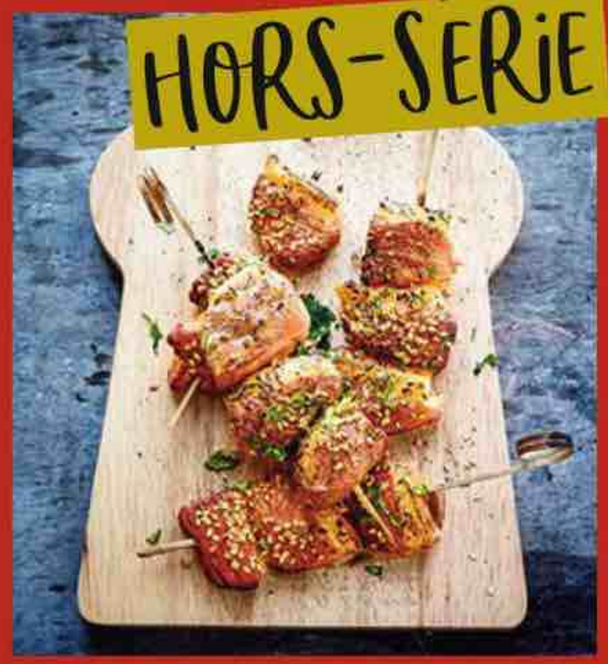
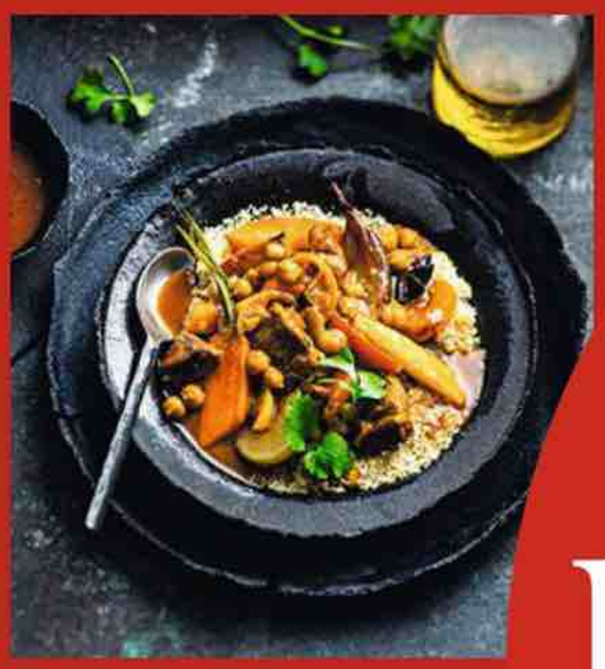
le magazine de la communauté MARMITON.ORG

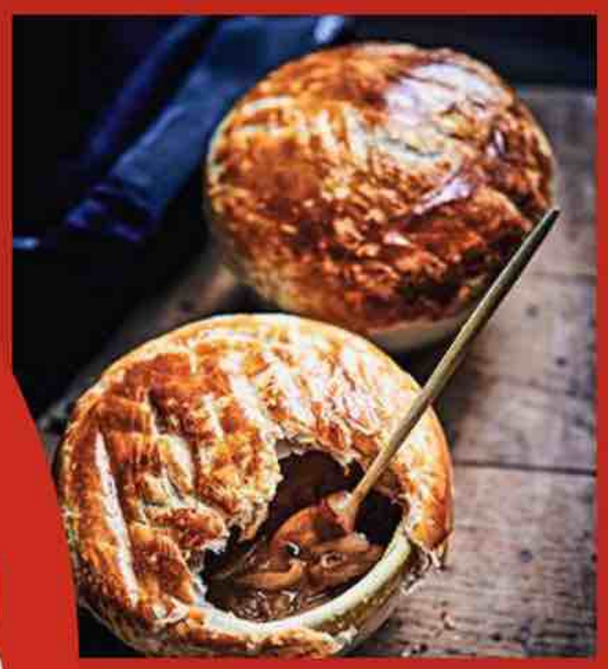
DÉCEMBRE 2021 - JANVIER 2022

marmiton

HORS-SÉRIE







Vos 200 recettes préférées

En versions classiques, festives, végétariennes, express... pour vous inspirer toute l'année !

AU MENU !

- Blanquette de veau
- Tarte au citron
- Gratin dauphinois
- Lasagnes
- Cookies au chocolat
- Tartiflette...

L 18818 - 7 H - F: 4,90 € - RD

marmiton VOS 200 RECETTES PRÉFÉRÉES • BELUX : 5,90 €, CH : 8,80 CHF, ESP/IT/GR/PORT.CONT : 5,90 €, MAR : 58 MAD, TUN : 11.30 TND, DOM/S : 5,90 €, TOM/S : 1000XPF, CAN : 8,99 $CAD HS N°7 DÉCEMBRE 2021 - JANVIER 2022

@coline_faulquier

METRO S'ENGAGE

À SÉLECTIONNER AVEC LE PLUS GRAND SOIN SES PRODUCTEURS POUR PROPOSER À COLINE FAULQUIER DES PRODUITS LOCAUX DE PREMIÈRE QUALITÉ

METRO.fr

RCS Nanterre 399 315 613 Le Nouveau Bélier ©PHOTO STÉPHANE DE BOURGIES

METRO

édito

2022 en 50 recettes

★★★

47

sommaire

3 Édito

6 News

12 Le top 50 des recettes Marmiton

26 Le haricot tarbais, l'excellence pyrénéenne

32 17 bouchées au saumon fumé

47 Les farces sur leur 31

54 Le reblochon de Savoie, réconfort hivernal

58 Vu sur le web... et repris en cuisine !

64 Bouchées apéro prêtes la veille

72 La truite de Banka, alternative made in France au saumon

84 Des pommes de terre sous bonne garde

90 15 recettes sucrées et salées pour réinventer les pommes

93 6 variations autour des lasagnes

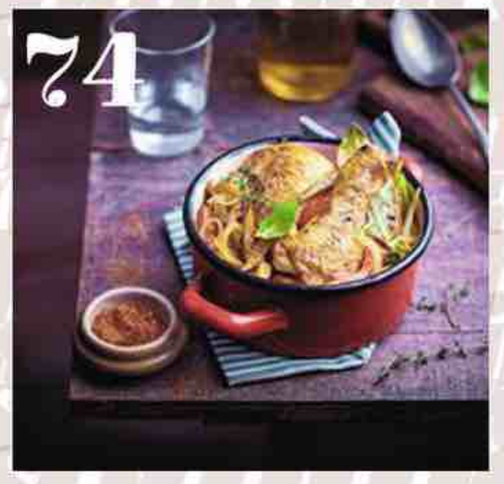
99 10 sauces qui twistent les grillades

112 Passion citron

115 6 accompagnements qui changent

124 Des cocktails qui en jettent

128 Table des recettes



GREY GOOSE®

VODKA

LA VODKA 100% FRANÇAISE

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

Le repas est une fête

À l'heure du fast-food, l'art de vivre à la française résiste et le repas reste un moment de plaisir et de partage. La preuve en chiffres. Par Didier Lalbenque

65 %
des Français estiment qu'il est essentiel de se retrouver autour d'une table pour manger, surtout quand il s'agit du dîner.

34 %
des Français estiment que le repas est avant tout un moment de plaisir, autour de plats généreux et conviviaux.

23 %
des personnes interrogées mettent la convivialité comme 1er objectif du repas, surtout les familles avec enfants.

15 %
voient aussi le fait de se retrouver à table (et, avant, en cuisine !) comme un moment de partage à privilégier.

POUR TOUT SAVOIR DES PLATS FAVORIS DES FRANÇAIS

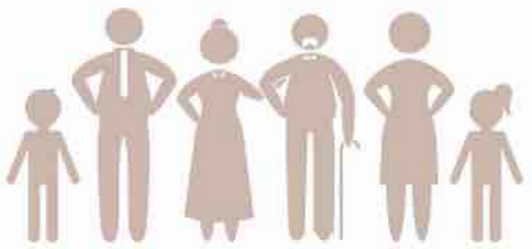
Du 22 novembre au 10 décembre, suivez le journal de 13 heures présenté par Marie-Sophie Lacarrau afin de voter pour vos 15 recettes de Noël préférées !
vosrecettesdenoel.fr

92 %
des Français voient le repas comme une coupure indispensable dans la journée.

97 %
estiment qu'il est important de prendre le temps de cuisiner au quotidien.

25 %
évoquent les spécialités régionales (et leurs plats emblématiques) quand on leur demande ce qui fait la gastronomie française, et 19 % mettent également la qualité des produits en avant.

80 %
estiment que le plaisir de manger se transmet de génération en génération.



Sondage de CSA pour Com'Publics sur un échantillon représentatif de 1000 Français.

VOUS N'AVIEZ JAMAIS RIEN GOÛTÉ DE PAREIL.

E.Leclerc a créé la gamme L'origine du goût pour vous surprendre avec des saveurs que vous n'aviez jamais goûtées auparavant, tout en vous les proposant aux meilleurs prix. Par exemple, le Lomo de Bellota est une charcuterie issue de cochons nourris aux glands d'Estrémadure et d'Andalousie, au persillage fin, long en bouche et délicatement fumé. Le « salchichón » de Vic vient lui de Catalogne avec sa chair bien rouge et son goût de noisette qui fond en bouche.

Le café, nous sommes allés le chercher au Salvador pour son goût chocolaté et fruité. Le saumon d'Ecosse est fumé à la ficelle, ce qui change tout : sa chair reste ainsi ferme et fondante. Notre caviar Osciètre est d'origine française, de la Gironde pour être plus précis, qui fournit parmi les meilleurs caviars du monde, tout simplement. Vous voyez, c'est cela L'origine du goût : vous faire découvrir des plaisirs subtils et rares aux meilleurs prix.

Découvrez toute notre collection
sur www.loriginedugout.leclerc

L'origine du goût

E.Leclerc

RCS Paris 792 111 551

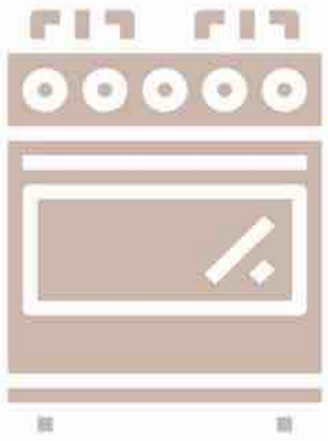
. POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Nos nouvelles habitudes culinaires

Un confinement fertile ? Côté cuisine, c'est sûr. Ainsi, 76 % des Français entendent garder leurs nouvelles habitudes culinaires prises pendant les confinements, comme cuisiner davantage et réaliser de nouvelles recettes.*

TOUS DERRIÈRE LES FOURNEAUX

55 %



des Français ont cuisiné davantage en 2020[1], en privilégiant le fait-maison et en choisissant des produits bruts et locaux. Objectif ? Cuisiner plus sain, mais aussi soutenir les producteurs locaux et une cuisine plus respectueuse de l'environnement.

MOINS DE VIANDE DANS L'ASSIETTE

Le nombre de visiteurs de Marmiton recherchant une recette végétarienne a augmenté de

50 %

entre 2020 et 2021. La recette la plus consultée est celle des lasagnes végétariennes[2].

VIVE L'APÉRO

L'apéritif est devenu un moment food privilégié par les Français. L'utilisation du hashtag #apero a été multipliée par

2,5

sur Instagram, et il reste très populaire avec

2,3 millions

de publications[1].

CHEFS EN HERBE

26 %

des Français ont appris un nouveau geste, une nouvelle technique, un nouveau mot, et

24 %

ont utilisé un ingrédient qu'ils n'avaient jamais utilisé auparavant*.

64 %

ont vu leur niveau en cuisine s'améliorer[1].

(1) Source : étude de l'institut Dynata menée en avril 2020 sur 1538 individus de 18-65 ans représentatifs de la population française.
(2) Chiffres donnés par le site Internet Marmiton.fr

Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

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

JuraFlore
Fort des Rousses
LE TEMPS EST QUALITÉ

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut-Jura. Renseignements sur **www.juraflore.com**

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

Dans nos cuisines à Noël

Quand il s'agit de réveillonner, les Français sont attachés à leurs traditions culinaires, et les recettes de fêtes se transmettent de génération en génération. Voici les incontournables de nos tables de fêtes.

UN RÉVEILLON QUI SE PRÉPARE EN AVANCE

Les Français réfléchissent à leur repas de Noël dès novembre. Premier objectif ? Établir le menu. Pour cela, ils s'inspirent des recettes du site Marmiton.fr, dont le nombre de visites augmente de **45 %**[1] sur les 2 derniers mois de l'année (avec un pic les **3 jours** qui précèdent Noël). Dans le top des recettes recherchées sur le site juste avant le réveillon : la bûche de Noël, les biscuits de Noël, le gratin dauphinois et le tiramisu.

NOS PRODUITS CHOUCHOUS

Pour les Français, le top des produits indispensables pour un repas de Noël comprend du chapon, de la bûche (tous les deux indétrônables), des huîtres, des marrons, des saint-jacques, du saumon. Et en entrée, la verrine est plébiscitée[2].

UN REPAS QUI SE PRÉPARE EN FAMILLE

Tous les Français mettent la main à la pâte à Noël. Ils cuisinent le plus possible eux-mêmes et sont **15 %** à se partager la confection des repas à plusieurs pour un grand moment de convivialité et de partage[3]. Ce sera un repas fait maison pour **56 %** d'entre eux, et pour **74 %** des personnes interrogées, ce seront des plats et des recettes classiques traditionnelles plutôt que des menus spéciaux[4].

EN PROVENCE, UNE TRADITION À LA LOUPE

Les **13 desserts** provençaux ont une origine religieuse et font référence au repas de la cène avec le Christ et ses **12 apôtres.** La liste des desserts varie selon les régions. On y retrouve la pompe à huile, la fougasse, les mendiants, le nougat noir et blanc, des dattes, des confiseries comme les calissons, des fruits de saison et exotiques.

(1) Chiffres du site Marmiton. (2) Unify Audience Lab. (3) Harris Interactive pour l'Observatoire Cetelem.
(4) Enquête effectuée en ligne sur le panel Buzzpress France auprès de 11 654 personnes.

Suggestion de présentation

#LEMEILLEURDELAMER

Les crevettes du Pacifique COSTA sont si croquantes et savoureuses qu'elles vont vous inspirer de délicieuses recettes, pour un plaisir unique !

Avec les produits de qualité supérieure COSTA, c'est si facile de bien manger !

au rayon surgelé

Crevettes du Pacifique COSTA
décortiquées, déveinées, cuites, surgelées

www.costa-seafood.com

COSTA

Le meilleur de la mer

Le top 50 de vos recettes préférées

**Blanquette, lasagnes, tarte au citron…
Les Français ont leurs recettes fétiches.
Découvrez leur top 50 et nos variantes
pour des quotidiens qui changent
ou des fêtes sublimes.**

TOC

TROUBLE OBSESSIONNEL CULINAIRE

USTENSILES ET MATÉRIEL DE CUISINE

Noël chez les TOCqués !

21 boutiques

de cœur de ville en France !

