym, de romarin et de sauge. Arrosez la ricotta avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mettez la gousse d'ail en chemise dans le plat. Enfournez pour 30 min.
- Coupez les figues en deux dans le sens de la longueur, mettez-les dans le plat avec la ricotta. Enfournez pour 10 min, puis mettez le four en position gril et faites cuire 5 min de plus, en surveillant. Laissez tiédir avant de déguster avec du pain grillé et, par exemple, une salade.

Quel vin ? Un patrimonio blanc.

## CARPACCIO DE BETTERAVES À LA FETA

PRÉPARATION : 30 MIN. POUR 6 PERSONNES :

- 150 g de betteraves crues de différentes couleurs • 90 g de feta • 50 g de cerneaux de noix • 1/2 gousse d'ail • 1 citron jaune bio • 1/4 de botte de persil plat • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre timut

• Épluchez et taillez très finement les betteraves avec une mandoline ou un couteau tranchant. Répartissez les tranches de betteraves sur les assiettes en jouant avec les couleurs. Réservez.

• Émiettez la feta, concassez les noix et ciselez le persil. Prélevez l'équivalent de 1 c. à café rase de zeste de citron à l'aide d'une râpe fine, pressez le fruit. Dans un robot mixeur, mixez l'ail préalablement épluché avec le jus et le zeste de citron afin d'obtenir un mélange homogène.

• Agrémentez les carpaccios de feta émiettée, de noix, de jus de citron mixé, de persil et d'huile. Parsemez de fleur de sel et de poivre timut moulu.

Quel vin ? Un cheverny blanc.

**Bon à savoir** Vous pouvez dresser les carpaccios de betteraves dans les assiettes plusieurs heures avant le repas à condition de ne pas les assaisonner. Dans ce cas, veillez à les couvrir de film alimentaire et à les garder au frais. Vous pouvez également préparer le jus de citron mixé quelques heures avant le repas, en le conservant au réfrigérateur jusqu'au moment du dressage.

## PETITS FLANS SALÉS DE BUTTERNUT À LA VANILLE, CRACKERS

PRÉP. : 35 MIN. CUIS. : 1 H. POUR 4 PERS. :

**Pour les crackers** • 125 g de farine • 110 g de graines de sésame + 4 c. à soupe pour décorer • 5 cl d'huile d'olive • 1 c. à café rase de levure chimique • 1 pincée de fleur de sel

**Pour les flans** • 300 g de courge butternut

- 10 g de beurre demi-sel • 2 gousses de vanille • 2 œufs entiers + 1 jaune • 15 cl de crème liquide • 15 cl de lait • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 180 °C. Préparez les crackers. Mélangez la farine, les graines de sésame, la levure, ajoutez 5 cl d'eau, l'huile d'olive et la fleur

de sel. Travaillez pour obtenir une pâte homogène.

• Placez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et étalez-la sur une épaisseur de 2 mm environ. Découpez ensuite la pâte en fins rectangles réguliers de 3 x 8 cm environ et saupoudrez-les de graines de sésame. Disposez-les sur une plaque à four couverte de papier cuisson et enfournez pour 30 min. Réservez-les sur une grille.

• Préparez les crèmes. Épluchez la courge butternut, retirez les graines et coupez-la en morceaux. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux avec le beurre demi-sel, couvrez d'eau à hauteur, salez, poivrez et laissez cuire 20 min à couvert. Égouttez et mixez afin d'obtenir une purée bien lisse.

• Préchauffez le four à 160 °C, placez-y un bain-marie lorsqu'il est bien chaud.

• Fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et prélevez les graines. Fouettez les œufs avec la crème, le lait et les graines de vanille. Ajoutez la courge mixée, salez, poivrez et mélangez. Versez la préparation dans des ramequins, couvrez-les de papier aluminium, placez-les dans le bain-marie chaud et faites cuire 15 min. Retirez le papier et cuisez 15 min.

• Dégustez tiède ou froid avec les crackers.

Quel vin ? Un côtes-du-rhône blanc.

### Le saviez-vous ?

La courge butternut s'appelle aussi « doubeurre », en hommage à sa chair tendre, douce, sucrée et légèrement parfumée à la noisette. Originaire d'Amérique centrale, c'est le légume star de l'automne.

Beignets de fleurs de sureau



Ceviche mangue-fenouil



Asperges blanches et sauce gribiche



## BEIGNETS DE FLEURS DE SUREAU

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 5 MIN.

POUR 16 PIÈCES:

- 16 ombelles de fleurs de sureau • 100 g de farine T45 • 1 œuf • 17,5 cl d'eau gazeuse • 1 c. à soupe rase de Maïzena
- 1 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire • 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel • 1 litre d'huile de friture
- Un peu de sucre glace pour servir

Utensiles • 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson

- Faites chauffer l'huile de friture jusqu'à 180 °C.
- Secouez les ombelles de fleurs de sureau pour faire tomber les impuretés.
- Mélangez la farine, la Maïzena, le bicarbonate de soude, le sucre et le sel. Ajoutez l'œuf, mélangez et terminez par l'eau gazeuse.
- Trempez les ombelles dans la pâte et faites-les frire par petite quantité, environ 30 secondes, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.
- Saupoudrez de sucre glace ou servez avec du miel si vous préférez.
- Dégustez les beignets de fleurs de sureau sans attendre.

Quel vin? Un cerdon du Bugey.

## CEVICHE MANGUE-FENOUIL

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 avocats • 2 mangues • 2 bulbes de fenouil • 2 oranges • 1 citron vert
- 2 citrons jaunes • 4 c. à café de vinaigre de framboise • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre 5 baies

• Préparez la marinade. Réunissez le jus des oranges et des citrons dans un bol. Ajoutez le poivre, le vinaigre et l'huile. Réservez.

- Coupez les avocats, les mangues et les bulbes de fenouil en petits dés.
- Mélangez tous les dés et versez la marinade dessus. Filmez et placez au frais 15 à 20 min.
- Répartissez la préparation dans 4 assiettes, salez, et disposez quelques fleurs comestibles dessus, des pensées par exemple, pour le décor.

Quel vin? Un sauvignon.

## ASPERGES BLANCHES ET SAUCE GRIBICHE

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 800 g d'asperges • 2 œufs durs • 15 cl d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de câpres hachées • 1 c. à soupe de cornichons hachés • 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé • 1 c. à soupe de persil plat ciselé • 1 c. à soupe d'estragon ciselé
- Sel, poivre

• Préparez les asperges. À l'aide d'un couteau, retirez les pétioles. Épluchez les asperges à partir de 5 cm en dessous de la tête (celle-ci n'a pas besoin d'être épluchée car elle est fine et tendre). Coupez le pied dur et fibreux.

- Faites cuire les asperges dans une grande marmite pendant environ 25 min à la vapeur. Ajustez le temps de cuisson selon leur grosseur.

• Préparez la sauce gribiche. Séparez les jaunes et les blancs des œufs durs. Hachez finement les blancs d'œufs à l'aide d'un couteau. Écrasez les jaunes d'œufs à l'aide du dos d'une cuillère et d'un petit tamis. Dans un contenant, mélangez la mou-

arde et la poudre de jaunes d'œufs. Ajoutez l'huile en filet, au fur et à mesure, sans cesser de fouetter le mélange afin de l'émulsionner. Ajoutez le vinaigre, les cornichons et les câpres hachés finement, puis les blancs d'œufs et, pour finir, les herbes ciselées. Rectifiez l'assaisonnement.

- Servez les asperges blanches tièdes accompagnées de la sauce gribiche.

Quel vin? Un sylvaner.

## Fromages de chèvre grillés, mesclun et figues

Pour 4 personnes. Râpez finement le zeste de 1 citron bio.

Posez 1 feuille de menthe et 1 feuille de persil sur 4 fines tranches de pain, recouvrez d'un petit fromage de chèvre (type rocamadour, pas trop crémeux), puis déposez 1 feuille de menthe et 1 feuille de persil. Faites griller à la poêle pendant 3 min, jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Pendant ce temps, lavez et essorez 125 g de mesclun. Coupez 4 figues fraîches en deux ou en quatre.

Disposez les fromages grillés sur le mesclun avec les figues et quelques feuilles de persil et de menthe.

Assaisonnez avec 6 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, parsemez de zeste de citron. Salez, poivrez et servez.



“  
DU LAIT BIO,  
LOCAL ET  
ÉQUITABLE.  
TANTE HÉLÈNE  
A VRAIMENT  
DU GOÛT.



Tout savoir sur [www.tantehelene.fr](http://www.tantehelene.fr)



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



Caponata



Burrata, petits pois crus et noisettes



Toasts aux crevettes

## CAPONATA

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 1 H 45.  
POUR 1 BOCAL DE 1 LITRE:

- 2 ou 3 aubergines violettes (600 g environ) • 4 tomates longues • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 2 branches de céleri • 3 échalotes • 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de câpres • 10 cl d'huile d'olive • 5 cl de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe bombées de sucre
- 1 c. à café bombée de graines de cumin
- 1 c. à café bombée de graines de fenouil
- 1 c. à café bombée de gingembre en poudre • Pain grillé pour servir • Sel, poivre
- Ustensile** • 1 bocal en verre de 1 litre
- Lavez les légumes, retirez les feuilles des branches de céleri et réservez-les.
- Épluchez les échalotes et coupez-les en tranches. Coupez les aubergines, les poivrons et les branches de céleri en petits cubes. Mélangez le tout dans un saladier avec l'huile, le cumin, le fenouil, le gingembre, du sel et du poivre.
- Préchauffez le four à 210 °C en position gril. Répartissez le contenu du saladier dans la lèchefrite et enfournez à mi-hauteur pour 30 min, en mélangeant deux fois en cours de cuisson.
- Coupez les tomates en petits cubes et les gousses d'ail en deux.
- Mettez les légumes grillés dans une cocotte, ajoutez les tomates, l'ail, le vinaigre, les câpres, le sucre et les feuilles de céleri ciselées. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 1 h, en remuant de temps en temps. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 min pour faire réduire le jus.
- Versez les légumes dans un bocal, laissez refroidir, puis fermez et placez au réfrigérateur.
- Servez sur des tranches de pain grillé.
- Quel vin?** Un patrimonio blanc.

**Bon à savoir** Les légumes peuvent se servir aussitôt après cuisson en accompagnement d'une viande, d'un poisson rôti, ou froids avec une viande blanche. Ils se conservent dans un bocal une semaine au réfrigérateur.

## BURRATA, PETITS POIS CRUS ET NOISETTES

PRÉPARATION: 15 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 2 burratas • 80 g de petits pois écosés
- 40 g de noisettes • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques feuilles de basilic • Sel, poivre

• Dans une poêle chaude, torréfiez les noisettes quelques minutes. Concassez-les grossièrement. Déposez une demi-burrata sur chaque assiette. Répartissez les petits pois crus et ajoutez les noisettes. Arrosez d'huile d'olive (ou d'huile de noisette). Parsemez de feuilles de basilic. Salez, poivrez et servez rapidement.

**Quel vin?** Un menetou-salon blanc.

## TOASTS AUX CREVETTES

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 32 PIÈCES:

- 400 g de crevettes crues décongelées et décortiquées • 8 tranches de pain de mie boulanger plutôt épaisses • 2 oignons frais • 1/2 botte de coriandre • 1 blanc d'œuf • 1 c. à soupe moyenne de féculle de pomme de terre • 2 grosses c. à soupe de sauce d'huître • 1 c. à soupe de graines de sésame • Huile de friture • 1 c. à café rase de sucre en poudre • 1/2 c. à café de sel • Poivre

• Dans le bol d'un robot, réunissez 100 g de crevettes, le blanc des oignons, le blanc d'œuf, la sauce d'huître, la féculle de pomme de terre, le sucre et le sel. Mixez pendant 3 à 5 min jusqu'à obtenir une pâte collante.

• Coupez le reste des crevettes en petits morceaux. Émincez le vert des oignons et ciselez les feuilles de coriandre. Mélangez le tout à la pâte de crevette. Poivrez généreusement.

• Faites chauffer l'huile de friture sur feu moyen dans une sauteuse ou un wok.

• Tartinez les tranches de pain de mie du mélange aux crevettes, parsemez de sésame et coupez les tranches en 4 triangles.

• Déposez les toasts dans l'huile de friture chaude, côté crevette en dessous. Faites doré pendant 2 min environ sur chaque face. Égouttez soigneusement sur du papier absorbant.

• Servez avec un filet de jus de citron ou de la sauce sweet chili.

**Quel vin?** Un fiefs-vendéens blanc.

**Bon à savoir** Avec le jaune d'œuf restant, réalisez une mayonnaise et rehaussez-la avec de la sauce sriracha, une pointe d'ail et un peu de jus de citron.

## HARENG POMMES À L'HUILE

PRÉP.: 20 MIN. REPOS: 48 H. CUISSON: 25 MIN.

POUR 8 PERSONNES:

- 1 paquet de harengs fumés (au moins 8 filets) • 800 g de pommes de terre à chair ferme (type charlotte) • 2 oignons doux
- 2 carottes • 25 cl d'huile d'olive
- 10 grains de poivre • 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- Épluchez et émincez les oignons. Épluchez et coupez les carottes en rondelles.
- Deux jours avant, déposez les filets de hareng



Hareng pommes à l'huile



Terrine de marcassin aux pruneaux



Tartare de fenouil, asperges, halloumi grillé

dans une grande terrine, ajoutez les rondelles d'oignon et de carotte, le thym et le laurier. Ajoutez les grains de poivre, versez l'huile d'olive, couvrez et laissez mariner 48 heures au réfrigérateur.

- Le jour du repas, épluchez et faites cuire les pommes de terre à la vapeur.
- Découpez-les en rondelles épaisses (encore chaudes), assaisonnez avec l'huile de marinade des harengs.
- Servez les filets de harengs accompagnés des pommes de terre, des rondelles de carotte et d'oignon.

**Quel vin ? Un bourgogne aligoté.**

**Conseil** Réutilisez le reste d'huile pour mettre d'autres harengs à mariner.

## TERRINE DE MARCASSIN AUX PRUNEAUX

**PRÉPARATION:** 40 MIN. **REPOS:** 6 H + 48 H.

**CUISSON:** 1 H 30. **POUR 1 TERRINE DE**

**1 KG ENVIRON:**

- 600 g de viande de marcassin ou de sanglier hachée • 200 g de lard haché
- 200 g de gorge de porc hachée • 1 œuf
- 3 échalotes • 12 gros pruneaux dénoyautés • 1 morceau de crêpine de porc • 1 grosse c. à soupe de crème fraîche
- 5 cl de vin blanc • 3 c. à soupe de cognac
- 1 c. à café de poudre de 4-épices
- 1 c. à soupe rase de sel • 1 c. à soupe rase de poivre moulu

**Ustensile** • 1 terrine de 20 cm environ

• Épluchez et hachez les échalotes. Mélangez-les dans un grand récipient avec les viandes hachées, le vin blanc, le cognac, la poudre de 4-épices, le sel et le poivre. Couvrez la préparation du film alimentaire, placez le récipient 6 h au frais.

• Coupez les pruneaux en morceaux. Faites tremper la crêpine de porc dans un bol d'eau froide.

• Sortez le récipient, ajoutez la crème fraîche, les pruneaux et l'œuf, mélangez vivement avec les mains pour obtenir une farce homogène. Préchauffez le four à 160 °C.

• Tapissez le fond et les bords de la terrine avec la crêpine en la laissant dépasser sur les bords. Garnissez la terrine avec la farce, rabattez la crêpine dessus. Couvrez la terrine avec son couvercle, puis mettez-la à cuire 1 h au four au bain-marie.

• Retirez le couvercle de la terrine, augmentez la température du four à 170 °C, poursuivez la cuisson 30 min. Sortez la terrine, retirez-la du bain-marie, laissez-la refroidir.

• Posez une presse sur la terrine, placez celle-ci au frais pendant au moins 48 h. Retirez la presse au bout de 6 h. Dégustez la terrine avec des cerises au vinaigre, du chutney, par exemple.

**Quel vin ? Un cahors rouge.**

**Bon à savoir** Après 6 h de presse, vous pouvez verser un filet de gelée sur la terrine pour qu'elle prenne un aspect plus brillant.

## TARTARE DE FENOUIL, ASPERGES, HALLOUMI GRILLÉ

**PRÉPARATION:** 30 MIN. **REPOS:** 1 H.

**CUISSON:** 10 MIN. **POUR 4 PERSONNES:**

- 500 g de halloumi • 1 bulbe de fenouil
- 1/2 botte d'asperges vertes • 1 branche de céleri • 1/2 bouquet de coriandre
- 1/2 citron • 25 cl d'huile d'olive • Sel, poivre 5 baies

**Ustensiles** • 1 mandoline ou 1 thermomètre

• Lavez la coriandre et séchez-la soigneusement. Versez l'huile dans une petite casserole, ajoutez la coriandre et faites chauffer sur feu doux.

Lorsqu'elle atteint 45 °C, retirez cette huile de coriandre du feu, laissez-la refroidir complètement, puis versez-la dans une petite bouteille préalablement stérilisée.

• Lavez les légumes. Retirez les tiges vertes et le cœur du bulbe de fenouil. Coupez les extrémités dures des asperges. Ôtez les feuilles et la base du céleri, puis épluchez-le. Découpez ces légumes en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Mélangez-les délicatement dans une jatte, puis répartissez-les dans 4 assiettes.

• Pressez le jus du demi-citron et réservez-le. Découpez le halloumi en tranches.

• Dans une grande poêle, faites dorer les tranches de halloumi sur chaque côté sans ajout de matière grasse. Déposez-les dans de jolies assiettes, salez le halloumi et le tartare de légumes et poivrez-les généreusement au 5-baies. Arrosez-les d'un filet d'huile de coriandre, d'une pointe de jus de citron et servez aussitôt.

**Quel vin ? Un alsace riesling blanc.**

**Bon à savoir** Le halloumi est délicieux et croustillant lorsqu'il sort de la poêle, n'attendez pas pour servir cette jolie entrée ! Si vous n'utilisez pas toute l'huile de coriandre, refermez la bouteille hermétiquement et conservez-la quelques semaines à l'abri de la lumière.

### Le saviez-vous ?

Chaud, froid ou grillé, le halloumi est un fromage du Sud, originaire de Chypre. Il est fabriqué à base de lait de brebis et de chèvre avec des feuilles de menthe fraîche. Un délice.



Galettes aux oignons,  
feta, miel et olives



Petits soufflés à la tête-de-moine



Ceviche de daurade marinée  
à la bergamote

## GALETTES AUX OIGNONS, FETA, MIEL ET OLIVES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

**Pour les galettes** • 250 g de farine + un peu pour étaler • 200 g d'eau • 2 oignons nouveaux • 4 c. à soupe d'huile de sésame • 5 g de sel

**Pour la garniture** • 2 blocs de feta (400 g en tout, environ) • 2 oignons nouveaux moyens • 2 c. à soupe de miel • 10 feuilles de menthe • 20 olives de Kalamata

**Pour la vinaigrette** • 2 citrons jaunes

• 6 c. à soupe d'huile d'olive

• 2 c. à soupe de miel • Sel, poivre

**Ustensile** • 1 pinceau de cuisine

• Préparez la pâte des galettes. Dans un grand saladier, versez la farine, 170 g d'eau préalablement chauffée et le sel, mélangez à la fourchette pour obtenir une pâte homogène. Versez petit à petit 30 g d'eau froide, mélangez de nouveau, puis pétrissez pendant au moins 5 min. Couvrez d'un torchon et laissez reposer pendant environ 30 min, à température ambiante.

• Nettoyez soigneusement les oignons nouveaux et coupez le vert et le blanc en fines rondelles.

• Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et divisez-la en 4 pâtons. Étalez chaque pâton en un rectangle de 35 x 10 cm environ. Badigeonnez chaque rectangle d'huile de sésame, répartissez les rondelles d'oignon, salez et roulez à partir du grand côté. Enroulez ensuite chaque boudin en escargot et laissez reposer 15 min.

• Abaissez chaque escargot fariné en galette de 17 cm de diamètre environ et faites cuire les 4 galettes à sec, dans une poêle antiadhésive, 2 à 3 min de chaque côté. Couvrez et réservez.

• Préparez la vinaigrette. Pressez les citrons, versez leur jus dans un bol, mélangez-le avec l'huile d'olive et le miel, salez et poivrez.

• Pour la garniture, nettoyez les oignons nouveaux, coupez le vert et le blanc en fines rondelles. Lavez, séchez et ciselez les feuilles de menthe.

• Badigeonnez de miel les blocs de feta, déposez-les côté à côté sur un morceau de papier cuisson et refermez-le. Faites-le griller à sec, dans une poêle, pendant 2 min de chaque côté. Laissez tiédir la feta avant de retirer le papier cuisson.

• Servez la feta tiède avec les olives, les feuilles de menthe et les oignons nouveaux ciselés, arrosez le tout de vinaigrette et accompagnez avec les galettes aux oignons.

**Quel vin?** Un pessac-léognan blanc.

## PETITS SOUFFLÉS À LA TÊTE-DE-MOINE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

**• 30 g de beurre + un peu pour les moules**  
**• 30 g de farine + un peu pour les moules**  
**• 20 cl de lait entier • 100 g de tête-de-moine râpée, sans la croûte • 2 œufs • Noix de muscade • Fleur de sel, poivre**

• Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez 4 ramequins individuels à bord assez haut.

• Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez rapidement pour éviter la formation de grumeaux. Versez le lait et laissez mijoter, fouettez sans cesse sur feu moyen jusqu'à ce que la béchamel épaisse. Retirez du feu, ajoutez la tête-de-moine, mélangez jusqu'à ce que le fromage fonde et laissez refroidir.

• Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige bien ferme.

• Ajoutez les jaunes d'œufs à la béchamel et

mélangez bien. Salez un peu, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Incorporez délicatement les blancs en neige à la béchamel et versez dans les moules en veillant à les remplir aux trois quarts. Enfournez pour environ 35 min de cuisson.

• Sortez du four et servez immédiatement.

**Quel vin?** Un menetou-salon blanc.

## CEVICHE DE DAURADE MARINÉE À LA BERGAMOTE

PRÉPARATION: 35 MIN. REPOS: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

**• 4 filets de daurade • 2 bergamotes bio (limettes) • 1 pomme granny smith • 1 bulbe de fenouil • 1 petit oignon rouge • 2 cm de gingembre frais • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 3 brins d'herbes fraîches (thym citron, sarriette, marjolaine, coriandre, estragon...) • Fleur de sel, poivre**

• Pelez et hachez finement le gingembre. Épluchez et ciselez l'oignon rouge. Nettoyez le fenouil, émincez-le finement. Coupez la pomme granny smith en fines lamelles.

• Lavez et séchez les bergamotes. Prélevez le zeste à l'aide d'une râpe et pressez le jus. Dans un bol, mélangez le zeste et le jus avec l'huile d'olive, l'oignon et les herbes fraîches effeuillées et ciselées, salez et poivrez.

• Tranchez ensuite très finement les filets de daurade. Dans un grand plat, disposez les tranches de poisson et arrosez-les copieusement de marinade à la bergamote. Ajoutez le fenouil émincé et les lamelles de pomme. Filmez le plat et réservez au réfrigérateur pendant environ 30 min.

• Servez le ceviche de daurade très frais.

**Quel vin?** Un jurançon sec.

## TARTINES À L'AVOCAT, ŒUF MOLLET ET MOZZARELLA

PRÉP. : 20 MIN. CUISSON : 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 4 belles tranches de pain de seigle
- 2 œufs • 2 avocats • 2 poignées de roquette
- 2 c. à café de gomasio
- Le jus de 1 citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 petites boules de mozzarella • Fleur de sel, poivre
- Épluchez les avocats, puis coupez-les en fines lamelles et arrosez-les copieusement de jus de citron.
- Faites griller les tranches de pain puis arrosez-les d'huile d'olive. Déposez

la roquette sur les tranches de pain de seigle, puis répartissez les lamelles d'avocat citronnées.

• Faites cuire les œufs pendant 5 min dans une casserole d'eau bouillante pour qu'ils soient mollets. Coupez la mozzarella en fines tranches, répartissez-les délicatement sur les tartines.

• Écalez les œufs et coupez-les en deux. Déposez les œufs sur les tartines, arrosez d'un filet d'huile, salez, poivrez, parsemez de gomasio juste avant de servir.

Quel vin ? Un bergerac blanc.



## CAROTTES ET FENOUIL RÂPÉS AU SÉSAME NOIR

PRÉPARATION: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de carottes (jaunes et orange)
- 1 petit fenouil
- 2 gros citrons verts
- 1 morceau de gingembre
- 1 ciboulette
- 1 petit bouquet de fines herbes (ciboulette, estragon, coriandre...)
- 3 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe rase de sésame noir
- Sel, poivre

• Épluchez et râpez finement les carottes, le fenouil et la ciboulette.

- Pressez 1 citron, ciselez les herbes, pelez et râpez un morceau de gingembre de façon à en obtenir 1 c. à café rase.
- Dans un grand bol, mélangez l'huile de sésame, le jus des 2 citrons verts, les bouquets de fines herbes, le sésame noir et le gingembre. Salez et poivrez.
- Répartissez les crudités dans 4 petites assiettes, arrosez avec la sauce au sésame noir. Réservez les salades au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec des quartiers de citron vert.

Quel vin? Un touraine blanc.





Carpaccio d'avocat et d'ananas



Foie gras cuit au sel



Poireaux mimosa

## CARPACCIO D'AVOCAT ET D'ANANAS

PRÉPARATION: 45 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1 petite noix de coco • 1 ananas Victoria
- 1 avocat • 1 oignon rouge • 8 brins de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de sirop d'agave • Sel • 2 c. à café de grains de poivre vert en saumure

**Ustensiles** • 1 mandoline et 1 tire-bouchon

• Prélevez l'eau de la noix de coco à l'aide du tire-bouchon, percez un premier trou au niveau de «l'œil» situé sur le haut de la noix de coco. Percez un second trou, un peu en dessous du premier. Placez la noix de coco au-dessus d'un bol, puis retournez-la et laissez son eau s'écouler.

• À l'aide d'un marteau, donnez des petits coups sur la noix de coco jusqu'à ce qu'elle se fende en deux. Détachez la pulpe à l'aide d'un couteau. Détaillez le quart de la pulpe en fins copeaux. Réservez le reste au frais pour une autre recette.

• Préparez la vinaigrette en mélangeant l'eau de coco avec le jus de citron, l'huile d'olive et le sirop d'agave. Hachez grossièrement les grains de poivre et la moitié de la coriandre. Ajoutez-les dans la vinaigrette et salez.

• Épluchez l'ananas à l'aide d'un grand couteau et détaillez sa chair en très fines tranches à l'aide de la mandoline. Fendez l'avocat en deux, retirez le noyau et détachez délicatement la chair de la peau. Détaillez-la en fines tranches. Pelez l'oignon, détaillez-le en fins anneaux.

• Sur 4 assiettes, dressez harmonieusement les tranches d'ananas et d'avocat. Répartissez les anneaux d'oignon et les copeaux de coco. Nappez de vinaigrette, décorez d'un brin de coriandre.

**Quel vin ?** Un loupiac blanc moelleux.

## FOIE GRAS CUIT AU SEL

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 72 H.

POUR 4-6 PERSONNES:

- 1 foie gras dénervé de 500 g environ
- 600 g de gros sel • 1 c. à soupe rase de 4-épices • 1 c. à soupe de cognac • 2 brins de thym • Pain brioché pour servir
- 1/2 c. à café de sel fin • 1 c. à café rase de poivre moulu

**Ustensiles** • Ficelle de cuisine • 1 morceau de gaze ou de tissu fin de 30 x 30 cm

• Sur une planche couverte de papier cuisson, séparez les 2 lobes du foie gras. Assaisonnez-les avec les épices, le sel fin, le poivre, les feuilles de thym et le cognac. Remettez les 2 lobes en place. Déposez le foie gras sur un carré de gaze ou de tissu fin, enveloppez-le en serrant bien de façon à faire un rouleau. Fermez les extrémités à l'aide d'une ficelle de cuisine.

• Couvrez le fond d'un moule à cake de gros sel, placez-y le foie gras et recouvrez-le du reste de gros sel. Réservez au réfrigérateur pendant 72 h. Le foie gras aura une texture de mi-cuit, plus vous attendrez, plus il aura une texture de foie cuit.

• Coupez-le en tranches et servez avec du pain.

**Quel vin ?** Un pessac-léognan.

## POIREAUX MIMOSA

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 16 poireaux assez fins • 4 œufs • 1 petit oignon rouge • 40 g de câpres • 1 brin de persil • 1 brin de cerfeuil • 1 brin d'estragon
- 6 brins de ciboulette • 1 c. à soupe rase de moutarde • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive

- 1 c. à soupe d'huile d'arachide • Gros sel, fleur de sel, poivre

**Ustensiles** • Ficelle de cuisine

• Préparez les poireaux. Gardez une belle longueur de tige verte. Nettoyez-les sous l'eau. Égouttez-les, puis confectionnez 4 bottes de 4 poireaux en les attachant avec de la ficelle de cuisine.

• Portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Mettez les bottes de poireaux dans l'eau bouillante. Faites-les cuire 6 à 8 min : ils doivent être un peu fermes. Égouttez-les bien et réservez-les.

• Plongez les œufs dans une grande casserole d'eau bouillante et cuisez-les 9 min. Mettez-les dans un saladier rempli d'eau glacée afin de stopper la cuisson. Écalez soigneusement les œufs, puis séparez les blancs des jaunes et écrasez-les grossièrement à la fourchette.

• Rincez les herbes et ciselez-les finement. Épluchez l'oignon et émincez-le.

• Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde et le vinaigre dans un bol. Salez et poivrez. Ajoutez les huiles et les câpres. Mélangez.

• Disposez les poireaux dans un plat. Parsemez-les des blancs et jaunes d'œufs écrasés, puis de fines herbes fraîches. Arrosez de vinaigrette.

**Quel vin ?** Un cheverny blanc.

## Le saviez-vous ?

En soupe, vinaigrette, à la vapeur, gratiné ou en quiche, le poireau se déguste quasiment toute l'année !

On profite des variétés à gros fût blanc de novembre à avril et des fins poireaux nouveaux de mai à juillet.



## SOUPE DE POISSONS

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 1 H 30. POUR 4 PERSONNES:

- **1,5 kg de poissons de roche divers • 2 étrilles • 8 filets de rouget avec la peau • 1 oignon • 1 carotte • 1 poireau**
- **1 branche de céleri • 2 tomates • 1 fenouil • 2 gousses d'ail**
  - **100 g de concentré de tomates • 5 cl de pastis**
  - **20 cl de vin blanc • 2 capsules de safran en poudre**
- **2 petits piments de Cayenne • 1 c. à soupe rase de paprika**
  - **Quelques pistils de safran • 2 brins de thym • 2 brins de romarin • 2 feuilles de laurier • Huile d'olive • 30 g de beurre**
  - **1/2 baguette de pain • 1 pot de rouille maison • Sel Ustensile • 1 chinois**
- Faites vider et gratter par votre poissonnier les poissons de roche. Coupez-les en morceaux. Retirez les arêtes des filets de rouget, réservez ces derniers au réfrigérateur pour la fin de la recette.
- Épluchez la carotte, l'oignon et l'ail. Émincez l'oignon et l'ail. Rincez le poireau, le fenouil et le céleri, coupez-les en morceaux ainsi que la carotte. Mettez de côté 1/2 fenouil et gardez les pluches. Coupez les tomates en dés.
- Faites revenir les morceaux de poisson (à l'exception des rougets) dans une cocotte avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, à feu moyen. Ajoutez les légumes, l'ail, l'oignon, le thym, le laurier et le romarin. Faites revenir 5 min, puis ajoutez, le concentré de tomates, mélangez. Versez le pastis et le vin blanc puis faites réduire 2 min.

- Ajoutez le safran, les piments, le paprika et 2 pincées de sel. Couvrez d'eau à hauteur (environ 1 litre). Aux premiers bouillons, ajoutez les étrilles, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 1 h.
- Remuez de temps en temps. Retirez les grosses arêtes et les têtes de poisson, ainsi que les étrilles. Mixez finement et longuement la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Passez la soupe au chinois en pressant bien. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez 20 g de beurre et mixez de nouveau. Réservez au chaud.
- Tranchez la baguette. Faites revenir les tranches de pain dans une poêle bien chaude avec 10 g de beurre, pendant environ 3 min, en les retournant à mi-cuisson.
- Coupez le morceau de fenouil restant en petits cubes, faites-les revenir 5 min dans la poêle à feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Débarrassez et réservez.
- Ajoutez dans la poêle bien chaude les filets de rouget avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, faites-les cuire, côté peau, sur feu moyen pendant environ 4 min.
- Déposez 2 filets de rouget dans une assiette creuse, ajoutez quelques morceaux de fenouil et versez quelques louches de soupe de poissons bien chaude pour finir la cuisson des rougets. Parsemez de pluches de fenouil.
- Servez aussitôt et dégustez accompagné de toasts à la rouille.

**Quel vin ? Un cassis blanc.**



Gaspacho blanc



Soupe de nouilles au lait de coco et au bœuf



Velouté de patates douces à la poire

## GASPACHO BLANC

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 12 H.

POUR 4 PERSONNES:

- 200 g d'amandes émondées • 2-3 gousses d'ail en saumure • 100 g de mie de pain
- 15 cl d'huile d'olive • 20 cl d'eau • 30 cl de lait d'amande • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Fleur de sel, poivre

• La veille, placez dans un saladier les amandes, l'ail en morceaux, la mie de pain et l'huile d'olive. Mélangez, salez, poivrez et laissez macérer pendant environ 12 h au frais.

• Le lendemain, mixez l'ensemble avec le vinaigre, l'eau et le lait d'amande pour obtenir une soupe lisse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez en arrosant d'un filet d'huile d'olive.

Quel vin? Un bandol rosé.

## SOUPE DE NOUILLES AU LAIT DE COCO ET AU BŒUF

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 2 H 35.

POUR 6 PERSONNES:

**Pour le bouillon de bœuf** • 1,5 kg de joue de bœuf • 200 g de galanga • 6 tiges de citronnelle • 20 feuilles de lime surgelées

• 4 feuilles de laurier • 3 c. à soupe de nuoc-mam • 1 c. à café rase de sel

**Pour le curry** • 50 g de pâte de curry rouge thaï (25 g pour un curry plus doux)

• 8 c. à soupe d'huile de coco ou d'huile d'arachide • 60 cl de lait de coco • 25 g de sucre de palme • 1 c. à soupe rase de curcuma en poudre • 1 c. à soupe rase de curry de Madras en poudre • 3 oignons moyens • 7 grosses gousses d'ail

**Pour la garniture** • 1 kg de nouilles aux

œufs chinoises, fraîches • 6 tiges de ciboule

- 1 botte de coriandre • 250 g de feuilles de moutarde au vinaigre, sous vide (facultatif)
- 2 citrons verts • 2 échalotes • Huile de friture

• Coupez la joue de bœuf en petits cubes de 5 cm de côté au maximum. Assaisonnez avec le sel et le nuoc-mam. Mélangez.

• Rincez le galanga, les feuilles de lime et la citronnelle. Émincez le galanga. Tapez la citronnelle avec un rouleau ou un couperet.

• Mettez la viande dans une grande cocotte. Ajoutez 3,5 litres d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, écumez régulièrement et laissez mijoter 30 min avant d'ajouter tous les ingrédients du bouillon. Poursuivez la cuisson 1 h 30.

• Préparez le curry. Émincez les oignons et retirez le germe des gousses d'ail. Chauffez 3 c. à soupe d'huile de coco dans une poêle et faites revenir les oignons et l'ail, 30 min, sur feu doux, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien fondant et légèrement caramélisé. Mixez jusqu'à obtenir une pâte. Chauffez 5 c. à soupe d'huile de coco dans une casserole. Faites revenir 5 min sur feu doux la pâte de curry. Ajoutez le curry de Madras et le curcuma. Remuez, ajoutez le lait de coco et le sucre de palme. Laissez frémir pendant environ 10 min, en remuant de temps en temps.

• Retirez tous les aromates du bouillon de bœuf. Versez le curry de coco, ajoutez la pâte d'oignon et d'ail, remuez délicatement et terminez la cuisson sur feu doux pendant 25 min. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

• Prélevez 200 g de nouilles pour les faire frire. Secouez-les au-dessus d'une planche pour retirer l'excédent de farine et formez plusieurs petits tas. Chauffez une casserole d'huile et déposez délicatement les petits tas de nouilles (attention aux débordements car l'huile va bouillir): les nouilles

doivent être bien dorées pour conserver leur croustillant. Égouttez-les sur du papier absorbant.

• Préparez la garniture. Émincez la ciboule, les échalotes et les feuilles de moutarde au vinaigre. Prélevez les feuilles de coriandre, coupez les citrons en quartiers.

• Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Jetez-y les nouilles restantes et faites-les cuire al dente. Égouttez, répartissez immédiatement dans les bols. Versez la soupe avec la joue de bœuf. Chacun ajoutera dans son bol un peu de garniture, des nouilles frites et un filet de jus de citron.

Quel vin? Un faugères blanc.

## VELOUTÉ DE PATATES DOUCES À LA POIRE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 700 g de patates douces • 200 g de poires
- 2 branches de romarin • 1 petit bouquet de ciboulette fraîche • Sel, poivre

• Lavez, épluchez, rincez les patates douces et coupez-les soigneusement en morceaux. Épluchez, épépinez les poires et coupez-les également en morceaux. Lavez et ciselez finement la ciboulette fraîche.

• Placez les poires et les patates douces dans une grande cocotte avec les branches de romarin. Salez, poivrez, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire pendant environ 25 min en tout, à feu moyen.

• Retirez soigneusement les brins de romarin, puis mixez finement et longuement le velouté de patates douces à la poire.

• Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez sans attendre, parsemé de ciboulette fraîche et éventuellement de croûtons de pain grillé.

Quel vin? Un irouléguy blanc.



Velouté de pommes de terre et poireaux, tofu



Soupe de cardons et de lentilles au chorizo épice



Soupe de chou-fleur, haddock, lait de sarrasin

## VELOUTÉ DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX, TOFU

PRÉP. : 35 MIN. CUIS. : 45 MIN. POUR 4 PERS. :

- 600 g de pommes de terre
- 300 g de blancs de poireaux
- 250 g de tofu ferme (2 petits blocs)
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 80 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame blond
- 1 c. à soupe de graines de sésame noir
- 2 branches de cerfeuil
- Sel, poivre
- Ustensiles** • Piques à brochettes en bois
- Épluchez les pommes de terre et taillez-les en petits dés. Lavez et émincez les blancs de poireaux. Pelez l'oignon et hachez-le finement.
- Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une sauteuse, puis faites revenir l'oignon 3 min en remuant. Ajoutez le poireau et les pommes de terre, puis faites revenir 5 min supplémentaires en remuant. Versez le vin blanc et laissez réduire 1 min sur feu vif en remuant. Ajoutez le bouillon et la crème, portez à ébullition. Laissez mijoter 20 min à découvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réservez près d'un radiateur.
- Torréfiez les graines de sésame dans une grande poêle antiadhésive.
- Coupez le tofu en 4 morceaux. Faites chauffer l'huile de tournesol et l'huile de sésame dans une poêle, puis faites-y dorer les morceaux de tofu sur les 2 faces. Salez, poivrez et retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le miel dans la poêle et faites chauffer 1 min sur feu vif. Retirez la poêle du feu et replacez-y les morceaux de tofu. Enrobez-les bien, puis parsemez-les de graines de sésame. Plantez une

piqué à brochette dans chaque morceau de tofu pour obtenir une sucette.

- Mixez les légumes pour obtenir un velouté avec des morceaux. Répartissez-le dans 4 assiettes creuses et déposez sur chacune une sucette de tofu laqué. Découpez de cerfeuil et servez.

Quel vin ? Un bourgogne blanc.

## SOUPE DE CARDONS ET DE LENTILLES AU CHORIZO ÉPICÉ

PRÉP. : 30 MIN. CUIS. : 1 H. POUR 4 PERS. :

- 150 g de lentilles
- 1 petit chorizo épice (environ 110 g)
- 200 g de cardons
- 1 citron
- 1 c. à soupe bombée de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif)
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 petite carotte
- 1 c. à soupe bombée d'origan séché
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 litre de bouillon de légumes
- Quelques branches de thym frais
- Sel, poivre

• Retirez les feuilles des cardons et épluchez les côtes en retirant les fils. Détaillez-les en tronçons de 2 ou 3 cm. Pressez le citron.

- Portez à ébullition un volume d'eau additionnée du jus de citron et de la farine, plongez les tronçons de cardon et faites-les cuire 30 min. Égouttez-les.
- Détaillez le chorizo en rondelles. Épluchez l'oignon, la carotte et la gousse d'ail, ciselez l'oignon et l'ail, détaillez le céleri en tronçons et la carotte en dés. Faites chauffer le bouillon de légumes.

- Dans une cocotte, faites dorer le chorizo quelques minutes. Retirez le chorizo de la cocotte et réservez. Versez dans la cocotte l'huile d'olive, le céleri, la carotte, l'oignon et l'ail, laissez dorer quelques minutes. Ajoutez les lentilles, les cardons, les tomates concassées avec leur jus, la

feuille de laurier, l'origan et le bouillon de légumes, salez et poivrez, laissez cuire 30 min. Environ 5 min avant la fin de cuisson, ajoutez le chorizo.

- Parsemez de thym frais et servez bien chaud.

Quel vin ? Un gaillac rouge.

## SOUPE DE CHOU-FLEUR, HADDOCK, LAIT DE SARRASIN

PRÉP. : 20 MIN. CUIS. : 30 MIN. POUR 4 PERS. :

- 1 chou-fleur
- 50 cl de lait de sarrasin
- 200 g de haddock
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- Fleur de sel, poivre
- Retirez les feuilles du chou-fleur puis détaillez-le en fleurettes. Lavez, séchez-le. Épluchez et ciselez l'échalote, puis faites-la revenir avec le chou-fleur dans l'huile d'olive. Ajoutez le lait de sarrasin, couvrez et laissez cuire à feu doux 30 min.
- Pendant ce temps, détaillez le haddock en fines tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Mixez très finement la soupe à la fin de la cuisson.
- Salez, poivrez et servez sans attendre en parsemant de lamelles de haddock froid.

Quel vin ? Un pouilly-fumé.

### Le saviez-vous ?

Subtil, le lait de sarrasin révèle une surprenante saveur grillée, à associer sans hésiter avec du poisson ou des fruits de mer. Délicieux aussi avec du chocolat ou un bol de granola. Peu sucré, on peut l'enrichir de sucre ou de miel.



## CRÈME DE POTIMARRON ET CRUMBLE DE PAIN D'ÉPICE

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 35 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 1 potimarron (1 kg environ) • 2 oignons • 40 g de beurre
- 100 g de pain d'épice (5 tranches environ) • 80 g de jambon ibérique • 6 gousses de cardamome • 30 g de cassonade
- 20 cl de crème fraîche d'Isigny • Sel, poivre
- Retirez la peau du potimarron et ses graines, découpez-le en cubes. Épluchez et émincez finement les oignons.
- Faites fondre 20 g de beurre dans une cocotte et faites revenir les oignons. Une fois qu'ils sont translucides, ajoutez le potimarron et faites revenir 5 min, mélangez. Couvrez d'eau presque à hauteur, ajoutez les gousses de cardamome placées dans une boule à thé et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 20 min.
- Retirez la cardamome et prélevez un peu de bouillon avec une louche (réservez-le), mixez pour obtenir une soupe bien lisse. Ajoutez la crème, du bouillon réservé pour ajuster la consistance, salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Préchauffez le four à 200 °C. Retirez la croûte du pain d'épice, émiettez-le et mélangez-le avec 20 g de beurre en cubes, la cassonade et un peu de sel jusqu'à obtenir un mélange sableux.
- Ajoutez le jambon en petits morceaux et répartissez cette préparation en couche fine sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfournez pour 10 min de cuisson en surveillant.
- Répartissez la crème de potimarron dans de jolis petits bols, parsemez de crumble et servez sans attendre.

Quel vin ? Un montlouis.

*Tiède, onctueuse,  
crèmeuse... entre  
bouchée d'amour et  
délice parfumé.*



Shorba au frikeh et pois chiches



Potage crécy et feuilletés au chèvre



Soupe à la marocaine

## SHORBA AU FRIKEH ET POIS CHICHES

PRÉP. : 10 MIN. CUIS. : 45 MIN. POUR 6 PERS. :

- 200 g de frikeh • 150 g de pois chiches cuits • 2 litres de bouillon de poule
- 95 g de concentré de tomates • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil • 1 c. à café de harissa
- + un peu pour servir • 3 pincées de cannelle
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Rincez le frikeh et égouttez-le. Épluchez et ciselez l'ail et l'oignon. Ciselez les herbes.
- Faites revenir l'ail et l'oignon dans une cocotte avec l'huile, 5 min. Ajoutez la harissa, le concentré de tomates, la cannelle, du sel et du poivre. Versez le bouillon, ajoutez les pois chiches et la moitié des herbes. Couvrez et faites mijoter 20 min. Ajoutez le frikeh et poursuivez la cuisson 20 min.
- Servez avec le reste d'herbes et de la harissa.

Quel vin ? Un corbières blanc.

## POTAGE CRÉCY ET FEUILLETÉS AU CHÈVRE

PRÉP. : 35 MIN. CUIS. : 40 MIN. POUR 4 PERS. :

- Pour le potage**
- 1,8 litre de bouillon de légumes • 1 kg de carottes de Meaux
  - 400 g de poireaux • 100 g de riz
  - 100 g de crème fraîche • 1 oignon
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Pour les feuilletés**
- 250 g de pâte feuilletée
  - 1 crottin de Chavignol • 2 brins de thym
  - Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le crottin en petits morceaux. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque garnie de papier cuisson.
  - Coupez 12 bandes de pâte, parsemez de fromage et de feuilles de thym. Enroulez chaque

bande de pâte sur elle-même comme un escargot. Enfournez pour 10 min environ, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés et croustillants.

- Préparez le potage. Nettoyez les poireaux, épluchez les carottes et l'oignon. Ciselez le tout. Dans une grande cocotte, faites suer l'oignon et les poireaux dans l'huile d'olive. Ajoutez les carottes, mélangez quelques minutes. Versez le bouillon chaud, portez à ébullition 10 min. Incorporez le riz, poursuivez la cuisson 20 min. Salez et poivrez, mixez pour obtenir une texture veloutée.
- Servez le potage chaud accompagné de crème fraîche et des feuilletés au crottin de Chavignol.

Quel vin ? Un mâcon-verzé.

## SOUPE À LA MAROCAINE

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS 12 H.

CUISISON : 1 H 10. POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de collier d'agneau en tranches
- 1 boîte de tomates concassées • 150 g de pois chiches secs • 2 carottes • 2 branches de céleri • 2 oignons • 3 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil • 1/2 botte de coriandre
- 1 dose de safran • 1 c. à soupe de curcuma

• 1 c. à café de ras el-hanout • Gingembre frais (2 cm) • 1/4 de citron confit • 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire

- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- La veille, faites tremper 12 h les pois chiches dans de l'eau avec le bicarbonate de soude.
- Le jour même, lavez les branches de céleri, épluchez les carottes et coupez le tout en petits dés. Épluchez et hachez les oignons, les gousses d'ail et le gingembre. Eeffeuillez la coriandre, réservez les feuilles et ficelez les tiges avec le bouquet de persil. Découpez l'agneau en petits morceaux. Conservez les os. Hachez le citron confit.
- Chauffez l'huile dans une cocotte, faites revenir l'agneau et les os avec les oignons, le gingembre, le curcuma, le ras el-hanout et l'ail, 3 min, à feu vif.
- Ajoutez les tomates, écrasez-les, ajoutez le safran, les carottes, le céleri, le persil avec les tiges de coriandre et les pois chiches égouttés. Mélangez, puis versez de l'eau jusqu'à 2 cm au-dessus des ingrédients. Salez, poivrez, mélangez et poursuivez la cuisson 1 h, à feu doux et à couvert, jusqu'à ce que les pois chiches soient cuits et que le bouillon ait réduit.
- Servez avec la coriandre hachée et le citron confit.

Quel vin ? Un faugères rouge.

### Velouté de betteraves aux champignons

Pour 6 personnes. Dans une cocotte, chauffez 2 c. à soupe d'huile avec 1 oignon et 1 céleri coupés en morceaux. Ajoutez 2 betteraves crues épluchées et coupées en morceaux, salez et couvrez d'eau. Cuisez 40 min. Faites revenir 10 min dans une poêle 450 g de champignons de Paris en lamelles. Ajoutez, 2 min avant la fin, la gousse d'ail et le persil hachés. Travaillez la betterave à la fourchette avec 40 g de beurre et le 1/2 bouquet de ciboulette ciselée. Salez, poivrez. Servez la soupe mixée avec les champignons dessus et des toasts de pain tartinés au beurre de betterave.



Soupe d'oignons à la bière brune



Velouté au lard et châtaignes



Soupe de nouilles soba, porc et champignons

## SOUPE D'OIGNONS À LA BIÈRE BRUNE

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 40 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 600 g d'oignons • 40 g de beurre • 60 g d'appenzeller râpé • 80 cl de bouillon de bœuf • 40 cl de bière brune type Guinness
- 4 tranches de pain rassis • 1 c. à soupe de cassonade • 1 feuille de laurier • 4 brins de thym • Sel, poivre
- Épluchez les oignons et émincez-les finement.
- Dans une grande cocotte, faites dorer les oignons avec le beurre, 10 min. Ajoutez la cassonade et laissez cuire 10 min. Ajoutez le bouillon, la bière, le laurier et le thym. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter environ 20 min.
- Préchauffez le gril du four. Toastez le pain. Parsemez d'appenzeller, enfournez pour 3 min.
- Dégustez dès la sortie du four.
- Quel vin ? Un moselle blanc.

## VELOUTÉ AU LARD ET CHÂTAIGNES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 25 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 50-70 cl de bouillon de volaille, selon la consistance souhaitée • 1 bocal de 400 g de châtaignes au naturel • 40 g de noisettes entières • 20 g de beurre
- 10 cl de crème liquide • 8 tranches fines de poitrine fumée • 1 petit oignon • 1 brin de persil plat, pour servir • Sel, poivre
- Pelez l'oignon et hachez-le. Faites revenir l'oignon sans coloration dans le beurre pendant environ 4 à 5 min. Ajoutez les châtaignes, puis versez le bouillon. Faites cuire à petits bouillons pendant environ 20 min. Mixez avec la crème et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, selon les goûts.

• Faites ensuite dorer les tranches de poitrine fumée et les noisettes sur deux plaques différentes, pendant 10 à 15 min, dans le four (non préchauffé) à 180 °C.

• Retirez les peaux des noisettes en les frottant soigneusement dans un torchon, puis hachez les noisettes. Ciselez le persil frais.

• Servez le velouté avec la poitrine fumée croustillante et les noisettes hachées. Parsemez d'un peu de persil plat, poivrez et ajoutez éventuellement un filet d'huile de noix.

Quel vin ? Un pauillac.

## SOUPE DE NOUILLES SOBA, PORC ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 55 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de champignons mélangés (shitakés, champignons de Paris, pleurotes, chanterelles...) • 300 g de viande de porc (échine ou épaule)
- 225 g de nouilles soba • 3 poireaux fins
- 2 gousses d'ail • 1,25 litre de dashi (dans les épiceries japonaises) ou, à défaut, de bouillon de volaille • Gingembre frais (2,5 cm) • 4 c. à soupe de sauce soja • Huile de sésame + un peu d'huile de sésame grillé pour servir
- Ustensile • 1 poêle-gril en fonte
- Pelez et dégermez l'ail, hachez-le finement. Pelez le gingembre et râpez-le finement.
- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile de sésame dans une grande poêle et faites dorer la viande de tous les côtés, pendant environ 20 min, avec le gingembre frais râpé et l'ail haché. Salez légèrement. Laissez tiédir, puis tranchez.

• Retirez le vert des poireaux et coupez les blancs en tronçons. Rincez-les avec soin, puis séchez-les. Badigeonnez-les de 1 c. à soupe d'huile de sésame et faites-les griller sur une poêle-gril chaude, pendant 15 à 20 min, sur feu doux, en veillant à ne pas les faire brûler.

• Nettoyez tous les champignons et coupez-les si nécessaire. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une grande poêle et faites dorer les champignons pendant 8 min environ. Ajoutez 1 c. à soupe de sauce soja. Réservez.

• Portez une grande casserole d'eau à ébullition et plongez-y les nouilles soba. Dès la reprise de l'ébullition, versez un verre d'eau froide. Répétez l'opération 2 fois, puis égouttez les nouilles soba et huilez-les légèrement.

• Faites chauffer le bouillon dashi ou le bouillon de volaille. Ajoutez les nouilles soba, les poireaux, les champignons, la viande et le reste de sauce soja.

• Servez la soupe dans de jolis bols japonisants avec un trait d'huile de sésame grillé. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter quelques pincées d'algues nori découpées en paillettes.

Quel vin ? Un crozes-hermitage blanc.

### Le savez-vous ?

Les algues nori sont une source importante de protéines, idéales dans le cas d'un régime végétarien ou pour remplacer la viande. Émiettées, roulées en maki ou découpées en paillettes, elles apportent croustillant et saveur aux soupes, nouilles, riz et salades.



Velouté de navets aux poires, croûtons, citron



Soupe froide toscane



Velouté de champignons aux huîtres

## VELOUTÉ DE NAVETS AUX POIRES, CROÛTONS, CITRON

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de navets
  - 1 carotte blanche (200 g)
  - 2 poires williams (300 g)
  - 50 cl de bouillon de volaille
  - 80 g de pain un peu rassis
  - 15 cl de crème de coco (en briquette, au rayon bio ou exotique)
  - 1/2 citron bio
  - 1 gousse d'ail
  - 1 brin de thym
  - 1 c. à soupe d'huile d'olive
  - 1 c. à soupe bombée d'huile de coco
  - Sel, poivre
- Pelez les navets, la carotte blanche et les poires williams. Coupez-les en gros dés.
- Faites chauffer l'huile de coco dans une cocotte à feu moyen. Incorporez les navets, les poires et les carottes. Versez le bouillon de volaille, complétez par 10 cl de crème de coco. Salez et poivrez. Portez à frémissement, puis faites mijoter 20 min environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Pendant ce temps, coupez le pain en cubes, râpez le zeste du demi-citron et pressez-le. Hachez l'ail. Faites dorer les cubes de pain à la poêle dans l'huile avec le zeste et le jus de citron, du thym, du sel, du poivre et l'ail haché.
- Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Servez la soupe chaude parsemée de croûtons et ajoutez un peu de crème de coco.

Quel vin? Un riesling.

## SOUPE FROIDE TOSCAN

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 2 H 30.

CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de tomates roma mûres
- 100 g de pain rassis
- 1 burrata de 250 g
- 20 cl de

bouillon de légumes • 8 feuilles de basilic

- 1 gousse d'ail • Huile d'olive • Sel, poivre
- Lavez les tomates et coupez-les en gros dés. Épluchez la gousse d'ail et ciselez-la finement.
- Dans une casserole, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile, ajoutez l'ail et la moitié du basilic ciselé. Laissez dorer sur feu doux pendant 5 min. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 15 min. Ajoutez le pain grossièrement émietté et le bouillon de légumes chaud, salez, poivrez et poursuivez encore la cuisson pendant 10 min environ.
- Mixez l'ensemble. Laissez refroidir puis placez au moins 2 h au réfrigérateur. Vous pouvez également servir cette soupe froide sans la mixer.
- Au moment de servir, versez la soupe dans de jolis bols ou assiettes creuses, ajoutez le basilic frais restant ciselé, un filet d'huile d'olive et 1/4 de burrata par personne.
- Quel vin? Un bergerac rouge.

## VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS AUX HUÎTRES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 12 huîtres n° 2
- 400 g de champignons de Paris
- 1 grosse échalote
- 30 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 2 brins de cerfeuil
- Sel, poivre
- Nettoyez soigneusement les champignons, coupez-les en quartiers.
- Ouvrez les huîtres n° 2. Retirez-les de leur coquille, mettez-les dans une casserole avec leur jus. Faites-les chauffer jusqu'à frémissement, éteignez le feu. Égouttez-les, filtrer bien le jus à travers une passoire fine.
- Épluchez et hachez finement l'échalote. Faites-la fondre environ 3 min dans une grande casserole

avec le beurre sur feu moyen. Ajoutez les champignons, laissez cuire pendant 5 min, puis versez le jus de cuisson des huîtres et 75 cl d'eau, poivrez et salez légèrement.

- Portez la préparation à ébullition, laissez cuire environ 15 min sur feu moyen.
- Ajoutez la crème liquide, faites cuire le tout encore 8 à 10 min sur feu moyen, puis mixez avec un robot plongeant pour obtenir un velouté.
- Déposez 3 huîtres pochées dans chaque bol. Versez le velouté très chaud dessus, parsemez de pluches de cerfeuil et dégustez.
- Accompagnez le velouté de champignons aux huîtres avec des petits croûtons de pain.

Quel vin? Un anjou blanc.

## Salmorejo

Pour 4 personnes. Retirez bien la croûte de 4 tranches de pain de campagne, coupez la mie en dés. Épluchez 2 gousses d'ail, retirez les germes. Coupez 5 tomates en morceaux. Mixez-les avec l'ail, la mie, 1 c. à soupe de vinaigre de xérès et 5 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Réservez au frais. Coupez 2 tranches de jambon cru en petits dés. Faites cuire 2 œufs 10 min dans une casserole d'eau portée à ébullition. Laissez-les refroidir, écalez-les et coupez-les en deux. Versez le salmorejo dans des bols, répartissez les œufs et le jambon. Servez.

# LES FROMAGES DE SUISSE

## LE GOÛT DU PARTAGE

FOSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018. Juillet 2021



Partageons  
[des traditions]



Flashez-moi  
pour en savoir plus !



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.  
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## SOUPE DE LÉGUMINEUSES ET PETIT ÉPEAUTRE, PAINS À LA SEMOULE

PRÉPARATION: 1 H. REPOS: 12 H 30. CUISSON: 1 H 45.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour la garniture** • 80 g de haricots blancs • 80 g de petit épeautre • 80 g de pois cassés • 4 feuilles de laurier • Poivre

**Pour les petits pains** • 250 g de semoule extra-fine + 2 c. à soupe • 100 g de farine • 10 g de levure de boulanger fraîche

• 2 c. à soupe de graines de cumin • 1 c. à café rase de sel fin

**Pour le bouillon de légumes** • 20 cl de vin blanc sec

• 2 carottes • 1 poireau • 1 oignon • 1 bouquet garni (thym et laurier) • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 brins d'estragon • 50 g de sbrinz AOP

• 1 c. à café de poivre en grains • Sel, poivre

• La veille, placez les haricots dans un petit saladier, couvrez d'eau froide. Réservez une nuit au réfrigérateur.

Au bout de ce temps, égouttez soigneusement les haricots.

• Le jour même, préparez les petits pains. Émiettez la levure dans 3 cl d'eau tiède et laissez reposer 10 min. Mélangez la semoule avec la farine, le cumin et le sel dans le bol d'un robot muni d'un crochet. Ajoutez la levure diluée. Commencez à pétrir, versez 20 à 25 cl d'eau tiède petit à petit jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse et homogène, non collante. Formez 4 pâtons.

• Sur un linge propre, aplatissez soigneusement chaque pâton avec la paume de la main (environ 1,5 cm d'épaisseur).

Parsemez-les uniformément de semoule très fine. Recouvrez les pâtons d'un linge propre et laissez reposer environ 30 min.

• Cuisez les petits pains 2 à 3 min de chaque côté dans une poêle.

• Faites cuire la garniture de la soupe. Mettez les haricots dans une cocotte, ajoutez cinq fois leur volume d'eau froide. Portez à ébullition, laissez cuire 5 min, puis jetez l'eau. Couvrez d'eau froide, portez de nouveau à ébullition avec les feuilles de laurier. Baissez le feu et prolongez la cuisson 45 min.

• Rincez le petit épeautre, placez-le dans une grande casserole avec trois fois son volume d'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire pendant environ 20 min.

• Dans une casserole, portez à ébullition les pois cassés rincés avec cinq fois leur volume d'eau froide, baissez le feu et cuisez 20 min.

• Préparez le bouillon de légumes. Épluchez et émincez l'oignon. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons. Nettoyez le poireau, coupez-le en rondelles. Écrasez les gousses d'ail du plat de la main.

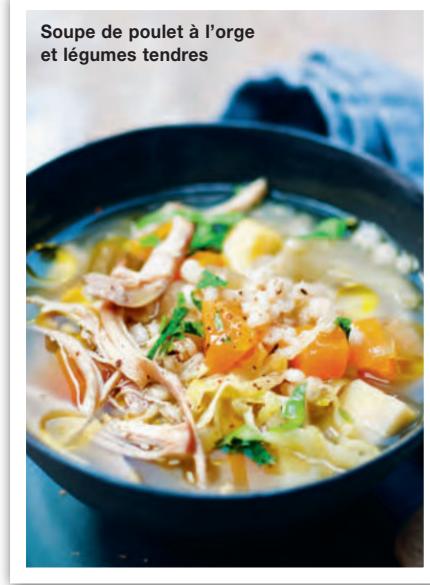
• Dans une cocotte, faites fondre l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le poireau, les carottes et l'ail. Mélangez 3 min, puis versez le vin blanc et laissez évaporer. Salez et ajoutez le bouquet garni et le poivre en grains. Versez 1,5 litre d'eau. Portez à ébullition, laissez mijoter pendant environ 10 min.

• Incorporez dans le bouillon la garniture égouttée : haricots blancs, petit épeautre et pois cassés. Poursuivez la cuisson 10 min.

• Servez la soupe chaude parsemée de poivre, d'un filet d'huile d'olive, de sbrinz AOP en copeaux et de feuilles d'estragon. Accompagnez des petits pains à la semoule.

**Quel vin ? Un touraine blanc.**





## VELOUTÉ DE CÉLERI, POMMES ET HUILE DE NOISETTE

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 boule de céleri-rave • 3 pommes golden (ou autre variété sucrée) • 40 g de noisettes grillées (pour servir) • 1,5 litre de bouillon de légumes • 15 cl de crème liquide • 1 oignon • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de noisette, pour servir • 1 brin de thym • Sel, poivre
- Pelez le céleri-rave et coupez-le en morceaux. Pelez l'oignon et hachez-le. Pelez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en morceaux.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 min environ, puis ajoutez les pommes et le céleri. Poursuivez la cuisson 8 min. Ajoutez le bouillon de légumes, le thym, et portez à frémissement pendant environ 30 min.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau: le céleri doit être tendre. Retirez le thym, ajoutez la crème liquide, salez, poivrez et mixez. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
- Concassez les noisettes grillées. Servez le velouté avec un filet d'huile de noisette et un peu de noisettes concassées.

Quel vin? Un chignin-bergeron.

## VELOUTÉ DE COURGES, OIGNONS, PRALIN DE FRUITS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 courge butternut (environ 1 kg)
- 1/2 potimarron • 2 oignons rouges
- 3 gousses d'ail • 80 cl de bouillon

de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de romarin • 2 feuilles de laurier • 8 brins de thym

- Pour le pralin • 2 c. à soupe de noix décortiquées • 2 c. à soupe de noisettes décortiquées • 2 c. à soupe de graines de courge • 1 c. à soupe de graines de tournesol • 50 g de sucre • 1 c. à café rase de fleur de sel • 1/4 de c. à café de cannelle • 1/4 de c. à café de graines de cumin • 1/4 de c. à café de graines de coriandre • 1/4 de c. à café de graines de fenouil • Huile de noisette • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la courge butternut en deux dans la longueur. Ôtez les graines de la butternut et du potimarron, salez la chair. Déposez-les dans une lèchefrite préalablement huilée, côté peau vers le haut. Glissez une gousse d'ail et des herbes sous chaque demi-courge. Déposez les oignons non épluchés et entiers autour des courges, enfournez 40 min.
  - Pendant ce temps, préparez le pralin. Concassez les graines de cumin, de coriandre et de fenouil. Mélangez-les avec la cannelle, les noix, les noisettes, les graines de courge et de tournesol.
  - Dans une poêle, faites chauffer le sucre avec le mélange aux fruits secs, remuez sans cesse: le sucre va fondre et se coller aux fruits secs. Lorsque les fruits secs sont bien caramélisés, répartissez-les sur une feuille de papier cuisson, parsemez-les de fleur de sel et poivrez. Laissez refroidir complètement puis concassez grossièrement.

- Lorsque les légumes sont cuits, prélevez la pulpe des courges, des oignons et des gousses d'ail. Placez-les dans le bol d'un robot, versez le bouillon préalablement chauffé, salez, poivrez et mixez.
- Servez la soupe mixée et lisse avec un filet d'huile de noisette et le pralin épicé.

Quel vin? Un moulin-à-vent.

## SOUPE DE POULET À L'ORGE ET LÉGUMES TENDRES

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 3 H 20.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 cuisses de poulet • 150 g d'orge perlé décortiqué • 2 carottes • 1 branche de céleri • 1/4 de chou blanc • 1 bulbe de fenouil • 1/2 butternut • 1 gros panais • 1 oignon • Fleur de sel, poivre
- Pelez et rincez les carottes, coupez-les en plusieurs morceaux. Lavez et coupez le céleri en plusieurs gros tronçons. Épluchez soigneusement l'oignon et coupez-le en deux. Placez dans une grande cocotte les carottes, le céleri et l'oignon, ainsi que les 2 cuisses de poulet, recouvrez le tout avec 3 litres d'eau, puis faites cuire pendant au moins 2 h à petit feu.
- Parallèlement, faites cuire l'orge dans un grand volume d'eau salée pendant 40 min au moins, puis rincez-le et égouttez-le soigneusement.
- Retirez les premières feuilles du chou, puis coupez-le en fines lamelles. Lavez et coupez le fenouil en gros morceaux. Épluchez la courge butternut et coupez la chair en gros cubes. Épluchez le panais et coupez-le en gros morceaux.
- À la fin de la cuisson du poulet, filtrerez le bouillon, reversez-le dans la grande cocotte, ajoutez les légumes préparés et faites cuire doucement pendant environ 30 min.
- Retirez soigneusement la peau des cuisses de poulet et effilochez la chair. Ajoutez le poulet et l'orge dans le bouillon, faites réchauffer quelques minutes supplémentaires. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, selon les goûts.
- Dégustez la soupe de poulet à l'orge et aux légumes tendres bien chaude.

Quel vin? Un coteaux-du-vendômois.



Velouté de haricots tarbais au chorizo



Bouillon au miso, œuf et petits légumes



Soupe aux cailloux

## VELOUTÉ DE HARICOTS TARBAIS AU CHORIZO

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 12 H.

CUISSON: 1 H 10. POUR 4 PERSONNES.

- 440 g de haricots tarbais secs • 1 litre de bouillon de légumes • 20 g de beurre
- 1 échalote • 10 cl de crème fleurette
- 100 g de chorizo piquant • 4 brins de persil • Sel, poivre

• La veille, faites tremper les haricots tarbais dans 3 fois leur volume d'eau.  
 • Le lendemain, rincez les haricots tarbais. Portez-les à ébullition dans une casserole d'eau froide. Égouttez-les aussitôt et rafraîchissez-les.  
 • Épluchez et ciselez finement l'échalote. Faites fondre le beurre, ajoutez l'échalote, laissez cuire pendant 3 ou 4 min en remuant régulièrement. Ajoutez le bouillon de légumes et les haricots, faites-les cuire pendant 50 min environ.  
 • À l'aide d'un blender, mixez les haricots en ajoutant plus ou moins de liquide de cuisson selon la texture désirée. Ajoutez la crème et mixez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement.  
 • Coupez le chorizo en fines tranches et faites-les ensuite dorer 2 min à la poêle.  
 • Servez le velouté avec les tranches de chorizo dorées et le persil ciselé.  
 Quel vin? Un côtes-du-rhône-villages.

## BOUILLON AU MISO, ŒUF ET PETITS LÉGUMES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 2 H.

POUR 4 PERSONNES:

- Pour le bouillon** • 1 oignon • 2 carottes • 1 poireau • 1 branche de céleri

- 1 bouquet garni • 1 c. à soupe de miso

**Pour la garniture** • 300 g de nouilles soba

- 250 g de haricots verts • 3 carottes
- 4 œufs • 1 botte de ciboulette
- 2 c. à soupe de sauce soja • Poivre

• Préparez le bouillon. Épluchez les légumes, l'oignon, et coupez-les en morceaux, placez-les dans une grande casserole avec le bouquet garni et 3 litres d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant environ 1 h 30.  
 • Préparez la garniture. Épluchez les haricots et coupez-les en trois. Pelez les carottes puis, à l'aide d'un éplucheur-légumes, détailliez-les en tagliatelles. Rincez la ciboulette, puis ciselez-la.  
 • Faites cuire les soba pendant 10 min (ou comme indiqué sur le paquet) et égouttez-les.  
 • Filtrez le bouillon, versez-le dans une casserole avec le miso. Ajoutez les haricots et cuisez-les 5 min. Ajoutez dans la casserole les carottes, la sauce soja, poivrez et cuisez 2 min de plus.  
 • Faites cuire les œufs mollets pendant 5 min dans une casserole d'eau bouillante, puis écalez-les.  
 • Répartissez les soba dans des bols, versez le bouillon et ajoutez les légumes chauds dessus. Disposez un œuf dans chaque bol, parsemez de ciboulette et poivrez.

**Quel vin?** Un touraine blanc.

## SOUPE AUX CAILLOUX

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- 250 g de lard fumé • 300 g de pommes de terre • 300 g de carottes • 300 g de céleri-rave • 300 g de panais • 300 g de navets • 2 poireaux • 2 oignons
- 2 feuilles de laurier • 4 c. à soupe d'huile (ou 50 g de beurre) • Sel, poivre

• Nettoyez et épluchez soigneusement les légumes. Épluchez et émincez finement les oignons, puis coupez tous les autres légumes en morceaux réguliers à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Coupez le lard fumé en gros dés.

• Chauffez l'huile (ou le beurre) dans une grande cocotte. Faites-y suer les oignons et le lard pendant 10 min, sur feu doux, à couvert. Ajoutez ensuite le laurier et les légumes, sauf les pommes de terre et les panais. Assaisonnez généreusement et faites cuire à couvert pendant 15 min, en remuant de temps en temps : les légumes doivent perdre leur eau de végétation.

• Au bout de ce temps, augmentez le feu, versez de l'eau à hauteur des légumes, puis ajoutez les pommes de terre, ainsi que les panais. Portez à ébullition, baissez le feu, et laissez mijoter pendant 20 min environ. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement et la cuisson des légumes. Rectifiez si nécessaire selon les goûts de chacun.

**Quel vin?** Un sancerre blanc.

## Le saviez-vous ?

La soupe aux cailloux est une ancienne recette paysanne à base de pommes de terre, navets, carottes et poireaux. À l'origine, des cailloux de rivière étaient placés dans le chaudron. Quand la soupe se mettait à bouillir, les cailloux en mouvement broyaient doucement les légumes en répartissant les sucs uniformément dans le chaudron.

## VELOUTÉ DE RUTABAGAS AUX DATTES

PRÉP. : 15 MIN. CUISSON : 40 MIN. POUR 4 PERS. :

- 800 g de rutabagas • 80 g de riz • 50 cl de bouillon de légumes • 10 brins de thym
- 2 échalotes • 4 dattes medjool • 50 g de beurre • 1 c. à soupe bombée de graines de tournesol • 10 cl de crème fleurette
- Sel, poivre
- Faites chauffer le bouillon. Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Épluchez les rutabagas et coupez-les en dés. Ficelez solidement les brins de thym ensemble.
- Faites revenir les échalotes dans une casserole avec la moitié du beurre et le bouquet de thym, 3 min. Ajoutez les dés de rutabaga et faites-les revenir 5 min. Ajoutez le riz, versez le bouillon chaud, salez, poivrez et faites cuire 30 min.
- Dénoyautez et hachez les dattes. Faites dorer les graines de tournesol dans une petite casserole, réservez. Dans la même casserole, faites fondre le reste de beurre jusqu'à ce qu'il colore et devienne noisette.
- Retirez le thym de la soupe, mixez-la avec la crème et la moitié des dattes jusqu'à obtenir une texture lisse. Salez et poivrez si nécessaire.
- Servez avec un filet de beurre noisette, des morceaux de datte et des graines de tournesol. Quel vin ? Un côtes-du-rhône blanc.

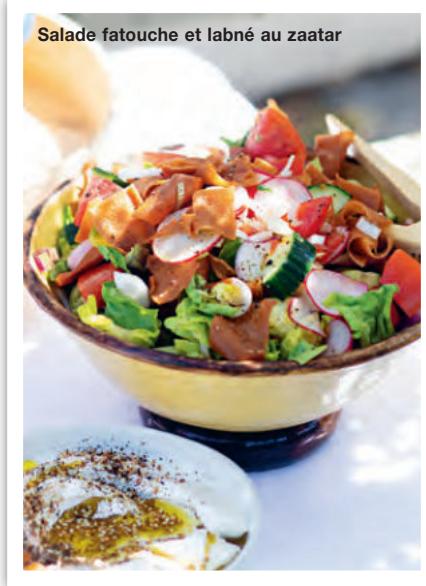
Un nectar sucré-salé,  
saupoudré de graines  
de tournesol pour  
ensoleiller la vie.



Taboulé quinoa et chou-fleur aux crevettes



Salade de courge butternut, sirop d'érable et lard



Salade fatouche et labné au zaatar

## TABOULÉ QUINOA ET CHOU-FLEUR AUX CREVETTES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 1 H 10.

CUISSON: 15 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 12 grosses crevettes de Madagascar crues • 150 g de quinoa • 250 g de chou-fleur • 100 g de baies de goji • 15 cl de jus de cranberry • 1/2 concombre bio • 10 feuilles de menthe • 1 citron • 10 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Mettez les baies de goji à tremper 15 min dans un bol avec le jus de cranberry.
- Faites cuire le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau, pendant 10 à 12 min à partir de l'ébullition. Égouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide.
- Nettoyez et râpez grossièrement le chou-fleur. Lavez et coupez le concombre en petits dés, ciselez la menthe.
- Dans un saladier, mélangez le quinoa avec le chou-fleur, le concombre, la menthe, les baies de goji, le jus de cranberry, le jus du citron, les deux tiers de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez le saladier 1 h au réfrigérateur.
- Décortiquez les crevettes. Faites-les griller 3 min dans une poêle sur feu vif avec le reste de l'huile d'olive, salez et poivrez.
- Servez le taboulé avec les crevettes.

Quel vin? Un cassis blanc.

## SALADE DE COURGE BUTTERNUT, SIROP D'ÉRABLE ET LARD

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 courge butternut bio (environ 750 g)
- 50 g de noix de pécan • 1 oignon rouge

- 2 tranches de lard fumé • 1/2 citron bio
- 1 salade trévise • 4 c. à soupe de sirop d'érable • 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de piment fumé • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 210 °C. Épluchez l'oignon et coupez-le en 8 quartiers. Coupez le lard en morceaux de 2 cm environ.
- Lavez la courge butternut (inutile de la peler), coupez-la en deux dans le sens de la longueur, ôtez les graines puis découpez des tronçons. Râpez finement le zeste du demi-citron.
- Déposez les morceaux de courge dans un saladier, ajoutez le sirop d'érable, l'huile, l'oignon et les noix de pécan. Salez, poivrez, parsemez de la pincée de piment et du zeste de citron. Mélangez bien. Sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, répartissez le contenu du saladier puis déposez les morceaux de lard sur le dessus. Enfournez pour 25 min.
- Pendant ce temps, épluchez, lavez puis coupez la salade trévise.
- Lorsque la courge est bien rôtie, répartissez la salade dans les assiettes puis les légumes rôtis ainsi que le lard et les noix de pécan.

Quel vin? Un givry.

## SALADE FATOUCHE ET LABNÉ AU ZAATAR

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 12 H.