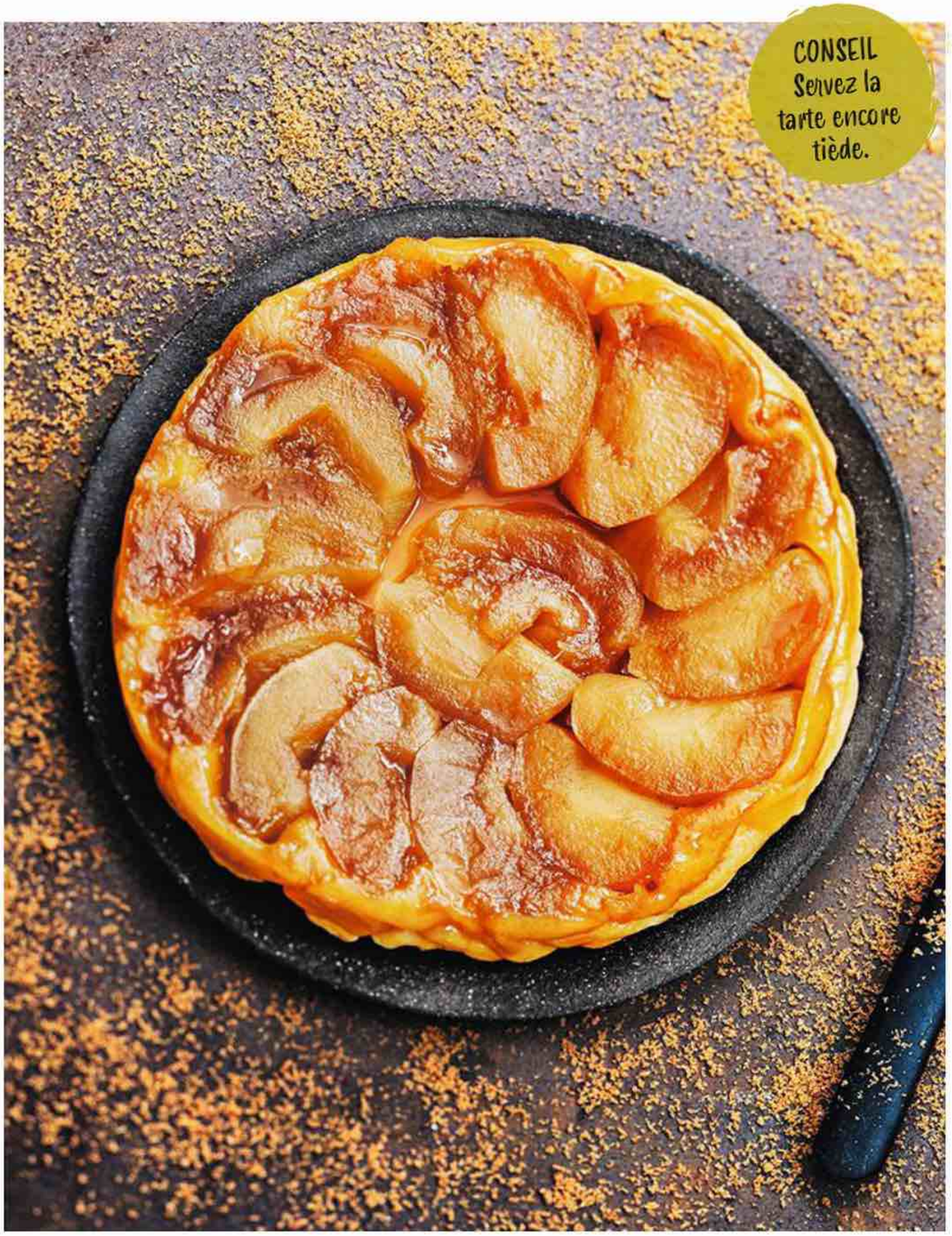
06 Antibes - **06** Nice - **13** Marseille - **17** La Rochelle - **18** Bourges
19 Brive - **21** Dijon - **31** Toulouse - **33** Bordeaux - **44** Nantes
49 Angers - **59** Lille - **67** Strasbourg - **68** Mulhouse - **69** Lyon
74 Annecy - **75** Paris - **92** Boulogne - Billancourt - **94** Arcueil*

* Boutique franchisée

SHOP EN LIGNE

toc.fr

CLICK&COLLECT



Version tradi

Tarte Tatin de pomme

20 MIN préparation | **1 H 35** cuisson
1 H réfrigération | **Pour 6** personnes

90 g de beurre
190 g de farine
1 pincée de sel

POUR LE CARAMEL :

140 g de sucre semoule
1 c. à café de vinaigre blanc

POUR LA GARNITURE :

10 pommes (type golden)
50 g de beurre
50 g de cassonade

1 Préparez la pâte. Travaillez le beurre en parcelles avec la farine jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez 5 cl d'eau froide et le sel, pétrissez le tout jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Entreposez-la 1 heure au réfrigérateur.

2 Préparez le caramel. Placez le sucre semoule avec 3 cuillerées à soupe d'eau et le vinaigre dans une casserole antiadhésive sur feu vif. Remuez de temps en temps la casserole mais n'intervenez pas avec un ustensile. Lorsque le sirop devient un caramel ambré, retirez-le du feu et versez-le dans un moule à tourte ou à tarte profond.

3 Faites cuire les pommes. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers en retirant le trognon. Rangez-les dans le moule, face bombée contre le caramel. Saupoudrez-les de cassonade et dispersez le beurre en parcelles. Enfournez pour 45 minutes. Laissez complètement refroidir.

4 Finalisez la tarte. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 5-8 mm d'épaisseur et disposez-la sur les pommes confites et refroidies. Rangez bien les bords de la pâte entre les fruits et le moule. Piquez la pâte et enfournez pour 45 minutes dans le four préchauffé à 180 °C. Éteignez le four et laissez tiédir la tarte dedans si possible. Au dernier moment, renversez-la sur un plat de service pour la couper en parts.

DÉCLINAISON
Remplacez les pommes par 1 poire, et le beurre fondu par 50 g de roquefort émietté...

Tatin de magret aux deux pommes

25 MIN préparation	**45 MIN** cuisson
5 MIN repos	**Pour 6** personnes

- **100 g** de fines tranches de magret fumé
- **2** pommes type golden
- **2** pommes de terre moyennes
- **20 g** de beurre
- **1** rouleau de pâte feuilletée
- **30 g** de noisettes décortiquées
- **2 c. à soupe** de miel liquide
- Sel et poivre

1 Préparez les deux pommes. Pelez et coupez les pommes de terre en fines tranches au robot éminceur ou à la mandoline. Pelez les pommes et coupez-les de la même façon.

2 Préparez le magret. Retirez le gras des tranches de magret.

3 Procédez au montage. Faites fondre le beurre. Faites chauffer le miel et nappez-en le fond d'un moule à tarte profond avec la moitié. Rangez harmonieusement en rosace et par alternance des tranches de pomme, de pomme de terre et de magret, tamponnez de beurre fondu avec un pinceau et assaisonnez. Recommencez une seconde couche, tamponnez de beurre, assaisonnez et nappez du reste de miel.

4 Finalisez la tarte. Déroulez la pâte sur la garniture. Rangez bien les bords entre celle-ci et le moule. Piquez la pâte et enfournez 40 à 45 minutes dans le four préchauffé à 180 °C. À la sortie du four, patientez 5 minutes puis renversez la tarte sur un plat de service. Servez la tarte garnie de noisettes concassées et proposez une salade de jeunes pousses en accompagnement.

Paupiette de lapin en sauce

30 MIN	30 MIN	Pour 6
préparation	cuisson	personnes

- **600 g** de veau haché
- **6** morceaux de râble désossés
- **1 bouquet** de thym frais
- **3 gousses** d'ail
- **1 branche** de romarin frais
- **1** œuf
- **40 cl** de crème fleurette
- **10 g** de beurre
- **15 cl** de vin blanc
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de moutarde aigre-douce
- **1 c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

1 Préparez la farce. Malaxez la viande de veau hachée avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail et l'œuf battu. Incorporez la moitié du thym et le romarin effeuillés et hachés, assaisonnez bien.

2 Façonnez les paupiettes. Entre deux feuilles de papier cuisson, aplatissez les râbles en les frappant avec un rouleau à pâtisserie. Farcissez-en le centre et enveloppez la farce avec le morceau plat de râble. Maintenez le tout avec de la ficelle de cuisine.

3 Passez à la cuisson. Dans une cocotte avec le beurre et l'huile d'olive, faites bien colorer les paupiettes de tous les côtés. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez les moutardes mélangées puis versez la crème, assaisonnez et ajoutez le reste de thym. Faites mijoter à couvert sur feu doux pendant 20 minutes en retournant les paupiettes à mi-cuisson.

4 Dressez. Servez les paupiettes bien chaudes avec des pâtes ou de la polenta.

Version tradi

Lapin à la moutarde

20 MIN	1 H	Pour 4
préparation	cuisson	personnes

- **1** lapin coupé en morceaux
- **1** oignon
- **1 bouquet** de thym
- **2 feuilles** de laurier
- **50 cl** de bouillon de volaille
- **15 cl** de vin blanc
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **3 c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Assaisonnez les morceaux de lapin. Pelez et ciselez l'oignon.

2 Passez à la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile d'olive, faites bien colorer les morceaux de lapin de tous les côtés pendant 15 minutes. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire. Ajoutez l'oignon, la moutarde, le thym et le laurier puis versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert sur feu doux pendant 30 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson.

3 Finalisez la cuisson. Terminez la cuisson sans couvercle sur feu plus vif pendant 10-15 minutes pour concentrer la sauce.

4 Dressez. Servez le lapin à la moutarde avec des spaetzles ou des tagliatelles.

IDÉE
Pour une version plus gourmande, ajoutez 40 cl de crème fleurette à l'issue des 30 minutes de cuisson et faites réduire le tout 15 minutes.

Le Lapin

LOEUL & PIRIOT

DEPUIS 1906

présente les recettes

Lapin en fête

Bouchées de lapin aux pruneaux

15 min · 20 min · 4

Ingrédients

- 1 barquette d'émincés LOEUL & PIRIOT
- 2 pâtes feuilletées carrées
- 1 jaune d'œuf
- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe de persil
- 7/8 pruneaux dénoyautés
- 6 tranches de bacon
- Graines de sésame

Préparation

- *Préchauffer le four à 180°C.*
- *Éplucher, hacher finement et mélanger l'échalote, les pruneaux, le bacon, le persil, une cuillère à soupe d'huile, saler et poivrer.*
- *Ajouter les émincés dans le hachoir.*
- *Dérouler la pâte feuilletée et répartir la farce au milieu de la pâte dans la longueur.*
- *Refermer le feuilleté en mouillant les bords.*
- *Badigeonner les feuilletés de jaune d'oeuf et parsemer de sésame.*
- *Couper en tronçons de 2 cm et cuire 20 min au four en prenant soin de surveiller la cuisson.*

Le Lapin à chacun sa façon !

Retrouvez toutes nos recettes gourmandes de fête sur : lapin-et-papilles.fr

GULFSTREAM COMMUNICATION – RC Nantes B 389 788 993 – © Amélie Roche – 0064 – 11/21

Photo non contractuelle

Spaghettis carbonara à la française

15 MIN préparation | **12 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **4 tranches** de lard fumé
- **4** œufs extra frais
- **100 g** de parmesan râpé
- **4 c. à soupe** de mascarpone
- **500 g** de spaghettis
- Sel et poivre

1 Préparez le lard. Retirez la couenne et les éventuels morceaux de cartilage et coupez-les en gros lardons. Faites-les griller dans une poêle à sec en mélangeant souvent.

2 Préparez les œufs. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Placez ces derniers dans un ramequin. Réservez les blancs pour un autre usage.

3 Faites cuire les pâtes. Plongez-les dans une grande marmite d'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et replacez-les dans la marmite avec le mascarpone, poivrez bien. Ajoutez les lardons grillés et mélangez.

4 Dressez. Répartissez les spaghettis dans quatre assiettes creuses et déposez un jaune d'œuf par-dessus. Parsemez de parmesan et proposez le complément à part.

VERSION TRADI

Pour une version sans crème ou mascarpone (dans la pure tradition italienne), fouettez les jaunes d'œufs avec une louche d'eau de cuisson des spaghettis et versez cette sauce sur les pâtes tout juste égouttées. Mélangez dans la marmite encore bien chaude.

Céleri façon carbonara

20 MIN préparation | **10 MIN** cuisson

Pour 4 personnes

- **200 g** de lardons fumés
- **1** céleri-rave
- **4** jaunes d'œufs
- **20 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de pecorino
- **2 l** de bouillon de volaille
- Poivre

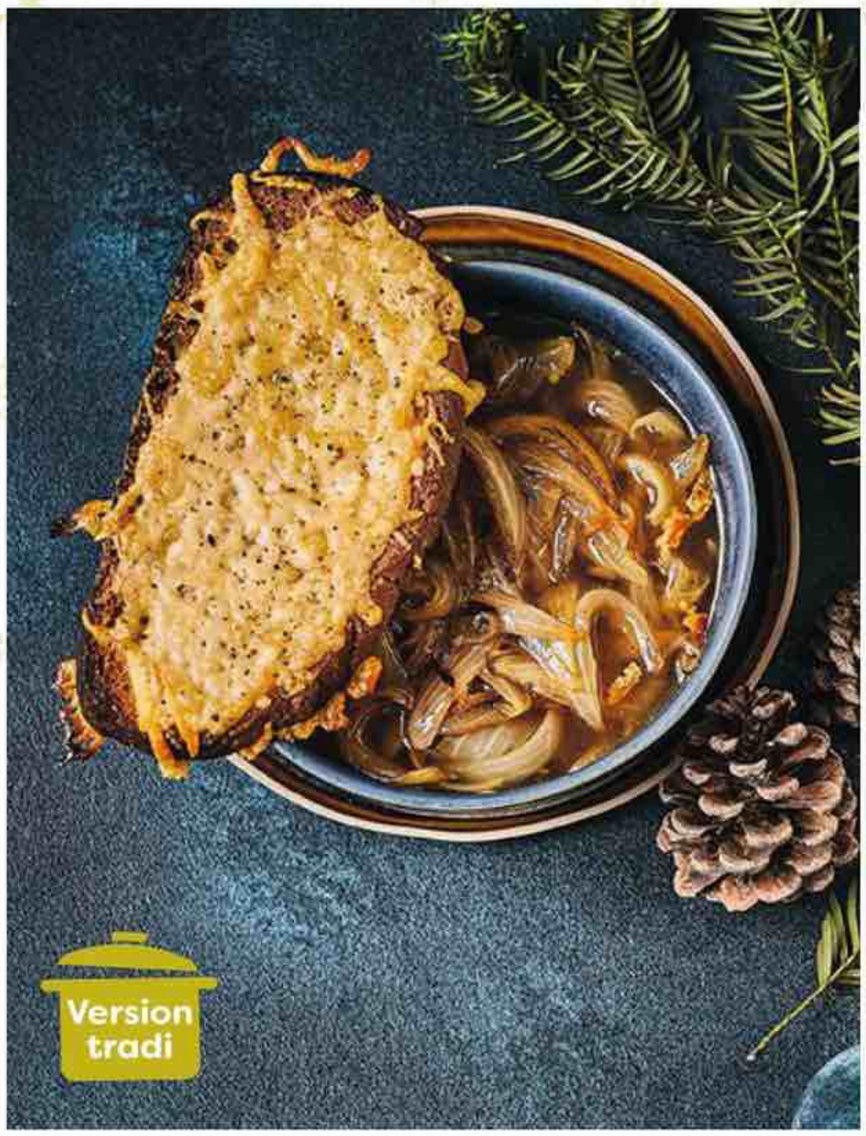
1 **Taillez le céleri.** Pelez le céleri et coupez-le en quatre, puis taillez-le en tagliatelles à l'aide d'un spiraliseur ou d'une mandoline crantée large.

2 **Préparez la sauce.** Fouettez les jaunes d'œufs avec la crème et la moitié du pecorino préalablement râpé, poivrez bien.

3 **Passez à la cuisson.** Faites griller les lardons dans une poêle à sec en mélangeant souvent. Portez à ébullition le bouillon et plongez-y les tagliatelles de céleri pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les et replacez-les dans la marmite. Ajoutez les lardons et la sauce. Mélangez délicatement sur feu doux pour que la sauce épaississe.

4 **Dressez.** Servez bien chaud dans des assiettes creuses ou des grands bols, en parsemant le reste de pecorino.

CONSEILS
À défaut de spiraliseur ou de mandoline, vous pouvez tailler le céleri en fines tranches puis les recouper ensuite en fins bâtonnets... Vous pouvez remplacer le pecorino par du parmesan ou du grana padano.



Soupe à l'oignon épicée et croûte gratinée

20 MIN	55 MIN	Pour 4
préparation	cuisson	personnes

- **800 g** d'oignons
- **200 g** de cheddar
- **20 g** de beurre
- **3 l** de bouillon de bœuf
- **4** tranches de pain de seigle
- **2** clous de girofle
- **1 c. à soupe** de mélange 4 épices
- **1 c. à café** de baies de genièvre
- Sel et poivre

1 Préparez les oignons. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir 15 minutes dans un faitout avec le beurre en salant, poivrant et en ajoutant les clous de girofle et les baies de genièvre.

2 Commencez la soupe. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

3 Finalisez la cuisson. Retirez le couvercle et ajoutez le mélange 4 épices. Faites encore cuire pendant 20 minutes pour concentrer le bouillon et les saveurs.

4 Préparez les tartines. Préchauffez le four à 200 °C. Râpez le cheddar et répartissez-le sur les tranches de pain placées sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien gratinées.

5 Dressez les ramequins. Répartissez la soupe dans des ramequins. Disposez une tartine gratinée par-dessus et servez sans attendre.

Soupe à l'oignon en croûte

20 MIN	1 H 45	Pour 4
préparation	cuisson	personnes

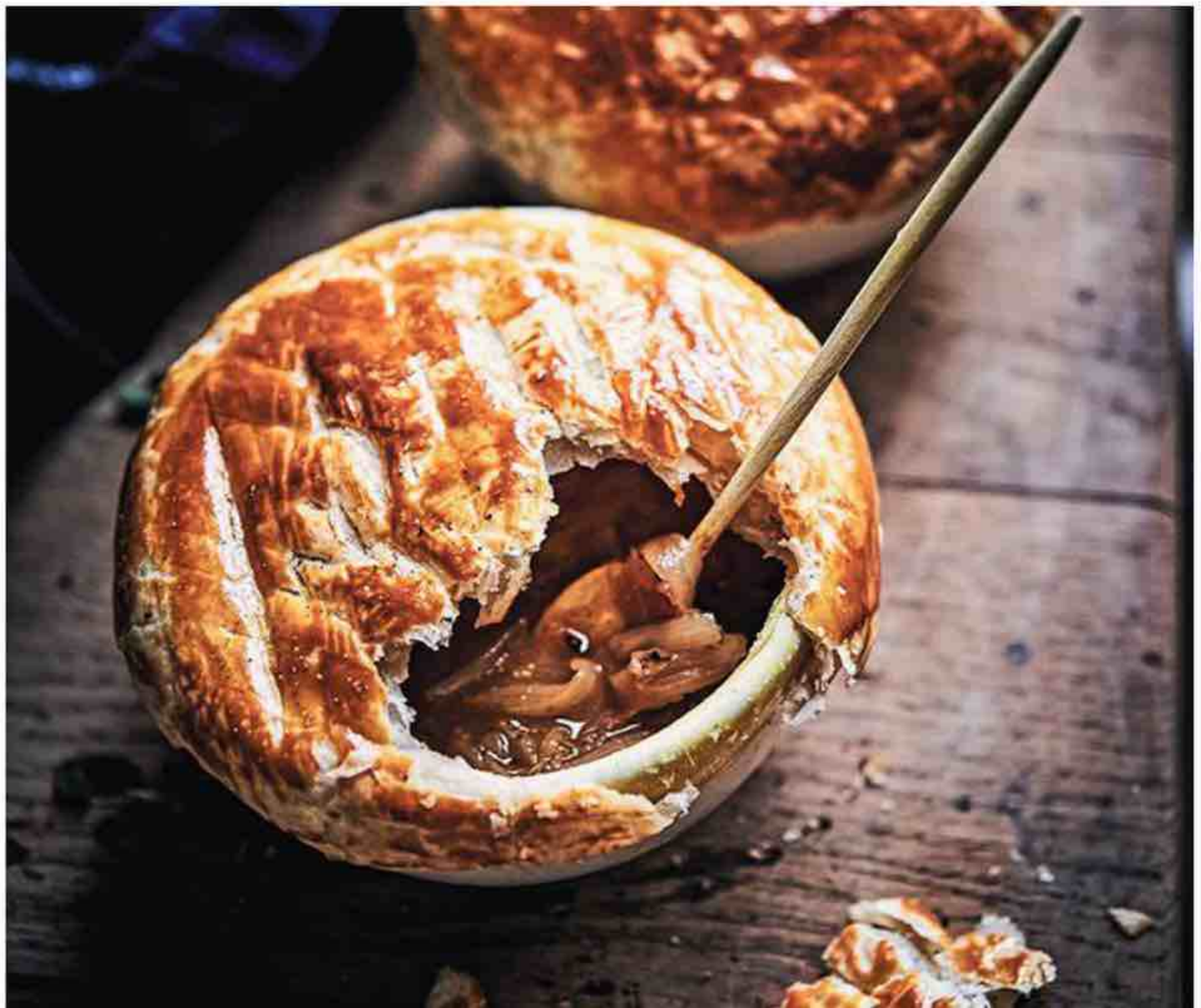
- **800 g** d'oignons
- **2** gousses d'ail
- **1** jaune d'œuf
- **25 g** de beurre
- **350 g** de pâte feuilletée
- **2 l** de bouillon de bœuf
- **10 cl** de madère
- **5 cl** de cognac
- **2 c. à soupe** d'huile de colza
- **1 c. à soupe** de farine (pour le plan de travail)
- **½ c. à café** de piment doux moulu
- Sel et poivre

1 Préparez la soupe. Pelez et émincez les oignons. Faites-les suer 15 minutes dans un faitout avec le beurre et l'huile. Ajoutez l'ail pelé et haché, salez, poivrez. Lorsqu'ils sont translucides, versez le cognac et flambez. Versez le madère et faites réduire. Saupoudrez de piment. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes. Retirez le couvercle et faites cuire encore 20 minutes. Laissez refroidir complètement.

2 Préparez la croûte. Sur une surface farinée, étalez la pâte pour obtenir une abaisse de 8 mm d'épaisseur. Détaillez-en 4 disques plus larges que l'ouverture de vos bols à four. Fouettez le jaune d'œuf dans un ramequin avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide.

3 Assemblez le tout. Remplissez 4 bols à four aux trois-quarts avec la soupe froide. Disposez un disque de pâte par-dessus en le faisant bien adhérer au bol. Placez les bols sur la plaque du four et badigeonnez la pâte de jaune d'œuf avec un pinceau.

4 Finalisez. Préchauffez le four à 200 °C. Enfournez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que les croûtes feuilletées soient bien dorées et gonflées.



le Petit Basque
DEPUIS 1959

OSEZ LA DOUCEUR DU BREBIS !

POUR DES FÊTES GOURMANDES ET ORIGINALES :
CUISINEZ BREBIS !

NOUVEAU !

SE TARTINE SE CUISINE SE PÂTISSE

LE PETIT BASQUE, UN GRAND YAOURT DE BREBIS.

RETROUVEZ NOS RECETTES : WWW.LEPETITBASQUE.FR ET SUIVEZ NOS AVENTURES SUR

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

Le Petit Basque - RCS BX B 399 685 650 - Crédits Photos : Shutterstock

Croque-monsieur classique

15 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **4** tranches de jambon blanc sans couenne
- **25 cl** de lait
- **200 g** d'emmental râpé
- **30 g** de beurre
- **8** tranches de pain de mie
- **20 g** de farine
- **1 c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

1 Préparez la sauce béchamel. Dans une casserole, faites fondre 20 g de beurre puis versez la farine tout en fouettant. Détendez le roux obtenu en versant le lait peu à peu, et tout en fouettant. Salez, poivrez et incorporez 50 g d'emmental râpé.

2 Faites cuire les croque-monsieur. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 4 tranches de pain de mie et disposez une demi-tranche de jambon par-dessus. Tartinez les autres tranches de pain de mie de moutarde et disposez le reste de jambon. Placez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Répartissez 100 g d'emmental râpé par-dessus et enfournez pour 10 minutes.

3 Finalisez les sandwichs. Assemblez chaque tartine au beurre avec 1 tartine à la moutarde en refermant les sandwichs. Nappez-les de sauce béchamel et parsemez-les de reste d'emmental râpé. Enfournez sous le gril du four pour 3 minutes environ, jusqu'à ce que les croque-monsieur soient bien gratinés.

4 Dressez. Coupez les croque-monsieur en deux de biais et dégustez bien chaud.

Croque-monsieur géant au poulet rôti

20 MIN préparation | **40 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **1** petit poulet rôti
- **2** oignons
- **½** botte de ciboulette
- **80 cl** de lait
- **200 g** de Gruyère suisse
- **60 g** de beurre
- **12** tranches de pain de mie
- **50 g** de farine
- **1 c. à soupe** de moutarde aigre-douce
- Sel et poivre

1 Préparez la sauce béchamel. Dans une casserole, faites fondre 50 g de beurre puis versez la farine tout en fouettant. Détendez le roux obtenu avec la moutarde aigre-douce. Versez ensuite peu à peu 60 cl de lait tout en fouettant. Salez, poivrez et ajoutez la moitié de la ciboulette ciselée.

2 Préparez la garniture. Pelez et ciselez les oignons. Faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre restant pendant 10 minutes. Décortiquez le poulet rôti et hachez grossièrement la chair. Râpez le fromage.

3 Procédez au montage. Posez 6 tranches de pain de mie dans le fond d'un plat à gratin en les passant rapidement dans le lait restant pour les imbiber. Mélangez la sauce béchamel, les oignons et le poulet. Répartissez sur le plat. Recouvrez de 6 tranches de pain de mie passées rapidement dans le lait. Parsemez de fromage râpé.

4 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez le plat pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

5 Servez. Parsemez le croque-monsieur géant de reste de ciboulette ciselée et dégustez.

ANTIGASPI
Conservez les os, la peau et les cartilages du poulet pour en faire un délicieux bouillon...

Croque-monsieur 3 chèvres, poire, épinards

15 MIN préparation | **20 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **4** tranches de jambon blanc sans couenne
- **1** belle poire un peu ferme
- **100 g** de jeunes pousses d'épinards
- **2** brins de cerfeuil
- **1** bûche de chèvre
- **200 g** de chèvre frais
- **100 g** de tomme de chèvre
- **15 g** de beurre
- **16** tranches de pain de campagne aux graines
- Sel et poivre

1 Préparez les garnitures. Parez les extrémités de la bûche de chèvre et coupez-la en fines rondelles. Coupez les tranches de jambon en deux. Lavez la poire et tranchez-la finement à la mandoline en contournant le trognon. Râpez la tomme de chèvre. Faites tomber les épinards dans une poêle avec le beurre, salez et poivrez.

2 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Sur la moitié des tranches de pain, répartissez la moitié des épinards puis le jambon, les tranches de bûche de chèvre et de poire puis terminez par le reste d'épinards. Tartinez les autres tranches de pain de fromage de chèvre frais et parsemez de tomme râpée. Placez toutes les tartines sur la plaque du four et enfournez pour 15 minutes.

3 Finalisez les sandwichs. Assemblez chaque tartine de fromage de chèvre frais avec une tartine aux épinards. Ajoutez des pluches de cerfeuil et dégustez sans attendre.

CONSEIL
Déclinez ce principe avec du fromage de brebis, en utilisant du roquefort au centre, de la tomme de brebis à râper et un fromage crémeux de brebis pour le dessus des croque-monsieur.

Version tradi

Pâté en croûte de faisan au foie gras

1H préparation | **1H** cuisson

6 H réfrigération | **Pour 12** personnes

- **500 g** de foie gras en terrine reconstitué
- **500 g** de faisan désossé
- **300 g** de chair à farcir
- **500 g** de trompettes-de-la-mort surgelées
- **2** gousses d'ail
- **1** œuf
- **20 g** de beurre
- **15 cl** de porto rouge
- **8** figues séchées
- **80 g** de pistaches nature décortiquées
- **1 c. à soupe** d'épices 5 parfums
- Sel et poivre

POUR LA PÂTE :

- **1** œuf (pour la dorure)
- **600 g** de beurre
- **1,4 kg** de farine
- Sel

ASTUCE
Pour gagner du temps, utilisez 750 g de pâte feuilletée commandée chez votre boulanger et limitez les décors à quelques feuilles.

1 Préparez le ballotin de foie gras. Laissez le foie gras à température ambiante pour le rendre malléable. Formez-en un boudin de 25 cm de long à l'aide d'un film alimentaire. Placez les figues séchées émincées au centre et refermez le foie gras autour. Enveloppez le tout bien serré dans le film alimentaire et placez au réfrigérateur.

2 Préparez la farce. Mélangez la chair à farcir, la chair de faisan coupée en morceaux et les pistaches. Salez et poivrez généreusement, ajoutez les épices, l'ail écrasé et versez le porto. Mélangez et réservez au réfrigérateur.

3 Préparez les champignons. Faites suer les trompettes-de-la-mort dans une sauteuse avec le beurre pendant 15 minutes en salant et poivrant. Laissez complètement refroidir.

4 Préparez la pâte. Placez 66 cl d'eau et le beurre en morceaux dans une casserole à feu vif. Portez à ébullition, puis ajoutez, hors du feu, la farine et 1 pincée de sel, mélangez bien. Pétrissez la pâte sur le plan de travail jusqu'à obtenir une texture élastique. Étalez-la au rouleau pour obtenir un grand rectangle de 30 cm de long et sur 1 cm d'épaisseur.

5 Procédez au montage. Transférez la pâte sur la lèchefrite du four chemisée de papier cuisson. Fouettez l'œuf et ajoutez-le à la farce. Tassez-en la moitié sur la pâte en formant une bande de 25 cm de long. Déballez le ballotin de foie gras et placez-le au centre. Ajoutez un tiers de champignons et tassez la farce restante. Disposez par-dessus les champignons restants et refermez bien le tout dans la pâte en serrant légèrement. Soudez les bords de pâte tout autour de la farce, et coupez l'excédent de pâte. Retravaillez-la pour l'étaler de nouveau et former des pièces de décor de votre choix à l'aide d'emporte-pièces. Apposez ceux-ci sur le pâté en croûte bien fermé.

6 Faites cuire. Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez la pâte avec 1 œuf battu et enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir complètement avant d'entreposer au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

Version tradi

ASTUCE
Pour des haricots bien tendres, veillez à ne pas saler l'eau en début de cuisson.

Cassoulet au confit de canard

25 MIN préparation | **5 H 15** cuisson | **12 H** trempage

Pour 6 personnes

- **12** cuisses de canard confites
- **6** saucisses de Toulouse
- **1** jarret de porc
- Couenne de porc
- **1** carotte
- **1** oignon
- Ail, thym, laurier
- **1kg** de haricots blancs secs
- **2** clous de girofle
- Sel et poivre

1 **Mettez à tremper les haricots la veille dans de l'eau froide.** Faites de même avec le jarret pour le dessaler.

2 **Égouttez le tout le jour même et rincez bien.** Désossez le jarret et coupez-le en morceaux. Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle. Grattez la carotte, lavez-la et fendez-la en quatre. Placez l'ensemble dans un faitout, ajoutez le thym et le laurier, recouvrez d'eau et laissez frémir 1 h 15 en écumant si besoin.

3 **Égouttez les cuisses de canard** et recueillez la graisse. Versez-la dans une poêle et faites dorer les saucisses d'un seul côté. Tapissez de couenne le fond d'une cocotte allant au four, côté gras vers le bas. Pelez l'ail et frottez-en les parois.

4 **Préchauffez le four à 165 °C.** Égouttez le contenu du faitout. Mettez la moitié des haricots dans le fond de la cocotte. Posez dessus le jarret, salez et poivrez. Écrasez l'ail et dispersez-le dessus, puis ajoutez quelques gousses au reste des haricots et recouvrez-en la viande. Versez 2 à 3 louches du bouillon du faitout.

5 **Enfournez sans couvrir pour 3 h 30.** Cassez toutes les demi-heures la croûte qui se forme au-dessus et arrosez avec le jus de cuisson. Si le plat se dessèche, mouillez d'un peu d'eau.

6 **Incorporez les cuisses** dans les haricots et disposez les saucisses coupées en rondelles sur le dessus. Poursuivez la cuisson 30 minutes. Servez si possible réchauffé.

Le haricot tarbais, l'excellence pyrénéenne

Dans le village de Ger, dans les Pyrénées-Atlantiques, la famille Patacq cultive ce fleuron de la gastronomie locale. Le fruit de son travail se retrouve aussi bien dans des recettes de terroir que sur des tables étoilées. Par Marine Couturier

Au premier coup d'œil, on pourrait croire que les Patacq font partie de la grande famille des vignerons béarnais. Pourtant, si ce coin des Pyrénées est bien connu pour son vin, ce n'est pas la vigne qui sort ici de terre, mais des rangs de haricot tarbais, autre fierté locale. Importé d'Amérique du Sud au XVIe siècle dans les cales de Christophe Colomb, il aurait été implanté dans la plaine de Tarbes 150 ans plus tard par monseigneur de Poudenx, évêque du diocèse de Tarbes. À l'époque, la famine fait des ravages et cette denrée trouve ici un climat et un sol idéals. Jean-Paul Patacq s'est lancé dans cette culture il y a une vingtaine d'années, après avoir consacré une première partie de sa carrière professionnelle à l'informatique. Sur l'exploitation familiale, il partage cette passion pour la terre avec sa fille Véréna qui a rejoint l'aventure il y a quatre ans, à la suite, pour elle aussi, d'un changement de vie. « J'ai commencé par une formation en agronomie puis je me suis spécialisée dans le marketing. J'ai travaillé en tant que chef de produit dans un grand groupe puis j'ai voulu retourner vers quelque chose de plus simple et j'ai rejoint l'exploitation familiale », explique la jeune femme de 32 ans.

12 heures

C'est le temps de trempage des haricots secs recommandé avant de les cuisiner.

LE TEMPS EST COMPTÉ

Cette vie plus proche de la nature n'est pas moins prenante car la production de ce petit légume sec demande beaucoup d'attention et de travail. Tout débute au printemps, entre début avril et début juin, avec les semis ; pour que la plante lève bien, l'idéal est que le sol ne soit pas trop froid, la terre fine et aérée, et la météo douce, avec ce qu'il faut d'humidité. Quand les premières feuilles sortent de terre, il faut alors installer les tuteurs et les filets sans perdre de temps. « C'est une course contre la montre car la plante pousse vite et cherche à s'accrocher à ce qu'elle peut par tous les moyens. Elle s'entortille autour des filets et peut atteindre jusqu'à deux mètres de haut », raconte Véréna. La croissance de la plante dure une bonne partie de l'été, la famille Patacq s'assurant qu'elle ait suffisamment d'eau et de nutriments pour s'épanouir, un œil sur l'exploitation et l'autre sur les prévisions météorologiques. « On se demande sans arrêt s'il ne va pas y avoir une grosse grêle ou un cataclysme climatique qui va ruiner tout notre travail. Alors, quand l'heure de la récolte arrive, c'est le soulagement. »

Premier haricot à obtenir le Label rouge en 1997 et l'IGP en 2000.