CUISSON: 5 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 3 pitas • 2 salades sucrine • 1 concombre bio • 15 radis • 4 tomates • 2 oignons frais
- Huile de friture • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Pour le labné • 300 g de yaourt grec • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de zaatar

### Ustensile • 1 morceau de gaze

- Pour le labné, placez le yaourt grec dans une passoire doublée de gaze et placez la passoire au réfrigérateur pour 12 h.
- Coupez les pitas en petits carrés. Lavez, séchez les sucrines et détachez les feuilles. Lavez et séchez le concombre, les radis, les tomates et les oignons. Coupez le concombre et les tomates en morceaux. Coupez les radis en fines lamelles, ciselez les oignons frais.
- Faites chauffer un bain d'huile de friture. Plongez-y les carrés de pita quelques instants, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, égouttez et déposez-les sur du papier absorbant.
- Dans un saladier, mélangez les tomates, les radis, le concombre, les sucrines, les oignons et les carrés de pita frits, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive. Mélangez.
- Versez l'huile d'olive sur le yaourt grec égoutté, parsemez de zaatar.
- Servez la salade avec le labné.

Quel vin? Un anjou blanc.

### Le saviez-vous ?

Le labné, fromage originaire des montagnes syriennes, est une spécialité trois fois millénaire. Il est obtenu à partir de lait de chèvre cru fermenté avec du gros sel, entre 7 jours et un mois, dans une jarre en terre cuite fermée hermétiquement.

## SALADE D'HIVER AUX CROÛTONS ET FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 5 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 200 g de fromage frais • 150 g de yaourt • 1 laitue • 1 petit bulbe de fenouil • 80 g de pousses d'épinard
  - 1/2 grenade • 30 g de parmesan râpé • 6 c. à soupe d'huile d'olive
  - 3 anchois • 1/2 gousse d'ail • Le jus et le zeste finement râpé de 1 citron bio • 1/2 pain de campagne
  - Sel, fleur de sel, poivre
- Préparez la sauce. Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Pilez-le avec les anchois. Ajoutez le yaourt et 2 c. à soupe d'huile d'olive, le parmesan râpé

ainsi que le jus et le zeste du citron. Salez légèrement et poivrez.

- Détaillez le pain en cubes. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les cubes de pain de tous les côtés pendant quelques minutes. Réservez sur du papier absorbant. Parsemez de fleur de sel.
- Lavez et essorez la salade et les pousses d'épinard. Émincez finement le bulbe de fenouil. Récupérez les graines de la grenade. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez la sauce. Ajoutez le fromage frais au moment de servir.

Quel vin ? Un IGP méditerranée blanc.





## SALADE DE LENTILLES AUX RADIS GRILLÉS ET ŒUF MOLLET

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 35 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 200 g de lentilles vertes du Puy • 200 g de radis
- 8 pointes d'asperges (facultatif) • 4 œufs à température ambiante • 60 g de jeunes pousses • 2 citrons bio
- 1 échalote • 8 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de moutarde • Sel, poivre
- Ustensile** • 1 poêle-gril

• Rincez les lentilles, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, salez. Portez à ébullition et faites cuire al dente pendant 25 min environ. Égouttez si nécessaire et réservez.

• Équeutez les radis, lavez-les, séchez-les et coupez-les en deux dans la longueur. Faites-les griller dans une poêle-gril sur feu

assez vif pendant 3 à 5 min. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive. Coupez les citrons en tranches épaisses. Faites-les griller sans matière grasse dans la poêle gril, pendant 1 à 2 min de chaque côté. Faites de même avec les pointes d'asperges.

• Lavez et essorez les jeunes pousses. Faites cuire les œufs pendant 5 à 6 min dans une casserole d'eau bouillante, de façon qu'ils soient mollets. Plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Écalez-les.

• Pelez et hachez l'échalote. Mélangez la moutarde, le vinaigre et le reste de l'huile d'olive. Ajoutez l'échalote. Salez et poivrez. Mélangez les lentilles, les légumes grillés, les jeunes pousses et la vinaigrette. Servez avec les œufs et les citrons grillés.

**Quel vin? Un saint-joseph blanc.**

Salade de chou et carottes à l'indienne



Rémoula de chou-rave, pomme et noisettes



Salade de haricots blancs aux agrumes



## SALADE DE CHOU ET CAROTTES À L'INDIENNE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 140 g de chou blanc • 140 g de carottes
- 30 g de raisins secs de Corinthe
- 1 c. à café de curry • 1 c. à soupe de miel
- 4 c. à café d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • 5 brins de coriandre • 4 brins de menthe • Sel, poivre
- Lavez et séchez les carottes. Retirez les feuilles abîmées du chou blanc. Émincez finement le chou et râpez les carottes. Lavez et séchez la menthe ainsi que la coriandre. Prélevez les feuilles et ciselez-les finement.
- Mélangez le miel, le curry, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Versez la vinaigrette sur le chou et les carottes, ajoutez les raisins secs et les herbes ciselées, mélangez bien.
- Laissez reposer 30 min et servez bien frais.

Quel vin? Un collioure blanc.

## RÉMOULADE DE CHOU-RAVE, POMME ET NOISETTES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 5 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 chou-rave • 1 pomme acidulée (type granny-smith) • 40 g de noisettes décortiquées • 4 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à café de moutarde forte • 2 c. à soupe de yaourt velouté • 1 c. à soupe rase de sucre • 4 brins de coriandre • 4 brins de persil plat • 1 citron • Sel, poivre

• Dans une poêle chaude, torréfiez les noisettes quelques minutes. Enveloppez-les dans un torchon et frottez-les les unes contre les autres afin de retirer la peau. Concassez-les grossièrement.

• Pressez le citron. Lavez, séchez et prélevez les feuilles de coriandre et de persil. Ciselez-les finement. Épluchez le chou-rave. Lavez et séchez la pomme. Coupez-la en quatre et retirez le cœur et les pépins.

• À l'aide d'une râpe à gros trous, râpez le chou-rave et la pomme. Arrosez-les de 2 c. à soupe de jus de citron.

• Préparez la rémoula. Mélangez le yaourt, la moutarde et la mayonnaise. Rassemblez tous les ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Quel vin? Un menetou-salon blanc.

## SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX AGRUMES

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 14 H.

CUISSON: 1 H 30. POUR 4 PERSONNES:

- 250 g de haricots blancs secs, type cannellini • 1 morceau d'algue kombu de 10-15 cm (en magasin bio) ou 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 douzaine de feuilles de sauge
- 2 gousses d'ail • 1 citron bio • 1 orange bio • 3-4 branches de céleri • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- La veille, rincez les haricots et faites-les tremper dans un grand saladier d'eau tiède pendant au moins 12 h.
- Le jour même, rincez les haricots, versez-les dans une casserole, couvrez largement d'eau, ajoutez les gousses d'ail écrasées et l'algue

kombu ou 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire (cela les rend plus digestes et permet de réduire le temps de cuisson). Pour éviter que les haricots ne se délitent, laissez-les mijoter à feu très doux, couverts à demi, pendant 1 h 30 à 2 h (le temps de cuisson dépend du taux d'hydratation des haricots), ne les mélangez pas avec une cuillère pendant la cuisson, mais secouez plutôt la casserole. Salez 5 min avant la fin de la cuisson et laissez refroidir les haricots dans leur eau de cuisson.

• Préparez le condiment. Mélangez 2 pincées de sel avec le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, les zestes râpés du citron et de l'orange, la sauge ciselée et le céleri coupé en morceaux de 1 cm.

• Égouttez les haricots, retirez l'ail et l'algue kombu, assaisonnez-les et servez-les avec le condiment aux zestes d'agrumes, poivrez.

Quel vin? Un coteaux-varois-en-provence blanc.

## Taboulé libanais

Lavez et séchez 3 bouquets de persil plat et 1 bouquet de menthe. Ciselez-les finement. Lavez, épépinez et détaillez 2 tomates en petits cubes. Ciselez 1 oignon rouge. Déposez les herbes dans un saladier, ajoutez les cubes de tomate, 75 g de boulgour, l'oignon ciselé, 5 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de 2 citrons. Salez, poivrez et mélangez délicatement. Dégustez bien frais.

Salade de couscous aux courgettes



Salade de pois chiches à la morue



Salade de foies de volaille et pommes de terre



## SALADE DE COUSCOUS AUX COURGETTES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 250 g de couscous • 60 g de raisins secs
- 40 g d'amandes entières • 30 g de pistaches grillées non salées • 10 cl d'huile d'olive • 2 courgettes bio • 1 citron bio
- 1/2 bouquet de persil plat • 1/2 bouquet de basilic • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail
- 1 c. à café rase de graines de cumin
- Sel, poivre
- Mélangez le couscous et les raisins secs dans un saladier. Portez 50 cl d'eau à ébullition, salez-la et versez sur le couscous. Laissez gonfler 1 min puis mélangez à la fourchette pour détacher les grains les uns des autres.
- Lavez les courgettes puis coupez-les en rondelles. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une grande poêle puis faites dorer les courgettes 3 min de chaque côté. Salez légèrement.
- Faites torréfier les graines de cumin à sec dans une poêle, pendant 2 min, en mélangeant régulièrement. Pilez grossièrement le cumin.
- Hachez le basilic et le persil, ciselez l'oignon rouge. Pelez et dégermez l'ail puis hachez-le finement. Râpez finement le zeste du citron et pressez le fruit pour récupérer le jus. Dans un bol, mélangez l'ail, le jus de citron et le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez le couscous, les courgettes, les herbes hachées, l'oignon, le cumin, les pistaches et les amandes. Versez la sauce sur la salade et servez aussitôt.

**Quel vin ? Un côtes-du-roussillon blanc.**

**Bon à savoir** Vous pouvez remplacer l'eau de cuisson du couscous par la même quantité de bouillon de légumes.

## SALADE DE POIS CHICHES À LA MORUE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 24 H.

CUISISON: 55 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de pois chiches secs • 350 g de morue salée • 5 brins de persil plat
- 5 brins d'aneth • 5 brins de ciboulette
- 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 citron jaune • 1 c. à café bombée de baies roses
- Huile d'olive • Fleur de sel, poivre
- La veille, faites tremper les pois chiches dans l'eau. Préparez également la morue. Rincez les morceaux de morue à l'eau froide afin de les débarrasser du surplus de sel. Mettez-les dans un plat et couvrez-les d'eau froide. Filmez et réservez au réfrigérateur. Laissez dessaler la morue pendant 24 h, en changeant l'eau 4 fois.
- Le jour même, égouttez les pois chiches et faites-les cuire pendant 45 min à la vapeur. Égouttez-les et réservez.
- Nettoyez les morceaux de morue et retirez les arêtes. Mettez la morue à cuire dans un grand volume d'eau bouillante, pendant 10 min. Égouttez et laissez tiédir. Retirez la peau de la morue et émiettez la chair à l'aide d'une fourchette.
- Épluez les gousses d'ail et les échalotes, prélevez les feuilles des herbes aromatiques, puis émincez le tout.
- Mettez la morue émiettée dans un saladier avec les pois chiches, l'ail, les échalotes et les herbes. Mélangez le tout.
- Pressez le citron. Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron ainsi que 5 c. à soupe d'huile d'olive. Concassez les baies. Ajoutez-les dans la vinaigrette avec 1 pincée de fleur de sel et du poivre. Versez sur la salade et mélangez.
- Quel vin ? Un jurançon sec.

## SALADE DE FOIES DE VOLAILLE ET POMMES DE TERRE

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 200 g de foies de volaille • 500 g de pommes de terre grenaille bio • 2 poignées de pousses d'épinard • 1 pomme verte
- 1 citron • 2 noix de beurre • 1 c. à soupe de crème de balsamique • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 3 brins de thym • Fleur de sel, sel, poivre
- Pour la sauce • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les pommes de terre, égouttez-les puis répartissez-les dans un plat allant au four. Parsemez de noisettes de beurre et de feuilles de thym. Ajoutez un peu de fleur de sel et du poivre, enfournez pour 20 min environ. Remuez les pommes de terre à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit entrer facilement dans la chair. Réservez.
- Pressez le citron. Détaillez la pomme en bâtonnets, arrosez-les avec la moitié du jus de citron, mélangez et réservez.
- Préparez la sauce. Dans un petit bol, fouettez 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'huile de sésame avec du sel et du poivre. Réservez.
- Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Faites-les sauter à la poêle dans l'huile d'olive pendant 5 min, puis versez la crème de balsamique et laissez caraméliser pendant 1 à 2 min.
- Répartissez les pommes de terre grenaille et les foies sautés dans les assiettes. Ajoutez les pousses d'épinard, les bâtonnets de pomme, arrosez de sauce et servez.
- Quel vin ? Un côtes-de-bordeaux-blaye.



Salade d'orge automnale



Salade de soba aux petits pois et jaune d'œuf



Salade de riz noir aux coques

## SALADE D'ORGE AUTOMNALE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 35 MIN.  
POUR 6 PERSONNES:

- 250 g d'orge perlé • 300 g de patate douce • 300 g de céleri-rave
- 1/2 potimarron • 1 oignon rouge émincé
- 1 pomme Pink Lady • 60 g de cranberries
- Mélange d'herbes au choix (aneth, coriandre, ciboulette, persil plat, coriandre...) • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café bombée de curcuma
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Faites cuire l'orge dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 25 à 30 min. Goûtez pour vérifier la cuisson. Égouttez, réservez.
- Pelez la patate douce et le céleri-rave, coupez-les en cubes. Coupez le potimarron en morceaux.
- Dans un cuit-vapeur, mettez en cuisson le potimarron et le céleri-rave 5 min lorsque l'eau est bouillante, 6 à 7 min pour la patate douce. Les légumes doivent rester croquants. Laissez tiédir.
- Mélangez le curcuma, le vinaigre et l'huile. Salez, poivrez. Mélangez l'orge tiédi, l'oignon émincé et les légumes tièdes. Nappez de sauce. Ajoutez la pomme coupée en dés, les cranberries et une grosse poignée d'herbes hachées. Mélangez et servez encore tiède.

Quel vin ? Un reuilly blanc.

## SALADE DE SOBA AUX PETITS POIS ET JAUNE D'ŒUF

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 4 H.  
CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 300 g de nouilles soba • 500 g de petits pois à écosser • 80 g de pousses d'épinard

- Quelques pousses de petit pois
- 1 c. à soupe de graines de sésame grillées

*Pour les jaunes d'œufs marinés*

- 4 jaunes d'œufs extra-frais • 10 cl de sauce soja

*Pour la sauce* • 2 c. à soupe de miso

- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe bombée de purée de sésame
- 1 c. à soupe rase de miel

• Au moins 4 h avant la dégustation, déposez les jaunes d'œufs dans un récipient et versez la sauce soja dessus. Laissez mariner au réfrigérateur.

• Écossez les petits pois et faites-les cuire 6 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

• Préparez la sauce miso. Mélangez le miso, le vinaigre de riz, la purée de sésame et le miel.

• Faites cuire les sobas comme indiqué sur le paquet. Rincez-les sous l'eau et égouttez-les bien. Mélangez les sobas, la sauce, les petits pois et les pousses d'épinard.

• Servez parsemé de sésame, de quelques pousses de petit pois et déposez au centre un jaune d'œuf mariné au soja.

*Quel vin ? Un cairanne blanc.*

## SALADE DE RIZ NOIR AUX COQUES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 2 H.  
CUISSON: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de coques • 400 g de tomates

- 280 g de riz noir • 2 épis de maïs frais

- 60 g de chorizo • 3 brins d'origan frais

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre

- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Gros sel

• Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

• Dessablez les coques en les faisant tremper 2 h dans de l'eau froide salée. Rincez-les et déposez-les dans une casserole avec un fond d'eau. Couvrez, laissez-les s'ouvrir 3 ou 4 min puis décorez-les en en gardant quelques-unes entières. • Faites cuire les épis de maïs à la vapeur 3 à 5 min, laissez-les refroidir avant de les égrainer. Retirez la peau du chorizo et détailllez-le en rondelles.

• Rassemblez le riz, le maïs, les coques, les tomates coupées en morceaux et le chorizo dans un saladier. Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et les feuilles d'origan frais, arrosez la salade avec cette vinaigrette. Mélangez et dégustez.

*Quel vin ? Un savennières.*

### Salade de roquette aux pêches rôties

Pour 4 pers. Rincez 160 g de roquette et séchez-la. Coupez en tranches de 2 cm d'épaisseur 1 pêche blanche et 1 pêche jaune. Faites fondre 10 g de beurre dans une poêle et faites dorer les tranches de pêche 5 min sur feu moyen en les retournant à mi-cuisson. Mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre dans un bol. Répartissez la roquette, les tranches de pêche, 80 g de bresaola en tranches fines, 60 g de copeaux de parmesan et 60 g d'amandes torréfiées dans 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette et servez.

*Une salade qui réveille  
les papilles et amène  
une belle touche de  
couleur sur la table.*

## SALADE DE CHOU ROUGE À L'ASIATIQUE

PRÉPARATION : 15 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 250 g de chou rouge • 2 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe d'huile de sésame • 2 c. à soupe de vinaigre de riz japonais • 1 c. à soupe de mirin
- 2 c. à café de graines de sésame doré • 4 brins de coriandre • Sel, poivre

- Retirez les premières feuilles du chou rouge si elles sont abîmées. Ciselez-le finement en prenant soin de retirer les grosses côtes.
  - Préparez la vinaigrette en mélangeant le mirin, l'huile de sésame, le vinaigre japonais, le sel et le poivre.
  - Arrosez le chou rouge de la vinaigrette. Mélangez bien.
  - Parsemez le chou de graines de sésame et de coriandre préalablement lavée et ciselée.
  - Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Quel vin ?** Un alsace pinot noir.
- Bon à savoir** Dégusté aussitôt, le chou reste croquant, si vous laissez reposer un peu la salade, le chou sera plus tendre.





Chicorée frisée aux lardons, noix et œuf mollet



Salade roquette, mozzarella et orange



Salade de betteraves et maquereaux

## CHICORÉE FRISÉE AUX LARDONS, NOIX ET ŒUF MOLLET

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 chicorée frisée • 4 œufs • 100 g de lardons • 80 g de ciabatta (ou focaccia)
- 60 g de noix • 10 g de beurre
- 3 c. à soupe de vinaigre blanc

*Pour la vinaigrette* • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • 4 c. à soupe d'huile de noix • Sel, poivre

• Épluchez la salade et lavez-la minutieusement. Essorez-la bien. Détaillez la ciabatta en petits morceaux. Réservez.

• Remplissez une casserole d'eau, ajoutez le vinaigre et portez à ébullition.

• Cassez un œuf dans un verre puis versez-le délicatement dans la casserole. Laissez cuire 3 min en ramenant progressivement le blanc au centre de l'œuf. Récupérez l'œuf à l'aide d'une écumeoire et plongez-le aussitôt dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson. Recommencez l'opération avec les autres œufs. Réservez l'eau de cuisson hors du feu.

• Faites dorer les lardons 4 min dans une poêle puis réservez-les. Ajoutez les morceaux de ciabatta dans la poêle et faites-les dorer 5 min en remuant régulièrement.

• Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

• Dans un saladier, mélangez la chicorée avec les noix, les lardons et les croûtons.

• Si nécessaire, réchauffez les œufs mollets dans l'eau de cuisson.

• Répartissez le mélange dans 4 assiettes, arrosez de vinaigrette, déposez les œufs et servez aussitôt.

*Quel vin? Un fiefs-vendéens blanc.*

## SALADE ROQUETTE, MOZZARELLA ET ORANGE

PRÉPARATION: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 100 g de roquette • 3 boules de mozzarella de 100 g chacune environ
- 2 oranges sanguines • 1 orange de table
- 1/2 grenade • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de menthe • Le jus de 1/2 citron
- Parmesan ou pecorino, pour servir
- Fleur de sel, poivre

• Lavez et essorez la roquette. Pelez les oranges à vif et détachez les suprêmes entre les membranes. Récupérez les graines de grenade.

• Coupez la mozzarella en morceaux. Hachez la menthe grossièrement. Dressez tous les ingrédients dans un plat creux, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Parsemez de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre.

• Servez avec des copeaux de parmesan ou de pecorino.

*Quel vin? Un rasteau blanc.*

## SALADE DE BETTERAVES ET MAQUEREAUX

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 45 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 betteraves crues • 2 pommes bio
- 2 filets de maquereau fumés • 100 g de roquette • 2 échalotes • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 brins d'aneth • 1 c. à café de baies roses • Fleur de sel

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les betteraves et enveloppez-les dans du papier aluminium. Faites-les cuire 45 min environ au four. Vérifiez la

cuisson avec la pointe d'un couteau et prolongez-la si nécessaire de quelques minutes: les betteraves doivent être tendres mais encore un peu fermes. Laissez-les refroidir à température ambiante puis détaillez-les en tout petits quartiers.

• Concassez les baies roses. Pelez et émincez les échalotes. Lavez et essorez la roquette. Retirez la peau des filets de maquereau et effilochez grossièrement la chair. Lavez les pommes, essuyez-les puis coupez-les en lamelles. Préparez la vinaigrette: mélangez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Ajoutez un peu de sel et de baies roses.

• Dans 4 assiettes, répartissez joliment les morceaux de betterave, les lamelles de pomme, la roquette, la chair de maquereau, les échalotes et un peu d'aneth. Arrosez de vinaigrette, parsemez du reste de baies roses et d'aneth. Servez.

*Quel vin? Un pouilly-fumé.*

### Salade de tomates aux olives et sauce au pastis

Pour 4-6 personnes. Lavez et coupez 6 tomates olivette en quartiers, mettez-les dans un saladier et ajoutez une poignée d'olives aux herbes. Préparez la sauce en mélangeant dans un bol 6 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de pastis, 1 c. à soupe d'eau, le jus de 1 citron, du sel et du poivre. Versez sur les tomates et les olives. Parsemez d'herbes fraîches ciselées et servez aussitôt.



Salade de mâche, confit de canard et oranges



Salade de concombre au lait de coco



Salade de moules à la coriandre

## SALADE DE MÂCHE, CONFIT DE CANARD ET ORANGES

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS 15 MIN.

CUISSON: 15 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 2 cuisses de canard confites • 4 oranges sanguines • 160 g de mâche • 4 c. à soupe rases de graines de courge • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe rases de miel
- Sel, poivre

• Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les cuisses de canard confites sur une grille posée sur une lèchefrite et enfournez pour 15 min. Laissez tiédir avant de les effilocher.

• Retirez les pieds sableux de la mâche. Lavez les feuilles et essorez-les. À l'aide d'un couteau très tranchant, épandez les oranges à vif, puis levez les suprêmes, coupez-les en deux s'ils sont gros et récupérez le jus écoulé.

• Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le miel et le jus d'orange récupéré. Salez et poivrez.

• Mélangez la mâche, les suprêmes d'orange, la viande de canard effilochée et les graines de courge, arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Quel vin ? Un Bergerac blanc.

## SALADE DE CONCOMBRE AU LAIT DE COCO

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 5 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1 concombre bio • 7 cl de crème de coco
- 2 c. à soupe de nuoc-mam • 15 g de galanga • 1/2 citron vert • 1 piment thaï (facultatif) • 40 g de cacahuètes non salées
- 2 brins de menthe • 1 c. à café de sel
- Ustensile • 1 mandoline

• Lavez et séchez le concombre. À l'aide d'une mandoline, détaillez-le en fines rondelles. Déposez-les dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez dégorger 1 h, puis rincez-les sous un filet d'eau froide.

• Torréfiez les cacahuètes dans une poêle chaude pendant 4 à 5 min, en mélangeant régulièrement. Concassez-les grossièrement. Retirez le pédoncule du piment, épépinez-le et ciselez-le finement. Épluchez le galanga et râpez-le finement. Lavez, séchez et hachez les feuilles de menthe. Pressez le demi-citron vert pour en extraire le jus.

• Mélangez la crème de coco, le jus de citron vert, le galanga, le nuoc-mam, le piment et les feuilles de menthe. Ajoutez les rondelles de concombre et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

• Réservez la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Quel vin ? Un sylvaner.

## SALADE DE MOULES À LA CORIANDRE

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 3 H.

CUISSON: 5 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 2 litres de moules • 1 concombre
- 1 bulbe de fenouil • 10 brins de coriandre
- 1 c. à café de graines de carvi
- 1 feuille de gélatine • 10 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de gros sel • Sel, poivre

• Lavez bien les moules puis faites-les ouvrir dans une cocotte avec le vin blanc. Remuez une ou deux fois et retirez-les du feu dès qu'elles sont ouvertes. Égouttez-les en conservant le jus au chaud.

• Épluchez le concombre et épépinez-le. Retirez les feuilles extérieures du fenouil au besoin et coupez-le tout en petits dés. Mélangez les dés de

concombre et de fenouil avec le gros sel et laissez-les s'égoutter dans une passoire pendant 15 min.

• Faites ramollir la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Découillez les moules et filtrlez le jus. Ajoutez la gélatine au jus chaud et remuez.

• Mixez la coriandre avec le vinaigre, l'huile et les graines de carvi.

• Rincez les dés de légumes et égouttez-les bien puis mélangez-les aux moules, ajoutez la sauce puis versez le jus des moules. Répartissez cette préparation dans des coupes et placez-les au réfrigérateur pour 2 à 3 h.

• Servez éventuellement avec un peu de coriandre ciselée.

Quel vin ? Un Entre-deux-mers.

### Salade de maïs frais, tomates et feta

Pour 4 pers. Efeuillez 4 épis de maïs et faites-les cuire 20 min à la vapeur. Coupez 4 tomates en quartiers, émiettez 100 g de feta, faites griller 8 tranches de bacon à sec dans une poêle. Préparez la sauce en mélangeant 1 c. à soupe d'huile de noix avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de crème épaisse et 1 c. à soupe de moutarde. Salez, poivrez. Lorsque les maïs sont cuits, coupez les grains le long de l'épi. Mélangez tous les ingrédients avec la sauce et servez.

*La ventrèche de thon, d'une texture fine et fondante, apporte de la gourmandise à ce plat de bistrot.*



## SALADE TIÈDE DE POMMES DE TERRE À LA VENTRÈCHE DE THON

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de pommes de terre à chair ferme • 200 g de ventrèche de thon à l'huile d'olive, en conserve
  - 1 petit oignon rouge • 1 citron confit au sel
  - 15 feuilles de sauge • 1 c. à café rase de baies roses • 1 c. à café bombée de moutarde forte
    - 1 c. à soupe bombée de crème épaisse
    - 1 c. à soupe d'huile d'olive
  - Sel, poivre
- Brossez les pommes de terre sous l'eau puis faites-les cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau salée pendant 15 à 20 min, départ eau froide.
- Égouttez la ventrèche de thon en conservant l'huile à part, puis émiettez-la grossièrement. Coupez le citron confit en

petits dés. Pelez et émincez très finement l'oignon.

- Dans un bol, mélangez l'huile de la ventrèche de thon réservée avec la moutarde forte et la crème épaisse. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.
- Faites frire les feuilles de sauge à la poêle, dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, pendant 30 secondes.
- Écrasez les baies roses avec un rouleau à pâtisserie ou dans un mortier.
- Épluchez et coupez les pommes de terre en tranches. Répartissez-les dans les assiettes, arrosez de sauce, ajoutez la ventrèche de thon émiettée, l'oignon, le citron confit, les baies roses et la sauge. Salez et poivrez si nécessaire, servez tiède.

**Quel vin? Un cheverny blanc.**

## TARTELETTES AUX POIREAUX, BLEU ET NOIX

PRÉPARATION: 35 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 50 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 180 g de farine semi-complète + un peu pour le plan de travail • 90 g de beurre demi-sel + un peu pour les moules

Pour la garniture • 3 poireaux • 100 g de

fromage bleu • 50 g de noix • 1 gros œuf

• 8 cl de lait • 8 cl de crème fraîche

• 20 g de beurre • Sel, poivre

Ustensiles • 4 moules à tartelette

- Préparez la pâte. Réunissez dans un saladier la farine et le beurre coupé en dés. Travaillez-les du bout des doigts de façon à obtenir un mélange grossier. Versez petit à petit 8 à 10 cl d'eau très froide, en mélangeant, puis travaillez de nouveau la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une boule.
- Étalez la pâte sur le plan de travail fariné puis foncez 4 moules à tartelette beurrés.

Placez au réfrigérateur pour environ 1 h.

• Pendant ce temps, éliminez le vert des poireaux, lavez-les et émincez-les. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson à couvert pendant 15 min, en mélangeant régulièrement.

• Préchauffez le four à 190 °C. Fouettez l'œuf avec le lait et la crème, salez et poivrez. Coupez le fromage bleu en dés.

• Sur les fonds de tarte, répartissez le poireau, ainsi que le fromage et les noix, puis versez la préparation à la crème. Enfournez pour 25 à 30 min de cuisson.

• Lorsque le dessus est bien croustillant et doré, sortez les tartelettes du four, puis démoulez-les avec délicatesse.

• Servez-les éventuellement avec une petite salade de mesclun.

Quel vin? Un bergerac blanc.





## FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS, LANGRES ET PESTO

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 300 g de champignons de Paris • 125 g de langres • 125 g de pâte filo • 1 échalote
- 20 g de beurre fondu • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Pour le pesto de persil** • 2 gousses d'ail

- 60 g de pignons • 1 bouquet de persil
- 10 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le pied terneux des champignons. Essuyez-les avec du papier absorbant humide. Détaillez-les en lamelles. Épluchez et ciselez finement l'échalote.

• Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile, ajoutez l'échalote et laissez-la dorer 3 à 4 min. Ajoutez les lamelles de champignons. Salez et poivrez. Augmentez le feu et laissez-les suer 6 min. Déposez-les sur un papier absorbant.

• Coupez le fromage en tranches. Retirez la croûte.

• Réalisez le pesto de persil. Épluchez et dégermez les gousses d'ail puis hachez-les finement. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Dans un blender, mixez finement l'ail, le persil, les pignons, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajustez si nécessaire la quantité d'huile.

• À l'aide d'un pinceau, beurrez une feuille de filo sur deux. Superposez-les, en alternant une feuille nature et une feuille beurrée. Étalez le pesto au persil sur toute la surface de la dernière feuille.

Ajoutez les champignons et le fromage.

• Enfournez pour 10 à 15 min jusqu'à ce que les feuilles de filo soient bien dorées et croustillantes.

• À l'aide d'un couteau ou de ciseaux, découpez des petits carrés de feuilleté. Servez rapidement.

**Quel vin ?** Un coteaux-chamenois rouge.

## TARTE RICOTTA-TOMATES CERISE

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 3 H 30.

CUISISON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 150 g de farine T45 • 100 g de farine T80 • 125 g de beurre mou + un peu pour le moule • 2 c. à soupe rases d'origan séché • 2 c. à soupe bombées de parmesan râpé • 1 œuf • 1 c. à soupe d'eau • 1/4 de c. à café de sel fin

**Pour la garniture** • 15 tomates cerise multicolores • 1 citron bio • 260 g de ricotta

• 50 g de parmesan râpé • 100 g de fromage à la crème type Philadelphia • 20 g de pignons • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 petit brin de basilic pourpre • 1 petit brin de basilic vert • Sel, poivre

**Utensiles** • 1 moule à tarte de 21 cm de diamètre • Billes de cuisson

• Préparez la pâte. Dans la cuve d'un robot ou dans un saladier, mélangez les farines, le sel, l'origan séché, le parmesan et le beurre. Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez le jaune d'œuf et l'eau. Mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une galette épaisse. Filmez-la et réservez-la au réfrigérateur pendant au moins 1 h.

• Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un moule à tarte de 21 cm de diamètre. Étalez la pâte et foncez le moule. Déposez des billes de cuisson sur le fond de tarte et enfournez pour 30 à 35 min de cuisson: la pâte doit être bien dorée. Laissez refroidir la préparation.

• Dans une grande poêle chaude, faites torréfier les pignons. Zestez le citron et pressez-le pour recueillir son jus. Dans un saladier, mélangez la ricotta, le fromage à la crème, le parmesan, le zeste et le jus de citron. Salez, poivrez. Recouvrez le fond

de tarte refroidi avec cette préparation. Réservez au réfrigérateur au moins 2 h.

• Lavez, séchez et coupez les tomates cerise en quatre. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel, du poivre, les pignons et le basilic ciselé.

• Répartissez les quartiers de tomate sur la tarte chaude juste avant de servir.

**Quel vin ?** Un chignin-bergeron.

## TARTE AU POULET AUX OIGNONS

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 2 H 30.

CUISISON: 55 MIN. POUR 6 PERSONNES:

• 1 pâte brisée • 2 blancs de poulet

• 4 oignons de Roscoff • 140 g de crème fraîche épaisse • 4 petits œufs • Quelques brins de thym • 1 feuille de laurier • 25 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule

• 2 pincées de noix de muscade moulue

• 1/2 c. à café de sel fin • Poivre

• Dans une grande casserole, portez 75 cl d'eau à ébullition. Ajoutez le thym, le laurier, 1/4 de c. à café de sel et les blancs de volaille. Coupez le feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à refroidissement. Effilocher délicatement la chair.

• Épluchez les oignons et émincez-les finement.

• Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons émincés finement et faites-les revenir pendant environ 10 min jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Laissez-les refroidir dans la poêle.

• Battez les œufs en omelette, ajoutez la crème, la noix de muscade. Salez et poivrez. Mélangez bien, puis ajoutez la volaille et les oignons.

• Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un moule à tarte et foncez-le avec la pâte brisée. Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 40 min de cuisson.

**Quel vin ?** Un nuits-saint-georges.



Tarte-crumble aux poireaux et salade de mâche



Tartelettes aux oignons rouges et sirop d'érable



Tarte figue-coppa-scamorza

## TARTE-CRUMBLE AUX POIREAUX ET SALADE DE MÂCHE

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISSON: 45 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

**Pour la pâte brisée** • 250 g de farine  
• 125 g de beurre • 1 c. à café bombée de thym sec • Sel, poivre

**Pour l'appareil** • 4 blancs de poireaux

• 3 œufs • 1 fromage de brebis frais (150 g)  
• 4 c. à soupe bombées de crème fraîche  
• 2 c. à soupe d'huile d'olive • 30 g de beurre • 4 pincées de muscade râpée

**Pour la pâte à crumble** • 70 g de farine

• 60 g de beurre • 30 g de parmesan râpé  
• 25 g de noisettes en poudre • 2 pincées de sel fin

**Pour la salade** • 2 poignées de mâche

• 2 poires bio • 1 poignée de noisettes décortiquées • 4 c. à soupe d'huile d'olive  
• 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc  
• 1 c. à soupe de sirop d'agave

• Préparez la pâte brisée. Mélangez la farine, le thym, un peu de sel et de poivre, ajoutez le beurre. Malaxez du bout des doigts, puis versez 5 à 6 c. à soupe d'eau afin d'obtenir une pâte lisse et souple. Réservez-la 30 min au réfrigérateur.

• Lavez les blancs de poireaux et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir dans une grande poêle avec l'huile, le beurre et un petit verre d'eau. Couvrez et laissez fondre 10 min en mélangeant souvent. Ajoutez la muscade, du sel et du poivre.

• Battez les œufs avec le fromage frais, écrasé à la fourchette, et la crème. Salez, poivrez et ajoutez les poireaux. Mélangez.

• Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte brisée sur une feuille de papier cuisson et foncez un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette

et versez délicatement la préparation aux poireaux. Enfournez pour 10 min de cuisson.

• Préparez la pâte à crumble. Mélangez la farine, le parmesan, le sel et les noisettes en poudre, ajoutez le beurre en parcelles et frottez la pâte entre vos mains pour obtenir un sable grossier. Parsemez la tarte de pâte à crumble, puis poursuivez la cuisson 20 min environ.

• Lavez la mâche, retirez ses petites racines, éssorez-la bien. Coupez les poires en tranches fines. Concassez les noisettes. Assemblez l'huile, le vinaigre et le sirop d'agave, salez, poivrez, puis arrosez la mâche de la vinaigrette, ajoutez les noisettes et les tranches de poire, mélangez le tout.

• Servez la tarte chaude avec une salade.

**Quel vin ?** Un urfé blanc.

## TARTELETTES AUX OIGNONS ROUGES ET SIROP D'ÉRABLE

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

• 1 rouleau de pâte brisée pur beurre  
• 2 oignons rouges • 80 g de beurre • 3 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à soupe de noix de pécan concassées • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 feuilles de marjolaine • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 4 cercles de pâte de la taille des moules à tartelette. Réservez au frais.

• Épluchez les oignons. Coupez-les en rondelles régulières en gardant la forme arrondie de l'oignon.

• Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre avec la marjolaine. Versez le sirop d'érable et le vinaigre balsamique, salez et poivrez, laissez caraméliser. Versez le caramel au fond des moules à tartelette, rangez les rondelles d'oignons dessus. Recouvrez

avec les disques de pâte brisée, en rabattant les bords à l'intérieur du moule. Enfournez pour 20 min de cuisson, la pâte doit être dorée.

• Démoulez et servez les tartelettes parsemées de noix de pécan.

**Quel vin ?** Un chinon rouge.

## TARTE FIGUE-COPPA-SCAMORZA

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

• 1 pâte brisée pur beurre • 2 grosses c. à soupe de mascarpone • 1/2 boule de scamorza • 10 tranches de coppa • 4 figues

• 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre  
• Préchauffez le four à 190 °C. Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée et placez-le au frais.

• Lavez, séchez les figues et détailliez-les délicatement en fines tranches.

• Détaillez la scamorza en fines lamelles.

• Étalez le mascarpone sur le fond de tarte, salez, poivrez et répartissez les ingrédients en rosace en intercalant coppa, fromage et figue. Poivrez et arrosez d'huile d'olive.

• Enfournez pour 35 min de cuisson jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

• Dégustez tiède avec une salade de roquette.

**Quel vin ?** Un pouilly-fumé.

### Le saviez-vous ?

La scamorza est un fromage italien fumé qui ressemble un peu à la mozzarella mais dont la consistance est beaucoup plus ferme.



## CAKE CHAMPIGNONS ET SALADE FRISÉE AU POISSON FUMÉ

PRÉPARATION : 35 MIN. REPOS : 1 H.

CUISSON : 55 MIN. POUR 4 PERSONNES :

• 250 g de champignons de Paris • 150 g de céleri-rave • 80 g de farine • 50 g de poudre de noisettes • 100 g de gruyère suisse râpé • 45 g de beurre + 1 noix pour le moule • 3 œufs

• 10 cl de lait entier • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de thym • 2 gousses d'ail • 3/4 de 1 sachet de levure • Sel, poivre

Pour servir • 1 salade frisée • 1 cœur de saumon fumé (pavé d'environ 250 g) • 80 g de noisettes décortiquées • 1/2 botte d'aneth

• 3 c. à soupe d'huile de noix • 1 petit citron vert

• Nettoyez les champignons, essuyez-les, puis émincez-les. Coupez le céleri-rave en petits dés. Pelez et hachez l'ail.

• Dans une sauteuse, faites mousser le beurre. Saisissez les champignons, le céleri-rave et l'ail pendant 8 min, ajoutez les feuilles de thym, du sel et du poivre. Laissez refroidir.

• Préchauffez le four à 180 °C. Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs, l'huile d'olive, le lait, la farine, la poudre de noisettes, la levure, du sel et du poivre. Ajoutez les légumes et le gruyère suisse, mélangez.

• Beurrez un moule à cake. Versez la pâte. Enfournez pour 45 min environ de cuisson, jusqu'à ce que le cake soit cuit. Laissez refroidir.

• Pendant ce temps, mélangez l'huile de noix, le jus du citron vert et le vinaigre, un peu de sel et du poivre dans un bol. Coupez le saumon fumé en dés. Nettoyez la frisée, répartissez-la dans les assiettes, ajoutez les noisettes concassées et le saumon.

Arrosez de vinaigrette. Ajoutez 2 parts de cake par personne. Parsemez d'aneth et servez.

Quel vin ? Un arbois blanc.



## TOURTE AUX HERBES ET AU SBRINZ

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 45 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 250 g de farine + 2 c. à soupe pour étaler la pâte  
• 5 c. à soupe d'huile d'olive • 12 cl d'eau • 1 pincée de sel

**Pour la garniture** • 400 g d'herbes (soit 300 g en poids net de vert de blette et de pousses d'épinard, par exemple)  
• 120 g de sbrinz AOP

• 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 pincées de sel

**Ustensiles** • 1 moule à tarte rond, de 24-26 cm de diamètre, ou carré, de 22-23 cm de côté • 1 pinceau de cuisine

- Lavez les herbes et séchez-les bien. Ôtez les tiges les plus dures.
- Préparez la pâte. Versez la farine dans un saladier, faites un puits, ajoutez 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et incorporez l'eau petit à petit. Pétrissez la pâte 5 min, formez une boule et laissez-la reposer 30 min, enveloppée dans un torchon humide.
- Pendant ce temps, coupez les herbes si elles sont grandes,

assaisonnez-les dans un saladier avec l'huile d'olive et le sbrinz râpé (réservez-en 3 c. à soupe pour plus tard), en mélangeant bien.

- Préchauffez le four à 200 °C. Saupoudrez le plan de travail avec un peu de farine, coupez la pâte en deux (un pâton un peu plus grand que l'autre). Étalez le plus grand pâton avec un rouleau à pâtisserie. Huilez un moule à tarte, foncez-le, parsemez de 3 c. à soupe de sbrinz AOP, répartissez les herbes crues, tassez-les. Étalez le second pâton et couvrez-en la garniture, fermez les bords en coupant l'excédent, badigeonnez d'huile d'olive au pinceau et piquez la surface avec une fourchette.

- Enfournez pour 45 min de cuisson. À mi-cuisson, badigeonnez la surface d'huile d'olive au pinceau. Si la pâte gonfle, aplatissez-la.

- Une fois la tourte cuite, badigeonnez-la d'huile de nouveau, laissez tiédir avant de déguster. Cette tourte est également délicieuse froide.

**Quel vin? Un calvi blanc.**



Tarte aux courgettes et au citron confit



Cake aux orties



Tarte au saumon, aux épinards et au lait de coco

## TARTE AUX COURGETTES ET AU CITRON CONFIT

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 2 H.

CUISISON: 55 MIN. POUR 4 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 250 g de farine T80 • 115 g de beurre demi-sel mou • 3 c. à soupe bombées de parmesan râpé • 2 c. à soupe rases de thym • 1 jaune d'œuf • 5 cl d'eau • 1/4 de c. à café de sel fin

**Pour la garniture** • 4 courgettes moyennes • 2 petits oignons • 3 gousses d'ail • 10 cl de crème liquide • 3 c. à soupe bombées de parmesan râpé • 2 brins de thym • 1,5 citron confit au sel • 2 c. à soupe d'huile d'olive

**Ustensiles** • 1 robot muni de 1 feuille et 1 moule à tarte de 24 cm de diamètre

• Préparez la pâte. À l'aide d'un robot muni d'une feuille, mélangez la farine, le sel, le parmesan, le thym et le beurre. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le jaune d'œuf et l'eau. Mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Formez une galette épaisse. Filmez-la et réservez-la au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

• Préchauffez le four à 180 °C. Foncez un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette, puis déposez des billes de cuisson sur la pâte (ou bien des légumes secs) et faites cuire à blanc pendant 15 min environ.

• Pendant ce temps, épluchez les oignons et les gousses d'ail. Ciselez finement les oignons, dégermez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide d'un presse-ail. Lavez et séchez soigneusement les courgettes. Retirez les extrémités. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et détaillez-les ensuite en tranches de 1 cm d'épaisseur.

• Rincez les citrons confits sous l'eau froide et

hachez-en un, en prenant soin de retirer les pépins, coupez le demi-citron restant en dés.

• Dans une grande sauteuse, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons et laissez dorer 5 min, ajoutez l'ail, le citron haché, les feuilles de thym et les courgettes. Poivrez et salez modérément, laissez dorer 5 minutes supplémentaires. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 min. Hors du feu, ajoutez la crème liquide et le parmesan râpé. Mélangez bien.

• Répartissez uniformément la garniture sur le fond de pâte précuit et enfournez de nouveau pour environ 15 min de cuisson.

• Parsemez de petits dés de citron confit et éventuellement d'un peu de thym frais et de quelques copeaux de parmesan.

• Dégustez chaud ou froid.

**Quel vin? Un mâcon-chaintré.**

## CAKE AUX ORTIES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

• 250 g de farine • 4 œufs • 3 c. à soupe de vin blanc sec • 1 sachet de levure • 150 g d'orties (ou un mélange d'ortie, oseille, chénopode, pissenlit...) • 100 g d'olives vertes (facultatif) • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • Sel, poivre

• Préparez la pâte en mélangeant la farine, la levure, un peu de sel et de poivre. Ajoutez les œufs, 3 c. à soupe d'huile d'olive et le vin.

• Hachez les herbes fraîches et incorporez-les dans la pâte avec les olives. Mélangez bien.

• Versez dans un moule beurré et faites cuire à 200 °C pendant 45 min environ.

• Servez avec une salade aux plantes sauvages, pimprenelle, potentille, nombril de vénus...

**Quel vin? Un côtes-du-rhône.**

## TARTE AU SAUMON, AUX ÉPINARDS ET AU LAIT DE COCO

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 45 MIN.

CUISISON: 45 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 250 g de farine T65 • 125 g de beurre mou + un peu pour le moule

• 1 jaune d'œuf • 1/4 de c. à café de sel

**Pour la garniture** • 400 g de filet de saumon sans la peau • 40 g de pousses d'épinard • 2 échalotes • 3 œufs

• 20 cl de lait de coco • Sel, poivre

**Ustensile** • 1 moule à tarte de 28 cm de diamètre

• Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le jaune d'œuf et 5 cl d'eau. Mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte souple. Formez une galette épaisse. Filmez-la soigneusement et réservez-la au réfrigérateur pendant 45 min environ.

• Préchauffez le four à 170 °C. Lavez et séchez les pousses d'épinard. Hachez-les grossièrement si elles sont grandes. Détaillez le saumon en lanières de 1,5 cm environ. Épluchez les échalotes et ciselez-les finement. Dans un bol, battez les œufs avec le lait de coco. Ajoutez les échalotes ciselées. Salez et poivrez à votre convenance.

• Étalez la pâte et foncez un moule à tarte de 28 cm de diamètre préalablement beurré. Déposez les morceaux de saumon et les pousses d'épinard sur le fond de tarte. Recouvrez délicatement avec le mélange liquide.

• Enfournez la tarte pour 45 min. Environ 10 min avant la fin de la cuisson, déposez le plat sur la sole du four pour bien cuire le dessous de la pâte.

• Dégustez chaud ou froid.

**Quel vin? Un pessac-léognan blanc.**

Tarte à l'oignon, chèvre et bacon



Tourte au bœuf et carottes



## TARTE À L'OIGNON, CHÈVRE ET BACON

PRÉP.: 25 MIN. CUIS.: 45 MIN. POUR 4 PERS. :

**Pour la pâte** • 140 g de beurre • 400 g de farine • 1/2 c. à café de fleur de sel

**Pour la garniture** • 2 bottes d'oignons nouveaux (environ 700 g) • 1 fromage de chèvre frais de 150 g • 6 tranches de bacon • 1 c. à soupe de thym frais + un peu pour la finition • 1 c. à soupe rase de sucre roux • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Ustensiles** • Billes de cuisson

• Faites chauffer 18 cl d'eau avec le beurre et le sel jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Versez sur la farine, mélangez, puis laissez un peu refroidir.

• Épluchez les oignons, ciselez les tiges puis coupez les bulbes en six ou huit.

• Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte finement sur une grande feuille de papier cuisson, puis glissez-la dans un grand moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette et recouvrez d'une autre feuille de papier cuisson et de billes de cuisson. Enfournez pour 20 min de cuisson.

• Faites cuire les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive, le sucre, le thym, du sel et du poivre pendant 15 min, en mélangeant 2 ou 3 fois.

• Sortez le moule du four, retirez les billes de cuisson et le papier, puis étalez le chèvre sur le fond de tarte préciuit. Recouvrez avec les oignons et le bacon coupé en morceaux. Remettez au four pour

20 min et couvrez le dessus 5 min avant la fin de la cuisson si la tarte colore trop rapidement.

• Servez chaud parsemé de thym frais.

**Quel vin ?** Un sancerre blanc.

## TOURTE AU BŒUF ET CAROTTES

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 14 H.

CUISISON: 5 H. POUR 4-6 PERSONNES:

• 3 rouleaux de pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf • 1 kg de joue de bœuf coupée en cubes de 60 g • 2 carottes • 1 oignon • 4 clous de girofle • 4 gousses d'ail • 50 cl de bon vin rouge de Bourgogne • 1 bouquet garni • 20 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de farine • 25 cl de fond de veau • 1/2 bouquet de coriandre • Sel, poivre

**Ustensiles** • 1 moule rond cannelé de 25 cm de diamètre, 1 emporte-pièce et 1 pinceau

• La veille, épluchez et découpez les carottes en tronçons de 2 cm. Coupez l'oignon en quatre et piquez chaque quartier d'un clou de girofle. Écrasez les gousses d'ail. Eeffeuillez la coriandre.

• Placez la viande dans un plat creux avec le vin, les carottes, l'oignon, l'ail, le bouquet garni et la moitié de la coriandre. Filmez et réservez 12 h au réfrigérateur en mélangeant de temps en temps.

• Le lendemain, préchauffez le four à 170 °C. Dans une cocotte, faites fondre le beurre dans l'huile à

feu vif. Ajoutez les cubes de viande égouttés et faites-les dorer. Retirez la viande et faites suer à la place les carottes, l'oignon et l'ail égouttés. Remettez la viande, poudrez de farine, mélangez et laissez cuire 1 min. Ajoutez la marinade et décollez avec une cuillère en bois les sucs de cuisson. Laissez réduire de moitié à feu vif. Ajoutez le fond de veau et le bouquet garni, salez, poivrez et portez à ébullition. Couvrez et enfournez pour 4 h : la viande. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la coriandre restante et laissez refroidir.

• Foncez le moule beurré et fariné avec 1 rouleau de pâte en laissant dépasser 1 cm de pâte tout autour. Découpez un rond de pâte du même diamètre que le moule dans un autre rouleau de pâte. Étalez le dernier rouleau et découpez des formes, à l'aide d'un emporte-pièce.

• Garnissez le moule avec le bœuf refroidi et sa sauce, ôtez le bouquet garni, les oignons et les clous de girofle. Rabattez les bords de pâte qui dépassent sur la garniture. Mélangez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez les bords rabattus. Déposez dessus le rond de pâte et appuyez avec les doigts tout autour pour bien souder les bords de la tourte. Badigeonnez le dessus de la tourte de jaune d'œuf, décorez avec les formes découpées et dorez à nouveau au jaune d'œuf. Faites un trou au centre de la tourte et insérez un rectangle de papier cuisson pour créer une cheminée. Enfournez pour 1 h. Servez chaud.

**Quel vin ?** Un faugères.

*Tendre,  
moelleuse,  
gorgée de  
vitamines et  
d'arômes.*

## TARTE AUX TOMATES ET À LA COMPOTÉE D'OIGNONS

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 1 H 15. POUR 4-6 PERSONNES:

- 100 g de farine de petit épeautre
- 150 g de farine T60 • 110 g de beurre
- 2 c. à soupe rases de thym • 1 jaune d'œuf
- Pour la garniture* • 500 g d'oignons jaunes
- 25 g de beurre • 2 c. à soupe rases de cassonade • 1 grosse tomate ananas
- 3 tomates green zebra • 3 tomates noires de Crimée • 2 tomates cornues des Andes
- 1 c. à soupe rase de thym • Sel, poivre
- Dans la cuve d'un robot ou dans un saladier, mélangez les farines, le sel, les feuilles de thym et le beurre. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le jaune d'œuf et 1 c. à soupe d'eau. Mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une galette épaisse. Filmez-la et réservez-la au réfrigérateur au moins 1 h.
- Préparez la garniture. Épluchez les oignons, ciselez-les finement.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle, ajoutez les oignons et laissez-les mijoter environ 30 min, en ajoutant, au bout de 15 min, 1 c. à soupe de cassonade et en couvrant.
- Lavez et séchez soigneusement toutes les tomates, détaillez-les en rondelles.
- Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Ajoutez la compotée d'oignons, puis répartissez les tomates. Repliez les bords de la pâte sur les tomates. Saupoudrez les tomates de 1 c. à soupe de cassonade et de thym séché. Salez et poivrez.
- Enfournez pour environ 45 min de cuisson.

Quel vin ? Un touraine rouge.





## QUICHE À LA COURGE, AUX SHITAKÉS ET AUX ÉPINARDS

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 30 MIN. CUISSON: 1 H 15.

POUR 4-6 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 200 g de farine + un peu pour le plan de travail et pour le moule • 100 g de beurre froid + un peu pour le moule • 2 pincées de sel

**Pour la garniture** • 1 courge d'environ 1,5 kg (par exemple, blue ballot) • 500 g de pousses d'épinard • 300 g de shitakés • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème liquide • 25 cl de lait • 50 g de parmesan râpé • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre

**Ustensile** • 1 moule à tarte à fond amovible

• Versez la farine avec le sel dans une jatte et ajoutez le beurre froid coupé en morceaux. Travaillez du bout des doigts, ajoutez 2,5 cl d'eau froide, travaillez de nouveau la pâte, puis ajoutez 5 cl d'eau : la pâte doit s'amalgamer et former une boule non collante. Enveloppez-la de film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant environ 30 min.

• Pelez la courge, retirez ses graines et coupez-la en cubes. • Découpez les shitakés en tranches fines.

- Épluchez, dégermez et hachez soigneusement l'ail.
- Faites cuire les cubes de courge dans une casserole d'eau bouillante salée 20 min : ils doivent être à peine tendres et fermes.
- Dans une grande poêle, faites revenir l'ail dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les shitakés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réservez-les et faites revenir les pousses d'épinard dans la même poêle, en procédant en plusieurs fois si nécessaire.
- Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec les jaunes d'œufs, la crème, le lait et le parmesan râpé. Ajoutez les cubes de courge égouttés, ainsi que les shitakés et les pousses d'épinard poêlés. Salez, poivrez et mélangez délicatement.
- Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte à fond amovible préalablement beurré et fariné. Versez la garniture et enfournez pour 45 min environ, jusqu'à ce que l'appareil à quiche soit pris et le dessus bien doré.
- Démoulez et servez chaud avec éventuellement une salade de pousses de roquette et d'épinard.

**Quel vin ?** Un saint-romain blanc.



Tourte de pommes de terre au thym



Tarte aux oignons rouges et au fenouil

## TOURTE DE POMMES DE TERRE AU THYM

PRÉP. : 1 H. CUISSON : 1 H. POUR 4 PERS. :

**Pour la pâte** • 450 g de farine • 60 g de poudre d'amandes • 225 g de beurre + un peu pour le moule • 3 œufs + 1 jaune pour la dorure • 1 c. à soupe de graines de pavot • 1 pincée de sel

**Pour la garniture** • 600 g de pommes de terre bintje • 30 cl de crème fraîche épaisse • 4 brins de thym • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • Sel, poivre

**Ustensiles** • 1 mandoline • 1 moule carré de 18 cm de côté • 1 roulette dentelée

• Préchauffez le four à 180 °C. Placez le beurre coupé en petits cubes dans un saladier et laissez-le ramollir à température ambiante. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, le sel et mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Ajoutez les 3 œufs et travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène. Formez une boule, recouvrez-la de film alimentaire et placez-la frais. • Lavez les pommes de terre et coupez-les sans les peeler en tranches très fines à la mandoline. Faites de même avec les échalotes pelées.

• Placez les pommes de terre et les échalotes dans un saladier avec la crème, le thym effeuillé et la gousse d'ail épluchée, dégermée et hachée, salez, poivrez et mélangez.

• Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez les deux

tiers sur le plan de travail fariné. Foncez le moule beurré et fariné, placez-le au frais. Étalez la pâte restante et formez à la roulette dentelée 10 bandes de même largeur et de 18 cm de longueur.

• Sortez le moule du réfrigérateur et garnissez-le de pommes de terre en tassant bien. Déposez une bande sur chaque rebord du moule, puis déposez sur la garniture 3 bandes à la verticale, espacées. Ajoutez 3 bandes horizontales en les entrelaçant avec les bandes verticales. Mélangez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et, à l'aide d'un pinceau, dorez l'ensemble des bandes. Parsemez la pâte de graines de pavot, puis enfournez pour 1 h.

• Servez la tourte chaude ou froide.

**Quel vin ?** Un lussac-saint-émilion.

## TARTE AUX OIGNONS ROUGES ET AU FENOUIL

PRÉPARATION : 25 MIN. REPOS : 20 MIN. CUISSON : 45 MIN. POUR 4 PERSONNES :

**Pour la pâte** • 100 g de farine de sarrasin • 100 g de farine de blé + un peu pour le plan de travail • 100 g de beurre + un peu pour le moule • 1 œuf • 1 pincée de sel

**Pour la garniture** • 6 petits oignons rouges • 3 petits bulbes de fenouil • 7 gousses d'ail violet • 50 g de beurre • 50 g de parmesan fraîchement râpé • 2 c. à soupe bombées de sucre muscovado

• 4 c. à soupe de vinaigre balsamique • 3 brins de thym • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel, poivre

• Préparez la pâte. Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, mélangez les farines et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux, ainsi que l'œuf, et travaillez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur le temps de préparer la garniture. • Lavez et épluchez les bulbes de fenouil, puis coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Pelez et coupez les oignons en deux dans le sens de la longueur.

• Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites-y cuire les bulbes de fenouil, les oignons et les gousses d'ail non pelées, à feu doux 5 min, en les retournant. Ajoutez le sucre, le vinaigre, le piment et le thym. Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 15 min, le temps que tout caramélise.

• Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné et foncez le moule beurré. Piquez le fond de tarte avec une fourchette, saupoudrez-le d'un peu de farine et placez au réfrigérateur pendant environ 20 min.

• Saupoudrez le fond de tarte de parmesan râpé, répartissez les légumes cuits face coupée vers le haut, poivrez et parsemez de thym. Enfournez pour 25 à 30 min : les légumes doivent être fondants.

• Dégustez la tarte tiède, accompagnée éventuellement d'une salade de mesclun.

**Quel vin ?** Un minervois blanc.



Œufs à la coque au caviar d'oursin



Frittata aux épinards et burrata



Œuf Benedict à l'avocat

## ŒUFS À LA COQUE AU CAVIAR D'OURSIN

PRÉPARATION: 5 MIN. CUISSON: 4 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 gros œufs bio • 1 boîte de caviar d'oursin
- Mouillettes de pain grillé, pour servir
- 20 g de beurre (facultatif) • Sel, poivre

• Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y délicatement les œufs. Faites cuire 3 à 4 min après la reprise de l'ébullition. Égouttez.

• Cassez la partie haute de la coquille. Déposez un peu de caviar d'oursin, parsemez d'un peu de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Servez avec les mouillettes grillées et beurrées.

Quel vin ? Un bandol blanc.

**Variante** Vous pouvez aussi préparer des œufs brouillés. Pour cela, cassez le haut de la coquille des œufs, versez le contenu des œufs dans un récipient et réservez les coquilles. Fouettez les œufs avec un peu de sel et de poivre. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites cuire les œufs sur feu très doux en mélangeant. Remettez dans les coquilles et servez avec une cuillerée de caviar d'oursin.

## FRITTATA AUX ÉPINARDS ET BURRATA

PRÉP.: 25 MIN. CUIS.: 20 MIN. POUR 4 PERS.:

- 1 burrata • 2 poignées de pousses d'épinard + quelques feuilles pour servir
- 1 oignon • 8 œufs • 80 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe de piment d'Espelette
- 3 brins de menthe • 10 cl de lait
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Ustensile • 1 poêle allant au four

• Torréfiez à sec les pignons dans une grande poêle en fonte (ou antiadhésive) pouvant aller au four, retirez et réservez. Lavez et séchez les pousses d'épinard.

- Égouttez la burrata et déchirez-la grossièrement avec les doigts.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait, la moitié de la burrata et des pignons, le piment, du sel et du poivre.
- Épluchez et découpez l'oignon en fines rondelles et faites-les revenir dans la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez le reste de l'huile d'olive dans la poêle, versez la préparation aux œufs et laissez cuire à feu moyen sans y toucher.
- Une fois que la frittata commence à prendre et que les bords se détachent légèrement de la poêle, répartissez les 2 poignées de pousses d'épinard et le reste de la burrata dessus.

- Retirez la poêle du feu juste avant que les œufs ne soient complètement cuits, répartissez les pignons restants, la menthe ciselée et glissez la poêle sous le gril pour 2 à 3 min : le dessus doit avoir pris mais la frittata doit rester un peu baveuse.
- Démoulez la frittata, découpez-la en parts et servez-la chaude avec le reste des pousses d'épinard assaisonnées.

Quel vin ? Un cassan blanc.

## ŒUF BENEDICT À L'AVOCAT

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 petits pains muffins • 4 tranches fines de lard fumé • 4 œufs extra-frais à température ambiante • 2 avocats • 1 bol de sauce hollandaise maison • 2 brins de cerfeuil • Poivre

• Pelez les avocats, ôtez les noyaux et coupez la chair en fines lamelles.

- Dans une petite poêle chaude, faites griller les tranches de lard coupées en deux jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les œufs, comptez 5 min à partir de la reprise de l'ébullition.
- Coupez les muffins en deux, puis faites toaster les tranches.

• Rafraîchissez les œufs sous l'eau froide puis écalez-les.

- Sur 4 toasts, répartissez les lamelles d'avocat, de lard grillé et les œufs pochés. Nappez de sauce hollandaise tiède, poivrez et parsemez de cerfeuil. Servez aussitôt avec les toasts restants.

Quel vin ? Un sancerre blanc.

## ŒUF AU PLAT AU THON

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 12 MIN.

POUR 2 PERSONNES:

- 4 œufs • 1 boîte de thon • 100 g de piquillos • 1 gousse d'ail • 50 g de parmesan
- Huile d'olive • Piment d'Espelette
- Fleur de thym

• Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Émiettez le thon dans une jatte, en l'écrasant à la fourchette.

• Coupez les piquillos en fines lamelles. Hachez l'ail.

• Faites chauffer la poêle ou le ramequin. Versez un filet d'huile d'olive. Faites revenir les piquillos. Ajoutez l'ail haché. Faites suer légèrement. Retirez le ramequin du feu.

• Ajoutez les piquillos au thon. Parsemez de copeaux de parmesan. Agrémentez d'une pincée de piment d'Espelette et d'un peu de thym.

• Dans une jatte, battez les blancs. Versez-les dans le mélange à base de thon. Mélangez bien et salez très légèrement.



Œuf au plat au thon



Œufs brouillés et champignons



Œufs au plat au four, sésame et petits pois

- Remettez le ramequin sur le feu, avec un filet d'huile. Versez l'omelette et surveillez la cuisson pendant environ 7 à 8 min.
- Une fois cuit, déposez délicatement sur la préparation 1 ou 2 jaunes d'œufs par ramequin. Parsemez de fleur de thym, dispersez quelques copeaux de parmesan et du piment d'Espelette.
- Dégustez aussitôt ou froid comme une tortilla.
- Quel vin ? Un beaujolais vieilles vignes.

## ŒUFS BROUILLÉS ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 80 g de champignons mélangés • 1 petite échalote • 30 g de beurre • 8 œufs
- 4 c. à soupe de crème liquide • 2 brins de persil • Sel, poivre

• Retirez le pied terne de 80 g de champignons mélangés et nettoyez-les à l'aide d'un papier absorbant humide.

• Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Faites fondre 10 g de beurre dans une poêle. Ajoutez l'échalote. Laissez-la dorer quelques minutes.

• Augmentez un peu le feu puis ajoutez les champignons, entiers ou coupés en deux selon leur taille, et laissez-les dorer 5 à 6 min.

• Cassez 8 œufs dans un contenant pouvant aller au bain-marie. Battez-les en omelette avec 4 c. à soupe de crème liquide. Salez et poivrez.

• Faites cuire cette préparation au bain-marie et à feu doux. Mélangez constamment les œufs en réalisant un huit à l'aide d'une cuillère en bois.

• Une fois les œufs pris, ajoutez 20 g de beurre en parcelles. Mélangez de nouveau. Ajoutez les champignons sur le dessus, parsemez des 2 brins de persil ciselés et servez aussitôt.

Quel vin ? Un touraine rouge.

## ŒUFS AU PLAT AU FOUR, SÉSAME ET PETITS POIS

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de petits pois frais (soit 150 g écossés) • 4 œufs extra-frais • 1 gousse d'ail • 1/2 citron • 4 c. à soupe de tahini
- 4 brins de cerfeuil • 4 brins d'aneth
- 4 brins de ciboulette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

Utensiles • 4 plats à œuf ou 1 poêlon allant au four

• Écossez les petits pois. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y blanchir les petits pois pendant 5 min environ : ils doivent rester croquants.

• Épluchez, dégermez et écrasez l'ail pour le réduire en purée. Pressez le demi-citron et recueillez son jus dans un bol. Mélangez le tahini avec la purée d'ail, le jus de citron et 8 c. à soupe d'eau. Salez et mélangez à nouveau.

• Préchauffez le gril du four en position chaleur tournante, à 240 °C. Huilez 4 plats à œuf (ou un poêlon), répartissez la crème au tahini, cassez un œuf dans chaque plat en réservant le jaune. Parsemez de la moitié des petits pois, salez et enfournez pour 2 à 3 min (5 min dans un poêlon).

• Pendant ce temps, lavez, séchez et prélevez les feuilles du cerfeuil. Ciselez la ciboulette.

• Sortez les plats du four, déposez chaque jaune d'œuf sur le blanc cuit, parsemez des petits pois restants, de cerfeuil, de ciboulette et de pluches d'aneth, poivrez et dégustez aussitôt avec éventuellement un peu de pain grillé.

Quel vin ? Un chinon blanc.

Bon à savoir Vous pouvez varier les petits légumes de saison pour réaliser cette recette.

## Omelette soufflée aux champignons et à l'Abondance

Pour 4 pers. Préchauffez le four à 240 °C. Nettoyez 150 g de chanterelles. Faites-les sauter dans de l'huile d'olive, ajoutez 1 gousse d'ail hachée et 4 brins de persil ciselés. Salez et poivrez. Cassez 6 œufs et séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Fouettez les jaunes avec 1 c. à soupe de crème épaisse, du sel et du poivre. Ajoutez 150 g de tomme d'Abondance râpée à la préparation, et les champignons. Incorporez ensuite délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule. Dans une sauteuse allant au four, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Versez la préparation et laissez dorer le dessous de l'omelette 2 min. Enfournez pour 10 à 12 min, jusqu'à ce que l'omelette soit soufflée et dorée. Servez parsemé de persil ciselé et accompagné de mesclun assaisonné, par exemple.



Œufs en gelée



Œufs cocotte aux épinards et maquereau fumé



Tortilla au lard et au safran

## ŒUFS EN GELÉE

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 2 H 25.

CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 œufs • 4 tomates cerise • 1 brin de persil frité • 100 g de jambon en tranche épaisse
  - 30 cl de bouillon • 4 feuilles de gélatine
  - Ustensiles** • 4 petits moules à aspic
  - Placez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 min. Faites chauffer le bouillon dans une petite casserole, puis ajoutez hors du feu la gélatine essorée. Mélangez bien et laissez tiédir.
  - Portez à ébullition une autre casserole d'eau puis plongez-y les œufs, laissez-les cuire 10 min et placez-les dans un bol d'eau froide pour les faire refroidir avant de les écaler.
  - Coupez le jambon en petits dés et les tomates en quatre. Ciselez le persil.
  - Huilez 4 petits moules à aspic, disposez un peu de persil dans le fond et versez un petit peu de bouillon. Laissez prendre au réfrigérateur pendant 10 min, puis disposez des tomates, des dés de jambon et 1 œuf dans chaque moule. Couvrez de bouillon de gélatine puis réservez au réfrigérateur pendant 2 h au moins.
  - Trempez le fond des moules dans un saladier d'eau chaude pendant quelques secondes afin de faciliter le démoulage. Servez avec un peu de mayonnaise maison, par exemple.
- Quel vin? Un fleurie.

## ŒUFS COCOTTE AUX ÉPINARDS ET MAQUEREAU FUMÉ

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 300 g d'épinards frais • 100 g de Philadelphia • 25 cl de crème épaisse

- 20 g de beurre + 10 g (pour les ramequins) • 8 œufs • 1 filet de maquereau fumé • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 4 ramequins ou petits plats individuels.  
 • Équeutez, lavez et essorez les épinards. Faites-les fondre à la poêle dans 20 g de beurre chaud pendant 2 min. Salez et poivrez. Réservez.  
 • Dans un récipient, mélangez le Philadelphia avec la crème à l'aide d'un fouet. Répartissez cette préparation ainsi que les épinards et le maquereau fumé émietté dans les ramequins. Cassez 2 œufs dans chaque ramequin, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Enfournez pour 10 à 12 min.  
 • Servez les œufs sortis du four, en les parsemant éventuellement d'un peu de ciboulette et d'estragon ciselés.

Quel vin? Un savennières.

## TORTILLA AU LARD ET AU SAFRAN

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 8 PERSONNES:

- 6 œufs • 1 kg de pommes de terre
- 2 oignons jaunes • 1 c. à soupe de lait
- 120 g de lard fumé tranché très fin
- 1 brin de romarin • 1 dosette de safran
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Épluchez et émincez les oignons.
- Dans une sauteuse pas trop large et à bord haut, faites fondre les oignons 5 min dans l'huile d'olive. Ajoutez les dés de pomme de terre, puis le lard émincé en petits lardons. Salez et poivrez. Faites rissoler 30 min à feu moyen, en retournant régulièrement: les pommes de terre doivent être dorées.
- Fouettez les œufs avec le lait, le safran et les trois quarts des feuilles de romarin ciselées. Versez ce

mélange sur la poêlée de pommes de terre et faites cuire comme une grosse omelette. Retournez à l'aide d'une assiette, pour faire dorer l'autre face quelques minutes.

• Servez la tortilla chaude ou froide, coupée en cubes et parsemée du reste de romarin.

Quel vin? Un nuits-saint-georges.

## ŒUFS MIMOSA ET MOUSSE DE PETITS POIS

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 10 MIN.  
POUR 6 PERSONNES:

- 9 œufs • 300 g de petits pois écossetés
- 125 g de ricotta • 1 bouquet de cive (ou de ciboulette) • 1 c. à café de wasabi
- Sel, poivre

**Ustensiles** • 1 poche à douille munie de 1 douille cannelée

• Faites cuire les œufs, 10 min, dans l'eau bouillante, pour qu'ils soient durs.  
 • Faites cuire les petits pois également dans l'eau bouillante pendant 8 min. Rafraîchissez-les bien sous l'eau froide puis égouttez-les.  
 • Réduisez les petits pois en purée à l'aide d'un mixeur plongeant, puis passez cette purée à travers un tamis ou une passoire pour la rendre bien lisse.  
 • Fouettez la ricotta avec du sel et du poivre, incorporez la purée de petits pois ainsi que le wasabi et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Placez cette mousse dans une poche à douille munie d'une douille cannelée.

• Écalez les œufs et coupez-les en deux. Retirez les jaunes et réservez-les. Garnissez les blancs avec la mousse de petits pois. Râpez délicatement les jaunes d'œufs sur la mousse. Parsemez de cive (ou de ciboulette) ciselée.

Quel vin? Un pouilly-fumé.



## FRITTATA DE POIREAUX À LA TÊTE-DE-MOINE

PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 30 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- 6 œufs • 4 poireaux crayon • 1 oignon
- 150 g de rosettes de tête-de-moine
- 20 cl de crème liquide • 1 c. à soupe d'huile de noix • 3 brins de persil plat hachés + quelques feuilles pour servir
- Sel, poivre

**Ustensile** • 1 poêlon allant au four

• Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez l'oignon. Nettoyez les poireaux, coupez-les en fines rondelles. Dans un poêlon allant au four, faites fondre l'oignon et les poireaux dans l'huile de noix pendant 10 min.

• Dans un saladier, fouetez les œufs avec la crème, salez, poivrez et parsemez de persil haché. Répartissez cette préparation sur la fondue de poireaux. Parsemez de rosettes de tête-de-moine.

• Enfournez la frittata pour 15 à 20 min, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et gonflé. Parsemez du persil restant et servez aussitôt.

Quel vin ? Un menetou-salon blanc.

## ŒUF MOLLET ET POIREAUX GRILLÉS, SAUCE MOUTARDE

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 45 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- 4 gros œufs • 8 blancs de jeunes poireaux
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 2 c. à soupe de graines de moutarde
- 5 cl de vinaigre balsamique blanc
- 8 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Ustensile • 1 pinceau de cuisine

• Nettoyez les blancs de poireau. Badigeonnez-les d'huile avec un pinceau, assaisonnez-les puis mettez-les à cuire 35 à 40 min sur un gril ou dans une poêle, sur feu très doux, en les tournant et en les huilant légèrement pendant la cuisson.

• Pendant ce temps, préparez la sauce à la moutarde. Mélangez le vinaigre, 5 cl d'eau, la moutarde, du sel et du poivre dans un récipient. Ajoutez 5 cl d'huile en fouettant puis les deux tiers des graines de moutarde. Versez la vinaigrette dans une petite casserole.

• Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les œufs pendant 5 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt dans un bol d'eau froide pour arrêter la cuisson.

• Écalez délicatement les œufs. Vérifiez la cuisson des poireaux en enfouçant la lame d'un couteau dedans : ils doivent être légèrement fermes.

• Faites tiédir la vinaigrette sur feu doux. Répartissez les poireaux grillés et un œuf sur chaque assiette, parsemez les œufs avec le reste des graines de moutarde, nappez le tout de vinaigrette tiède et dégustez aussitôt.

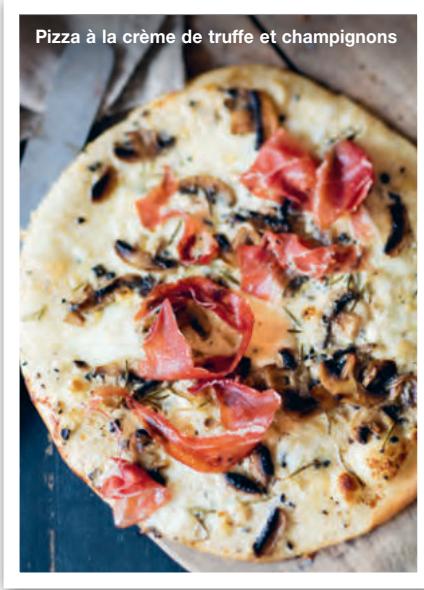
Quel vin ? Un corbières blanc.

### Le saviez-vous ?

Les œufs demeurent frais pendant 28 jours à partir de leur ponte, et à condition d'avoir été conservés au réfrigérateur, à maximum 10 °C. Au-delà, il ne faut plus les consommer car avec le temps, leur coquille s'altère et devient moins efficace pour les protéger.

### Œufs mollets marinés à la sauce soja

Pour 6 pièces. Pelez 20 g de gingembre, épandez 2 gousses d'ail et 1/2 petit oignon, hachez-les très finement. Dans une casserole, mélangez 10 cl d'eau ou de dashi, si vous en avez, avec 10 cl de sauce soja, 25 g de sucre roux, 5 cl de mirin, le gingembre, l'ail et l'oignon. Portez à ébullition pendant 1 à 2 min, réservez. Plongez délicatement 6 œufs moyens dans une casserole d'eau bouillante, faites-les cuire pendant 6 min, puis plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Lorsque les œufs sont froids, écalez-les très délicatement. Déposez-les ensuite dans un bocal et versez la marinade. Réservez au moins 24 h au réfrigérateur, idéalement 2 à 3 jours. Vous pouvez servir les œufs avec la marinade sur des nouilles (somen, soba ou capellinis) ou du riz. Ils peuvent également se déguster avec une salade ou dans un sandwich. Ces œufs se conservent 4 jours dans leur marinade.