UN PRODUIT ÉTOILÉ

Dès la fin du mois d'août, une soixantaine de ramasseurs s'affairent dans les rangs de haricots : les premiers, récoltés frais, sont vendus directement en gousse, prisés par des chefs de renom comme Michel Sarran ou Gilles Goujon. Le haricot sec arrive un peu plus tard dans la saison et se distingue par un goût plus en rondeur. On le travaille sur place, une partie de la récolte étant transformée à la conserverie. Au total, une dizaine de recettes sont réalisées tout au long de l'année, puis vendues sur le site en ligne, aux détaillants et dans des épiceries fines du grand Sud-Ouest. « Nos bocaux sont concoctés à partir de légumes frais, de viande de bonne qualité ou de bouillons faits maison. On fait de la vraie cuisine à l'ancienne. » À sentir les doux effluves qui s'échappent des marmites, on veut bien le croire.

5 IDÉES POUR L'ASSOCIER EN CUISINE

- Dans un cassoulet, dont il est l'ingrédient phare, avec des manchons de canard, de la saucisse de porc, des oignons et des épices.
- Dans une garbure, soupe de légumes typique des Pyrénées, cuite dans un bouillon auquel on a ajouté un os de porc noir de Bigorre et des miettes de confit de canard.
- En chili con carne, pour une recette made in Far West.
- En salade avec des oignons, de la ciboulette fraîche, de l'ail, du poivron et des épices.
- Dans un navarin d'agneau pour varier de la recette traditionnelle.

Version tradi

Crème brûlée mandarine

15 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **4 H** réfrigération | **5 MIN** repos | **Pour 6** personnes

- **2** mandarines bio
- **6** jaunes d'œufs
- **75 cl** de crème liquide entière
- **120 g** de sucre semoule
- **6 c. à soupe** de cassonade

1 Préparez les mandarines. Pelez-les en retirant bien toutes les membranes blanches. Prélevez-en le zeste et tranchez les fruits finement transversalement avec un bon couteau à dents. Réservez les tranches au frais.

2 Préparez l'appareil. Placez la crème dans une casserole avec le zeste râpé des mandarines et faites chauffer jusqu'au premier bouillon. Laissez reposer 5 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis versez peu à peu la crème par-dessus tout en fouettant.

3 Faites cuire. Répartissez l'appareil à crème brûlée dans 6 ramequins individuels. Enfournez 12 à 15 minutes dans le four préchauffé à 120 °C. Laissez refroidir à la sortie du four avant d'entreposer 4 heures au réfrigérateur.

4 Finalisez les crèmes. Déposez une fine tranche de mandarine sur chaque crème et saupoudrez-les de cassonade. Passez-les sous la flamme d'un chalumeau pour les faire caraméliser.

CONSEILS
La crème brûlée ne doit pas bouillir pendant la cuisson au four, mais elle doit être prise et tremblotante. Une fois réfrigérée elle va se raffermir.
À défaut de chalumeau, passez-la 2 minutes sous le gril du four.

Grandeur Nature

Inspiration gourmande

Mille-feuille à la crème chantilly, au chocolat blanc et aux framboises

PRÉPARATION 20 MIN. | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de brick
- 25cl de Crème Fleurette entière
- 100g de chocolat blanc
- 15g sucre glace
- 50g de framboises
- 4 feuilles de menthe

1 LES FEUILLES DE BRICK

A l'aide d'un emporte-pièce circulaire de 10 cm de diamètre environ, découpez une douzaine de disques de feuilles de brick. Mettez-les au four à 180°C pendant 4 minutes.

ASTUCE : Afin de garder les disques de feuilles de brick plats, glissez-les entre deux feuilles de papier cuisson et déposez un plat dessus en début de cuisson. Au bout de 2 minutes, retirez le plat et la feuille de papier cuisson supérieure et terminez la cuisson des feuilles de brick.

2 LA CRÈME CHANTILLY

Faites fondre au bain-marie 100g de chocolat blanc. À l'aide d'un batteur électrique, battez 25cl de crème fleurette bien fraîche dans un saladier et lorsque la crème commence à monter, ajoutez le sucre glace et le chocolat blanc, jusqu'à l'obtention d'une chantilly. Fouettez à vitesse maximale jusqu'à la crème chantilly. Réservez au frais si celle-ci n'est pas utilisée immédiatement.

3 LE DRESSAGE

A l'aide d'une poche à douille, disposez la crème chantilly sur chaque disque de brick. Répétez cette opération sur chaque disque. Déposez vos framboise sur le dessus (et à l'intérieur pour les plus gourmands !). Décorez d'une feuille de menthe et il ne vous reste plus qu'à déguster frais ! Vous allez épater vos invités !

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO

www.grandeur-nature.bio

Rejoignez-nous sur

Mot comple triple | Suggestion de présentation Crédit photo : Julien Domec

SIRET : 376 380 010 00011, R.C. Quimper 376 380 010, SAS au capital de 1 000 000 €, Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

Version tradi

Saumon gravlax au gingembre

15 MIN préparation | **24 H** réfrigération

Pour 6 personnes

- **800 g** de filet de saumon avec la peau (et sans arête)
- **½** citron bio (zeste)
- **20 g** de gingembre frais râpé
- **300 g** de gros sel
- **100 g** de sucre en poudre
- **½ c. à café** de poivre noir en grains
- **½ c. à café** de baies roses

1 Préparez la marinade la veille. Prélevez le zeste du citron et concassez grossièrement le poivre et les baies. Mélangez le tout au gros sel, au gingembre et au sucre. Répartissez la moitié de ce mélange dans le fond d'un grand plat creux.

2 Déposez le saumon côté peau dans le plat. Recouvrez avec le reste du mélange au sel, filmez soigneusement, mettez du poids sur le saumon et réservez 24 heures au réfrigérateur.

3 Préparez le saumon quelques minutes avant de servir. Rincez le poisson sous un filet d'eau en frottant délicatement pour éliminer les cristaux de sel sans abîmer la chair. Déposez-le sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau à lame longue et souple, taillez le filet en fines tranches en coupant en biais puis en glissant le long de la peau. Servez sans attendre.

Passez de

Savoureuses

fêtes de fin d'année

avec les

HUÎTRES

DE NORMANDIE

COMITE REGIONAL CONCHYLICULTURE Normandie Mer du Nord

RÉGION NORMANDIE

HUÎTRE de NORMANDIE

LA MANCHE LE DÉPARTEMENT

Calvados LE DÉPARTEMENT

76 SEINE-MARITIME

17 bouchées au saumon fumé

Valeur sûre des plaisirs gourmands du réveillon, le saumon fumé s'invite à la table dès l'apéritif. Voici 17 inspirations pour combler toutes les envies. Par Juliette Romance

1 **ALLIANCE COLORÉE** Faites cuire 200 g de tranches épaisses de butternut pendant 15 minutes puis coupez-les en cubes. Couvrez-les d'une lichette de guacamole et surmontez d'une demi-tranche de saumon mariné.

2 **GAUFRETTE CRÉMEUSE** Taillez 2 gaufres salées en 4 portions. Déposez une lanière de saumon fumé roulée en rose sur chacune des 8 petites gaufres. Mélangez le zeste d'1 citron vert et 2 c. à soupe de tarama puis déposez la préparation en topping sur le saumon à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée.

3 **À LA GRECQUE** Faites cuire à blanc 8 petits fonds de pâte brisée dans des moules à (gros) muffins. Remplissez-les avec 150 g de tzatziki auquel vous avez ajouté 150 g de saumon fumé en dés. Décorez d'une feuille de menthe.

4 **SAPIN FOURRÉ** Découpez 16 petits sapins avec un emporte-pièce dans de la pâte feuilletée. Badigeonnez-les de jaune d'œuf et empilez-les deux par deux. Faites-les cuire sur une plaque à pâtisserie, 12 à 15 minutes à 180 °C. Avec la pointe d'un couteau, séparez la base du chapeau des sapins, tartinez les 8 sapins de base de fromage frais et couvrez de saumon puis redéposez les chapeaux par-dessus.

5 **ŒUFS DE CAILLE ET ÉPINARDS** Faites cuire 8 œufs de caille pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les et écalez-les délicatement. Dans 8 verrines, déposez 1 c. à café de fromage fouetté, ajoutez 2 feuilles d'épinards, 1 œuf de caille et couvrez de lanières de saumon fumé. Décorez d'aneth et d'œufs de saumon.

6 **VOL-AU-VENT EXOTIQUE** Mélangez 120 g de saumon fumé effiloché, la pulpe de 3 fruits de la Passion, 40 g de radis noir râpé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de riz, le zeste et le jus d'un citron vert. Remplissez 8 petits vol-au-vent et décorez de pluches de coriandre.

7 **CHOU FARCI** Mélangez 150 g de ricotta avec 4 tranches de saumon fumé taillées en petits carrés, 1 c. à soupe de parmesan et 1 c. à soupe de moutarde en grains. Fourrez-en 12 petits choux (commandés chez votre boulanger).

8 **BROCHETTE FRUITÉE** Coupez la chair d'une mangue en petits cubes. Piquez-les sur des pics apéritifs en alternant avec des lanières de saumon fumé pliées en accordéon. Servez avec un dip au yaourt à la grecque et à la menthe.

9 **KIWI ET CAVIAR** Pelez 2 kiwis et coupez-les en rondelles. Déposez les morceaux de kiwi sur 12 blinis tartinés de fromage frais ail et fines herbes. Répartissez 3 tranches de saumon fumé en petits morceaux puis 10 g de caviar. Décorez de coriandre ciselée.

10 **ROULÉ AUX GRAINES** Tartinez 4 belles tranches de saumon fumé avec du fromage de chèvre frais, parsemez d'herbes ciselées. Roulez les tranches sur elles-mêmes puis passez-les dans un mélange de graines (lin, sésame noir et blanc, pavot). Coupez-les en rondelles au moment de servir.

11 **BALLOTIN MOELLEUX** Étalez 8 tranches de saumon fumé sur le plan de travail. Au centre, déposez 1 c. à café de brousse de brebis, 3 dés de pomme verte et de la ciboulette ciselée. Fermez en ballotin avec des brins de ciboulette blanchis. Servez avec des quartiers de citron vert.

12 OMELETTE FINE Battez 4 œufs avec 2 c. à soupe de crème liquide et 2 c. à soupe d'herbes ciselées. Faites cuire dans une grande poêle pendant 2 minutes avec 10 g de beurre. Couvrez de tranches de saumon fumé, étalez du yaourt à la grecque et arrosez de jus de citron. Roulez bien serré puis détaillez en rondelles.

13 BILLES ROSES Hachez 150 g de saumon fumé et mélangez avec 3 c. à soupe de fromage de chèvre frais, 5 brins d'aneth et 1 c. à café de vinaigre balsamique. Réfrigérez 30 minutes puis roulez en boulettes que vous passerez dans une panure de fruits secs hachés.

14 BOUCHÉE SABLÉE Tartinez 1 pâte sablée avec 4 c. à soupe de fromage ail et fines herbes. Couvrez de tranches de saumon fumé, parsemez d'aneth et arrosez de jus de citron. Roulez la pâte en boudin et filmez serré. Congelez 30 minutes. Badigeonnez le rouleau d'œuf battu et roulez-le dans un mélange de graines de sésame et d'aneth ciselé. Coupez en rondelles et faites cuire 15 à 20 minutes à 180 °C.

15 CIGARE CROUSTILLANT Mixez 3 tranches de saumon fumé avec 150 g de crème épaisse entière, 3 brins de coriandre ciselés et 1 c. à café de graines de pavot. Déposez la farce sur 8 demi-feuilles de brick beurrées et roulez-les en cigares. Badigeonnez de beurre fondu et faites cuire 12 minutes à 190 °C.

16 DOUBLE PLAISIR Couvrez 8 blinis avec du beurre de crabe ou de crevette (petit bocal), garnissez de 100 g de foie gras mi-cuit et 100 g de saumon fumé coupés en dés. Arrosez de jus de citron et décorez d'œufs de lump.

17 MINI-CLUB-SANDWICH Faites griller 8 tranches de pain de mie, étalez 2 c. à soupe de sauce cocktail sur la moitié des tranches, couvrez de fines lamelles d'avocat puis de saumon et de salade iceberg hachée. Fermez en sandwich en pressant bien. Coupez les 4 sandwichs en 4 et faites tenir avec des pics apéritifs en bois.

CONSEIL
Pour un chili con carne moins concentré en tomate et plus léger, remplacez le coulis par 25 cl de bouillon de bœuf.

Version tradi

Chili con carne classique

30 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **800 g** de bœuf haché
- **1** poivron rouge
- **1** carotte
- **1** oignon
- **3 gousses** d'ail
- **1 botte** de coriandre fraîche
- **30 cl** de crème épaisse entière
- **25 g** de beurre
- **400 g** de haricots rouges
- **400 g** de concassée de tomate
- **250 g** de riz blanc
- **20 cl** de coulis de tomate
- **15 cl** de vermouth blanc
- **10 cl** d'huile de colza
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** de cumin moulu
- **1 c. à soupe** de coriandre moulue
- **2 c. à café** de piment fort moulu
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Épépinez et coupez le poivron en petits dés. Pelez et coupez la carotte en très petits morceaux.

2 Passez à la cuisson. Dans un faitout avec l'huile, faites suer l'oignon, la carotte et le poivron pendant 10 minutes puis ajoutez le cumin, la coriandre, le piment, l'ail et le bœuf haché. Salez, poivrez et mélangez sans cesse pour bien faire colorer la viande et la briser en petits morceaux avec une cuillère en bois. Incorporez le concentré de tomate, déglacez avec le vermouth, mélangez puis versez le coulis et la concassée de tomate. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez, portez à frémissements puis réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

3 Finalisez la cuisson. Ajoutez les haricots rouges et faites cuire sans couvercle pendant 15 minutes, pour concentrer la sauce. Rectifiez l'assaisonnement. En parallèle, versez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 11 minutes puis égouttez-le.

4 Dressez. Mélangez le riz avec le beurre et servez-le avec le chili con carne dans 4 assiettes. Déposez 1 cuillerée à soupe de crème par-dessus et décorez de coriandre ciselée.

Chili sans viande et frites de patate douce

45 MIN préparation | **50 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **2** courgettes
- **2** patates douces
- **2** carottes
- **1** poivron rouge
- **1** oignon rouge
- **1 botte** de coriandre fraîche
- **30 cl** de crème épaisse entière
- **1 l** de bouillon de légumes
- **400 g** de haricots rouges
- **20 cl** de coulis de tomate
- **1** boîte de maïs (environ 90 g)
- **8 cl** d'huile de colza
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** d'épices cajuns
- **1 c. à soupe** de cumin moulu
- **1 c. à café** de piment fort moulu
- **1 c. à café** de paprika fumé
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez et ciselez l'oignon. Lavez et taillez les courgettes en quart de rondelles. Épépinez et coupez le poivron en dés. Pelez et coupez les carottes en rondelles.

2 Préparez les frites. Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et coupez les patates douces en frites. Éparpillez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile de colza et saupoudrez-les d'épices cajuns, mélangez bien et enfournez pour 30 minutes en remuant à mi-cuisson.

3 Faites cuire les légumes. Dans un faitout avec l'huile, faites suer l'oignon, les carottes et le poivron pendant 10 minutes, puis ajoutez le cumin, le paprika et le piment. Ajoutez les rondelles de courgette et le maïs. Incorporez le concentré de tomate, versez le coulis et le bouillon. Couvrez, portez à frémissements puis réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

4 Finalisez la cuisson. Récupérez 3 louches de jus de cuisson et mixez-le avec la moitié des haricots rouges. Replacez dans le faitout et incorporez le reste des haricots rouges. Faites cuire sans couvercle pendant 15 minutes pour concentrer la sauce. En parallèle, augmentez la température du four à 250 °C pour bien faire croustiller les frites pendant 5 minutes en surveillant bien.

5 Dressez. Salez et poivrez la crème fraîche et nappez-en le chili de légumes. Dégustez avec les frites de patate douce en parsemant le tout de coriandre fraîche.

IDÉE
Pour une touche fraîche, ajoutez sur les frites et le chili quelques tiges d'oignon cébette taillées en biseaux.

Clafoutis à la cerise

15 MIN préparation | **1 H** cuisson | **Pour 6** personnes

- **500 g** de cerises noires
- **3** œufs
- **50 cl** de lait entier
- **10 g** de beurre (pour le moule)
- **125 g** de farine
- **125 g** de sucre
- **1 c. à soupe** de kirsch
- **1 c. à soupe** de sucre glace
- **1 pincée** de sel

1 Préparez les cerises. Lavez et équeutez les cerises. Placez-les dans un moule à gratin ou un moule à tarte profond beurré.

2 Préparez l'appareil à clafoutis. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la farine en pluie et le sel tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le lait entier et le kirsch.

3 Assemblez et enfournez. Préchauffez le four à 170 °C. Versez l'appareil à clafoutis sur les cerises et faites cuire 1 heure. Si besoin, prolongez de 10 minutes, le clafoutis doit être bien doré. À la sortie du four, laissez-le refroidir avant de le déguster saupoudré d'un peu de sucre glace.

Clafoutis pomme amande

15 MIN préparation | **1 H 15** cuisson | **Pour 6** personnes

- **4** pommes croquantes et sucrées
- **3** œufs
- **50 cl** de lait entier
- **20 g** de beurre
- **125 g** de sucre
- **100 g** de poudre d'amande
- **5 cl** de calvados
- **25 g** de farine
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** de sucre glace
- **1 pincée** de sel

1 Préparez les pommes. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers, retirez le trognon et recoupez les quartiers en deux. Faites-les sauter dans le beurre avec le sucre vanillé pour les colorer. Versez le calvados et flambez. Faites réduire et légèrement caraméliser. Versez le tout dans un moule à gratin.

2 Préparez l'appareil à clafoutis. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la poudre d'amande, la farine et le sel tout en fouettant. Incorporez le lait entier.

3 Assemblez et enfournez. Préchauffez le four à 170 °C. Versez l'appareil à clafoutis sur les pommes et faites cuire 1 heure. Laissez-le tiédir avant de le déguster saupoudré d'un peu de sucre glace.

DÉCLINAISONS
Remplacez le calvados par du Grand Marnier et ajoutez le zeste râpé d'1 orange bio dans l'appareil à clafoutis. Saupoudrez-le d'amandes effilées avant d'enfourner.

ALTERNATIVE
Vous pouvez remplacer le Baileys par 2 cuillerées à soupe de rhum ambré ou par 1 tasse d'expresso bien corsé.

Clafoutis de Noël à la canneberge

15 MIN préparation | **55 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **400 g** de canneberges
- **3** œufs
- **25 cl** de crème liquide entière
- **25 cl** de lait demi-écrémé
- **10 g** de beurre (pour le moule)
- **125 g** de farine
- **10 cl** de sirop d'érable
- **10 cl** de Baileys
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 c. à café** de cannelle moulue
- **1 pincée** de sel

1 Préparez les canneberges. Lavez les canneberges et séchez-les. Placez-les dans un moule à gratin beurré.

2 Préparez l'appareil à clafoutis. Fouettez les œufs avec le sirop d'érable. Ajoutez la farine et la cannelle en pluie, puis le sel tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le lait, la crème et le Baileys.

3 Assemblez et enfournez. Préchauffez le four à 170 °C. Versez l'appareil à clafoutis sur les canneberges et faites cuire 50 minutes au four. Saupoudrez de sucre vanillé et terminez la cuisson 5 minutes sous le gril du four.

Version tradi

ACCORD
Dégustez cette choucroute avec un vin blanc d'Alsace fruité type sylvaner ou pinot gris...

Choucroute

20 MIN préparation | **1 H 50** cuisson | **Pour 4** personnes

- **600 g** de petit salé
- **4** saucisses de Strasbourg
- **500 g** de palette
- **8** pommes de terre
- **1** bouquet de thym
- **1** bouquet garni
- **800 g** de choucroute
- **10 cl** de vin blanc sec type riesling
- **2 c. à soupe** de graisse de canard
- Moutarde alsacienne (facultatif)

1 Faites blanchir la viande. Placez la palette et le petit salé dans une marmite d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez et rincez le tout.

2 Passez à la cuisson. Placez la palette et le petit salé dans un faitout avec de l'eau et le bouquet garni. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 h 30. Pelez les pommes de terre et ajoutez-les dans le faitout. Laissez encore cuire 20 minutes. Hors du feu, ajoutez les saucisses et laissez pocher 10 minutes.

3 Réchauffez la choucroute. Dans un faitout avec la graisse de canard, faites réchauffer la choucroute avec le thym pendant 5 minutes en mélangeant sans cesse. Versez le vin blanc et faites réduire en mélangeant encore pendant 10 minutes.

4 Dressez le plat. Servez la choucroute bien chaude garnie de tranches de petit salé, de palette, de saucisse et de pommes de terre. Dégustez avec de la moutarde alsacienne.

Choucroute de la mer

20 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **600 g** de filet de saumon
- **600 g** de pavé de sandre
- **600 g** de haddock
- **6** noix de saint-jacques
- **12** crevettes
- **8** pommes de terre
- **3** feuilles de laurier
- **10 g** de beurre
- **2 l** de court-bouillon
- **800 g** de choucroute
- **25 cl** de vin blanc sec type riesling
- **4 c. à soupe** d'huile de colza
- Sel et poivre

1 Préparez le pochage. Portez à ébullition le court-bouillon avec le vin blanc et les feuilles de laurier. Pelez les pommes de terre et coupez-les en six. Plongez-les dans le bouillon et laissez-les cuire 8 minutes. Ajoutez les morceaux de haddock, de saumon et de sandre. Laissez pocher hors du feu et à couvert pendant 10 minutes.

2 Réchauffez la choucroute. Dans un faitout avec l'huile, faites-la réchauffer à couvert 15 minutes en remuant souvent.

3 Finalisez la cuisson. Dans une poêle avec le beurre, saisissez les noix de saint-jacques sur chaque face. Salez-les et poivrez-les.

4 Dressez les assiettes. Répartissez la choucroute bien chaude garnie de pommes de terre dans 6 assiettes. Posez un morceau de chaque variété de poisson. Ajoutez 1 noix de saint-jacques et 2 crevettes. Vous pouvez déguster avec un peu de crème au raifort et quelques gouttes de jus de citron.

ASTUCE
La choucroute ne doit ni colorer ni attacher, ajoutez alors un fond d'eau ou de vin blanc dans le faitout...

ASTUCE DE CHEF
Badigeonnez la tarte d'un peu de confiture d'abricot à l'aide d'un pinceau de cuisine 5 minutes avant la fin de la cuisson. Cela va lui donner une jolie couleur et de la brillance.

Version tradi

Tarte aux pommes traditionnelle

15 MIN préparation | **25 MIN** cuisson

Pour 6 personnes

- **6** pommes
- **1** rouleau de pâte brisée
- **4 c. à soupe** de compote de pomme sans sucre ajouté

1 Faites précuire la pâte. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte brisée dans un moule à tarte chemisé de papier cuisson. Piquez-la avec une fourchette. Lestez de haricots secs et enfournez pour 10 minutes afin de cuire à blanc. Ôtez les haricots et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

2 Préparez les pommes. Pendant ce temps, lavez et épluchez les pommes puis coupez-les en fines lamelles, idéalement à l'aide d'une mandoline. Réservez-les.

3 Montez la tarte. Tartinez la pâte précuite de compote de pomme, puis déposez les lamelles de fruits par-dessus. Enfournez à nouveau pour 10 minutes. Laissez refroidir et servez tiède ou froid.

AVEC LA FARINE
GRUAU D'OR,
LES BREDELE
DE MAMIE LIZ
ON ADORE !

GRUAU D'OR
- DEPUIS 1960 -
VOS RECETTES L'ADORENT !

BLÉ FRANÇAIS

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

RCS 844 984 476 novembre.com

ASTUCE MAISON
Pour faire griller les amandes effilées, éparpillez-les sur une plaque à four et faites-les torréfier 15 minutes à 150 °C.

Bûche de Noël aux marrons

25 MIN préparation | **10 MIN** cuisson | **1 H** réfrigération | **Pour 8** personnes

- **1** biscuit roulé (voir recette ci-contre)
- **80 g** de chocolat fondant
- Sucre glace

POUR LA CRÈME À FOURRER :

- **40 g** de beurre mou
- **130 g** de crème de marron
- **4 c. à café** de rhum

POUR LA CRÈME AU BEURRE :

- **130 g** de beurre mou
- **1** gros jaune d'œuf
- **65 g** de chocolat fondant
- **50 g** de sucre

1 Préparez la crème à fourrer. Dans une terrine, battez ensemble le beurre, le rhum et la crème de marron jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

2 Fourrez le biscuit. Déroulez le biscuit puis recouvrez-le de cette préparation. Roulez-le et coupez en biseau les 2 extrémités. Réservez au réfrigérateur.

3 Préparez la crème au beurre. Hachez le chocolat, mettez-le dans un bol, puis faites-le fondre au bain-marie. Pendant ce temps, dans un saladier placé sur un autre bain-marie, fouettez le jaune d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporez ensuite le beurre en morceaux et le chocolat.

4 Tartinez la bûche de la crème au beurre. Dessus, détaillez le chocolat en copeaux, puis parsemez de sucre glace. Placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir. Décorez avec des éclats de marrons glacés, des mini-meringues ou les sucreries de votre choix.

Gâteau roulé à la confiture d'abricot

25 MIN préparation | **7 MIN** cuisson | **30 MIN** repos | **2 H** réfrigération | **Pour 8** personnes

- **3** œufs
- **25 g** de beurre doux
- **250 g** de confiture d'abricot
- **120 g** de farine
- **75 g** d'amandes effilées grillées
- **6 c. à soupe** de miel d'acacia
- **½** sachet de levure chimique

1 Préparez le biscuit. Fouettez les œufs entiers au batteur avec le miel, idéalement avec un robot pâtissier, pendant au moins 5 minutes jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis moussent pour finalement épaissir et doubler de volume. Mélangez la farine et la levure puis tamisez-les au-dessus des œufs mousseux. Incorporez délicatement à la spatule afin de ne pas faire retomber l'appareil.

2 Faites cuire le biscuit. Préchauffez le four à 200 °C. Chemisez de papier sulfurisé une plaque à four de 25 x 30 cm ou équivalent. À l'aide d'un pinceau, beurrez généreusement le papier de beurre fondu et versez la pâte de manière à obtenir un rectangle de 8 mm d'épaisseur environ. Enfournez pour 7 minutes.

3 Préparez la garniture. Dès la sortie du four, renversez le biscuit sur un linge propre et humide disposé bien à plat sur le plan de travail. Décollez délicatement la feuille du biscuit qui était en dessous lors de la cuisson et roulez le biscuit sur lui-même en y intégrant le tissu. Laissez-le refroidir pendant 30 minutes. Déroulez-le délicatement et étalez 200 g de confiture à l'aide d'une spatule. Roulez-le de nouveau sur lui-même en le serrant bien dans le tissu. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

4 Finalisez le biscuit. Égalisez les extrémités du biscuit roulé. Nappez-le de confiture d'abricot et recouvrez-le d'amandes effilées grillées.

Bûche de Noël crème de marron chantilly

30 MIN préparation	**15 MIN** cuisson
15 MIN réfrigération	**Pour 8** personnes

POUR LE BISCUIT :

- **4** œufs
- **120 g** de farine
- **120 g** de sucre
- **1 c. à café** de levure chimique
- **1 pincée** de sel
- Beurre

POUR LE SIROP :

- **1 c. à soupe** de sucre
- **1 c. à café** de rhum

POUR LA GARNITURE :

- **33 cl** de crème fleurette entière
- **350 g** de crème de marron
- **8** marrons glacés

1 Préparez le biscuit. Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blancs de 2 œufs de leurs jaunes. Dans une terrine, fouettez les 2 œufs entiers restants, les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux. Ajoutez-y la farine et la levure mélangées, puis 1 cuillerée à soupe d'eau. Montez en neige les blancs avec le sel, puis incorporez-les délicatement. Recouvrez-en une plaque tapissée de papier cuisson beurré et lissez à la spatule. Enfournez pour 10 à 12 minutes.

2 Roulez la bûche. Renversez aussitôt le biscuit sur un torchon humide, puis roulez le tout très serré. Laissez refroidir. Versez la crème fleurette dans un bol, recouvrez de film et placez 15 minutes au réfrigérateur. Préparez le sirop : dans une casserole, dissolvez à feu moyen le sucre dans le rhum et 5 cl d'eau. Réservez.

3 Préparez la garniture : dans un saladier, battez à la fourchette la crème de marron pour qu'elle soit moins compacte. À l'aide d'un batteur, montez en chantilly la crème froide, puis incorporez-la dans la préparation en soulevant pour la garder aérée.

4 Montez la bûche. Déroulez le biscuit en l'humectant de sirop au pinceau pour éviter qu'il ne se casse. Étalez-y une partie de la garniture puis émiettez dessus 3 marrons glacés. Roulez le biscuit garni sans le torchon. Taillez en biseau les 2 bouts et déposez sur un plat de service.

5 Recouvrez la bûche du reste de garniture et utilisez une fourchette pour imiter une écorce de bois. Décorez avec 2 marrons glacés entiers et 3 émiettés.

PRIX INSERM 2021

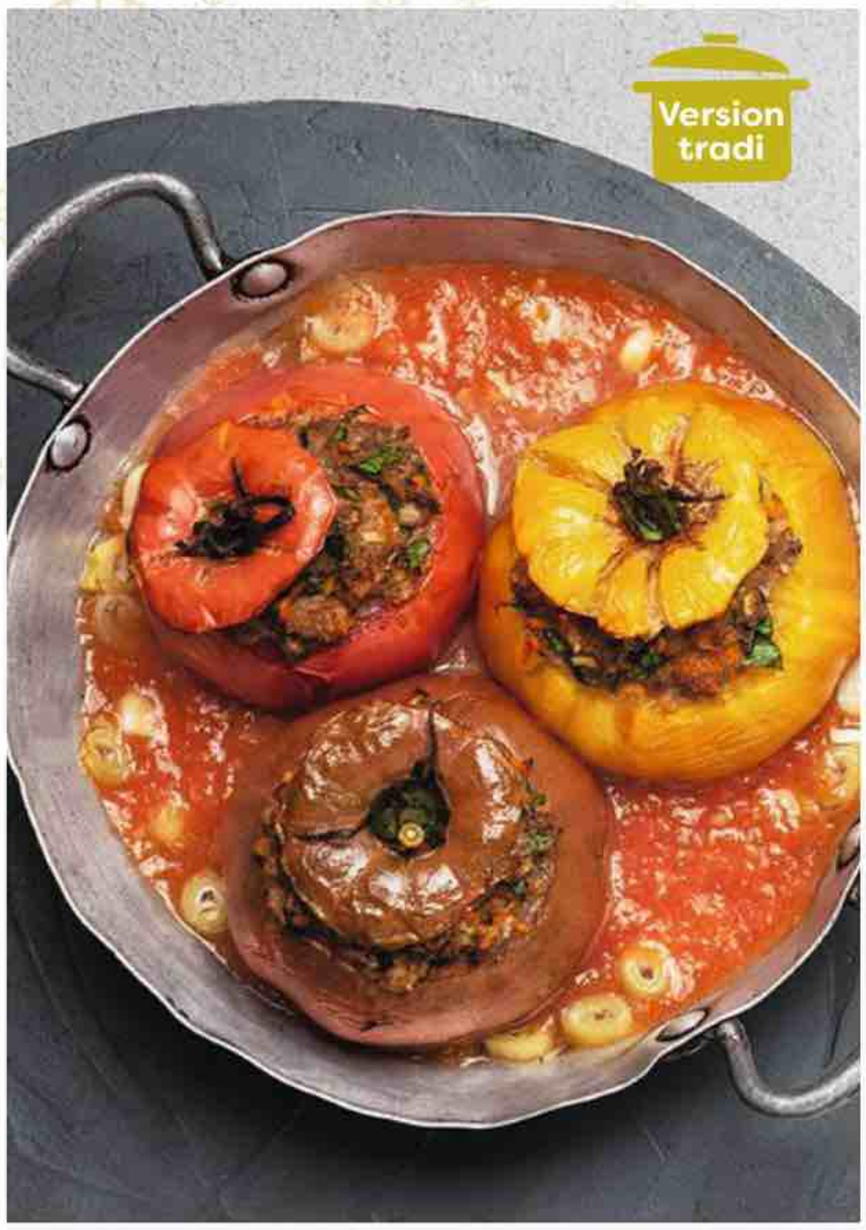
Découvrez ce que les chercheurs en santé ont concocté de meilleur pour nous tous.

Cette année encore, l'Inserm récompense
5 lauréates et lauréats qui, par leurs travaux,
leur engagement et leur mobilisation,
contribuent à améliorer la santé de tous.

À suivre en direct sur **inserm.fr**
le jeudi 2 décembre à partir de 18 h.

Inserm

La science pour la santé
From science to health



Tomates farcies antigaspi

20 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **150 g** de rosbif cuit ou autre viande cuite (rôti de porc, poulet…)
- **4** tomates à farcir
- **1** carotte moyenne
- **1** oignon nouveau
- **2** gousses d'ail
- **5 brins** de persil
- **1** œuf
- **4 c. à soupe** de lait
- **3 c. à soupe** de parmesan râpé
- **2 tranches** de pain rassis
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez la farce. Préchauffez le four à 190 °C. Réhydratez le pain dans le lait. Évidez les tomates et posez-les dans un plat huilé. Mixez la pulpe. Hachez la viande. Pelez et râpez la carotte. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Ciselez le persil.

2 Farcissez les tomates. Mélangez la viande, la carotte râpée, l'ail, le persil, l'œuf, le pain essoré, le parmesan, du sel et du poivre. Farcissez-en les tomates, déposez le chapeau et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

3 Faites cuire le plat. Ciselez l'oignon et sa tige. Parsemez-en le plat. Ajoutez au fond la pulpe de tomates. Enfournez pour 25 à 30 minutes.