Pizza à la crème de truffe et champignons



Pizza au yaourt, à la mozzarella et à la roquette



Véritable marinara

## PIZZA À LA CRÈME DE TRUFFE ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 4-6 H.

CUISSON: 15 MIN. POUR 2 BELLES PIZZAS:

**Pour la pâte** • 500 g de farine de blé T65

• 25 cl d'eau tiède • 10 g de sel fin • 5 g de levure fraîche de boulanger

**Pour la garniture** • 40 cl de crème épaisse • 1 petit pot de brisures de truffe • 250 g de champignons de Paris • 8 fines tranches de jambon de Parme • 2 branches de romarin • 2 boules de mozzarella di buffala • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

• Préparez la pâte à pizza. Délayez la levure dans l'eau à peine tiède. Versez la farine et le sel dans un saladier, puis ajoutez la levure délayée. Mélangez bien. Lorsque la pâte forme une boule, pétrissez-la sur un plan de travail fariné de façon énergique, pendant au moins 15 min.

• Formez alors deux belles boules, déposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson et couvrez-les d'un torchon propre, laissez-les gonfler 4 à 6 h dans un endroit tiède.

• Lorsque les boules sont bien gonflées, aplatissez-les, puis étalez-les avant de les garnir.

• Préchauffez le four à 250 °C. Mélangez la crème avec les brisures de truffe, salez, poivrez. Grattez les champignons, détaillez-les en lamelles, puis faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive.

• Coupez la mozzarella en tranches. Eeffeuillez le romarin. Étalez la crème sur les deux abaisses de pâte. Répartissez les champignons, le romarin et la mozzarella. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile, puis enfournez pour 10 min environ.

• À la sortie du four, déposez quelques lamelles de jambon et dégustez sans attendre.

**Quel vin?** Un ajaccio blanc.

## PIZZA AU YAOURT, À LA MOZZARELLA ET À LA ROQUETTE

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 3 H.

CUISSON: 10 MIN. POUR 2 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 350 g de farine + un peu pour étaler la pâte • 175 g d'eau • 1/2 sachet de levure sèche de boulanger • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sel

**Pour la garniture** • 300 g de yaourt à la grecque • 125 g de mozzarella • 100 g de pignons de pin • 1 grosse poignée de roquette • 1 citron bio • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Ustensile** • 1 robot muni d'un crochet pétrisseur

• Préparez la pâte. Dans un bol, diluez la levure avec un peu d'eau tiède. Ajoutez 1 c. à soupe de farine, mélangez et laissez reposer 15 min.

• Dans la cuve d'un robot, versez la farine, le sel, la levure diluée et le reste d'eau. Pétrissez pour obtenir une pâte homogène, puis ajoutez l'huile et pétrissez la pâte encore 10 min. Placez-la dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez gonfler dans un endroit tiède, 3 h environ.

• Lorsque la pâte a doublé de volume, préchauffez le four à 300 °C, sortez la plaque.

• Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson fariné. Placez le tout sur la plaque du four. Répartissez le yaourt sur la pâte avec le dos d'une cuillère. Écrasez la mozzarella entre vos doigts pour retirer le maximum d'eau et déchirez-la sur le yaourt. Parsemez de pignons et de zeste de citron. Salez, poivrez, arrosez d'huile et enfournez pour 10 min environ, jusqu'à ce que la pizza soit bien cuite.

• Servez aussitôt avec de la roquette.

**Quel vin?** Un bergerac blanc.

## VÉRITABLE MARINARA

PRÉP.: 10 MIN. CUIS.: 10 MIN. POUR 1 PIÈCE:

- 500 g de pâte à pizza ou 500 g de pâte à pain crue fraîche ou surgelée • Un peu de farine pour étaler • 5 c. à soupe de sauce tomate • 8 olives noires de Kalamata • 2 gousses d'ail • 8 feuilles de basilic • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre
- Préchauffez le four à 250 °C. Épluchez, dégerez et hachez finement les gousses d'ail.
- Déposez une feuille de papier cuisson sur le plan de travail, farinez-la. Étalez sur celle-ci la pâte avec les mains en lui donnant une forme arrondie. Répartissez la sauce tomate, l'ail, les olives, salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Déposez la pizza avec son papier cuisson sur une plaque et enfournez pour 10 min.
- Servez la pizza sans attendre, parsemée de feuilles de basilic.

### Sauce tomate

Faites revenir 1 oignon ciselé,

1 gousse d'ail hachée, ainsi que 4 belles tomates coupées en dés dans 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez 500 g de passata, 1 c. à soupe de sucre, 2 feuilles de laurier, 1 c. à soupe de paprika doux, salez, poivrez. Faites mijoter à feu doux pendant 30 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



Pizza aux pommes de terre, huile de truffe et sauge



Calzone épinards et mozzarella



Pizzettas au potimarron et à la mozzarella

## PIZZA AUX POMMES DE TERRE, HUILE DE TRUFFE ET SAUGE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 10 MIN.

POUR 1 PIÈCE:

- 500 g de pâte à pizza ou 500 g de pâte à pain crue fraîche ou surgelée
- Un peu de farine pour étaler
- 3 pommes de terre bio de taille moyenne
- 150 g de mascarpone
- 50 g de parmesan râpé
- 1 dizaine de feuilles de sauge
- 3 c. à soupe d'huile de truffe
- Fleur de sel, poivre
- Préchauffez le four à 250 °C. Nettoyez les pommes de terre, coupez-les en fines tranches.
- Dans un bol, mélangez le mascarpone avec le parmesan râpé et 1 c. à soupe d'huile de truffe.
- Déposez une feuille de papier cuisson sur le plan de travail, farinez-la. Étalez dessus la pâte avec les mains, formez un rectangle. Répartissez le mascarpone à la spatule, recouvrez de rondelles de pomme de terre, parsemez de feuilles de sauge, arrosez du reste d'huile de truffe. Salez et poivrez.
- Déposez la pizza avec son papier cuisson sur une plaque et enfournez pour 10 min environ, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Servez.

Quel vin? Un bergerac blanc.

## CALZONE ÉPINARDS ET MOZZARELLA

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 20 MIN.

CUISISON: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 2 pâtons de pâte à pizza de 200-250 g
- 600 g d'épinards frais
- 250 g de mozzarella fior di latte
- 5 cl de sauce tomate
- 40 g de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Un peu de farine
- Sel, poivre

• Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les pignons pendant 5 min à sec, en remuant fréquemment pour éviter qu'ils brûlent.

• Équeutez les épinards, lavez-les soigneusement puis essorez-les bien. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les épinards et les gousses d'ail. Faites fondre à feu vif pendant 3-4 min. Ajoutez la sauce tomate, salez et poivrez. Laissez refroidir.

• Étalez les pâtons sur le plan de travail fariné, puis transférez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Laissez reposer 20 min. Préchauffez le four à 250 °C. Coupez la mozzarella en morceaux. Répartissez le mélange aux épinards au centre des deux pizzas et ajoutez les morceaux de mozzarella. Repliez les pâtes, formez deux chaussons. Pincez les bords, soudez-les, repliez-les. Enfournez pour 10-15 min et servez aussitôt.

Quel vin? Un bordeaux blanc.

## PIZZETTAS AU POTIMARRON ET À LA MOZZARELLA

PRÉP.: 25 MIN. CUIS.: 10 MIN. POUR 2 PERS.:

- 1/4 de potimarron bio
- 250 g de pâte à pain
- 250 g de mozzarella fumée
- 70 g d'amandes décortiquées
- 100 g de mascarpone
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Un peu de farine pour le plan de travail
- Fleur de sel, poivre
- Ustensile
- 1 mandoline

• Préchauffez le four à 240 °C. Retirez les graines du potimarron et découpez-le en très fines tranches sans l'éplucher, à l'aide d'une mandoline.

• Dans un grand saladier, mélangez le mascarpone et le parmesan, salez et poivrez.

• Hachez les amandes. Égouttez la mozzarella et déchirez-la en plusieurs morceaux.

• Divisez la boule de pâte à pain en deux, formez deux boules et étalez-les sur un plan de travail fariné. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

• Répartissez sur chacune le mélange mascarpone-parmesan, les tranches de potimarron, les morceaux de mozzarella et les amandes. Salez, poivrez et arrosez d'huile. Enfournez pour 10 min: le potimarron doit être légèrement doré.

• Servez sans attendre.

Quel vin? Un coteaux-du-loir rouge.

### Mini-pizza fritta

Pour 4 personnes. Divisez 1 pâton de pâte à pizza de 400-500 g en 8 ou 12 pâtons et étalez-les sur une épaisseur de 5 mm sur le plan de travail fariné. Laissez reposer 20 min. Pendant ce temps, préchauffez le four à 240-250 °C.

Faites chauffer de l'huile de friture dans un faitout (2-3 cm). Plongez chaque disque de pâte 30 secondes dans l'huile chaude et égouttez-les sur du papier absorbant. Garnissez-les ensuite de 10 cl de sauce tomate et passez au four 2 à 3 min. Sortez du four. Répartissez sur le dessus des mini-pizzas 300 g de mozzarella di bufala fraîche en morceaux et 1/2 botte de basilic grossièrement haché. Salez, poivrez.



Pizza blanche à la ricotta, sauge et mozzarella



Pizza à la chakchouka



Pizzettes artichaut-scamorza

## PIZZA BLANCHE À LA RICOTTA, SAUGE ET MOZZARELLA

PRÉP.: 30 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 400 g de farine T00 ou T45 • 220 g d'eau minérale • 30 g d'huile d'olive • 1 sachet de levure sèche de boulanger • 7 g de sel fin

**Pour la garniture** • 250 g de mozzarella • 3 c. à soupe de ricotta fraîche • 1 c. à soupe de crème épaisse • 1 filet d'huile d'olive • 10-15 feuilles de sauge • Sel, poivre

### Utensile • 1 robot pétrisseur

• Dans le bol d'un robot, mélangez l'eau et la levure. Laissez reposer ensuite quelques minutes. Ajoutez la farine et le sel, pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Ajoutez l'huile d'olive et pétrissez à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène et se décolle des bords sans accrocher. Placez la pâte dans un grand saladier, couvrez avec un torchon propre et laissez lever pendant 2 h environ dans un endroit tiède.

• Préchauffez le four à 270 °C. Dans un grand bol, mélangez la ricotta fraîche, la crème épaisse, salez, poivrez.

• Lorsque la pâte est bien gonflée, étalez-la sur le plan de travail fariné en un grand rectangle. • Déposez la pâte sur la plaque du four couverte de papier cuisson, puis répartissez sur celle-ci le mélange à la ricotta sans aller jusqu'au bord. Arrosez d'huile d'olive, répartissez les feuilles de sauge, ajoutez la mozzarella en tranches, salez et poivrez selon les goûts. Enfournez pour 10 min environ de cuisson.

• Servez aussitôt avec une salade verte.

**Quel vin ?** Un côtes-du-rhône blanc.

## PIZZA À LA CHAKCHOUKA

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 1 H 10.

POUR 4 PERSONNES:

• 6 merguez piquantes • 4 boules de pâte à pizza de 80-100 g environ • 1 oignon • 3 poivrons rouges • 1 poivron vert • 6 tomates • 6 artichauts à l'huile • 2 brins de thym • 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de harissa • 60 g de parmesan • Sel, poivre

• Plongez les tomates 20 secondes dans l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, pelez-les, coupez-les en deux, épépinez-les, concassez-les. • Épluchez, épépinez et coupez les poivrons en petits cubes.

• Pelez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 5 min dans une casserole dans la moitié de l'huile d'olive. • Ajoutez les poivrons, laissez cuire 5 min. Ajoutez les tomates, le thym, du sel et du poivre. Laissez cuire 45 min sur feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien compoté. • Mélangez l'huile restante dans un bol avec la harissa. Coupez les artichauts en quatre.

• Préchauffez le four à 210 °C. Étalez les boules de pâte à pizza en quatre ronds de 20 à 25 cm, déposez-les sur deux plaques de four recouvertes d'une feuille de papier cuisson. Répartissez la compotée de légumes dessus en laissant 1 cm de bord de pâte.

• Coupez les merguez en morceaux de 2 à 3 cm, enfoncez-les dans la préparation. Répartissez les quartiers d'artichaut autour. Arrosez la surface avec l'huile de harissa. Enfournez les pizzas pour 12 à 15 min de cuisson.

• Sortez les pizzas du four, parsemez le dessus de parmesan râpé et servez aussitôt.

**Quel vin ?** Un bandol blanc.

## PIZZETTES ARTICHAUT-SCAMORZA

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 8 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

• 360 g de pâte à pizza • 120 g de crème fraîche épaisse • 1 scamorza • 1 artichaut poivrade • Quelques anchois • Quelques brins de menthe • Huile d'olive • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 250 °C à chaleur tournante. Assaisonnez la crème fraîche épaisse avec 1 pincée de sel et de poivre.

• Ôtez les premières feuilles épaisses de l'artichaut jusqu'à ce que vous atteigniez les feuilles les plus tendres et émincez-le finement à la mandoline ou au couteau. Détaillez la scamorza en tranches.

• Divisez la pâte en quatre et aplatissez chaque pâton en forme de disque, en veillant à ce que le bord soit plus épais que le centre. Répartissez la crème fraîche, les tranches de scamorza, les morceaux d'artichaut et les anchois sur les 4 disques de pâte à pizza.

• Enfournez pour 8 min environ de cuisson: la pâte doit être bien dorée sur les bords. Parsemez de quelques feuilles de menthe avant de servir.

**Quel vin ?** Un urfé blanc.

### Le saviez-vous ?

La scamorza ou mozzarella passita est un fromage au lait de vache en forme de poire. Originaire du sud de l'Italie, il agrémenté à merveille la charcuterie, les gratins et tourtes.



# Pâtes, riz et céréales



## PENNE AU CITRON ET À LA BURRATA

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- **400 g de penne • 4 petites burratas ou 2 grosses**
  - **150 g de crème liquide • 100 g de roquette**
- **1 oignon nouveau • 2 citrons bio • 30 g de beurre**
  - **3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre**
- Nettoyez et ciselez l'oignon. Râpez le zeste des 2 citrons et recueillez le jus d'un seul. Lavez et séchez la roquette.
- Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon ciselé dans le beurre, ajoutez le zeste des citrons et la crème, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis coupez le feu.

- Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez les pâtes en gardant 2 louches d'eau de cuisson.
- Versez les pâtes et l'eau de cuisson réservée dans la grande poêle avec la crème citronnée. Ajoutez le jus de citron, mélangez à feu doux pendant environ 1 min jusqu'à obtenir une sauce bien épaisse pour napper la préparation.
- Répartissez les pennes dans les assiettes, ajoutez la roquette et mélangez. Ajoutez les burratas, coupez-les en deux si elles sont grosses. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et servez.

**Quel vin ? Un minervois blanc.**

Crespes farcies à la ricotta et aux blettes



Pâtes aux palourdes



## CRESPELLES FARCIES À LA RICOTTA ET AUX BLETTES

PRÉPARATION: 1 H. REPOS: 1 H.

CUISISON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

**Pour la pâte** • 150 g de farine • 1 pincée de sel • 6 œufs • 20 cl de lait • 10 g de beurre + un peu pour le plat • 20 cl de crème liquide entière • 30 g de vieux pecorino râpé  
**Pour la farce** • 500 g de blettes • 200 g de ricotta bien égouttée • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de mascarpone • 70 g de vieux pecorino fraîchement râpé • 1/2 botte de menthe • Sel, poivre

• Préparez la pâte. Dans un saladier, placez la farine et le sel, formez un puits. Cassez 2 œufs dans le puits et mélangez bien avec un fouet. Lorsqu'ils sont bien incorporés, ajoutez les 2 œufs suivants. Terminez avec les 2 derniers. Ajoutez le lait, mélangez sans faire de grumeaux et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 h.

• Préparez la farce. Préchauffez le four à 200 °C. Prélevez les côtes de blettes et réservez-les pour une autre recette. Lavez et rincez les feuilles, hachez-les et faites-les chauffer doucement dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Une fois l'eau évaporée, retirez du feu et mélangez la verdure dans un bol avec la ricotta, le mascarpone, le pecorino et la menthe ciselée, salez, poivrez.

• Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle

à crêpes. Versez une louche de pâte à crespelles dans la poêle et faites chauffer à feu vif. Lorsque les bords se décollent de la poêle, décollez la crespelle et retournez-la. Quand elle est dorée, débarrassez-la sur une assiette et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

• Déposez une bande de farce sur une crespelle et enroulez-la. Avec un couteau bien aiguisé, découpez le rouleau sans l'écraser en morceaux de 5 cm d'épaisseur. Beurrez un grand plat à four (ou 4 plats individuels) et déposez les petits rouleaux debout en les serrant les uns contre les autres. Faites chauffer doucement la crème liquide entière dans une casserole. Ajoutez le pecorino râpé, fouettez pour faire fondre le fromage et nappez les crespelles de cette crème.

• Enfournez pour 10 min environ, jusqu'à ce que le dessus du gratin soit doré et que la crème fasse des bulles dans le fond du plat.

**Quel vin ? Un auxey-duresses blanc.**

## PÂTES AUX PALOURDES

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 1 H 15.

CUISISON: 25 MIN. POUR 6 PERSONNES:

**• 2 kg de palourdes • 500 g de pâtes linguine • 200 g de crème fraîche épaisse • 1 petit pot d'œufs de saumon • 1 verre de vin blanc • 2 échalotes • 1 feuille de laurier • 4 noix de beurre • 1 c. à soupe de gros sel, poivre**

• Faites tremper les palourdes (ou des coques si vous préférez) dans une bassine d'eau froide additionnée de gros sel, pendant 1 h.

• Épluchez et ciselez les échalotes, faites-les fondre dans une cocotte avec le beurre, pendant 2 min, puis ajoutez le laurier et les palourdes égouttées, versez le vin blanc, couvrez et laissez ensuite les coquillages s'ouvrir pendant environ 2 à 3 min, en remuant la cocotte deux fois.

• Prélevez soigneusement toutes les palourdes avec une écumeoire et laissez-les refroidir un peu dans un grand saladier. Retirez le laurier.

• Décoquillez les palourdes en gardant quelques coquillages entiers qui pourront vous servir pour la décoration du plat.

• Ajoutez la crème liquide entière dans la cocotte, pour la mélanger au jus de cuisson des coquillages, poivrez et laissez réduire pendant 3 min.

• Portez un grand faitout d'eau salée à ébullition. Plongez-y les pâtes linguine et laissez-les cuire 1 min de moins que le temps indiqué sur le paquet, mélangez-les plusieurs fois.

• Égouttez soigneusement les pâtes linguine, ajoutez-les ainsi que les palourdes décortiquées dans la cocotte, laissez réchauffer la préparation pendant environ 1 min.

• Servez les pâtes linguine aux palourdes dans des assiettes creuses, ajoutez les coquillages entiers et répartissez dans chaque assiette 1 cuillerée d'œufs de saumon.

**Quel vin ? Un saumur blanc.**



Fusillis au thon et à la tapenade



Orge à la saucisse de Morteau



Spaghettis au ragoût de lapin

## FUSILLIS AU THON ET À LA TAPENADE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 20 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de fusillis • 200 g de ventrèche de thon à l'huile d'olive en conserve • 290 g d'olives de Kalamata dénoyautées en bocal
  - 1 c. à soupe bombée de câpres + un peu pour servir • 1 c. à soupe bombée de pignons + un peu pour servir • 6 brins d'origan frais • Sel, poivre
  - Égouttez la ventrèche en réservant son huile.
  - Préparez la tapenade. Égouttez les olives et mixez-les avec les pignons, les câpres et l'huile de la ventrèche réservée. Prélevez les feuilles d'origan (gardez-en quelques-unes pour servir), ajoutez-les à la tapenade, salez, poivrez et mixez.
  - Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet: elles doivent être al dente.
  - Pendant ce temps, émiettez grossièrement la ventrèche de thon.
  - Égouttez les pâtes et mélangez-les aussitôt avec la tapenade. Répartissez-les dans les assiettes, ajoutez la ventrèche de thon, parsemez d'un peu de câpres et de pignons, de quelques feuilles d'origan réservées, poivrez et servez sans attendre.
- Quel vin? Un ajaccio blanc.

## ORGE À LA SAUCISSE DE MORTEAU

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 1 H.  
POUR 4 PERSONNES:

- 250 g d'orge perlé • 1 carotte • 3 branches de céleri • 1 oignon • 150 g de lardons
- 1 bouquet garni • 1 saucisse de Morteau

### • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de persil plat haché • Sel, poivre

- Ciselez l'oignon, émincez les branches de céleri et coupez la carotte en petits dés.
  - Chauffez l'huile dans une cocotte, faites dorer les lardons. Ajoutez ensuite les légumes et faites suer 10 min à feu doux. Assaisonnez, versez l'orge et mouillez avec de l'eau (ou du bouillon) plus qu'à hauteur (2 cm au-dessus environ).
  - Déposez la saucisse: elle doit être pratiquement immergée, ajoutez de l'eau (ou du bouillon) si nécessaire. Portez à petite ébullition, ajoutez le bouquet garni et cuisez doucement 40 min.
  - Remuez de temps en temps, surveillez la cuisson et ajoutez un peu de liquide si nécessaire. Goûtez, vérifiez la cuisson et l'assaisonnement.
  - Ajoutez le persil plat au moment de servir.
- Quel vin? Un arbois rouge.

## SPAGHETTIS AU RAGOÛT DE LAPIN

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 12 H.  
CUISSON: 1 H 25. POUR 4-6 PERSONNES:

- 320 g de spaghettis • 400 g de viande de lapin désossé • 100 g de lardons • 10 cl de vin blanc • 2 carottes • 2 branches de céleri • 1 gros panais • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 50 cl de bouillon de volaille • 70 g de concentré de tomates • Sel, poivre
- Pour la marinade • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 50 cl de vin rouge • 2 branches de romarin • 4 branches de thym
- 1 c. à soupe d'origan • 1 feuille de laurier
- La veille, préparez la marinade. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail, émincez-les. Détaillez la viande en petits morceaux. Dans un plat creux, placez la viande, l'oignon, l'ail, les herbes aromatiques (gardez-en un peu pour le service) et versez

le vin rouge. Salez, poivrez, couvrez et réservez environ 12 h au réfrigérateur.

- Le lendemain, épluchez les carottes et le panais. Détaillez-les en petits dés ou en rondelles. Détaillez le céleri en petits tronçons. Mélangez le concentré de tomates avec le bouillon de volaille. Égouttez la viande de lapin. Jetez le liquide de la marinade mais conservez les herbes, l'oignon et l'ail.
  - Faites chauffer une sauteuse, saisissez les lardons et laissez-les dorer 5 min en mélangeant. Ajoutez les légumes, enrobez-les bien de matière grasse, poursuivez la cuisson 5 min puis déglacez avec le vin blanc. Laissez-les s'évaporer. Retirez les légumes et les lardons. Réservez.
  - Dans la même cocotte, faites chauffer l'huile puis ajoutez la viande de lapin mariné avec l'oignon, l'ail et les herbes de la marinade. Laissez dorer 10 min, mélangez. Ajoutez les légumes, les lardons et versez le bouillon de volaille. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen 45 min. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 15 min.
  - Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis al dente, suivez les indications de cuisson sur le paquet. Égouttez-les soigneusement.
  - Répartissez les spaghettis dans des assiettes creuses. Ajoutez une grosse cuillère de ragoût de lapin. Parsemez de thym et de romarin frais émiettés ou de persil frais ciselé. Servez sans attendre.
- Quel vin? Un costières-de-nîmes.

### Le saviez-vous ?

Autrefois considéré comme la viande des pauvres, le lapin se hisse au rang de spécialité culinaire dans le monde entier, très prisée par les chefs étoilés.

## POLENTA ET COMPOTÉE D'AUBERGINES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour la compotée** • 2 aubergines • 25 cl de passata • 5 cl de vin blanc sec • 3 brins de basilic + quelques feuilles pour servir • 10 cl d'huile d'olive • 1 pincée de sucre • Piment d'Espelette • Sel, poivre

**Pour la polenta** • 2 épis de maïs sous vide (cuits) • 200 g de polenta • 80 g de beurre • 75 g de sbrinz AOP râpé + quelques copeaux pour servir

- Préparez la compotée d'aubergines. Rincez les aubergines et coupez-les en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une sauteuse. Faites frire les aubergines sur feu doux à moyen pendant environ 15 min, en mélangeant de temps en temps.
- Dans la grande poêle, ajoutez la passata, le vin blanc

et le sucre, salez et poivrez ou ajoutez un peu de piment d'Espelette (selon le goût). Poursuivez la cuisson pendant environ 10 min. Ciselez les feuilles de basilic frais et ajoutez-les délicatement à la préparation.

- Préparez la polenta. Récupérez les grains de maïs en faisant glisser la lame d'un couteau le long des épis. Portez 60 cl d'eau à ébullition, salez-la et versez la polenta en pluie. Mélangez vivement à l'aide d'une cuillère en bois pendant 2 min, ajoutez les grains de maïs en remuant. Retirez du feu, incorporez le beurre et le sbrinz AOP râpé. Salez si nécessaire et poivrez.
- Servez la polenta avec la compotée d'aubergines en la décorant de basilic et de copeaux de sbrinz AOP. Arrosez éventuellement d'un léger filet d'huile d'olive vierge.

**Quel vin? Un cassis blanc.**





*Jouez les bonnes pâtes avec cette recette facile digne d'un grand chef.*

## PÂTES AUX FOIES DE VOLAILLE ET AUX POIREAUX

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 350 g de foies de volaille • 300 g de lasagnettes
- 4 poireaux • 3 noix de beurre • 3 c. à soupe bombées de crème épaisse • 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 5 cl de vin blanc • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gros sel • 1 petit bouquet de ciboulette
- Muscade en poudre • Sel, poivre

• Retirez la partie vert foncé des poireaux, fendez-les dans le sens de la longueur à mi-hauteur et rincez-les soigneusement. Égouttez-les et coupez-les en fines tranches. Faites-les cuire dans une grande poêle avec le beurre et la moitié de l'huile

d'olive, 8 à 10 min, à couvert. Ajoutez le vin blanc à mi-cuisson, du sel, du poivre et 2 à 3 pincées de muscade.

- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, 2 min de moins que le temps indiqué sur le paquet.
- Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Faites-les cuire dans une poêle avec le reste d'huile d'olive pendant 5 à 8 min. Ajoutez la crème et la moutarde.
- Mélangez les foies et la fondue de poireaux avec les pâtes bien égouttées. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez aussitôt avec de la ciboulette fraîche et ciselée.

Quel vin ? Un mâcon-verzé.

Gnocchis de patate douce et crème de coco



Riz à la mélasse de grenade, à la feta et aux noix



## GNOCHIS DE PATATE DOUCE ET CRÈME DE COCO

PRÉPARATION: 1 H. CUISSON: 55 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 grosses patates douces • 350 g de farine
- 1 jaune d'œuf • 40 cl de crème de coco
- 250 g de petits pois écosseés • 350 g de fèves écossées • 2 bâtons de citronnelle
- 6 brins de menthe • Quelques copeaux de noix coco fraîche • Huile d'olive
- Sel, fleur de sel, poivre
- Épluchez les patates douces, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites cuire les patates douces pendant environ 25 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Dans un grand faitout, faites chauffer à feu doux la crème de coco avec la citronnelle préalablement hachée puis laissez mijoter tout doucement pendant environ 15 min.
- Égouttez soigneusement les patates douces, mixez-les et conservez 450 g de purée. Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez bien. Incorporez petit à petit la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, homogène et peu collante.
- Séparez la pâte en 4 pâtons, puis formez des boudins. Coupez-les en petits morceaux égaux, puis roulez-les entre vos doigts et passez-les un par un sous une fourchette pour les strier.
- Faites bouillir deux grandes casseroles d'eau

salée, plongez les fèves dans la première pour 2 min. Égouttez-les à l'aide d'une écumoire et passez-les sous l'eau froide.

- Ajoutez les petits pois dans l'eau de cuisson des fèves et faites-les cuire environ 5 min. Retirez soigneusement la peau épaisse des fèves.
- Ajoutez les gnocchis dans la deuxième casserole et laissez-les cuire 5 min environ ou jusqu'à ce qu'ils remontent totalement à la surface.
- Dans une sauteuse, placez la crème de coco préalablement filtrée, ajoutez les fèves, les petits pois et les gnocchis. Salez, poivrez et mélangez, puis replacez 2 min sur le feu. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge et ajoutez des feuilles de menthe et quelques copeaux de coco fraîche.

Quel vin ? Un vouvray sec.

## RIZ À LA MÉLASSE DE GRENADE, À LA FETA ET AUX NOIX

PRÉP.: 20 MIN. CUIS.: 45 MIN. POUR 4-6 PERS. :

- 360 g de riz basmati • 120 g de feta
- 4 c. à soupe de mélasse de grenade • 60 g de céréneaux de noix • 40 g d'olives noires dénoyautées type taggiasche • 30 g de cranberries • 30 g de pistaches crues • 90 cl de bouillon de légumes • 25 g de beurre
- 1 gros oignon • 1 gousse d'ail • 1/2 c. à café de 4-épices • 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge • 2 brins de menthe • Sel, poivre

• Faites torréfier les noix et les pistaches crues à sec dans une poêle chaude pendant 3 ou 4 min. Concassez-les. Coupez les olives. Réservez.

- Épluchez et dégermez l'oignon et la gousse d'ail, ciselez-les finement.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon ciselé et laissez dorer 3 min, ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 2 min. Ajoutez le riz et les épices, mélangez bien pour imbibir le tout de matière grasse. Ajoutez la mélasse de grenade et mélangez de nouveau.
- Préchauffez le four à 230 °C. Transvasez le mélange dans un plat allant au four. Ajoutez le bouillon de légumes. Salez et poivrez. Mélangez de nouveau et couvrez avec du papier aluminium. Enfournez pour 40 min de cuisson en remuant.
- Juste avant de servir, ajoutez les pistaches, les noix, les olives, la feta, les cranberries et la menthe ciselée. Servez sans attendre.

Quel vin ? Un saint-romain.

### Le saviez-vous ?

La mélasse de grenade réveille bien les plats et offre un goût original, acidulé et sucré. Pour fabriquer ce sirop vous-même, il vous suffit de faire réduire du jus de grenade acheté en magasin bio.



Spaghettis aux anchois et aux câpres



Paella blanche



Farfallas aux tomates séchées, pignons de pin

## SPAGHETTIS AUX ANCHOIS ET AUX CÂPRES

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 35 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 300 g de spaghetti au blé complet
- 100 g de filets d'anchois à l'huile • 200 g de câpres • 1 boîte de tomates pelées (240 g) • 2 endives rouges • 3 gousses d'ail
- 1 petit oignon jaune • 20 olives de Kalamata dénoyautées • 40 g de pecorino • 1 pincée de piment d'Espelette • Huile d'olive • Sel, poivre
- Pelez et hachez les gousses d'ail. Pelez et émincez le petit oignon jaune. Égouttez soigneusement les câpres et les olives de Kalamata dénoyautées. Retirez la partie dure des endives rouges et émincez les feuilles grossièrement. Égouttez les tomates pelées en réservant leur jus et coupez-les en morceaux. Prélevez des copeaux de pecorino à l'aide d'un économiseur.
- Dans une grande poêle, faites revenir à feu moyen l'ail et l'oignon dans 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez le piment, les tomates en morceaux avec leur jus, les câpres et les olives dénoyautées, puis laissez cuire pendant environ 10 min. Coupez le feu, ajoutez les anchois et les endives émincées, poivrez, mélangez et réservez au chaud.
- Faites cuire les spaghetti au blé complet dans un grand volume d'eau bouillante salée, environ 8 min : ils doivent être al dente. Égouttez-les, versez-les dans la poêle et faites chauffer 3 min sur feu moyen, en mélangeant pour bien les enrober des différents ingrédients.
- Servez aussitôt les spaghetti parsemés de copeaux de pecorino.

Quel vin? Un collioure blanc.

## PAELLA BLANCHE

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 40 MIN.  
POUR 4-6 PERSONNES:

- 4 grands encornets ou 8 petits • 350 g de riz de Camargue brun rouge et noir
- 12 crevettes roses cuites • 25 cl de vin blanc • 50 cl de fumet de poisson
- 1/2 bouquet de persil plat • 1 oignon, 2 gousses d'ail • 2 citrons • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Lavez les encornets. Détachez les tentacules des corps, retirez leurs yeux et leurs becs. Retirez les ailerons et la peau du corps, retirez l'os et retournez le corps comme une chaussette pour le vider. Rincez et séchez le tout soigneusement puis découpez le blanc des encornets en rondelles.
- Épluchez et ciselez l'oignon. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Hachez les feuilles de persil.
- Faites chauffer le fumet dans une casserole.
- Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et faites-le revenir 1 min. Ajoutez les rondelles et les têtes d'encornets, faites-les dorer en remuant. Retirez du feu et réservez.
- Faites revenir les crevettes dans la même sauteuse 2 à 3 min. Retirez du feu et réservez. Ajoutez le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse et l'oignon puis faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz et faites-le revenir 2 min en remuant. Versez le vin blanc et laissez réduire à feu moyen, tout en remuant régulièrement. Ajoutez le fumet et laissez mijoter à feu doux et à couvert en remuant jusqu'à ce que le riz soit cuit et tout le fumet absorbé.
- À la fin de la cuisson du riz, ajoutez les encornets et les crevettes, le jus de 1/2 citron et le persil, salez et poivrez. Servez aussitôt avec le reste des citrons découpés en quartiers.

Quel vin? Un jurançon sec.

## FARFALLES AUX TOMATES SÉCHÉES, PIGNONS DE PIN

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 50 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de farfallas • 200 g de tomates séchées à l'huile • 300 g de petites feuilles d'épinard • 200 g de feta • 50 g de pignons de pin • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 pincée de piment • 3 brins de thym • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques feuilles de basilic • Sel, poivre
- Épluchez et ciselez l'oignon et l'ail. Hachez les tomates égouttées. Lavez et séchez les épinards.
- Faites griller à sec les pignons, réservez-les.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive avec le piment et le thym, ajoutez l'oignon et l'ail, faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit fondant. Ajoutez les tomates séchées à l'huile, les épinards et les pignons, faites cuire 3 min en mélangeant. Ajoutez la feta émiettée et mélangez à nouveau.
- Faites cuire les farfallas al dente dans une casseole d'eau bouillante salée.
- Égouttez les pâtes et mélangez-les à la préparation. Salez, poivrez, parsemez de basilic et servez.

Quel vin? Un côtes-de-provence blanc.

### Le saviez-vous ?

Le pignon de pin est idéal pour apporter du croquant à vos recettes salées et sucrées. Vous pouvez le torréfier, le poêler ou le passer au four pour agrémenter toutes sortes de préparations. Conservez-le au sec.



## CONCHIGLIONIS FARCIS AU BŒUF

PRÉP. : 30 MIN. CUIS. : 40 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 24 conchiglionis • 320 g de bœuf haché
- 2 tranches de lard fumé • 100 g d'emmental râpé
- 40 cl de sauce tomate • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • 15 cl de bouillon de veau • 15 cl de vin blanc • Huile d'olive • Sel, poivre
- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Faites-y précuire les conchiglionis pendant 5 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau avant de les réserver sur un torchon.
- Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et dégermez l'ail puis hachez-le. Émincez finement le lard. Dans une poêle, faites fondre le lard, l'ail et l'oignon dans un filet d'huile pendant 5 min. Incorporez le bœuf haché, salez et poivrez puis remuez 5 min à feu vif. Versez le vin blanc, remuez et laissez mijoter 10 min.
- Dans un saladier, mélangez 60 g d'emmental râpé avec le persil haché. Ajoutez le bœuf mijoté. Farcissez les conchiglionis avec cette préparation.
- Versez la sauce tomate dans le fond d'un plat allant au four. Répartissez les conchiglionis farcis, arrosez du bouillon de veau préalablement chauffé et parsemez du fromage râpé restant. Enfournez pour 20 min.
- Servez les conchiglionis dès la sortie du four.

Quel vin ? Un pic-saint-loup.

## RISOTTO D'ORGE PERLÉ AUX PETITS LÉGUMES

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 250 g d'orge perlé (en magasin bio)
  - 200 g de petits pois frais écossés
  - 150 g de pousses d'épinard
  - 100 g de pois gourmands
  - 50 g de beurre
  - 3 oignons nouveaux
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive
  - 1,5 litre de bouillon de légumes
  - 1/2 bouquet de cerfeuil
  - 4 brins de menthe
  - Parmesan pour servir
  - Sel, poivre
- Émincez finement les oignons nouveaux, hachez le cerfeuil et la menthe, puis râpez le parmesan.
- Portez le bouillon à ébullition dans une grande casserole et maintenez bien au chaud.
- Faites chauffer 20 g de beurre et l'huile d'olive dans

un faitout, faites-y revenir les oignons 3 à 5 min sans les colorer. Ajoutez l'orge et poursuivez la cuisson pendant 3 min.

Versez peu à peu le bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé et jusqu'à ce que l'orge perlé soit cuit.

• Pendant ce temps, faites cuire les pois gourmands et les petits pois, durant 1 min, dans de l'eau bouillante salée.

Égouttez-les soigneusement et passez-les sous l'eau froide pour stopper immédiatement la cuisson.

• Incorporez 30 g de beurre et le parmesan râpé dans le risotto. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et ajoutez les herbes hachées. Servez aussitôt.

Quel vin? Un saint-romain blanc.

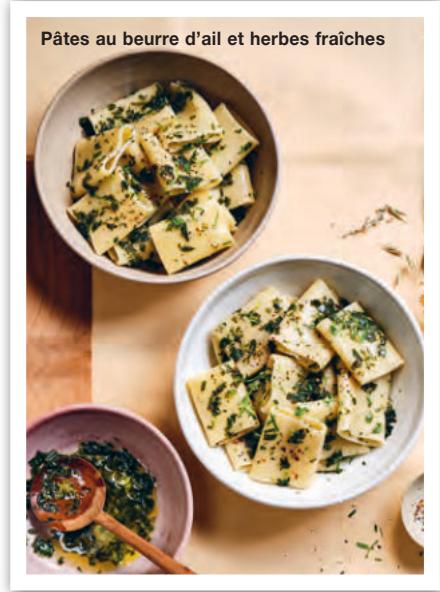




Pâtes aux pois chiches



Pilaf de légumes



Pâtes au beurre d'ail et herbes fraîches

## PÂTES AUX POIS CHICHES

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 12 H.  
CUISSON: 1H20. POUR 4 PERSONNES:

**Pour les pois chiches** • 300 g de pois chiches secs (ou 600 g en conserve)

- 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 morceau d'algue kombu (facultatif)

**Pour les pâtes** • 160 g de pâtes dites courtes (ditalini, par exemple) • 80 g de pancetta (environ 4 tranches un peu épaisse) • 1 branche de romarin

- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

• La veille, faites tremper les pois chiches secs dans de l'eau avec le bicarbonate de soude alimentaire, pendant au moins 12 h.

• Le jour du repas, mettez dans une cocotte les pois chiches égouttés, le romarin, le laurier et l'ail épluché, puis couvrez d'eau. Ajoutez l'algue kombu, portez à ébullition et poursuivez la cuisson environ 40 min à feu moyen : les pois chiches doivent être tendres. Si vous n'avez pas mis d'algue kombu, comptez environ 30 min en plus de temps de cuisson.

• Égouttez les pois chiches en conservant l'eau de cuisson, ôtez l'ail, le romarin, le laurier et l'algue.

• Prélevez la moitié des pois chiches et mixez-les en purée lisse avec un peu d'eau de cuisson. Salez et réservez.

• Préparez les pâtes. Écrasez la gousse d'ail sans la peler. Coupez la pancetta en petits dés. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une grande casserole et faites revenir l'ail avec le romarin et la pancetta pendant environ 2 min.

• Ajoutez les pois chiches secs entiers et couvrez

avec l'eau de cuisson restante, jusqu'à environ 2 cm au-dessus des pois chiches, puis salez et portez l'eau à ébullition.

- Ajoutez ensuite les pâtes (l'eau de cuisson doit à peine dépasser des ingrédients) et faites cuire selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Mélangez régulièrement. Lorsque les pâtes sont cuites, il doit rester très peu d'eau de cuisson, s'il en reste trop, retirez-en de façon à laisser l'équivalent de 1 à 2 louches qui serviront à lier le tout.
- Ôtez l'ail et le romarin de la casserole, ajoutez la purée de pois chiches, mélangez bien, remettez sur le feu 1 min, en mélangeant, puis servez avec un filet d'huile d'olive.

**Quel vin ?** Un pouilly-fumé.

## PILAF DE LÉGUMES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 2 H.  
CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

**• 180 g de riz rouge de Camargue**

- 120 g de chou-fleur
- 120 g de brocoli
- 100 g de courge
- 6 champignons de Paris
- 60 g de shitakés
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 cl de bouillon de légumes
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre

• Rincez le riz et faites-le tremper 2 h. Égouttez-le et faites-le précuire 20 min dans 55 cl de bouillon de légumes porté à ébullition.

• Épluchez la gousse d'ail et l'oignon. Ciselez-les finement. Coupez les pieds terreux des champignons. Nettoyez-les à l'aide d'un papier absorbant humide. Détaillez-les en petits morceaux. Lavez et séchez le brocoli et le chou-fleur.

• Détaillez-les en fleurettes. Épluchez la courge et coupez-la en cubes de 2 cm.

• Faites chauffer l'huile dans une cocotte.

• Ajoutez l'oignon et l'ail. Mélangez bien et laissez

dorer quelques minutes. Ajoutez les shitakés, le chou-fleur, la courge et le brocoli, poursuivez la cuisson pendant environ 5 min.

- Ajoutez le riz précuit ainsi que le bouillon restant. Salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant environ 10 min.

• Parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

**Quel vin ?** Un saumur blanc.

## PÂTES AU BEURRE D'AIL ET HERBES FRAÎCHES

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 20 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

**• 300 g de pâtes longues ou de grosses pâtes** • 50 g de beurre • 30-40 cl de bouillon de volaille

- 20 cl de vin blanc
- 6 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 4 brins de persil
- 4 brins d'estragon
- 4 brins de cerfeuil
- 1 feuille de laurier
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Parmesan râpé pour servir

**• Sel, poivre**

• Pelez et hachez les échalotes. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les échalotes pendant environ 2 min. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson durant 2 min. Versez le vin blanc, ajoutez la feuille de laurier et laissez évaporer pendant environ 3 min. Versez le bouillon de volaille et faites réduire pendant environ 5 à 8 min. Ajoutez le beurre. Salez et poivrez selon les goûts.

• Faites cuire les grosses pâtes al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les soigneusement et ajoutez-les ensuite à la sauce. Hachez finement les herbes, puis ajoutez-les aux grosses pâtes.

• Servez aussitôt avec du parmesan râpé.

**Quel vin ?** Un bordeaux blanc.

Nouilles de riz en sauce



Risotto au safran et os à moelle rôti



## NOUILLES DE RIZ EN SAUCE

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 30 MIN.  
POUR 6 PERSONNES:

**Pour la viande** • 300 g de filet mignon

• 1 c. à café bombée de sucre

• 1/2 c. à café de sel • 2 c. à soupe de nuoc-mam • 1 c. à soupe rase d'amidon de tapioca ou de Maïzena • Poivre

**Pour les nouilles** • 800 g de nouilles de riz fraîches de 1 cm de large (au rayon frais des épiceries asiatiques) • 2 c. à soupe de sauce soja foncée (dark soy sauce, mushroom flavoured) • 7 c. à soupe d'huile végétale • 6 œufs

**Pour la sauce** • 8 grosses gousses d'ail

• 20 crevettes crues décortiquées et décongelées • 200 g de shitakés frais (ou autres champignons) • 500 g de kailans (brocolis chinois) ou, à défaut, de brocolis

• 1 c. à soupe bombée de sucre en poudre • 35 g d'amidon de tapioca ou de Maïzena • 2 c. à soupe de sauce d'huître

• 3 c. à soupe de nuoc-mam

• Émincez le filet mignon de porc, placez-le dans un plat creux, ajoutez tous les assaisonnements de la viande et réservez à température ambiante. • Salez les crevettes crues décortiquées, mélangez et réservez au réfrigérateur.

• Hachez l'ail. Nettoyez les légumes. Coupez les

feuilles de kailans en grands morceaux et les tiges en lamelles (ou détaillez les brocolis en fleurettes). Émincez les champignons frais.

• Portez 1,5 litre d'eau à ébullition. Versez sur les nouilles dans un grand saladier. Laissez reposer pendant environ 2 min, puis égouttez, rincez sous l'eau froide et égouttez de nouveau.

• Chauffez l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Ajoutez l'ail et faites frire jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez l'ail. Ajoutez les nouilles soigneusement égouttées ainsi que la sauce soja foncée. Mélangez bien et faites sauter pendant environ 2 à 3 min sur feu vif. Poussez les nouilles sur le côté et ajoutez les œufs. Laissez coaguler avant de mélanger aux nouilles. Lorsque les nouilles sont chaudes, débarrassez dans un plat que vous réserverez au chaud.

• Délayez les 35 g d'amidon de tapioca ou de Maïzena dans un peu d'eau froide.

• Dans la même sauteuse, réunissez les kailans et les champignons frais. Versez 70 cl d'eau, portez l'eau à ébullition. Ajoutez l'ail frit et faites cuire pendant environ 5 min. Ajoutez ensuite le porc émincé, la sauce d'huître, le sucre et le nuoc-mam. Faites cuire pendant environ 1 min puis ajoutez les crevettes crues décortiquées. Versez ensuite l'amidon de tapioca soigneusement délayé et remuez bien jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Vérifiez ensuite la cuisson des crevettes. Versez sur les nouilles et servez aussitôt.

**Quel vin? Un pouilly-fuissé.**

## RISOTTO AU SAFRAN ET OS À MOELLE RÔTI

PRÉP.: 10 MIN. CUIS.: 30 MIN. POUR 4 PERS. :

• 240 g de riz à risotto • 1 échalote • 1 litre de bouillon de volaille • 1 verre de vin blanc

• 2 doses de safran en poudre • 60 g de parmesan râpé • 80 g de beurre • Sel, poivre

**Pour les os à moelle** • 4 morceaux d'os à moelle • 10 g de beurre

• Préchauffez le four à 180 °C. Salez et poivrez les os à moelle, placez-les dans un plat à four, déposez un petit morceau de beurre sur chacun d'eux et enfournez pour environ 30 min de cuisson.

• Pendant ce temps, préparez le risotto. Épluchez et hachez l'échalote. Faites chauffer le bouillon de volaille dans une grande casserole.

• Faites fondre 40 g de beurre dans une sauteuse, faites revenir l'échalote 2 min. Ajoutez le riz, mélangez et poursuivez la cuisson quelques minutes en remuant pour que le riz soit nacré et enrobé de beurre. Versez le vin blanc, laissez s'évaporer puis, petit à petit, versez louche après louche le bouillon. Poursuivez jusqu'à ce que le risotto soit cuit, comptez entre 18 et 20 min de cuisson au total.

• À la fin de la cuisson, ajoutez le reste de beurre, le parmesan râpé, le safran et une petite louche de bouillon. Mélangez bien la préparation. Servez aussitôt avec un os à moelle par personne.

**Quel vin? Un figari blanc.**

## PÂTES AU PESTO DE CRESSON

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 15 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de pâtes courtes • 70 g de parmesan râpé • 40 g de pistaches grillées non salées ou de pignons de pin • 10 cl d'huile d'olive • 1/2 botte de cresson + 4 petites tiges pour servir • 4 brins de persil plat • 1 petite gousse d'ail • Sel, poivre
- Préparez le pesto. Lavez le cresson 3 fois, retirez les grosses tiges, puis essorez-le. Rincez et séchez le persil, prélevez les feuilles. Coupez 50 g de parmesan en morceaux et râpez le reste. Épluchez l'ail.
- Mettez dans le bol d'un robot le cresson, le persil, les pistaches ou les pignons, les morceaux de parmesan, l'ail et l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mixez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- Portez une grande quantité d'eau à ébullition. Salez-la, puis ajoutez les pâtes et faites-les cuire al dente, environ 10 min (selon les instructions indiquées sur le paquet). Égouttez-les soigneusement et ajoutez le pesto. Mélangez et servez aussitôt avec le reste du parmesan fraîchement râpé et quelques feuilles de cresson.

Quel vin ? Un côtes-de-provence blanc.



Tendre cresson, pistaches grillées, ail et petits pignons... croquez l'Italie !



## RISOTTO AUX CREVETTES, AIL ET PERSIL

PRÉPARATION: 35 MIN. CUISSON: 1H10. POUR 6 PERSONNES:

- 500 g de grosses crevettes crues • 380 g de riz arborio • 6 c. à soupe de parmesan râpé • 2 gousses d'ail • 2 gros oignons • 1 feuille de laurier • 4-5 brins de thym • 150 g de beurre • 10 c. à soupe d'huile d'olive • Persil • Sel, poivre

- Épluchez soigneusement les crevettes et gardez les têtes et les carapaces de côté pour réaliser le fumet.
- Réservez les crevettes décortiquées au frais.
- Épluchez et dégermez 1 gousse d'ail. Dans un faitout, faites revenir l'ail pressé et 1 oignon ciselé avec 2 c. à soupe d'huile pendant environ 3 min. Ajoutez les têtes et les carapaces des crevettes et faites revenir le tout pendant 5 min en écrasant bien l'ensemble avec un pilon.
- Couvrez avec 1,5 litre d'eau, ajoutez le laurier, le thym, du

sel du poivre et 2 ou 3 brins de persil. Laissez cuire à couvert pendant environ 30 min puis filtrer et réservez au chaud.

- Ciselez le deuxième oignon, faites-le revenir dans une grande poêle avec 6 c. à soupe d'huile pendant 4 à 5 min en remuant, puis ajoutez le riz. Faites-le revenir pendant environ 5 min en remuant, ajoutez une louche de fumet chaud, laissez totalement s'évaporer le bouillon, puis recommencez l'opération jusqu'à épuisement du liquide.

- Mixez la gousse d'ail restante avec quelques brins de persil. Chauffez l'huile restante dans une poêle et faites sauter les crevettes parsemées de persillade pendant environ 5 min.

- Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles et le parmesan râpé dans le riz arborio cuit. Mélangez vivement la préparation et servez aussitôt avec les crevettes persillées chaudes.

**Quel vin ? Un coteaux-varois blanc.**

Spaghettis au chorizo grillé et aux courgettes



Risotto mozza à la bière, citron et menthe



Nouilles de riz sautées aux légumes verts



## SPAGHETTIS AU CHORIZO GRILLÉ ET AUX COURGETTES

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 240 g de spaghetti • 200 g de chorizo (tranché en chiffonnade par le charcutier)
- 2 courgettes • 150 g de tomates cerise
- 1 poivron vert • 1 oignon botte • 6 feuilles de basilic • 4 brins de cerfeuil • 1/2 citron jaune • 1 c. à soupe bombée de pignons de pin • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre

• Épluchez les courgettes. À l'aide d'une mandoline ou d'un économie, tranchez-les en fines lanières dans le sens de la longueur. Le cœur des courgettes étant plus tendre, coupez-le en petits dés. Émincez finement l'oignon botte et le basilic frais. Coupez en petits dés le poivron vert épépiné et les tomates cerise.

• Rassemblez dans un saladier les dés de tomate, de poivron et de courgette, l'oignon botte et le basilic émincés, salez et poivrez. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron pressé, mélangez.

• Émincez finement le chorizo. Faites-le griller dans une poêle à feu vif, de chaque côté, pendant quelques minutes.

• Dans la même poêle, faites torréfier les pignons quelques minutes aussi à feu vif.

• Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les soigneusement, versez-les dans un grand plat creux, arrosez d'un filet d'huile, salez et mélangez. Ajoutez les lanières de courgette, le chorizo grillé, le basilic, un peu de fleur de sel et du poivre. Disposez les dés de crudités et servez aussitôt parsemé de cerfeuil.

Quel vin? Un saint-joseph blanc.

## RISOTTO MOZZA À LA BIÈRE, CITRON ET MENTHE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 10 MIN.

CUISSON: 35 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 300 g de riz arborio • 1/2 cube de bouillon de légumes • 5 citrons bio • 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 15 cl de bière blanche • 2 boules de mozzarella • Feuilles de menthe • Sel, poivre

Pour l'huile à la menthe • 10 cl d'huile d'olive • 1 bouquet de menthe

• Préparez l'huile à la menthe. Dans le bol d'un robot, placez la menthe et l'huile d'olive puis mixez plusieurs fois pour obtenir un jus bien vert. Versez-le dans une casserole, faites-le chauffer à feu vif, pendant 2 min. Filtrez et laissez refroidir.

• À l'aide d'un épluche-légumes, prélevez l'écorce des citrons puis plongez-les 10 min dans un bol d'eau froide. Versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez le demi-cube de bouillon et les écorces de citron égouttées, salez, poivrez et faites mijoter 10 min à petite ébullition. Filtrez, conservez le bouillon, récupérez la moitié des écorces et émincez-les.

• Épluchez et ciselez l'oignon. Faites-le revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive et les écorces de citron émincées. Ajoutez le riz et faites-le revenir. Versez ensuite la bière et faites chauffer jusqu'à ce que celle-ci soit évaporée. Ajoutez le bouillon réservé, louche par louche, jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé par le riz, comptez 18 min environ. Goûtez la préparation et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

• Servez le risotto avec la mozzarella en morceaux, arrosez d'huile de menthe et parsemez de quelques feuilles de menthe.

Quel vin? Un chinon blanc.

## NOUILLES DE RIZ SAUTÉES AUX LÉGUMES VERTS

PRÉP.: 20 MIN. CUIS: 40 MIN. POUR 4 PERS.:

- 500 g de petits pois • 500 g de fèves
- 300 g de pâtes de riz sèches • 2 petits choux pak choï • 2 oignons nouveaux
- 2 cives • 8 brins de coriandre • 4 œufs
- 1 citron vert • 4 c. à soupe de pistaches grillées • 3 c. à soupe rases de pâte de tamarin • 2 c. à soupe de sauce soja légère
- 2 c. à soupe rases de sucre • Huile • Sel
- Faites tremper les pâtes pendant environ 5 min dans l'eau bouillante, puis égouttez-les.
- Hachez les pistaches et la coriandre. Épluchez et émincez les oignons nouveaux et les cives.
- Écossez les petits pois et les fèves. Pelez ces dernières après les avoir fait blanchir 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Découpez les plus grandes feuilles de pak choï en longueur.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte et faites revenir à feu vif cives, oignons nouveaux, petits pois, fèves et feuilles de pak choï avec 4 c. à soupe d'eau. Salez et réservez dans un plat.
- Dans la même cocotte, versez 2 c. à soupe d'huile, la pâte de tamarin, la sauce soja, le sucre et 2 c. à soupe d'eau. Mélangez et faites chauffer 3 min, jusqu'à ce que la sauce réduise.
- Ajoutez les pâtes égouttées dans la cocotte et faites-les sauter 5 min. Placez les pâtes sur un côté de la cocotte, cassez les œufs sur l'autre côté en mélangeant pour obtenir une brouillade crémeuse. Mélangez le tout, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les légumes et mélangez.
- Servez parsemé de coriandre hachée, de pistaches concassées et de rondelles de citron vert.

Quel vin? Un menetou-salon blanc.

Tagliatelles à la farine de châtaigne



Pâtes au pesto d'oseille sauvage



## TAGLIATELLES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE

PRÉPARATION: 1 H. REPOS: 1 H.

CUISSON: 35 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de salsifis • 4 chicorées italiennes (la rouge de Trévise) • 125 g de farine de châtaigne • 100 g de farine de blé + 20 g pour le plan de travail • 75 g de pecorino
- 50 g de beurre • 1 œuf • 1 gousse d'ail
- 15 cl de jus de raisin • 4 c. à soupe de jus de citron • 4 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile de carthame (à défaut, d'huile d'olive)
- 2 c. à soupe de sucre • Pousses de cresson • Piment en flocons • Sel, poivre

### Ustensile • 1 mandoline

• Dans un grand saladier, mélangez les deux farines avec 1 c. à café de sel, 1 c. à soupe d'huile, l'œuf et 15 cl d'eau. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et brillante. Au besoin, ajoutez un peu d'eau. Formez une boule, saupoudrez-la de farine, puis enveloppez-la de film alimentaire. Réservez environ 30 min au réfrigérateur.

• Étalez finement la pâte sur le plan de travail fariné. Détaillez-la ensuite en longues tagliatelles, puis laissez-les sécher pendant 30 min sur un torchon fariné sans les faire se chevaucher pour éviter qu'elles ne collent les unes aux autres.

• Remplissez un saladier d'eau froide, ajoutez-y

3 c. à soupe de jus de citron. Lavez soigneusement les salsifis, épluchez-les, taillez-les en lamelles à l'aide de la mandoline et placez-les au fur et à mesure dans l'eau citronnée.

• Égouttez les salsifis. Faites chauffer 30 g de beurre dans une grande poêle, puis faites-les revenir quelques minutes en remuant un peu. Ajoutez 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de sucre et une pincée de piment en flocons. Salez et versez 10 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 min environ: les salsifis doivent être al dente, à peine croquants. Poursuivez la cuisson à découvert jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que les salsifis soient légèrement caramélisés.

• Rincez soigneusement les chicorées italiennes, éliminez bien la base et les premières feuilles abîmées. Fendez-les en deux et séchez-les bien. Pelez, dégermez et émincez la gousse d'ail.

• Préchauffez le four à 30 °C. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'ail et 1 c. à soupe de sucre. Ajoutez les chicorées et faites-les caraméliser 5 min sur feu moyen en les retournant régulièrement. Ajoutez 5 c. à soupe d'eau, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 5 min supplémentaires. Récupérez les chicorées à l'aide d'une écumoire et réservez-les dans le four. Ajoutez le vinaigre et le jus de raisin dans la sauteuse, puis portez à ébullition 1 min sur feu vif. Hors du feu, ajoutez 20 g de beurre et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, ajoutez les salsifis rôtis et réservez ensuite dans le four.

• Plongez les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec 1 c. à soupe d'huile. Faites-les cuire 5 min, puis égouttez-les et mélangez-les délicatement dans la poêlée de salsifis. Ajoutez les pousses de cresson, réservez-en quelques-unes pour le service.

• Répartissez les tagliatelles dans 4 assiettes creuses, ajoutez les petites chicorées italiennes caramélisées. Parsemez de quelques pousses de cresson et de copeaux de pecorino.

Quel vin? Un ajaccio rouge.

## PÂTES AU PESTO D'OSEILLE SAUVAGE

PRÉP.: 15 MIN. CUIS.: 20 MIN. POUR 4 PERS.:

- 300 g de pâtes • 50 g de pignons de pin
- 80 g de parmesan fraîchement râpé
- 10 cl d'huile d'olive • 1/2 gousse d'ail
- 2 poignées d'oseille sauvage • Sel, poivre

• Équeutez, rincez l'oseille sauvage et séchez-la soigneusement. Pelez et dégermez l'ail. Mixez l'oseille, les pignons, le parmesan râpé et l'ail, en ajoutant l'huile d'olive, du sel et du poivre.

• Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une grande casserole, salez et faites cuire les pâtes pendant environ 8 à 10 min, selon les instructions indiquées sur le paquet. Égouttez-les soigneusement et mélangez-les de façon homogène avec le pesto. Servez chaud sans attendre.

Quel vin? Un minervois blanc.



## GRATIN DE CROZETS AU REBLOCHON FERMIER

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 50 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 300 g de crozets au sarrasin • 40 cl de crème liquide entière • 250 g de reblochon fermier • 1 oignon jaune • 1 poireau • 4 brins de persil • 10 cerneaux de noix • 1,5 litre de bouillon de légumes • 1 feuille de laurier • Huile d'olive • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel, poivre

**Ustensile • 1 poêle allant au four**

- Épluchez et émincez l'oignon. Lavez soigneusement le poireau et coupez-le en rondelles. Ciselez le persil.
- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle allant au four et faites-y revenir l'oignon pendant 5 min à feu moyen, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Réservez-le.
- Dans la même poêle, faites doré les noix pendant 4 min en remuant régulièrement. Débarrassez les noix et hachez-les grossièrement à l'aide d'un couteau.
- Remettez la poêle sur le feu et faites-y revenir le poireau

pendant environ 5 min avec 1 filet d'huile d'olive. Couvrez d'eau à hauteur et faites cuire pendant 5 min à feu moyen à couvert. Retirez le couvercle et terminez la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau. Ajoutez ensuite l'oignon cuit et le persil, mélangez bien la préparation de façon régulière.

• Préchauffez le four à 200 °C. Parallèlement, dans une grande casserole, portez à ébullition le bouillon de légumes. Plongez-y les crozets au sarrasin avec la feuille de laurier et laissez cuire pendant environ 7 min. Égouttez soigneusement.

• Versez les crozets dans la poêle avec le mélange poireaux-oignons, faites revenir 3 min à feu moyen, ajoutez la crème liquide entière. Salez et poivrez, ajoutez une pincée de piment d'Espelette, les noix hachées et mélangez la préparation.

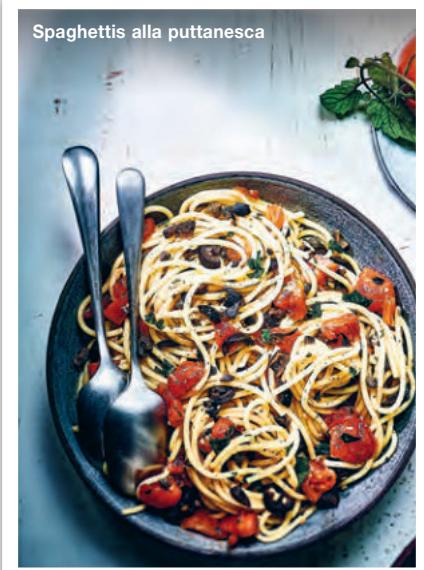
• Répartissez le reblochon coupé en tranches sur le dessus. Enfournez la poêle pendant environ 20 min. Servez bien chaud.  
**Quel vin ? Un chignin-bergeron.**



Risotto de petites pâtes aux saint-jacques, chorizo



Pâtes à la courge et au lard de Colonnata



Spaghettis alla puttanesca

## RISOTTO DE PETITES PÂTES AUX SAINT-JACQUES, CHORIZO

PRÉP. : 20 MIN. CUIS. : 40 MIN. POUR 4 PERS. :

- 12 noix de saint-jacques, dont 6 avec leur corail • 300 g de pâtes langue d'oiseau au sarrasin (ou de riz arborio) • 160 g de chorizo doux + quelques fines tranches pour servir • 70 g de parmesan + quelques copeaux pour servir • 3 échalotes • 40 cl de vin blanc • 40 cl de crème liquide entière • 50 cl de fumet de crustacés (marque Ariaké) • Quelques petites pousses de cresson • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre

• Coupez le chorizo en fines tranches. Épluchez et émincez les échalotes. Retirez les corails de 6 noix de saint-jacques et réservez-les.

• Poêlez les noix de saint-jacques dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 min sur chaque face : elles doivent être dorées en surface mais nacrées à cœur. Débarrassez-les et réservez au chaud.

• Dans la même poêle, faites revenir les deux tiers des échalotes émincées avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Une fois qu'elles sont translucides, ajoutez le chorizo en morceaux et faites-le revenir pendant environ 5 min. Mouillez avec 20 cl de vin blanc et laissez réduire presque à sec. Ajoutez les 6 coraux de noix de saint-jacques, faites revenir 2 min supplémentaires, puis ajoutez la crème liquide entière. Retirez du feu et mixez pour obtenir une sauce lisse aussi lisse qu'un ruban. Réservez au chaud.

• Dans une casserole, faites revenir l'échalote restante dans 2 c. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les pâtes et remuez quelques minutes pour qu'elles s'imprègnent bien d'huile d'olive. Ajoutez le reste de vin blanc et laissez réduire sur feu moyen presque à sec, tout en remuant régulière-

ment. Ajoutez louche par louche le fumet préalablement chauffé, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et que les pâtes soient cuites mais encore un peu fermes, 15 min environ (20 min si vous utilisez du riz). Retirez du feu, ajoutez le parmesan râpé, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, mélangez et laissez reposer environ 2 min à couvert.

• Servez le risotto surmonté des noix de saint-jacques et des fines tranches de chorizo restantes. Parsemez de copeaux de parmesan, de cresson et accompagnez de la sauce bien chaude.

**Quel vin ? Un iroulé guy blanc.**

## PÂTES À LA COURGE ET AU LARD DE COLONNATA

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de pâtes longues • 40 g de tranches très fines de lard de Colonnata • 4 gousses d'ail • 2 branches de thym • 1 branche de romarin • 1 petite courge butternut

• Parmesan pour servir • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 210 °C. Rincez la courge butternut puis coupez-la en morceaux. Disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Ajoutez les gousses d'ail entières non pelées, le thym, le romarin et les tranches de lard. Ne salez pas. Enfournez pour 30 min de cuisson. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 à 20 min.

• Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente durant 9 min environ dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, ajoutez les morceaux de courge, le lard et les gousses d'ail en chemise selon le goût de chacun. Servez sans attendre avec du parmesan fraîchement râpé et un tour de moulin à poivre.

**Quel vin ? Un chassagne-montrachet.**

## SPAGHETTIS ALLA PUTTANESCA

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 320 g de spaghetti • 450 g de tomates Andine cornue • 6 filets d'anchois à l'huile
- 100 g d'olives dénoyautées • 2 gousses d'ail • 30 g de câpres • 4 brins de persil plat
- 1 piment oiseau séché (ou 2 selon les goûts) • Huile d'olive vierge • Gros sel

• Égouttez les filets d'anchois sur un papier absorbant. Épluchez les gousses d'ail. Déséchez-les si nécessaire. Lavez, séchez et prélevez les feuilles de persil plat. Ciselez-les finement. Lavez les tomates et coupez-les en gros dés. Hachez grossièrement les anchois, les olives, les câpres et le piment. Écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail.

• Dans une grande sauteuse, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail écrasé et les tomates en dés. Laissez cuire pendant environ 10 min à feu moyen. Ajoutez ensuite les anchois, les olives, les câpres, le piment oiseau et la moitié du persil plat finement ciselé. Faites revenir pendant environ 5 min supplémentaires en mélangeant de façon régulière la préparation.

• Pendant ce temps, portez à ébullition un grand volume d'eau salée et faites cuire les pâtes al dente. Égouttez soigneusement les pâtes en prenant la précaution de garder une petite louche d'eau de cuisson. Ajoutez les pâtes dans la sauteuse avec l'eau de cuisson réservée au préalable, mélangez de façon homogène et laissez cuire pendant environ 2 min supplémentaires. Ajoutez le persil plat finement ciselé restant et un petit filet d'huile d'olive.

• Servez aussitôt avec éventuellement du parmesan fraîchement râpé.

**Quel vin ? Un pouilly-fuissé.**



# Plats végétariens

## DAHL DE LENTILLES CORAIL, RIZ AUX ÉPICES, PAINS PLATS À LA NOIX DE COCO

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 10 MIN.

CUISSON : 40 MIN. POUR 6 PERSONNES :

**Pour les pains à la noix de coco** • 150 g de farine

- 150 g de noix de coco râpée sèche • Quelques gouttes d'huile de coco • 1/2 c. à café de sel

**Pour le dahl** • 250 g de lentilles corail • 1 oignon

- 40 g de noix de coco râpée • 1 c. à café rase de poudre de coriandre • 1 c. à café rase de curcuma • 1 c. à café rase de poudre de cumin • 1 c. à café rase de flocons de piment • 1 c. à soupe d'huile de coco

**Pour le riz** • 200 g de riz basmati • 10 feuilles de curry

- 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 4 capsules de cardamome verte • 1 c. à soupe bombée de graines de cumin • 1 c. à café rase de graines de moutarde

• Quelques copeaux de noix de coco • Sel

- Préparez les pains plats à la noix de coco. Mélangez la farine, la noix de coco râpée et le sel, en ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte assez dense mais pas trop sèche, avec une texture se rapprochant de celle de la pâte à modeler. Posez un torchon sur le saladier et laissez reposer 5 à 10 min.

- Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf, écrasez-les à la main ou avec un rouleau sur le plan de travail pour former

une douzaine de pains plats d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur.

- Dans une poêle, chauffez un petit peu d'huile de coco et faites cuire les pains de façon qu'ils soient à peine dorés, retournez-les avec une spatule et faites-les cuire sur l'autre face, comptez environ 8 min de cuisson en tout (selon l'épaisseur).

• Préparez le dahl. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les épices et la noix de coco râpée, remuez 1 min puis ajoutez les lentilles et trois fois leur volume d'eau. Faites cuire pendant 20 min : les lentilles doivent être tendres et « se défaire » un peu.

• Préparez le riz. Ouvrez les capsules de cardamome pour prélever les graines, jetez les capsules. Faites revenir les épices et les feuilles de curry dans 1 c. à soupe d'huile de tournesol pendant 2 min, ajoutez le riz, deux fois son volume d'eau et un peu de sel, mélangez, couvrez et faites cuire 15 min environ jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

• Faites griller légèrement les copeaux de noix de coco dans une poêle sans matière grasse, en remuant constamment.

- Servez le dahl parsemé de copeaux de noix de coco grillés, éventuellement de coriandre ciselée et accompagné du riz aux épices et des pains plats.

**Quel vin ?** Un meursault.





Tagliatelles à la bolognaise de lentilles



Clafoutis au chèvre frais et aux courgettes



Porridge salé au tofu fumé et aux pousses d'épinard

## TAGLIATELLES À LA BOLOGNAISE DE LENTILLES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 320 g de tagliatelles • 500 g de tomates concassées avec leur jus • 100 g de lentilles du Puy • 1 carotte • 1 branche de céleri • 4 petits oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe bombées de concentré de tomates • 1 feuille de laurier
- 1 étoile de badiane • 1 c. à café rase de poivre noir en grains • 3 clous de girofle
- 4 brins de thym + quelques brins pour servir • 5 c. à soupe de sauce soja • 1/4 de c. à café de paprika fumé • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • Sel, poivre **Ustensile** • 1 morceau de gaze
- Faites cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide non salée additionnée des clous de girofle, de l'étoile de badiane, de la feuille de laurier et du poivre en grains enveloppés dans un morceau de gaze, pendant 25 à 30 min.
- Épluchez les oignons, la gousse d'ail et la carotte. Ciselez les oignons, écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail et détaillez la carotte en petits dés. Lavez la branche de céleri et détaillez-la en petits tronçons de 1 cm de large.
- Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle. Ajoutez les oignons et laissez-les dorer pendant 5 min. Ajoutez la carotte, le céleri, les feuilles de thym, le laurier, le concentré de tomates, les tomates concassées avec leur jus, le paprika fumé et la sauce soja. Salez et poivrez. Laissez mijoter à couvert pendant 15 min. Retirez le couvercle, ajoutez les lentilles et poursuivez la cuisson pendant 10 min.
- Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles al

dente dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les en prenant soin de garder une petite louche d'eau de cuisson et ajoutez-la à la sauce aux lentilles.

- Répartissez les tagliatelles dans 4 assiettes creuses et ajoutez une louche de bolognaise de lentilles. Salez, poivrez et parsemez de thym.

**Quel vin ?** Un irouléguy blanc.

## CLAFOUTIS AU CHÈVRE FRAIS ET AUX COURGETTES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 150 g de fromage de chèvre frais • 50 g de parmesan râpé • 1 courgette verte
- 1 courgette jaune • 1 gousse d'ail
- 1 poignée de roquette • 2 œufs entiers + 2 jaunes • 25 cl de crème liquide entière
- 25 cl de lait • 1 c. à café bombée de piment d'Espelette • 1 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour les moules • Fleur de sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et découpez les courgettes en rondelles. Épluchez, dégermez et hachez l'ail finement. Faites-le revenir à la poêle dans l'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez les courgettes et faites-les dorer sur leurs deux faces. Réservez.

- Dans un saladier, mélangez le reste des ingrédients : le fromage de chèvre émietté, le parmesan, les œufs entiers et les jaunes, la crème liquide, le lait et le piment d'Espelette. Ajoutez ensuite les courgettes et la roquette, mélangez bien. Versez dans des moules individuels préalablement huilés ou dans un grand moule. Enfournez pour 35 min pour des petits clafoutis (45 min pour un grand) : le dessus doit être doré et l'intérieur pris, sinon

prolongez la cuisson en surveillant.

- Retirez du four et servez tiède ou froid.

**Quel vin ?** Un bergerac blanc.

## PORRIDGE SALÉ AU TOFU FUMÉ ET AUX POUSSES D'ÉPINARD

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 200 g de kasha • 120 g de tofu fumé
- 100 g de pousses d'épinard • 80 g de parmesan râpé • 4 œufs • 50 cl de boisson à l'avoine non sucrée • 50 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre blanc • Quelques copeaux de parmesan et du thym, pour servir • Sel, poivre

• Dans une casserole, portez à ébullition la boisson à l'avoine et le bouillon de légumes. Versez le kasha et laissez cuire pendant 15 min, en mélangeant régulièrement.

• Détaillez le tofu en petits dés et faites-le revenir à la poêle, dans l'huile, pendant 3 à 4 min. Ajoutez les pousses d'épinard et poursuivez la cuisson pendant 2 min.

• Portez à ébullition un grand volume d'eau additionnée de vinaigre blanc. Cassez un œuf dans une tasse. À l'aide d'un fouet, formez un tourbillon dans l'eau puis versez délicatement l'œuf au centre et laissez cuire 3 min. Sortez l'œuf à l'aide d'une écumeoire et répétez l'opération avec les trois autres. Réservez au chaud.

• Une fois le kasha cuit, ajoutez le parmesan, salez et poivrez. Mélangez bien puis ajoutez les pousses d'épinard et le tofu. Répartissez l'ensemble dans des assiettes creuses. Ajoutez les œufs et terminez par des copeaux de parmesan et un peu de thym.

**Quel vin ?** Un bourgogne-vézelay blanc.



Boulettes de sarrasin et courges rôties



Gratin de patates douces, feta et cacahuètes

## BOULETTES DE SARRASIN ET COURGES RÔTIES

PRÉPARATION : 45 MIN. CUISSON : 45 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- 150 g de sarrasin grillé (kasha)
- 30 cl d'eau • 50 g de chapelure • 50 g de noisettes concassées • 50 g de parmesan râpé • 1 œuf • 2 branches de persil
- 2 branches de cerfeuil • 10 feuilles de sauge • 1 petite courge butternut bio
- 1 petit potimarron bio • 2 oignons frais ciselés • 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à soupe de cannelle • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre

• Préchauffez le four à 170 °C. Lavez la courge butternut et le potimarron, il est inutile de les éplucher. Coupez-les en deux puis retirez le cœur fibreux et les pépins. Découpez la chair en lamelles. Déposez celles-ci dans un plat de cuisson en les parsemant de la moitié de l'oignon ciselé. Saupoudrez de cannelle, arrosez généreusement d'huile d'olive, salez, poivrez puis enfournez pour 45 min.

• Rincez soigneusement le sarrasin puis placez-le dans une casserole avec l'eau, l'ail émincé et le reste d'oignon ciselé. Faites cuire pendant 3 min à couvert puis réservez.

• Dans le bol d'un mixeur, placez l'œuf avec le sarrasin, le parmesan râpé, le persil et le cerfeuil,

puis mixez à pleine puissance pour obtenir une pâte épaisse qui ne colle pas (si la pâte colle trop, vous pouvez mettre un peu de farine). Formez les boulettes en les roulant dans la chapelure.

• Faites cuire les boulettes avec la sauge, dans une grande poêle, avec un filet d'huile d'olive, pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Salez, poivrez.

• Servez les boulettes avec les courges et parsemez de noisettes concassées.

Quel vin ? Un chinon.

## GRATIN DE PATATES DOUCES, FETA ET CACAHUÈTES

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 50 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de patates douces • 250 g de crème épaisse • 130 g de purée de cacahuètes non sucrée • 100 g de feta • 40 g de cacahuètes fraîches avec leur coque
- 1 gousse d'ail • 1 piment thaï • 1 citron vert • 6 brins de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

• Épluchez les patates douces et détailliez-les en tranches de 1/2 cm d'épaisseur environ. Pressez le citron pour recueillir son jus. Épluchez les cacahuètes et concassez-les grossièrement. Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la si nécessaire et écrasez-la à l'aide d'un presse-ail. Retirez le pédoncule

du piment, épépinez-le et ciselez-le finement.