Tomates farcies complètes

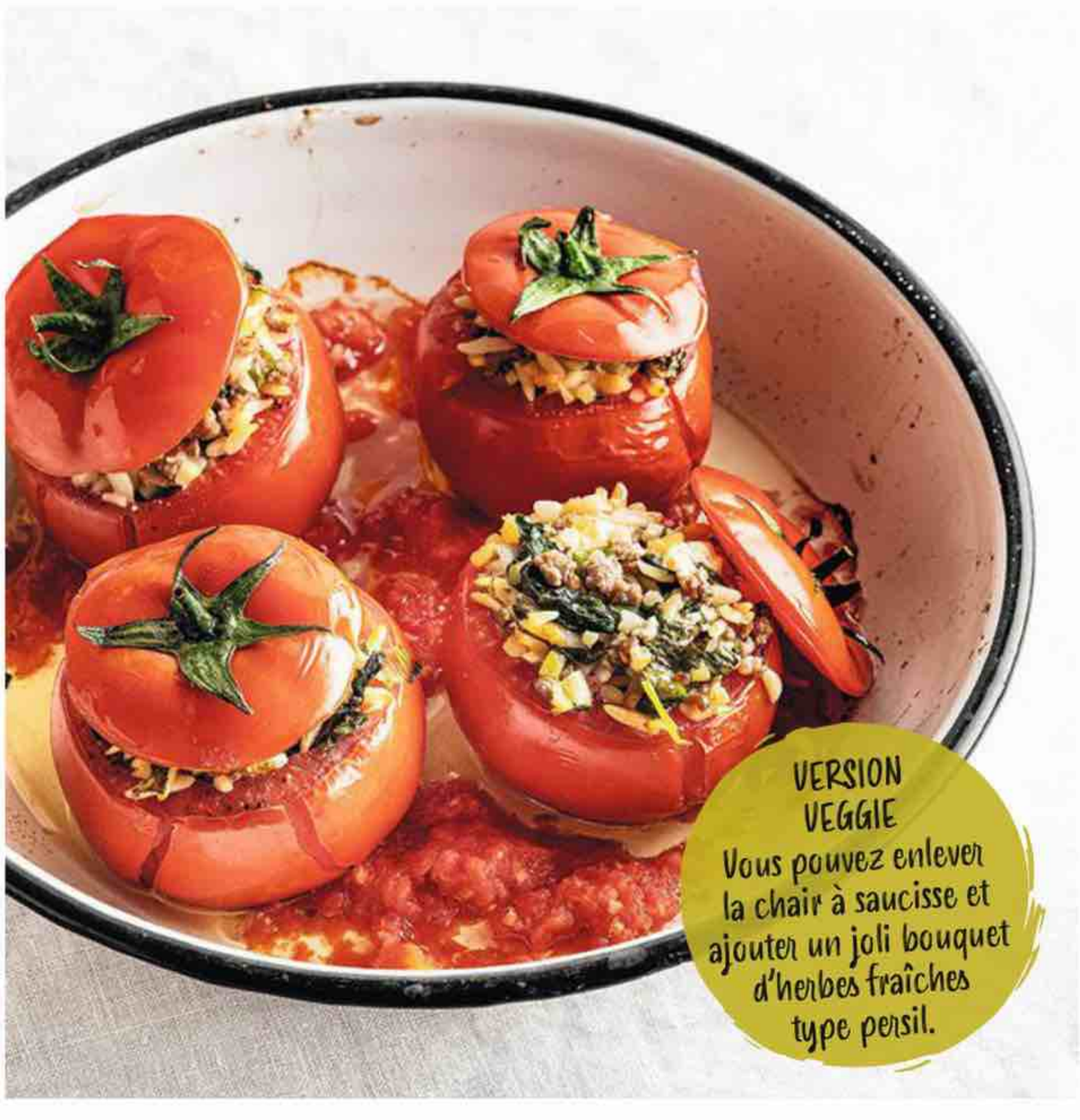
30 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **300 g** de chair à saucisse
- **6** tomates à farcir
- **1** poireau
- **100 g** de jeunes pousses d'épinards
- **15 g** de beurre
- **60 g** de riz long
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez la farce. Plongez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 11 minutes puis égouttez-le. Pelez et émincez le poireau. Faites-le suer 10 minutes dans une sauteuse avec le beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Incorporez la chair à saucisse émiettée et les jeunes pousses d'épinards rincées et essorées. Mélangez 5 minutes. Hors du feu, ajoutez le riz.

2 Préparez les tomates. Coupez-les transversalement sous le pédoncule et évidez-les. Placez le cœur avec la pulpe dans un plat à four, salez et poivrez, mélangez. Assaisonnez l'intérieur des tomates puis farcissez-les avec le mélange au riz. Disposez-les dans le plat à four.

3 Faites cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Refermez les tomates avec leur chapeau et arrosez-les d'huile d'olive. Enfournez pour 30 minutes. Dégustez bien chaud.

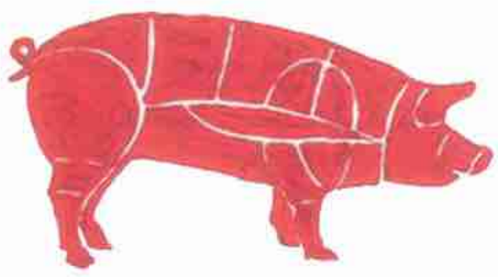


Les farces sur leur 31

Chapon, dinde, canard, poisson ou petites volailles sont de la fête pour le réveillon. On les cuit dans les règles de l'art mais c'est la farce qui fait toute la différence. Faites le plein d'idées ! Par Françoise de la Forest

FOIES DE VOLAILLE/FOIE GRAS

Faites sauter 7 à 8 minutes 200 g de foies de volaille dans du beurre chaud avec 2 échalotes ciselées. Hachez-les et mélangez avec 100 g de foie gras mi-cuit coupé en dés, 50 g de jambon cru haché, 50 g de cerneaux de noix concassés, ½ bouquet de cerfeuil ciselé, 4 tranches de pain de mie humectées de lait et 2 œufs. Farcissez-en une volaille de bonne taille ou 6 pigeons.



MULTIVIANDES ET FOIE GRAS

Mélangez 100 g de veau haché avec 100 g de porc (échine) et 100 g de blanc de poulet hachés. Ajoutez 200 g de foie gras mi-cuit coupé en dés, 3 échalotes ciselées roussies au beurre, ½ bouquet de persil ciselé, 100 g de ricotta, 2 c. à soupe d'armagnac et des épices (muscade, coriandre, piment). Du sur-mesure pour un chapon de qualité.

FRUITS SECS ET MOELLEUX

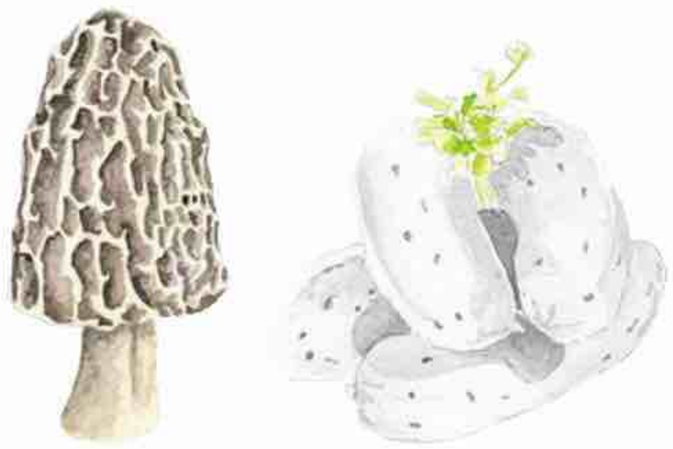
Concassez 80 g d'amandes mondées, 50 g de pistaches et 30 g de cerneaux de noix. Ajoutez 5 abricots et 5 pruneaux coupés en dés, 50 g de raisins secs, 150 g de farce fine, 2 gousses d'ail pressées, 1 oignon ciselé, 4 tranches de pain de mie humectées de lait, 2 œufs et 1 c. à soupe de cognac. Farcissez-en une dinde.

CHÂTAIGNES ET CHAMPIGNONS

Faites sauter 10 minutes à feu vif 300 g de champignons mêlés (girolles, cèpes, de Paris) avec 1 oignon émincé. Ajoutez 250 g de marrons cuits émiettés, 4 tranches de lard coupées en dés, 2 gousses d'ail pressées, 5 brins de persil ciselés et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Une farce parfaite pour un chapon de pintade.

POMMES ET POIRES

Faites revenir la chair de 4 pommes en dés 5 minutes à feu vif avec du beurre et ajoutez la chair de 4 poires en dés et 2 c. à soupe de jus citron, 1 c. à soupe de cassonade et 2 pincées de sel. Laissez cuire 3 minutes. Mélangez avec 250 g de blancs de poulet hachés, 3 petits-suisses, 2 gousses d'ail pressées, 4 c. à soupe de chapelure et des épices chaudes (cannelle, badiane). Farcissez-en une canette.



MORILLES ET BOUDIN BLANC

Réhydratez 30 g de morilles séchées dans de l'eau tiède. Séchez-les et faites-les sauter 10 minutes au beurre avec 3 échalotes ciselées. Mélangez avec 4 boudins blancs pelés et coupés en dés, 3 brins d'estragon ciselés, 3 tranches de pain de mie humectées de lait, 2 tranches de pain d'épices toastées et mixées, 2 œufs, 3 c. à soupe de crème épaisse et 1 c. à soupe de cognac. Idéale pour un poulet fermier ou une dinde.

Version tradi

Pot-au-feu

30 MIN préparation | **3 H 15** cuisson | **Pour 6** personnes

- **1,2 kg** de viande de bœuf à braiser (paleron, macreuse, gîte…)
- **2** os à moelle
- **6** pommes de terre
- **4** navets
- **2** poireaux
- **4** carottes
- **1** oignon
- **1** bouquet garni
- **3 l** de bouillon de bœuf
- **2** clous de girofle
- Sel et poivre

1 Préparez la viande. Placez la viande coupée en gros morceaux dans une marmite et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition puis rincez le tout et égouttez.

2 Préparez la garniture. Pelez les carottes et les navets et coupez-les en deux. Parez les poireaux et coupez-les en tronçons. Pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Pelez les pommes de terre.

3 Passez à la cuisson. Placez tous les légumes avec le bouquet garni dans une cocotte. Ajoutez les os à moelle avec la viande. Versez le bouillon, salez et poivrez. Fermez la cocotte et mettez-la sur feu vif. Dès l'ébullition, baissez le feu et comptez 3 heures de cuisson.

4 Servez. Dressez le tout dans un grand plat et dégustez avec de la moutarde.

Pot-au-feu de légumes, quenelle et crème à la truffe

35 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **6** quenelles de volaille
- **1 botte** de navets
- **1 botte** de carottes
- **6** pommes de terre
- **2** panais
- **2 branches** de céleri
- **1** oignon rouge
- **1 botte** de cerfeuil
- **50 cl** de crème épaisse entière
- **3 l** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** de truffe râpée à l'huile
- Sel et poivre

1 Préparez la crème à la truffe. Fouettez la crème avec la truffe râpée dans une petite casserole, salez et poivrez.

2 Préparez la garniture. Ôtez les fanes, pelez les carottes et les navets puis coupez-les en deux dans la longueur. Pelez les panais puis coupez-les en morceaux. Effilez le céleri puis taillez-le en tronçons. Pelez l'oignon puis coupez-le en deux, puis recoupez-le en quartiers et désolidarisez les couches. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre.

3 Passez à la cuisson. Placez tous les légumes dans un faitout avec le bouillon et la moitié de la botte de cerfeuil. Assaisonnez, couvrez, portez à ébullition, baissez le feu et comptez 20 minutes de cuisson. Déposez les quenelles et laissez-les pocher dans le bouillon à peine frémissant pendant 5 à 10 minutes. Faites chauffer la crème à la truffe.

4 Servez. Dressez un florilège de légumes dans des assiettes creuses et disposez une quenelle au centre. Décorez de pluches de cerfeuil. Proposez la crème à la truffe à part.

CONSEIL
Pour le pochage des quenelles, demandez à votre boucher traiteur le temps requis exact.

Pot-au-feu de la mer

25 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **600 g** de filets de lotte
- **600 g** de pavés de saumon
- **600 g** de haddock
- **12** petites pommes de terre
- **4** carottes
- **1** poireau
- **1** petit bulbe de fenouil
- **1 branche** de céleri
- **1 botte** d'aneth
- **½ botte** de cerfeuil
- **1,5 l** de lait entier
- **1,5 l** de court-bouillon
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre

1 Préparez les poissons. Divisez tous les morceaux de poisson en six portions de 100 g.

2 Préparez la garniture. Pelez les carottes puis coupez-les en trois. Effilez le céleri puis taillez-le en tronçons. Pelez le poireau et le fenouil puis coupez-les en six. Pelez les pommes de terre.

3 Passez à la cuisson. Placez tous les légumes dans un faitout avec le court-bouillon et le lait, salez et poivrez. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et comptez 15 minutes de cuisson. Déposez les morceaux de poisson et laissez-les pocher dans le court-bouillon frémissant pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits.

4 Finalisez. Ajoutez l'aneth et le cerfeuil effeuillés et hachés à la fin. Rectifiez l'assaisonnement et servez en arrosant d'un trait d'huile d'olive.

IDÉE
Pour un résultat plus crémeux, incorporez 2 c. à soupe de mascarpone délayées dans 2 louches de bouillon en même temps que les herbes fraîches.

VERSION LÉGÈRE
Réalisez une béchamel allégée en retirant le beurre et en remplaçant la farine par de la Maïzena, à fouetter énergiquement dans le lait chaud.

Version tradi

Endive au jambon

20 MIN préparation | **45 MIN** cuisson

Pour 4 personnes

- **4** tranches de jambon blanc
- **4** endives
- **2** brins de persil
- **25 cl** de lait
- **150 g** de comté
- **50 g** de beurre
- **50 cl** de bouillon de volaille
- **50 g** de farine
- Sel et poivre

1 Préparez les endives. Retirez les éventuelles feuilles externes abîmées et placez les endives dans une cocotte avec le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Laissez-les cuire pendant 25 minutes en les retournant à mi-cuisson et en retirant le couvercle à ce moment-là. Sortez-les avec une écumoire.

2 Préparez la sauce béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine en fouettant. Délayez le roux obtenu en incorporant au fur et à mesure le lait. Versez ensuite petit à petit du bouillon de volaille ayant servi à la cuisson des endives, jusqu'à obtenir une sauce fluide mais nappant bien la cuillère. Salez et poivrez, puis incorporez la moitié du comté râpé.

3 Procédez au montage. Retirez la couenne du jambon et enroulez chaque endive dans 1 tranche de jambon. Rangez-les bien serrées dans un plat à gratin et couvrez-les de sauce. Parsemez du reste de comté râpé.

4 Faites gratiner. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que les endives soient bien tendres, la sauce, plus concentrée et le dessus, bien doré. Parsemez de persil haché et servez.

Velouté d'endive au jambon

15 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **100 g** de talon de jambon blanc
- **4** endives
- **2** brins de persil
- **2 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **1 l** de bouillon de volaille
- Noix de muscade
- Sel et poivre

1 Faites cuire les endives. Émincez les endives en évitant le trognon. Portez le bouillon à ébullition et faites-y cuire les endives 15 minutes.

2 Préparez le velouté. Sortez les endives et mixez-les avec la crème et 1 pincée de noix de muscade râpée. Ajustez la consistance en ajoutant du bouillon de cuisson. Salez et poivrez.

3 Préparez la garniture. Hachez grossièrement le talon de jambon blanc. Lavez, effeuillez et hachez le persil.

4 Servez. Répartissez le velouté bien chaud dans des assiettes creuses, des petites verrines ou des bols. Garnissez-les de jambon et de persil, dégustez sans attendre.

DÉCLINAISON ORIGINALE
Remplacez la noix de muscade par du mélange 4 épices et ajoutez quelques éclats de noix en plus du jambon.

CONSEIL
Accompagnez ces pommes de terre farcies d'une salade verte croquante, type scarole, bien vinaigrée et bien aillée.

Pommes de terre farcies façon tartiflette

20 MIN préparation | **1 H 05** cuisson | **Pour 6** personnes

- **200 g** de lard fumé
- **9** belles pommes de terre à chair farineuse
- **1** oignon
- **1 botte** de ciboulette
- **450 g** de reblochon
- **10 g** de beurre
- **15 cl** de vermouth blanc
- Sel et poivre

1 Préparez les pommes de terre. Préchauffez le four à 200 °C. Enveloppez chaque pomme de terre dans une feuille de papier aluminium et déposez-les sur la lèchefrite du four. Enfournez pour 50 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Retournez-les à mi-cuisson. Réservez-les.

2 Préparez la garniture. Ôtez la croûte latérale du reblochon et coupez-le en fines tranches. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le suer dans une sauteuse avec le beurre. Lorsqu'il est translucide, déglacez avec le vermouth. Faites réduire et laissez bien compoter. Dans une poêle à sec, faites revenir le lard taillé en gros lardons et débarrassé de sa couenne, jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés.