- Dans un saladier, mélangez la crème épaisse, l'ail, le piment, l'huile d'olive, la purée de cacahuètes, les cacahuètes concassées, le jus de citron et la coriandre ciselée (gardez 2 brins pour servir). Ajoutez les patates douces. Mélangez bien.
- Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les patates douces dans un plat allant au four et enfournez pour 50 min. 15 min avant la fin de la cuisson, parsemez le gratin de feta préalablement émiettée.
- À la sortie du four, parsemez d'un peu de coriandre ciselée.

• Servez bien chaud avec une salade de mesclun, par exemple.

Quel vin ? Un bergerac blanc.

### Le saviez-vous ?

Malgré son appellation de « blé noir », le sarrasin n'est pas une céréale. Ses graines servent à produire de la farine mais sont issues d'une plante à fleur qui appartient à la même famille que l'oseille et la rhubarbe. Cette farine, au goût subtil de noisette, présente donc l'avantage d'être sans gluten.

## RÖSTI AUX OIGNONS ROUGES ET PIGNONS DE PIN, ŒUF POCHÉ ET POUSSES D'ÉPINARD

PRÉPARATION : 35 MIN. REPOS : 12 H.

CUISSON : 50 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 800 g de pommes de terre
- 200 g d'oignons rouges
- 4 œufs
- 60 g de pignons de pin
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 1 branche de basilic
- Sel, poivre

**Ustensile** • 1 râpe manuelle

- La veille, lavez les pommes de terre et faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée (départ eau froide).

Égouttez-les et laissez-les refroidir 15 min à température ambiante. Réservez 12 h au réfrigérateur.

- Le jour même, pelez les oignons et détaillez-les en fines rondelles. Épluchez les pommes de terre et râpez-les. Dans un bol, mélangez-les avec les rondelles d'oignon et les pignons de pin. Salez, poivrez.
- Faites chauffer l'huile de tournesol et 20 g de beurre dans une poêle. Répartissez la préparation aux pommes de terre en tassant légèrement à l'aide d'une spatule pour obtenir une couche lisse, homogène et assez épaisse.

- Laissez colorer 5 min sur feu moyen, puis ajoutez 10 g de beurre en petits dés glissés sur tout le pourtour de la poêle. Prolongez la cuisson de 5 min sur feu doux. À l'aide d'une assiette renversée, retournez le rösti et faites dorer l'autre face 10 min sur feu moyen. À mi-cuisson, ajoutez le reste de beurre en petits dés sur le pourtour de la poêle. Réservez hors du feu.
- Préparez les œufs pochés. Cassez un premier œuf dans un bol. Faites bouillir une casserole d'eau vinaigrée et créez un tourbillon en mélangeant à l'aide d'une spatule. Plongez l'œuf et laissez-le cuire 5 min à frémissement. Au cours de la cuisson, donnez-lui sa jolie forme ovale en rabattant délicatement et progressivement le blanc sur le jaune à l'aide d'une cuillère. Récupérez-le à l'aide d'une écumeoire et déposez-le sur une assiette. Procédez de la même manière avec les 3 autres œufs.

- Coupez le rösti en quatre parts et disposez-les sur 4 assiettes. Déposez un œuf poché et quelques pousses d'épinard sur chaque part. Arrosez d'un filet d'huile de noix et servez sans tarder.

**Quel vin ?** Un cairanne blanc.



## FRITTATA AU FOUR AUX ASPERGES, ÉPINARDS ET PAIN AU LEVAIN

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 1 H.  
POUR 4-6 PERSONNES :

- 500 g de pain au levain • 200 g de crème fraîche épaisse • 150 g de feta • 150 g de feuilles d'épinard • 1/2 botte d'asperges vertes • 70 g d'appenzeller • 6 œufs • 25 cl de lait demi-écrémé • 1 gousse d'ail • 1 dizaine de feuilles de sauge + un peu pour servir • Huile d'olive • Sel, poivre
- **Ustensile** • 1 plat à four de 20 x 25 cm
- Retirez la croûte du pain et découpez la mie en gros cubes. Dans un récipient, mélangez le lait avec la crème fraîche et l'appenzeller râpé, salez et poivrez. Ajoutez le pain et mélangez pour bien l'imprégnier, laissez-le s'imbiber pendant 30 min.
- Retirez la queue des asperges et faites cuire ces dernières 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

- Retirez les tiges des feuilles d'épinard et hachez-les. Épluchez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail avec les feuilles d'épinard hachées, 3 à 5 min, pour les attendrir. Réservez.
- Préchauffez le four à 180 °C. Ciselez les feuilles de sauge. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez le pain avec son liquide de trempage. Salez, poivrez, ajoutez les deux tiers de la feta émiettée et l'épinard revenu, mélangez.
- Enfournez un plat de 20 x 25 cm préalablement huilé pour 10 min. Versez-y ensuite la préparation, répartissez les asperges sur le dessus et enfournez pour 20 min. Retirez du four, émiettez le reste de feta sur le dessus et enfournez de nouveau pour 30 min : la frittata doit être dorée. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau, la lame doit ressortir sèche.
- Servez parsemé du reste de sauge ciselée.

Quel vin ? Un vacqueyras blanc.



Un plat réconfortant à partager  
au subtil goût de levain.



## AUBERGINES CONFITES AU MISO ET RIZ AU SÉSAME

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 50 MIN.

CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 4 aubergines de taille moyenne
- 3 c. à soupe bombées de miso blond
- 3 cm de gingembre frais • 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de mirin • 1 c. à soupe de saké • 1 c. à soupe d'huile de sésame • 2 cives pour servir

• Gros sel

Pour le riz • 200 g de riz japonais

- 1 c. à soupe rase de graines de sésame blond + un peu pour servir • 1 c. à soupe d'huile de sésame

Ustensile • 1 pinceau de cuisine

• Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Entaillez-les en quadrillant le côté chair sans percer la peau. Parsemez d'un peu de gros sel côté chair et laissez reposer pendant 30 min. • Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez et hachez la gousse d'ail, pelez et râpez le gingembre, mélangez-les avec le miso, le miel, le mirin, le saké et l'huile de sésame.

• Déposez les aubergines sur du papier absorbant, côté chair contre le papier, laissez-les ainsi 10 min, pour ôter toute l'eau.

• Retournez ensuite les aubergines, badigeonnez-les généreusement de la préparation au miso et disposez-les sur la plaque du four huilée, côté chair vers le bas. Enfournez pour 35 min. Si les aubergines ne sont pas assez dorées au bout de ce temps, retournez-les et poursuivez la cuisson quelques minutes sous le gril, en surveillant.

• Pendant ce temps, versez le riz dans une casseroles, couvrez d'eau jusqu'à 1 cm au-dessus du riz, salez légèrement et faites cuire environ 15 min,

puis laissez reposer 10 min à couvert. Mélangez ensuite le riz avec l'huile et les graines de sésame.

• Lavez et hachez les cives, badigeonnez les aubergines d'un peu de préparation au miso, parsemez de cive, de sésame et servez avec le riz.

Quel vin? Un ventoux blanc.

## CHOU-FLEUR À LA MÉDITERRANÉENNE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 10 MIN.

CUISSON: 35 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 400 g de chou-fleur • 400 g de passata ou de tomates concassées (en bocal ou en conserve) • 400 g de pois chiches (en conserve) • 150 g de boulgour • 50 g d'olives de Kalamata égouttées • 40 g de raisins secs • 2 gousses d'ail • 1 oignon
- 1 pincée de cannelle • 1 pincée de piment d'Espelette • 1 filet de jus de citron
- 1/2 bouquet de persil • Huile d'olive
- Sel, poivre

• Détaillez le chou-fleur en fleurettes puis rincez-les. Pelez et hachez l'oignon.

• Dans un faitout, faites revenir l'oignon, le chou-fleur dans 2 c. à soupe d'huile d'olive avec le piment et la cannelle, pendant 5 min. Ajoutez 15 cl d'eau, salez et poivrez. Laissez cuire 15 min.

• Pelez, dégermez et hachez l'ail. Rincez et séchez le persil, prélevez ses feuilles et hachez-les. Dans une casserole, faites revenir l'ail et le persil dans 2 c. à soupe d'huile d'olive 2 min, sans coloration. Ajoutez les olives, les raisins secs, les tomates et 15 cl d'eau. Salez et poivrez. Mélangez. Laissez cuire à frémissement pendant 15 min. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois chiches préalablement rincés et le filet de jus de citron.

• Versez ensuite la préparation aux tomates sur le chou-fleur et laissez mijoter pendant 10 min.

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

• Mesurez 2 fois le volume d'eau du boulgour et portez l'eau à ébullition dans une casserole. Salez. Versez le boulgour, faites cuire 2 min, couvrez et laissez gonfler hors du feu 10 min. Servez le boulgour et le chou-fleur avec un filet d'huile d'olive.

Quel vin? Un corbières blanc.

## CURRY DE TOFU

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- 500 g de tofu ferme • 350 g de patate douce • 300 g de chou kale • 300 g de pleurotes • 150 g de lentilles corail • 25 g de pâte de curry rouge • 80 cl de lait de coco • 10 feuilles de lime • 4 tiges de citronnelle • 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café légèrement bombée de sucre
- 4 c. à soupe d'huile • Sel, poivre

• Épongez le tofu avec du papier absorbant et coupez-le en morceaux réguliers. Épluchez et coupez la patate douce en cubes. Retirez la partie centrale du chou et coupez les feuilles trop grosses. Retirez les parties dures des tiges de citronnelle et émincez-les.

• Dans une cocotte, faites dorer les cubes de tofu préalablement salés, dans de l'huile, sur chaque face. Réservez. Mettez la pâte de curry, la citronnelle et les feuilles de lime dans la même cocotte, mélangez. Ajoutez 25 cl d'eau, le lait de coco, le sucre et la sauce soja. Portez à ébullition, puis baissez le feu et ajoutez les cubes de patate douce, les lentilles et le chou. Faites cuire 10 min avant de réintégrer le tofu. Poursuivez la cuisson 5 min en remuant délicatement. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

• Servez avec du riz, du quinoa ou de la semoule.

Quel vin? Un gewurztraminer.



## BOULGOUR ET BOULETTES DE LÉGUMES

PRÉPARATION: 1 H. CUISSON: 1 H 20.

POUR 6 PERSONNES:

- 400 g de boulgour
- 2 branches de céleri
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 1 boîte de pois chiches de 240 g
- 1 œuf
- 1 paquet de crackers au parmesan (100 g)
- 25 g de parmesan râpé
- 2 noix de beurre
- 1 c. à soupe de harissa
- 1 petit bouquet de coriandre
- Ras el-hanout
- Cumin en poudre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

• Épluchez les légumes et l'oignon puis coupez le tout en petits morceaux.

• Faites-les revenir dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes puis couvrez avec 1 litre d'eau. Ajoutez le bouquet garni, 1 c. à soupe de cumin, 1 c. à soupe de ras el-hanout, du sel et du poivre. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 30 min.

• Faites cuire le boulgour 8 min à l'eau bouillante salée avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Égouttez-le puis laissez gonfler 5 min à couvert. Ajoutez ensuite le beurre, mélangez et réservez au chaud.

• Récupérez les légumes cuits avec une écumoire en conservant le bouillon dans la cocotte puis égouttez-les bien. Diluez la harissa dans le bouillon de cuisson des légumes, ajoutez les pois chiches égouttés, les raisins et 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Gardez au chaud.

• Préchauffez le four à 200 °C. Écrasez les légumes à l'aide d'un presse-purée, ajoutez l'œuf, les crackers mixés, le parmesan, 1 c. à café de cumin, du sel, du poivre et de la coriandre ciselée. Mélangez

bien puis confectionnez des boulettes en roulant 1 cuillerée de farce entre vos mains mouillées. Disposez-les au fur et à mesure dans un grand plat à gratin bien huilé. Enfournez le plat pour 35 min de cuisson.

• Disposez le boulgour tiède dans un grand plat, ajoutez les boulettes, parsemez du restant de coriandre ciselée et servez avec le bouillon à part. Quel vin? Un languedoc blanc.

## CHAKCHOUKA AUX POIVRONS ET TOMATES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 petit poivron rouge
  - 1 petit poivron jaune
  - 1 petit poivron vert
  - 6 tomates
  - 4 œufs
  - 1 oignon
  - 2 gousses d'ail
  - 1/2 c. à café de graines de cumin
  - 10 feuilles de basilic
  - Huile d'olive
  - Sel, poivre
- Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Rincez les poivrons, coupez-les en deux, retirez les graines et coupez-les en lamelles. Rincez les tomates et coupez-les en quartiers.
- Dans une grande poêle ou cocotte, versez 3 c. à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir les poivrons pendant 10 min, à feu vif, en remuant régulièrement. Ajoutez l'ail et l'oignon, poursuivez la cuisson pendant 5 min. Ajoutez les quartiers de tomate et le cumin. Salez et poivrez, mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux 20 min.
- Cassez les œufs un à un dans la poêle et laissez cuire quelques instants le temps que les blancs soient cuits. Parsemez de feuilles de basilic ciselées et servez sans attendre, avec du pain à la semoule, par exemple.
- Quel vin? Un tavel.

## BURGERS VÉGÉTAUX AUX AUBERGINES ET CHEDDAR

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 45 MIN.

CUISSON: 1 H 15. POUR 8 PIÈCES:

- 4 pains burger

*Pour les galettes à l'aubergine*

- 200 g de feta
- 160 g de flocons d'avoine
- 2 aubergines (500 g)
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 4 brins de coriandre
- 1 oignon
- 1 petit citron bio
- Huile d'olive

• Sel, poivre

*Pour servir*

- 8 tranches de cheddar
- 8 feuilles de laitue
- 8 c. à café bombées de pesto rosso (ou de purée de tomates confites)
- 8 brins de coriandre

• Préparez les galettes d'aubergine 45 min avant de passer à table. Lavez, séchez, équeutez les aubergines et râpez-les. Battez les œufs et mélangez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail haché, l'oignon émincé, du sel et du poivre. Ajoutez la coriandre ciselée, la feta émiettée, les flocons d'avoine, le jus et le zeste râpé du citron. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Couvrez et placez 30 min au réfrigérateur.

• Au moment de servir, faites chauffer une grande poêle huilée. Façonnez des galettes de la taille d'un steak avec la préparation aux aubergines. Faites-les cuire 5 min environ de chaque côté : les galettes doivent être bien cuites et dorées.

• Montez les burgers. Coupez les petits pains en deux. Tartinez chaque moitié inférieure de pesto rosso, puis déposez une tranche de cheddar, une feuille de laitue, une galette d'aubergine et un peu de coriandre. Refermez les petits pains et servez-les aussitôt parsemés de feuilles de coriandre et d'une pincée de piment.

Quel vin? Un patrimonio blanc.

## CASSOULET DE BLÉ AUX LÉGUMES-RACINES, CROUSTILLANT DE NOIX ET OIGNONS GRILLÉS

PRÉPARATION : 1 H. CUISSON : 1 H 20. POUR 4 PERSONNES :

- 200 g de blé • 600 g de pommes de terre • 150 g de pain de seigle • 100 g de noix mélangées (cajou, macadamia, amandes, noix, noisettes...) • 3 carottes • 3 panais • 3 oignons • 1 persil tubéreux • 1/2 céleri-rave • 1 gousse d'ail • 70 cl de bouillon de légumes • 8 c. à soupe d'huile de tournesol • 3 feuilles de laurier • 3 brins de thym • Sel, poivre
- Épluchez les pommes de terre, lavez-les et taillez-les en rondelles. Dans un saladier, mélangez-les avec 3 c. à soupe d'huile. Salez, poivrez et réservez.
- Pelez 1 oignon et hachez-le finement. Dans une grande casserole, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile puis faites revenir l'oignon 3 min. Ajoutez le blé et faites dorer 1 min supplémentaire en remuant. Versez le bouillon, portez à ébullition, puis laissez mijoter 10 min.
- Épluchez les carottes, les panais, le persil tubéreux et le céleri-rave, lavez-les puis taillez-les en fines rondelles. Pelez, dégermez et émincez la gousse d'ail. Dans une cocotte, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile, puis faites revenir l'ail 2 min en

remuant. Ajoutez les rondelles de légumes-racines et faites-les revenir pendant 3 min en remuant. Salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier.

- Préchauffez le four à 180 °C. Égouttez le blé (en réservant l'eau de cuisson), puis mélangez-le dans la cocotte avec les légumes-racines. Recouvrez avec les rondelles de pommes de terre et tassez légèrement. Arrosez avec l'eau de cuisson du blé jusqu'à hauteur des pommes de terre. Fermez la cocotte et enfournez pour 45 min de cuisson.
- Pendant ce temps, hachez les noix mélangées. Pelez les 2 oignons restants, émincez-les en rondelles. Détaillez la tranche de pain en petits dés. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile, puis faites-y revenir les oignons 3 min en remuant. Ajoutez les dés de pain et faites-les dorer en remuant. Retirez du feu et salez.
- Les 45 min de cuisson passées, répartissez les oignons, les croûtons et les noix mélangées sur le cassoulet. Enfournez pour 10 min supplémentaires à découvert, jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés.

Quel vin ? Un vouvray demi-sec.



## LASAGNES DE CHOU ET CRÈME AU PIMENT D'ESPELETTE, CROUSTILLANT AUX TOMATES SÉCHÉES

PRÉPARATION : 45 MIN. CUISSON : 1 H. POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de chou vert • 100 g de tomates séchées à l'huile
  - 2 oignons • 1 échalote • 10 feuilles de lasagne • 75 g de flocons d'avoine • 50 g de pignons de pin • 40 g de farine
  - 50 cl de lait d'avoine • 20 cl de crème végétale (soja, amande) • 12 cl de bouillon de légumes • 9 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de concentré de tomates
  - 1 c. à soupe de sucre de coco • 1/2 c. à café de piment d'Espelette • Sel, poivre
- Lavez les feuilles de chou vert, séchez-les avec du papier absorbant, puis émincez-les finement. Hachez les tomates séchées. Dans un saladier, mélangez le bouillon de légumes avec le lait d'avoine et la crème végétale.
- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 2 c. à soupe de l'huile des tomates séchées puis faites revenir le chou émincé pendant 3 min en remuant. Salez, poivrez. Ajoutez les trois quarts des tomates séchées et mélangez bien. Ajouter 15 cl du bouillon à la crème et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 min. Réservez hors du feu.
- Pelez et hachez l'échalote. Dans une poêle, faites chauffer
- 3 c. à soupe d'huile d'olive puis faites revenir l'échalote 3 min en remuant. Ajoutez le concentré de tomates, saupoudrez de farine et fouettez 2 min. Versez le reste du bouillon à la crème et portez à ébullition sans cesser de fouetter. Laissez mijoter quelques minutes en fouettant, jusqu'à ce que la sauce ait suffisamment épaissi. Salez, poivrez et ajoutez le piment d'Espelette.
- Nappez un plat à gratin d'une première couche de sauce tomatée. Alternez ensuite des couches de chou, de feuilles de lasagne et de sauce. Terminez par une couche de lasagnes et nappez-la de sauce.
- Faites doré les flocons d'avoine et les pignons de pin dans une poêle antiadhésive.
- Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les oignons puis taillez-les en fines rondelles. Faites chauffer 6 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les rondelles d'oignon et saupoudrez de sucre. Faites revenir 3 min en remuant. Ajoutez les flocons d'avoine, les pignons de pin et le reste des tomates séchées. Mélangez bien, répartissez sur les lasagnes. Enfournez-les pour 30 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Quel vin ? Un chinon.



Rice balls aux pousses d'épinard



Risotto de crozets aux petits pois



## RICE BALLS AUX POUSSES D'ÉPINARD

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 20 MIN.

CUISISON : 40 MIN. POUR 6 PERSONNES :

- 300 g de riz arborio • 4 belles poignées de pousses d'épinard • 1 oignon • 1 litre de bouillon de légumes chaud • 100 g de gruyère suisse • 40 g de parmesan râpé
- 1 œuf • 20 g de beurre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 pincées de curcuma en poudre • Huile de friture • Sel, poivre
- Pour la panure • 3 c. à soupe de farine
- 8 c. à soupe de chapelure • 1 œuf

• Épluchez l'oignon puis ciselez-le finement. Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle. Quand le mélange crépite, ajoutez l'oignon, faites-le dorer 5 min en mélangeant souvent, puis ajoutez le riz et laissez-le absorber le beurre pendant quelques minutes. Saupoudrez de curcuma, salez, poivrez puis versez le bouillon chaud, couvrez et laissez cuire 15 min.

• Lavez les épinards, égouttez-les bien puis ciselez-en une poignée. Ajoutez-la au riz cuit, hors du feu, gardez le reste pour la salade. Ajoutez l'œuf, le parmesan et la moitié du gruyère préalablement râpé. Mélangez et laissez refroidir.

• Coupez le gruyère restant en petits cubes. Disposez la farine, l'œuf restant et la chapelure dans 3 coupelles différentes.

• Prélevez des boules de riz avec les mains mouil-

lées, disposez un ou deux cubes de gruyère au centre de chacune et refermez-les. Roulez-les dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure et réservez sur une assiette. Continuez ainsi avec le reste de la préparation. Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole puis déposez les rice balls trois par trois dedans. Laissez dorer 3 à 4 min puis égouttez-les sur du papier absorbant.

• Assaisonnez les pousses d'épinard restantes et servez avec les rice balls bien chaudes.

Quel vin ? Un pessac-léognan blanc.

## RISOTTO DE CROZETS AUX PETITS POIS

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 30 MIN.

POUR 6 PERSONNES :

- 400 g de crozets • 300 g de petits pois écossés • 1 oignon • 60 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 verre de vin blanc sec • 60 cl de bouillon de légumes
- 60 g de parmesan râpé • Quelques tiges de ciboulette • Sel, poivre

• Portez à frémissement le bouillon de légumes puis ajoutez les petits pois et laissez-les cuire 3 à 5 min. Retirez-les de la casserole à l'aide d'une écumoire et gardez le bouillon au chaud.

• Épluchez et ciselez l'oignon, faites-le revenir dans une grande poêle avec 20 g de beurre et l'huile d'olive pendant quelques minutes puis ajou-

tez les crozets, mélangez bien et laissez cuire 5 min en remuant. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer un instant avant d'ajouter le bouillon chaud en une fois. Couvrez et laissez cuire 10 min. Mélangez de temps en temps et ajoutez un peu de bouillon si nécessaire.

• Goûtez un crozet et stoppez la cuisson s'il est devenu tendre. Ajoutez le beurre restant et le parmesan, mélangez fermement puis ajoutez les petits pois, salez, poivrez.

• Répartissez le risotto dans des assiettes creuses et parsemez de ciboulette ciselée.

Quel vin ? Un chignin-bergeron.

### Le saviez-vous ?

D'origine savoyarde, les crozets se fabriquent traditionnellement soit à base de farine de sarrasin (blé noir), soit à partir d'un mélange de farine de blé dur et de blé tendre.

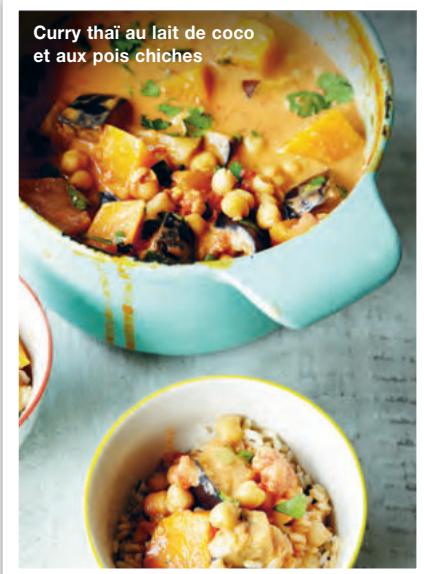
Avant leur production à grande échelle au début des années 1970, ils étaient confectionnés dans le seul cercle familial et ils furent longtemps le plat des jours de fête.



Macaronis et mogettes à la sauce tomate



Petits légumes farcis à la feta et aux noisettes



Curry thaï au lait de coco et aux pois chiches

## MACARONIS ET MOGETTES À LA SAUCE TOMATE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 1 H 30. POUR 4-6 PERSONNES:

- 300 g de haricots secs (mogettes de Vendée) • 150 g de macaronis • 1 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire
- 2 gousses d'ail • 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

Pour la sauce tomate • 2 boîtes de tomates concassées (800 g en tout)

- 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 c. à soupe bombée de câpres • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 branche de romarin • 4 brins d'origan frais • 1 c. à soupe bombée de sucre roux • 4 pincées de piment d'Espelette

• Au moins 1 h avant de commencer la recette, mettez à tremper les haricots secs dans un grand saladier d'eau froide.

• Égouttez les haricots, puis placez-les dans un faitout rempli d'eau. Ajoutez 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin, le bicarbonate ainsi que 2 gousses d'ail épluchées et coupées en deux. Portez à ébullition et faites cuire à frémissement pendant 1 h à 1 h 30. Vérifiez la tendreté des haricots: ils doivent s'écraser sous la pression des doigts, mais sans se déliter.

• Pendant ce temps, préparez la sauce tomate. Épluchez l'oignon et l'ail, ciselez-les. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez les tomates concassées, un petit verre d'eau, le romarin finement ciselé, les câpres, le piment, le sucre, du sel et du poivre. Mélangez et faites cuire 45 min en remuant souvent. Ajoutez 3 brins d'origan en fin de cuisson.

• Égouttez les mogettes, réservez-les dans un saladier, versez l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez.

• Faites cuire les macaronis dans une grande casserole d'eau salée pendant 4 à 6 min. Égouttez-les, incorporez-les ainsi que les mogettes dans la sauce tomate. Mélangez, parsemez des feuilles d'origan restantes et servez.

Quel vin? Un vacqueyras blanc.

## PETITS LÉGUMES FARCIS À LA FETA ET AUX NOISETTES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 55 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 champignons portobello (ou de très gros champignons de Paris à farcir)
- 1 oignon jaune • 2 carottes
- 2 courgettes bio • 200 g de tomates cerise • 100 g de feta • 40 g de noisettes
- 10 cl de vin blanc sec • 2 c. à soupe de câpres au vinaigre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe bombée d'herbes de Provence • 4 gousses d'ail • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 200 °C. Pelez l'oignon et les carottes, rincez les courgettes et coupez les légumes en dés de 1 cm. Rincez les tomates cerise. Placez ces légumes dans un plat à four. Arrosez avec le vin blanc, 10 cl d'eau, la moitié de l'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence, les câpres et l'ail écrasé. Enfournez pour 30 min de cuisson.

• Retirez les pieds des champignons après les avoir rincés. Au bout des 30 premières minutes de cuisson des légumes, pratiquez 4 creux dans les légumes pour y déposer les champignons, face bombée contre le plat. Arrosez l'intérieur des champignons avec un peu de jus rendu dans le

plat, puis répartissez la feta émiettée et les noisettes concassées sur les champignons. Versez le reste d'huile et enfournez pour 25 min supplémentaires en arrosant une fois ou deux.

• Servez avec du riz, de la semoule ou de la polenta, par exemple.

Quel vin? Un cassis blanc.

## CURRY THAÏ AU LAIT DE COCO ET AUX POIS CHICHES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 1 H 10.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 boîtes de lait de coco de 400 ml chacune • 2 boîtes de tomates pelées de 400 g chacune • 1 morceau de gingembre frais de 2 ou 3 cm, pelé et râpé
- 1-2 c. à café de flocons de piment
- 1 grosse courge butternut (1 kg)
- 2 aubergines de taille moyenne (600 g)
- 1 poignée de coriandre fraîche, finement hachée • 1 boîte de pois chiches de 400 g, égouttés • 3 c. à café de miso brun • Riz complet, pour servir • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante: 180 °C). Mettez le lait de coco, les tomates, le gingembre râpé et les flocons de piment dans une grande cocotte. Salez et poivrez, mélangez puis portez à ébullition.

• Pendant ce temps, pelez la courge. Coupez la courge et les aubergines en bouchées, puis ajoutez-les dans la casserole.

• Transvasez dans un plat et enfournez pour 30 min environ. Ajoutez la coriandre, les pois chiches et le miso, puis prolongez la cuisson au four de 30 min. Le curry est prêt lorsque la courge est tendre. Accompagnez de riz complet.

Quel vin? Un riesling.

Épatez vos invités avec cette recette d'inspiration indienne délicieusement parfumée.



## DAHL DE POIS CASSÉS ET PATATES DOUCES, CHAPATIS MAISON

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 13 H. CUISSON : 1 H 10.  
POUR 4 PERSONNES :

- 200 g de pois cassés • 300 g de patates douces
- 2 oignons moyens • 2 gousses d'ail • 3 cm de gingembre frais • 1 c. à soupe bombée de coriandre en poudre • 1 c. à soupe bombée de cardamome en poudre • 1 c. à soupe bombée de cumin en poudre
- 3 pincées de piment en poudre • 30 cl de lait de coco • 2 c. à soupe bombées de concentré de tomates • 2 c. à soupe bombées de farine • 4 brins de coriandre fraîche • 10 cl d'huile • Sel

*Pour les chapatis* • 300 g de farine complète + un peu pour étaler • 20 cl d'eau tiède • 2 c. à soupe bombées de cumin en poudre • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • 1/2 c. à café de sel fin

- La veille, faites tremper les pois cassés dans un grand volume d'eau froide.
- Le jour du repas, préparez les chapatis. Mélangez l'eau et le sel. Versez la farine dans un saladier, ajoutez l'huile et le cumin, mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez l'eau salée petit à petit jusqu'à former une boule de pâte homogène. Couvrez la pâte d'un linge humide et laissez reposer pendant 1 h.
- Rincez les pois cassés, puis faites-les cuire pendant 45 min dans un grand volume d'eau froide non salée. Égouttez-les et réservez.
- Épluchez les oignons, les gousses d'ail, le gingembre et les patates douces. Émincez les oignons, pressez l'ail, râpez finement le gingembre et détailliez les patates douces en dés de 2 cm.
- Dans une poêle, faites chauffer 3 c. à soupe d'huile avec la moitié des oignons, l'ail, le cumin, la coriandre (en poudre), la cardamome, le piment et le gingembre râpé. Faites dorer 5 min. Ajoutez 7,5 cl d'eau et le concentré de tomates. Poursuivez la cuisson 5 min. Transvasez cette préparation dans une cocotte, ajoutez le lait de coco, les pois cassés, les dés de patate douce et 7,5 cl d'eau, salez et poursuivez la cuisson à couvert 15 min, à feu doux (attention à ne pas faire bouillir).
- Pendant ce temps, divisez la pâte à chapatis en 8 morceaux. Sur un plan de travail fariné, étalez en disque chaque morceau puis faites-les cuire un par un, dans une poêle, durant 3 à 4 min, en les retournant à mi-cuisson.
- Farinez le dernier oignon émincé. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile restante, puis faites frire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Servez le dahl avec de la coriandre ciselée, des oignons frits et les chapatis.

Quel vin ? Un meursault.





Moujadara libanaise



Céleri branche laqué, tofu et riz semi-complet



Tofu brouillé aux herbes et tomates braisées

## MOUJADARA LIBANAISE

PRÉP. : 15 MIN. CUIS. : 40 MIN. POUR 4 PERS. :

- 150 g de lentilles vertes ou brunes
- 150 g de riz • 3 oignons jaunes émincés en lamelles • 2 feuilles de laurier • 15 cl d'huile d'olive • 3 bols d'eau froide (environ 70 cl) • Persil pour servir • Sel, poivre
- Placez les lentilles avec le laurier et du poivre dans une cocotte, ajoutez 2 bols d'eau (environ 50 cl) et portez à ébullition, ajoutez le riz et le dernier bol d'eau. Poursuivez la cuisson à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée par les lentilles et le riz. Remuez régulièrement.
- Pelez et émincez les oignons en lamelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y frire les lamelles d'oignon pendant 10 min environ, en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et fondants. Retirez-les de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant.
- À la fin de la cuisson du riz et des lentilles, ajoutez-y les deux tiers des oignons frits. Salez et mélangez bien.
- Parsemez du reste des oignons frits et d'un peu de persil avant de servir.

Quel vin ? Un côtes-du-rhône blanc.

## CÉLERI BRANCHE LAQUÉ, TOFU ET RIZ SEMI-COMPLET

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 30 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- 280 g de riz semi-complet • 200 g de tofu fumé ou nature • 1 céleri branche (400 g environ) • 60 g de noix de cajou • 4 cm de gingembre frais • 2 c. à soupe bombées de cassonade • 2 c. à café bombées de

graines de sésame doré et noir • 4 brins de coriandre • 1 gousse d'ail • 8 c. à soupe de sauce soja • 1 citron vert (facultatif)

- 5 c. à soupe d'huile de sésame • Poivre
- Pelez le gingembre. Rincez 2 fois le riz, puis faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante avec la moitié du gingembre pelé, le temps indiqué sur le paquet.
- Torréfiez les noix de cajou 3 ou 4 min dans une poêle chaude.
- Préparez le céleri. Coupez le pied, retirez les feuilles, nettoyez les branches, fendez-les en deux dans le sens de la longueur, si elles sont trop larges, puis détailliez-les en bâtonnets de 7 à 8 cm de longueur. Faites-les cuire 15 min à la vapeur.
- Épluchez la gousse d'ail et pressez-la. Pelez et râpez le gingembre restant. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile de sésame, ajoutez l'ail, le gingembre râpé, la cassonade, la sauce soja et 2 c. à soupe d'eau, poivrez puis laissez mijoter 10 min, à feu doux.
- Détaillez le tofu en petits dés. Ajoutez les bâtonnets de céleri, le tofu et les noix de cajou dans la poêle, mélangez pour bien enrober tous les ingrédients. Laissez mijoter pendant 5 à 6 min.
- Servez avec le riz, les feuilles de coriandre ciselées et les graines de sésame, en ajoutant éventuellement un filet de jus de citron vert.

Quel vin ? Un riesling.

## TOFU BROUILLÉ AUX HERBES ET TOMATES BRAISÉES

PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 15 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- Pour le tofu brouillé • 400 g de tofu nature • 150 g de tofu soyeux • 1/2 botte de ciboule (cébette) • 3 échalotes • 1/2 botte

de ciboulette • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe rase de curcuma en poudre • 1/2 c. à café rase de paprika doux fumé • Sel, poivre

Pour les tomates braisées • 4 tomates

- 1/2 gousse d'ail • 1/2 bouquet de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Lavez la ciboule et taillez-la en rondelles fines. Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Lavez et ciselez finement la ciboulette.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les échalotes. Émindez finement le tofu nature dans la poêle, saupoudrez de curcuma et faites revenir quelques instants. Ajoutez la ciboule en rondelles, la ciboulette et le tofu soyeux, faites cuire jusqu'à évaporation du jus. Assaisonnez de sel, de poivre et de paprika fumé. Réservez au chaud.
- Lavez et coupez les tomates en quatre ou en huit selon leur grosseur. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les tomates avec l'ail. Ajoutez les feuilles de thym, salez et poivrez.
- Servez le tofu brouillé chaud accompagné des tomates braisées.

Quel vin ? Un gaillac blanc.

### Le saviez-vous ?

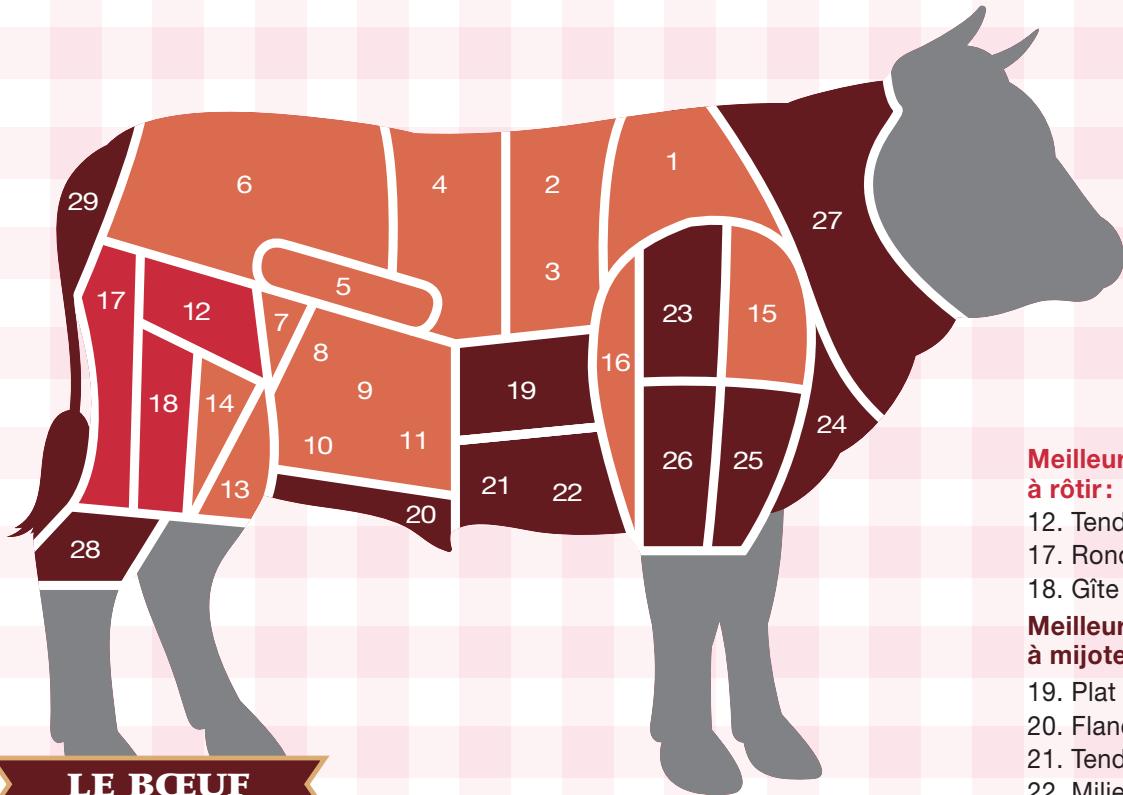
Le tofu soyeux, contrairement au tofu nature, affiche une texture onctueuse et molle du fait de sa teneur élevée en eau. Il peut remplacer la crème, le lait et les œufs dans de nombreuses recettes, aussi bien sucrées que salées.



# Viandes

# LES DÉCOUPES À LA LOUPE

D'un seul coup d'œil, découvrez à quoi correspond exactement chaque morceau de viande et quelle est la meilleure façon de le cuisiner.



## LE BŒUF

### Meilleurs morceaux à griller et à poêler:

- 1. Basses côtes
- 2. Côtes
- 3. Entrecôtes

- 4. Faux-filet
- 5. Filet
- 6. Rumsteck
- 7. Aiguillette baronne
- 8. Onglet
- 9. Hampe

- 10. Bavette d'aloïau
- 11. Bavette de flanchet
- 13. Plat de tranche
- 14. Araignée
- 15. Jumeau à bifteck
- 16. Macreuse à bifteck

### Meilleurs morceaux à rôtir:

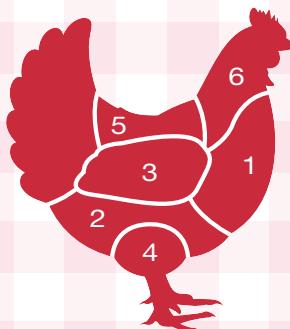
- 12. Tende de tranche
- 17. Rond de gîte
- 18. Gîte à la noix

### Meilleurs morceaux à mijoter:

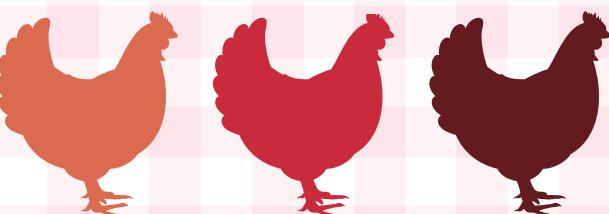
- 19. Plat de côtes
- 20. Flanchet
- 21. Tendron
- 22. Milieu de poitrine
- 23. Paleron
- 24. Gros bout de poitrine
- 25. Jumeau à pot-au-feu
- 26. Macreuse à pot-au-feu
- 27. Collier
- 28. Jarret
- 29. Queue

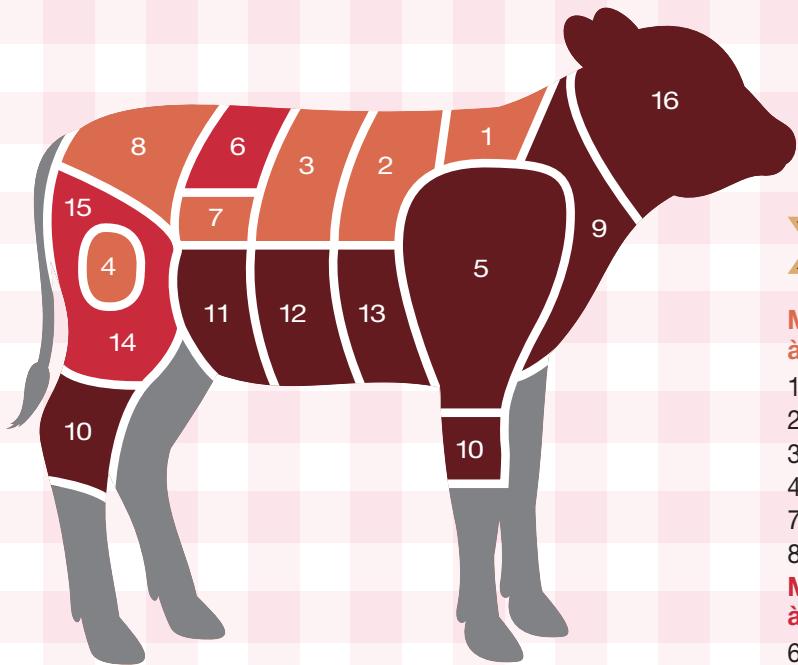
## LA VOLAILLE

- 1. Poitrine
- 2. Cuisses
- 3. Ailes
- 4. Pilons
- 5. Dos
- 6. Cou



La volaille offre une chair tendre et fondante lorsqu'elle est doucement mijotée ou rôtie. Pour vos grillades à la poêle ou au barbecue, privilégiez le filet, situé au niveau de la poitrine.





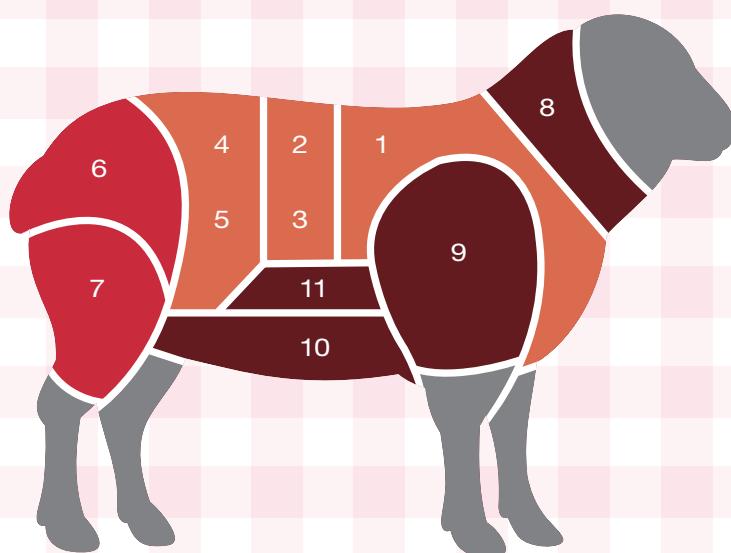
## LE VEAU

### Meilleurs morceaux à griller et à poêler:

1. Côtes découvertes
2. Côtes secondes
3. Côtes premières
4. Noix
7. Filet
8. Quasi

### Meilleurs morceaux à mijoter:

5. Épaule
9. Collier
10. Jarret
11. Flanchet
12. Tendron
13. Poitrine
14. Noix pâtissière
15. Sous-noix
16. Tête



## L'AGNEAU

### Meilleurs morceaux à griller et à poêler:

1. Côtes découvertes
2. Côtes secondes
3. Côtes premières
4. Côtes filet
5. Filet

### Meilleurs morceaux à mijoter:

8. Collier
9. Épaule
10. Poitrine
11. Haut de côte

### Meilleurs morceaux à rôtir:

6. Selle
7. Gigot

## LE PORC

### Meilleurs morceaux à griller et à poêler:

4. Côtes premières, côtes secondes
5. Travers
11. Poitrine
12. Côtes échine

### Meilleurs morceaux à mijoter:

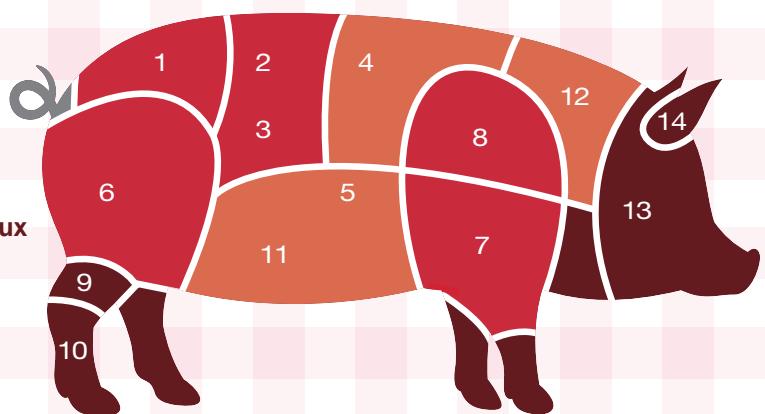
1. Pointe de filet
2. Côtes filet

### Meilleurs morceaux à griller et à poêler:

3. Filet mignon
6. Jambon
7. Épaule
8. Plat de côtes

### Meilleurs morceaux à mijoter:

9. Jarret
10. Pied
13. Tête
14. Oreille





*Une grillade et des crudités pour se régaler en toute légèreté.*

## BAVETTE D'ALOYAU MARINÉE AU GINGEMBRE, SALADE DE CHOU ROUGE ET DE CONCOMBRE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 bavettes d'aloïau, de 200 g environ
- 200 g de chou rouge
- 1/2 concombre bio
- 2 cives
- 50 g de cacahuètes non salées
- 3 cm de gingembre frais
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café rase d'ail séché
- 5 cl de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe bombées de graines de sésame
- Sel, poivre

### Ustensile • 1 pinceau de cuisine

- Épluchez et râpez le gingembre. Mélangez-le dans un bol avec l'huile de sésame, l'huile d'olive, l'ail séché et les graines de sésame, salez et poivrez.
- Déposez les bavettes dans un plat, badigeonnez-les des deux côtés avec un tiers de la marinade. Couvrez la viande

de film alimentaire et placez-la 2 h au réfrigérateur.

- Ajoutez le vinaigre de riz dans le reste de la marinade, mélangez. Émincez finement le chou. Lavez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, retirez les pépins à l'aide d'une cuillère et émincez-le. Mélangez le tout dans un saladier avec le reste de la marinade et placez au réfrigérateur.
- Émincez les cives, concassez grossièrement les cacahuètes.
- Faites griller les bavettes sur un gril ou dans une poêle sans matière grasse, sur feu vif, entre 2 et 6 min de chaque côté, selon l'épaisseur des morceaux et la cuisson que vous désirez, salez et poivrez.
- Servez les bavettes parsemées de cacahuètes concassées et de cives avec la salade.

Quel vin ? Un faugères.

Joues de bœuf braisées, coing et patate douce



Onglet à l'asiatique



## JOUES DE BŒUF BRAISÉES, COING ET PATATE DOUCE

PRÉP.: 20 MIN. CUIS. : 4 H 15. POUR 4 PERS. :

- 1 kg de joues de bœuf (environ 2 joues)
- 600 g de patates douces • 2 carottes
- 2 coings • 1 oignon • 1 branche de céleri
- 4 gousses d'ail • 50 cl de bon vin rouge
- 50 cl de bouillon de légumes • 1 bouquet garni • 1 c. à soupe de graines de carvi
- 4 clous de girofle • 1 c. à soupe de farine
- 40 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

• Épluchez et découpez l'oignon en quartiers, les carottes et le céleri en tronçons. Épluchez et écrasez l'ail. Piquez l'oignon avec les clous de girofle. Réservez cette garniture aromatique.

• Faites fondre le beurre dans une sauteuse ou une cocotte avec l'huile d'olive. Dès qu'il devient noisette, déposez les joues de bœuf et faites-les dorer sur chaque face. Débarrassez les joues et remplacez par la garniture aromatique. Faites-la suer 5 min, puis remettez la viande. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le vin tout en raclant le fond de la sauteuse avec une cuillère en bois. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Ajoutez le bouillon, le bouquet garni, le carvi, assaisonnez et laissez mijoter à feu très doux 3 h 30 à 4 h.

• Épluchez et découpez en tranches les patates douces et les coings. 1 h avant la fin de la cuisson,

ajoutez les tranches de patate douce dans la sauteuse. 30 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les morceaux de coing.

- Filtrez la sauce en éliminant les carottes, le céleri et le bouquet garni. Servez la viande nappée de sauce avec la patate douce et les coings.

**Quel vin ? Un pessac-léognan rouge.**

## ONGLET À L'ASIATIQUE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 45 MIN.

CUISSON: 5 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g d'onglet de bœuf • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de cassinade
- 1 c. à soupe de poivre mignonnette
- 1 oignon rouge coupé en 8 quartiers
- 4 gousses d'ail émincées • 80 g de gingembre coupé en julienne • 6 c. à soupe d'huile végétale • Sel

• Sortez la viande environ 45 min à l'avance. • Émincez l'onglet. Mélangez la sauce soja avec la cassinade, 1 pincée de sel et le poivre mignonnette. Versez sur la viande. Réservez à température ambiante le temps de couper le gingembre, l'ail et l'oignon.

• Chauffez l'huile dans un wok sur feu très vif. Faites revenir le gingembre et l'ail 2 min. Ajoutez l'oignon et la viande. Remuez vivement, faites cuire 1 à 2 min. Retirez immédiatement du wok et servez.

**Quel vin ? Un pic-saint-loup.**

## Carpaccio de bœuf à la coréenne

Pour 4 personnes. Tranchez finement 600 g de bœuf (rond de gîte, tende de tranche ou filet). Faites dorer 40 g de pignons au four. Épluchez et pressez 1 grosse gousse d'ail. Épluchez et coupez 30 g de gingembre en tout petits dés. Mélangez-les avec l'ail, 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé et 5 c. à soupe de sauce soja. Épluchez, évidez 1 concombre et coupez-le en tout petits dés. Épluchez et coupez 2 poires en tout petits dés. Pressez 1/2 citron pour en extraire le jus. Mélangez le tout. Disposez les tranches de viande dans un plat et badigeonnez-les de sauce au gingembre en répartissant l'ail et le gingembre. Parsemez de dés de concombre et de poire. Ajoutez des pousses germées et un filet de sauce. Servez aussitôt.

Paleron de bœuf confit et purée de légumes



Carbonade flamande



Tartare de bœuf au gingembre et à la poire



## PALERON DE BŒUF CONFIT ET PURÉE DE LÉGUMES

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 12 H.

CUISSON: 7 H 10. POUR 6-8 PERSONNES:

- 1 paleron de bœuf de 2 kg • 1 chou-fleur (800 g épéchû) • 260 g de pois chiches cuits et égouttés • 3 carottes • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 4 brins de thym
- 2 feuilles de laurier • 2 branches de romarin • 4 clous de girofle • 10 cl de crème liquide • 1 c. à soupe bombée de zaatar • Sel, poivre

• La veille, épéchez les oignons, les carottes et les gousses d'ail. Piquez les oignons avec les clous de girofle. Écrasez les gousses d'ail avec le plat d'un couteau. Détaillez les carottes en gros tronçons.

• Déposez le paleron de bœuf dans une cocotte avec les légumes, les feuilles de laurier, le thym et le romarin. Couvrez d'eau, portez à ébullition.

Écumez régulièrement et laissez cuire pendant 6 h à petits bouillons.

• Égouttez la viande puis les légumes en prélevant

2 louches de bouillon. Réservez le tout séparément

12 h au réfrigérateur.

• Le jour même, préchauffez le four à 120 °C. Déposez le paleron dans un plat à four avec les légumes, versez les 2 louches de bouillon et enfournez pour 1 h.

• Pendant ce temps, préparez la purée de chou-fleur aux pois chiches. Épluchez le chou-fleur, détaillez-le en fleurettes et faites-le cuire à la vapeur pendant 25 min. Réchauffez les pois chiches dans une casserole. Réservez quelques pois chiches pour servir et mixez le reste avec le chou-fleur à l'aide d'un robot. Ajoutez la crème liquide au fur et à mesure. Salez, poivrez, ajoutez le zaatar et mélangez.

• Servez le paleron chaud accompagné de la purée de chou-fleur et pois chiches.

Quel vin? Un crozes-hermitage.

## CARBONADE FLAMANDE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 3 H 20.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de jarret de bœuf • 75 cl de bière de garde, blonde ou ambrée • 2 oignons
- 4 tranches de pain d'épice • 1 c. à soupe bombée de farine • 1 c. à café bombée de vergeoise blonde • 1 bouquet garni
- Quelques feuilles de persil • 30 g de beurre • 1 c. à soupe bombée de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Épluchez et coupez les oignons en lamelles. Découpez la viande en morceaux tout en enlevant l'excès de gras.
- Dans une grande cocotte, faites sauter les morceaux de viande dans l'huile d'olive, sur feu moyen, pendant quelques minutes. Débarrassez la viande et réservez-la.
- Faites fondre le beurre dans la cocotte et faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez ensuite la vergeoise, salez, poivrez et mélangez en grattant le fond.
- Remettez la viande dans la cocotte, versez la farine et mélangez pour qu'elle enrobe bien les morceaux de viande. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et versez la bière: elle doit recouvrir complètement la viande.
- Tartinez de moutarde les tranches de pain d'épice. Ajoutez-les dans la cocotte, côté tartiné vers le haut. Une fois les tranches de pain d'épice dissoutes, au bout de quelques minutes environ, portez la cocotte à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert, pendant 3 h environ,

en remuant fréquemment: à la fin de la cuisson, la sauce doit avoir réduit et être onctueuse.

• Servez bien chaud, parsemé de feuilles de persil, avec des frites ou des pommes de terre.

Quel vin? Un côtes-du-ventoux.

## TARTARE DE BŒUF AU GINGEMBRE ET À LA POIRE

PRÉPARATION: 30 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

- 400 g d'aiguillette de rumsteck
- 1 grosse gousse d'ail • 25 g de gingembre frais • 4 petits oignons frais • 1 poire ferme • 1/2 concombre • 2 jaunes d'œufs
- 1,5 c. à soupe de pignons grillés
- 1 grosse c. à soupe de graines de sésame torréfiées • 4 c. à soupe d'huile de sésame grillée (en épicerie asiatique)
- 6 c. à soupe de sauce soja • Quelques pousses germées
- Pelez l'ail et le gingembre, hachez-les très finement au couteau. Ciselez les oignons frais.
- Dans un saladier, coupez la poire en dés et le concombre en julienne. Filmez le saladier et réservez au réfrigérateur.
- Mélangez l'huile de sésame et la sauce soja dans un bol.
- Avec un couteau bien aiguisé, détailler la viande en petits dés.
- Dans un saladier, réunissez la viande, l'ail, le gingembre, l'oignon, la poire, les graines de sésame et les pignons grillés. Versez les trois quarts de la sauce et mélangez. Ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez.
- Servez avec le concombre et les pousses germées. Ajustez l'assaisonnement avec la sauce restante.

Quel vin? Un morgon.

## BASSE CÔTE DE BŒUF ET LÉGUMES-RACINES RÔTIS AU CRUMBLE DE NOISETTES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 10 MIN. CUISSON: 1 H.

POUR 4 PERSONNES:

- 800 g de basse côte épaisse en un seul morceau
- 4 gros navets
- 8 carottes orange et violettes
- 1 bouquet de thym
- 20 cl de jus de rôti déshydraté
- 8 cl d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- Sel, poivre

Pour le crumble • 60 g de noisettes hachées • 30 g de beurre • 60 g de farine • 40 g de parmesan râpé

• Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la pâte à crumble.

Mélangez le beurre mou avec le reste des ingrédients pour obtenir une pâte sableuse. Émiettez la pâte sur la plaque du four couverte d'une feuille de papier cuisson. Faites-la cuire 15 à 20 min dans le four. Sortez le crumble, laissez-le refroidir.

• Lavez les légumes sans les éplucher, coupez les carottes

en deux ou quatre selon leur taille et les navets en six. Mettez tous les légumes sur une grande plaque à rôtir, arrosez-les avec 5 cl d'huile d'olive, parsemez de beurre, salez, poivrez et mettez-les à cuire 20 min dans le four.

• Après la cuisson des légumes, faites saisir la basse côte 5 min de chaque côté dans une poêle avec le reste de l'huile d'olive, salez, poivrez, déposez-la dans la plaque à rôtir. Dégraissez la poêle, déglacez-la avec le jus de rôti, augmentez la température du four à 200 °C. Versez le jus de rôti dans la plaque de cuisson, parsemez de feuilles de thym, remettez le tout à cuire 15 à 20 min.

• Sortez la plaque du four, laissez reposer la viande 8 à 10 min avant de la couper en tranches. Servez-la avec les légumes, le jus de cuisson et parsemez de crumble de noisettes.

Quel vin ? Un saint-chinian rouge.



## POT-AU-FEU SAUCE GRIBICHE

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 4 H 40. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de gîte ou jarret de bœuf • 600 g de plat de côte
- 4 navets • 4 carottes • 2 poireaux • 2 branches de céleri

- 1 oignon jaune • 2 feuilles de laurier • 1 branche de romarin
- 1 bouquet de thym • 6 baies de genièvre • 3 clous de girofle • 1 bâton de citronnelle • 1 orange bio • 10 grains de poivre noir
- Sel, fleur de sel pour servir

*Pour la sauce* • 5 œufs • 2 c. à soupe de moutarde

- 10 cl d'huile de tournesol • 2 brins d'estragon • 1/2 botte de ciboulette • 2 c. à soupe de câpres • Sel, poivre

**Ustensile** • Ficelle de cuisine

• Coupez la viande en morceaux puis ficelez-les ensemble en les serrant fortement. Mettez la viande dans un grand faitout, couvrez-la d'eau froide. Portez à ébullition puis égouttez la viande. Remettez-la dans le faitout propre, couvrez largement d'eau froide, salez, ajoutez

l'oignon piqué avec les clous de girofle, les baies de genièvre, les grains de poivre, 1 grosse lamelle de zeste d'orange, le romarin, le thym, le laurier, la citronnelle et du sel. Portez à ébullition, couvrez le faitout, puis laissez cuire 2 h 30 sur feu doux.

• Épluchez et lavez tous les légumes, coupez-les en 2 ou 3 puis ajoutez-les dans le faitout. Poursuivez la cuisson 1 h 15 à 1 h 30.

• Préparez la sauce. Faites cuire 4 œufs 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, laissez-les refroidir. Écalez et hachez les œufs durs au couteau. Réalisez une mayonnaise avec le jaune d'œuf restant, la moutarde et l'huile. Salez, poivrez, ajoutez les œufs durs hachés, les câpres hachées et les herbes ciselées. Réservez la sauce au réfrigérateur.

• Servez la viande préalablement détachée avec les légumes et le bouillon filtré. Accompagnez de la sauce gribiche et de fleur de sel.

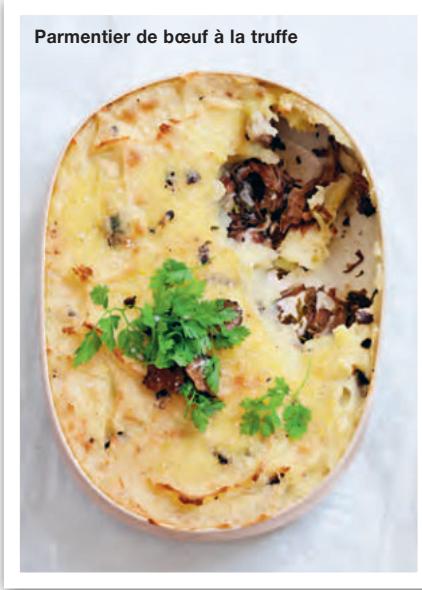
**Quel vin ?** Un irancy.



La cuisson longue  
permet à la viande de  
s'attendrir et de  
devenir fondante.



Onglet à l'échalote



Parmentier de bœuf à la truffe



Côte de bœuf au four, sésame et aubergines

## ONGLET À L'ÉCHALOTE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 35 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 800 g d'onglet • 8 échalotes • 8 cl de vin blanc • 15 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques brins de persil plat (facultatif) • Poivre mignonnette
  - Sel, fleur de sel
  - Épluchez et émincez les échalotes. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive avec le beurre dans une poêle ou une sauteuse puis faites colorer les échalotes pendant 5 min environ.
  - Salez, puis laissez compoter sur feu doux à couvert pendant 15 min environ.
  - Déglaçez avec le vin blanc, ajoutez le poivre mignonnette puis laissez réduire encore 10 min en surveillant et en remuant de temps en temps: les échalotes doivent être confites et fondantes. Ajoutez le persil au dernier moment.
  - Chauffez l'huile restante dans une poêle puis laissez la viande sur feu vif, environ 2 min de chaque côté, pour une cuisson saignante.
  - Servez l'onglet bien chaud accompagné des échalotes confites.
- Quel vin? Un marsannay.

## PARMENTIER DE BŒUF À LA TRUFFE

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 5 H 10.  
POUR 4-6 PERSONNES:

- 1 queue de bœuf • 1 bouquet garni
- 1/2 bouquet de persil plat • 1 carotte
- 1 blanc de poireau • 1 gousse d'ail
- 800 g de pommes de terre bintje • 100 g de beurre salé • 30-35 cl de lait entier
- 50 g de truffe noire fraîche

• Placez la viande dans une grande cocotte et couvrez d'eau froide. Ajoutez le bouquet garni et faites cuire à frémissement pendant 3 h 30. Pelez la carotte et l'ail. Nettoyez le blanc de poireau. Ajoutez la carotte, l'ail et le blanc de poireau et poursuivez la cuisson 1 h. Laissez tiédir puis égouttez la viande et les légumes (conservez précieusement le bouillon pour une autre utilisation). Effilez grossièrement la queue de bœuf. Ajoutez 3 c. à soupe de bouillon de cuisson. Hachez le persil et ajoutez-le à la viande.

• Faites cuire les pommes de terre dans une grande quantité d'eau pendant 20 à 30 min selon la taille. Égouttez-les puis pelez-les. Faites chauffer le lait sur feu doux. Écrasez les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée en incorporant le lait et le beurre petit à petit. Salez légèrement si nécessaire et poivrez. Ajoutez la truffe râpée.

• Répartissez la viande dans un plat. Recouvrez de purée à la truffe. Conservez au chaud et faites gratiner 5 à 10 min au four au moment de servir.

Quel vin? Un auxey-duresses rouge.

## CÔTE DE BŒUF AU FOUR, SÉSAME ET AUBERGINES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 2 H.  
POUR 4 PERSONNES:

- 1 côte de bœuf de 1 kg à 1,2 kg
- 2 aubergines • 75 g de pignons de pin
- 1 oignon rouge • 5 échalotes
- 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 5 c. à soupe bombées de sucre
- 1 c. à café rase de cumin • 1 c. à café rase de cannelle • 1 clou de girofle
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de sésame • Quelques jeunes pousses pour servir • Fleur de sel, poivre

• Préchauffez le four à 80 °C. Faites chauffer une poêle huilée puis laissez la côte de bœuf sur les 2 faces. Déposez la côte dans un plat allant au four, salez, poivrez et enfournez pour 2 h.

• Lavez, séchez les aubergines et coupez-les en cubes. Épluchez et ciselez l'oignon puis faites-le revenir dans 3 c. à soupe d'huile avec les pignons de pin quelques minutes. Laissez le tout fondre et colorer légèrement puis ajoutez les aubergines en cubes. Salez, poivrez, faites revenir 5 min, couvrez et laissez cuire pendant 25 min. Mélangez bien la compotée et laissez cuire pendant 5 min supplémentaires à découvert.

• Épluchez les échalotes et coupez-les en gros tronçons. Placez-les dans une casserole avec le sucre, 3 c. à soupe d'eau et le vinaigre. Ajoutez les épices, salez, poivrez. Placez sur feu doux et laissez cuire 40 min environ jusqu'à ce que les échalotes soient bien confites et le jus sirupeux.

• Au terme de la cuisson, coupez la côte de bœuf, servez-la avec la compotée d'aubergines, les échalotes confites, quelques gouttes de sirop de cuisson des échalotes. Salez, poivrez et parsemez de sésame et de quelques jeunes pousses.

• Servez sans attendre.  
Quel vin? Un pommard.

## Le saviez-vous?

Pour rendre une côte de bœuf encore plus tendre, laissez-la mariner dans du vinaigre de vin mélangé à des herbes aromatiques pendant toute une nuit au réfrigérateur avant de la cuire.



Flanchet de veau au cidre et betteraves rôties



Longe de veau rôtie, pommes de terre et oignons



Quasi de veau aux coings

## FLANCHET DE VEAU AU CIDRE ET BETTERAVES RÔTIES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1 H 45.

POUR 4 PERSONNES:

- 1,5 kg de flanchet de veau sans os, coupé en morceaux de 4 cm environ • 200 g de carottes • 8 petites betteraves crues avec leurs fanes • 1 gros oignon jaune
- 2 pommes reinette • 60 cl de cidre doux
- 50 cl de fond de veau • 5 cl de calvados
- 1 brin de thym • 1 feuille de laurier
- Huile d'olive • Sel, fleur de sel, poivre
- Épluchez et hachez l'oignon. Épluchez, lavez et taillez les carottes en dés.
- Faites saisir les morceaux de flanchet dans une cocotte, avec 3 cl d'huile d'olive, sur feu vif, pendant 5 min. Baissez le feu, ajoutez l'oignon haché et les carottes en dés, laissez cuire 5 min sur feu moyen. Arrosez la viande avec le calvados et faites flamber. Versez le cidre, laissez bouillir 3 min, puis ajoutez le fond de veau, le thym et le laurier, salez et poivrez. Laissez mijoter sur feu moyen pendant 1 h 20 à couvert, en remuant la viande régulièrement.
- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les betteraves délicatement en laissant un peu de leurs tiges, lavez-les, coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier aluminium, arrosez-les avec 5 cl d'huile d'olive, parsemez-les de fleur de sel et de poivre. Enfournez pour 45 min. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau dans la chair : la cuisson peut varier de plus ou moins 10 min selon la taille des betteraves.
- Épluchez et coupez les pommes en petits cubes. Après 1 h 20 de cuisson de la viande, ajoutez les cubes de pomme dans la cocotte et un peu

d'eau si la sauce est trop épaisse, puis prolongez la cuisson 10 min.

• Servez le flanchet au cidre bien chaud avec les betteraves rôties.

Quel accompagnement? Un cidre.

## LONGE DE VEAU RÔTIE, POMMES DE TERRE ET OIGNONS

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 10 MIN.

CUISSON: 1 H. POUR 6 PERSONNES:

- 1,2 kg de longe de veau en rôti bardé
  - 1,8 kg de petites pommes de terre à chair fondante • 4 oignons jaunes • 1 verre de vin blanc sec • 1 tête d'ail • 10 brins de thym
  - 2 feuilles de laurier • 50 g de beurre
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Ustensile • 1 cocotte allant au four**
- Épluchez les oignons, coupez-les en six. Épluchez et coupez les pommes de terre en deux. Coupez la tête d'ail en deux dans le sens de l'épaisseur.
  - Préchauffez le four à 190 °C. Salez et poivrez généreusement la longe.
  - Dans une cocotte assez grande, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive, faites-y dorer la longe de veau de tous côtés. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer. Débarrassez la viande. Placez les oignons, l'ail et les pommes de terre dans la cocotte, salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier. Faites revenir pendant 5 min en mélangeant. Replacez le rôti dans la cocotte, au centre, couvrez avec le couvercle et enfournez pour 40 min à couvert et 10 min à découvert.

- Laissez reposer pendant 10 min à couvert hors du four avant de couper la longe de veau en tranches et de les répartir dans les assiettes.
- Quel vin? Un morgan.

## QUASI DE VEAU AUX COINGS

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 13 H.

CUISSON: 7 H 25. POUR 6 PERSONNES:

- 1,6 kg de quasi de veau • 1 kg de coings
- 300 g de farine • 50 cl de bouillon de légumes • 25 cl de vin blanc • 2 étoiles de badiane • 4 gousses d'ail • 2 oignons
- 6 gousses de cardamome • 4 clous de girofle • 2 branches de romarin • 4 brins de thym • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

**Ustensile • 1 cocotte allant au four**

- La veille, préparez la marinade. Épluchez les oignons et les gousses d'ail. Coupez les oignons en quatre et écrasez la gousse d'ail avec le plat d'un couteau.
- Versez le vin blanc dans un plat creux, ajoutez les oignons, la gousse d'ail écrasée, les étoiles de badiane, les gousses de cardamome ouvertes, les clous de girofle, le thym, le romarin, salez, poivrez. Déposez le quasi de veau dans le plat et réservez au réfrigérateur.
- Le jour même, mélangez la farine avec 15 cl d'eau, formez une boule de pâte et réservez au réfrigérateur au moins 1 h.
- Portez un grand volume d'eau à ébullition et plongez-y les coings durant 15 min. Rafraîchissez-les. Coupez-les en quatre, retirez le cœur et les pépins, et épluchez-les.
- Préchauffez le four à 150 °C. Dans une grande cocotte allant au four, faites chauffer l'huile, ajoutez le quasi égoutté et faites-le dorer de tous les côtés. Ajoutez la marinade, le bouillon de légumes et les coings. Faites un boudin avec la pâte et scellez la cocotte et le couvercle avec le boudin de pâte. Enfournez pour 7 h.
- Quel vin? Un montlouis sec.

## VEAU RÔTI, ORGE PERLÉ AUX FINES HERBES ET YAOURT

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 1 H 30.

POUR 4 PERSONNES:

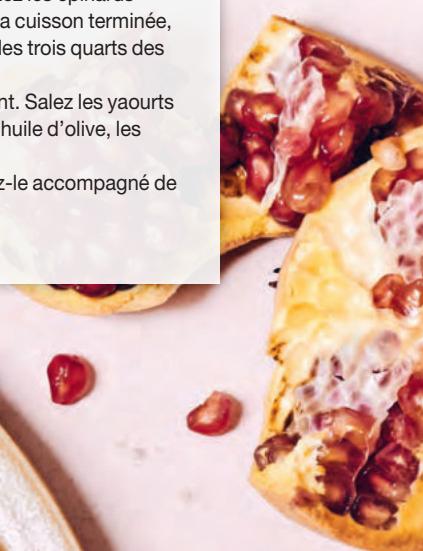
- 800 g de veau à rôtir (noix, quasi...) • 6 gousses d'ail
- 4 brins de thym • 4 branches de romarin
- 3 c. à soupe rases de paprika • 1 c. à soupe rase de piment d'Espelette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel
- Pour l'orge • 250 g d'orge perlé • 100 g de pousses d'épinard • 75 cl de bouillon de légumes • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail
- 1 grenade • 3 brins de menthe • 3 brins de persil plat
- 3 brins de cerfeuil • 2 yaourts grecs de 150 g
- Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le paprika et le piment d'Espelette. Badigeonnez le veau d'huile d'olive et salez-le. Saupoudrez-le du mélange d'épices. Mettez-le dans un plat à four avec le thym, le romarin et les gousses d'ail entières non pelées. Versez 10 cl d'eau dans le plat. Faites cuire 45 min à 1 h en arrosant de temps en temps. Laissez

ensuite reposer pendant 10 min dans le four entrouvert.

- Pendant ce temps, rincez l'orge soigneusement. Faites chauffer le bouillon de légumes. Lavez, essorez et hachez finement les pousses d'épinard. Rincez et séchez les fines herbes et hachez-les finement. Pelez et hachez l'oignon. Dans une sauteuse, faites fondre l'oignon dans 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez l'orge puis le bouillon de légumes et laissez cuire 25 à 30 min à petit frémissement, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez les épinards 5 min avant la fin de la cuisson. Une fois la cuisson terminée, incorporez les trois quarts des herbes et les trois quarts des graines de la grenade.
- Pelez, dégermez et écrasez l'ail finement. Salez les yaourts et mélangez-les avec l'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, les fines herbes et la grenade restantes.
- Découpez le veau en tranches et servez-le accompagné de l'orge perlé et du yaourt.

Quel vin? Un iroulégy blanc.





Boulettes de veau aux légumes



Saltimbocca alla romana

## BOULETTES DE VEAU AUX LÉGUMES

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de veau haché • 400 g de chou-fleur • 1 gros oignon rouge • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de cerfeuil • 4 grands brins d'estragon • 2 brins de persil
- 1/2 botte de ciboulette • 6 carottes de différentes couleurs • 8 petits navets
- 60 cl de sauce tomate • 5 cl de sauce soja salée • 1/2 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de curcuma • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez, lavez et coupez les carottes en rondelles épaisses. Épluchez, lavez et coupez les navets en quartiers. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, lavez-les. • Mettez tous ces légumes dans un grand plat, saupoudrez de curcuma, salez, poivrez, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive, mélangez-les avec vos mains pour bien les enrober de curcuma et d'huile. Mettez-les à cuire 20 min dans le four.

• Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Ciselez la ciboulette, hachez le persil, la moitié de l'estragon et la moitié du cerfeuil.

• Mélangez la viande dans un récipient avec l'oignon, l'ail, les herbes, le paprika, du sel et du poivre. Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix avec les mains légèrement humides.

- Faites dorer les boulettes de toutes parts, pendant 5 min, sur feu moyen, dans une grande poêle, avec le reste d'huile d'olive. Déglaçez la poêle avec la sauce soja. Ajoutez la sauce tomate et 20 cl d'eau, portez à ébullition.
- Sortez les légumes du four, versez le contenu de la poêle dans le plat de légumes, répartissez harmonieusement le tout. Remettez le plat dans le four pour 20 min de cuisson.
- Parsemez le plat du reste des herbes, et servez les boulettes avec du riz basmati, par exemple.

Quel vin? Un vacqueyras blanc.

## SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 escalopes dans la noix de veau pâtissière d'environ 130 g chacune
- 12 feuilles de sauge • 6 tranches fines de jambon de Parme • 15 cl de vin blanc sec
- 70 g de beurre froid • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

Ustensiles • 12 petites piques en bois

• Coupez chaque escalope en trois, puis aplatissez-les entre 2 feuilles de papier cuisson avec un rouleau à pâtisserie ou le fond d'une petite casserole. Cette opération a pour objectif de rompre les fibres musculaires, ce qui va attendrir la viande. Vous devez obtenir 12 petites escalopes fines et plates.

Déposez sur chaque escalope une demi-tranche de jambon de Parme et une feuille de sauge. Fixez l'ensemble en piquant l'escalope avec une petite pique en bois.

• Chauffez l'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez les escalopes, côté jambon en dessous. Faites bien dorer avant de les retourner. Procédez en deux ou trois fois, en réservant les escalopes au chaud.

• Dégraissez la poêle, puis déglaçez-la au vin blanc. Laissez bouillir 2 à 3 min en grattant bien les sucs. Lorsque le vin blanc a réduit presque de moitié, ajoutez le beurre coupé en dés, en remuant la poêle de façon à bien l'incorporer.

• Lorsque la sauce est homogène, remettez les escalopes pour les réchauffer. Salez et poivrez légèrement. Servez aussitôt.

Quel vin? Un patrimonio blanc.

### Le saviez-vous ?

Ce plat typique de la région de Rome, comme son nom l'indique, est si bon qu'il vous « saute à la bouche » (signification de *saltimbocca*). Facile à réaliser, il a conquis les tables du monde entier.