3 Assemblez le tout. Préchauffez le four à 180 °C. Déballez les pommes de terre et coupez-les en deux. Salez-les un peu. Garnissez-les de compotée d'oignon, de lardons grillés et de tranches de reblochon. Poivrez bien et enfournez pour 15 minutes. Parsemez-les ensuite de ciboulette ciselée et dégustez bien chaud.

Version tradi

Tartiflette

30 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **250 g** d'allumettes de bacon
- **1 kg** de pommes de terre
- **1** oignon doux
- **1** gousse d'ail
- **500 g** de reblochon
- **20 cl** de crème fraîche épaisse entière
- **10 g** de beurre
- **10 cl** de vin blanc sec
- Sel et poivre

1 Préparez les pommes de terre. Faites-les cuire en robe des champs dans une grande marmite d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en rondelles épaisses.

2 Préparez la garniture. Ôtez la croûte latérale du reblochon et coupez-le en fines tranches. Pelez et émincez l'oignon, faites-le suer dans une sauteuse avec le beurre et les allumettes de bacon, poivrez bien. Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez l'ail pelé et écrasé au presse-ail et déglacez avec le vin blanc. Faites réduire, versez la crème et faites légèrement réduire encore.

3 Assemblez le tout. Rangez les pommes de terre dans un plat à gratin et répartissez par-dessus l'oignon avec le bacon à la crème. Disposez uniformément les tranches de reblochon.

4 Cuisez la tartiflette. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez la tartiflette pour 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien gratinée.

CONSEIL
Vous pouvez ajouter du persil plat ciselé au moment de servir.

Le reblochon de Savoie, réconfort hivernal

Protégé par une AOC, puis une AOP, depuis 1958, ce fromage trouve autant sa place sur un plateau que dans des recettes roboratives. Pour en percer les secrets, la fromagerie Chabert nous a ouvert ses portes. Par Marine Couturier

4 LITRES
de lait cru sont nécessaires pour fabriquer un reblochon.

Il a une forme cylindrique de **13 À 14 CM** de diamètre pour un poids de **450 À 550 GRAMMES.**

La seule évocation de son nom met déjà l'eau à la bouche. Le reblochon est une promesse d'onctuosité et de gourmandise pour laquelle on aimerait que l'hiver s'éternise un peu plus. À la fromagerie Chabert, on en fabrique toute l'année, mais c'est bien à la saison froide que l'activité est la plus importante autour de ce produit protégé par une AOP. Sur les dix fruitières que compte l'entreprise, trois produisent du reblochon de Savoie, toutes dans le département de Haute-Savoie. Le lait y est acheminé quotidiennement, récolté dans des fermes situées à une vingtaine de kilomètres alentour où la traite est réalisée deux fois par jour. « Seules trois races de vaches sont autorisées par l'AOP, l'abondance, la montbéliarde et la tarine. Ce sont des races montagnardes qui s'adaptent très bien au climat et qui donnent une très bonne qualité de lait », détaille-t-on chez Chabert.

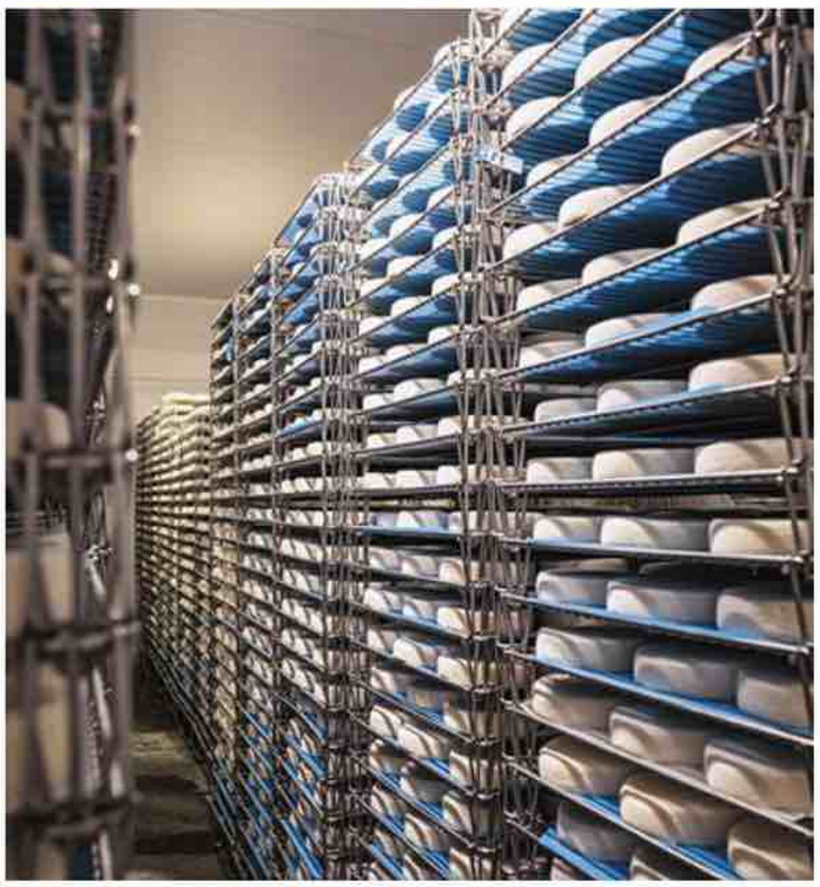
> Le reblochon de Savoie fruitier est plus doux et plus crémeux que le fermier.

UNE CHORÉGRAPHIE MAÎTRISÉE

Deux écoles cohabitent dans la famille du reblochon de Savoie : le laitier (ou fruitier) et le fermier.
Le premier, celui fabriqué chez Chabert, est préparé une fois par jour, à partir du lait recueilli auprès de plusieurs fermes ; le second n'utilise du lait provenant que d'un seul troupeau et est fabriqué deux fois par jour directement à la ferme, juste après la traite. « Au niveau du goût, le fruitier est plus doux et crémeux, tandis que le fermier a des saveurs plus fortes et une texture plus ferme. » Dans les fruitières Chabert, le même ballet se répète à chaque livraison. Le lait est d'abord placé dans des cuves, où il est chauffé à 33 °C, avant que de la présure ne soit ajoutée afin qu'il coagule. Le caillé est ensuite travaillé avec un tranche-caillé, une sorte de grande grille permettant sa découpe. « L'œil du fromager est très important car c'est lui qui détermine quand l'opération doit s'arrêter. La taille des morceaux doit être comprise entre celle d'un grain de blé et celle d'un grain de maïs. » Les grains de caillé sont ensuite répartis dans des moules où le fromage commence déjà à prendre sa forme finale. Une pastille de caséine rouge est apposée sur chacun d'eux – elle est verte pour le reblochon de Savoie fermier – et garantit l'origine et la traçabilité du fromage.

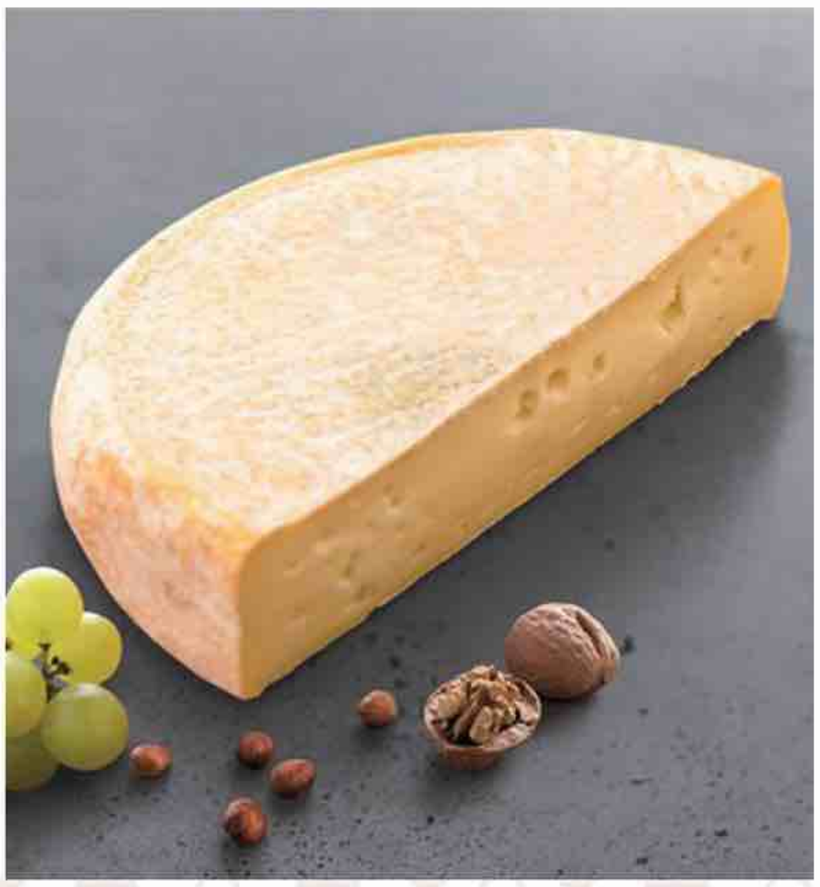
UN FROMAGE UNIQUE

Le reblochon de Savoie est le fruit d'un travail minutieux dont chaque étape est réalisée avec le plus grand soin. Celle du pressage dure quelques heures et permet d'enlever l'excédent de petit-lait grâce à un poids apposé à la surface de chaque fromage. « On passe ensuite au salage en leur faisant prendre un bain de saumure pendant une à deux heures. C'est ce qui permet de donner du goût au reblochon, mais aussi de protéger sa partie fine », commente-t-on à la fruitière. Vient alors le temps du passage au séchoir pendant une semaine, période pendant laquelle le fromage est retourné chaque jour et sa croûte lavée avant qu'il ne prenne la direction de la cave. L'affinage y dure au minimum 18 jours, le reblochon évoluant avec le temps, la flore des caves et la main de l'homme. Sous la croûte, la pâte se transforme et gagne en onctuosité, développant par la même occasion ses notes de noisette. Bientôt, le reblochon de Savoie de Chabert quittera sa Haute-Savoie natale pour être distribué partout en France, où il régalera tous les amateurs de fromage. Ici, on a l'habitude de dire que chaque reblochon est unique, résultat du savoir-faire de l'affineur, alors, rien ne vaut de le goûter pour s'en assurer !



5 IDÉES POUR L'ASSOCIER EN CUISINE

- En tartiflette, grand classique de la cuisine savoyarde.
- En reblochonnade, plat très proche de la tartiflette, mais sans lardons.
- En croziflette, autre variante de la tartiflette, réalisée avec des crozets, de petites pâtes carrées typiques de Savoie, à la place des pommes de terre.
- En chausson, avec des champignons, des oignons et quelques lardons.
- Sur une tranche de pain rustique, avec de la confiture de myrtille.



IDÉE
Vous pouvez remplacer les olives par des lardons fumés pour une version non végétarienne.

Risotto safran, courge et champignons grillés

40 MIN préparation | **40 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **½** courge butternut
- **250 g** de champignons bruns
- **100 g** d'olives noires à la grecque dénoyautées
- **100 g** de pecorino râpé
- **15 g** de beurre
- **2 l** de bouillon de légumes
- **300 g** de riz arborio ou carnaroli
- **4 pincées** de safran en pistil
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez, épépinez la courge et taillez-la en petits morceaux. Lavez et émincez les champignons.

2 Préparez le bouillon. Placez-le dans une grande casserole et portez à ébullition. Prélevez une petite tasse de bouillon et mettez-y à infuser le safran. Plongez la courge dans le bouillon et laissez cuire 10 minutes. Sortez la courge avec une écumoire.

3 Amorcez le risotto. Dans une sauteuse avec l'huile, faites nacrer le riz. Déglacez avec le bouillon au safran puis ajoutez 2 louches de bouillon et mélangez pour que le riz l'absorbe. Ajoutez la courge et poursuivez l'opération en incorporant le bouillon au fur et à mesure.

4 Poursuivez la cuisson. Incorporez la moitié du pecorino à mi-cuisson. Stoppez l'intégration du bouillon lorsque le riz est bien tendre. Ajoutez le reste de pecorino à la fin de la cuisson. Salez peu, poivrez.

5 Finalisez le plat. Dans une sauteuse avec le beurre, faites suer puis griller les champignons et les olives. Servez le risotto bien chaud garni de champignons grillés aux olives.

Version tradi

Risotto aux cèpes

35 MIN préparation | **35 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **500 g** de cèpes
- **1** échalote
- **100 g** de parmesan râpé
- **2 l** de bouillon de volaille
- **350 g** de riz arborio ou carnaroli
- **15 cl** de vin blanc sec
- **8 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les cèpes. Nettoyez-les avec un chiffon, retirez le bas de leur pied et coupez-les en gros morceaux. Faites-les suer dans une poêle avec la moitié de l'huile pendant 10 minutes en assaisonnant. Débarrassez-les.

2 Préparez le bouillon. Placez-le dans une casserole et portez à ébullition.

3 Amorcez le risotto. Dans une sauteuse avec le reste d'huile, faites suer l'échalote pelée et ciselée pendant 2 minutes. Ajoutez le riz et faites-le nacrer 1 minute. Déglacez avec le vin blanc puis ajoutez 2 louches de bouillon et mélangez pour que le riz l'absorbe. Ajoutez les cèpes et poursuivez l'opération en incorporant le bouillon au fur et à mesure.

4 Poursuivez et finalisez la cuisson. Incorporez la moitié du parmesan à mi-cuisson. Stoppez l'intégration du bouillon lorsque le riz est bien tendre. Ajoutez le reste de parmesan à la fin de la cuisson. Servez bien chaud.

ASTUCE
N'hésitez pas à utiliser des cèpes surgelés, dans ce cas vous pouvez directement les faire sauter avec l'échalote dans la sauteuse avant d'engager le risotto.

En direct des réseaux sociaux !

Voici le top des recettes qui ont fait le buzz sur les réseaux sociaux en 2021. Vous les avez certainement vues passer, mais si ce n'est pas le cas, une petite séance de rattrapage s'impose. Par Caroline Pacreau

À voir aussi

Parce que c'est plus parlant en vidéo, prenez quelques minutes pour aller découvrir également :

- **Les croquettes de courgettes** façon TikTok, prêtes en moins de 15 minutes.
- **Les tortillas hacks,** ces astuces de pliage pour des wraps qui se tiennent comme jamais.
- **Les pasta chips,** ces pâtes croustillantes façon chips qui se dégustent à l'apéro.

LES SMASHED POTATOES, OU L'ATTRAIT DU RUSTIQUE

La cuisine se veut authentique et généreuse avec ces « pommes de terre frappées ». Ces petites pommes de terre, presque aussi fondantes qu'une purée, sont vite prêtes, économiques et ont séduit les internautes.

COMMENT FAIRE ? Lavez et brossez 1 kg de pommes terre nouvelles type Ratte du Touquet. Plongez-les dans une casserole d'eau salée pour une petite vingtaine de minutes avec 4 gousses d'ail. Quand elles sont bien cuites à cœur, il n'y a plus qu'à les égoutter, les disposer (avec les gousses d'ail) sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les écraser grossièrement à la fourchette. Un peu d'huile d'olive, du thym et au four 30 minutes (220 °C). Avec juste un peu de fleur de sel, profitez de leur peau croustillante et de leur cœur fondant.

LA BAKED FETA PASTA, LA CUISINE SANS PRISE DE TÊTE

S'il n'y a qu'une recette à garder du confinement, c'est peut-être celle-là ! Super rapide et super facile, elle a séduit tous ceux qui, pendant quelques mois, ont dû concilier travail à domicile, école à la maison… et donc faire la cuisine midi et soir pour nourrir (vite fait bien fait !) toute leur tribu. C'est la recette d'une blogueuse finlandaise, et elle a fait le tour du monde !

COMMENT FAIRE ? Il suffit de mettre un bloc de feta dans un plat allant au four, d'ajouter une bonne dose de tomates cerise, quelques herbes aromatiques et un peu d'huile d'olive, et d'enfourner le tout pour 30 minutes à 180 °C. Pendant ce temps-là, il n'y a qu'à faire cuire une belle plâtrée de pâtes, qui sera mélangée à la feta au moment de servir !

Fine de Claire
La raffinée pour les amateurs

Les huîtres
Marennes
Oléron
OSTRÉICULTEURS **AFFINEURS**

Spéciale de Claire
La réservée pour les experts

Les seules huîtres
certifiées en France

Région Nouvelle-Aquitaine

huitresmarennesoleron.com

Gaufres de Liège

20 MIN préparation | **5 MIN** cuisson | **30 MIN** repos | **Pour 20** pièces

- **1** œuf
- **250 g** de beurre
- **12 cl** de lait
- **500 g** de farine
- **200 g** de sucre
- **14 g** de levure sèche de boulanger (2 sachets)
- **2 c. à soupe** de vergeoise
- **1 c. à soupe** de miel liquide
- **1 c. à café** de cannelle moulue
- **1 c. à café** de sel fin

Sucre glace (facultatif)

1 Préparez la levure. Faites tiédir le lait et délayez-y la levure, patientez 5 minutes et fouettez.

2 Préparez le levain. Dans un saladier, mélangez 350 g de farine avec la levure délayée, 12 cl d'eau et la vergeoise. Couvrez et entreposez dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant 15 minutes.