## RÔTI DE VEAU FAÇON ORLOFF À LA SCAMORZA, POMMES DE TERRE AU PARMESAN

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 55 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 rôti de veau entre 800 g et 1 kg • 1 kg de pommes de terre • 1 scamorza fumée • 10 tranches de bacon • 50 g de parmesan • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe rase d'origan séché • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- **Ustensile** • Ficelle de cuisine

• Préparez le rôti. Découpez la scamorza en 10 tranches. Faites 10 entailles dans le rôti et garnissez-les de tranches de scamorza enveloppées dans une tranche de bacon. Ficelez le rôti et réservez-le au réfrigérateur. • Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et

coupez les pommes de terre en deux. Pelez et hachez finement l'ail. Dans un bol, râpez le parmesan, ajoutez l'origan et l'ail, poivrez généreusement et mélangez. Répartissez cette préparation dans un plat à four préalablement huilé. Disposez les pommes de terre dans le plat, face coupée contre le mélange au parmesan, et enfournez pour 55 min.

• Déposez le rôti dans un autre plat à four, arrosez-le d'un filet d'huile, salez, poivrez et enfournez-le au bout de 15 min de cuisson des pommes de terre, pour 40 min.

• Servez le rôti sans attendre accompagné des pommes de terre.

**Quel vin? Un côtes-d'auvergne rouge.**

## COUSCOUS DE VEAU AUX 7 LÉGUMES

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 1 H 40.

POUR 8 PERSONNES:

- 500 g de graines de couscous fines • 1,2 kg de veau à blanquette • 4 oignons émincés • 12 carottes nouvelles épluchées • 12 navets nouveaux épluchés • 4 courgettes • 1 gros fenouil • 1 chou pointu
- 1 branche de céleri • 4 tomates mondées coupées en dés • 400 g de pois chiches en boîte • 120 g de raisins secs blonds • 4 gros piments • 1 bouquet de coriandre bien ficelé • 1 c. à soupe de ras el-hanout pour les légumes + 1 c. à café pour la semoule • 1 c. à café bombée de gingembre en poudre • 1 c. à café bombée de curcuma • 2 capsules de safran • 2 bâtons de cannelle • 1 c. à café de graines de coriandre écrasées • 2 morceaux de sucre • 3 sachets de bouillon de volaille (de préférence, de la marque Ariaké) infusé dans 1,5 l d'eau • Huile d'olive • Sel, poivre

• Retaillez les morceaux de viande au besoin. Faites-les colorer dans une cocotte avec 6 c. à soupe d'huile d'olive. Retirez les morceaux, ajoutez les oignons émincés. Faites suer 10 min. Ajoutez les tomates, le sucre et toutes les épices (dont la cuillerée à soupe de ras el-hanout). Remuez, remettez la viande. Salez, poivrez. Versez le bouillon. Portez à ébullition. Écumez. Ajoutez le bouquet de coriandre. Faites cuire à petit feu 40 min.

• Pelez et coupez les carottes si elles sont grosses. Coupez le fenouil et le chou en quartiers. Retirez les fils des branches de céleri et taillez des tronçons. Coupez les courgettes en morceaux réguliers.

• Ajoutez les carottes et les navets dans le bouillon. Faites cuire 20 min puis ajoutez le fenouil, le céleri, les piments et le chou. Versez un peu d'eau ou de bouillon au besoin. Faites cuire à nouveau 20 min. Ajoutez les courgettes en dernier et poursuivez la cuisson encore 15 à 20 min. Vérifiez en piquant les légumes avec la pointe d'un couteau. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Retirez le bouquet de coriandre. Prélevez un peu de bouillon chaud et faites gonfler les raisins secs. Rincez les pois chiches et réchauffez-les dans le bouillon.

• Versez la semoule et la cuillerée à café de ras el-hanout dans un grand récipient. Ajoutez 5 cl d'huile d'olive. Salez. Humectez la semoule avec 10 cl d'eau, puis frottez-la entre vos mains. Placez la semoule dans un panier vapeur préalablement tapissé d'un linge fin. Ne couvrez pas et laissez cuire 15 min à partir du moment où la vapeur passe au travers. Versez dans le récipient. Égrenez la semoule à la fourchette. Lorsqu'elle est moins chaude, humectez-la avec 20 cl d'eau et frottez-la à nouveau entre vos mains de façon à bien détacher les grains. Cuisez-la à nouveau 15 min à partir du moment où la vapeur traverse la graine, puis travaillez-la une dernière fois avec 25 cl d'eau. Réchauffez-la 15 min avant de servir avec le bouillon chaud et les raisins secs.

**Quel vin? Un crozes-hermitage rouge.**

**Bon à savoir** Si vous avez un couscoussier, mettez en cuisson simultanée le bouillon et la semoule. Vous pouvez remplacer le veau par du collier et de l'épaule d'agneau. Vous pouvez préparer le bouillon la veille, mais la semoule doit être cuite le jour même.





Poitrine de veau à l'orientale en cocotte



Tendrons de veau et poires snackés



Veau braisé à la japonaise

## POITRINE DE VEAU À L'ORIENTALE EN COCOTTE

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 2 H 15.

POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de poitrine de veau sans os • 300 g de chair à saucisse • 1 petit bouquet de coriandre • 3 oignons rouges • 1 grosse c. à soupe de harissa • 2 c. à soupe de graines de carvi • 1 c. à café de cannelle en poudre • 3 cives • 3 c. à soupe de miel liquide • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Hachez la coriandre. Épluchez et hachez 1 oignon. Mélangez la chair à saucisse dans un récipient avec la coriandre, la harissa, l'oignon haché, la cannelle, du sel et du poivre, de façon à obtenir une farce bien homogène.
- Assaisonnez la poitrine, étalez la farce sur la moitié de l'intérieur de la poitrine, pliez-la en porte-feuille puis ficellez-la fermement. Épluchez et émincez les 2 autres oignons.
- Faites saisir la poitrine sur feu vif dans une cocotte dans l'huile d'olive, 6 à 8 min de chaque côté, pour la faire dorer. Baissez le feu, ajoutez les oignons, laissez-les fondre 5 min. Ajoutez le miel et les graines de carvi. Versez de l'eau à mi-hauteur de la poitrine, salez, poivrez. Portez à ébullition, couvrez la cocotte, laissez cuire 1 h 45 à 2 h sur feu doux en tournant la poitrine toutes les 15 min environ. Ajoutez un peu d'eau pendant la cuisson si nécessaire.
- 15 min avant la fin de la cuisson, retirez le couvercle, augmentez légèrement le feu pour faire réduire le jus de cuisson. Roulez la poitrine dedans pour la laquer légèrement.

- Émincez les cives, parsemez-en la poitrine. Servez la viande en tranches épaisses.

Quel vin ? Un vinsobres.

## TENDRONS DE VEAU ET POIRES SNACKÉS

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 1 H.

CUISSON : 10 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 4 tendrons de veau de 200 g chacun
- 2 poignées de roquette • 4 poires williams bio • 1 gros citron jaune bio • 1 brin de sauge • 1 gousse d'ail • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Ustensile • 1 poêle-gril en fonte**

- Râpez le zeste du citron et récupérez le jus. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron, l'ail pelé et haché, les feuilles de sauge ciselées, du sel et du poivre.
- Placez les tendrons dans un plat creux sans les superposer. Versez la marinade, couvrez le plat de film alimentaire et réservez à température ambiante pendant 1 h.
- Rincez et séchez soigneusement la roquette. Réservez.
- Au bout de ce temps, faites chauffer une poêle-gril à feu moyen. Coupez les poires en quatre, poivrez-les. Snackez les tendrons égouttés environ 5 min de chaque côté, en les arrosant de marinade régulièrement, snackez également les poires 2 min côté chair.
- Servez sans attendre accompagné de roquette arrosée de vinaigrette à la sauge.

Quel vin ? Un irouléguy blanc.

## VEAU BRAISÉ À LA JAPONAISE

PRÉPARATION : 15 MIN. REPOS : 12 H.

CUISSON : 55 MIN. POUR 6 PERSONNES :

- 1,2 kg de longe de veau • 4 cives • 100 g de shitakés secs • 4 cm de gingembre
- 10 cl de sauce soja • 1 c. à soupe bombée

de miso rouge • 10 cl de mirin • 5 cl d'huile de sésame

**Ustensile • 1 cocotte allant au four**

- Préparez la marinade la veille. Épluchez et râpez le gingembre. Nettoyez et hachez les cives. Dans un récipient, mélangez le miso rouge avec le mirin et la sauce soja. Ajoutez le gingembre râpé et les cives hachées et mélangez.
- Versez cette préparation dans un sac hermétique ou dans un plat et placez-y la longe de veau. Couvrez-la bien de marinade et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 12 à 24 h.
- Le jour même, préchauffez le four à 180 °C. Réhydratez les shitakés en les faisant tremper dans de l'eau tiède 15 min environ.
- Égouttez la viande et conservez la marinade. Faites chauffer l'huile de sésame dans une cocotte et laissez la longe de chaque côté quelques minutes. Lorsqu'elle est bien dorée, versez la marinade et les shitakés égouttés, refermez avec le couvercle et faites cuire 40 à 45 min au four.
- Laissez reposer la cocotte pendant 10 min à couvert hors du four.
- Servez le veau en tranches avec les shitakés et la sauce.

Quel vin ? Un côtes-rôtie.

## Le saviez-vous ?

Le shitaké, champignon très utilisé dans la cuisine japonaise, possède la fameuse cinquième saveur appelée *umami*. Douce et durable en bouche, elle permet d'arrondir et d'équilibrer les arômes des plats.



Tartare de veau et frites de panais



Rôti de veau, écrasée de pommes de terre



Jarret de veau braisé et pois chiches

## TARTARE DE VEAU ET FRITES DE PANAIS

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de panais • 500 g de noix de veau
- 2 citrons verts bio • 1 c. à café bombée de baies roses • 3 brins de coriandre
- 3 brins de cerfeuil • 4 brins de ciboulette
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe rases de paprika
- 1 c. à soupe de sauce soja salée
- Quelques feuilles de mesclun • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre
- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les panais, rincez et séchez-les. Coupez-les avec un appareil ou au couteau, de façon à obtenir des frites de 1 cm d'épaisseur environ.
- Dans un saladier, mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive avec le paprika. Mettez-y les frites de panais et mélangez pour qu'elles soient bien enrobées. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson, puis enfournez pour 30 min.
- Pendant ce temps. Coupez la viande au couteau en petits morceaux. Réservez-la dans un plat creux. Rincez et émincez les herbes. Concassez les baies. Zestez 1 citron, puis pressez les 2 citrons. Mélangez le jus des citrons avec 4 c. à soupe d'huile d'olive dans un bol, ajoutez les herbes, le zeste de citron, la sauce soja, le piment et les baies. Salez et poivrez. Versez cette sauce sur la viande. Recouvrez de film alimentaire et réservez 30 min au réfrigérateur.
- Dressez en dôme le tartare de veau sur 4 assiettes. Déposez quelques feuilles de mesclun sur les assiettes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive la salade. Servez le tartare et la salade accompagnés des frites de panais parsemées de fleur de sel.

Quel vin? Un irouléguy rosé.

## RÔTI DE VEAU, ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 20 MIN.

CUISSON: 1 H 15. POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg d'épaule de veau entière en gros morceau • 500 g d'échalotes • 25 cl de fond de veau • 1 kg de pommes de terre
- 100 g de beurre • 15 cl de lait
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 5 cl d'huile de tournesol • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole, retirez la mousse blanche qui se forme à la surface et le petit-lait tombé au fond pour le clarifier.
- Déposez l'épaule de veau dans un plat allant au four. Arrosez-la avec le beurre clarifié et l'huile, salez, poivrez. Placez le plat au four pour 20 min.
- Épluchez les échalotes en prenant soin de les garder entières. Épluchez, lavez et coupez en morceaux les pommes de terre. Faites cuire les pommes de terre 20 min dans l'eau salée, départ eau froide.
- Après 20 min de cuisson du rôti, répartissez les échalotes autour du rôti, assaisonnez-les, versez le fond de veau dans le fond du plat. Remettez le rôti à cuire 30 à 40 min en fonction de son épaisseur en le tournant une fois à mi-cuisson.
- Préparez l'écrasée de pommes de terre. Égouttez les pommes de terre. Faites chauffer le lait dans une casserole. À l'aide d'une fourchette, écrasez les pommes de terre dans un récipient. Ajoutez le reste du beurre en morceaux, la crème fraîche et le lait bouillant. Salez, poivrez, mélangez rapidement avec la fourchette. Gardez l'écrasée de pommes de terre au chaud dans un bain-marie.
- Sortez le rôti du four, enveloppez-le de papier aluminium, laissez-le reposer 15 à 20 min. Ajoutez un peu d'eau dans le plat de cuisson si le fond de

veau est trop épais, vérifiez l'assaisonnement. Tranchez le rôti, servez avec les échalotes, la sauce et l'écrasée de pommes de terre.

Quel vin? Un médoc rouge.

## JARRET DE VEAU BRAISÉ ET POIS CHICHES

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 2 H 45.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 jarret de veau de 1,4 kg environ
- 500 g de pois chiches cuits, en conserve
- 2 oignons jaunes moyens • 1 gros bouquet de coriandre fraîche • 2 c. à soupe de graines de coriandre • 1 litre de fond de veau • 2 c. à soupe de graines de sésame noir • 8 cl d'huile de sésame • Sel, poivre
- Épluchez et hachez les oignons. Faites chauffer la moitié de l'huile de sésame dans une grande cocotte sur feu doux. Déposez le jarret dans la cocotte, salez, poivrez, laissez-le rissoler 10 min sur toutes ses faces, sur feu doux, de façon à ne pas faire brûler l'huile de sésame.
- Ajoutez les oignons et les graines de coriandre et laissez cuire 10 min en remuant régulièrement. Versez le fond de veau dans la cocotte, couvrez, portez à ébullition, laissez cuire 1 h 30 sur feu moyen en retournant régulièrement le jarret.
- Égouttez et rincez les pois chiches dans une passoire sous l'eau froide. Après 1 h 30 de cuisson du jarret, ajoutez les pois chiches dans la cocotte, laissez cuire encore 45 min environ: la viande doit se détacher de l'os.
- Au moment de servir, arrosez le jarret avec le reste de l'huile de sésame, parsemez de graines de sésame et de coriandre fraîche hachée grossièrement. Mélangez et servez aussitôt.

Quel vin? Un pessac-léognan blanc.

## CÔTES DE VEAU ET SAUCE À LA CRÈME AUX CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 1 H. CUISSON: 1 H.

POUR 4-6 PERSONNES:

- 2 côtes de veau de 600 g chacune • 50 g de beurre • 3 gousses d'ail • 3 brins de thym • 1 feuille de laurier • 2 c. à soupe d'huile • Sel, poivre

*Pour la crème aux champignons* • 600 g de champignons de Paris • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 30 g de beurre • 50 cl de crème fraîche entière • 25 cl de vin blanc • 5 cl de sauce soja

**Ustensile** • 1 poêle allant au four

- Sortez les côtes de veau du réfrigérateur, au moins 1 h avant de les faire cuire.
- Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles moyennes. Ciselez les échalotes, pressez l'ail.
- Dans une sauteuse, faites suer les échalotes dans le beurre. Ajoutez les champignons, faites revenir 3 min, puis ajoutez le vin, la sauce soja et un peu de poivre.

Faites réduire des trois quarts, avant de verser la

crème et de faire réduire à nouveau de moitié : la sauce doit être nappante. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin. Réservez à température ambiante.

- Préchauffez le four à 200 °C. Salez et poivrez la viande sur les deux faces. Dans une poêle allant au four, faites colorer les côtes de veau dans de l'huile chaude. Ajoutez le beurre coupé en cubes, le bouquet garni et les gousses d'ail épluchées et écrasées. Arrosez la viande sans cesse avec son jus et faites-la dorer environ 5 min sur chaque face. Enfournez la poêle 25 à 30 min, en arrosant les côtes de veau régulièrement et en les tournant à mi-cuisson.
- Déposez les côtes de veau sur une grille, couvrez d'aluminium et laissez reposer 5 min. Réchauffez la sauce aux champignons sur feu doux.
- Tranchez la viande et servez aussitôt avec la sauce à la crème aux champignons. Accompagnez, par exemple, de riz ou de pâtes fraîches.

**Quel vin ? Un bourgueil.**





## POITRINE DE PORC ROULÉE AUX HERBES, MESCLUN ET SAUCE AUX OLIVES

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 3 H. POUR 4 PERSONNES:

**Pour la viande** • 1,5 kg de poitrine de porc fraîche avec la couenne • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 12 feuilles de sauge • 2 brins de romarin frais • 10 brins de thym • Sel, poivre

**Pour l'accompagnement** • 125 g de mesclun • 1/2 oignon rouge • 50 g d'olives Taggiasche dénoyautées • 10 feuilles de sauge • 1/2 citron bio • 10 cl d'huile d'olive

**Ustensile** • Ficelle de cuisine

• Préparez la viande. Préchauffez le four à 180 °C. Retirez délicatement la couenne avec un couteau et réservez-la. Frottez généreusement de sel et poivrez les deux faces de la poitrine. Épluchez et émincez les gousses d'ail, hachez les feuilles de

laurier et de sauge, prélevez les feuilles de thym et de romarin, hachez-les. Mélangez les herbes et l'ail puis répartissez-les sur les 2 faces de la viande. Enroulez la viande sur elle-même en serrant bien. Enveloppez-la avec la couenne et ficellez le tout.

• Placez le rôti dans un plat à four et enfournez-le 3 h, en l'arrosoant régulièrement avec le jus de cuisson.

• Préparez la sauce aux olives. Épluchez et hachez très finement le demi-oignon, puis hachez les olives et la sauge. Zestez le demi-citron. Mélangez l'ensemble dans un bol, ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez.

• Servez le rôti avec la sauce aux olives et le mesclun, soit à la sortie du four, soit froid, le lendemain.

**Quel vin?** Un crozes-hermitage blanc.



## COCOTTE DE PORC AU CHORIZO ET HARICOTS SECS

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 12 H.  
CUISSON : 1 H 15. POUR 6 PERSONNES :

- 700 g d'échine de porc • 300 g de mogettes • 1 grosse boîte de tomates pelées au jus • 1 chorizo fort de 150 g
- 2 oignons • 3 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 1 c. à café rase de bicarbonate
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 branchette de romarin • 1 petit bouquet de thym
- Sel, poivre
- La veille, faites tremper les mogettes dans un grand saladier rempli d'eau froide.
- Le jour même, rincez-les et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau avec le bicarbonate. Comptez 30 min de cuisson à partir de l'ébullition.
- Coupez l'échine en cubes. Épluchez les oignons, émincez-les et faites-les revenir dans une grande cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 min, puis ajoutez les cubes de viande et faites-les dorer 10 min en mélangeant deux fois. Ajoutez l'ail épluché, le chorizo sans peau coupé en tranches, le thym, le romarin et le laurier. Salez, poivrez et ajoutez les tomates et leur jus. Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à feu doux 30 min à couvert.
- Ajoutez les mogettes égouttées dans la cocotte et poursuivez la cuisson encore 15 min.

Quel vin ? Un irouléguy rouge.

## RIBS DE PORC MARINÉS AU VINAIGRE DE CIDRE

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 2 H.  
CUISSON : 1 H 30. POUR 4 PERSONNES :

- 1,5 kg de travers de porc (en 2 morceaux)
- 16 petites pommes de terre • 4 feuilles de laurier • Huile d'olive
- Pour la marinade • 50 g de cassinade
- 5 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de sauce barbecue maison • 4 c. à soupe de jus de pomme • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 3 gousses d'ail hachées • Les feuilles de 1 branche de romarin • 1 pincée de chili en poudre (ou selon votre goût) • Sel, poivre
- Utensiles • 1 barbecue • 4 piques en bois
- Préparez la marinade. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Placez la viande dans un plat creux, arrosez-la de marinade. Couvrez de film alimentaire puis réservez 2 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le film alimentaire, enfournez le plat pour 1 h, en arrosant de marinade à mi-cuisson.
- Préparez les braises du barbecue.
- Sur chaque pique en bois, placez 4 pommes de terre et une feuille de laurier. Nappez les brochettes d'huile d'olive.
- Placez les brochettes de pommes de terre et la

viande précuite sur la grille chaude du barbecue, faites cuire 15 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien croustillante.

• Servez avec les pommes de terre bien dorées.  
Quel accompagnement ? Un cidre brut.

### Rôti de porc à l'ail nouveau et aux herbes

Pour 6 personnes. Préchauffez le four à 190 °C. Brossez 12 petites pommes de terre nouvelles sous l'eau froide et séchez-les. Prélevez les feuilles de 3 brins de thym et 1 branche de romarin. Ciselez 10 feuilles de sauge. Déposez 1 rôti de porc de 1 kg dans un plat, disposez autour 2 têtes d'ail coupées dans l'épaisseur et les pommes de terre. Parsemez le rôti et l'ail de 30 g de beurre demi-sel et d'herbes ciselées. Salez et poivrez. Versez un verre d'eau. Enfournez pour 1 h 30, en arrosant avec le jus de cuisson toutes les 20 min.



Porc confit et purée de pommes de terre au yuzu



Joues de porc à l'irouléguy et aux olives



Rouelle de porc à la diable

## PORC CONFIT ET PURÉE DE POMMES DE TERRE AU YUZU

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 4 H 40.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour la viande confite** • 800 g d'échine de porc ficelée en rôti • 1 oignon • 2 cm de gingembre • 1 citron jaune bio • 2 citrons mexicains bio • 2 feuilles de laurier • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Pour la sauce** • 2 c. à soupe de sauce barbecue • 3 c. à soupe de ketchup • 1/2 citron jaune

**Pour la purée** • 1 kg de pommes de terre ratte • 2 yuzus • 6 c. à soupe d'huile d'olive

**Ustensile** • 1 pinceau de cuisine

• Épluchez et ciselez l'oignon, pelez et détaillez le gingembre en fines tranches.

• Préparez la sauce. Recueillez le jus du demi-citron. Dans un bol, mélangez la sauce barbecue, le ketchup et le jus de citron.

• Préchauffez le four à 150 °C. Dans une cocotte, faites dorer la viande sur toutes les faces avec l'oignon ciselé et les tranches de gingembre dans l'huile d'olive pendant 5 à 10 min. Salez et poivrez. Lorsque la viande est bien dorée, badigeonnez-la avec la sauce à l'aide d'un pinceau de cuisine.

• Coupez le citron jaune en quatre et les citrons mexicains en deux, ajoutez-les dans la cocotte avec les feuilles de laurier. Couvrez la cocotte et enfournez pour 4 h 30. Arrosez la viande avec le jus de cuisson, toutes les heures environ.

• Préparez la purée. Nettoyez les pommes de terre, épluchez-les, coupez-les en morceaux puis plongez-les dans une casserole d'eau salée et faites-les cuire 40 min. Râpez le zeste des yuzus et recueillez leur jus. À l'aide d'une fourchette, écrasez les pommes de terre dans un saladier avec

l'huile d'olive, le zeste et le jus des yuzus.

• Servez la viande effilochée accompagnée de la purée de ratte au yuzu.

**Quel vin? Un savennières.**

## JOUES DE PORC À L'IROULÉGUY ET AUX OLIVES

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 2 H 30.

POUR 4-6 PERSONNES:

• 12 joues de porc • 1 oignon ciselé

• 2 carottes émincées • 2 branches de céleri émincées • 2 gousses d'ail tapées

• 25 cl d'irouléguy blanc • 150 g d'olives niçoises • 1 c. à soupe de farine • 4 brins de persil plat haché • 1 bouquet garni

• Piment d'Espelette • Huile d'olive • Sel

• Préchauffez le four à 180 °C. Assaisonnez les joues de porc avec du sel et du piment d'Espelette. Dans une cocotte, saisissez sur feu vif avec un filet d'huile les joues de porc sur chaque face. Procédez en plusieurs fois. Réservez les joues bien dorées.

• Faites suer dans la même huile, sur feu doux, l'oignon, les carottes et le céleri. Décollez bien tous les sucs à l'aide d'une spatule en bois.

• Remettez la viande dans la cocotte et saupoudrez d'un peu de farine. Faites cuire 1 min puis déglacez au vin blanc. Faites réduire 5 min puis mouillez d'eau à hauteur et portez à ébullition. Écumez, ajoutez le bouquet garni et l'ail. Enfournez pour 1 h 30 de cuisson.

• Ajoutez les olives niçoises et poursuivez la cuisson pendant 30 min : la chair des joues doit se détacher à la cuillère.

• Ajoutez le persil au moment de servir. Accompagnez de polenta, de pommes vapeur ou de riz, par exemple.

**Quel vin? Un irouléguy blanc.**

## ROUELLE DE PORC À LA DIABLE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 1 H 15.

POUR 4-5 PERSONNES:

• 1 rouelle de porc d'environ 1,2 kg

• 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

• 3 c. à soupe de moutarde de Dijon • 25 cl de vin blanc de cuisine • 15 cl de bouillon de légumes • 2 oignons blancs • 1 petite tête d'ail • 5 carottes • 5 brins de thym

• 3 brins de romarin • 3 brins de persil

• Sel, poivre

**Ustensile** • 1 pinceau de cuisine

• Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez la rouelle de porc de tous les côtés avec les deux moutardes. Placez-la dans un plat à four.

• Épluchez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de l'épaisseur et de la longueur. Épluchez les oignons et coupez-les en six. Détachez les gousses d'ail les unes des autres sans les peeler.

• Déposez tous les légumes autour de la rouelle. Ajoutez le vin blanc et le bouillon dans le plat. Parsemez de thym, de romarin et de persil ciselé. Salez et poivrez. Enfournez pour 1 h 15 en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

**Quel vin? Un crozes-hermitage.**

### Le saviez-vous ?

La recette de porc à la diable vient des artisans charcutiers d'Alsace qui eurent, il y a une cinquantaine d'années, l'idée de badigeonner un morceau d'épaule de moutarde.

## PORC CARAMÉLISÉ AU GINGEMBRE ET À LA CITRONNELLE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 3 H 20.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de poitrine de porc sans couenne • 100 g de sucre • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 1 piment • 4 cm de gingembre • 4 bâtons de citronnelle • 6 brins de coriandre fraîche • 2 c. à soupe de sauce d'huître
- 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de sauce de poisson • 4 c. à soupe d'huile de colza
- Détaillez la viande dans des cubes de 4 x 4 cm. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et le gingembre. Râpez le gingembre, écrasez la gousse d'ail à l'aide d'un presse-ail. Émincez l'oignon. Hachez la partie charnue des bâtons de citronnelle. Coupez le reste de chaque bâton en tronçons. Épépinez le piment et détaillez-le en fines rondelles.
- Versez le sucre dans une casserole et laissez caraméliser

sur feu vif. Lorsque le caramel a une coloration ambrée, retirez-le du feu et ajoutez 40 cl d'eau portée préalablement à ébullition (attention aux éclaboussures), remettez sur le feu et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile de colza. Ajoutez l'ail, l'oignon, la citronnelle, le gingembre et le piment. Laissez dorer 5 min en mélangeant. Ajoutez les morceaux de porc et poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez la sauce d'huître, la soja, la sauce de poisson et le caramel. Mélangez bien et laissez mijoter à couvert pendant 1 h 30, en mélangeant régulièrement. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 1 h 30 de plus.
- Lavez et ciselez la coriandre et répartissez-la sur la viande avant de servir. Accompagnez éventuellement d'un riz blanc.

Quel vin? Un saint-joseph blanc.



Le porc version asiatique,  
succès garanti  
autour de la table!

## ARAIgnée DE PORC SAUCE MOUTARDE ET RISOTTO DE LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 35 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 800 g d'araignée de porc
- 5 brins d'estragon
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe de moutarde fine de Dijon
- 8 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 cl de fond de veau
- 5 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Pour le risotto**
- 300 g de lentilles corail
  - 2 gousses d'ail
  - 2 oignons nouveaux
  - 10 cl de vin blanc sec
  - 2 feuilles de laurier
  - 1,25 litre de bouillon de légumes
  - 3 c. à soupe d'huile d'olive
  - Quelques grains de poivre du Sichuan

- Dans un bol, mélangez les moutardes avec la crème fraîche. Salez et poivrez. Rincez et hachez l'estragon. Réservez.
- Préparez le risotto. Hachez les oignons nouveaux avec leur tige. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les finement. Dans une casserole, faites revenir les oignons hachés et les gousses d'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les lentilles, remuez quelques

minutes et ajoutez les feuilles de laurier et les grains de poivre. Mouillez avec le vin blanc et laissez les lentilles l'absorber. Versez une louche de bouillon préalablement chauffé, mélangez jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon, soit environ 15 min. Réservez au chaud.

- Faites cuire les araignées de porc à la poêle dans l'huile d'olive, à feu vif, pendant 8 min : la viande doit être bien dorée. Salez, poivrez. Débarrassez la viande et coupez-la en lamelles de 1 cm de largeur.
- Déglaçez la poêle avec le vin blanc, mouillez avec le fond de veau, portez à ébullition, puis baissez le feu, ajoutez la crème à la moutarde et mélangez bien. Remettez les lamelles de viande cuites dans la poêle avec l'estragon haché et faites réchauffer quelques instants.
- Servez la viande avec le risotto aux lentilles et de la sauce à la moutarde. Parsemez éventuellement d'estragon ciselé.

**Quel vin ?** Un côté-de-beaune blanc.



Original, les lentilles préparées comme un risotto !

Filet mignon rôti et endives braisées



Pulled pork



## FILET MIGNON RÔTI ET ENDIVES BRAISÉES

PRÉPARATION: 45 MIN. REPOS: 10 MIN.  
CUISISON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 6 endives moyennes • 750 g de filet mignon de cochon • 100 g de cacahuètes avec leur peau • 10 cl de fond de veau
- 2 c. à soupe d'épices cajun • 2 c. à soupe de sucre • 2 c. à soupe de miel liquide
- 40 g de beurre • 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Ustensile • Ficelle de cuisine

• Dégraissez légèrement les filets mignons. Coupez-les dans le sens de la longueur sans les ouvrir complètement, comme un portefeuille. Répartissez 1 c. à soupe d'épices cajun, du sel et du poivre à l'intérieur. Ficelez chaque filet mignon comme un rôti.

• Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le pied et les premières feuilles des endives, coupez-les en deux dans la longueur. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Saisissez les endives dedans pendant 3 min. Saupoudrez-les de sucre et des épices cajun restantes. Laissez-les légèrement caraméliser. Couvrez-les d'eau aux deux tiers puis couvrez d'une feuille de papier cuisson. Laissez cuire les endives pendant 25 à 30 min sur feu moyen en les retournant à mi-cuisson.

• Saisissez les filets mignons dans une poêle dans

l'huile sur feu vif. Déposez-les dans un plat à four. Versez le miel dans la poêle. Ajoutez les cacahuètes, laissez cuire 2 min et versez le fond de veau. Salez, poivrez. Versez-le tout autour des filets mignons. Placez le plat au four pour 15 à 20 min selon la grosseur des filets mignons.

• Une fois la viande cuite, sortez le plat du four et enveloppez les filets mignons individuellement dans une feuille de papier aluminium, laissez-les reposer pendant 10 min.

• Vérifiez la cuisson des endives en enfonçant la pointe d'un couteau au cœur, elles doivent être tendres. Mélangez un peu de jus de cuisson des endives avec le jus de cuisson des filets mignons et les cacahuètes.

• Coupez les filets mignons en tranches épaisses. Servez avec les endives et la sauce aux épices cajun et aux cacahuètes.

Quel vin ? Un fleurie.

## PULLED PORK

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 5 H.  
POUR 4 PERSONNES:

- 1 rouelle de porc de 1,2 kg ou 1,2 kg d'épaule de porc, en 1 ou 2 morceaux
- 2 oignons • 3 gousses d'ail • 60 g de sucre cassonade • 25 cl de ketchup
- 2 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe rase de paprika • 1 c. à soupe rase de poudre de cumin • 10 cl de vinaigre

de vin • 10 cl de sauce Worcestershire

- 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

### Ustensile • 1 cocotte allant au four

- Préchauffez le four à 140 °C. Épluchez et émincez les oignons et les gousses d'ail.
- Dans un bol réunissez la moutarde, le ketchup, le paprika, le cumin, le vinaigre, la sauce Worcestershire et le sucre cassonade. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Faites saisir la viande dans une cocotte dans l'huile d'olive. Une fois bien dorée, ajoutez les oignons et les gousses d'ail, laissez-les fondre 5 min sur feu moyen.
- Assaisonnez légèrement les oignons et l'épaule de porc, puis versez le mélange à la moutarde dans la cocotte. Ajoutez un grand verre d'eau, portez doucement à ébullition. Couvrez la cocotte puis placez-la au four et laissez cuire 5 h.
- Retournez la viande toutes les 45 min environ. Ajoutez un petit verre d'eau en fin de cuisson s'il manque du jus.
- Sortez la cocotte du four, laissez tiédir la viande.
- Effilochez la viande dans un récipient avec une fourchette, puis remettez-la dans le reste du jus de cuisson dans la cocotte.
- Servez le pulled pork bien chaud avec des pommes vapeur ou des frites, ou bien en farce à l'intérieur d'une feuille de chou blanchie. C'est également délicieux dans un sandwich classique, un club-sandwich ou un burger.
- Quel vin ? Un costières-de-nîmes.



Choucroute et jarret de porc confit aux épices



Porc au saké



Palette fumée aux oignons confits

## CHOUCROUTE ET JARRET DE PORC CONFIT AUX ÉPICES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1 H.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 gros jarrets de porc déjà cuits (achetés chez le charcutier) • 600 g de choucroute cuite • 1/2 c. à café de noix de muscade
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 1 c. à café de curcuma • 1/2 c. à café de cannelle • 80 g de miel • 50 cl de bouillon de volaille • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Coupez les jarrets en deux. Mélangez toutes les épices dans un bol.
- Faites dorer les jarrets 5 min dans une cocotte, dans l'huile d'olive. Saupoudrez-les d'épices. Versez le miel, salez, poivrez.
- Laissez légèrement caraméliser, puis versez le bouillon dans la cocotte. Couvrez, laissez cuire 4 min sur feu moyen en tournant les jarrets régulièrement.
- Sortez les jarrets de la cocotte. Ajoutez 15 cl d'eau si le liquide a trop réduit. Mettez la choucroute à chauffer dans le jus de cuisson des jarrets en la mélangeant bien.
- Enfoncez les jarrets confits dans la choucroute, laissez mijoter 15 min avant de servir.

Quel vin? Un moulin-à-vent.

## PORC AU SAKÉ

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 2 H 30.

POUR 4-6 PERSONNES:

- 1 kg de poitrine de porc • 1 blanc de poireau • 1 oignon • 4 cm de gingembre bio
- 40 cl de saké • 5 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mirin • 3 c. à soupe de sucre en poudre • 2 c. à soupe d'huile

### végétale neutre • Quelques pousses de shiso (facultatif)

- Détaillez la poitrine de porc en morceaux de 3 cm en conservant la couenne. Émincez le gingembre en laissant la peau. Épluchez l'oignon et émincez-le.
- Déposez le porc et l'oignon dans une casserole avec le gingembre, couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 1 h 30 en écumant de temps à autre. Égouttez et rincez la viande pour retirer les impuretés.
- Versez le saké, la sauce soja, le mirin et le sucre dans une cocotte. Portez à ébullition, baissez le feu et ajoutez les morceaux de viande et l'oignon émincé. Laissez mijoter à couvert 30 min en mélangeant de temps en temps.
- Pendant ce temps, nettoyez le blanc de poireau et ciselez-le finement. Faites-le dorer 3 min à la poêle dans un peu d'huile. Ajoutez 3 c. à soupe d'eau et laissez cuire 10 à 12 min à couvert.
- Répartissez la viande et la sauce dans les assiettes, parsemez de blanc de poireau ciselé et éventuellement de quelques pousses de shiso avant de servir.

Quel accompagnement? Un saké.

## PALETTE FUMÉE AUX OIGNONS CONFITS

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 3 H 30.

POUR 4-6 PERSONNES:

- 1 palette fumée de 1,5 kg environ
- 3 gros oignons • 50 cl de bière blonde
- 2 feuilles de laurier • 3 brins de thym
- 25 g de beurre • Poivre
- Préchauffez le four à 210 °C. Épluchez et coupez les oignons en lamelles. Déposez la palette dans une cocotte puis entourez-la avec les oignons et parsemez de beurre en morceaux. Poivrez puis

enfournez sans couvercle pour 15 min. À la fin de cette cuisson, retournez la palette puis poursuivez pour 15 min supplémentaires.

- Baissez le four à 130 °C, ajoutez la bière, le thym, le laurier puis couvrez et enfournez pour 3 h. Retournez la palette 4 fois pendant ces 3 h.
- À la fin de la cuisson, coupez la palette en tranches et servez-les avec les oignons et la sauce. Vous pouvez la servir avec une purée de pommes de terre, par exemple.

Quel accompagnement? Une bière blonde.

### Saucisses aux herbes et pommes de terre éventail au thym

Pour 4 personnes. Préchauffez le four à 220 °C. Brossez 650 g de petites pommes de terre bio. Découpez-les en éventail: placez-les sur une grille pour pouvoir les inciser finement sans en transpercer le fond. Disposez-les dans un plat à four. Parsemez-les de 40 g de beurre en copeaux, de fleur de sel, de poivre et de 2 brins de thym. Déposez 650 g de saucisse aux herbes enroulée et répartissez 4 feuilles de laurier sur les pommes de terre. Arrosez de 20 cl de bière et de 3 c. à soupe d'huile d'olive. Enfournez le plat pour 45 min de cuisson. Servez aussitôt.



## FILET MIGNON DE PORC BRIOCHÉ À LA MOUTARDE, PETITS LÉGUMES AU MIEL

PRÉPARATION: 1H. REPOS: 30 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 filet mignon de 1,5 kg
- 4 carottes
- 1/2 céleri-rave
- 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de miel
- 10 g de beurre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

*Pour la pâte* • 275 g de farine • 100 g de beurre pommade

- 2 œufs + 1 jaune d'œuf pour dorer
- 5 g de levure de boulanger
- 2,5 cl de lait
- 1 pincée de sel

*Pour la sauce* • 5 cl de fond de veau • 250 g de fruits rouges

*Ustensile* • 1 pinceau de cuisine

- Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez 150 g de farine et la levure. Ajoutez le lait, 2 œufs et mélangez. Versez le reste de farine et le sel, mélangez à nouveau: la pâte doit former une boule et se détacher du saladier. Ajoutez le beurre et mélangez. Couvrez et laissez reposer 15 min.

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre et 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Salez et poivrez le filet mignon, placez-le dans la poêle et faites-le doré sur chaque face.

- Placez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la pendant 10 min. Étalez-la finement en un rectangle et placez le filet au milieu. Badigeonnez le filet de moutarde et rabattez la pâte sur les extrémités du filet. Rabattez ensuite la pâte sur un côté, badigeonnez de jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau et rabattez le dernier côté dessus. Badigeonnez de jaune d'œuf, placez dans un grand plat à four et laissez reposer pendant 15 min.

- Épluchez les carottes et le céleri-rave, découpez-les en bâtonnets. Placez-les dans un bol avec le reste d'huile d'olive et le miel, salez, poivrez et mélangez. Placez dans le plat du filet mignon et enfournez pour 30 min en remuant les légumes de temps en temps.

- Déglaçez avec le fond de veau la poêle qui a servi à saisir la viande. Laissez réduire à feu vif, puis ajoutez les fruits rouges et faites-les cuire pendant 5 min.

- Sortez le filet mignon du four, laissez reposer puis découpez-le en tranches. Servez-le accompagné de la sauce aux fruits rouges avec les frites de légumes.

**Quel vin? Un vinsobres.**

Côtelettes d'agneau et pommes de terre



Keftas d'agneau au fenouil, semoule au raisin



Gigot d'agneau à la cuillère



## CÔTELETTES D'AGNEAU ET POMMES DE TERRE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 8 à 12 côtelettes d'agneau, préparées par le boucher
- 8 à 12 pommes de terre à chair tendre
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de romarin
- 3 grosses c. à soupe d'olives de Kalamata
- 2 oignons
- 1 bouquet de fines herbes mélangées (aneth, persil plat, coriandre, menthe...)
- 1 poignée de jeunes pousses
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe pour servir
- Sel, poivre

### Ustensile • 1 poêle-gril

• Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Placez-les dans un plat à four avec les gousses d'ail non pelées, salez et poivrez, puis arrosez d'huile d'olive. Faites cuire 30 min environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et légèrement soufflées (arrosez d'un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire). Ajoutez les olives 5 min avant la fin de la cuisson.

• Lavez et essorez les jeunes pousses et les herbes. Pelez et émincez les oignons.

• Salez et poivrez les côtelettes d'agneau. Faites-les cuire dans une poêle-gril avec les oignons et le romarin, 5 à 7 min de chaque côté, selon la cuisson que vous désirez.

• Servez avec les pommes de terre, l'ail et les olives, ainsi que les jeunes pousses et les herbes. Arrosez d'huile d'olive.

### Quel vin ? Un corbières blanc.

**Bon à savoir** Vous pouvez ajouter un peu de fromage de chèvre frais (30-40 g par personne) au moment de servir.

## KEFTAS D'AGNEAU AU FENOUIL, SEMOULE AU RAISIN

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 15 MIN.

CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de viande d'agneau hachée finement
- 200 g de bulbe de fenouil
- 180 g de semoule de couscous fine
- 120 g de raisins secs
- 2 c. à soupe rases de graines de fenouil
- 1 c. à soupe rase de cumin en poudre
- 20 feuilles de menthe
- 12 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Ustensiles • Grandes piques à brochette

### • 1 plancha ou 1 poêle-gril en fonte

• Mélangez la semoule de couscous dans un saladier avec les raisins secs, 8 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites bouillir une petite casseroles d'eau, versez l'eau bouillante à hauteur de la semoule. Couvrez le saladier avec un torchon, laissez la semoule gonfler.

• Lavez le bulbe de fenouil, coupez-le en petits cubes. Faites-les cuire 10 min dans une poêle avec 2 cl d'huile d'olive, sur feu doux, salez et poivrez. Laissez refroidir.

• Mélangez la viande hachée dans un récipient avec le fenouil cuit, les graines de fenouil, le cumin, la moitié des feuilles de menthe hachées, du sel et du poivre.

• Formez les keftas en pressant la viande sur des grandes piques à brochette.

• Badigeonnez les keftas avec le reste de l'huile d'olive, faites-les cuire 10 min sur feu vif à la plancha ou dans une poêle-gril en fonte, en les tournant régulièrement.

• Égrainez la semoule avec une fourchette, ajoutez le reste des feuilles de menthe hachées et servez avec les keftas.

### Quel vin ? Un corbières blanc.

## GIGOT D'AGNEAU À LA CUILLÈRE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISSON: 6 H 15. POUR 6-8 PERSONNES:

- 1 gigot d'agneau désossé
- 150 g de beurre demi-sel mou
- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 4 panais
- 8 petits oignons blancs
- 2 feuilles de laurier
- 25 cl de bouillon de légumes
- 15 cl de vin blanc de cuisine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil
- Sel, poivre

### Ustensile • 1 cocotte allant au four

• Épluchez tous les légumes. Détaillez les panais et les carottes en dés ou en rondelles. Coupez le céleri en tronçons de 1 cm.

• Préchauffez le four à 120 °C. Dans une cocotte allant au four, faites dorer le gigot de tous les côtés dans l'huile bien chaude. Débarrassez le gigot, ajoutez les légumes et les oignons coupés en deux s'ils sont trop gros, et mélangez pour bien les enrober de matière grasse. Laissez doré 5 min puis déglacez avec le vin blanc. Remettez le gigot dans la cocotte, versez le bouillon et ajoutez les 2 feuilles de laurier. Salez et poivrez, couvrez la cocotte et enfournez pour 6 h. Au bout de 5 h, retirez le couvercle de la cocotte.

• Pendant ce temps, préparez le beurre à l'ail et au persil. Épluchez, dégermez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide d'un presse-ail. Lavez, séchez et prélevez les feuilles de persil puis hachez-les finement. Travaillez le beurre mou avec l'ail et le persil pour obtenir un mélange homogène. Formez un petit rouleau et réservez-le au réfrigérateur le temps qu'il durcisse.

• Servez le gigot avec les petits légumes et quelques tranches de beurre à l'ail.

### Quel vin ? Un tavel.



## AGNEAU CONFIT AUX FIGUES ET AUX NOIX

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 1 H 25.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de gigot d'agneau en morceaux • 2 échalotes
- 1 litre de bouillon de légumes • 1 bouquet garni (persil et coriandre) • 1 gousse d'ail • 1 c. à café rase de gingembre en poudre • 1 c. à café bombée de curcuma
- 1 c. à café bombée de ras el-hanout • 2 pistils de safran • 1 bâton de cannelle • 1 étoile de badiane
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol • 20 g de beurre
- 1/2 c. à café de poivre moulu • 1 c. à café rase de sel
- Pour les figues* • 300 g de figues fraîches • 100 g de cerneaux de noix • 3 c. à soupe de miel liquide • 2 pincées de cannelle • 20 g de beurre
- 1 filet d'huile d'argan
- Épluchez et émincez les échalotes. Dans une cocotte, faites-les revenir avec la viande dans l'huile et le beurre, ajoutez la gousse d'ail en chemise, la cannelle, le gingembre,

le curcuma, le ras el-hanout, le safran, la badiane, le poivre, le sel et le bouquet garni. Couvrez avec le bouillon et laissez cuire 1 h à feu moyen jusqu'à ce que la viande devienne très tendre.

- Lorsque la viande est cuite, retirez-la et filtrer la sauce. Remettez la sauce dans la cocotte et faites chauffer pour la faire réduire un peu. Remettez la viande dans la cocotte. Réservez au chaud sur feu très doux.

- Rincez les figues et coupez-les en deux. Faites fondre le beurre dans une poêle avec 3 c. à soupe de sauce de la viande, ajoutez les figues, la cannelle et le miel. Laissez caraméliser les figues sur feu doux pendant 5 min, puis ajoutez un filet d'huile d'argan.

- Dans une poêle chaude, torréfiez les noix à sec 5 min, à feu doux, en mélangeant constamment. Disposez les morceaux de viande sur un plat de service et nappez-les de sauce. Ajoutez les figues et les noix, nappez-les avec leur caramel.

**Quel vin ? Un crozes-hermitage rouge.**

## NAVARIN PRINTANIER

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 1 H 40.

POUR 6 PERSONNES:

- 1,2 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 8 petites pommes de terre nouvelles • 500 g de petits pois frais (soit 200 g écossetés) • 6 petites carottes fanes • 6 petits navets • 6 oignons frais
- 4 gousses d'ail • 1 brin de thym • 1 branche de romarin • 2 feuilles de laurier • 3 c. à soupe rases de concentré de tomates • 20 cl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de poule • 1 c. à soupe bombée de farine • 50 g de beurre • Sel, poivre
- Ustensile • 1 cocotte allant au four**
- Épluchez les pommes de terre. Pelez les carottes en laissant un peu de leurs tiges, coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Épluchez les navets et coupez-les en deux également. Retirez la première peau des oignons frais. Écossez et rincez les petits pois.

• Chauffez le beurre sur feu moyen, dans une cocotte allant au four. Faites-y revenir la viande 5 min, en la retournant, jusqu'à ce qu'elle soit colorée. Saupoudrez de farine, mélangez de façon que les morceaux de viande en soient enrobés. Versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer. Ajoutez le concentré de tomates, mélangez. Ajoutez les carottes, les navets, les pommes de terre, les oignons, le thym, le romarin, le laurier et les gousses d'ail en chemise. Couvrez d'eau à hauteur, ajoutez le cube de bouillon émietté, salez, poivrez et mélangez. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 30 min. Préchauffez le four à 160 °C.

• Au bout des 30 min de cuisson sur le feu, enfournez la cocotte fermée pour 1 h. 10 min avant la fin, ajoutez les petits pois, en mélangeant délicatement.

• Servez le navarin bien chaud.

**Quel vin? Un tavel.**



Vous pouvez préparer ce plat la veille puis le réchauffer au four, il n'en sera que meilleur.

Épaule d'agneau confite au citron et au miel



Selle anglaise d'agneau aux épinards.



Carré d'agneau aux anchois et au citron confit



## ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE AU CITRON ET AU MIEL

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 4 H.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 épaule d'agneau • 3 c. à soupe de miel liquide • 1 kg de pommes de terre
  - 1 citron bio • 3 gousses d'ail • 1 oignon
  - Huile d'olive • Sel, poivre
  - Préchauffez le four à 150 °C. Déposez l'épaule d'agneau dans un plat de cuisson et badigeonnez-la avec le miel. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
  - Épluchez l'oignon puis coupez-le en deux et détachez les couches. Lavez, séchez le citron et coupez-le en rondelles.
  - Déposez les morceaux d'oignon et les gousses d'ail en chemise dans le fond du plat, ajoutez les rondelles de citron sur l'épaule et dans le plat, puis enfournez pour 3 h en arrosant très régulièrement l'épaule d'agneau.
  - Épluchez les pommes de terre, coupez-les en tranches et ajoutez-les dans le plat. Poursuivez la cuisson pendant 1 h et servez bien chaud.
- Quel vin ? Un irouléguy blanc.

## SELLE ANGLAISE D'AGNEAU AUX ÉPINARDS

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 5 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 tranches de selle anglaise d'agneau (côtes-filet doubles) • 4 poignées de pousses d'épinard • 4 c. à soupe bombées de gorgonzola crémeux • 2 c. à soupe de cerneaux de noix • 80 g de beurre • 1 brin de marjolaine • Fleur de sel, poivre

• Pensez à sortir la viande du réfrigérateur au moins 30 min avant de la cuisiner.

• Salez et poivrez généreusement les tranches de selle d'agneau sur chaque face.

• Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu vif avec la marjolaine. Saisissez les tranches de selle 2 min de chaque côté pour une cuisson rosée. Ajoutez, hors de feu, les pousses d'épinard et les noix concassées.

• Servez les tranches de selle avec des pâtes aux épinards, par exemple, et le gorgonzola crémeux déposé dans chaque assiette.

Quel vin ? Un pauillac.

## CARRÉ D'AGNEAU AUX ANCHOIS ET AU CITRON CONFIT

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 2 H 30.

CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1 carré d'agneau de 8 côtelettes préparé par le boucher • 1/4 de citron confit
- 17 anchois à l'huile d'olive • 1 botte d'artichauts poivrade (5-6) • 10 câprons
- 6 gousses d'ail • Le jus de 1 citron
- 3 branches de romarin • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • Poivre
- Prélevez les feuilles de romarin, épluchez et dégermez la moitié des gousses d'ail. Mixez ensemble le romarin, les anchois égouttés, le citron confit, l'huile et le vinaigre. Ajoutez du poivre selon votre goût.
- Massez toute la chair du carré d'agneau avec la pâte obtenue. Déposez le carré dans un plat, filmez-le et réservez 2 h au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, tournez les artichauts en prenant soin de les citronner pour qu'ils ne noircissent pas trop. Coupez la tige des artichauts à 5 cm

du cœur. Retirez les feuilles externes les plus épaisses, puis lisez avec un couteau la base des feuilles restantes. Coupez l'extrémité des artichauts et coupez-les en deux ou en quatre dans leur longueur.

• Sortez la viande du réfrigérateur 30 min avant de la faire cuire.

• Préchauffez le four à 210 °C. Placez les artichauts et les gousses d'ail restantes écrasées dans le plat avec le carré d'agneau et les câprons, versez un petit fond d'eau et enfournez pour 30 à 35 min en arrosant avec le jus de cuisson.

• Servez dès la sortie du four.

Quel vin ? Un côtes-de-provence blanc.

### Brochettes d'épigramme aux herbes et au citron

Pour 4 personnes. Hachez 4 brins de menthe, 4 brins de coriandre, 4 brins de persil et 1/2 citron confit au sel. Râpez le zeste de 1 citron bio. Dans un bol, mélangez les herbes avec le zeste, le citron confit et 6 c. à soupe d'huile d'olive.

Coupez 2 épigrammes d'agneau désossés (1 kg) en fines lanières, piquez-les sur 15 piques à brochette. Salez et poivrez. Faites chauffer une poêle-gril (ou un barbecue) et faites-les griller à feu vif, 2 min de chaque côté. Servez les brochettes avec la sauce.

Tajine d'agneau aux légumes de printemps



Poitrine d'agneau marinée façon sandwich grec



Gigot d'agneau confit façon tajine



## TAJINE D'AGNEAU AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

PRÉP.: 15 MIN. CUIS.: 1H10. POUR 4 PERS.:

- 1 kg de gigot d'agneau désossé • 300 g de fèves écossées • 300 g de haricots verts
- 8 artichauts poivrade • 2 échalotes
- 2 gousses d'ail • 1 litre de bouillon de légumes • 1 citron confit • 40 g de mélange de fruits secs (amandes, noix, cranberries, raisins sultana, etc.) • 1 c. à soupe bombée de cumin en poudre • 1 c. à café bombée de cardamome en poudre • 1/2 bouquet de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Épluchez et ciselez les échalotes. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Découpez l'agneau en cubes de même taille. Équeutez les haricots verts. Hachez grossièrement les feuilles de coriandre.
- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail, les échalotes et les morceaux d'agneau : la viande doit être dorée de tous côtés. Versez le bouillon, ajoutez la cardamome et le cumin, le citron confit coupé en deux, salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 50 min à couvert.
- Pendant ce temps, tournez les artichauts poivrade et découpez-les en quatre dans le sens de la longueur en écourtant leur queue. Ajoutez-les dans la cocotte et laissez cuire 10 min. Faites blanchir les fèves 5 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et retirez leur peau. Ajoutez-les dans la cocotte avec les haricots verts et le mélange de fruits secs, poursuivez la cuisson 10 min. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez la coriandre et servez accompagné de semoule de blé, par exemple.
- Quel vin ? Un vacqueyras blanc.

## POITRINE D'AGNEAU MARINÉE FAÇON SANDWICH GREC

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISISON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 800 g de poitrine d'agneau • 4 petits pains pita • 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour servir • 1/2 bouquet de menthe • 1 concombre noa • 1 citron bio
- 240 g de yaourt à la grecque • 2 oignons frais • 1 c. à soupe rase de ras el-hanout
- 1 petit bouquet d'oseille • Sel, poivre
- Demandez au boucher de couper la poitrine d'agneau en deux.
- Préparez la marinade. Râpez le zeste du citron et pressez le fruit. Émincez un oignon frais avec sa tige et hachez 12 feuilles de menthe. Placez les morceaux d'agneau dans un plat creux. Parsemez-les d'épices, de sel et de poivre. Ajoutez tout le jus du citron, l'huile d'olive, l'oignon émincé et la menthe hachée. Couvrez, placez au réfrigérateur pendant au moins 30 min.
- Faites chauffer à feu vif une plancha ou un gril en fonte (ou une poêle, à défaut). Faites-y griller les morceaux d'agneau de chaque côté, comptez environ 10 min par face, soit 20 min au total.
- Lavez, séchez et ciselez l'oseille. Fouettez le yaourt avec l'oseille, le zeste du citron, du sel et du poivre. Coupez le concombre en rondelles. Coupez grossièrement la chair de la poitrine d'agneau en morceaux.
- Faites chauffer les petits pains pita quelques minutes au four. Pelez et émincez l'oignon restant. Garnissez les pains pita de yaourt, de morceaux de viande, des feuilles de menthe restantes, de rondelles de concombre et de lamelles d'oignon.
- Servez aussitôt avec un trait d'huile d'olive.
- Quel vin ? Un ajaccio blanc.

## GIGOT D'AGNEAU CONFIT FAÇON TAJINE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 6 H.

POUR 6-8 PERSONNES:

- 1 gigot d'agneau de 2,4 kg • 6 gros oignons émincés • 150 g d'amandes mondées • 6 gousses d'ail • 2 c. à soupe rases de ras el-hanout • 1 c. à soupe bombée de cannelle • 1 c. à soupe bombée de gingembre en poudre • 6 doses de safran (facultatif) • 6 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Pour les raisins • 120 g de raisins secs • 1/2 c. à café de cannelle • 60 g de miel
- Utensile • 1 grande cocotte à four
- Préchauffez le four à 160°C. Émincez les oignons et hachez les gousses d'ail. Disposez les oignons dans une très grande cocotte.
- Mélangez toutes les épices dans l'huile. Ajoutez 1,5 c. à café de sel et 1 c. à café rase de poivre moulu. Massez le gigot avec l'ail. Versez l'huile et répartissez-la sur tout le gigot avec les mains. Disposez dans la cocotte. Versez 50 cl d'eau, fermez le couvercle et enfournez pour 5 h. Retournez le gigot à mi-cuisson et vérifiez le niveau de liquide, ajoutez de l'eau au besoin.
- Dans une casserole, portez à ébullition 20 cl d'eau avec le miel et 1/2 c. à café de cannelle. Retirez du feu et ajoutez les raisins. Réservez.
- Au bout de 5 h, versez les raisins et leur jus dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 1 h.
- Servez avec les amandes rapidement dorées à la poêle et grossièrement hachées.
- Quel vin ? Un meursault.
- Bon à savoir Vous pouvez accompagner le gigot de semoule et d'une salade de carottes à la coriandre et au citron, ou de légumes à la vapeur.



## BOULETTES D'AGNEAU, MÉLASSE DE GRENADE ET PURÉE DE HARICOTS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 500 g d'agneau haché • 50 g de chapelure
- 50 g de raisins secs • 1 œuf • 3 oignons rouges • 1 gousse d'ail • 6 brins de persil
- 6 brins de menthe • 6 brins de coriandre
- 6 brins d'estragon • 3/4 de c. à café de 4-épices • 1/4 de grenade, pour servir
- 1 filet de mélasse de grenade • Huile d'olive
- Sel, poivre

*Pour la purée* • 600 g de haricots coco en boîte • 4 c. à soupe de tahini • 1 citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive

*Utensile* • 1 pinceau de cuisine

- Préchauffez le four à 200 °C. Pelez 2 oignons rouges, coupez-les en quatre ou en six. Badigeonnez-les d'huile, salez, poivrez et placez-les dans un plat à gratin.
- Épluchez et hachez finement l'oignon restant et l'ail. Si les raisins secs sont un peu gros, hachez-les. Lavez, séchez et hachez finement les herbes, réservez-en une petite quantité pour servir.
- Dans un saladier, mélangez l'agneau, l'œuf, la chapelure, les raisins, l'ail, l'oignon, les herbes, le mélange 4 épices et 1 c. à café rase de sel. Mélangez bien puis formez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Déposez les boulettes dans un plat à gratin huilé, en les serrant bien. Enfournez les boulettes ainsi que le plat qui contient les oignons pour 25 min de cuisson.
- Pendant ce temps, égouttez les haricots coco, puis mixez-les finement avec l'huile, le tahini et le jus du citron pressé, salez et poivrez. Faites chauffer la purée dans une casserole, à feu doux, pendant 5 à 10 min, en mélangeant régulièrement.
- Environ 5 min avant la fin de la cuisson des boulettes, arrosez-les d'un filet de mélasse puis replacez-les dans le four.
- Servez les boulettes et les oignons sur un lit de purée de haricots, parsemez de graines de grenade et d'herbes fraîches hachées.

**Quel vin ? Un saint-chinian blanc.**



Cocotte de lapin aux olives



Cuisse de pintade et poires pochées au vin



Mijoté de dinde et potimarron fondant

## COCOTTE DE LAPIN AUX OLIVES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 1 H 40.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 lapin coupé en morceaux • 500 g de petites pommes de terre • 200 g d'olives noires et vertes mélangées • 2 oignons jaunes moyens • 1 tomate • 2 c. à soupe de graines de fenouil • 50 cl de vin blanc
  - 5 cl de pastis • 1 cube de bouillon de volaille • 2 branches de thym • 2 c. à soupe de farine • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
  - Épluchez et hachez les oignons finement. Plongez la tomate 2 secondes dans une grande casserole d'eau bouillante pour la pelé plus facilement. Épépinez-la et coupez-la en morceaux.
  - Dans une grande cocotte sur feu vif, faites saisir dans l'huile les morceaux de lapin. Ajoutez les oignons, du sel et du poivre. Laissez cuire pendant environ 6 à 8 min en mélangeant bien. Saupoudrez le tout de farine, mélangez et laissez roussir pendant environ 2 min sur feu vif.
  - Ajoutez dans la grande cocotte la tomate et les graines de fenouil, versez le pastis et le vin blanc. Portez à ébullition, versez de l'eau à hauteur des morceaux de lapin, puis ajoutez le cube de bouillon et le thym. Couvrez la cocotte, laissez cuire 1 h sur feu doux en mélangeant de temps en temps.
  - Après 1 h de cuisson, lavez les pommes de terre avec leur peau, ajoutez-les avec les olives dans la grande cocotte. Rallongez avec un peu d'eau si nécessaire. Remettez le tout à cuire pendant environ 30 min, sur feu doux. Avant de servir, vérifiez l'assaisonnement (rectifiez si nécessaire), la cuisson des pommes de terre et du lapin. La chair de la viande doit se détacher légèrement des os.
  - Dégustez bien chaud.
- Quel vin? Un côtes-du-roussillon rouge.

## CUISSES DE PINTADE ET POIRES POCHÉES AU VIN

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 cuisses de pintade • 2 poires williams
  - 50 cl de vin rouge • 40 g de sucre semoule
  - 4 échalotes • 2 pincées de cumin en poudre • 2 pincées de cannelle • 2 pincées de 4-épices • 1/2 étoile de badiane • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
  - Préchauffez le gril du four à 180 °C.
  - Ficelez les cuisses de pintade pour les maintenir, déposez-les dans un plat allant au four.
  - Épluchez et émincez les échalotes, répartissez-les autour des cuisses de pintade, arrosez le tout d'huile d'olive, salez, poivrez.
  - Mettez la plaque dans le four à mi-hauteur, faites griller les cuisses de pintade 40 à 45 min, en les tournant à mi-cuisson et en les arrosant.
  - Épluchez, videz et coupez les poires en quatre. Versez le vin dans une grande casserole, ajoutez le sucre et les épices. Portez à ébullition, mettez les poires dans la casserole, faites-les pocher 15 à 25 min selon leur fermeté, sur feu doux. Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dedans : elle doit rentrer sans effort.
  - Égouttez les poires, faites réduire le vin de cuisson sur feu vif pour obtenir une consistance légèrement sirupeuse.
  - Après 45 min de cuisson des cuisses, sortez le plat, répartissez les poires autour, versez 10 cl de sirop au vin dans le plat. Remettez le tout à cuire pendant environ 10 à 15 min.
  - Sortez le plat, retirez la ficelle autour des cuisses et servez sans attendre. Accompagnez avec une mousseline de céleri ou de potiron, par exemple.
- Quel vin? Un pomerol.

## MIJOTÉ DE DINDE ET POTIMARRON FONDANT

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 1 H 10.

POUR 4 PERSONNES:

- 800 g de découpe de dinde • 2 c. à soupe de farine • 1 potimarron • 100 g de beurre à température ambiante • 2 c. à soupe de mélange 4 épices • 1/2 verre d'eau
  - Huile • Sel, poivre
  - Farinez les morceaux de dinde, enlevez l'excédent en les secouant, puis faites-les revenir dans une cocotte huilée. Poivrez et salez. Lorsque les morceaux sont bien dorés, réservez-les.
  - Travaillez le beurre avec le mélange de 4 épices et placez la préparation au frais.
  - Passez le potimarron sous l'eau froide, essuyez-le et coupez-le en deux. Ôtez le pédoncule et les pépins. Détaillez les 2 moitiés en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur.
  - Placez les morceaux de dinde dans un grand plat allant au four avec les tranches de potimarron.
  - Posez le beurre aux épices en petits morceaux sur le potimarron et les morceaux de dinde. Poivrez et versez un demi-verre d'eau au fond du plat.
  - Cuisez à four chaud (210 °C), arrosez avec le jus de cuisson, pendant 30 min. Diminuez la température à 150 °C et poursuivez la cuisson 30 min.
- Quel vin? Un fronsac.

### Le saviez-vous ?

Il a tout bon! Tendre et savoureux, le potimarron est gorgé d'antioxydants, excellents pour notre organisme.

## COQUELET AUX PETITS NAVETS, RADIS ET ROMARIN

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 55 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- **2 coquelets**
  - **6 petits navets nouveaux**
  - **1 botte de radis**
  - **2 petits oignons**
  - **2 gousses d'ail**
  - **3 branches de romarin**
  - **1 feuille de laurier**
  - **50 cl de bouillon de légumes bio**
  - **1 c. à soupe d'huile d'olive**
  - **20 g de beurre**
  - **Sel, poivre**
- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les navets et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Lavez les radis, équeutez-les et découpez-les en deux dans la longueur. Épluchez et découpez les oignons en quartiers.
- Épluchez, dégermez et écrasez soigneusement l'ail.
  - Faites fondre le beurre dans une cocotte avec l'huile d'olive et faites-y suer l'oignon. Une fois qu'il est translucide, ajoutez l'ail et faites-le revenir 2 min en remuant. Placez ensuite les coquelets dans la cocotte et faites-les dorer sur toutes leurs faces.
  - Ajoutez les navets, les radis et le bouillon, puis le romarin et le laurier. Salez, poivrez. Couvrez et enfournez pour 45 min, en retirant le couvercle au bout de 30 min de cuisson.
  - Servez les coquelets avec les légumes et le jus de cuisson.

Quel vin ? Un saint-péray.



## LAPIN À LA MOUTARDE, BACON, LÉGUMES

PRÉPARATION : 50 MIN. CUISSON : 40 MIN.  
POUR 4 PERSONNES :

- 2 gros râbles de lapin désossés
- 8 tranches de bacon • 2 grosses c. à soupe de moutarde douce
- 250 g de carottes nouvelles • 250 g de navets nouveaux • 200 g de haricots verts • 3 branches de thym frais • 40 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Épluchez les carottes et les navets, écossez les haricots verts. Taillez les carottes et les navets en jardinière, coupez les haricots en bâtons de 5 cm.
- Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez l'intérieur des râbles avec la moutarde, salez, poivrez. Reformez-les délicatement en les roulant, puis entourez-les de bacon. Ficelez-les en serrant légèrement. Faites-les saisir 2 min avec de l'huile d'olive dans une cocotte ou une grande sauteuse allant au four. Enfournez la cocotte et laissez-les cuire pendant environ 15 à 20 min.
- Pendant ce temps, faites cuire les haricots 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire de la même manière les carottes et les navets, pendant environ 8 à 10 min. Les légumes doivent rester légèrement croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- Sortez les râbles du four, enveloppez-les individuellement dans une feuille de papier aluminium, laissez-les reposer 10 min.
- Dégraissez la cocotte, mettez-la sur feu vif et déglacez-la avec le vin blanc. Laissez réduire de moitié, ajoutez 10 cl d'eau, laissez réduire encore de moitié, puis ajoutez les brindilles de thym, du sel, du poivre et le beurre froid en morceaux. Mélangez au fouet pour obtenir un jus limpide. Mettez la jardinière à chauffer dans le jus au thym.
- Découpez les râbles en tranches et servez.

Quel vin ? Un saint-émilion.



Confit de canard et pommes de terre sautées



Poulet sauté aux noix de cajou



Fricassée de volaille, riz et champignons



## CONFIT DE CANARD ET POMMES DE TERRE SAUTÉES

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 cuisses de canard confit • 6 gousses d'ail • 1 kg de pommes de terre fermes
- 2 c. à soupe de persil plat ciselé • Fleur de sel, poivre
- Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Plongez-les dans l'eau, égouttez-les et séchez-les dans un grand torchon propre.
- Récupérez l'équivalent de 4 c. à soupe de graisse sur les cuisses de confit et faites-la fondre dans une grande sauteuse. Jetez-y les pommes de terre avec les gousses d'ail non épluchées. Laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pour qu'elles soient dorées sur toutes les faces. Comptez environ 20 à 30 min de cuisson.
- Pendant ce temps, placez les cuisses de confit de canard dans une poêle et faites-les cuire doucement 20 min pour les faire colorer, en les retournant à mi-cuisson. Enlevez l'excédent de graisse au fur et à mesure et déposez les cuisses sur un papier absorbant avant de servir.
- Servez les cuisses bien fondantes et dorées avec les pommes de terre sautées parsemées de persil, d'un peu de fleur de sel et de poivre.

Quel vin ? Un bergerac rouge.

## POULET SAUTÉ AUX NOIX DE CAJOU

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de beaux blancs de poulet • 1 petit poivron rouge • 1 oignon • 5 gousses d'ail
- 6 tiges de ciboule • 125 g de noix de cajou

- 6 piments secs (facultatif) • 2 c. à soupe de Maïzena • 10 cl d'huile • Sel, poivre

Pour la sauce • 5 c. à soupe de sauce soja sucrée • 3 c. à soupe de vinaigre de riz

- 2 c. à soupe de nuoc-mam • 2 c. à soupe de sauce d'huître • 8 cl d'eau • 1 c. à café bombée de Maïzena

• Mélangez tous les éléments de la sauce.

- Épépinez et coupez le poivron en cubes. Épluchez et coupez l'oignon en lamelles épaisses. Hachez grossièrement l'ail. Coupez la ciboule en tronçons de 3 à 4 cm. Détaillez les blancs de poulet en cubes, salez et poivrez-les, puis enrobez-les soigneusement de Maïzena.
- Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle. Lorsqu'elle est chaude, plongez-y les noix de cajou pendant environ 20 secondes : elles doivent juste être colorées. Égouttez-les soigneusement sur du papier absorbant.
- Dans la même huile chaude, déposez les cubes de poulet, laissez cuire 1 min, la Maïzena doit former une petite croûte tout autour des morceaux de viande. Déposez-les sur du papier absorbant pour les égoutter. Coupez le feu et plongez les piments 10 secondes dans l'huile. Égouttez-les.
- Videz l'huile dans un bol, en conservant juste un petit fond d'huile (3 c. à soupe) dans le wok, pour faire cuire les légumes.
- Chauffez de nouveau le wok, faites dorer l'ail puis ajoutez l'oignon et le poivron.

• Faites cuire 1 min sur feu très vif avant de verser la sauce. Lorsque celle-ci commence à épaissir, ajoutez le poulet et les piments. Poursuivez la cuisson 3 à 4 min, en remuant, pour bien enrober le poulet de sauce.

- Coupez le feu, ajoutez la ciboule et les noix de cajou. Remuez et servez aussitôt, accompagné de riz blanc, par exemple.
- Quel vin ? Un coteaux-du-loir rouge.

## FRICASSÉE DE VOLAILLE, RIZ ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 beau poulet jaune coupé en morceaux
- 400 g de champignons de Paris • 300 g de riz rouge • 1 carotte • 1 branche de céleri
- 1 verre de vin blanc • 50 cl de bouillon de volaille • 1 échalote • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni • 1 c. à soupe bombée de farine • 80 g de beurre • Sel, poivre
- Rincez le riz rouge et faites-le cuire dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition en tenant compte du temps de cuisson indiqué sur le paquet : comptez environ 40 min.
- Nettoyez les champignons. S'ils sont très gros, coupez-les en deux. Salez et poivrez le poulet.
- Pelez la carotte, coupez-la en dés, coupez le céleri en dés, épluchez l'échalote et hachez-la.
- Dans une sauteuse, faites fondre 40 g de beurre à feu moyen. Faites dorer les morceaux de poulet de tous les côtés. Débarrassez dans un plat.
- Dans la même sauteuse, ajoutez la carotte, l'échalote, le céleri et le bouquet garni, faites revenir pendant 5 min, en mélangeant, puis saupoudrez de farine, mélangez bien, faites cuire 1 min puis remettez les morceaux de poulet.
- Déglaizez au vin blanc, laissez s'évaporer 2 min, versez le bouillon de volaille et poursuivez la cuisson pendant 20 min à couvert et à feu doux.
- Dans une autre sauteuse, faites fondre les 40 g de beurre restants, faites sauter les champignons avec les gousses d'ail écrasées, salez et poivrez.
- Lorsque la viande est cuite, vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez les champignons bien dorés avec les gousses d'ail dans le plat et servez avec le riz.
- Quel vin ? Un faugères blanc.

Filet de canette rôtie et myrtilles



Poulet mijoté aux pois chiches et aux champignons



## FILET DE CANETTE RÔTIE ET MYRTILLES

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 filets de canette (ou de canard) • 1 petite boule de céleri-rave • 160 g de myrtilles
- 2 c. à soupe de crème de cassis • 2 c. à soupe de crème liquide • 1 c. à soupe d'huile de noisette • Fleur de sel, poivre du Sichuan
- Pelez le céleri et coupez-le en morceaux. Faites-le cuire 25 min à la vapeur.
- Mettez les morceaux de céleri cuit dans une jatte, mixez à l'aide d'un pied à soupe avec 1 c. à soupe d'huile de noisette et la crème. Salez et poivrez.
- À l'aide d'un couteau tranchant, incisez la peau des filets de canette. Salez et poivrez-les.
- Faites chauffer une grande sauteuse à feu vif. Déposez les filets côté peau, faites-les cuire 8 min en retirant régulièrement l'excès de graisse. Retournez les filets, poursuivez la cuisson 2 min côté chair. Retirez-les de la sauteuse. Réservez-les dans un plat, sous une feuille de papier aluminium.
- Versez 10 cl d'eau dans la sauteuse, portez à frémissement. Grattez le fond pour déglaçer les sucs de cuisson de la viande, ajoutez les myrtilles et la crème de cassis. Faites réduire la sauce quelques minutes, salez et poivrez.
- Servez aussitôt les filets de canette et la purée nappée de jus de cuisson à la myrtille, puis parsemez généreusement de poivre du Sichuan.

Quel vin? Un pomerol.

## POULET MIJOTÉ AUX POIS CHICHES ET AUX CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 12 H 20.

CUISISON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 2 cuisses et 2 filets de poulet • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri
- 1 carotte • 400 g de champignons de Paris • 15 g de cèpes séchés
- 100 g de jeunes pousses d'épinard
- 100 g de crème fraîche • 40 g de beurre
- 1 c. à soupe rase de farine • Sel, poivre
- Pour les pois chiches** • 200 g de pois chiches secs • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier • 1 brin de sauge
- 1 morceau d'algue kombu (facultatif)
- 1 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire
- La veille, faites tremper les pois chiches dans une grande casserole d'eau avec le bicarbonate de soude alimentaire pendant au moins 12 h.
- Le jour du repas, épluchez et coupez l'oignon en quatre. Épluchez et écrasez l'ail.
- Égouttez les pois chiches, rincez-les.
- Mettez 2 litres d'eau dans une grande marmite pour faire cuire les pois chiches avec l'oignon, l'ail, le laurier, la sauge et l'algue kombu pendant environ 30 min. Si vous n'avez pas d'algue kombu, la cuisson peut prendre environ 30 min de plus.
- Pendant ce temps, faites tremper les cèpes séchés dans un bol. Lavez et coupez les pieds

des champignons de Paris. Émincez-les ou coupez-les en deux selon leur taille. Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Épluchez et coupez la carotte en petits dés. Lavez et émincez la branche de céleri. Coupez les cuisses de poulet et les filets en deux, salez et poivrez-les généreusement.

- Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, faites-y dorer les morceaux de poulet de chaque côté, débarrassez et réservez.
- Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail pendant 2 min environ, à feu vif. Ajoutez les champignons et les cèpes égouttés. Salez, poivrez et faites revenir la préparation pendant environ 5 min.
- Pendant ce temps, égouttez les pois chiches en réservant l'eau de cuisson, ôtez l'oignon, l'ail, les herbes et l'algue kombu.
- Ajoutez 1 c. à soupe rase de farine dans la cocotte sur la garniture, mélangez bien. Ajoutez les pois chiches et le poulet. Versez l'eau de cuisson réservée, rallongez avec de l'eau si besoin pour arriver à hauteur des ingrédients. Mélangez, salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant environ 45 min à feu doux.
- Environ 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les jeunes pousses d'épinard et la crème fraîche. Mélangez la préparation et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez ce plat accompagné de boulgour, de sarrasin ou de petit épeautre, par exemple.

Quel vin? Un gaillac blanc.

## LAPIN EN COCOTTE CUIT DANS LA BIÈRE BLONDE

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 55 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 lapin coupé en morceaux • 50 cl de bière blonde
  - 40 g de beurre • 10 gousses d'ail non pelées
  - 8 tranches fines de poitrine fumée • 2 c. à soupe d'huile neutre • 1 citron bio • 1 c. à soupe de graines de fenouil • 1 c. à soupe de cassonade ou de sucre en poudre • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 210 °C. Bardez chaque morceau de lapin d'une tranche de poitrine fumée.
- Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile et le beurre, puis dorez les morceaux de lapin pendant environ 3 à 5 min de chaque côté. Salez et poivrez.

- Rincez le citron et coupez-le en 8 quartiers. Ajoutez les quartiers de citron, les gousses d'ail, les graines de fenouil et versez délicatement la bière blonde.

- Enfournez sans couvrir et faites cuire pendant environ 45 min à 1 h en retournant soigneusement les morceaux plusieurs fois en cours de cuisson.

- Retirez les morceaux de viande, de citron et l'ail, et réservez-les bien au chaud.

- Faites réduire le jus de cuisson pendant 5 min avec la cassonade ou le sucre. Ajustez l'assaisonnement si besoin.

- Remettez les morceaux de lapin, de citron et les gousses d'ail dans la sauce, mélangez délicatement et servez.

Quel vin ? Un brouilly.



## POULET RÔTI À LA SAUGE ET POMMES PETIOTE FONDANTES

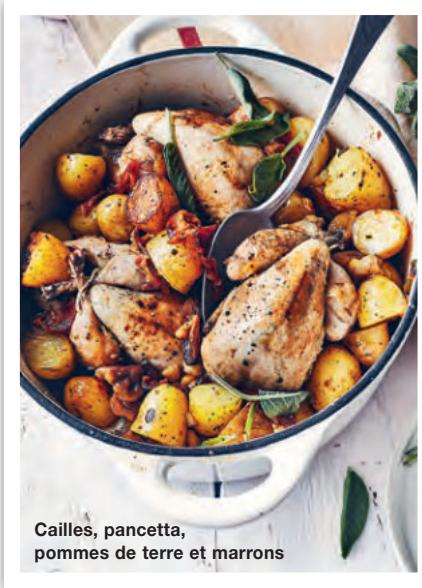
PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 1 H 10. POUR 4 PERSONNES:

• 1 poulet fermier de 1,5 kg • 800 g de pommes petiote • 1 cm de gingembre frais • Une douzaine de feuilles de sauge • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 35 g de beurre demi-sel • Fleur de sel, poivre

• Déposez le poulet dans un plat de cuisson. Arrosez-le d'huile d'olive et parsemez-le de beurre puis placez la moitié des feuilles de sauge à l'intérieur. Salez, poivrez l'intérieur, puis placez le poulet dans le four. Allumez le four à 180 °C. Laissez cuire ainsi 40 min en arrosant le poulet. • Lavez, séchez les pommes en conservant la queue, puis placez-les autour du poulet. Arrosez bien le tout, ajoutez la sauge restante, salez, poivrez et enfournez pour 30 min supplémentaires. Servez bien chaud.

Quel vin? Un médoc blanc.





## BROCHETTES DE POULET À LA BIÈRE ET SAUCE SOJA

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 500 g de filet de poulet • 1 petit oignon
- 20 cl de bière porter ou stout • 1 œuf
- 50 g de sauce soja • 3 cm de gingembre
- 10 feuilles de marjolaine • 1 c. à soupe rase de Maïzena • 3 c. à soupe rases de cassonade • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la salade • 2 c. à soupe rases de mélange de graines (tournesol, courge, pignons, lin, sésame...) • 150 g de roquette

- 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 citron

Ustensiles • 1 pinceau de cuisine

- 16 piques à brochette en bois

• Hachez le poulet et réservez-le. Épluchez et hachez l'oignon, pelez et râpez le gingembre. Hachez la marjolaine.

• Dans un grand saladier, mélangez l'oignon, le gingembre, la marjolaine, le poulet ainsi que la Maïzena, salez et poivrez. Ajoutez l'œuf et mélangez de nouveau.

• Dans une cocotte, faites mijoter la sauce soja avec la cassonade et la bière pendant environ 5 à 10 min, jusqu'à ce que le mélange réduise et soit légèrement sirupeux.

• Pendant ce temps, façonnez 8 boulettes oblongues avec la préparation au poulet et faites-les cuire dans l'eau bouillante, pendant 2 min environ. Piquez ensuite chaque boulette sur 2 piques à brochette en bois.

• Faites dorer les brochettes dans une poêle préalablement huilée, pendant 5 min environ, en les retournant fréquemment. Lorsqu'elles sont cuites badigeonnez-les dans la poêle de sauce à la bière,

à l'aide d'un pinceau, en les tournant pour les laquer uniformément. Prolongez la cuisson 1 à 2 min pour que les boulettes soient bien laquées et légèrement caramélisées. Gardez au chaud.

• Préparez la salade. Lavez et râpez le zeste du citron. Faites griller les graines à sec dans une poêle. Dans un saladier, mélangez la roquette avec l'huile de sésame, les graines et le zeste du citron, salez et poivrez. Servez avec les brochettes.

Quel vin ? Un tavel.

## CAILLES, PANCETTA, POMMES DE TERRE ET MARRONS

PRÉPARATION : 10 MIN. CUISSON : 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 4 cailles • 600 g de pommes de terre grenaille bio • 150 g de marrons au naturel
- 8 tranches de pancetta • 8 feuilles de sauge • 30 g de beurre demi-sel
- 1 filet d'huile d'olive • 3 gousses d'ail
- Sel, poivre

• Lavez soigneusement les pommes de terre grenaille bio, puis coupez-les en deux.

• Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, ajoutez l'huile d'olive, l'ail épluché et la pancetta, incorporez les cailles et faites-les dorer pendant quelques minutes.

• Lorsque les cailles sont bien dorées ajoutez les pommes de terre grenaille bio et les feuilles de sauge. Salez, poivrez. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 30 min.

• Ajoutez ensuite les marrons, mélangez délicatement le contenu de la cocotte puis prolongez la cuisson 10 min supplémentaires.

• Servez sans attendre en rectifiant au besoin l'assaisonnement.

Quel vin ? Un patrimonio blanc.

## FILETS DE POULET MARINÉS ET GRILLÉS

PRÉP. : 45 MIN. REPOS : 2 H. CUISSON : 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 4 petits filets de poulet • 1 citron jaune bio • 1 citron vert bio • 2 gousses d'ail
- 2 échalotes • 2 cm de gingembre frais
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques brins d'estragon • Sel, poivre

Pour la purée • 1 kg de pommes de terre

- 100 g de crème fraîche épaisse

• 50 g de beurre demi-sel • 6 bonnes

pincées de cumin en poudre

• Brossez les citrons sous l'eau chaude, essuyez-les puis râpez finement leur zeste. Coupez-les ensuite en deux et pressez-les. Épluchez le gingembre et râpez-le. Épluchez les échalotes et ciselez-les finement.

• Mélangez le jus et les zestes des citrons avec l'huile, l'estragon ciselé, l'ail pressé, le gingembre et les échalotes. Salez, poivrez et versez cette sauce sur les filets de poulet placés dans un plat creux. Couvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur 2 h.

• Lavez les pommes de terre et pelez-les. Portez à ébullition une grande marmite d'eau salée, faites-y cuire les pommes de terre pendant 20 à 25 min.

• Préchauffez le four en position gril. Égouttez les filets de poulet et conservez la marinade. Disposez les filets de poulet dans un plat à four et faites-les griller pendant environ 10 min.

• Égouttez les pommes de terre, écrasez-les au presse-purée, ajoutez le beurre, la crème, le cumin, du sel et du poivre. Mélangez et servez avec le poulet arrosé du reste de marinade chauffée au besoin.

Quel vin ? Un cassis blanc.



Suprême de pintade, crème et champignons



Poulet tandoori, riz, petits pois, yaourt et menthe



Lapin rôti aux herbes, olives et polenta gratinée

## SUPRÈME DE PINTADE, CRÈME ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 suprêmes de pintade • 25 cl de vin blanc
- 500 g de champignons de Paris bruns
- 4 échalotes • 5 c. à soupe bombées de crème épaisse • 1 bouquet de ciboulette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre
- Sel, poivre
- Nettoyez les champignons et coupez-les en quatre. Épluchez et émincez les échalotes.
- Faites chauffer dans une cocotte l'huile et le beurre. Quand le beurre mousse, déposez les suprêmes de pintade et faites-les dorer 5 min de chaque côté, ajoutez les échalotes, faites-les dorer 5 min puis versez le vin blanc. Laissez-le s'évaporer un peu, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 25 min à feu doux.
- Ajoutez les champignons, la ciboulette ciselée (gardez quelques brins pour la finition) et la crème, mélangez et laissez cuire pendant 10 min.
- Servez le suprême de pintade avec la ciboulette restante, des pommes de terre vapeur ou des pâtes fraîches selon vos préférences.

Quel vin? Un pessac-léognan blanc.

## POULET TANDOORI, RIZ, PETITS POIS, YAOURT ET MENTHE

PRÉPARATION: 20 MIN. MARINADE: 1 H.

CUISSON: 45 MIN. POUR 6 PERSONNES:

- 6 cuisses de poulet fermier chacune coupée en quatre • 3 yaourts à la grecque
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de poudre de tandoori • 1 citron vert

- 1 gousse d'ail • 300 g de riz basmati
- 1 c. à soupe de graines de fenouil • 300 g de petits pois frais • 10 brins de menthe
- 5 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin en poudre • Sel, poivre

- Mélangez 2 yaourts avec la poudre de tandoori, le jus du citron vert, 3 c. à soupe d'huile, l'ail pressé, du sel et du poivre. Enrobez les morceaux de poulet dans cette sauce, puis placez au frais pendant environ 1 h.
- Préchauffez le four à 230 °C. Égouttez les morceaux de poulet et placez-les dans un plat à gratin, puis enfournez pour 40 min de cuisson.
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile restante avec les graines de fenouil, du sel, du poivre et le riz pendant 5 min en remuant.
- Versez de l'eau jusqu'à 1 cm au-dessus du niveau du riz, couvrez et laissez cuire 15 min.
- Faites cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant env. 5 min. Égouttez-les et ajoutez-les délicatement au riz cuit.
- Mélangez le dernier yaourt avec la menthe ciselée, du sel, du poivre et le cumin.
- Poursuivez la cuisson du poulet sous le gril encore 5 min, puis servez avec le riz, la sauce tandoori restante et la sauce à la menthe.

Quel vin? Un pic-saint-loup blanc.

## LAPIN RÔTI AUX HERBES, OLIVES ET POLENTA GRATINÉE

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 4 H.

CUISSON: 1 H 25. POUR 4 PERSONNES:

- 4 cuisses de lapin • 120 g d'olives vertes
- 5 cl de pastis • 8 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence séchées
- 2 feuilles de laurier • 2 branches de thym
- 1 branche de romarin frais • Sel, poivre

- 50 cl de lait • 120 g de polenta instantanée • 1 gousse d'ail

- 15 cl de crème liquide • 150 g de parmesan râpé • 5 cl d'huile d'olive
- Dans un grand récipient, hachez les feuilles de thym frais, de romarin et de laurier, mélangez-les dans un grand bol avec les herbes de Provence, le pastis, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Mettez les cuisses de lapin dans le récipient, enrobez-les de marinade, couvrez-les avec du film alimentaire, mettez-les à mariner pendant 4 h au minimum au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez 4 carrés de papier aluminium. Déposez une cuisse de lapin enrobée d'herbes sur chaque carré d'aluminium, placez-les sur la plaque du four.
- Faites cuire les cuisses pendant environ 40 min à découvert dans le four, puis répartissez les olives vertes autour des cuisses, fermez les carrés d'aluminium comme une papillote et remettez les cuisses à cuire pendant environ 20 min au four.
- Faites bouillir le lait dans une grande casserole avec la gousse d'ail épluchée entière, du sel et du poivre. Versez ensuite la polenta instantanée dans le lait bouillant, faites-la cuire en suivant le temps indiqué sur le paquet.
- Hors du feu, retirez la gousse d'ail, ajoutez l'huile d'olive, la crème liquide et la moitié du parmesan râpé, mélangez.
- Versez la polenta dans 4 petits plats à gratin individuels ou un grand. Parsemez la surface de la polenta avec le reste de parmesan râpé.
- Sortez les cuisses de lapin du four sans ouvrir le papier aluminium. Placez le four sur la position gril, faites gratiner la polenta pendant environ 8 à 10 min jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Servez les cuisses de lapin sur de jolies assiettes accompagnées de la polenta gratinée.

Quel vin? Un figari blanc.

## CURRY DE CANARD À L'ANANAS

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 25-30 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- **2 magrets de canard • 4 c. à soupe d'huile**
- **40 g de pâte de curry rouge • 50 cl d'eau**
- **2 tiges de citronnelle • 40 g de galanga coupé en lamelles • 10 feuilles de lime kaffir (combawa)**
- **40 cl de lait de coco • 3 c. à soupe de nuoc-mam • 1 c. à café de sel • 30 g de sucre**
- **1 petit ananas épépiné • 12 tomates cerise • 1/2 botte de basilic thaï**
- Dans une cocotte, faites revenir la pâte de curry dans l'huile sur feu doux pendant 5 min.
- Ajoutez l'eau. Portez à ébullition. Ajoutez les lamelles de galanga, la citronnelle coupée en tronçons et les feuilles de lime kaffir. Poursuivez la cuisson encore 5 min avant d'ajouter le sel, le nuoc-mam et le sucre. Versez le lait de coco et baissez le feu.
- Coupez les magrets ainsi que l'ananas en morceaux réguliers. Coupez les tomates cerise en deux.
- Lorsque le curry commence à bouillonner doucement, ajoutez le canard et les tomates cerise.
- Mélangez la préparation et stoppez la cuisson. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Au moment de servir, ajoutez l'ananas et les feuilles de basilic frais sur la préparation. Dégustez aussitôt.

**Quel vin ? Un riesling d'Alsace.**





## FOIE GRAS CHAUD AUX RAISINS ET AUX OIGNONS GRELOT

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de foie gras de canard cru
- 20 oignons grelot • 100 g de raisin noir
- 100 g de raisin blanc • 25 g de beurre
- 15 cl de jus de raisin • 1 c. à café rase de sucre semoule • 8 cl de vinaigre de cidre • Quelques feuilles de pousses d'épinard • Sel, poivre
- Épluchez les oignons grelot. Faites-les revenir 5 min avec le beurre dans une casserole, sur feu moyen, pour les faire légèrement colorer. Saupoudrez-les de sucre semoule, laissez caraméliser quelques instants. Versez le vinaigre, le jus de raisin et 5 cl d'eau, salez, poivrez. Couvrez les oignons grelot avec un disque de papier cuisson d'un diamètre légèrement inférieur à celui de la casserole, laissez-les cuire, sur feu doux, pendant 25 min environ.
- Lavez et égainez le raisin. Coupez le foie gras en tranches de 2 cm d'épaisseur environ, assaisonnez-les.
- Mettez les grains de raisin dans la casserole avec les oignons grelot, ajoutez un peu d'eau si le liquide a trop réduit, faites chauffer 3 min sur feu moyen en mélangeant.
- Faites chauffer une poêle sur feu vif. Faites-y cuire les tranches de foie gras 2 min de chaque côté. Laissez-les égoutter sur une feuille de papier absorbant.
- Déposez les tranches de foie gras dans les assiettes. Répartissez les raisins et les oignons grelot, nappez de sauce vinaigrée, répartissez quelques pousses d'épinard et servez.

Quel vin? Un margaux.

## PAVÉS DE SANGLIER ET FRITES DE POLENTA

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 2 H.

CUISISON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 pavés de sanglier de 250 g à 300 g chacun • 200 g de polenta • 70 cl de bouillon de légumes • 30 cl de fond de veau • 10 cl de vin rouge • 3 brins de thym
- 1 c. à café de 4-épices • 1 bâton de cannelle • 2 étoiles de badiane • 40 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Confiture d'airelles (facultatif)
- Sel, poivre
- Dans une grande casserole, portez le bouillon à ébullition. Ajoutez la polenta en pluie tout en fouettant pour éviter la formation de grumeaux. Faites cuire à feu très doux 2 min sans cesser de fouetter puis retirez du feu. Versez la polenta dans un plat creux et lissez bien la surface avec une spatule. Laissez refroidir à température ambiante puis placez 2 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 200 °C. Découpez la polenta pour former des frites un peu épaisses. Faites fondre 10 g de beurre dans une poêle et déposez les frites de polenta. Faites-les dorer de tous côtés, débarrassez sur une feuille de papier absorbant, assaisonnez.
- Chauffez 10 g de beurre avec l'huile dans une poêle. Dès que le beurre devient noisette, déposez les pavés et faites-les dorer sur chaque face. Placez-les dans un plat allant au four, assaisonnez et enfournez pour 10 min.
- Déglaçez la poêle avec le vin rouge, le thym et les épices et faites réduire presque à sec. Ajoutez le fond de veau, portez à ébullition et faites réduire pendant 5 min. Ajoutez 20 g de beurre et fouettez pour lier la sauce.

• Servez les pavés de sanglier nappés de sauce avec les frites de polenta et accompagnés de confiture d'airelles.

Quel vin? Un cornas.

## FAISAN RÔTI AU MIEL ET À L'ANANAS

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4-6 PERSONNES:

- 1 faisand préparé par le boucher et ficelé
- 1/2 ananas Victoria • 8 étoiles de badiane
- 250 g de semoule moyenne • 50 g de raisins secs • 50 g d'abricots secs
- 1 gousse d'ail • 5 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre fondu • 25 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Préchauffez le four à 220 °C. Enlevez la peau de l'ananas et les petits yeux, puis découpez le 1/2 ananas en tranches très fines.
- Versez 1 c. à soupe d'huile et le miel dans le fond d'un plat à four, répartissez les tranches d'ananas et les étoiles de badiane. Placez le faisand sur les tranches d'ananas, assaisonnez-le et badigeonnez-le de beurre fondu avec un pinceau. Versez un verre d'eau dans le fond du plat. Abaissez la température du four à 190 °C et enfournez le plat pour 45 min. Arrosez régulièrement le faisand du beurre fondu restant et de jus de cuisson.
- Pendant la cuisson, préparez la semoule. Placez-la dans un bol avec le bouillon chaud, l'huile restante, la gousse d'ail épluchée et écrasée, les raisins secs et les abricots coupés en petits dés. Couvrez pendant 5 min puis égainez la semoule avec une fourchette.
- Servez le faisand avec la semoule bien chaude, l'ananas et la sauce.

Quel vin? Un graves blanc.

## DAUBE DE SANGLIER MARINÉ À LA MANDARINE ET AU VIN BLANC

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 12 H. CUISSON: 3 H 15.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour la daube** • 1,5 kg d'épaule de sanglier, désossée et coupée en morceaux • 200 g de lard fumé • 2 oignons • Le zeste râpé de 1 mandarine bio • 1 brin de thym • 3 c. à soupe d'huile d'olive

**Pour la marinade** • 75 cl de vin blanc • 10 cl d'armagnac • 2 carottes • 2 mandarines bio • 1 bouquet garni • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • Sel, poivre

• La veille, préparez la marinade. Mélangez dans une jatte le vin blanc, l'armagnac, le bouquet garni, le jus et les zestes râpés des 2 mandarines, les oignons coupés en deux et piqués des clous de girofle, les gousses d'ail pelées, dégermées et écrasées, les carottes épluchées

coupées en rondelles, du sel et du poivre. Ajoutez la viande et enrobez-la bien de marinade, couvrez puis laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 12 h.

• Le lendemain, égouttez les morceaux de viande. Dans une cocotte, faites-les blondir à l'huile d'olive avec les oignons pelés et émincés. Ajoutez le lard coupé en gros lardons. Incorporez les morceaux de sanglier et laissez dorer doucement.

• Versez la marinade au vin blanc dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter pendant au moins 3 h : la viande doit être très tendre.

• Servez la daube parsemée de zestes de mandarine et de feuilles de thym, avec des pommes de terre vapeur par exemple.

**Quel vin ?** Un pic-saint-loup.



## PAIN DE VIANDE AUX PISTACHES

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 1 H 10.

POUR 6-8 PERSONNES :

- 500 g de porc haché • 500 g de veau haché • 16-20 tranches fines de poitrine fumée • 100 g de pain de mie
- 20 cl de lait • 1 œuf • 50 g de parmesan râpé • 4 gousses d'ail
- 1 poignée de pistaches non salées
- 1 citron bio • 10 brins de thym
- 10 brins de coriandre • 10 brins de persil • 2 pincées de graines de fenouil • 2 pincées de graines de cumin • 2 pincées de mélange 5 baies
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 20 g de beurre
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel, poivre

### **Ustensile • 1 mortier**

- Coupez le pain de mie en morceaux, versez le lait dessus, laissez gonfler 5 min. Écrasez les graines de cumin, de fenouil et de 5-baies dans un mortier. Épluchez les gousses d'ail et mixez-les avec le thym, le persil et la coriandre (réservez un peu de persil et de coriandre ciselés pour servir).
- Râpez le zeste du citron, pressez le fruit et réservez la moitié du jus.
- Mélangez les viandes hachées avec le pain égoutté et essoré, ajoutez l'œuf, la moutarde, le parmesan, les herbes mixées avec l'ail, le jus et le zeste de citron, les pistaches et les graines écrasées. Salez, poivrez. Mélangez de nouveau puis prélevez une noix de farce et faites-la cuire 5 min dans une poêle. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
- Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à cake puis tapissez le fond de tranches de poitrine en les faisant se chevaucher et en les laissant dépasser du moule afin de pouvoir recouvrir la farce.
- Remplissez de farce, tassez bien, puis repliez les tranches de poitrine sur le dessus. Enfournez pour 1 h de cuisson.
- Démoulez le pain de viande sur un plat à gratin, badigeonnez-le de sirop d'érable et faites-le dorer 5 à 10 min au four à 200 °C.
- Parsemez-le d'herbes ciselées et servez avec une salade, par exemple.

Quel vin ? Un languedoc blanc.

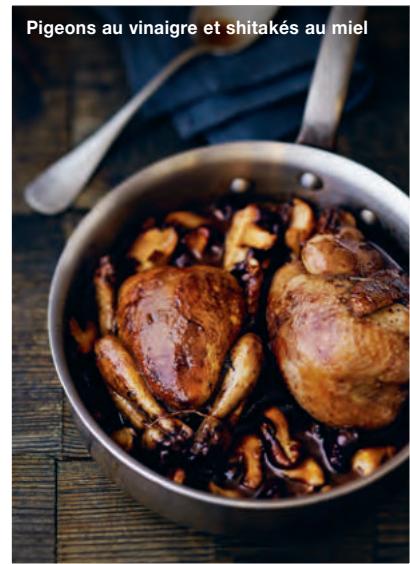
À déguster chaud ou froid lors d'un buffet ou d'un pique-nique.



Brochettes de foies de volaille et purée de céleri



Pigeons au vinaigre et shitakés au miel



Épaule de chevreau rôtie, ail et romarin

## BROCHETTES DE FOIES DE VOLAILLE ET PURÉE DE CÉLERI

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 15 MIN.

CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 250 g de foies de volaille • 500 g de céleri-rave • 500 g de pommes de terre à purée • 50 g de beurre • 50 cl de lait
- 10 figues séchées moelleuses
- 10 pruneaux • 2 c. à soupe bombées de crème épaisse • 5 cl de vin blanc
- 5 cl de porto • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de coriandre en poudre
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- Sel, poivre

### Ustensiles • 8 grandes piques en bois

• Épluchez le céleri et les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casseroles avec le lait et couvrez d'eau à hauteur. Salez, poivrez et faites cuire 20 min à partir de l'ébullition. • Coupez les foies en 2 ou 3 morceaux, retirez la veine centrale et le fiel. Coupez les figues et les pruneaux en deux. Enfilez des morceaux de foie et de fruits séchés en les alternant sur les piques en bois. Déposez les brochettes dans un plat creux et arrosez-les de porto. Laissez mariner 15 à 30 min au réfrigérateur.

• Égouttez les légumes puis écrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez le beurre en parcelles, la crème, le gingembre et la coriandre. Salez, poivrez, mélangez et réservez au chaud.

• Égouttez les brochettes et faites-les dorer de tous côtés, dans une grande poêle, avec de l'huile, pendant 8 min. Salez, poivrez, ajoutez le porto de la marinade et le vin blanc, puis laissez-les s'évaporer quelques instants.

• Servez bien chaud avec la purée.  
Quel vin? Un irouléguy blanc.

## ÉPAULE DE CHEVREAU RÔTIE, AIL ET ROMARIN

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 4 H.

CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 2 épaules de chevreau • 1 tête d'ail
- 2 branches de romarin • 4 petites tomates vertes • 4 petites tomates rouges
- 8 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

• Détachez grossièrement les aiguilles des branches de romarin, assaisonnez les épaules de chevreau, frottez-les avec les aiguilles de romarin, badigeonnez-les avec la moitié de l'huile d'olive puis enveloppez-les dans du film alimentaire. Laissez-les mariner pendant 4 h au réfrigérateur.

• Préchauffez le four à 200 °C. Retirez le film alimentaire qui entoure les épaules de chevreau. Déposez-les dans une plaque à rôtir sans retirer les aiguilles de romarin et enfournez-les. Après 20 min de cuisson, abaissez la température du four à 170 °C.

• Répartissez autour de la viande les gousses d'ail non pelées, mais détachées les unes des autres, et les tomates entières. Arrosez le tout avec le reste de l'huile d'olive, remettez à cuire 40 à 45 min en tournant et en arrosant les épaules à mi-cuisson.

• Sortez les épaules de chevreau du four et laissez-les reposer 10 min avant de les déguster.

Quel vin? Un ajaccio rouge.

## PIGEONS AU VINAIGRE ET SHITAKÉS AU MIEL

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 pigeons moyens vidés et ficelés • 500 g de shitakés • 4 échalotes • 30 cl de fond

de volaille • 30 g de sucre • 30 g de beurre • 10 cl de vinaigre de vin • 1 grosse c. à soupe de miel liquide • 5 cl d'huile de tournesol • Sel, poivre

• Épluchez et coupez les échalotes en quatre dans la longueur. Dans une grande sauteuse, faites saisir les pigeons sur toutes leurs faces dans l'huile chaude sur feu moyen. Ajoutez les échalotes, laissez cuire 5 min.

• Déglaçez la sauteuse avec le vinaigre, ajoutez le sucre, laissez réduire de moitié. Versez le fond de volaille, salez, poivrez. Couvrez la sauteuse, laissez cuire 30 min en retournant les pigeons à mi-cuisson.

• Nettoyez les shitakés, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 5 à 6 min dans le beurre à feu vif, salez, poivrez. Ajoutez le miel, laissez-les légèrement caraméliser puis éteignez le feu.

• Sortez les pigeons de la sauteuse, déposez-les sur une assiette, couvrez-les avec une feuille de papier aluminium.

• Faites réduire la sauce pour qu'elle devienne sirupeuse. Ajoutez les shitakés, posez les pigeons dessus, laissez chauffer quelques minutes en nappant les pigeons de sauce puis servez.

Quel vin? Un volnay.

## Le savez-vous ?

Le pigeon est une viande blanche, assez peu cuisinée mais qui gagne à être connue. Sa chair très tendre et fondante en bouche ne nécessite que peu de cuisson, et sa saveur délicate en fait un mets raffiné, idéal pour les tables festives.



Perdreaux aux fruits secs et muscat



Paupiettes de chou à la viande



Chevreau grillé, pesto de menthe et polenta

## PERDREAUX AUX FRUITS SECS ET MUSCAT

PRÉPARATION: 20 MN. CUISSON: 1 H 20.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 perdreaux rouges (plumés et vidés)
- 400 g de châtaignes (épluchées et cuites)
- 150 g de fruits secs (noix, pistaches et amandes mondées) • 100 g de beurre
- 60 cl de muscat • 20 cl de bouillon de volaille • 2 grappes de raisin muscat
- 1 oignon • 4 feuilles de sauge
- 2 c. à soupe de miel • Sel, poivre
- Salez et poivrez les perdreaux. Épluchez et émincez l'oignon.
- Dans une cocotte, faites mousser le beurre. Saisissez les perdreaux, faites-les colorer sur chaque face. Incorporez l'oignon, laissez revenir 4 min. Versez le muscat, grattez les sucs de cuisson et faites réduire. Ajoutez la sauge, couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 45 min. Incorporez les châtaignes, les fruits secs, le raisin et le miel. Poursuivez la cuisson 15 min.
- Servez bien chaud.

Quel vin? Un côtes-du-ventoux.

## PAUPIETTES DE CHOU À LA VIANDE

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1 H.

POUR 14 PIÈCES:

- 1 gros chou frisé • 300 g de restes de viande cuite (bœuf, veau ou porc) • 100 g de saucisse (ou saucisson, ou mortadelle)
- 100 g de pomme de terre • 40 g de parmesan • 20 g de beurre • 10 g de persil
- 2 œufs • 3 pincées de noix de muscade
- 1 oignon moyen • 6 feuilles de sauge

- 6 branches de romarin • 6 brins de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 10 cl de vin blanc sec • Sel, poivre

*Ustensiles • 15 piques en bois ou de la ficelle de cuisine*

- Cuisez la pomme de terre sans l'éplucher à l'eau ou à la vapeur, environ 20 min.
- Éliminez les premières feuilles dures du chou (vous pourrez éventuellement les utiliser pour une soupe). Détachez les feuilles internes du chou et ébouillantez-les pendant 3 min. Étalez-les sur un torchon propre pour les sécher et enlevez la côte centrale à l'aide d'un couteau.
- Hachez au couteau la viande cuite, la saucisse crue, le persil, mélangez le tout dans un saladier et ajoutez les œufs, le parmesan râpé, la pomme de terre cuite et écrasée, la noix de muscade, mélangez bien, salez et poivrez.
- Formez des boulettes ovales avec les mains de la taille d'un petit œuf et posez-les sur une feuille de chou ou 2 petites. Roulez les feuilles de chou en rabattant les bords vers l'intérieur, fermez les paupiettes avec une pique en bois.
- Épluchez et coupez l'oignon en fins quartiers et faites-les rissoler 5 min dans l'huile d'olive et les herbes aromatiques, ajoutez le beurre et, une fois fondu, cuisez les paupiettes 10 min de chaque côté, en mouillant petit à petit avec le vin et de l'eau au besoin. Éliminez les piques et servez chaud avec du riz ou de la polenta.
- Quel vin? Un côtes-du-rhône blanc.
- Bon à savoir Si vous n'avez pas de restes de viande cuite, achetez 600 g de viande pour pot-au-feu (bourguignon type gîte). Faites-la dorer avec un filet d'huile, salez puis cuisez-la dans une cocotte, 2 h à couvert, à feu doux, avec 1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri en morceaux, des herbes aromatiques et 3 cm d'eau. Vous pouvez ajouter ces légumes à la farce.

## CHEVREAU GRILLÉ, PESTO DE MENTHE ET POLENTA

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 12 paires de côtes de chevreau (donc 3 x 2 côtes par personne) • 1 bouquet de menthe fraîche • 40 g de pignons de pin • 1 gousse d'ail • 15 cl d'huile d'olive
- 60 cl de lait • 100 g de polenta
- 1 c. à soupe de mascarpone • 50 g de parmesan • Sel, poivre
- Préparez le pesto de menthe. Lavez et prélevez les feuilles de menthe. Mettez-les dans un mini-hachoir avec les pignons de pin, la gousse d'ail épluchée, dégermée et écrasée, 8 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites tourner pendant 1 min pour obtenir un pesto.
- Faites bouillir le lait dans une casserole avec du sel et du poivre. Pendant ce temps, râpez le parmesan à part.
- Ajoutez la polenta en pluie dans le lait bouillant, faites cuire pendant 4 à 5 min sur feu moyen, en mélangeant avec une spatule en bois. Hors du feu, ajoutez 5 cl d'huile d'olive, le mascarpone et le parmesan râpé. Mélangez délicatement, puis réservez au chaud.
- Assaisonnez les côtes de chevreau. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive restante et faites griller la viande sur feu vif pendant 4 à 5 min de chaque côté.
- Servez les côtes de chevreau avec la polenta, nappez de pesto de menthe et dégustez.
- Quel vin? Un faugères blanc.
- Bon à savoir Demandez à votre boucher de découper les côtes de chevreau par deux; elles sont tellement fines qu'elles risqueraient sinon de se défaire lors de la cuisson.



# Poissons, coquillages et crustacés



Bigorneaux au poivre, tartines au beurre, piment



Encornets farcis aux câpres et à la burrata



Blanquette de la mer aux coquillages

## BIGORNEAUX AU POIVRE, TARTINES AU BEURRE, PIMENT

PRÉPARATION: 5 MIN. REPOS: 1 H 30.

CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de bigorneaux • 125 g de beurre demi-sel • 3 belles pincées de piment d'Espelette • 1 feuille de laurier • 1 petit pain de seigle ou pain nordique • 3 c. à soupe bombées de gros sel • Poivre

• Faites ramollir le beurre demi-sel, puis travaillez-le à la spatule avant d'y incorporer 3 pincées de piment d'Espelette. Tassez le beurre pimenté dans un petit bol et réfrigérez-le pour 1 h environ.

• Placez le gros sel, le poivre, les bigorneaux et le laurier dans une grande casserole d'eau et faites cuire pendant environ 10 min à partir de l'ébullition. Laissez les bigorneaux refroidir dans l'eau et conservez-les dans leur eau de cuisson jusqu'au moment de les consommer.

• Servez-les avec du pain tartiné de beurre pimenté. **Quel vin ? Un mâcon-verzé.**

## ENCORNETS FARCISS AUX CÂPRES ET À LA BURRATA

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 35 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 8 encornets de taille moyenne, vidés et nettoyés par le poissonnier • 200 g de burrata • 100 g de mesclun • 12 tomates séchées à l'huile • 3 brins de persil plat • 2 c. à soupe rases de câpres au vinaigre • 1 gousse d'ail • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre
- Utensiles • 1 poche à douille
- 16 petites piques en bois

• Rincez les encornets et épongez-les avec du papier absorbant. Coupez les grands tentacules en morceaux. Réservez le tout au réfrigérateur.

• Prélevez les feuilles de persil. Épluchez et dégermez la gousse d'ail, hachez-la finement avec le persil. Égouttez soigneusement les tomates séchées, épongez-les pour enlever l'excédent d'huile, découpez-en 8 en petits morceaux.

• Dans un grand bol, écrasez la burrata à l'aide d'une fourchette, ajoutez les morceaux de tomate, la moitié des câpres et le mélange ail-persil, salez et poivrez. Mélangez pour obtenir une pâte.

• Farcissez copieusement les encornets de cette préparation à l'aide d'une poche à douille, en laissant 1,5 cm d'espace libre afin de pouvoir les refermer avec 2 piques en bois.

• Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y cuire les encornets 5 min de chaque côté, à feu moyen. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 min.

• Coupez le reste des tomates séchées en quatre, ajoutez-les dans la poêle avec les câpres restantes et les tentacules réservés, puis poursuivez la cuisson pendant environ 10 min à couvert.

• Servez les encornets tièdes, arrosés du jus de cuisson et accompagnés d'une belle salade croquante de mesclun frais.

**Quel vin ? Un cassan blanc.**

## BLANQUETTE DE LA MER AUX COQUILLAGES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 1 H 15.

CUISSON: 40 MIN. POUR 6 PERSONNES:

- 1 kg de coques • 1 kg de palourdes • 1 kg de moules • 500 g de crevettes roses crues • 1 kg de pommes de terre roseval • 1 oignon • 1 verre de fumet de poisson

• 1/2 verre de vin blanc • 1 petit bouquet de persil plat • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe bombée de farine • 40 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de gros sel • Sel, poivre

• Faites tremper les coques et les palourdes dans une grande bassine d'eau avec le gros sel, pendant environ 1 h.

• Lavez les pommes de terre roseval, puis faites-les cuire pendant environ 20 à 25 min, dans une grande casserole d'eau salée, départ à froid. Égouttez-les soigneusement, épluchez-les puis coupez-les en morceaux.

• Égouttez les coques et les palourdes. Nettoyez soigneusement les moules.

• Faites chauffer un grand faitout avec l'huile d'olive, ajoutez tous les coquillages et faites-les s'ouvrir à couvert pendant environ 5 min, en remuant 2 ou 3 fois. Laissez-les refroidir un peu avant de les décortiquer, gardez quelques coquillages entiers pour la décoration. Filtrez le jus des coquillages rendu à la cuisson et réservez-le.

• Épluchez l'ail et mixez-le avec les feuilles de persil plat. Réservez-en un peu pour la décoration. Décortiquez les crevettes roses crues. Épluchez et ciselez l'oignon, faites-le revenir dans une grande cocotte avec le beurre, puis ajoutez la persillade, saupoudrez de farine, délayez avec le vin blanc, le fumet de poisson et la moitié du jus des coquillages. Versez peu à peu la crème liquide et laissez épaissir légèrement la préparation avant d'ajouter les crevettes crues décortiquées, puis les coquillages et les pommes de terre roseval, maintenez quelques instants sur le feu juste le temps de les réchauffer.

• Poivrez et salez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez la blanquette de la mer aux coquillages sans attendre avec du persil plat ciselé. **Quel vin ? Un sancerre blanc.**

## LANGOUSTINES RÔTIES, CHOUX PAK CHOÏ ET SAUCE PAPRIKA-VANILLE

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1 H 10.

POUR 4 PERSONNES:

- **2 gousses de vanille • 1 kg de belles langoustines • 2 échalotes • 15 cl de vin blanc • 20 g de beurre demi-sel • 2 c. à café bombées de paprika • 20 cl de crème liquide • 4-6 choux pak choï • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre**
- Fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et prélevez les graines. Réservez les gousses fendues. Décortiquez les queues de langoustines. Concassez les têtes et les carapaces et réservez-les.
- Épluchez, ciselez les échalotes et faites-les revenir dans une casserole quelques minutes dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les carapaces et les têtes concassées, faites cuire en remuant jusqu'à ce que le fond de la casserole soit brun. Déglacez ensuite au vin blanc, grattez bien le fond de la casserole puis laissez réduire. Ajoutez 1,5 litre d'eau, les gousses de vanille

fendues, le paprika et laissez cuire la préparation à feu moyen pendant environ 45 min à découvert.

- Filtrez le contenu de la casserole à l'aide d'une passoire et replacez le jus sur le feu. Ajoutez les graines de vanille et faites cuire pendant environ 10 min le temps que le jus réduise (il doit en rester environ 15 cl). Ajoutez la crème, salez, poivrez et laissez cuire 5 min.
- Lavez les choux pak choï, séchez-les puis coupez-les en deux ou quatre selon la taille. Dans une poêle, faites-les revenir dans 2 c. à soupe d'huile pendant 5 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajoutez un fond d'eau et poursuivez la cuisson pendant 5 min.
- Dans une autre poêle, faites revenir les queues de langoustines avec le beurre demi-sel pendant 5 min.
- Dressez les langoustines rôties avec les choux pak choï, arrosez copieusement de sauce paprika-vanille et servez sans attendre.

**Quel vin? Un irouléguy blanc.**





Coques à la bière, gingembre et pommes de terre



Poulpes grillés, choux pak choï et petits pois



Tellines à la crème et à l'ail

## COQUES À LA BIÈRE, GINGEMBRE ET POMMES DE TERRE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 2 kg de coques • 1 kg de pommes de terre • 33 cl de bière blanche • 2 échalotes
- 1 gousse d'ail • 3 cm de gingembre
- 3 feuilles de laurier • 1 branche de romarin • 3 brins de thym • 30 g de beurre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques feuilles de menthe • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en gros quartiers. • Placez les pommes de terre dans un grand plat à four, arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive, parsemez-les de beurre en morceaux, répartissez les feuilles de romarin, de thym et de laurier, salez et poivrez. Enfournez le plat pour environ 1 h à 1 h 15 de cuisson, en remuant délicatement la préparation de temps en temps.

• Pendant ce temps, faites bien dégorger les coques dans un grand saladier rempli d'eau salée, pendant au minimum 1 h.

• Épluchez et ciselez les échalotes, épluchez et hachez l'ail. Pelez le gingembre et émincez-le finement. Dans une grande cocotte, faites revenir le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, pendant quelques minutes, puis ajoutez les coques préalablement égouttées et la bière, couvrez jusqu'à ce que les coques s'ouvrent: comptez environ 5 min de cuisson. Mélangez fréquemment pour qu'elles s'ouvrent uniformément.

• Servez sans attendre les coques avec leur jus de cuisson et les pommes de terre parsemées de quelques feuilles de menthe.

Quel vin? Un fiefs-vendéens blanc.

Quelle bière? Une bière de blé épicee.

## POULPES GRILLÉS, CHOUX PAK CHOÏ ET PETITS POIS

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1,2 kg de petits poulpes • 1 kg de petits pois frais • 4 petits choux pak choï
- 1 oignon jaune • 2 oignons frais • 1 gousse d'ail • 1/2 bouquet de menthe • 1 brin de romarin • Huile d'olive • Sel, poivre
- Ustensile • 1 poêle-gril

• Videz et rincez les petits poulpes. Prélevez les feuilles de romarin, épluchez et hachez grossièrement l'oignon jaune et l'ail. • Dans une cocotte, faites revenir l'ail et l'oignon avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes, ajoutez le romarin et les petits poulpes. Couvrez et faites cuire, à feu doux, 30 min. • Pendant ce temps, écossez les petits pois, émincez les oignons frais et réservez le vert. Dans une seconde cocotte (ou une grande casserole), faites revenir le blanc des oignons avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le bouquet de menthe fraîche en entier et les petits pois, couvrez d'eau à hauteur, salez et poivrez. Faites cuire pendant environ 15 min, à petit feu.

• Une fois que les poulpes sont cuits, faites-les griller quelques minutes dans une poêle-gril huilée et bien chaude, pour les marquer sur chaque face. En parallèle, dans une poêle, faites griller les choux pak choï, de chaque côté, avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'eau dans la poêle et poursuivez la cuisson pendant environ 5 min.

• Dans les assiettes, répartissez les poulpes avec les petits pois et les choux pak choï. Arrosez d'huile d'olive, parsemez du vert des oignons frais réservé, salez, poivrez et servez sans attendre.

Quel vin? Un irouléguy blanc.

## TELLINES À LA CRÈME ET À L'AIL

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 10 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de tellines • 12,5 cl de crème fraîche
- 10 cl de vin blanc • 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil • 1 pincée de paprika
- Huile d'olive • Gros sel • Sel, poivre

• Plongez les tellines dans une grande cuvette remplie d'eau, ajoutez 2 c. à soupe de gros sel, laissez-les tremper pendant environ 1 à 2 h pour les désablier, en remuant de temps en temps. Rincez-les et égouttez-les soigneusement.

• Ciselez le persil et hachez finement l'ail. Faites revenir l'ail à feu doux dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, sans coloration. Versez ensuite les tellines dans la cocotte, en ajoutant un trait de vin blanc, laissez-les s'ouvrir. Ajoutez ensuite la crème. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et ajoutez une pincée de paprika. Servez aussitôt.

Quel vin? Un picpoul-de-pinot.

## HOMARD RÔTI AU BEURRE D'ESTRAGON

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISSON: 25 MIN. POUR 6 PERSONNES:

- 3 homards vivants de 700 g environ
- 3 échalotes • 80 g de beurre • 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 citron bio
- 1 bouquet d'estragon • 2 c. à soupe de gros sel • Fleur de sel, poivre

• Portez à ébullition 4 litres d'eau avec le gros sel, dans un grand faitout, puis plongez les homards pendant 2 min à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

• Détachez les pinces et décortiquez-les puis cou-



Homard rôti au beurre d'estragon



Coquillages à l'espagnole



Fricassée de seiche et chair à saucisse

pez le corps en deux, en commençant par le ventre, avec des ciseaux et un gros couteau pour la carapace du dos. Videz les têtes et la poche sableuse, réservez le corail et remplissez les cavités des carapaces avec la chair des pinces.

• Épluchez les échalotes et ciselez-les. Prélevez le zeste du citron en râpant finement sa peau puis coupez le citron en deux et pressez-le.

• Faites fondre 5 min les échalotes à la poêle avec une noix de beurre, puis versez le jus de citron et son zeste, ajoutez le corail et le beurre restant, fouettez. Hors du feu, ajoutez la crème fraîche dans la poêle puis mixez le tout avec les feuilles d'estragon. Salez et poivrez.

• Allumez le gril du four. Placez les demi-homards sur une plaque de cuisson, nappez-les copieusement de sauce. Quand le gril est chaud, enfournez pour environ 4 à 5 min de cuisson.

• Servez à la sortie du four, parsemé de quelques feuilles d'estragon.

**Quel vin ? Un savennières.**

**Bon à savoir** Pour vous avancer, vous pouvez cuire à l'eau les homards jusqu'à 2 jours avant, puis les conserver au réfrigérateur. La sauce peut, elle, être préparée la veille et conservée au réfrigérateur sous film alimentaire. Au dernier moment, vous ferez griller les homards dans le four.

## COQUILLAGES À L'ESPAGNOLE

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de moules et palourdes mélangées
- 6 tomates bien mûres • 15 cl de vin blanc sec • 100 g de chorizo fort en tranches fines • 2 oignons • 3 gousses d'ail
- 1/2 botte de coriandre • 1/2 botte de persil • 4 c. à soupe d'huile d'olive

• Nettoyez avec soin les moules et les palourdes. • Incisez les tomates en croix et plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, puis pelez-les, retirez les pépins et détaillez-les en brunoise pas trop fine.

• Rincez et séchez la coriandre et le persil. Séparez les feuilles des queues et conservez le tout. Pelez l'ail et hachez-le finement en ayant pris soin de retirer le germe. Pelez les oignons et hachez-les finement. Coupez le chorizo en tranches fines.

• Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte et faites revenir les oignons avec les queues de persil et de coriandre, sans coloration, pendant 3 à 4 min sur feu moyen.

• Ajoutez les tomates et le chorizo, poursuivez la cuisson pendant environ 4 min, puis versez le vin et laissez mijoter 10 min.

• Augmentez le feu, ajoutez les moules et les palourdes, couvrez et laissez ouvrir pendant 8 min.

• Pendant ce temps, hachez les feuilles de coriandre et le persil. Ajoutez aux moules et palourdes, mélangez et répartissez dans 4 bols. Servez sans attendre.

**Quel vin ? Un crozes-hermitage blanc.**

## FRICASSÉE DE SEICHE ET CHAIR À SAUCISSE

PRÉPARATION : 25 MIN. CUISSON : 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 800 g de blancs de seiche • 300 g de chair à saucisse • 10 feuilles de sauge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de parmesan • Sel, poivre
- Découpez la seiche en grosses lanières épaisses.
- Chauffez l'huile dans une grande poêle, saisissez les morceaux de seiche dans l'huile fumante, laissez colorer quelques minutes, ajoutez la chair à sau-

cisse et les feuilles de sauge. Baissez le feu et laissez cuire pendant environ 40 min à feu doux en remuant de temps en temps. Lorsque la seiche est bien cuite, rectifiez l'assaisonnement.

• Râpez le parmesan dans la poêle, mélangez et dégustez bien chaud sans attendre.

**Quel vin ? Un graves blanc.**

## Petites gambas poêlées au citron vert et à la réglisse

Pour 4 personnes. Dans un grand plat de présentation, écrasez 1 gousse d'ail, pressez le jus de 3 citrons verts, ajoutez 25 cl d'huile d'olive vierge, 2 c. à café de cassonade et 30 g de poudre de réglisse (ou 3 bâtons de réglisse si vous préférez). Décortiquez ensuite 16 belles gambas en conservant leur queue. Prenez soin de bien enlever le filet noir niché sur leur dos. Placez les gambas 1 h au réfrigérateur dans la marinade, en recouvrant le tout d'un grand film plastique.

Poêlez les gambas pendant environ 2 min à feu vif, puis déglacez la préparation avec la marinade.

Dégustez les gambas avec du riz basmati, des épinards frais ou des haricots verts thaïs.



## MOULES AU PETIT ÉPEAUTRE, CRÈME ET LÉGUMES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1 H.

POUR 4 PERSONNES:

- 1,5 litre de moules • 260 g de petit épeautre • 300 g de céleri-rave • 300 g de courge (butternut, par exemple) • 20 cl de crème liquide • 60 g de beurre • 1 échalote
- 1 c. à café rase de sucre • 1/2 citron confit au sel • 1 bouquet garni • 1 feuille de laurier • Quelques brins de cerfeuil pour servir • Sel, poivre

• Faites cuire le petit épeautre avec la feuille de laurier dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant environ 30 min.

• Nettoyez les moules. Épluchez et hachez l'échalote. Faites fondre 20 g de beurre dans une cocotte et faites revenir l'échalote 5 min, puis ajoutez les moules. Couvrez et faites cuire à feu vif pendant environ 5 min, en mélangeant.

• Filtrez le contenu de la grande cocotte en réservant le jus de cuisson. Versez ce dernier dans une grande casserole et faites-le réduire à feu doux le temps de préparer le reste de la recette.

• Épluchez le céleri-rave et la courge, ôtez les graines de la courge. Coupez ces légumes en gros dés et déposez-les dans une sauteuse avec 20 g de beurre coupé en morceaux, le sucre et le bouquet garni, versez de l'eau à mi-hauteur. Salez et faites cuire pendant environ 20 min à demi-couvert. Si au bout de 15 min il reste beaucoup d'eau, terminez la cuisson à découvert.

• Pendant ce temps, décoquillez les moules, gardez-en quelques-unes dans leur coquille pour la décoration. Réservez au chaud.

• Mélangez la crème liquide avec le jus réduit des moules et chauffez à feu doux, pendant 10 min.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

• Coupez le citron confit en petits dés. Réchauffez le petit épeautre si besoin. Faites fondre 20 g de beurre dans celui-ci, puis ajoutez les moules et mélangez délicatement.

• Répartissez le petit épeautre avec les moules dans les assiettes, ajoutez les légumes et arrosez de crème au jus de moules. Pour finir, parsemez de dés de citron confit, de moules avec leur coquille et de pluches de cerfeuil.

Quel vin? Un collioure blanc.

## HUÎTRES AU PIMENT ET À L'ORANGE

PRÉPARATION: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 24 huîtres • 6 brins de coriandre ciselés
- Le jus de 1 orange • 1 petit piment rouge
- 1 morceau de gingembre frais de 2 cm
- Hachez finement le piment en retirant les pépins.
- Pelez soigneusement et râpez finement le morceau de gingembre.
- Mélangez le jus de l'orange, le gingembre et le piment. Ouvrez les huîtres. Servez-les avec la sauce à l'orange et au piment.

Quel vin? Un picpoul-de-pinet.

## CREVETTES AU GARAM MASALA, RIZ ET LÉGUMES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISISON: 40 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- Pour le garam masala • 10 g de graines de coriandre • 10 g de cardamome • 10 g de cannelle en bâton • 5 g de clous de girofle • 5 g de graines de cumin • 2 baies de poivre noir • 1 pincée de noix de muscade moulue

Pour le riz sauté aux crevettes • 240 g de riz rouge (ou riz complet) • 12 grosses crevettes sauvages • 2 citrons verts

- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 3 tiges de cébettes • 1 oignon • 200 g de carottes • 60 g de noix de cajou • 200 g de petits pois écosseés • 1/2 botte de coriandre • 10 cl de lait de coco • 2 c. à soupe d'huile de coco • Sel, poivre

Ustensile • 1 mortier

• Préparez le mélange d'épices. Coupez en morceaux le bâton de cannelle. Dans une grande poêle chaude, faites torréfier toutes les épices quelques minutes. Laissez refroidir. Écrasez le mélange finement dans le mortier. Réservez dans un bocal.

• Dans un grand plat creux, faites mariner les crevettes avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de garam masala, ajoutez 2 cébettes ciselées et le jus de 1 citron vert pressé. Ajoutez l'autre citron coupé en quartiers et laissez mariner le tout pendant au moins 30 min au réfrigérateur.

• Préparez le riz sauté. Pelez et émincez l'oignon, pelez et détaillez les carottes en petits dés. Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Portez une grande casserole d'eau à ébullition, plongez-y les petits pois pendant 4 min. Égouttez-les soigneusement et réservez.

• Dans une grande sauteuse ou un wok, faites suer l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile de coco. Ajoutez ensuite les petits pois, les dés de carotte, le riz égoutté, le lait de coco, du sel et du poivre. Mélangez la préparation et faites sauter quelques minutes seulement.

• Pendant ce temps, faites sauter les crevettes dans 1 c. à soupe d'huile de coco. Salez et poivrez. • Parsemez le riz aux légumes du reste de cébette émincée, de coriandre ciselée et de noix de cajou concassées, servez avec les crevettes.

Quel vin? Un irouléguy blanc.

## COQUILLES SAINT-JACQUES LUTÉES

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 8 coquilles Saint-Jacques décroquillées par le poissonnier
- 2 petits poireaux
- 250 g de champignons mélangés
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de thym frais
- 1 petit oignon
- 400 g de pâte à pain (tradition)
- 1 œuf, pour dorner
- 70 g de beurre
- 25 cl de bouillon de volaille
- 8 cl de vin blanc sec
- Sel, poivre

• Faites ouvrir les coquilles Saint-Jacques et parer les noix par votre poissonnier. Rincez-les et séchez-les. Mettez de côté 4 coquilles entières (le dessus et le dessous) et rincez-les soigneusement.

• Nettoyez les champignons et coupez-les si nécessaire. Coupez les poireaux en deux dans la longueur, rincez-les, puis émincez-les. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez et dégermez l'ail, écrasez-le avec la lame d'un couteau.

• Faites chauffer 50 g de beurre dans une grande poêle.

Ajoutez les gousses d'ail, l'oignon, les poireaux et le thym. Mélangez à l'aide de deux spatules pour bien enrober les poireaux. Versez le vin, puis le bouillon de volaille, salez légèrement et poivrez. Couvrez et laissez cuire doucement pendant environ 25 min.

• Pendant ce temps, faites chauffer le reste de beurre dans une poêle et faites revenir les champignons pendant environ 8 min. Salez et poivrez.

• Préchauffez le four à 210 °C. Placez 2 noix de saint-jacques dans la partie creuse de chaque coquille. Salez et poivrez légèrement les noix. Ajoutez un peu de fondue de poireaux, ainsi que des champignons. Fermez avec la partie plate des coquilles. Divisez la pâte à pain en 4 pâtons de même taille et formez des boudins suffisamment longs pour faire le tour de chaque coquille. Lutez les saint-jacques avec les boudins de pâte, dorez la pâte à pain à l'œuf et faites cuire 20 min.

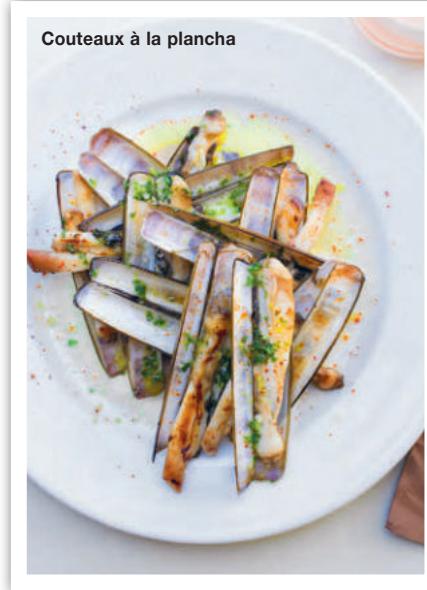
• Servez les coquilles encore lutées dans les assiettes.  
Quel vin ? Un faugères blanc.



Moules gratinées



Salicorne aux écrevisses, chips et framboises



Couteaux à la plancha

## MOULES GRATINÉES

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de moules • 60 g de mie de pain rassis • 2 gousses d'ail • 1/3 de botte de persil plat • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 citron bio
- Préparez la chapelure. Prélevez les feuilles de persil et hachez-les (ne jetez pas les tiges). Râpez le zeste du citron. Râpez ou mixez la mie du pain rassis, ajoutez 1 gousse d'ail dégermée et pressée, les feuilles de persil hachées, la moitié du zeste râpé et 1 c. à soupe d'huile d'olive, mélangez bien.
- Nettoyez bien les moules avec une brosse sous l'eau courante et ébarbez-les.
- Mettez les moules dans un faitout, ajoutez la gousse d'ail restante coupée en deux (que vous ôterez après cuisson) et les tiges de persil, couvrez et cuisez 5 à 6 min. Au bout de 4 min, mélangez les moules. Éteignez le feu dès qu'elles sont ouvertes, jetez celles qui sont fermées et cassées. Décortiquez-les et gardez les plus belles coquilles.
- Filtrez le jus de cuisson des moules. Prélevez-en 1 c. à soupe et ajoutez-la au mélange de chapelure.
- Préchauffez le four à 180 °C. Sur chaque demi-coquille, mettez 1 à 2 moules et saupoudrez avec le mélange de chapelure. Terminez avec un filet d'huile d'olive.
- Enfournez les moules pour 6 à 7 min de cuisson jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.
- Parsemez du reste de zeste râpé et servez.

**Quel vin? Un bellet blanc.**

**Bon à savoir** Préférez toujours une chapelure maison, faite avec du bon pain. Si vous n'avez pas de pain rassis, vous pouvez le faire griller au four, puis le râper ou le mixer. Utilisez aussi le reste de jus de cuisson des moules filtré pour cuire du riz ou des pâtes, par exemple.

## SALICORNE AUX ÉCREVISSES, CHIPS ET FRAMBOISES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de salicorne • 200 g d'écrevisses cuites et décortiquées (au rayon frais ou surgelés des grandes surfaces)
  - 125 g de framboises • 2 feuilles de brick
  - 1 oignon nouveau • 1/2 botte de cerfeuil
  - 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
  - Huile d'olive • Sel, poivre blanc concassé
  - Badigeonnez soigneusement chaque feuille de brick d'huile d'olive.
  - Repliez-les sur elles-mêmes et coupez-les en deux pour obtenir 4 morceaux. Placez-les un par un dans une grande poêle et faites-les griller sur les deux faces, jusqu'à obtenir une jolie coloration.
  - Rincez soigneusement la salicorne, l'oignon nouveau et le cerfeuil. Épluchez et émincez l'oignon. Coupez les framboises en quatre.
  - Placez les framboises et l'oignon dans un grand bol. Salez et poivrez au poivre blanc concassé. Arrosez avec 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 5 c. à soupe d'huile d'olive et mélangez bien.
  - Dans une grande poêle huilée, faites sauter les écrevisses décortiquées à feu vif pendant environ 5 min. Mettez-les de côté.
  - Dans la même poêle, faites sauter la salicorne pendant environ 5 min.
  - Mélangez les écrevisses décortiquées et cuites à la salicorne. Agrémentez de feuilles de cerfeuil, salez et poivrez légèrement, puis arrosez de sauce vierge à la framboise.
  - Servez la salicorne aux écrevisses accompagnée de chips de brick et d'un complément de sauce vierge à la framboise.
- Quel vin? Un pouilly-fuissé.**

## COUTEAUX À LA PLANCHA

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 8 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 48 couteaux • 1 bouquet de persil
  - 4 gousses d'ail • 2 pincées de piment d'Espelette • Huile d'olive • Sel
  - Placez les couteaux dans une grande bassine d'eau salée et laissez-les dégorger une bonne heure afin d'ôter le sable et les petits coquillages.
  - Lavez le persil et hachez-le avec les gousses d'ail. Égouttez-les soigneusement.
  - Déposez les couteaux sur une plancha bien chaude et arrosez-les d'huile d'olive. Lorsqu'ils commencent à s'ouvrir, retournez-les côté chair et laissez-les griller pendant environ 3 min.
  - Ajoutez la persillade, mélangez bien. Ajoutez le piment d'Espelette et servez aussitôt.
- Quel vin? Un entre-deux-mers.**

## PALOURDES AU SAKÉ

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 30 MIN.

CUISSON: 5 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 1,2 kg de palourdes • 1 cm de gingembre
- 1 gousse d'ail • 10 cl de saké
- 2 c. à soupe d'huile • 3 feuilles de shiso
- 4 c. à soupe de gros sel
- Faites dessablier les palourdes 15 min dans un grand volume d'eau avec 2 c. à soupe de gros sel. Répétez l'opération une seconde fois.
- Épluchez la gousse d'ail et écrasez-la à l'aide d'un presse-ail. Pelez et râpez le gingembre. Ciselez finement les feuilles de shiso.
- Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte et faites revenir l'ail et le gingembre pendant 2 min. Ajoutez les palourdes et couvrez. Lorsque les



Palourdes au saké



Noix de saint-jacques au curry et lait de coco



Crevettes grises poêlées à l'ail et au gingembre

coquillages commencent à s'ouvrir, versez le saké, ajoutez le shiso ciselé et poursuivez la cuisson jusqu'à l'ouverture complète de toutes les palourdes. Égouttez-les en prenant soin de récupérer le jus, puis filtrez-le pour retirer le sable restant.

• Répartissez les palourdes dans les assiettes, versez le jus et dégustez sans attendre.

Quel accompagnement ? Un saké.

## NOIX DE SAINT-JACQUES AU CURRY ET LAIT DE COCO

PRÉPARATION : 10 MIN. CUISSON : 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 12 noix de saint-jacques avec le corail
- 3 carottes
- 1 gros poireau
- 1 branche de céleri
- 1 citron vert
- 40 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe bombées de curry de Madras en poudre
- 3 cives
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

• Lavez, épluchez les carottes et découpez-les en demi-rondelles fines. Lavez le poireau, ôtez les radicelles, une partie de son vert et découpez-le en rondelles fines. Lavez, épluchez le céleri et découpez-le en fines tranches.

• Dans une cocotte, faites suer les carottes et le céleri avec l'huile d'olive, puis faites revenir à feu moyen pendant environ 15 min. Ajoutez le poireau et faites cuire 5 min. Ajoutez ensuite le lait de coco et le curry, salez et poivrez. Faites mijoter à feu moyen pendant 10 min. Environ 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les noix de saint-jacques.

• Répartissez les noix de saint-jacques et la sauce dans 4 jolies assiettes creuses, parsemez de cive ciselée et arrosez de jus du citron vert.

• Servez les noix de saint-jacques au curry et au lait de coco accompagnées de riz basmati.

Quel vin ? Un riesling.

## CREVETTES GRISES POËLÉES À L'AIL ET AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES :

- 500 g de crevettes grises vivantes
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Épluchez l'ail et le gingembre puis émincez-les finement. Faites-les revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive puis ajoutez-y les crevettes grises vivantes. Faites-les revenir à feu vif pendant environ 3 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- Servez cette poêlée bien chaude accompagnée de quelques tranches de pain aux algues.

Quel vin ? Un pouilly-fuissé.

### Le saviez-vous ?

La crevette grise se pêche au chalut surtout dans le Golfe de Gascogne, la Méditerranée et la Manche. Vous la trouverez sans peine quasiment tout au long de l'année. Si vous l'achetez cuite, assurez-vous de la fermeté de sa chair. Sachez qu'il est souvent préférable de la choisir vivante car elle est très fragile. Dans ce cas, le petit crustacé doit frétiller sur les étals. Autre gage de fraîcheur et de qualité ? Un parfum iodé, caractéristique de ce trésor à cuisiner.

### Carpaccio de noix de saint-jacques et de mangue à l'huile de coriandre

Pour 4 personnes. La veille, mixez 10 g de coriandre fraîche avec 10 cl d'huile olive et le jus de 1/2 citron vert, puis laissez infuser à température ambiante. Le jour du repas, placez les noix de saint-jacques 30 min au congélateur.

Pendant ce temps, filtrez l'huile de coriandre à l'aide d'un morceau de gaze fine : il ne doit rester que du liquide. Épluchez 1 mangue mûre et détaillez-la en fines tranches avec une mandoline. Avec un emporte-pièce, découpez des rondelles d'environ 3 cm de diamètre dans les tranches de mangue. Avec un couteau bien aiguisé, découpez 12 noix de saint-jacques dans l'épaisseur, de façon à obtenir de fines rondelles. Dans quatre jolies assiettes, disposez les rondelles de mangue et de noix de saint-jacques en les faisant se chevaucher, arrosez d'huile de coriandre et placez au réfrigérateur pendant environ 30 min. Au moment de servir, salez et parsemez de paillettes de piment et de pousses d'oseille.

## BACALHAU À BRÁS

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 24 H.

CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de morue (salée et séchée) • 500 g de pommes de terre • 4 œufs • 3 oignons
- 2 échalotes • 1 citron bio • 1/2 bouquet de persil plat • 1 feuille de laurier • 4 c. à soupe de petites olives • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- Piment d'Espelette • 1 bain d'huile de friture • Sel, poivre

### Ustensile • 1 mortier

- Préparez la morue. Faites-la dessaler dans un grand récipient d'eau fraîche pendant 24 h, en changeant l'eau et en rinçant le poisson 4 à 6 fois.
- Le jour même ou la veille, dans le bol d'un mortier, concassez la moitié des olives dénoyautées avec la moitié des feuilles de persil et 1 pincée de piment, ajoutez le vinaigre et 4 c. à soupe d'huile. Réservez cette sauce dans 4 coupelles.
- Le jour même, prélevez les feuilles de persil restant et ciselez les tiges. Pelez et émincez les échalotes. Prélevez les zestes du citron. Remplissez une casserole d'eau à mi-hauteur, portez à ébullition avec les tiges de persil, le laurier, les échalotes et les zestes de citron. Rincez et égouttez la morue, placez-la dans la casserole. Baissez le feu et laissez pocher 8 à 10 min. Égouttez, retirez les arêtes.
- Pelez et émincez les oignons, faites-les blondir dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez la morue effeuillée et 1 petite louche de son bouillon de cuisson. Séparez les feuilles de poisson avec une spatule en bois, réchauffez à feu doux. Salez légèrement et poivrez.
- Faites chauffer le bain de friture à 170 °C. Épluchez les pommes de terre, tranchez-les finement. Faites frire les pommes de terre 1 à 2 min, égouttez-les à l'aide d'une écumoire. Réservez-les sur du papier absorbant.
- Portez une casserole d'eau à ébullition, faites cuire les œufs mollets 5 min. Réservez-les dans un bol d'eau froide.
- Répartissez les pommes de terre frites dans les assiettes avec 1 œuf mollet, ajoutez la morue aux oignons. Parsemez d'un peu de piment d'Espelette, servez aussitôt avec les coupelles de sauce et les olives restantes.

Quel vin? Un jurançon sec.





## FILET DE BARBUE AU MISO, POÊLÉE DE CHAMPIGNONS

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 12 H.

CUISSON: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 filets de barbue • 380 g de miso blanc
- 100 g de sucre • 3 c. à soupe de saké
- 4 c. à soupe de mirin • Sel

Pour la poêlée de champignons • 600 g de champignons (shitaké, enoki, shimeji...)

- 2 ciboules • 5 c. à soupe d'huile d'olive

Utensile • 1 pinceau de cuisine

• La veille ou le matin, dans un bol, mélangez le miso blanc, le sucre, le saké et 3 c. à soupe de mirin. Versez la moitié de la marinade dans un plat, disposez les filets puis recouvez du reste de la marinade. Laissez mariner au frais pendant 12 h.

• Préchauffez le four à 200 °C. Sortez les filets du réfrigérateur, enlevez l'excédent de la marinade avec du papier absorbant.

• Placez les filets côté peau sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 6 à 8 min (selon l'épaisseur).

• Badigeonnez les filets avec le mirin restant dès la sortie du four.

• Pendant ce temps, retirez le pied des champignons et essuyez-les soigneusement avec un papier absorbant humide.

• Épluchez les ciboules et ciselez finement le bulbe et une partie de la tige verte.

• Dans une poêle, faites chauffer l'huile puis ajoutez les champignons (sauf les enoki) et faites-les sauter durant 5 à 7 min. 1 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les enoki. Servez avec un peu de ciboule ciselée. Poivrez.

Quel vin? Un chablis.

Bon à savoir Ne salez surtout pas les champignons, car le poisson est déjà salé.

## KEFTAS DE MAQUEREAUX À LA MOUTARDE

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

Pour les keftas • 8 filets de maquereau (environ 500 g) • 100 g de chapelure

- 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1/2 bouquet de persil (environ 10 brins) • 1/2 c. à café de graines de fenouil

Pour la sauce • 2 c. à soupe de moutarde • 30 cl de crème épaisse • 1/2 bouquet d'aneth • 1/2 citron bio • Huile d'olive

• Sel, poivre

• Préparez les keftas. Épluchez et hachez finement l'échalote. Épluchez, dégermez l'ail et hachez-le finement. Prélevez les feuilles de persil et hachez-les finement. Vérifiez qu'il n'y a plus d'arêtes dans les filets de maquereau, coupez-les en morceaux. Ciselez l'aneth.

• Dans le bol d'un robot, mixez la chapelure avec les graines de fenouil. Ajoutez le poisson, mixez à nouveau, salez, poivrez, ajoutez le persil, l'échalote et l'ail, mélangez.

• Mouillez-vous les mains et formez des boulettes de la taille d'une grosse noix, puis donnez-leur une forme allongée.

• Faites dorer les keftas dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, 1 min de chaque côté. Débarrassez-les sur une assiette tapissée d'une feuille de papier absorbant.

• Dans la sauteuse, mélangez la crème fraîche avec la moutarde, le zeste râpé du demi-citron et son jus, salez si nécessaire, poivrez et mélangez. Remettez les keftas dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 min.

• Servez les keftas avec la crème et l'aneth ciselé. Quel vin? Un muscadet cru Gorges.

## BOULETTES DE CABILLAUD, PURÉE DE CÉLERİ-RAVE

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de dos de cabillaud (sans peau ni arêtes) • 1 petite boule de céleri-rave
- 80 cl de bouillon de légumes • 1 gousse d'ail • 8 brins de persil plat • 40 g de noisettes décortiquées • 3 c. à soupe de farine • 60 g de beurre • Huile d'olive
- Sel, poivre

• Épluchez le céleri, coupez-le en cubes. Dans une cocotte, faites fondre 40 g de beurre, faites légèrement dorer les morceaux de céleri. Versez le bouillon de légumes, salez et poivrez, couvrez et portez à frémissement. Comptez 15 min de cuisson environ, jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. Égouttez le céleri, puis mixez-le en purée avec 20 g de beurre.

• Concassez puis torréfiez les noisettes à sec à la poêle pendant quelques minutes.

• Dans le bol d'un robot, hachez le cabillaud avec l'ail pelé, les feuilles de 6 brins de persil, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez quelques secondes afin d'obtenir une pâte épaisse.

• Façonnez 16 boulettes avec la farce de poisson, puis roulez-les délicatement dans la farine.

• Faites chauffer une grande sauteuse avec de l'huile d'olive. Faites cuire les boulettes pendant 5 à 10 min de façon qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Ajoutez le reste des feuilles de persil en fin de cuisson.

• Répartissez la purée de céleri-rave dans 4 assiettes, ajoutez les boulettes de cabillaud chaudes et parsemez de noisettes torréfiées. Servez aussitôt.

Quel vin? Un saumur blanc.

Brochette d'espadon, salade de haricots plats



Daurades farcies au pesto de coriandre



## BROCHETTE D'ESPADON, SALADE DE HARICOTS PLATS

PRÉP.: 25 MIN. REPOS: 4 H. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de filet d'espadon sans peau
- 1 gros oignon rouge • 120 g de pâte miso
- 5 cl de mirin • 10 cl de sauce soja
- 25 g de sucre • 500 g de haricots plats
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile de sésame • 3 citrons verts bio • 8 cl d'huile d'olive • Sel, poivre
- Mélangez la pâte miso, le mirin, le sucre, 5 cl de sauce soja, le jus de 2 citrons verts et du sel dans un grand récipient.
- Coupez l'espadon en cubes de 2 cm environ, épluchez et coupez l'oignon en carrés plats de 2 cm. Mettez les cubes d'espadon et les morceaux d'oignon dans la pâte à base de miso, mélangez délicatement avec les mains. Couvrez le récipient avec du film alimentaire, placez 4 h au réfrigérateur.
- Nettoyez les haricots plats, faites-les cuire 10 à 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Émincez-les puis mélangez-les dans un saladier avec l'huile de sésame, 6 cl d'huile d'olive, le reste de la sauce soja, les graines de sésame, du sel et du poivre, placez le tout au réfrigérateur.
- Montez les brochettes en intercalant les cubes d'espadon et les carrés d'oignon. Chauffez un gril

en fonte ou une poêle avec le reste de l'huile d'olive. Faites cuire les brochettes pendant 4 à 6 min de chaque côté, sur feu moyen.

- Servez les brochettes avec la salade de haricots plats au sésame et des quartiers de citron vert.

Quel vin? Un gaillac blanc.

## DAURADES FARCIES AU PESTO DE CORIANDRE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 petites daurades (écaillées et vidées par votre poissonnier) • Citron vert (facultatif) • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Pour le pesto • 1/2 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail • 100 g de noix de cajou
- 60 g de parmesan • 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Ustensile • Ficelle de cuisine
- Préchauffez le four à 180 °C. Réalisez le pesto. Prélevez les feuilles de coriandre, lavez-les et séchez-les bien. Mettez tous les ingrédients du pesto dans le bol du mixeur. Mixez afin d'obtenir une pâte lisse.
- Farcissez l'intérieur de chaque dorade avec 2 c. à café de pesto. Refermez l'ouverture à l'aide de ficelle de cuisine.
- Déposez les daurades dans un plat allant au four. Arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Coupez un

citron vert en rondelles, déposez-les dans le plat et enfournez pour 30 min.

- Servez les daurades bien chaudes.

Quel vin? Un cassis blanc.

### Maquereaux rôtis au citron et aux herbes

Pour 4 personnes. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un plat à four avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Rincez et séchez 4 maquereaux. Lavez 2 citrons bio et coupez-les en tranches. Garnissez chaque maquereau de 1 tranche de citron, de 1 petite branche de romarin et de 1 brin de persil. Posez ensuite 1 tranche de citron, 1 branche de romarin et 1 brin de persil sur chaque maquereau. Ficelez chaque poisson, puis déposez-les dans le plat à four huilé et répartissez les tranches de citron restantes autour. Arrosez d'huile d'olive. Faites cuire pendant 15 min.



## DOS DE CABILLAUD LAQUÉ À LA SAUCE SOJA ET AU MIEL, LÉGUMES-RACINES

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 12 H. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de dos de cabillaud, en 4 morceaux
- 1 c. à soupe de miso blanc
- 10 cl de mirin
- 10 cl de sauce soja légère (Shoyu Mild, par exemple)
- 2 c. à soupe de miel d'acacia
- 1 pincée de piment fort

**Pour les légumes** • 700 g de panais • 12 petites carottes en botte ou 6 moyennes, bio de préférence (multicolores ou orange) • 2 gousses d'ail • 60 g de beurre demi-sel

• 1 c. à café rase de gros sel, poivre

**Pour servir** • 1 petite betterave jaune • 1 radis rose d'hiver

**Ustensile** • 1 mandoline

• Préparez la marinade. Mélangez le miso, le mirin, le miel et la sauce soja dans une petite casserole. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à ce que le mélange soit homogène (3 min environ).

Retirez du feu et laissez refroidir.

• Mettez les morceaux de cabillaud dans un plat creux et arrosez-les de marinade froide, en les enrobant bien. Couvrez le plat et placez au réfrigérateur pendant 12 h, en retournant les morceaux de temps en temps.

• Au bout de ce temps, pelez les panais, lavez-les puis coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole, ajoutez les gousses d'ail pelées entières et le sel, couvrez d'eau froide.

Portez à ébullition puis laissez cuire à frémissement pendant 30 min environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres. Retirez 1 gousse d'ail, réservez environ les trois quarts de l'eau de cuisson dans un verre mesureur. Ajoutez le beurre dans les panais et mixez finement en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Poivrez, pimentez et ajustez l'assaisonnement.

• Préchauffez le four à 180 °C. Brossez les carottes sous l'eau froide, pelez-les si elles ne sont pas bio. Faites-les cuire 5 à 8 min à la vapeur, de façon qu'elles soient al dente.

• Pendant ce temps, enrobez de nouveau le cabillaud de marinade et enfournez-le 8 à 10 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau: le poisson doit être nacré à l'intérieur.

• Pelez et émincez à la mandoline le radis et la betterave.

• Servez le poisson dans des assiettes avec une bonne cuillerée de purée de panais ainsi que les carottes arrosées du reste de marinade. Ajoutez quelques rondelles de radis et de betterave.

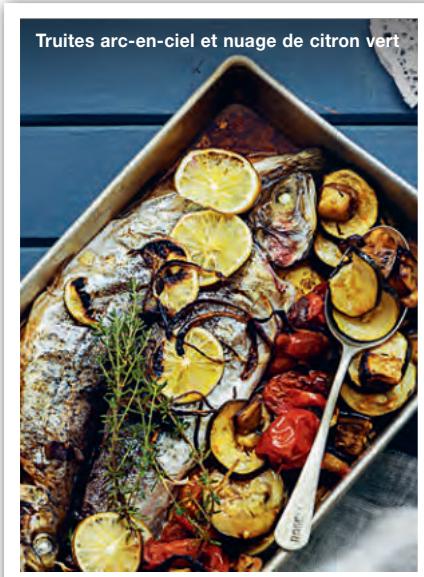
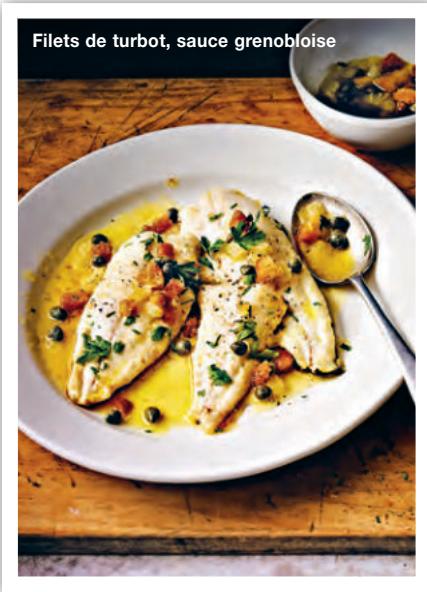
**Quel vin ?** Un figari blanc.

## GRAVLAX DE SAUMON À LA SAUCE SOJA

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 48 H. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de saumon en pavé sans la peau • 40 g de sucre roux • 1 petit oignon • 20 cl de sauce soja
  - 1/2 botte d'aneth • 1 c. à café bombée de poivre concassé
  - Épluchez et émincez l'oignon. Émincez l'aneth avec ses tiges. Dans un récipient, mélangez le sucre avec la sauce soja et le poivre, puis versez dans un bocal. Déposez ensuite le morceau de saumon : il doit être complètement immergé (prenez un bocal plus petit au besoin). Réservez au réfrigérateur pendant 48 h.
  - Sortez le saumon de la marinade sans l'essuyer. Coupez-le en tranches fines ou moyennes selon votre préférence.
  - Servez-le avec, par exemple, du riz, des pommes de terre tièdes, du quinoa ou du pain brioché.
- Quel vin ? Un saint-romain blanc.
- Bon à savoir Vous pouvez ajouter 40 g de gingembre râpé à la marinade et remplacer l'aneth par de la coriandre.





## FILETS DE TURBOT, SAUCE GRENOBLOISE

PRÉPARATION: 50 MIN. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 gros turbot ou 2 petits • 1 citron
  - 150 g de beurre doux • 2 c. à soupe de câpres • 2 c. à soupe de persil plat, haché finement • 50 g de pain • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
  - Pelez le citron à vif à l'aide d'un couteau d'office, coupez les suprêmes et taillez-les en petits dés. Récupérez le jus. Réservez les dés de citron et le jus dans un bol.
  - Levez les filets du turbot : posez le poisson à plat sur la planche à découper, coupez les nageoires et les barbillons avec des ciseaux. À l'aide d'un couteau filet de sole, incisez le poisson sur toute la longueur, au milieu, de la tête vers la queue. Incisez ensuite le pourtour de la tête. Glissez la lame du couteau sous un filet et continuez en faisant glisser la lame le long des arêtes. Détachez le filet et procédez de la même façon avec les 3 autres filets.
  - Préchauffez le four à 170 °C. Coupez le pain en petits cubes et faites dorer les croûtons dans 20 g de beurre. Réservez.
  - Faites saisir les filets de turbot côté peau dans l'huile puis ajoutez 30 g de beurre. Salez et poivrez. Faites cuire 3-4 min en arrosant en cours de cuisson puis enfournez pendant 4 min.
  - Chauffez le beurre restant pour qu'il soit noisette (attention à ne pas le faire brûler). Rassemblez les dés et le jus de citron, les câpres, les petits croûtons et le persil ciselé, versez dessus le beurre noisette.
  - Servez les filets de turbot nappés de sauce. Salez et poivrez.
- Quel vin ? Un meursault.

## FILETS DE MERLAN ET ÉPINARDS AU CURRY

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 filets de merlan de 400 g environ chacun, sans la peau • 120 g de corn flakes
  - 2 jaunes d'œufs • 100 g de farine
  - 2 c. à soupe d'huile neutre • 30 g de beurre • 1 c. à soupe de curry en poudre
  - 1 kg d'épinards • 15 cl de crème liquide
  - Huile de friture • Sel, poivre
  - Coupez les filets de merlan en trois morceaux.
  - Mettez la farine dans une grande assiette. Battez les jaunes d'œufs avec une fourchette dans une autre assiette avec l'huile neutre, 5 cl d'eau froide, du sel et du poivre. Broyez les corn flakes dans un mini-robot pour obtenir une poudre grossière. Mettez-la dans une troisième assiette. Panez les morceaux de poisson en les passant successivement dans la farine puis dans les jaunes d'œufs battus et dans la poudre de corn flakes. Réservez le poisson au réfrigérateur.
  - Retirez la queue des épinards, émincez grossièrement les feuilles et lavez-les. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les épinards, faites-les fondre 3 à 4 min sur feu vif en les remuant. Égouttez-les rapidement dans une passoire puis remettez-les dans la casserole avec la crème, le curry, du sel et du poivre. Faites-les cuire 4 à 5 min sur feu moyen. Réservez au chaud.
  - Faites chauffer l'huile de friture dans une friteuse ou une casserole, à 180 °C.
  - Plongez les morceaux de poisson panés dans l'huile chaude par petite quantité, 2 à 3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant, salez-les et servez-les aussitôt avec la fondue d'épinards.
- Quel vin ? Un montagny blanc.

## TRUITES ARC-EN- CIEL ET NUAGE DE CITRON VERT

PRÉP.: 30 MIN. REPOS: 2 H. CUIS.: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 truites arc-en-ciel de 500 g environ chacune, vidées par votre poissonnier
- 20 cl de crème entière liquide • 1 citron vert bio • 1 citron jaune bio • 2 tomates grappe • 1 aubergine • 2 courgettes
- 1 oignon rouge • 10 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 brins de thym • Sel, poivre
- Ustensile • 1 siphon
- Chauffez la crème dans une casserole avec le jus du citron vert et ses zestes, salez et poivrez. Laissez refroidir puis versez dans la cuve d'un siphon, placez au frais pour 2 h.
- Préchauffez le four à 200 °C. Épépinez les tomates et découpez-les en quartiers. Enlevez la queue de l'aubergine et découpez-la en dés. Émincez les courgettes et l'oignon.
- Versez la moitié de l'huile et le vinaigre balsamique dans le fond d'un plat à four. Déposez-y les aubergines et l'oignon et mélangez pour bien enrober les légumes. Ajoutez le thym et enfournez.
- Au bout de 10 min, ajoutez les courgettes et les tomates avec le reste d'huile et de vinaigre. Mélangez bien à nouveau et continuez la cuisson pour 40 min, en mélangeant régulièrement et en ajoutant un peu d'huile d'olive au besoin.
- Lavez le citron jaune, découpez-le en rondelles fines et disposez-en 2 dans chaque truite. 10 min avant la fin de la cuisson de la ratatouille, ajoutez les 2 truites, recouvrez-les du reste des tranches de citron et enfournez. Servez les truites accompagnées du nuage de citron vert et de la ratatouille.
- Quel vin ? Un chablis.



Cabillaud à la sauce teriyaki et purée de panais



Filets de maquereau à la moutarde



Lieu noir, curry de poireaux et pois chiches

## CABILLAUD À LA SAUCE TERIYAKI ET PURÉE DE PANAIS

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 pavés de cabillaud • 2 cm de gingembre frais • 1 bâton de citronnelle • 2 ciboules
  - 4 panais • 2 c. à soupe de sauce soja
  - 2 c. à soupe de mirin • 1 c. à café d'huile de sésame • 2 c. à soupe de vinaigre de riz
  - 1 c. à soupe de sucre en poudre • 20 g de beurre • 1 cube de bouillon • Poivre
  - Pelez le gingembre et hachez-le finement. Émincez la citronnelle en retirant la base.
  - Dans un bol, fouettez la sauce soja avec le mirin, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et le sucre. Ajoutez le gingembre, la citronnelle et mélangez. Placez les pavés de cabillaud les uns à côté des autres dans un plat creux, versez la marinade, couvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pour au moins 1 h.
  - Épluchez les panais et découpez-les en petits cubes. Dans une casserole, faites revenir les panais avec le beurre pendant 3 min en remuant. Ajoutez de l'eau presque à hauteur, le cube de bouillon et portez à ébullition. Couvrez, laissez le feu et faites mijoter pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce que les cubes de panais soient tendres.
  - Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pavés de cabillaud, avec leur marinade, dans un plat allant au four et enfournez pour 8 min.
  - Mixez les panais avec une partie de leur jus de cuisson (à ajouter ensuite au besoin pour ajuster la consistance) pour obtenir une purée.
  - Servez les pavés de cabillaud avec la purée de panais et le jus de cuisson, le tout parsemé de ciboule ciselée et de poivre.
- Quel vin? Un irouléguy blanc.

## FILETS DE MAQUEREAU À LA MOUTARDE

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 maquereaux levés en filets • 3 pommes (belles de Boskoop) • 1 pot de moutarde de Dijon • 20 cl de crème fraîche • 15 g de beurre • 15 cl de calvados
  - Épluchez les pommes et coupez-les en huit. Déposez-les dans un plat à four beurré et enfournez pour 15 min à 210 °C.
  - Badigeonnez généreusement de moutarde les filets de maquereau, sur une face.
  - Sortez le plat du four et posez les maquereaux sur les pommes, face moutardée au dessus. Remettez au four pour 7 min.
  - Faites chauffer le calvados dans une petite casserole. Sortez le plat du four et flambez les filets. Ajoutez généreusement de la crème fraîche et remettez quelques minutes au four.
- Quel vin? Un fiefs-vendéens blanc.

## LIEU NOIR, CURRY DE POIREAUX ET POIS CHICHES

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 poireaux • 3 carottes • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • 200 g de tomates concassées en conserve • 250 g de pois chiches cuits • 40 cl de lait de coco • 400 g de filet de lieu noir • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 feuille de laurier • 1/2 c. à café des épices suivantes: curcuma, curry, cannelle, cumin, gingembre, graines de coriandre • Quelques brins de coriandre

fraîche • 1 citron vert • 1 poignée de noix de cajou • Sel, poivre

- Épluchez les carottes et l'oignon et coupez-les en rondelles.
  - Nettoyez les poireaux en les fendant en deux dans la longueur puis coupez-les en tronçons.
  - Déposez le tout dans un faitout, couvrez d'eau, salez, poivrez, ajoutez les gousses d'ail épluchées, le laurier. Couvrez et faites cuire 20 min. Égouttez en réservant le bouillon.
  - Faites revenir les épices dans une poêle avec l'huile pendant 5 min, puis ajoutez les tomates concassées, mélangez et poursuivez la cuisson encore 5 min.
  - Remettez les légumes dans le faitout, ajoutez les pois chiches, 1 ou 2 louches du bouillon réservé (congelez le reste pour une autre recette), le lait de coco et la sauce tomate épicee. Portez à frémissement puis ajoutez le poisson coupé en tranches épaisses, du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 8 à 10 min.
  - Parsemez de noix de cajou concassées, de feuilles de coriandre ciselées, arrosez de jus de citron vert et servez éventuellement avec du riz.
- Quel vin? Un savennières.

### Harengs fumés marinés

Déposez des harengs fumés dans un plat, couvrez de lamelles d'oignon rouge, de romarin et de laurier. Ajoutez 1 ou 2 gousses d'ail, des grains de poivre et des baies roses, puis recouvrez d'huile d'olive. Laissez mariner 24 h au réfrigérateur.

Cette recette très parfumée est aussi légère que délicieuse.



## BAR AU FOUR À L'ANETH

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 2 bars de 800 g-1 kg, écaillés et vidés • 3 gousses d'ail • 2 citrons jaunes bio • 1 beau bouquet d'aneth • 1 c. à soupe d'huile d'olive

*Pour l'accompagnement* • 2 petites betteraves jaunes • 2 navets • 1 radis blue meat • 3 brins de fines herbes au choix (menthe par exemple, aneth ou cerfeuil) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de jus de citron • Sel, poivre

**Utensiles** • Ficelle de cuisine • 1 mandoline

- Rincez et séchez les bars et placez-les dans un plat à four tapissé de papier cuisson huilé.
- Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les citrons. Coupez-les en rondelles fines. Garnissez le ventre des poissons d'aneth et de tranches de citron. Ficelez les poissons pour tenir la garniture. Pelez l'ail et tranchez finement les gousses. Placez-les dans le plat. Salez et poivrez, arrosez le tout d'huile d'olive. Faites cuire 20 min environ.
- Pendant ce temps, lavez les navets, le radis et les betteraves. Émincez-les finement avec une mandoline. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez les fines herbes.
- Servez les poissons avec les légumes crus.

**Quel vin ?** Un savennières.



Sardines en escabèche



Soles au beurre noisette,  
endives braisées



Brandade de lieu noir et salade  
au citron confit

## SARDINES EN ESCABÈCHE

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 12 H.

CUISSON: 15 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 12 sardines vidées par le poissonnier
  - 1 oignon • 2 carottes • 1 gousse d'ail
  - 25 cl de vinaigre de cidre • 25 cl de vin blanc • 1 c. à soupe rase de pignons
  - 3 brins de thym • 2 feuilles de laurier
  - 3 c. à soupe rases de farine • Huile d'olive
  - 10 grains de poivre • Sel
  - Rincez les sardines puis essuyez-les sur du papier absorbant. Rangez-les dans une terrine ou un plat creux.
  - Pelez l'oignon et les carottes. Coupez les carottes en lanières à l'aide d'un économie. Émincez finement l'oignon.
  - Faites revenir les carottes et l'oignon dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, à feu moyen, pendant 5 min. Ajoutez la gousse d'ail entière et les pignons, poursuivez la cuisson 2 min.
  - Déglacez la poêle avec le vinaigre et le vin, ajoutez le thym, le laurier, le poivre et du sel. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 8 min.
  - Versez cette préparation sur les sardines. Filmez et laissez mariner au moins 12 h, avant de servir accompagné d'un filet d'huile d'olive.
- Quel vin? Un fiefs-vendéens blanc.

## SOLES AU BEURRE NOISETTE, ENDIVES BRAISÉES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 soles portion, prêtes à cuire (sans la peau) • 60 g de beurre • 8 endives
- 4 c. à soupe de sucre • 1 oignon • 1 citron

### • 2 c. à soupe de farine • 60 g de beurre

### • Persil • Sel, poivre

- Coupez les endives en deux dans la longueur, si elles sont grosses, et retirez le cœur. Faites-les dorer dans une cocotte avec 50 g de beurre pendant 10 min en les tournant à mi-cuisson. Ajoutez l'oignon finement ciselé et 4 cuillerées de jus de citron, du sel, du poivre et le sucre. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux 20 à 30 min selon la grosseur. Retournez-les à mi-cuisson.
  - Essuyez les soles, farinez-les puis salez et poivrez sur les deux faces. Faites fondre 60 g de beurre dans deux grandes poêles et faites cuire 2 soles par poêle 3 à 5 min de chaque côté, en les arrosant régulièrement de beurre.
  - Servez les soles aussitôt avec du persil ciselé ainsi que les endives braisées.
- Quel vin? Un saumur blanc.

## BRANDADE DE LIEU NOIR ET SALADE AU CITRON CONFIT

PRÉP.: 25 MIN. CUIS.: 50 MIN. POUR 4 PERS.:

- 600 g de lieu noir • 900 g de pommes de terre épluchées • 80 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème épaisse
- 1 c. à café d'huile d'olive + 2 filets
- 1 gousse d'ail • 100 g de mesclun
- 4 c. à soupe d'huile de noisette
- 1/3 de citron confit au sel • 1 brin de basilic • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 12 noisettes • Sel, poivre
- Faites cuire les pommes de terre coupées en cubes dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 min : la chair doit être tendre. Écrasez au presse-purée avec le beurre, la crème épaisse, du sel et du poivre.
- Déposez le poisson dans un plat à four, arrosez

d'un filet d'huile d'olive et enfournez dans un four préchauffé à 220 °C pendant 8 min.

- Dans une cocotte, faites fondre 1 gousse d'ail hachée dans l'huile d'olive. Faites-y revenir le poisson émietté. Ajoutez la purée, mélangez.
- Disposez cette préparation dans un plat à gratin. Rayez la surface à l'aide d'une fourchette, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Faites gratiner la brandade dans le four préchauffé à 210 °C, 20 min environ.
- Dans un bol, mélangez l'huile de noisette, le vinaigre, le citron confit taillé en petits dés, du sel et du poivre. Assaisonnez la salade, servez-la parsemée de noisettes et de basilic avec la brandade de lieu noir.

Quel vin? Un chinon blanc.

## Papillote de filets de bar aux grosses olives vertes, citron et sauge

Pour 2 pers. Préchauffez le four à 210 °C. Découpez les deux tiers de 1 citron en fines rondelles, pressez le reste. Placez 2 filets de bar sur une seule feuille de papier cuisson dans un plat allant au four, relevez les bords et versez 3 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, couvrez de rondelles de citron, parsemez de 8 feuilles de sauge et de 10 grosses olives vertes. Salez, poivrez, refermez la papillote et enfournez pour 20 min.

## RÔTI DE LOTTE AU LARD ET FONDUE DE POIREAUX

PRÉPARATION: 45 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 queue de lotte sans arête centrale et coupée en deux, de 700 g environ
- 15 fines tranches de lard fumé
- 3 c. à soupe de graines de sésame grillées
- 1/2 bouquet d'estragon
- 3 brins de menthe
- 8 poireaux
- 1 morceau de gingembre frais de 2 cm, râpé
- 40 g de beurre demi-sel
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Ustensile • Ficelle de cuisine

- Préchauffez le four à 180 °C. Hachez les herbes, mélangez-les avec le sésame, salez, poivrez. Répartissez cette préparation sur un des deux morceaux de lotte puis couvrez avec le second morceau de poisson.
- Déposez les tranches de lard sur le plan de travail en les faisant légèrement se chevaucher. Déposez le poisson sur le lard puis enveloppez-le avec le lard et ficellez l'ensemble à l'aide de ficelle de cuisine.
- Déposez ce rôti dans un plat de cuisson, puis arrosez-le d'un filet d'huile d'olive avant de l'enfourner pour 30 min.
- Pendant ce temps, lavez et séchez les poireaux, puis coupez-en 7 en fines rondelles. Coupez le dernier poireau en tronçons de 5 cm de long. Détaillez ces tronçons en très fins filaments.
- Faites revenir les rondelles de poireau avec le beurre et le gingembre, laissez-les cuire doucement pendant 20 min. Faites griller les filaments de poireau dans une poêle avec 3 c. à soupe d'huile. Surveillez bien la cuisson: ils peuvent brûler très vite. Réservez sur du papier absorbant.
- À la sortie du four, tranchez le rôti de lotte et servez-le accompagné des poireaux au gingembre et des filaments croustillants.

Quel vin? Un pessac-léognan blanc.

Un terre et mer aux  
saveurs originales  
pour les grandes  
occasions.





## CURRY DE HADDOCK AUX ÉPINARDS

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 2 H.  
CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de haddock
- 300 g de riz sauvage
- 125 g d'épinards en branches frais
- 50 cl de lait
- 50 cl de lait de coco
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 2 bâtons de citronnelle
- 1 morceau de gingembre frais (1 cm)
- 1 citron vert
- 1 petite branche de basilic thaï ou de coriandre
- 20 g de beurre
- 1 c. à café bombée de pâte de curry rouge
- 2 c. à café bombées de curry en poudre
- 1 c. à café bombée de curcuma en poudre
- 4 feuilles de combava (en épicerie asiatique)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Mettez le morceau de haddock dans un grand récipient, couvrez-le de lait. Ajoutez de l'eau si nécessaire afin de le couvrir complètement. Laissez-le dessaler pendant 2 h.

Lavez les épinards, retirez les grosses tiges et hachez les feuilles grossièrement en réservant quelques belles feuilles. Rincez et émincez les oignons nouveaux. Épluchez et hachez les gousses d'ail, pelez et râpez le gingembre. Coupez les bâtons de citronnelle en rondelles.

Dans une cocotte, faites revenir à feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile d'olive les oignons, 3 min. Ajoutez l'ail, mélangez 1 min, versez la pâte de curry, faites chauffer 1 min, puis ajoutez le lait de coco, le curry et le curcuma en poudre. Remuez. Ajoutez la citronnelle, le piment en rondelles, les feuilles de combava et le gingembre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min. Vous pouvez ajouter de la pâte de curry si vous aimez les plats très épices.

Lavez le riz et faites-le cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, 40 min environ: il doit être croquant. Égouttez-le et réservez-le en le couvrant de papier aluminium.

- Rincez le haddock, épongez-le et coupez-le en gros cubes. Faites-les chauffer dans 20 g de beurre, 1 min à la poêle, juste pour les faire gonfler. Ajoutez-les dans le bouillon avec les épinards et faites-les cuire pendant 10 min.
  - Servez le curry de haddock avec le riz sauvage, quelques feuilles de basilic thaï, les feuilles d'épicerie réservées et des quartiers de citron vert.
- Quel vin? Un irouléguy blanc.

## TERIYAKI DE SAUMON À LA BIÈRE

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 1 H.  
CUISSON: 5 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 pavés de saumon sans peau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à soupe rases de sésame
- Pour la sauce teriyaki
  - 2 gousses d'ail
  - 3 cm de gingembre
  - 12 cl de sauce soja
  - 25 cl de bière de saison, pale ale
  - 40 g de cassonade
  - 1/2 orange bio

Préparez la sauce. Épluchez et râpez l'ail et le gingembre. Râpez le zeste de la demi-orange. Dans une petite casserole, mélangez la sauce soja, la bière, la cassonade, le zeste d'orange, l'ail et le gingembre. Faites bouillir pendant 5 min.

- Déposez les pavés de saumon dans un plat creux, versez la sauce dessus et laissez mariner pendant au moins 1 h au réfrigérateur.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, placez-y les pavés de saumon et laissez-les cuire pendant quelques minutes en arrosant avec la marinade pour les laquer. Retournez-les et renouvez l'opération.

• Épluchez et ciselez les oignons nouveaux. Salez et poivrez les pavés de saumon, parsemez-les de sésame et d'oignon ciselé et servez-les avec du riz blanc, par exemple.

Quel vin? Un faugères blanc.

## FILET DE LIEU JAUNE MEUNIÈRE ET FRITES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 25 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 4 petits filets de lieu jaune sans peau
  - 120 g de beurre
  - 5 cl de crème fraîche
  - 4 c. à soupe de farine
  - 10 pommes de terre bintje
  - 2 pains de margarine (2 x 500 g)
  - 1 citron
  - 1 bouquet de ciboulette
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive
  - Sel, poivre
  - Épluchez les pommes de terre, coupez-les en frites et mettez-les dans un torchon.
  - Chauffez le bain de friture. Plongez les frites dans la margarine bien chaude, remuez délicatement et faites cuire une première fois pendant 10 min. Égouttez-les dans du papier absorbant et gardez le bain de friture sur le feu.
  - Rincez et épongez les filets de lieu jaune dans du papier absorbant. Farinez-les légèrement des deux côtés, salez, poivrez.
  - Remettez les frites à cuire pour 10 min supplémentaires.
  - Faites chauffer une grande poêle avec l'huile, faites dorer les filets 3 min de chaque côté en ajoutant le beurre, salez et poivrez à nouveau, légèrement. Ajoutez la crème fraîche et la ciboulette ciselée hors du feu.
  - Égouttez les frites, salez-les et servez avec le poisson relevé d'un filet de jus de citron.
- Quel vin? Un entre-deux-mers.



# Légumes

# DES LÉGUMES FRAIS TOUTE L'ANNÉE

Respecter la saisonnalité, c'est la garantie de déguster des légumes au meilleur de leur forme et l'assurance de varier les plaisirs !

## Janvier

- Avocat
- Betterave
- **Carotte**
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Courge
- Cresson
- Endive
- Mâche
- Navet
- Panais
- Poireau



- Pomme de terre (de conservation)
- Salade chicorée (scarole, frisée)
- Salsifis
- Topinambour

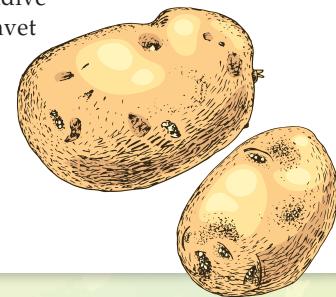
## Février

- Avocat
- Betterave
- **Carotte**
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Courge
- Cresson
- Endive
- Mâche
- Navet
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre (de conservation)



## Mars

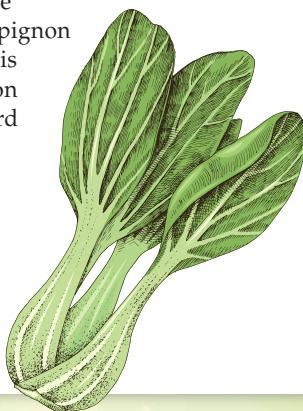
- Avocat
- Betterave
- **Carotte**
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Courge
- Cresson
- Endive
- Navet



- Panais
- Poireau
- **Pomme de terre (de conservation)**
- Salsifis
- Topinambour

## Avril

- Ail frais
- Asperge blanche
- Avocat
- Betterave
- **Blette**
- Carotte
- Champignon de Paris
- Cresson
- Épinard
- Fève
- Navet
- Poireau
- Pomme de terre (de conservation)
- Radis



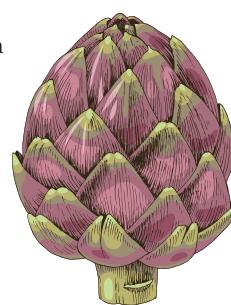
## Mai

- Ail frais
- Artichaut
- Asperge
- **Asperge verte**
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Champignon de Paris
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Fenouil
- Fève
- Haricot vert
- Laitue
- Navet
- Petit pois
- Poivron
- Pomme de terre (primeur)
- Radis
- Roquette
- Tomate



## Juin

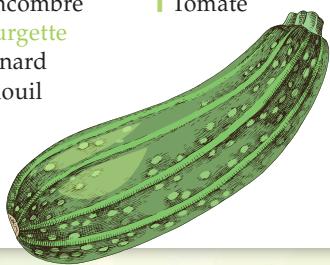
- Ail frais
- **Artichaut**
- Asperge blanche
- Asperge verte
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Champignon de Paris
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Navet
- Petit pois
- Poivron
- Pomme de terre (primeur)
- Radis
- Roquette
- Tomate





## Juillet

- Ail frais
- Artichaut
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Champignon de Paris
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Navet
- Petit pois
- Poivron
- Pomme de terre (primeur)
- Radis
- Roquette
- Tomate



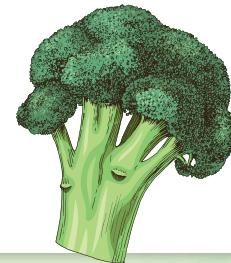
## Août

- Ail frais
- Artichaut
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Champignon de Paris
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Navet
- Poivron
- Pomme de terre (de conservation)
- Roquette
- Tomate



## Septembre

- Ail frais
- Artichaut
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Navet
- Panais
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre (de conservation)
- Roquette
- Tomate



## Octobre

- Artichaut
- Avocat
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Épinard
- Fenouil
- Maïs
- Navet
- Panais
- Poivron
- Pomme de terre (de conservation)
- Roquette
- Salade chicorée (scarole, frisée)
- Salsifis
- Topinambour



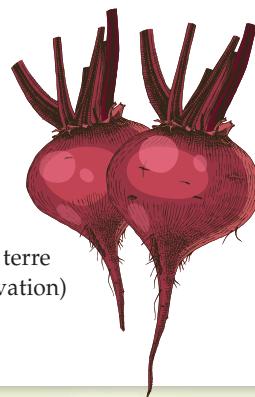
## Novembre

- Avocat
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre (de conservation)
- Roquette
- Salade chicorée (scarole, frisée)
- Salsifis
- Topinambour



## Décembre

- Avocat
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Courge
- Cresson
- Endive
- Mâche
- Navet
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre (de conservation)
- Salade chicorée (scarole, frisée)
- Salsifis
- Topinambour





## CHOU-FLEUR RÔTI, ESTRAGON ET ANIS

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 1 H.

POUR 4 PERSONNES :

- 1 gros chou-fleur • 80 g de beurre • 4 brins d'estragon frais • 1 c. à soupe de graines d'anis ou de cumin • 2 c. à soupe de pastis
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Ustensiles** • 1 pinceau de cuisine • 1 mortier

- Hachez les brins d'estragon. Écrasez les graines d'anis au mortier. Préchauffez le four à 190 °C.
- Faites fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une casserole. Hors du feu, ajoutez l'estragon haché, les graines d'anis, le pastis, salez, poivrez.
- Retirez les feuilles du chou-fleur, coupez-le en trois, lavez-le et essuyez-le. Posez les morceaux de chou-fleur sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Nappez les morceaux avec la moitié du beurre fondu à l'estragon à l'aide d'un pinceau de cuisine et enfournez pour 1 h.
- Sortez le chou-fleur, nappez-le avec le reste du beurre à l'estragon et servez aussitôt seul ou en accompagnement d'une viande grillée.

**Quel vin ? Un crozes-hermitage blanc.**

**Bon à savoir** Pour davantage de saveur, vous pouvez aussi parsemer le chou-fleur de graines d'anis ou de cumin torréfiées avant de le déguster.

## POTIMARRON RÔTI ET CRUMBLE DE NOISETTE

PRÉP.: 25 MIN. CUIS.: 35 MIN. POUR 4 PERS. :

- 1 potimarron • 6 gousses d'ail • 50 g de beurre froid • 50 g de parmesan • 30 g de poudre de noisettes • 20 g de noisettes • 20 g d'amandes émondées • 60 g de farine d'épeautre • 2 c. à soupe de sirop

d'érable • Huile d'olive • 1 c. à soupe rase de zaatar • 2 c. à soupe de graines de courge • Fleur de sel, poivre

**Ustensiles** • 1 pinceau de cuisine

- Préchauffez le four à 200 °C. Rincez le potimarron. Coupez-le en deux et retirez les graines.
- Découpez chaque moitié de potimarron en lamelles d'environ 1 cm d'épaisseur, répartissez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson et ajoutez les gousses d'ail en chemise.
- Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe d'huile d'olive avec le sirop d'érable, une pincée de fleur de sel, du poivre et le zaatar. Badigeonnez les lamelles de potimarron de ce mélange sur les deux faces à l'aide d'un pinceau de cuisine et enfournez-les pour 20 à 25 min de cuisson.
- Hachez au couteau les noisettes et les amandes. Mélangez-les avec les graines de courge.
- Préparez le crumble en travaillant du bout des doigts le parmesan râpé avec la farine, la poudre de noisettes et le beurre : la pâte doit devenir sableuse. Ajoutez les fruits secs et les graines de courge, et mélangez grossièrement.
- Répartissez le crumble sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pour 15 min en remuant de temps en temps.
- Répartissez les lamelles de potimarron dans 4 assiettes, parsemez de crumble, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez accompagné d'une salade de mesclun, par exemple.

**Quel vin ? Un régnié.**

## FÈVES, LARDONS FUMÉS ET OIGNONS

PRÉP.: 20 MIN. CUIS.: 35 MIN. POUR 4 PERS. :

- 2 kg de fèves à écosser • 200 g de lardons fumés • 6 oignons frais • 2 salades
- sucrine • 30 g de beurre demi-sel • Poivre

• Lavez et séchez les sucrines, coupez-les en quatre. Lavez, séchez et ciselez le vert des oignons frais. Coupez le blanc en deux.

• Dans une petite cocotte, faites fondre le beurre et faites revenir les lardons 2 à 3 min avec les oignons. Ajoutez les morceaux de sucrine, couvrez et faites cuire 3 min environ.

• Écossez les fèves et faites-les blanchir pendant 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, pelez-les et placez-les dans la cocotte. Poivrez et faites mijoter le tout pendant encore une dizaine de minutes, à couvert. Servez sans attendre.

**Quel vin ? Un beaujolais blanc.**

## Le saviez-vous ?

La fève est un très ancien légume cultivé dans les jardins potagers royaux à l'époque de Charlemagne. Comestibles, les graines sont de taille et de couleur différentes selon les variétés. Farineuse et onctueuse avec un léger goût de noisette, la fève se consomme crue ou cuite aux quatre coins du globe. Canada, Égypte, Russie, Espagne, Italie, Chine, Afrique..., en purée, en soupe ou mijotée, c'est la base culinaire d'une kyrielle de plats traditionnels et savoureux. La fève est principalement cultivée autour du bassin méditerranéen.

## AUBERGINES GRILLÉES ET SALSA RELEVÉE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 30 MIN.  
CUISSON: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 2 aubergines • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

*Pour la salsa* • 1 tomate cœur-de-bœuf

• 6 brins de coriandre • 1 c. à soupe de

pignons • 1 oignon nouveau • 1 gousse

d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive

• 1 pincée de graines de cumin

• Préchauffez le four à 190 °C.

• Lavez les aubergines, coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, déposez-les sur une plaque et badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez-les et enfournez-les

pendant 20 min environ en les retournant en milieu de cuisson.

- Pendant ce temps, préparez la salsa. Lavez la tomate, l'oignon et la coriandre. Coupez la tomate en petits dés, hachez l'oignon et ciselez la coriandre. Mélangez le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Épluchez l'ail, hachez-le ou écrasez-le et ajoutez-le à la préparation, ainsi que les graines de cumin, les pignons de pin, une pincée de sel et un peu de poivre. Mélangez et réservez au frais.
- Dégustez les aubergines froides ou tièdes avec la salsa relevée ou pas selon les goûts.

**Quel vin? Un luberon blanc.**



## GRATIN DE LÉGUMES D'HIVER

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 20 MIN.

CUISSON: 50 MIN. POUR 6 PERSONNES:

- 350 g de chou-rave
  - 260 g de patate douce
  - 200 g de panais
  - 150 g de betterave chioggia
  - 2 navets boule d'or de 75 g chacun
  - 2 carottes violettes
  - 1 oignon
  - 1 mothais-sur-feuille (fromage de chèvre)
  - 12 tranches fines de poitrine fumée roulée au poivre
  - 20 cl de crème liquide
  - 8 c. à soupe d'huile d'olive
  - 1 c. à café bombée de cumin en poudre
  - 1 c. à soupe rase de thym
  - 50 g de parmesan
  - 6 noix
  - Sel, poivre
- Utensiles** • 1 rouleau à pâtisserie
- Lavez, épluchez, égouttez les légumes et détailllez-les soigneusement en tranches fines.

- Faites dorer les légumes en deux fois dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive, à chaque fois pendant 5 à 8 min en mélangeant. Saupoudrez de thym, de cumin, salez, poivrez. Laissez tiédir.

- Cassez les noix, décortiquez-les, placez les cerneaux dans un sac en plastique et concassez-les avec un rouleau à pâtisserie.

- Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les tranches de légumes debout dans un plat à gratin en intercalant des tranches de poitrine fumée et des tranches de fromage de chèvre. Versez la crème, parsemez de parmesan râpé et de noix concassées, puis enfournez pour 30 min de cuisson environ.

- Servez avec une salade d'endives fraîches.

Quel vin? Un moulin-à-vent.



Un classique gourmand  
à savourer en famille  
au coin d'un bon feu  
de cheminée.



Gratin de persil tubéreux, crème de gorgonzola



Carottes rôties au miel, cumin et coriandre

## GRATIN DE PERSIL TUBÉREUX, CRÈME DE GORGONZOLA

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 8 racines de persil tubéreux • 80 g de gorgonzola • 40 cl de crème liquide entière
- 50 g de cerneaux de noix • 1 gousse d'ail
- Fleur de sel, poivre

• Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les racines de persil tubéreux et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis en lamelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

• Faites cuire les lamelles de persil tubéreux dans une grande casserole d'eau bouillante salée ou une marmite, pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles deviennent bien tendres. Égouttez-les soigneusement.

• Dans une petite casserole, faites chauffer la crème liquide entière avec le gorgonzola découpé en petits cubes, retirez du feu aux premiers frémissements. Salez si besoin, poivrez.

• Frottez ensuite le fond d'un grand plat à gratin avec la gousse d'ail épluchée et coupée en deux. Répartissez uniformément les lamelles de persil tubéreux dans le plat, couvrez l'ensemble de sauce et parsemez de noix concassées. Enfournez pour 20 minutes environ de cuisson, jusqu'à ce que le dessus de la préparation devienne doré.

Quel vin ? Un arbois blanc.

## CAROTTES RÔTIES AU MIEL, CUMIN ET CORIANDRE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 20 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de carottes • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de miel de châtaignier
- 1/2 citron • 1 c. à soupe rase de graines de cumin • 1 c. à soupe rase de graines de coriandre • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et lavez soigneusement les carottes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Pressez le demi-citron.

• Préparez la marinade. Dans un grand bol, mélangez le jus de citron, 3 c. à soupe de miel de châtaignier, l'huile d'olive, les graines de cumin et de coriandre. Salez et poivrez.

• Déposez ensuite les carottes dans un grand plat à four. Arrosez-les copieusement de la marinade et enfournez pour 20 à 30 min de cuisson selon la grosseur des carottes. Arrosez-les régulièrement avec le jus rendu à la cuisson.

• Servez les carottes rôties au miel, chaudes ou froides avec, par exemple, de la crème fraîche de préférence fouettée, agrémentée d'herbes fraîches ciselées de votre choix : coriandre, persil, origan, basilic, estragon pour parfumer le plat. À déguster avec un riz basmati ou sauvage. Délicieux aussi avec une semoule fine et des raisins secs tièdes. Quel vin ? Un côtes-de-bordeaux-castillon.

## Petits farcis à la feta et à la viande hachée

Pour 4-6 personnes. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez, dégermez et hachez 1 gousse d'ail. Lavez, séchez, hachez 1/2 bouquet d'origan. Lavez 1 grosse tomate cœur-de-bœuf, 1 gros oignon rouge, 1 courgette ronde, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune et découpez leur chapeau. Évidez les légumes, oignon compris, de façon à pouvoir les farcir et récupérez leur chair.

Mélangez et hachez les chairs des légumes. Dans un bol, mélangez 200 g de feta émiettée avec les chairs des légumes, 150 g de veau haché, 150 g de bœuf haché, l'origan, l'ail et 100 g raisins blancs, assaisonnez. Remplissez les légumes évidés avec cette farce, parsemez de pecorino et recouvrez-les de leur chapeau. Disposez les petits farcis dans un plat, enfournez 1 h avec un peu d'eau dans le fond.



Clafoutis de légumes rôtis au speck



Brochettes de champignons au miel



Haricots tarbais à l'huile de noix

## CLAFOUTIS DE LÉGUMES RÔTIS AU SPECK

PRÉP.: 25 MIN. CUIS.: 1 H. POUR 4 PERS.:

- 600 g de potimarron bio • 200 g de betterave crue • 3 tiges de chou kale • 100 g de speck • 300 g de yaourt à la grecque
  - 3 œufs • 100 g de comté râpé • 50 cl de lait
  - 1 gousse d'ail • 2 feuilles de laurier
  - 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
  - Faites soigneusement égoutter le yaourt pendant que vous préparez le reste.
  - Dans une grande casserole, portez le lait à frémissement avec le laurier, ainsi que l'ail pelé et haché. Chauffez pendant 5 min sans faire bouillir. Éteignez et couvrez, laissez infuser.
  - Préchauffez le four à 190 °C. Retirez les graines et le cœur fibreux du potimarron (inutile de le peler). Épluchez la betterave. Découpez le potimarron et la betterave en cubes. Salez, poivrez et arrosez-les d'huile d'olive. Versez dans un grand plat à gratin et enfournez pour 25 min de cuisson.
  - Dans un récipient, fouettez les œufs, le yaourt et le comté. Salez un peu, poivrez. Versez le lait infusé en retirant le laurier, fouettez.
  - Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez les feuilles de kale émincées et répartissez les tranches de speck. Versez la préparation aux œufs. Enfournez de nouveau pour 35 min de cuisson.
  - Dégustez tiède, avec une salade verte croquante.
- Quel vin? Un mâcon-verzé.

## BROCHETTES DE CHAMPIGNONS AU MIEL

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 30 MIN.  
CUISSON: 10 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 320 g de champignons de Paris
  - 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • Le jus de 1 citron • 4 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de miel
  - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
  - 1 brin d'origan • Poivre
  - Ustensiles • Piques à brochette en bois**
  - Coupez le pied terne des champignons de Paris. Essuyez-les à l'aide d'un papier absorbant humide. Coupez-les en deux ou quatre selon la grosseur. Épluchez la gousse d'ail et hachez-la très finement.
  - Dans un plat creux, mélangez l'ail, le miel, le jus de citron, l'huile d'olive, la sauce soja, le vinaigre et les feuilles d'origan. Poivrez et ajoutez les champignons. Couvrez et laissez mariner 30 min environ au réfrigérateur.
  - Égouttez grossièrement les champignons. Enfilez-les sur des piques en bois.
  - Faites dorer les brochettes 10 min dans une poêle en les retournant régulièrement.
  - Dégustez les brochettes de champignons au miel en accompagnement d'une viande blanche.
- Quel vin? Un touraine blanc.

## HARICOTS TARBAIS À L'HUILE DE NOIX

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 12 H.  
CUISISON: 1 H 20. POUR 6 PERSONNES:

- 250 g de haricots tarbais secs • 6 tomates fraîches ou 1 boîte de 300 g de tomates concassées • 1 gros oignon • 1 c. à soupe de graisse de canard • 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil • 3-4 c. à soupe d'huile de noix • Sel, poivre
- La veille, faites tremper les haricots secs.
- Le jour même, versez de l'eau froide dans une grande casserole. Ajoutez les haricots tarbais et

faites-les bouillir pendant environ 10 min.

- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé dans la graisse de canard. Ajoutez les tomates coupées en gros morceaux et faites suer. Recouvrez avec 1 litre d'eau. Portez à ébullition.
  - Égouttez les haricots et rincez-les. Versez-les dans la cocotte à partir de l'ébullition. Baissez la température et laissez mijoter 45 min à feu doux, remuez. À la fin de la cuisson, salez et poivrez.
  - Avant de servir, ajoutez la gousse d'ail émincé, le persil ciselé et versez un gros filet d'huile de noix.
- Quel vin? Un béarn rouge.

## SCORSONÈRES À LA CRÈME DE PERSIL

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 10 MIN.  
CUISISON: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de scorsonères • Le jus de 1 citron
  - 1 bouquet de persil • 1,5 litre de bouillon de légumes • 20 cl de crème liquide entière
  - 2 c. à soupe de crème épaisse • Noix de muscade • Sel, poivre
  - Épluchez les scorsonères avec des gants en latex, puis plongez-les au fur et à mesure dans un grand saladier d'eau froide avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne deviennent marron.
  - Portez à ébullition le bouillon de légumes puis plongez-y les scorsonères égouttées, et comptez 10 min de cuisson à la reprise de l'ébullition.
  - Rincez le persil, séchez-le bien, puis mixez-le avec la crème liquide, gardez quelques brins pour le décor. Ajoutez la crème épaisse, du sel, du poivre, de la muscade râpée et mélangez bien.
  - Égouttez les scorsonères, nappez-les de crème puis parsemez de persil ciselé, de sel, de poivre.
  - Servez aussitôt en entrée ou pour accompagner une volaille ou un rôti de porc.
- Quel vin? Un côtes-de-bordeaux-blaye blanc.



## GRATIN DE POIREAUX, NOIX DE PÉCAN, RUTABAGAS

PRÉPARATION: 1 H. CUISSON: 1H25.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de rutabagas (à défaut, de navets)
- 700 g de pommes de terre • 2 blancs de poireaux • 80 g de noix de pécan
- 50 g de beurre mou • 30 g de farine
- 30 cl de bouillon de légumes • 20 cl de crème liquide • 20 cl de lait • 2 oignons
- 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • 2 c. à soupe d'huile de truffe • 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel, poivre

*Ustensile* • 1 mandoline

• Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée (départ eau froide). Égouttez-les, puis écrasez-les dans un saladier à l'aide d'une fourchette. Faites chauffer le lait dans une petite casserole avec 20 g de beurre, puis versez-le sur les pommes de terre écrasées. Salez, poivrez et réservez au chaud.

• Pelez les oignons et la gousse d'ail, dégermez l'ail. Hachez-les finement. Épluchez les rutabagas et détaillez-les en fines tranches à l'aide de la mandoline. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une grande sauteuse, puis faites dorer les oignons et l'ail pendant 3 min. Ajoutez les rutabagas et faites revenir environ 2 min. Ajoutez le piment, salez, poivrez, puis versez la crème et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 min.

• Préchauffez le four à 180 °C. Prélevez les tranches de rutabaga de la sauteuse à l'aide d'une écumoire et disposez-les au fond d'un grand plat à gratin. Lavez et séchez soigneusement les blancs de poireaux, taillez-les en rondelles, puis répartissez-les sur les tranches de rutabaga.

- Dans un bol, mélangez 30 g de beurre mou avec la farine. Faites réchauffer le bouillon de rutabaga sur feu moyen, puis ajoutez le mélange beurre-farine en fouettant énergiquement. Faites épaissir en fouettant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une béchamel lisse et onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez la sauce sur les légumes. Faites cuire 25 min environ. Parsemez de noix de pécan concassées et enfournez pour 10 min supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
  - Servez le gratin avec la purée de pommes de terre arrosée d'un filet d'huile de truffe.
- Quel vin ? Un anjou blanc.*

## ARTICHAUTS FONDANTS EN PAPILLOTE

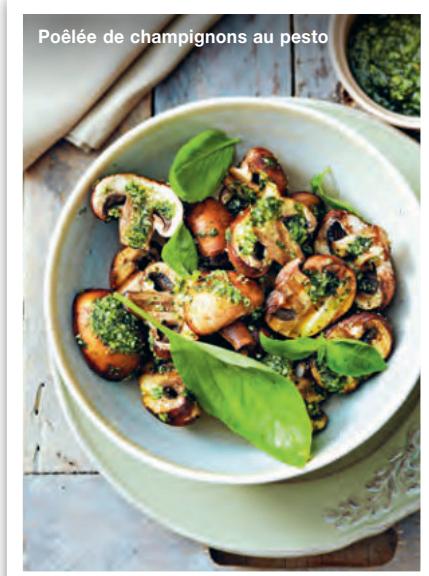
PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 40 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 10-12 artichauts poivrade • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 brins de thym • 1 citron
  - Sel, poivre
  - Préchauffez le four à 240 °C. Tournez les artichauts poivrade en les citronnant pour éviter qu'ils noircissent, coupez leur tige juste en dessous du cœur, éliminez les feuilles dures s'il y en a.
  - Découpez des carrés de papier aluminium et disposez délicatement 2 artichauts poivrade au centre de chaque feuille en papier aluminium.
  - Écartez les feuilles des artichauts, salez, poivrez, arrosez généreusement d'huile d'olive et répartissez les brins de thym. Refermez hermétiquement le papier aluminium comme pour un bonbon ou une papillote, placez dans un grand plat allant au four et enfournez pour environ 40 min de cuisson.
  - Retirez les artichauts fondants du four, ouvrez les papillotes et dégustez chaud.
- Quel vin ? Un côtes-de-provence rosé.*

## Topinambours rôtis au beurre de sauge

Pour 4 personnes. Préchauffez le four à 200 °C environ. Lavez et brossez soigneusement 500 g de topinambours, séchez-les bien puis découpez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites fondre ensuite 50 g de beurre dans une grande poêle ou une sauteuse pouvant aller au four. Une fois que des petites bulles commencent à se former, ajoutez délicatement les topinambours. Faites-les rissoler pendant environ 5 min: ils doivent dorer légèrement. Placez la poêle dans le four pour environ 15 min de cuisson: ils doivent être à peine tendres. Sortez la poêle du four et placez-la de nouveau sur le feu. Ajoutez 20 g de beurre et 1 bouquet de sauge dont vous aurez prélevé et lavé les feuilles au préalable. Laissez mijoter la préparation à feu moyen: la sauge va devenir croustillante mais ne doit pas brûler. Ajoutez ensuite une pointe de fleur de sel et de poivre, le jus de 1/2 citron frais et servez aussitôt les topinambours au beurre de sauge, avec un rôti de veau et du riz.



## GRATIN D'AUBERGINES À LA RICOTTA

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1 H 10.

POUR 4-6 PERSONNES:

- 3 grosses aubergines • 3 œufs • 450 g de ricotta • 200 g de parmesan râpé
- 1 kg de tomates juteuses • 2 c. à soupe d'origan frais (un peu moins s'il est séché) • 2 c. à café de basilic ciselé
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 220 °C. Retirez le pédoncule des aubergines et coupez-les en tranches fines d'environ 1 cm d'épaisseur.
- À l'aide d'un pinceau, huilez les deux faces de chaque tranche d'aubergine et déposez-les sur des plaques de four tapissées de papier cuisson. Salez et poivrez. Enfournez pour 25 min de cuisson et retournez à mi-cuisson.
- Coupez les tomates en deux et retirez les pépins. Coupez les moitiés en morceaux et déposez-les dans une casserole avec 1/2 c. à café de sel, le basilic et la moitié de l'origan. Laissez cuire 10 à 12 min en remuant souvent. Passez les tomates à travers la grille fine d'un moulin à légumes. Desséchez la sauce tomate 5 min à peine sur le feu si elle est trop liquide. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez refroidir.
- Ciselez l'origan restant. Dans un grand récipient, mélangez les œufs, la ricotta, 120 g de parmesan râpé et l'origan frais.
- Déposez une couche de tranches d'aubergine dans un grand plat allant au four. Recouvrez de sauce tomate et de préparation au fromage puis renouvez l'opération.
- Saupoudrez le gratin du parmesan râpé restant. Enfournez pour environ 30 min à 220 °C.
- Quel vin? Un baux-de-provence rouge.

## ASPERGES AU JAMBON DE PARME ET AU PARMESAN

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de belles asperges fraîches
- 30 g de beurre + un peu pour le plat
- 40 g de parmesan fraîchement râpé
- 6 ou 12 tranches fines (selon la taille) de jambon de Parme • Sel
- Ustensiles** • 1 pinceau de cuisine
- Ficelle de cuisine**
- Lavez les asperges, éliminez la partie la plus dure, pelez la moitié de la tige si elles sont vertes, toute la tige si elles sont blanches.
- Cuisez les asperges env. 10 min à la vapeur, sinon coupez les tiges de la même longueur, attachez-les en bottes de trois avec de la ficelle de cuisine et posez-les à la verticale (avec une cale) dans une casserole d'eau bouillante salée, en gardant les pointes hors de l'eau. Égouttez-les bien.
- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre. Badigeonnez-en les asperges une par une, roulez-les ensuite dans le parmesan râpé, puis dans une tranche de jambon. Rangez les asperges roulées dans le plat à gratin préalablement beurré et badigeonnez-les de nouveau avec le beurre restant. Saupoudrez de parmesan râpé et enfournez pour environ 10 min de cuisson.
- Servez ce plat bien chaud.

Quel vin? Un cairanne blanc.

## POÊLÉE DE CHAMPIGNONS AU PESTO

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 10 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

Pour le pesto • 1 bouquet de basilic

• 30 g de pignons de pin • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • Sel

Pour la poêlée de champignons • 600 g de champignons de Paris • 3 c. à soupe

d'huile d'olive • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 brin de romarin • Sel, poivre

• Préparez le pesto : dans une poêle, torréfiez à sec les pignons de pin, puis laissez-les tiédir pendant environ 10 min. Pelez la gousse d'ail, dégermez-la et hachez-la grossièrement. Dans le bol d'un mixeur, mélangez les feuilles de basilic (réservez-en quelques-unes pour le service), la moitié de l'ail, l'huile d'olive, les pignons de pin et une pincée de sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

• Nettoyer les champignons, éliminez les extrémités abîmées, puis coupez-les en deux. Hachez les branches de romarin frais.

• Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites sauter les champignons de Paris et le romarin pendant environ 10 min sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

• Hors du feu, ajoutez 5 c. à soupe de pesto et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez bien.

• Répartissez la poêlée de champignons dans 4 petites assiettes, décorez de quelques feuilles de basilic et servez sans tarder.

Quel vin? Un chinon rouge.

### Le saviez-vous ?

Pour conserver votre pesto maison six mois, versez-le dans des petits pots et ajoutez une couche d'huile sur le dessus. Fermez avec un couvercle.

## CRUMBLE DE BLETTES À LA FOURME D'AMBERT ET AUX LARDONS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 1 H.

POUR 4-6 PERSONNES:

• 1 botte de blettes (environ 800 g)

• 250 g de lardons • 1 gousse d'ail

*Pour la pâte à crumble* • 75 g de farine

• 50 g de beurre froid • 25 g de parmesan

• 25 g de chapelure

*Pour la béchamel* • 30 g de farine • 30 g de beurre • 30 cl de lait • 100 g de fourme d'Ambert

• Réalisez la pâte à crumble. Détaillez le beurre en petits dés. Placez tous les ingrédients dans un contenant. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux. Réservez au réfrigérateur.

• Lavez et séchez soigneusement les blettes. Séparez les côtes des feuilles. Détaillez les côtes en tronçons et les feuilles en lanières.

• Faites cuire les côtes à la vapeur pendant environ 15 min. Au bout de 8 min environ, ajoutez les feuilles. Épluchez et hachez finement l'ail.

• Réalisez la béchamel. Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre et laissez-le doré quelques minutes. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois. Remettez sur le feu et laissez cuire 2 ou 3 min à peine sans cesser de mélanger. Ajoutez le lait petit à petit tout en fouettant pour éviter les grumeaux. Laissez la béchamel épaissir un peu (environ 5 min), puis ajoutez la fourme d'Ambert détaillée en dés. Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

• Dans une grande poêle, faites doré les lardons. Au bout de 5 min environ, ajoutez l'ail et les blettes soigneusement égouttées. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 5 min environ.

• Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez les blettes avec la béchamel. Versez les blettes dans un plat à gratin. Recouvrez-les de pâte à crumble. Enfournez pour 25 min environ : le dessus doit être bien doré.

• Servez le crumble de blettes bien chaud.

**Quel vin ? Un urfé.**





## GRATIN DE CHOU BLANC AU CUMIN

PRÉPARATION: 35 MIN. CUISSON: 1 H 10 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de pommes de terre • 500 g de chou blanc • 200 g de tomates cerise • 150 g de tome de brebis • 1 oignon • 60 cl de lait
- 60 g de beurre • 40 g de farine • 1 c. à café rase de cumin moulu • Sel, poivre
- Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans une casserole d'eau bouillante salée (départ eau froide). Égouttez-les, puis laissez-les refroidir.
- Pelez l'oignon, coupez-le en deux, émincez-le.
- Lavez les feuilles de chou blanc et éliminez les parties dures. Émincez-les en fines lanières.
- Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle. Ajoutez le chou et le cumin, salez, poivrez. Faites revenir 5 min sur feu moyen, remuez. Réservez.
- Épluchez les pommes de terre, lavez-les soigneusement, coupez-les en cubes.
- Répartissez les cubes de pomme de terre et la poêlée de chou au fond d'un moule à gratin.
- Préchauffez le four à 170 °C. Dans une casserole, faites chauffer le reste du beurre. Saupoudrez la farine et mélangez bien. Laissez cuire 1 à 2 min sans cesser de remuer. Versez le lait en fouettant puis portez à ébullition. Laissez épaissir 6 à 8 min sur feu moyen, sans cesser de remuer, jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel onctueuse. Salez, poivrez. Versez dans le plat à gratin sur les pommes de terre et le chou blanc.
- Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Détaillez le fromage en petits dés.
- Répartissez les moitiés de tomates et les dés de fromage dans le plat. Enfournez pour 25 min de cuisson jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Servez bien chaud sans tarder.
- Quel vin ? Un bourgogne blanc.**

## PETITES FLEURS DE COURGETTE, PESTO ET RICOTTA

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 12 MIN.  
POUR 4-6 PERSONNES:

- Une quinzaine de fleurs de courgette
- 1 gousse d'ail • 60 g de mélange de graines (lin, pignon, courge, tournesol, sésame...) • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 25 g de parmesan • 75 g de ricotta
- 1 dizaine de feuilles de basilic • Le zeste de 1 citron bio • Sel, poivre
- Préchauffez le four à 200 °C. Nettoyez soigneusement les fleurs de courgette avec un papier absorbant humide.
- Retirez délicatement le pistil de la fleur de courgette sans la déchirer.
- Réalisez ensuite le pesto en mixant ensemble l'ail dégermé, les feuilles de basilic, les graines, l'huile d'olive et le parmesan. Salez et poivrez.
- Ajoutez la ricotta et le zeste de citron au pesto. Mélangez bien la préparation, de façon à obtenir une pâte homogène, lisse et souple.
- Farcissez délicatement chaque fleur de courgette avec le mélange à la ricotta, à l'aide d'une petite cuillère.
- Repliez soigneusement l'extrémité de chaque fleur pour éviter que la farce ne s'échappe pas durant la cuisson.
- Déposez les fleurs de courgette dans un grand plat de présentation allant au four. Beurrez-le généreusement au préalable.
- Enfournez le plat pour 12 min de cuisson. Et servez bien chaud sans tarder.
- Quel vin ? Un bourgogne blanc.**

**Bon à savoir** Selon votre préférence, vous pouvez retirer ou laisser la queue des courgettes pour la présentation et le décor du plat.

## PAK CHOÏ SAUTÉ AU GINGEMBRE ET SÉSAME

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 10 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

- 3 choux pak choï • 3 cm de gingembre frais • 2 gousses d'ail • 2 citrons verts
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café d'huile de sésame • 1 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe rases de graines de sésame blond • 6 brins de coriandre
- Coupez la base des choux, émincez les parties blanches et vertes en lames. Épluchez et hachez finement le gingembre et l'ail. Prélevez le jus d'un des citrons verts et découpez l'autre en quartiers.
- Faites chauffer l'huile d'olive et l'huile de sésame, dans une poêle, sur feu vif. Faites revenir l'ail et le gingembre pendant 2 min, remuez souvent.
- Ajoutez les parties blanches du chou. Faites revenir 1 à 2 min, puis ajoutez les parties vertes. Faites revenir pendant 2 min, remuez souvent.
- Versez la sauce soja et le jus de citron vert, laissez réduire pendant 1 min et retirez du feu.
- Parsemez de quelques feuilles de coriandre et de sésame. Servez aussitôt avec les quartiers de citron vert, en accompagnement d'une volaille, d'un poisson ou d'une quiche.

**Quel vin ? Un riesling.**

### Le saviez-vous ?

Originaire de Chine, le pak choï se consomme cuit ou cru. Ce chou croquant est idéal dans les soupes, les nems, les salades ou braisé.

## POMMES DE TERRE HASSELBACK

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 1 H 30.

POUR 4 PERSONNES:

• 12 pommes de terre bio moyennes à chair ferme (environ 1,2 kg) • 12 feuilles de laurier

• 12 petits brins de thym • 6 tranches fines de lard fumé • 3 gousses d'ail • 100 g de beurre • Huile végétale • Sel, poivre

• Préchauffez le four à 170 °C. Lavez, frottez soigneusement les pommes de terre.

Incisez-les en faisant des lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur et en vous arrêtant aux trois quarts, comme pour former un accordéon.

• Déposez les pommes de terre dans un grand plat. Salez, coincez une feuille de laurier dans chaque pomme de terre, puis arrosez généreusement chaque pomme de terre d'un filet d'huile. Enfournez pour environ 1 h. Arrosez de temps en temps avec l'huile du plat.

• Coupez le lard en 24 morceaux. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en lamelles. • Au bout de 1 h, sortez le plat. Glissez des lamelles d'ail et 2 morceaux de lard dans chaque pomme de terre. Déposez ensuite les brins de thym et des petits morceaux de beurre sur chacune d'elles. Enfournez pour encore 30 min. Arrosez fréquemment les pommes de terre de matière grasse du plat. Au bout de 15 min, augmentez le four à 220 °C pour bien faire dorer les pommes de terre.

• Poivrez au dernier moment et servez les pommes de terre bien chaudes en prenant soin de retirer le gras de cuisson.

Quel vin ? Un coteaux-du-vendômois blanc.

**Bon à savoir** Les pommes de terre Hasselback peuvent être servies avec une salade verte. Mais elles peuvent aussi accompagner un rôti. Placez-les en dessous de la viande en chaleur tournante. Lorsque le rôti reposera, faites-les dorer à 220 °C en les remontant dans le four. Vous pouvez aussi les servir avec un poisson grillé ou vapeur.





Grand gratin dauphinois basse température



Frites de céleri-rave



Matafans de pommes de terre

## GRAND GRATIN DAUPHINOIS BASSE TEMPÉRATURE

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 3H30.

POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de pommes de terre ratte • 50 cl de crème liquide • 6 gousses de cardamome
- Fleur de sel, poivre

**Ustensiles** • 1 mandoline • 1 plat à four de 25 x 20 cm

• Préchauffez le four à 110 °C. Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Essayez de conserver chaque pomme de terre assemblée, puis déposez-les soigneusement, les unes après les autres, dans un grand plat de cuisson.

• Concassez les gousses de cardamome, récuperiez les graines, puis mélangez-les avec la crème liquide, salez, poivrez. Versez la crème sur les pommes de terre puis enfournez pour 3h30 de cuisson environ.

**Quel vin ?** Un beaujolais blanc.

## FRITES DE CÉLERI-RAVE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- 1 grosse boule de céleri-rave • 1 c. à soupe de cumin en poudre • 1 c. à café de purée de piments • 1 c. à café de thym effeuillé (facultatif) • 10 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, sel fin, poivre
- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez le céleri-rave, puis coupez-le en grosses tranches et recoupez ces dernières en petits bâtonnets pour obtenir des belles frites croustillantes.
- Disposez-les délicatement sur la lèchefrite du

four entièrement tapissée de papier cuisson.

- Mélangez l'huile avec la purée de piments, le cumin, du sel et du poivre, et versez-la sur les frites.
- Brassez les frites de céleri-rave avec les mains puis étalez-les en une seule couche. Enfournez pour 20 à 25 min de cuisson. Réalisez deux fourées si besoin et mélangez les frites en cours de cuisson.
- Servez les frites de céleri-rave avec de la fleur de sel et, éventuellement, du thym.

**Quel vin ?** Un fiefs-vendéens.

## MATAFANS DE POMMES DE TERRE

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 25 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de pommes de terre • 50 g de farine
- 2 œufs • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail
- 6 brins de persil plat • 1 litre d'huile de friture • Sel, poivre

• Pelez l'oignon et les pommes de terre, râpez le tout grossièrement. Disposez-les dans un torchon et essorez soigneusement.

• Dans un grand saladier, fouetez les œufs et la farine. Ajoutez les légumes soigneusement essorés, l'ail haché et le persil grossièrement ciselé. Assaisonnez le plat généreusement.

• Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Formez des galettes ou des quenelles avec une cuillère à soupe et déposez-les dans l'huile chaude. Faites cuire 3 min environ de chaque côté: les galettes doivent être bien dorées. Épongez-les soigneusement sur du papier absorbant avant de servir avec de la salade verte croquante.

**Quel vin ?** Une roussette-de-savoie.

**Bon à savoir** Pour un repas plus équilibré et complet, accombez les matafans d'un plateau de charcuterie et de fromages variés.

## Embeurrée de chou blanc à la ventrèche

Pour 6 personnes. Retirez les premières feuilles d'1 chou blanc (800 g environ) si elles sont abîmées, puis coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur environ, en tournant autour du trognon. Épluchez 500 g de pommes de terre, 2 grosses échalotes roses et 3 carottes, puis coupez-les en rondelles. Coupez 3 petites pommes bio en quatre, retirez le trognon et détailliez-les en tranches. Faites revenir les échalotes 5 min dans une cocotte avec 50 g de beurre. Ajoutez ensuite les pommes de terre, les carottes et les pommes en couches successives, en les alternant avec 20 tranches fines de ventrèche poivrée, 50 g de beurre et 2 c. à soupe de sucre roux. Salez et poivrez modérément. Versez 1 petit verre de vin blanc dans la cocotte, laissez-le s'évaporer quelques minutes, puis versez 75 cl de bouillon de légumes. Portez à ébullition et laissez cuire 30 min à couvert sans mélanger, puis poursuivez la cuisson 30 min à découvert et à feu doux. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez bien chaud.



# Desserts



## POMMES AU FOUR ET CARAMEL AU BEURRE SALÉ

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 45 MIN.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 pommes • 200 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre doux • 18 cl de crème liquide entière • 2 pincées de fleur de sel
- 20 g de pistaches décortiquées non salées • 20 g d'amandes émondées
- Ustensile** • 1 bocal de 12 cm de hauteur et 9 cm de diamètre

• La veille ou le matin même, préparez le caramel. Dans une casserole à fond épais, faites fondre, à feu moyen, le beurre en morceaux, le sucre et le sel, puis augmentez le feu et mélangez 8 min pour obtenir un caramel roux et homogène. Hors du feu, ajoutez doucement la crème liquide. Replacez la casserole sur feu doux et fouettez quelques minutes. Versez le caramel dans un bocal et fermez bien avec le couvercle. Retournez le pot, laissez refroidir et placez au réfrigérateur.

• Préparez les pommes 45 min avant de servir. Pelez-les soigneusement, puis coupez-les à l'horizontale, en tranches régulières, de façon à pouvoir reconstituer chaque pomme entière en empilant les tranches. Évitez le centre des tranches supérieures avec un couteau d'office. Placez les pommes reformées dans un grand plat. Préchauffez le four à 180 °C.

• Garnissez chaque pomme d'une généreuse cuillerée de caramel (dans le centre évidé). Enfournez 30 min, jusqu'à ce que les pommes soient dorées.

• Concassez finement les fruits secs. Faites-les torréfier quelques instants dans une poêle chaude.

• Servez les pommes tièdes parsemées de fruits secs concassés.

**Quel accompagnement?** Un cidre doux.

## PAIN PERDU AU SIROP DE BETTERAVE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- Les tiges et les épluchures de 1 botte de betteraves • 150 g de sucre roux
- 2 cm de gingembre • 1 gousse de vanille
- 4 c. à soupe de sirop de rose • 6 tranches épaisses de pain de campagne un peu sèches • 40 cl de lait • 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé • 20 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- Hachez grossièrement les tiges et les épluchures de betteraves. Épluchez et râpez le gingembre. Fendez la gousse de vanille dans la longueur, puis grattez les graines. Placez le tout dans une casserole avec le sucre, le sirop de rose et 20 cl d'eau. Faites cuire 30 min en remuant de temps en temps.
- Faites ramollir les tranches de pain dans le lait, puis égouttez-les en les pressant. Battez les œufs dans une assiette avec le sucre vanillé, puis trempez-y les tranches des deux côtés.
- Faites chauffer une grande poêle avec le beurre et l'huile, puis déposez le pain. Laissez cuire et dorer 5 min de chaque côté.
- Servez le pain perdu avec le sirop.

**Quel vin? Un vouvray demi-sec.**

## GÂTEAU AUX CAROTTES, DATTES ET NOISETTES

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 15 MIN.

CUISISON: 50 MIN. POUR 8 PERSONNES:

- 375 g de farine • 250 g de belles carottes
- 250 g de dattes • 130 g de sucre roux
- 130 g de miel d'acacia • 150 g de beurre

salé + 1 noix pour le moule • 4 œufs

- 1 c. à café rase de bicarbonate
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café bombée de cannelle
- 1/2 sachet de levure • 1 poignée de noisettes • Sucre glace pour servir

**Ustensile** • 1 moule en couronne

• Dénoyez les dattes, coupez-les en morceaux. Placez-les dans le bol d'un mixeur avec 18,5 cl d'eau préalablement portée à ébullition, l'eau de fleur d'oranger et le bicarbonate. Laissez infuser pendant environ 10 min, puis mixez.

• Épluchez les carottes et râpez-les sur une grille à gros trous. Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu doux.

• Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la farine, la levure, le sucre et le miel. Ajoutez ensuite le beurre fondu, les œufs et la cannelle, mélangez bien puis ajoutez les dattes mixées et les carottes râpées. Travaillez longuement la préparation pour obtenir un mélange homogène.

• Beurrez un grand moule couronne et versez-y la pâte en ruban, parsez de noisettes concassées et enfournez pour 45 min de cuisson environ. Laissez refroidir le moule environ 5 min avant de démolir le dessert sur une grille.

• Déposez le gâteau sur un plat de service, saupoudrez de sucre glace et servez tiède.

**Quel vin? Un muscat-de-beaumes-de-venise.**

### Le saviez-vous ?

Molles, semi-molles ou fermes, moelleuses et goûteuses, les dattes se récoltent de juin à août surtout en Égypte, Iran et Arabie saoudite.

## BANANA BREAD AUX NOIX DE MACADAMIA CARAMÉLISÉES

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- 180 g de farine + un peu pour le moule
- 3 bananes bien mûres • 90 g de sucre muscovado • 60 g de beurre mou + un peu pour le moule • 70 g de noix de macadamia
- 1 gros œuf • 1/2 citron • 12 cl de lait
- 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1/2 c. à café de cannelle • 3/4 de c. à café de levure chimique • 3/4 de c. à café de bicarbonate de soude alimentaire • 1 pincée de sel
- Concassez les noix de macadamia et faites-les revenir à la poêle dans le sirop d'érable, à feu doux, pendant 5 min, pour les caraméliser. Déposez-les ensuite sur une feuille de papier cuisson, en les espaçant bien de façon régulière.
- Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le bicarbonate de soude alimentaire, la cannelle et le sel.

- Dans le bol d'un robot, battez le beurre et le sucre pour obtenir une texture mousseuse. Ajoutez l'œuf et battez de nouveau. Pelez et écrasez 2 bananes en purée à l'aide d'une fourchette et ajoutez-les à la préparation. Mélangez le lait avec le jus du demi-citron, versez-le dans la pâte et mélangez bien.
- Ajoutez les ingrédients secs du premier saladier et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez les noix caramélisées (réservez 1 c. à soupe pour la finition) et mélangez.
- Versez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné, déposez sur le dessus une banane pelée et coupée en deux dans le sens de la longueur, parsez des noix de macadamia réservées et enfournez pour 45 min. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
- Laissez refroidir le cake avant de le couper en tranches et de le servir.

Quel accompagnement ? Un cidre doux.



*Croquante, moelleuse,  
parfumée...  
À chacun sa part  
du gâteau !*



## GÂTEAU POMMES-AMANDES AU RHUM

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 20 MIN.

CUISISON: 55 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

- 500 g de pommes • 155 g de beurre mou + un peu pour le moule • 140 g de sucre • 3 œufs
- 125 g de poudre d'amandes • 45 g de farine
- 60 g d'amandes effilées • 8 cl de rhum

**Ustensile • 1 moule de 22 cm de diamètre**

- Épluchez, rincez et coupez les pommes en plusieurs cubes de taille moyenne.

- Chauffez 30 g de beurre dans une grande poêle, ajoutez les pommes et 20 g de sucre. Faites cuire 5 minutes, versez 5 cl de rhum et flambez. Réservez.
- Beurrez le moule. Chemisez-le d'amandes effilées, retournez le moule pour récupérer le reste des amandes. Réservez ensuite le moule au réfrigérateur.

effilées, retournez le moule pour récupérer le reste des amandes. Réservez ensuite le moule au réfrigérateur.

- Préchauffez le four à 160 °C. Dans un bol, mélangez doucement la farine et la poudre d'amandes effilées.
- Dans un autre récipient, fouettez 125 g de beurre mou avec 120 g de sucre. Incorporez les œufs un à un, puis 3 cl de rhum. Ajoutez peu à peu le mélange de poudres.

Lorsque la préparation est homogène, versez-la dans le moule. Répartissez les pommes sur le dessus et parsemez du reste d'amandes effilées.

- Enfournez pour environ 50 min de cuisson. Laissez tiédir avant de démouler le gâteau au rhum.

**Quel vin ? Un monbazillac.**

Gâteau de semoule, ricotta et rhubarbe



Cake aux clémentines



## GÂTEAU DE SEMOULE, RICOTTA ET RHUBARBE

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 30 MIN.  
CUISSON: 50 MIN. POUR 8-10 PERSONNES:

**Pour le gâteau** • 160 g de semoule fine

- 250 g de ricotta • 200 g de sucre
- 2 citrons bio • 3 œufs • 40 g de poudre d'amandes • 40 g de beurre + 1 noisette pour le moule • 1/2 gousse de vanille
- 30 g d'amandes effilées • 50 cl de lait

**Pour la nage** • 4 tiges de rhubarbe

- 100 g de sucre • 1 orange • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 capsule de cardamome • 1 étoile de badiane

• Prélevez le zeste des citrons, en évitant le ziste (partie blanche). Fendez en deux la demi-gousse de vanille, prélevez les graines.

• Dans une grande casserole, versez le lait et 30 cl d'eau, ajoutez 50 g de sucre, le beurre, la demi-gousse de vanille (sans les graines) et le zeste des citrons. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à l'ébullition, en mélangeant. Laissez infuser 10 min hors du feu, puis ôtez le zeste et la vanille.

• Chauffez de nouveau la casserole, versez la semoule et la poudre d'amandes, mélangez au fouet, faites cuire 2 à 3 min : la semoule doit avoir une consistance de purée. Laissez refroidir.

• Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez les œufs avec le reste de sucre et les graines de vanille.

Ajoutez la ricotta, fouettez de nouveau. Ajoutez ce mélange à la semoule petit à petit, sans arrêter de fouetter. Versez la préparation dans un moule à flan beurré (ou un moule à manqué), parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 1 h 15 (50 min dans un moule à manqué).

• Nettoyez et coupez les tiges de rhubarbe en tronçons. Dans une casserole, versez le sucre, ajoutez 50 cl d'eau, le jus de l'orange pressée, l'eau de fleur d'oranger, la badiane et la capsule de cardamome écrasée. Portez à ébullition, laissez le feu et pochez la rhubarbe 8 min. Égouttez et réservez.

• Faites cuire le sirop obtenu à feu moyen pendant 30 min : il doit avoir une consistance nappante. Ôtez la badiane et la cardamome, puis versez-le sur la rhubarbe.

• Démoulez le gâteau sur une assiette, servez-le froid avec la nage de rhubarbe.

**Quel vin ? Un coteaux-du-layon.**

## CAKE AUX CLÉMENTINES

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 20 MIN.  
CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 5 clémentines bio • 180 g de beurre demi-sel mou • 150 g de sucre • 130 g de farine T65 • 100 g de farine de petit épeautre • 100 g de poudre d'amandes
- 4 œufs • 1 sachet de levure chimique
- Ustensile • 1 moule à cake de 20 cm

• Préchauffez le four à 170 °C. Lavez bien les clémentines, mixez-en quatre entières avec leur peau. Lavez et tranchez finement la clémentine restante, à l'horizontale.

• Fouettez le beurre et le sucre dans un récipient jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajoutez les œufs un par un, en fouettant bien entre chaque.

• Dans un autre récipient, mélangez les farines, la poudre d'amandes et la levure. Incorporez ce mélange sec au mélange précédent jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

• Versez la préparation dans un moule à cake de 20 cm, beurré et fariné ou bien tapissé de papier cuisson, déposez les tranches de clémentine sur le dessus. Enfournez pour environ 1 h : le cake doit être doré. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

• Sortez le cake du four et laissez-le un peu tiédir avant de le démouler.

**Quel vin ? Un muscat-de-beaumes-de-venise.**

## Le saviez-vous ?

Petite, ronde et désaltérante. La clémentine est riche en vitamines et minéraux. Ce petit agrume acidulé contient à peine 50 calories par fruit.



## BEIGNETS DE POMME À LA POÊLE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 2 H.

CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 250 g de farine • 200 g de lait • 6 pommes golden • 3 œufs • 80 g de sucre • 1 c. à café bombée de cannelle • 1 pincée de sel
- 30 g de beurre demi-sel • Sucre glace pour servir

### Ustensile • 1 vide-pomme

• Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et la cannelle. Ajoutez la farine, le lait et le sel, fouettez énergiquement pour obtenir une pâte à crêpes épaisse.

• Épluchez les pommes, retirez leur trognon avec un vide-pomme et coupez-les en fines rondelles. Plongez-les dans le saladier de pâte, mélangez et laissez reposer environ 2 h.

• Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez des rondelles de pomme enrobées de pâte et faites-les dorer 3 à 5 min sur chaque face. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

• Servez les beignets poudrés de sucre glace.

Quel accompagnement? Un cidre brut.

## RIZ AU LAIT ET CARAMEL AU BEURRE SALÉ

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 45 MIN.

CUISSON: 1 H 15. POUR 4 PERSONNES:

- 1 litre de lait • 100 g de riz rond blanc
- 80 g de sucre en poudre • 1 c. à café rase de vanille en poudre • 1 orange bio
- 1 citron bio

Pour le caramel • 200 g de sucre en poudre • 50 g de beurre demi-sel • 15 cl de crème liquide entière

• Rincez l'orange et prélevez un beau ruban de zeste. Portez à ébullition le lait avec le sucre, la vanille et le zeste d'orange, à feu moyen. Lorsque le lait bout, jetez le riz en pluie et baissez le feu: le riz doit cuire très doucement, à petits bouillons, pendant environ 45 min.

• Lorsque le riz arrive au niveau du lait, coupez le feu et laissez refroidir: le riz va continuer à cuire en refroidissant. Versez le riz au lait dans un grand bol et parsemez d'un peu de zeste de citron râpé.

• Préparez le caramel. Faites chauffer le sucre dans une casserole sur feu moyen. Laissez cuire sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise.

Dès que le sucre a une couleur ambrée, coupez le feu, puis ajoutez la crème tout en mélangeant vigoureusement (attention aux éclaboussures). Ajoutez ensuite le beurre coupé en petits morceaux, mélangez au fouet.

• Replacez le caramel sur feu très doux et faites chauffer, tout en fouettant, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Versez le caramel dans un pot à confiture et laissez refroidir. Vous pouvez le conserver 1 semaine au réfrigérateur.

• Servez le riz au lait accompagné d'un peu de caramel au beurre salé.

Quel accompagnement? Un chouchen.

## COBBLER AUX POIRES ET AU PRALINÉ

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 10 MIN.

CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 6 belles poires • 125 g de farine
- 120 g de sucre cassonade + 1 c. à soupe
- 100 g de beurre demi-sel + 1 noisette de beurre • 1 c. à café rase d'extrait de vanille
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 5 cl de lait

### Pour les noisettes et les amandes caramélisées • 40 g de sucre

- 30 g de noisettes • 30 g d'amandes

• Préparez les noisettes et les amandes caramélisées. Faites fondre le sucre à sec dans une poêle. Ajoutez les noisettes et les amandes, mélangez, versez sur du papier cuisson. Laissez refroidir.

• Préchauffez le four à 190 °C. Épluchez les poires, ôtez le cœur, coupez la chair en morceaux et déposez-les dans le fond d'un plat à gratin beurré.

• Préparez la pâte. Travaillez le beurre, le sucre, la vanille, la levure et la farine. Lorsque les ingrédients sont amalgamés, ajoutez le lait et mélangez bien. Répartissez la pâte sur les poires coupées, saupoudrez de 1 c. à soupe de cassonade, parsemez des amandes et noisettes caramélisées concassées et enfournez pour 25 min environ de cuisson. Quel vin? Un coteaux-du-layon blanc.

### Pommes compotées, crumble de pain d'épice

Pour 4 pers. Taillez 6 tranches de pain d'épice en dés, faites-les sécher au four 30 min (180 °C). Épluchez et coupez 7 pommes en dés. Cuisez-les 10 min avec 3 c. à soupe de miel, 1 c. à café de cannelle et 1 gousse de vanille. Écrasez au presse-purée. Sortez le pain d'épice du four, laissez-le sécher 10 min, mixez. Versez les pommes dans 4 coupes, placez-les au frais. Dégustez avec de la chapelure de pain d'épice.

Noir fondant, éclats de noix, pointe de miel... petite cuillère de plaisir !



## TARTE AU CHOCOLAT NOIR, CAFÉ ET NOIX

PRÉPARATION: 45 MIN. REPOS: 2 H 30.  
CUISSON: 35 MIN. POUR 6 PERSONNES:

- 1 pâte sucrée • 200 g de chocolat noir à pâtisser • 15 cl de crème fleurette • 100 g de cerneaux de noix • 30 g de beurre très mou
  - 1 c. à soupe de miel d'acacia
- Ustensile** • 1 moule à tarte de 22 cm de diamètre
- Étalez la pâte, foncez le moule à tarte. Piquez le fond de quelques coups de fourchette. Réservez au réfrigérateur pendant environ 30 min.
  - Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez le fond de pâte de papier cuisson et recouvrez de billes de cuisson. Enfournez-le pour 25 min environ. Retirez les billes de cuisson et le papier, puis prolonger la cuisson 5 min afin que la pâte soit dorée et croustillante. Laissez refroidir dans le moule à tarte.
  - Hachez finement le chocolat au couteau. Portez la crème et le miel à ébullition et versez sur le chocolat. Mélangez à la spatule souple. Ajoutez le beurre mou et mélangez.
  - Déposez les noix sur le fond de tarte, puis versez la ganache. Placez 2 h au réfrigérateur. Sortez la tarte à température ambiante 30 min avant de la servir.

Quel vin? Un banyuls rouge.





## GÂTEAU À L'ORANGE COMME EN GRÈCE

PRÉPARATION: 50 MIN. REPOS: 1 H.

CUISSON: 50 MIN. POUR 6-8 PERSONNES:

- 250 g de pâte filo • 200 g de yaourt à la grecque • 200 g d'huile de tournesol
- 180 g de sucre • 2 oranges bio
- 4 œufs • 1 sachet de levure chimique
- Pour le sirop* • 500 g d'eau
- 400 g de sucre • 2 oranges bio
- 1 gousse de vanille

**Ustensile • 1 moule à gâteau rectangulaire de 20 x 28 cm**

• Sortez les feuilles de pâte filo de leur emballage, découpez-les grossièrement en morceaux, puis laissez-les à l'air libre pour les faire sécher, le temps de préparer la suite. • Pour le sirop, fendez et grattez l'intérieur de la gousse de vanille. Zestez 1 orange, pressez-la pour récupérer son jus, puis coupez-la en morceaux grossiers. Coupez la seconde orange en fines tranches. Dans une casserole, placez l'eau, le sucre, le zeste, le jus et les morceaux de la première orange, ainsi que les tranches de la seconde.

- Ajoutez la gousse de vanille (sans les graines, que vous utiliserez pour le gâteau). Faites cuire 10 min, puis laissez refroidir complètement.
- Préchauffez le four à 170 °C. Préparez la pâte du gâteau. Râpez le zeste des 2 oranges. Dans un saladier, mélangez l'huile et le sucre. Ajoutez le yaourt, le zeste des oranges, les graines de vanille et la levure chimique, mélangez de nouveau. Incorporez un à un les œufs, en mélangeant entre chaque. Ajoutez pour finir les morceaux de pâte filo et remuez pour bien les incorporer à la préparation.
- Versez la pâte dans un moule rectangulaire de 20 x 28 cm préalablement chemisé de papier cuisson. Prélevez les tranches d'orange dans le sirop et répartissez-les sur le dessus du gâteau. Enfournez pour 40 min.
- À la sortie du four, arrosez le gâteau chaud avec un peu de sirop froid. Laissez le gâteau s'imbiber, puis arrosez-le régulièrement jusqu'à ce qu'il soit bien moelleux. Laissez refroidir avant de déguster.

**Quel vin? Un bonnezeaux.**



Madeleines maison, compote et cranberries



Crumble de potimarron



## MADELEINES MAISON, COMPOTE ET CRANBERRIES

PRÉPARATION : 25 MIN + 1 NUIT DE REPOS.

CUISISON : 30 MIN. POUR 4 PERSONNES :

**Pour les madeleines** • 65 g de farine

- 60 g de féculé de pomme de terre
- 1/2 sachet de levure • 125 g de sucre en poudre • 2 œufs • 125 g de beurre
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Beurre pour les moules

**Pour la compote** • 4 pommes booskop

- 2 poires comice • 2 poignées de cranberries • 30 g de sucre en poudre
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre

Mélangez la farine, la féculé de pomme de terre, la levure chimique et le sucre en poudre.

Ajoutez les œufs battus. Faites fondre le beurre à feu doux, puis incorporez-les à la préparation et ajoutez pour finir l'eau de fleur d'oranger. Laissez reposer la pâte au frais pendant 1 nuit.

Le lendemain, préchauffez le four à 200 °C. Beurrez des moules à madeleine aux 3/4. Enfournez-les et laissez cuire 7 à 8 min.

Épluchez les pommes et les poires, coupez-les en dés dans une casserole avec le sucre, la cannelle, un fond d'eau et placez sur feu doux 10 min. Ajoutez les cranberries et cuisez encore 10 min.

Servez cette compote avec les madeleines.

**Quel vin ?** Un vouvray demi-sec.

## CRUMBLE DE POTIMARRON

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 30 MIN.

CUISISON : 45 MIN. POUR 4-6 PERSONNES :

**Pour le praliné** • 130 g de praliné en tablette (au rayon chocolat)

- 60 g de crêpes Dentelle Gavottes

**Pour le potimarron** • 1 potimarron bio

- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de miel liquide

**Pour le crumble** • 100 g de farine

- 50 g de sucre roux • 50 g de beurre

• 30 g de noisettes torréfiées

Préparez le praliné croustillant. Cassez la tablette de praliné en carrés et faites-les fondre au bain-marie. Dans un bol, concassez les crêpes Dentelle et versez le praliné dessus. Mélangez, versez dans un petit plat et laissez figer au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez le potimarron en deux, retirez les graines mais conservez la peau. Détaillez-le en lamelles, répartissez celles-ci sur la plaque du four couverte de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive et de miel. Mélangez pour bien enrober les lamelles de potimarron. Enfournez pour 20 min de cuisson : elles doivent être bien tendres et commencer à caraméliser.

Préparez le crumble. Dans un récipient, réunissez le sucre, le beurre et la farine, sablez le tout du bout des doigts. Une fois une consistance de crumble obtenue, ajoutez les noisettes concassées.

Dans un plat allant au four, déposez les lamelles de potimarron et répartissez le crumble sur le dessus. Enfournez pour 15 à 20 min, en surveillant la cuisson : le crumble doit être légèrement doré.

Sortez le crumble et laissez-le tiédir avant de le parsemer de morceaux de praliné croustillant et de le servir.

**Quel vin ?** Un régnié.

### Cerises à l'eau-de-vie

Pour 1 bocal. Rincez puis séchez délicatement 150 g de petites cerises avec la queue. Coupez les queues à 2 cm environ. Rangez les cerises dans un bocal (ou dans plusieurs petits bocaux) sans les tasser. Ajoutez 150 g de sucre, puis versez 50 cl d'eau-de-vie ou de grappa : les cerises doivent être complètement immergées. Fermez hermétiquement et réservez à l'abri de la lumière pendant six mois avant de les déguster. Retournez le bocal de temps en temps pour vérifier que le sucre a fondu.

Tarte normande aux pommes



Marbré choco-potimarron



Moelleux fondants au chocolat



## TARTE NORMANDE AUX POMMES

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 30 MIN.

POUR 6-8 PERSONNES:

- 1 pâte feuilletée • 120 g de crème fraîche épaisse • 5 belles pommes • 120 g de sucre
- 30 g de beurre + un peu pour le moule
- 3 cl de calvados • 70 g de poudre d'amandes • 2 œufs
- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes, coupez-les en gros cubes.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre avec 50 g de sucre. Laissez caraméliser un peu, puis mouillez avec le calvados.
- Ajoutez les pommes et laissez cuire à feu moyen pendant 10 min. Remuez de temps en temps.
- Dans un saladier, mélangez le reste du sucre, les œufs, la poudre d'amandes et la crème fraîche.
- Étalez la pâte feuilletée dans un moule préalablement beurré.
- Versez la préparation sur la pâte feuilletée, puis ajoutez les pommes.
- Enfournez pour 30 min de cuisson environ.

Quel accompagnement? Un pommeau.

## MARBRÉ CHOCO-POTIMARRON

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 50 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- 200 g de farine type 55 • 170 g de potimarron • 1,5 c. à café rase de levure chimique • 180 g de sucre • 100 g de beurre mou + un peu pour le moule
- 4 œufs • 4,5 cl de lait • 1 c. à café rase d'épices à pain d'épice • 20 g de cacao amer • 20 g de graines de courge
- Utensile • 1 moule à cake de 21 cm

• Épluchez le potimarron et détaillez-le en morceaux. Faites-les cuire 15 min à la vapeur. Réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette.

- Tamisez ensemble la farine et la levure.
- Dans un récipient, fouettez le beurre avec le sucre. Ajoutez les œufs un par un, puis le mélange farine-levure. Mélangez bien, puis versez le lait. Divisez la pâte obtenue en deux. Incorporez la purée de potimarron et les épices dans l'une, et le cacao amer dans l'autre.
- Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un moule à cake. Garnissez-le en alternant les couches de pâte au chocolat et de pâte au potimarron. Parsemez le dessus de graines de courge.
- Enfournez pour 35 à 40 min, en baissant la température du four à 180 °C au bout de 10 min. Si le cake dore trop vite, couvrez-le d'une feuille de papier aluminium.
- Laissez refroidir le cake avant de le démouler.

Quel vin? Un gaillac doux.

## MOELLEUX FONDANTS AU CHOCOLAT

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 15 MIN.

POUR 6 PERSONNES:

- 120 g de beurre demi-sel + un peu pour les moules • 120 g de chocolat noir à pâtisser • 120 g de sucre roux • 3 œufs + 2 jaunes • 120 g de farine • 2 c. à soupe de cacao amer en poudre
- Utensiles • 6 moules à muffin, à bord droit
- Beurrez jusqu'en haut les 6 moules à muffin, puis saupoudrez légèrement l'intérieur de cacao. Placez-les au réfrigérateur le temps de préparer le reste de la recette.
- Faites fondre au bain-marie le beurre et le chocolat coupés en petits morceaux. Mélangez bien

à l'aide d'une spatule lorsque le beurre a complètement fondu.

- Préchauffez le four à 180 °C. Battez au fouet électrique les œufs entiers et les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange mousse et double de volume.
- Versez le chocolat et le beurre fondu, puis ajoutez la farine tamisée, mélangez bien.
- Disposez les moules sur une plaque de cuisson et remplissez-les de pâte presque jusqu'en haut. Enfournez pour 12 à 15 min de cuisson environ.
- Servez les moelleux fondants au chocolat à la sortie du four, directement dans les moules ou démolés sur une assiette, en les saupoudrant légèrement de cacao.

Quel vin? Un porto.

### Mousse au chocolat

Pour 4-6 personnes. Coupez 200 g de chocolat noir à pâtisser en morceaux, puis faites-le fondre doucement au bain-marie avec 60 g de beurre demi-sel. Cassez 6 œufs et séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes d'œufs au chocolat et réservez. Fouettez les blancs d'œufs en neige bien ferme, puis incorporez-les délicatement, en trois fois, au mélange chocolaté. Versez la préparation au chocolat dans un grand saladier ou de jolis petits ramequins, puis placez au réfrigérateur pour 4 h environ.

*Une valse de  
poésie gourmande,  
tendrement sucrée  
et fruitée.*

## PAVLOVA AUX FIGUES ET FRUITS ROUGES

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 1 H.

CUISSON : 1 H 30. POUR 4 PERSONNES :

- 4 blancs d'œufs • 25 g de Maïzena • 250 g de sucre en poudre • 15 cl de crème fleurette très froide • 125 g de mûres • 125 g de framboises • 125 g de fraises • 4-6 figues • 1 c. à café de vinaigre blanc • Un peu d'huile neutre

• Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige et versez peu à peu le sucre en poudre. Continuez de fouetter pendant 5 min, jusqu'à ce que la meringue soit bien brillante et épaisse.

• Ajoutez le vinaigre et la Maïzena, mélangez délicatement.

• Versez la meringue sur une plaque recouverte d'un Silpat (tapis en silicone) ou d'un papier cuisson huilé.

• Enfournez la meringue, baissez le four à 100 °C et faites cuire pendant 1 h 30 environ.

• Laissez reposer la meringue cuite dans le four éteint 30 min, puis sortez-la et laissez-la refroidir.

• Montez la crème en chantilly. Nettoyez les fruits et coupez-les si nécessaire. Garnissez le dessus de la meringue de crème fouettée, puis de fruits. Servez rapidement et arrosez éventuellement les fruits d'un filet de sirop de vinaigre balsamique.

Quel vin ? Un gamay pétillant naturel.



## ROULÉS AUX POMMES ET À LA CANNELLE

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 3 H 30.

CUISISON: 45 MIN. POUR 9 PIÈCES:

- 240 g de farine + 50 g • 65 g de lait tiède • 40 g de beurre • 30 g de sucre
- 1 jaune d'œuf • 1/2 sachet de levure de boulanger sèche • 60 g d'eau
- 1 c. à café rase de sel

*Pour la garniture* • 3 pommes canada grises • 60 g de sucre • 50 g de beurre demi-sel • 50 g de raisins blonds  
• 1 c. à café bombée de cannelle

*Pour le glaçage* • 100 g de sucre glace  
• 100 g de Philadelphia

*Ustensiles* • 1 robot pétrisseur et 1 plat à four carré de 25 cm

• Préparez la pâte. Dans le bol d'un robot, placez la levure, l'eau préalablement tiède et le lait, puis ajoutez 240 g de farine, le sucre, le sel et le jaune d'œuf, pétrissez pendant une dizaine de minutes. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez de nouveau 5 min. Déposez la pâte dans un saladier légèrement fariné, couvrez de film alimentaire et laissez pousser 2 h.

• Pendant ce temps, préparez la garniture. Épluchez les pommes, ôtez les pépins et coupez-les en petits dés. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre, puis ajoutez le sucre, les raisins et la cannelle, faites cuire pendant 15 min, en mélangeant souvent. Laissez refroidir.

• Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte en rectangle. Répartissez dessus les dés de pomme cuits refroidis. Roulez la pâte ainsi garnie en un rouleau bien serré, égarez les bords et découpez 9 tronçons de pâte. • Chemisez de papier cuisson un plat à four carré de 25 cm et disposez à plat les 9 roulés, en les espaçant bien.

Couvrez, puis laissez gonfler 1 h.

• Préchauffez le four à 180 °C. Préparez le glaçage. Fouettez le sucre glace avec le Philadelphia et 30 g d'eau tiède, réservez.

• Enfournez les roulés dans le moule pour 25 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir, puis décorez-les en versant un peu de glaçage sur le dessus.

Quel vin ? Un rivesaltes ambré.





Cheese-cake à l'orange et aux cerises amarena



Grand crumble aux mûres et aux amandes

## CHEESE-CAKE À L'ORANGE ET AUX CERISES AMARENA

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 7 H.

CUISISON : 1 H 10. POUR 6 PERSONNES :

- 600 g de ricotta • 120 g de crème fraîche épaisse • 220 g de palets bretons
- 150 g de cerises amarena (poids égoutté)
- 100 g de sucre de canne • 4 œufs
- 50 g de beurre doux + 1 noix pour le moule • 1 c. à soupe rase de Maïzena
- 1 orange bio • 1 gousse de vanille
- Ustensile** • 1 moule à charnière de 24 cm de diamètre environ

• Découpez un disque de papier cuisson du même diamètre que le moule et déposez-le dedans. Beurrez les parois du moule et faites fondre à feu doux le reste de beurre.

• Écrasez les biscuits finement et mélangez avec le beurre fondu. Avec une spatule, tapissez le fond du moule de cette préparation pour former une croûte régulière, en remontant sur les bords (à mi-hauteur de la paroi, comme une pâte à tarte). Réservez 30 min au congélateur.

• Fendez et grattez la gousse de vanille pour en prélever les graines. Lavez et séchez l'orange, râpez le zeste finement, pressez le jus.

• Dans le bol d'un robot, fouettez la ricotta avec la crème. Ajoutez les graines de vanille, le zeste et le jus d'orange, les jaunes d'œufs, le sucre et la

Maïzena. Travaillez pour un mélange homogène.

• Préchauffez le four à 150 °C. Fouettez vivement les blancs d'œufs pour les faire mousser, presque monter en neige. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

• Versez la préparation dans le moule, sur la croûte de biscuits. Enfoncez légèrement la moitié des cerises égouttées sur le dessus.

• Enfournez le moule pour 1 h de cuisson. Au bout de ce temps, éteignez le four en laissant le cheese-cake dedans, porte fermée, jusqu'à ce qu'il refroidisse. Réservez au réfrigérateur au moins 6 h.

• Servez le cheese-cake agrémenté du reste de cerises et de leur sirop.

**Quel vin ?** Un montlouis demi-sec.

## GRAND CRUMBLE AUX MÛRES ET AUX AMANDES

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 30 MIN.

CUISISON : 25 MIN. POUR 6-8 PERSONNES :

- 900 g de mûres • 130 g de sucre en poudre • 130 g de beurre demi-sel froid
- 100 g de poudre d'amandes • 70 g de farine de blé T65 • 60 g de farine de châtaigne • 40 g d'amandes entières
- 1 c. à café rase de cannelle
- Coupez le beurre demi-sel froid en petits dés. Concassez soigneusement les amandes.
- Dans une jatte, travaillez à la main le beurre, le

sucre, les farines, la poudre d'amandes, les amandes et la cannelle pour obtenir une pâte sableuse. Réservez 30 min au frais.

• Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les mûres dans un plat à gratin. Recouvrez-les de la pâte à crumble. Enfournez le plat pour 35 min environ jusqu'à ce que le crumble soit doré.

**Quel vin ?** Un champagne rosé.

### Tranches de coing au four

Pour 6 personnes. Épluchez 1 kg de coings, ôtez le trognon et coupez-les en quartiers. Disposez-les dans un plat à four, versez l'eau et 200 g de sucre. Préchauffez le four à 180 °C. Ajoutez 2 clous de girofle et couvrez le plat avec du papier d'aluminium. Enfournez pendant 2 h, sans ouvrir et sans remuer. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, enlevez le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson. Servez à la sortie du four.



# Plus de 365 recettes

## POUR SE FAIRE PLAISIR TOUS LES JOURS

### Entrées

#### Mises en bouche

- Canapés de courge, ricotta, et cranberries .....p. 8  
 Caviar d'aubergine .....p. 8  
 Crème d'avocats au citron vert, gressins au parmesan .....p. 11  
 Flûtes torsadées .....p. 8  
 Focaccia .....p. 10  
 Houmous à la betterave .....p. 9  
 Makis au saumon fumé, wakamé et agrumes .....p. 10  
 Noix épiceées .....p. 8  
 Pancakes flocons d'avoine et saumon fumé .....p. 9  
 Sablés au parmesan .....p. 9  
 Terrine de poulet aux olives vertes .....p. 10

#### Entrées diverses

- Asperges blanches et sauce gribiche .....p. 16  
 Asperges et halloumi grillés, pains à la semoule et sauce au lait fermenté .....p. 13  
 Beignets de fleurs de sureau .....p. 16  
 Burrata, petits pois crus et noisettes .....p. 18  
 Caponata .....p. 18  
 Carottes et fenouil râpés au sésame noir .....p. 22  
 Carpaccio d'avocat et d'ananas .....p. 23  
 Carpaccio de betteraves à la feta .....p. 15  
 Carpaccio d'oranges au haddock .....p. 12  
 Ceviche de daurade marinée à la bergamote .....p. 20  
 Ceviche mangue-fenouil .....p. 16  
 Citrons farcis au thon .....p. 12  
 Foie gras cuit au sel .....p. 23  
 Fromages de chèvre grillés, mesclun et figues .....p. 16  
 Galettes aux oignons, feta, miel et olives .....p. 20  
 Hareng pommes à l'huile .....p. 18  
 Labné aux amandes, pistaches et légumes croquants .....p. 14  
 Petits flans salés de butternut à la vanille, crackers .....p. 15  
 Petits soufflés à la tête-de-moine .....p. 20  
 Poireaux mimosa .....p. 23  
 Ricotta rôtie aux herbes et aux figues .....p. 15  
 Samossas au confit de canard, chutney d'ananas .....p. 12  
 Tartare de fenouil, asperges, halloumi grillé .....p. 19  
 Tartines à l'avocat, œuf mollet et mozzarella .....p. 21  
 Terrine de marcassin aux pruneaux .....p. 19  
 Toasts aux crevettes .....p. 18

#### Soupes

- Bouillon au miso, œuf et petits légumes .....p. 34  
 Crème de potimarron et crumble de pain d'épice .....p. 27  
 Gaspacho blanc .....p. 25

- Potage crécy et feuilletés au chèvre .....p. 28  
 Salmorejo .....p. 30  
 Shorba au frikeh et pois chiches .....p. 28  
 Soupe à la marocaine .....p. 28  
 Soupe aux cailloux .....p. 34  
 Soupe d'oignons à la bière brune .....p. 29  
 Soupe de cardons et de lentilles au chorizo épicé .....p. 26  
 Soupe de chou-fleur, haddock, lait de sarrasin .....p. 26  
 Soupe de légumineuses et petit épeautre, pains à la semoule .....p. 32  
 Soupe de nouilles au lait de coco et au bœuf .....p. 25  
 Soupe de nouilles soba, porc et champignons .....p. 29  
 Soupe de poissons .....p. 24  
 Soupe de poulet à l'orge et légumes tendres .....p. 33  
 Soupe froide toscane .....p. 30  
 Velouté au lard et châtaignes .....p. 29  
 Velouté de betteraves aux champignons .....p. 28  
 Velouté de céleri, pommes et huile de noisette .....p. 33  
 Velouté de champignons aux huîtres .....p. 30  
 Velouté de courges, oignons, praliné de fruits .....p. 33  
 Velouté de haricots tarbais au chorizo .....p. 34  
 Velouté de navets aux poires, croûtons, citron .....p. 30  
 Velouté de patates douces à la poire .....p. 25  
 Velouté de pommes de terre et poireaux, tofu .....p. 26  
 Velouté de rutabagas aux dattes .....p. 35

#### Salades

- Chicorée frisée aux lardons, noix et œuf mollet .....p. 43  
 Rémoulade de chou-rave, pomme et noisettes .....p. 39  
 Salade d'hiver aux croûtons et fromage frais .....p. 37  
 Salade d'orge automnale .....p. 41  
 Salade de betteraves et maquereaux .....p. 43  
 Salade de chou et carottes à l'indienne .....p. 39  
 Salade de chou rouge à l'asiatique .....p. 42  
 Salade de concombre au lait de coco .....p. 44  
 Salade de courge butternut, sirop d'érable et lard .....p. 36  
 Salade de couscous aux courgettes .....p. 40  
 Salade de foies de volaille et pommes de terre .....p. 40  
 Salade de haricots blancs aux agrumes .....p. 39  
 Salade de lentilles aux radis grillés et œuf mollet .....p. 38  
 Salade de mâche, confit de canard et oranges .....p. 44

- Salade de maïs frais, tomates et feta .....p. 44  
 Salade de moules à la coriandre .....p. 44  
 Salade de pois chiches à la morue .....p. 40  
 Salade de riz noir aux coques .....p. 41  
 Salade de roquette aux pêches rôties .....p. 41  
 Salade de soba aux petits pois et jaune d'œuf .....p. 41  
 Salade de tomates aux olives et sauce au pastis .....p. 43  
 Salade fatouche et labné au zaatar .....p. 36  
 Salade roquette, mozzarella et orange .....p. 43  
 Salade tiède de pommes de terre à la ventrèche de thon .....p. 45  
 Taboulé libanais .....p. 39  
 Taboulé quinoa et chou-fleur aux crevettes .....p. 36

#### Tartes et cakes

- Cake aux orties .....p. 51  
 Cake champignons et salade frisée au poisson fumé .....p. 49  
 Feuilletés aux champignons, langres et pesto .....p. 47  
 Quiche à la courge, aux shitakés et aux épinards .....p. 54  
 Tarte à l'oignon, chèvre et bacon .....p. 52  
 Tarte au saumon, aux épinards et au lait de coco .....p. 51  
 Tarte aux courgettes et au citron confit .....p. 51  
 Tarte aux oignons rouges et au fenouil .....p. 55  
 Tarte aux tomates et à la compotée d'oignons .....p. 53  
 Tarte au poulet aux oignons .....p. 47  
 Tarte figue-coppa-scamorza .....p. 48  
 Tarte ricotta-tomates cerise .....p. 47  
 Tarte-crumble aux poireaux et salade de mâche .....p. 48  
 Tartelettes aux oignons rouges et sirop d'érable .....p. 48  
 Tartelettes aux poireaux, bleu et noix .....p. 46  
 Tourte au bœuf et carottes .....p. 52  
 Tourte aux herbes et au sbrinz .....p. 50  
 Tourte de pommes de terre au thym .....p. 55

#### Œufs

- Frittata aux épinards et burrata .....p. 56  
 Frittata de poireaux à la tête-de-moine .....p. 59  
 Œuf au plat au thon .....p. 56  
 Œuf mollet et poireaux grillés, sauce moutarde .....p. 59  
 Œufs à la coque au caviar d'oursin .....p. 56  
 Œufs au plat au four, sésame et petits pois .....p. 57  
 Œuf Benedict à l'avocat .....p. 56  
 Œufs brouillés et champignons .....p. 57  
 Œufs cocotte aux épinards et maquereau fumé .....p. 58

Œufs en gelée .....	p. 58
Œufs mimosa et mousse de petits pois .....	p. 58
Œufs mollets marinés à la sauce soja .....	p. 59
Omelette soufflée aux champignons et à l'Abondance .....	p. 57
Tortilla au lard et au safran .....	p. 58

## Pizzas

Calzone épinards et mozzarella .....	p. 61
Mini-pizza fritta .....	p. 61
Pizza à la crème de truffe et champignons .....	p. 60
Pizza à la chakchouka .....	p. 62
Pizza au yaourt, à la mozzarella et à la roquette .....	p. 60
Pizza aux pommes de terre, huile de truffe et sauge .....	p. 61
Pizza blanche à la ricotta, sauge et mozzarella .....	p. 62
Pizzettas au potimarron et à la mozzarella .....	p. 61
Pizzettas artichaut-scamorza .....	p. 62
Sauce tomate .....	p. 60
Véritable marinara .....	p. 60

## Pâtes, riz et céréales

Conchiglionis farcis au bœuf .....	p. 71
Crespelles farcies à la ricotta et aux blettes .....	p. 65
Farfalles aux tomates séchées, pignons de pin .....	p. 70
Fusillis au thon et à la tapenade .....	p. 66
Gnocchis de patate douce et crème de coco .....	p. 69
Gratin de crozets au reblochon fermier .....	p. 79
Nouilles de riz en sauce .....	p. 74
Nouilles de riz sautées aux légumes verts .....	p. 77
Orge à la saucisse de Morteau .....	p. 66
Paella blanche .....	p. 70
Pâtes à la courge et au lard de Colonnata .....	p. 80
Pâtes au beurre d'ail et herbes fraîches .....	p. 73
Pâtes au pesto d'oseille sauvage .....	p. 78
Pâtes au pesto de cresson .....	p. 75
Pâtes aux foies de volaille et aux poireaux .....	p. 68
Pâtes aux palourdes .....	p. 65
Pâtes aux pois chiches .....	p. 73
Penne au citron et à la burrata .....	p. 64
Pilaf de légumes .....	p. 73
Polenta et compotée d'aubergines .....	p. 67
Risotto au safran et os à moelle rôti .....	p. 74
Risotto aux crevettes, ail et persil .....	p. 76
Risotto d'orge perlé aux petits légumes .....	p. 72
Risotto de petites pâtes aux saint-jacques, chorizo .....	p. 80
Risotto mozza à la bière, citron et menthe .....	p. 77
Riz à la mélasse de grenade, à la feta et aux noix .....	p. 69
Spaghettis à la puttanesca .....	p. 80
Spaghettis au chorizo grillé et aux courgettes .....	p. 77
Spaghettis au ragout de lapin .....	p. 66
Spaghettis aux anchois et aux câpres .....	p. 70
Tagliatelles à la farine de châtaigne .....	p. 78

## Plats végétariens

Aubergines confites au miso et riz au sésame .....	p. 87
Boulettes de sarrasin et courges rôties .....	p. 84
Boulgour et boulettes de légumes .....	p. 88
Burgers végétaux aux aubergines et cheddar .....	p. 88
Cassoulet de blé aux légumes-racines, croustillant de noix et oignons grillés .....	p. 89
Céleri branche laqué, tofu et riz semi-complet .....	p. 94
Chakchouka aux poivrons et tomates .....	p. 88
Chou-fleur à la méditerranéenne .....	p. 87
Clafoutis au chèvre frais et aux courgettes .....	p. 83
Curry de tofu .....	p. 87
Curry thaï au lait de coco et aux pois chiches .....	p. 92
Dahl de lentilles corail, riz aux épices, pains plats à la noix de coco .....	p. 82
Dahl de pois cassés et patates douces, chapatidis maison .....	p. 93
Frittata au four aux asperges, épinards et pain au levain .....	p. 86
Gratin de patates douces, feta et cacahuètes .....	p. 84
Lasagnes de chou et crème au piment d'Espelette, croustillant aux tomates séchées .....	p. 90
Macaronis et mogettes à la sauce tomate .....	p. 92
Moujadara libanaise .....	p. 94
Petits légumes farcis à la feta et aux noisettes .....	p. 92
Porridge salé au tofu fumé et aux pousses d'épinard .....	p. 83
Rice balls aux pousses d'épinard .....	p. 91
Risotto de crozets aux petits pois .....	p. 91
Rösti aux oignons rouges et pignons de pin, œuf poché et pousses d'épinard .....	p. 85
Tagliatelles à la bolognaise de lentilles .....	p. 83
Tofu brouillé aux herbes et tomates braisées .....	p. 94

## Viandes

### Bœuf

Basse côte de bœuf et légumes-racines rôtis au crumble de noisettes .....	p. 101
Bavette d'aloïau marinée au gingembre, salade de chou rouge et de concombre .....	p. 98
Carbonade flamande .....	p. 100
Carpaccio de bœuf à la coréenne .....	p. 99
Côte de bœuf au four, sésame et aubergines .....	p. 103
Joues de bœuf braisées, coing et patate douce .....	p. 99
Onglet à l'asiatique .....	p. 99
Onglet à l'échalote .....	p. 103
Paleron de bœuf confit et purée de légumes .....	p. 100
Parmentier de bœuf à la truffe .....	p. 103
Pot-au-feu sauce gribiche .....	p. 102
Tartare de bœuf au gingembre et à la poire .....	p. 100

### Veau

Boulettes de veau aux légumes .....	p. 106
Côtes de veau et sauce à la crème aux champignons .....	p. 111
Couscous de veau aux 7 légumes .....	p. 108
Flanchet de veau au cidre et betteraves rôties .....	p. 104
Jarret de veau braisé et pois chiches .....	p. 110
Longe de veau rôtie, pommes de terre et oignons .....	p. 104
Poitrine de veau à l'orientale en cocotte .....	p. 109
Quasi de veau aux coings .....	p. 104
Rôti de veau façon orloff à la scamorza, pommes de terre au parmesan .....	p. 107
Rôti de veau, écrasée de pommes de terre .....	p. 110
Saltimbocca alla romana .....	p. 106
Tartare de veau et frites de panais .....	p. 110
Tendrons de veau et poires snackés .....	p. 109
Veau braisé à la japonaise .....	p. 109
Veau rôti, orge perlé aux fines herbes et yaourt .....	p. 105

### Porc

Araignée de porc sauce moutarde et risotto de lentilles corail .....	p. 116
Choucroute et jarret de porc confit aux épices .....	p. 118
Cocotte de porc au chorizo et haricots secs .....	p. 113
Filet mignon de porc brûlé à la moutarde, petits légumes au miel .....	p. 119
Filet mignon rôti et endives braisées .....	p. 117
Joues de porc à l'irouléguy et aux olives .....	p. 114
Palette fumée aux oignons confits .....	p. 118
Poitrine de porc roulée aux herbes, mesclun et sauce aux olives .....	p. 112
Porc au saké .....	p. 118
Porc caramélisé au gingembre et à la citronnelle .....	p. 115
Porc confit et purée de pommes de terre au yuzu .....	p. 114
Pulled pork .....	p. 117
Ribs de porc marinés au vinaigre de cidre .....	p. 113
Rôti de porc à l'ail nouveau et aux herbes .....	p. 113
Rouelle de porc à la diable .....	p. 114
Saucisses aux herbes et pommes de terre éventail au thym .....	p. 118

### Agneau

Agneau confit aux figues et aux noix .....	p. 121
Boulettes d'agneau, mélasse de grenade et purée de haricots .....	p. 125
Brochettes d'épigramme aux herbes et au citron .....	p. 123
Carré d'agneau aux anchois et au citron confit .....	p. 123
Côtelettes d'agneau et pommes de terre .....	p. 120
Épaule d'agneau confite au citron et au miel .....	p. 123
Gigot d'agneau à la cuillère .....	p. 120
Gigot d'agneau confit façon tajine .....	p. 124
Keftas d'agneau au fenouil, semoule au raisin .....	p. 120
Navarin printanier .....	p. 122

Poitrine d'agneau marinée façon sandwich grec .....	p. 124
Selle anglaise d'agneau aux épinards .....	p. 123
Tajine d'agneau aux légumes de printemps .....	p. 124

## Volailles

Brochettes de poulet à la bière et sauce soja .....	p. 133
Cailles, pancetta, pommes de terre et marrons .....	p. 133
Cocotte de lapin aux olives .....	p. 126
Confit de canard et pommes de terre sautées .....	p. 129
Coquelet aux petits navets, radis et romarin ..	p. 127
Cuisse de pintade et poires pochées au vin .....	p. 126
Curry de canard à l'ananas .....	p. 135
Filet de canette rôtie et myrtilles .....	p. 130
Filets de poulet marinés et grillés .....	p. 133
Fricassée de volaille, riz et champignons .....	p. 129
Lapin à la moutarde, bacon, légumes .....	p. 128
Lapin en cocotte cuit dans la bière blonde ..	p. 131
Lapin rôti aux herbes, olives et polenta gratinée .....	p. 134
Mijoté de dinde et potimarron fondant .....	p. 126
Poulet mijoté aux pois chiches et aux champignons .....	p. 130
Poulet rôti à la sauge et pommes pétiole fondantes .....	p. 132
Poulet sauté aux noix de cajou .....	p. 129
Poulet tandoori, riz, petits pois, yaourt et menthe .....	p. 134
Suprême de pintade, crème et champignons .....	p. 134

## Autres

Brochettes de foies de volaille et purée de céleri .....	p. 139
Chevreau grillé, pesto de menthe et polenta .....	p. 140
Daube de sanglier mariné à la mandarine et au vin blanc .....	p. 137
Épaule de chevreau rôtie, ail et romarin ..	p. 139
Faisan rôti au miel et à l'ananas .....	p. 136
Foie gras chaud aux raisins et aux oignons grelot .....	p. 136
Pain de viande aux pistaches .....	p. 138
Paupiettes de chou à la viande .....	p. 140
Pavés de sanglier et frites de polenta .....	p. 136
Perdreaux aux fruits secs et muscat .....	p. 140
Pigeons au vinaigre et shitakés au miel .....	p. 139

## Poissons

Bacalhau à brás .....	p. 150
Bar au four à l'aneth .....	p. 157
Boulettes de cabillaud, purée de céleri-rave .....	p. 151
Brandade de lieu noir et salade au citron confit .....	p. 158
Brochette d'espardon, salade de haricots plats .....	p. 152

Cabillaud à la sauce teriyaki et purée de panais .....	p. 156
Curry de haddock aux épinards .....	p. 160
Daurades farcies au pesto de coriandre .....	p. 152
Dos de cabillaud laqué à la sauce soja et au miel, légumes-racines .....	p. 153
Filet de barbue au miso, poêlée de champignons .....	p. 151
Filet de lieu jaune meunière et frites .....	p. 160
Filets de merlan et épinards au curry .....	p. 155
Filets de maquereau à la moutarde .....	p. 156
Filets de turbot, sauce grenobloise .....	p. 155
Gravlax de saumon à la sauce soja .....	p. 154
Harengs fumés marinés .....	p. 156
Keftas de maquereaux à la moutarde .....	p. 151
Lieu noir, curry de poireaux et pois chiches ..	p. 156
Maquereaux rôtis au citron et aux herbes ..	p. 152
Papillote de filets de bar aux grosses olives vertes, citron et sauge .....	p. 158
Rôti de lotte au lard et fondue de poireaux ..	p. 159
Sardines en escabèche .....	p. 158
Soles au beurre noisette, endives braisées ..	p. 158
Teriyaki de saumon à la bière .....	p. 160
Tritues arc-en-ciel et nuage de citron vert ..	p. 155

## Coquillages et crustacés

Bigorneaux au poivre, tartines au beurre, piment .....	p. 142
Blanquette de la mer aux coquillages .....	p. 142
Carpaccio de noix de saint-jacques et de mangue à l'huile de coriandre ..	p. 149
Coques à la bière, gingembre et pommes de terre .....	p. 144
Coquillages à l'espagnole .....	p. 145
Coquilles Saint-Jacques luitées .....	p. 147
Couteaux à la plancha .....	p. 148
Crevettes au garam masala, riz et légumes .....	p. 146
Crevettes grises poêlées à l'ail et au gingembre .....	p. 149
Encornets farcis aux câpres et à la burrata ..	p. 142
Fricassée de seiche et chair à saucisse ..	p. 145
Homard rôti au beurre d'estragon .....	p. 144
Huitres au piment et à l'orange .....	p. 146
Langoustines rôties, choux pak choï et sauce paprika-vanille .....	p. 143
Moules au petit épeautre, crème et légumes .....	p. 146
Moules gratinées .....	p. 148
Noix de saint-jacques au curry et lait de coco .....	p. 149
Palourdes au saké .....	p. 148
Petites gambas poêlées au citron vert et à la réglisse .....	p. 145
Poulpes grillés, choux pak choï et petits pois .....	p. 144
Salicorne aux écrevisses, chips et framboises .....	p. 148
Tellines à la crème et à l'ail .....	p. 144

## Légumes

Artichauts fondants en papillote .....	p. 169
Aubergines grillées et salsa relevée .....	p. 165

Asperges au jambon de parme et au parmesan .....	p. 170
Brochettes de champignons au miel .....	p. 168
Carottes rôties au miel, cumin et coriandre ..	p. 167
Chou-fleur rôti, estragon et anis .....	p. 164
Clafoutis de légumes rôtis au speck .....	p. 168
Crumble de blettes à la fourme d'Ambert et aux lardons .....	p. 171
Embeurrée de chou blanc à la ventrèche ..	p. 174
Fèves, lardons fumés et oignons .....	p. 164
Frites de céleri-rave .....	p. 174
Grand gratin dauphinois basse température .....	p. 174
Gratin d'aubergines à la ricotta .....	p. 170
Gratin de chou blanc au cumin .....	p. 172
Gratin de légumes d'hiver .....	p. 166
Gratin de persil tubéreux, crème de gorgonzola .....	p. 167
Gratin de poireaux, noix de pécan, rutabagas .....	p. 169
Haricots tarbais à l'huile de noix .....	p. 168
Matafans de pommes de terre .....	p. 174
Pak choï sauté au gingembre et sésame ..	p. 172
Petites fleurs de courgette, pesto et ricotta ..	p. 172
Petits farcis à la feta et à la viande hachée ..	p. 167
Poêlée de champignons au pesto .....	p. 170
Pommes de terre hasselback .....	p. 173
Potimarron rôti et crumble de noisette .....	p. 164
Scorsonères à la crème de persil .....	p. 168
Topinambours rôtis au beurre de sauge ..	p. 169

## Desserts

Banana bread aux noix de macadamia caramélisées .....	p. 177
Beignets de pomme à la poêle .....	p. 180
Cake aux clémentines .....	p. 179
Cerises à l'eau-de-vie .....	p. 183
Cheese-cake à l'orange et aux cerises amarena .....	p. 187
Cobbler aux poires et au praliné .....	p. 180
Crumble de potimarron .....	p. 183
Gâteau à l'orange comme en Grèce .....	p. 182
Gâteau aux carottes, dattes et noisettes ..	p. 176
Gâteau de semoule, ricotta et rhubarbe ..	p. 179
Gâteau pommes-amandes au rhum ..	p. 178
Grand crumble aux mûres et aux amandes ..	p. 187
Madeleines maison, compote et cranberries .....	p. 183
Marbré choco-potimarron .....	p. 184
Moelleux fondants au chocolat .....	p. 184
Mousse au chocolat .....	p. 184
Pain perdu au sirop de betterave ..	p. 176
Pavlova aux figues et fruits rouges ..	p. 185
Pommes au four et caramel au beurre salé ..	p. 176
Pommes compotées, crumble de pain d'épice ..	p. 180
Riz au lait et caramel au beurre salé ..	p. 180
Roulés aux pommes et à la cannelle ..	p. 186
Tarte au chocolat noir, café et noix ..	p. 181
Tarte normande aux pommes ..	p. 184
Tranches de coing au four ..	p. 187

# INDEX PAR INGRÉDIENTS

**A**bricot sec ..... p. 136  
Agneau .....  
- carré ..... p. 123  
- collier ..... p. 28  
- côtelette ..... p. 120  
- épaule ..... p. 108, 122, 123  
- épigramme ..... p. 123  
- gigot ..... p. 120, 121, 124  
- haché ..... p. 120, 125  
- poitrine ..... p. 124  
- selle anglaise ..... p. 123  
Algues ..... p. 10, 29, 39, 73, 130  
Amande  
- effilée ..... p. 179  
- en poudre ..... p. 55, 178, 179, 184, 187  
- entière ..... p. 8, 11, 14, 25, 40, 41, 61, 89, 124, 140, 164, 176, 180, 187  
Ananas ..... p. 12, 23, 135, 136  
Anchois ..... p. 37, 62, 70, 80, 123  
Aneth ..... p. 9, 40, 41, 43, 49, 57, 120, 151, 154, 157  
Appenzeller ..... p. 29, 86  
Artichaut poivrade ..... p. 62, 123, 124, 169  
Asperge ..... p. 9, 13, 16, 19, 38, 40, 41, 43, 49, 57, 86, 120, 151, 154, 157, 170  
Aubergine ..... p. 8, 18, 67, 87, 88, 92, 103, 155, 165, 170  
Avocat ..... p. 11, 16, 21, 23, 56  
Avoine  
- flocons ..... p. 9, 88, 90

**B**aie de goji ..... p. 36  
Banane ..... p. 177  
Bar ..... p. 157, 158  
Barbue ..... p. 151  
Basilic ..... p. 18, 30, 40, 47, 60, 61, 67, 70, 77, 85, 88, 158, 167, 170, 172  
- thaï ..... p. 135, 160  
Bergamote ..... p. 20  
Betterave ..... p. 9, 15, 28, 43, 104, 153, 157, 166, 168, 176  
Bière ..... p. 29, 77, 100, 118, 131, 133, 144, 160  
Bigorneaux ..... p. 142  
Blette ..... p. 65, 171  
Bœuf .....  
- basse côte ..... p. 101, 140  
- bavette ..... p. 98, 140  
- côte ..... p. 101, 103, 140  
- gîte ..... p. 99, 102, 140  
- haché ..... p. 71, 140, 167  
- jarret ..... p. 100, 102, 110, 118, 140  
- joue ..... p. 25, 52, 140  
- ongle ..... p. 99, 103, 140  
- os à moelle ..... p. 74  
- paleron ..... p. 100, 140  
- queue ..... p. 103  
- rumsteck ..... p. 100, 140  
- tende ..... p. 99  
Bouillon de légumes ..... p. 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 40, 58, 66, 69, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 79, 83, 88, 89, 90, 91, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 108, 114, 116, 118, 120, 121, 122, 124, 126, 127, 129, 136, 140, 147, 150, 151, 156, 160, 168, 169, 174  
Bouillon de volaille ..... p. 28, 29, 30, 66, 73, 74, 108, 118, 122, 126, 129, 136, 140, 147

Boulgour ..... p. 39, 87, 88, 130  
Brocoli ..... p. 73, 74  
Burrata ..... p. 18, 30, 56, 64, 142  
**C**abillaud ..... p. 151, 153, 156  
Cacahuète ..... p. 8, 44, 84, 98, 117  
Caille ..... p. 133  
Calvados ..... p. 104, 156, 184  
Canard .....  
- confit ..... p. 44, 129  
- foie gras ..... p. 23, 136  
- magret ..... p. 135  
Canette ..... p. 130  
Cannelle .....  
- bâton ..... p. 121, 136, 146  
- poudre ..... p. 12, 28, 33, 84, 87, 103, 108, 109, 118, 121, 124, 126, 136, 156, 176, 177, 180, 183, 186, 187  
Câpre ..... p. 16, 18, 23, 66, 80, 92, 102, 142, 155  
Câpron ..... p. 70, 123  
Cardamome ..... p. 27, 82, 93, 104, 124, 146, 174, 179  
Cardon ..... p. 26  
Carotte ..... p. 9, 14, 18, 19, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 33, 34, 39, 52, 66, 83, 88, 89, 92, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 108, 114, 119, 120, 122, 124, 128, 129, 130, 137, 140, 146, 149, 153, 156, 158, 166, 167, 174, 176  
Céleri .....  
- branche ..... p. 14, 18, 19, 24, 26, 28, 33, 34, 39, 66, 83, 88, 94, 99, 102, 108, 114, 120, 129, 130, 140, 149  
- rave ..... p. 33, 34, 41, 49, 89, 119, 130, 139, 146, 151, 174  
Cerfeuil ..... p. 9, 16, 23, 26, 30, 56, 57, 72, 73, 77, 84, 105, 106, 110, 146, 148, 157  
Cerise ..... p. 19, 183, 187  
Champignon ..... p. 151  
- de Paris ..... p. 28, 29, 30, 47, 49, 60, 73, 92, 111, 129, 130, 134, 147, 168, 170  
Chanterelle ..... p. 29, 57, 147  
Chapelure ..... p. 84, 91, 125, 148, 151, 171, 180  
Châtaigne ..... p. 29, 133, 140  
Cheddar ..... p. 88  
Chevreau ..... p. 139, 140  
Chocolat ..... p. 26, 181, 183, 184  
Chorizo ..... p. 26, 34, 41, 77, 80, 113, 145  
Chou .....  
- blanc ..... p. 33, 39, 172, 174  
- fleur ..... p. 14, 26, 36, 73, 87, 100, 106, 164  
- frisé ..... p. 140  
- kale ..... p. 87, 168  
- pak choï ..... p. 77, 143, 144, 172  
- rave ..... p. 39, 166  
- rouge ..... p. 42, 98  
- vert ..... p. 90  
Choucroute ..... p. 118  
Ciboulette ..... p. 9, 14, 22, 23, 25, 28, 34, 40, 41, 57, 58, 68, 91, 94, 102, 106, 110, 134, 160  
Citron ..... p. 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 30, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 47, 49, 57, 60, 64, 70, 77, 78, 84, 88, 94, 99, 109, 110, 112, 114, 125, 131, 133, 134, 138, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 152, 155, 156, 157, 160, 167, 168, 169, 170, 172, 177, 179, 180  
- confit au sel ..... p. 10, 28, 45, 51, 123, 124, 146  
Citronnelle ..... p. 25, 69, 87, 102, 115, 135, 156, 160  
Clémentine ..... p. 10, 179  
Clous de girofle ..... p. 52, 83, 99, 100, 102, 104, 137, 146, 187  
Cognac ..... p. 19, 23  
Coing ..... p. 99, 104, 187  
Combava ..... p. 25, 87, 135  
Comté ..... p. 168  
Concombre ..... p. 36, 44, 98, 99, 100, 124  
Coque ..... p. 12, 41, 65, 142, 144  
Coquelet ..... p. 127  
Coriandre .....  
- fraîche ..... p. 8, 12, 14, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 28, 33, 39, 41, 42, 44, 52, 77, 82, 84, 88, 92, 93, 94, 108, 109, 115, 120, 121, 123, 124, 125, 138, 139, 145, 146, 149, 152, 154, 160, 165, 172  
- graines ..... p. 108, 110, 156, 167  
Courge ..... p. 54, 73  
- butternut ..... p. 8, 15, 33, 36, 80, 84, 92, 146  
Courgette ..... p. 40, 51, 77, 83, 92, 108, 155, 167  
- fleur ..... p. 172  
Couteau ..... p. 148  
Cranberries ..... p. 8, 41, 69, 124, 183  
Crème de coco ..... p. 30, 44, 69  
Cresson ..... p. 75, 78, 80  
Crevette ..... p. 18, 36, 70, 74, 76, 142, 146, 149  
Crottin de chèvre ..... p. 28  
Crozets ..... p. 79, 91  
Cumin .....  
- graines ..... p. 18, 32, 33, 40, 82, 88, 103, 117, 118, 138, 146, 156, 165, 166, 167, 172  
- poudre ..... p. 14, 93, 120, 124, 126, 133, 134, 164, 174  
Curcuma ..... p. 12, 25, 28, 41, 82, 91, 94, 106, 108, 118, 121, 156, 160  
Curry .....  
- pâte ..... p. 25, 87, 135, 160  
- poudre ..... p. 25, 39, 82, 87, 92, 135, 149, 155, 156, 160  
**D**ashi ..... p. 29, 59  
Datte ..... p. 35, 176  
Daurade ..... p. 20, 152  
Dinde ..... p. 126  
**E**chalote ..... p. 10, 12, 18, 19, 25, 26, 30, 34, 35, 38, 40, 43, 47, 51, 55, 57, 65, 73, 74, 80, 90, 94, 103, 110, 111, 121, 124, 126, 129, 133, 134, 139, 143, 144, 145, 146, 150, 151, 174  
Écrevisse ..... p. 148  
Emmental ..... p. 71  
Encornet ..... p. 70, 142  
Endive ..... p. 70, 117, 158, 166  
Épinard ..... p. 37, 40, 41, 50, 51, 54, 56, 58, 61, 70, 72, 83, 85, 86, 91, 105, 123, 130, 136, 145, 155, 160  
Espadon ..... p. 152  
Estragon ..... p. 16, 20, 22, 23, 32, 58, 73, 102, 106, 116, 125, 133, 144, 145, 159, 164, 167  
Étoile de badiane ..... p. 83, 104, 121, 126, 136, 179  
Étrille ..... p. 24

**F**aisan ..... p. 136  
 Fenouil ..... p. 16, 19, 20, 22, 24, 37, 44, 55, 108, 138  
 - graines ..... p. 18, 33, 120, 126, 131, 134, 151  
 Feta ..... p. 15, 20, 44, 69, 70, 84, 86, 88, 92, 167  
 Feuille de brick ..... p. 12, 148  
 Fève ..... p. 69, 77, 124, 164  
 Figue  
 - fraîche ..... p. 15, 16, 48, 121, 139, 185  
 - séchée ..... p. 139  
 Foie de volaille ..... p. 40, 68, 139  
 Fond de veau ..... p. 52, 104, 110, 116, 117, 119, 136  
 Fourme d'Ambert ..... p. 171  
 Fraise ..... p. 185  
 Fromage frais ..... p. 10, 37, 47, 48, 52, 58, 83, 120, 186

**G**alanga ..... p. 25, 44, 135  
 Gambas ..... p. 145  
 Gingembre ..... p. 8, 12, 18, 20, 22, 28, 29, 59, 87, 92, 93, 94, 98, 99, 100, 108, 109, 114, 115, 118, 121, 124, 132, 133, 139, 144, 146, 148, 149, 154, 156, 159, 160, 172, 176  
 Gorgonzola ..... p. 123, 167  
 Grenade ..... p. 10, 37, 43, 69, 105, 125  
 Gruyère suisse ..... p. 49, 91

**H**addock ..... p. 12, 26, 160  
 Halloumi ..... p. 13, 19  
 Hareng fumé ..... p. 18, 156  
 Haricot  
 - blanc ..... p. 32, 34, 39, 92, 113, 168  
 - coco ..... p. 125  
 - vert ..... p. 34, 124, 128, 145  
 Herbes de Provence ..... p. 92, 134  
 Homard ..... p. 144, 145  
 Huile  
 - coco ..... p. 25, 30, 82, 146  
 - noisette ..... p. 18, 33, 130, 158  
 - noix ..... p. 29, 43, 44, 49, 59, 85, 168  
 - sésame ..... p. 14, 20, 22, 26, 29, 40, 42, 87, 94, 98, 99, 100, 109, 110, 133, 152, 156, 172  
 Huître ..... p. 10, 30, 146

**L**ait  
 - de coco ..... p. 25, 44, 51, 87, 92, 93, 135, 146, 149, 156, 160  
 Langoustine ..... p. 143  
 Langre ..... p. 47  
 Lapin  
 - cuisse ..... p. 134  
 - entier ..... p. 66, 126, 131  
 - râble ..... p. 128  
 Laurier ..... p. 18, 19, 24, 25, 26, 29, 32, 33, 34, 47, 60, 65, 66, 73, 76, 79, 83, 89, 92, 94, 100, 102, 104, 111, 112, 113, 114, 116, 118, 120, 122, 127, 130, 134, 142, 144, 146, 150, 156, 158, 168, 173  
 Lentille ..... p. 26, 38, 82, 83, 87, 94, 116  
 Lieu jaune ..... p. 160  
 Lieu noir ..... p. 156, 158  
 Lotte ..... p. 159

**M**ais ..... p. 9, 41, 44, 67  
 Mandarine ..... p. 137  
 Maquereau ..... p. 43, 58, 151, 152, 156  
 Marjolaine ..... p. 10, 20, 48, 123, 133  
 Mascarpone ..... p. 8, 48, 61, 65, 140  
 Menthe ..... p. 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 36, 39, 43, 44, 56, 62, 65, 69, 72, 77, 105, 120, 123, 124, 125, 134, 140, 144, 157, 159  
 Merguez ..... p. 62  
 Merlan ..... p. 155  
 Mesclun ..... p. 16, 38, 46, 55, 57, 84, 103, 110, 112, 120, 130, 142, 158, 164  
 Miel ..... p. 12, 16, 20, 26, 39, 41, 44, 87, 109, 117, 118, 119, 121, 123, 124, 136, 139, 140, 153, 167, 168, 176, 180, 181, 183  
 Mirin ..... p. 42, 59, 87, 109, 118, 151, 152, 153, 156  
 Miso ..... p. 34, 41, 87, 92, 109, 151, 152, 153  
 Moule ..... p. 20, 44, 46, 48, 58, 83, 142, 145, 146, 148, 183, 184  
 Morue ..... p. 40, 150  
 Mozzarella ..... p. 21, 43, 48, 60, 61, 62, 77  
 Mûre ..... p. 30, 145, 177, 185, 187  
 Muscade ..... p. 20, 47, 48, 68, 118, 140, 146, 168  
 Muscat ..... p. 140, 176, 179

**N**avet ..... p. 30, 34, 101, 102, 106, 108, 122, 127, 128, 157, 166, 169  
 Noisette ..... p. 8, 18, 29, 33, 39, 40, 48, 49, 84, 89, 92, 101, 151, 158, 164, 176, 180, 183  
 Noix ..... p. 8, 15, 20, 23, 29, 33, 36, 40, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 59, 65, 68, 69, 79, 80, 82, 85, 88, 89, 94, 105, 106, 110, 118, 121, 123, 124, 129, 138, 140, 145, 146, 147, 149, 151, 152, 156, 166, 167, 168, 169, 176, 177, 181, 187  
 Noix de coco ..... p. 23, 82  
 Nouilles soba ..... p. 29, 34, 41  
 Nuoc-mam ..... p. 25, 44, 74, 129, 135

**O**euf ..... p. 8, 9, 10, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 30, 34, 38, 41, 43, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 65, 69, 74, 77, 78, 83, 84, 85, 86, 88, 91, 94, 100, 102, 119, 125, 133, 138, 140, 147, 150, 155, 168, 170, 174, 176, 177, 178, 179, 180, 182, 183, 184, 185, 186, 187  
 Oignon nouveau ..... p. 18, 20, 36, 52, 64, 72, 77, 83, 84, 100, 116, 122, 136, 144, 148, 160, 164, 165  
 Olive ..... p. 10, 20, 43, 51, 60, 66, 69, 70, 80, 87, 112, 114, 120, 126, 134, 150, 158  
 Orange ..... p. 10, 12, 16, 22, 39, 43, 44, 101, 102, 146, 153, 160, 179, 180, 182, 187  
 Orge perlé ..... p. 33, 41, 66, 72, 105  
 Origan ..... p. 9, 11, 15, 26, 41, 47, 66, 92, 107, 167, 168, 170  
 Ortie ..... p. 51  
 Oseille ..... p. 51, 78, 84, 124, 149

**P**ain ..... p. 9, 15, 18, 21, 24, 25, 27, 29, 30, 37, 56, 57, 86, 89, 138, 142, 148, 155, 176  
 - d'épice ..... p. 27, 100, 180, 184  
 - de mie ..... p. 18, 25, 30, 138, 148  
 - pita ..... p. 36, 124

Palourde ..... p. 65, 142, 145, 148, 149  
 Panais ..... p. 33, 34, 66, 89, 110, 120, 153, 156, 166  
 Paprika ..... p. 12, 24, 60, 83, 94, 105, 106, 110, 117, 143, 144  
 Parmesan ..... p. 9, 11, 37, 41, 43, 47, 48, 50, 51, 54, 55, 56, 57, 61, 62, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 83, 84, 88, 91, 101, 107, 134, 138, 140, 145, 152, 164, 166, 170, 171, 172  
 Pastis ..... p. 24, 43, 126, 134, 164  
 Patate douce ..... p. 25, 41, 69, 84, 87, 93, 99, 166  
 Pâte  
 - brisée ..... p. 47, 48, 181  
 - feuilletée ..... p. 8, 28, 52, 184  
 - filo ..... p. 47, 182  
 - pizza ..... p. 60, 61, 62  
 Pavot ..... p. 8, 55  
 Pêche ..... p. 41  
 Pecorino ..... p. 8, 43, 65, 70, 78, 167  
 Perdreux ..... p. 140  
 Persil ..... p. 8, 9, 10, 15, 16, 23, 28, 29, 34, 39, 40, 41, 47, 57, 58, 59, 66, 70, 71, 73, 75, 76, 79, 80, 84, 87, 89, 94, 100, 103, 105, 106, 114, 120, 121, 123, 125, 129, 138, 140, 142, 144, 145, 148, 150, 151, 152, 155, 158, 167, 168, 169, 174  
 Petit épeautre ..... p. 32, 53, 130, 146, 179  
 Petits pois ..... p. 18, 41, 57, 58, 59, 69, 72, 77, 91, 122, 134, 144, 146  
 Pigeon ..... p. 139  
 Pignons de pin ..... p. 9, 47, 56, 60, 61, 66, 70, 75, 77, 78, 85, 90, 99, 100, 103, 133, 140, 158, 165, 170  
 Piment ..... p. 8, 9, 24, 36, 44, 55, 56, 57, 67, 70, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 87, 88, 90, 92, 93, 105, 110, 114, 115, 142, 146, 148, 149, 150, 153, 160, 169  
 Pintade ..... p. 126, 134  
 - cuisses ..... p. 126  
 Piquillo ..... p. 56  
 Pistache ..... p. 14, 40, 69, 75, 77, 138, 140, 176  
 pleurote ..... p. 29, 87, 147  
 Poire ..... p. 25, 30, 48, 99, 109, 126, 180, 183  
 Poireau ..... p. 9, 23, 24, 26, 28, 29, 32, 34, 46, 48, 59, 68, 79, 88, 102, 103, 147, 149, 156, 159, 169  
 Pois cassés ..... p. 32, 93  
 Pois chiches ..... p. 9, 28, 40, 73, 87, 88, 92, 100, 108, 110, 130, 156  
 Poissons de roche ..... p. 24  
 Poivron ..... p. 18, 62, 77, 88, 129, 167  
 Polenta ..... p. 67, 92, 114, 134, 136, 140  
 Pomélo ..... p. 10  
 Pomme ..... p. 20, 33, 39, 41, 43, 117, 132, 156, 176, 178, 180, 183, 186  
 Pomme de terre ..... p. 18, 19, 26, 34, 40, 45, 55, 58, 61, 85, 88, 89, 100, 103, 104, 107, 110, 113, 114, 118, 120, 122, 123, 126, 129, 133, 134, 137, 139, 140, 142, 144, 150, 154, 158, 160, 169, 172, 173, 174, 183  
 Porc  
 - araignée ..... p. 116  
 - bacon ..... p. 44, 52, 107, 128  
 - chair ..... p. 109, 145  
 - coppa ..... p. 48  
 - échine ..... p. 113, 114  
 - filet mignon ..... p. 74, 117, 119

# INDEX PAR INGRÉDIENTS

- gorge ..... p. 19  
- jambon ..... p. 27, 30, 58, 60, 106, 168, 170  
- jarret ..... p. 118  
- joue ..... p. 114  
- lard ..... p. 34, 36, 56, 58, 71, 80, 137, 159, 173  
- lardons ..... p. 43, 58, 66, 137, 164, 171  
- palette ..... p. 118  
- pancetta ..... p. 73, 133  
- poitrine ..... p. 112, 115, 118  
- poitrine fumée ..... p. 29, 131, 138, 166  
- rouelle ..... p. 114, 117  
- saucisse ..... p. 66, 109, 118, 140, 145  
- travers ..... p. 113  
Porto ..... p. 139, 184  
Potimarron ..... p. 27, 33, 41, 61, 84, 126, 164, 168, 183, 184  
Poulet ..... p. 129, 132, 134  
- cuisse ..... p. 33, 130, 134  
- filet ..... p. 10, 47, 129, 130, 133  
Poulpe ..... p. 144  
Praliné ..... p. 180, 183  
Pruneaux ..... p. 19, 139

**Q** uatre-épices ..... p. 19, 23, 69, 125, 126, 136  
Quinoa ..... p. 36, 87, 154

**R** adis ..... p. 9, 14, 36, 38, 127, 153, 157  
Raisin  
- frais ..... p. 136, 140  
- jus ..... p. 78, 136  
- sec ..... p. 39, 40, 87, 88, 108, 120, 124, 125, 136, 167, 186  
Ras el-hanout ..... p. 28, 88, 108, 121, 124  
Reblochon ..... p. 79  
Réglisse ..... p. 145  
Ricotta ..... p. 8, 10, 15, 47, 58, 62, 65, 170, 172, 179, 187  
Romarin ..... p. 8, 10, 15, 24, 25, 33, 58, 60, 66, 73, 80, 92, 100, 102, 104, 105, 112, 113, 114, 120, 122, 123, 127, 134, 139, 140, 144, 152, 156, 170  
Roquette ..... p. 21, 41, 43, 48, 54, 60, 64, 83, 109, 133  
Rouget ..... p. 24  
Rutabaga ..... p. 35, 169

**S**afran ..... p. 24, 28, 58, 74, 108, 121, 124  
Saint-jacques ..... p. 80, 147, 149  
Saké ..... p. 87, 118, 148, 149, 151  
Salade ..... p. 15, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 51, 54, 55, 59, 62, 78, 84, 88, 91, 98, 110, 124, 133, 138, 142, 152, 158, 164, 166, 168, 173, 174  
Salicorne ..... p. 148  
Salsifi ..... p. 78  
Sanglier ..... p. 19, 136, 137  
Sardine ..... p. 158  
Sarriette ..... p. 20  
Sauce soja ..... p. 8, 29, 34, 41, 42, 59, 74, 77, 83, 87, 94, 99, 100, 106, 109, 110, 111, 113, 115, 118, 129, 133, 152, 153, 154, 156, 160, 168, 172  
Sauge ..... p. 15, 39, 45, 61, 62, 84, 86, 106, 109, 112, 113, 130, 132, 133, 140, 145, 158, 169

Saumon  
- frais ..... p. 51, 65, 154, 160  
- fumé ..... p. 9, 10, 49  
Sbrinz ..... p. 32, 50, 67  
Scamorza ..... p. 48, 62, 62, 107  
Scorsonères ..... p. 168  
Shitakés ..... p. 29, 54, 73, 74, 109, 139, 147, 151  
Seiche ..... p. 145  
Sémoule ..... p. 13, 32, 40, 67, 87, 88, 92, 108, 120, 124, 126, 136, 167, 179  
Sirop d'érable ..... p. 8, 36, 48, 138, 164, 177  
Sole ..... p. 158

**T** ahini ..... p. 9, 57, 125  
Tandoori ..... p. 134  
Telline ..... p. 144  
Tête-de-moine ..... p. 20, 59  
Thon ..... p. 12, 45, 56, 57, 66  
Thym ..... p. 8, 15, 18, 19, 20, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 40, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 62, 66, 70, 76, 80, 83, 89, 94, 100, 101, 102, 104, 105, 111, 112, 113, 114, 118, 122, 126, 128, 134, 136, 137, 138, 140, 144, 147, 155, 158, 166, 169, 173, 174  
Tofu ..... p. 26, 83, 87, 94  
Tomate ..... p. 18, 26, 30, 36, 39, 41, 43, 44, 53, 62, 80, 88, 93, 94, 108, 139, 145, 155, 165, 167, 168  
- cerise ..... p. 10, 47, 58, 77, 92, 135, 172  
- concentré ..... p. 24, 28, 66, 83, 90, 93, 113, 122  
- sauce ..... p. 60, 61, 67, 71, 87, 92, 106, 156, 170  
- séchée ..... p. 70, 90, 142  
Tome de brebis ..... p. 172  
Topinambour ..... p. 169  
Truffe ..... p. 60, 61, 103, 169  
Truite ..... p. 155  
Turbot ..... p. 155

**V**anille ..... p. 15, 143, 176, 179, 180, 182, 187  
Veau  
- côte ..... p. 111, 140  
- épaule ..... p. 110, 140  
- haché ..... p. 138, 167  
- flanchet ..... p. 104, 108, 140  
- longe ..... p. 104, 109, 140  
- noix pâtissière ..... p. 106, 110, 140  
- poitrine ..... p. 109, 140  
- quasi ..... p. 104, 105, 140  
- rôti ..... p. 107, 140, 169  
Vinaigre  
- balsamique ..... p. 25, 38, 39, 41, 43, 48, 55, 59, 78, 103, 155, 168, 185  
- de cidre ..... p. 16, 18, 23, 39, 41, 113, 136, 148, 158  
- de vin ..... p. 16, 38, 103, 123, 139, 150  
- de framboise ..... p. 16, 43

**Y**aourt ..... p. 14, 36, 37, 39, 60, 105, 124, 134, 168, 182  
**Z**aatar ..... p. 14, 36, 100, 164

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

**SAVEURS – Numéro spécial Best of 2021**

5, rue Barbès, 92120 Montrouge  
www.saveurs-magazine.fr

**PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Sébastien Petit

**SERVICE ABONNEMENTS**

Mail : abo@burda.fr  
Courrier : SameBox - EHB.M. 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63.  
Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h.

**POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS**  
www.abonnementmag.fr

**INFORMATIONS LECTEURS**

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

**RÉDACTION**

5, rue Barbès, 92120 Montrouge  
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr  
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 53 suivi des deux derniers chiffres.  
RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)  
SÉCRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : Sophie Loubeyre (42)  
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)  
RÉDACTEURS GRAPHISTES : Yann Pesenti (29), Julie Rassat (27), Olivia Rakotoarivony (44), Guillaume Bonduelle  
SÉCRÉTAIRES DE RÉDACTION : Gersende de Merlis (54), Angélique Meguerditchian (92), Marie-Camille Mathieu  
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)  
COUVERTURE : Sophie Dupuy-Gaulier/Gunda Dittrich  
PHOTOS DES OUVERTURES : Valérie Lhomme  
ONT PARTICIPE À CE NUMÉRO : Bérengère Abraham, Vincent Amiel, Natacha Arnoult, Martin Balmé, Tiphaine Birotheau, Delphine Brunet, Nathalie Carnet, Emanuela Cino, Manuela Chantepie, Aimery Chemin, Audrey Cosson, Delphine Constantini, Guillaume Czerw, Lucie Dauchy, Gunda Dittrich, Valéry Drouet, Pauline Dubois-Platet, Sophie Dupuis-Gaulier, Éric Fénöt, Coralie Ferreira, Virginie Garnier, Laurent Grandadam, Valérie Guédés, Isabelle Guerre, David Japy, Marie-José Jarry, Charlotte Lascève, Valérie Lhomme, Jean-François Mallet, Claire Payen, Sidonie Pain, Édouard Sicot, Orathay Souksisavanh, Julie Schwob, Pierre-Louis Viel, Laura Zavan

**PÔLE MARKETING**

BUSINESS DEVELOPMENT, STRATEGY AND INNOVATION  
DIRECTOR : Sophie Blond  
RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Caroline Paquet (caroline.paquet@nuitejjour.fr)  
SOCIAL MEDIA MANAGER : Victoria Marty (vmary@editions-burda.fr)

**RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE - MEDIAOBS**

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris  
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 97 70 suivis des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@mediaobs.com

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (92 70)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)

DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)

**ADMINISTRATION**

DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano.  
GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge.  
IMPRESSION : Walstead Central Europe, Pologne. Tél. : (+48) 12 888 7100.  
VENTE AU NUMÉRO : MLP.

PROVENANCE DU PAPIER : Allemagne, Pologne.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,27 kg/tonne (intérieur)  
Ptot 0,045 kg/tonne (couverture).



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €.  
RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E.  
ISSN 0998-4623. Imprimé en Pologne.  
Distribution : MLP. Commission paritaire : 06 21 K 86782. Dépôt légal : septembre 2021.





# L'Appenzeller<sup>®</sup>, la recette de son goût reste secrète.

ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018, juillet 2021

Puissant et aromatique, le fromage Appenzeller<sup>®</sup> offre une saveur aussi étonnante qu'incomparable, grâce à un lent affinage avec une saumure à base d'herbes des montagnes d'Appenzell.



**Appenzeller**   
SWITZERLAND



Suisse. Naturellement.

[www.appenzeller.ch](http://www.appenzeller.ch)  
Rejoignez-nous sur notre page Facebook/Instagram  

**Les Fromages de Suisse.**   
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# TÊTE DE MOINE

FROMAGE DE BELLELAY 

Soyez créatifs avec la Tête de Moine AOP

Salade oignons rouges,  
cranberry, romarin



Graines  
de tournesol,  
courge,  
moutarde



Compote figue  
et grenade



Kumquats  
confits



Saumon fumé,  
pickles, radis



Champignons et  
baies roses



Pain  
d'épices



Fruits rouges  
et figues



Giroffées



ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018 - Juillet 2021



[tetedemoine.ch](http://tetedemoine.ch)



Retrouvez nos idées recettes sur [www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse. 

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

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)