3 Finalisez la pâte. Incorporez dans le levain le reste de farine, l'œuf, la cannelle, le sel, le sucre, le miel et le beurre en morceaux. Pétrissez en terminant avec les mains lorsque le mélange devient plus ferme. Laissez reposer la pâte dans le saladier pendant 10 minutes.

4 Passez à la cuisson. Préchauffez un fer à gaufre de Liège ou un gaufrier, à défaut. Prélevez des pâtons de 100 g. Quand l'appareil est bien chaud, déposez une boule au centre de chaque plaque et laissez cuire 5 à 10 minutes en surveillant. Vous pouvez les saupoudrer d'un voile de sucre glace au dernier moment si vous le désirez.

Gaufres au sarrasin, fromage frais et saumon

25 MIN préparation | **30 MIN** cuisson | **30 MIN** repos

Pour 4-6 personnes

- **2** œufs
- **25 cl** de lait
- **100 g** de beurre (+ 25 g pour la cuisson)
- **250 g** de farine de sarrasin
- **6 g** de levure sèche de boulanger (soit 1 sachet)
- **1 c. à café** de sucre
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE

- **6** tranches de saumon fumé
- **2** minicitrons type Kalamansi
- **1** avocat mûr à point
- **1** citron vert (jus)
- **1** échalote
- **¼** de grenade (graines)
- **½ botte** de ciboulette
- **200 g** de fromage frais à tartiner
- Poivre

1 Préparez la levure. Faites tiédir le lait dans un ramequin puis versez la levure et le sucre. Mélangez et patientez 2 minutes jusqu'à dissolution de la levure.

2 Préparez la pâte. Faites tiédir 25 cl d'eau et fouettez-la avec les œufs et le sel. Tamisez la farine et incorporez-la. Ajoutez à cette pâte le mélange initial à la levure, fouettez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. Faites fondre le beurre « noisette » à la casserole, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il soit doré et dégage une odeur de noisette grillée. Versez-le dans la pâte et fouettez bien. Entreposez la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air et laissez reposer 30 minutes.

3 Faites cuire les gaufres. Faites chauffer un gaufrier et beurrez-le légèrement. Versez une louche de pâte et faites cuire chaque gaufre 3 à 5 minutes. Dégagez la gaufre avec un couteau.

4 Garnissez les gaufres. Pelez et coupez l'avocat en petites lamelles et citronnez-les avec un peu de jus de citron vert. Fouettez le fromage à tartiner avec un trait de jus de citron vert également et poivrez-le bien. Tartinez-en les gaufres et ajoutez de l'avocat, de l'échalote et de la ciboulette ciselées, des fines lanières de saumon, des tranches de mini-citrons et des graines de grenade. Dégustez sans tarder.

À SAVOIR
Les citrons Kalamansi sont des minicitrons assez acidulés, mais vous pouvez les remplacer par des kumquats.

ALTERNATIVE TECHNIQUE
À défaut de micro-ondes, faites bouillir une grande quantité d'eau dans un large faitout. Baissez le feu et déposez 3 quenelles de blancs montés à la surface de l'eau frémissante. Faites-les cuire 20 à 30 secondes sur chaque face puis égouttez-les sur un linge propre humide.

Version tradi

Île flottante

30 MIN préparation | **25 MIN** cuisson

Pour 6 personnes

- **4** œufs
- **50 cl** de lait demi-écrémé
- **175 g** de sucre semoule
- **1 gousse** de vanille
- **1 pincée** de sel

POUR LE CARAMEL

- **150 g** de sucre semoule
- **5 c. à soupe** d'eau
- **½ c. à café** de vinaigre blanc

1 Préparez la crème anglaise. Portez à frémissement, dans une casserole, le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et raclée. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et fouettez ces derniers avec 125 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez peu à peu le lait chaud par-dessus, tout en fouettant. Replacez sur feu doux et mélangez sans cesse jusqu'à épaississement de la crème, sans la laisser bouillonner. Transférez dans un contenant froid et laissez complètement refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur.

2 Préparez le caramel. Placez le sucre, l'eau et le vinaigre dans une casserole antiadhésive sur feu vif, et remuez la casserole de temps en temps. Lorsque le sirop prend une couleur ambrée soutenue, retirez-le du feu et trempez le fond de la casserole dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Versez 1/3 du volume de caramel en eau chaude dans celui-ci pour le décuire tout en replaçant la casserole sur feu doux. Mélangez avec une cuillère en bois pour obtenir une sauce caramel homogène et légèrement visqueuse. Transférez-la dans un saucier.

3 Préparez les îles. Au batteur, montez les blancs en neige ferme avec le sel. À la fin, incorporez peu à peu le sucre restant tout en fouettant à faible vitesse. Mettez les blancs dans un contenant compatible avec le micro-ondes, couvrez et faites-les cuire 1 minute à 750 watts.

4 Servez. Déposez un morceau de blanc monté sur un lit de crème anglaise bien froide. Nappez de caramel.

Guacamole

5 MIN préparation | **Pour 4** personnes

- **2** avocats
- **1** tomate
- **½** citron vert (jus)
- **1** échalote
- **Quelques** feuilles de coriandre
- **1 c. à café** de piment de Cayenne
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Émincez l'échalote et ciselez les feuilles de coriandre. Lavez la tomate et coupez-la en petits morceaux.

2 Réalisez la sauce. Écrasez les avocats dénoyautés et épluchés avec une fourchette, ajoutez la tomate, l'échalote, la coriandre et le piment de Cayenne. Arrosez du jus du demi-citron vert et mélangez. Salez et poivrez. Servez bien frais.

DÉCLINAISONS
Variez les plaisirs et personnalisez votre guacamole en changeant les épices. Le piment de Cayenne peut être remplacé par du piment d'Espelette, du paprika, du cumin ou quelques gouttes de Tabasco.

Version tradi

Bouchées apéro prêtes la veille

Pour recevoir sans prise de tête, ces recettes se préparent la veille et attendent patiemment au frigo l'arrivée des convives. Par Tiphaine Campet

APÉRICUBES MAISON

Mélangez dans une casserole 10 cl de crème liquide entière avec 2 g d'agar-agar. Ajoutez 100 g de gorgonzola en morceaux et faites chauffer pour obtenir une texture lisse. Versez dans les encoches cubiques d'un moule en silicone. Laissez figer toute la nuit au frais avant de démouler.

AVOCAT PAPAYE ŒUFS DE SAUMON

Mélangez 1 gros avocat et ¼ de papaye taillés en petites billes, le jus d'1 citron vert, 1 oignon botte ciselé, assaisonnez. Réservez au frais toute la nuit. Le lendemain, dressez dans six verrines et répartissez par-dessus 50 g d'œufs de saumon.

CANARD LAQUÉ PÉKIN EXPRESS

Retirez le gras de 24 tranches de magret de canard séché. Travaillez en pommade 50 g de terrine de foie gras avec 25 g de tahini. Tartinez-en les tranches, rangez-les joliment sur un grand plat, poivrez et réservez au frais. Le lendemain, zébrez-les d'un caramel obtenu en faisant réduire 15 cl de sauce soja sucrée sur feu vif.

CUISSES DE CAILLE AU FOIE GRAS

Mixez 200 g de foie gras avec 20 cl de crème liquide entière, assaisonnez. Répartissez dans huit miniramequins à four. Disposez par-dessus 8 cuisses de caille grillées dans une poêle avec 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de 4 épices. Le lendemain, réchauffez le tout 10 minutes à 180 °C.

DATTES DÉGUISÉES

Faites fondre 80 g de cancoillotte, 60 g de pâte de cacahuète croquante et le zeste râpé d'½ orange. Réservez dans une poche munie d'une douille lisse au réfrigérateur pendant 1 h. Farcissez-en 8 dattes medjoul dénoyautées. Réservez au frais.

ŒUFS DE CAILLE MAYO CÈPES

Plongez 16 œufs de caille 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Placez-les dans de l'eau glacée. Remplissez une poche munie d'une douille cannelée de 4 c. à soupe de mayonnaise fouettée mélangée avec 1 c. à café de cèpes séchés réduits en poudre. Le lendemain, garnissez-en les œufs écalés et coupés en deux, ajoutez des pluches de cerfeuil.

FOIE GRAS DE LA MER THAÏ

Mélangez 100 g de chair de mangue concassée avec 1 oignon botte ciselé, 4 tiges de coriandre hachées, 2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm, 2 c. à soupe de jus de citron vert, 1 c. à soupe de sirop de gingembre. Le lendemain, servez avec 1 baguette au levain tranchée et grillée, tartinée de 120 g de foie de morue égoutté.

LANGOUSTINE ROYALE EN NAGE DE MANGUE

Mixez la chair d'½ mangue avec ⅓ de concombre pelé, 10 cl de crème de coco, 1 c. à café de gingembre moulu, ½ c. à café de Tabasco. Le lendemain, répartissez dans huit verrines. Plongez-y 8 langoustines royales décortiquées en laissant la queue dépasser.

MUFFINS TEXANS

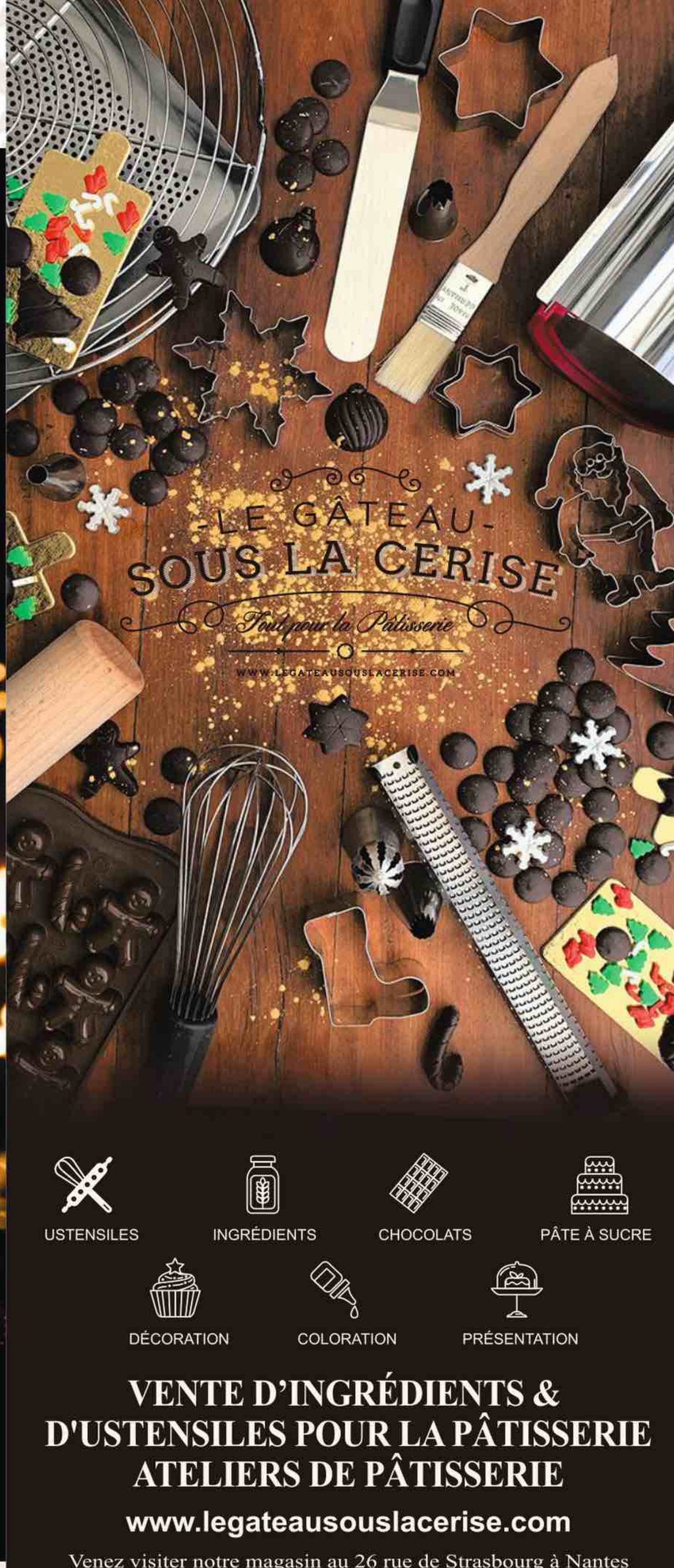
Fouettez 70 g de beurre avec 40 g de sauce barbecue. Ajoutez 1 œuf et 1 blanc, puis 160 g de farine avec 8 g de levure chimique et ¼ de c. à café de bicarbonate de sodium. Délayez avec 6 c. à soupe de lait, ajoutez 50 g de cheddar râpé et les feuilles hachées de 4 brins d'estragon. Enfournez à 160 °C dans des moules à minimuffins pour 20 minutes.

SALADE CASIMIR

Mélangez 1 pavé de saumon fumé à chaud effeuillé avec 8 physalis coupés en deux, les feuilles hachées de 2 brins d'aneth, les quartiers d'1 mandarine coupés en deux et 75 g de mimolette taillée en copeaux. Arrosez avec 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de jus de citron vert. Servez en verrines.

TRUFFES CHÂTAIGNE

Faites fondre 150 g de gouda à la truffe râpé avec 5 cl de crème liquide entière, poivrez bien. Laissez figer toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, prélevez des boules avec 2 petites cuillères et roulez-les dans 2 c. à soupe de farine de châtaigne.



USTENSILES

INGRÉDIENTS

CHOCOLATS

PÂTE À SUCRE

DÉCORATION

COLORATION

PRÉSENTATION

VENTE D'INGRÉDIENTS & D'USTENSILES POUR LA PÂTISSERIE ATELIERS DE PÂTISSERIE

www.legateausouslacerise.com

Venez visiter notre magasin au 26 rue de Strasbourg à Nantes

CONSEIL
Demandez à votre boucher de couper les colliers d'agneau dans le sens de la longueur ou en tranches.

Couscous à l'agneau fondant, carotte et aubergine

30 MIN préparation | **2 H** cuisson

Pour 6 personnes

- **1,5 kg** de collier d'agneau
- **500 g** de courge
- **3** carottes
- **3** échalotes
- **2** courgettes
- **1** aubergine
- **1** bouquet de coriandre
- **25 g** de beurre
- **400 g** de pois chiches cuits au naturel
- **3 l** de bouillon de légumes
- **350 g** de semoule fine
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de ras el-hanout
- **1 c. à soupe** de harissa
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Lavez l'aubergine et les courgettes et taillez-les en gros cubes. Pelez, épépinez la courge et coupez-la en morceaux. Pelez les carottes et les échalotes et coupez-les en deux dans la longueur.

2 Passez à la cuisson. Dans un grand faitout avec l'huile d'olive, faites bien colorer la viande de tous côtés en l'assaisonnant. Versez le bouillon et le ras el-hanout. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 1 h 30. Incorporez tous les légumes et laissez cuire encore 30 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien fondant. À la fin, ajoutez les pois chiches.

3 Finalisez et servez. Placez la semoule dans un large plat et versez dessus de l'eau bouillante à hauteur, salez et couvrez. Patientez 5 minutes et mélangez avec le beurre. Rectifiez l'assaisonnement du bouillon et relevez en harissa selon votre goût. Servez le couscous avec la semoule et la coriandre fraîche.

Couscous de Mostaganem

20 MIN préparation | **50 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **4** pilons de poulet
- **400 g** d'épaule d'agneau hachée
- **3** oignons
- **6 branches** de menthe fraîche
- **50 g** de beurre
- **400 g** de pois chiches cuits au naturel
- **300 g** de semoule fine
- **50 cl** de bouillon de volaille
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de cannelle moulue
- **1 c. à café** de piment doux moulu
- **1 c. à café** de gingembre moulu
- Sel et poivre

1 Préparez le poulet. Salez et poivrez le poulet et faites-le colorer de tous côtés dans une cocotte avec 15 g de beurre et la moitié de l'huile. Ajoutez 1 oignon pelé et ciselé et faites revenir encore 10 minutes. Versez le bouillon, portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes.

2 Préparez la sauce. Faites griller 50 g de semoule dans le four préchauffé à 180 °C ou dans une poêle à sec en surveillant bien. Dans une sauteuse, faites revenir le reste des oignons pelés et ciselés avec 20 g de beurre et le reste d'huile. Assaisonnez et ajoutez la cannelle, le gingembre et le piment. Émiettez la viande hachée par-dessus et mélangez bien. Versez 2 louches de bouillon de cuisson du poulet. Saupoudrez la semoule grillée par-dessus et mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que le tout se détache en morceaux.

3 Finalisez le poulet. Ajoutez les pois chiches dans le poulet et faites chauffer.

4 Préparez la semoule. Réhydratez le reste de semoule dans un grand plat, en la recouvrant d'eau bouillante à hauteur, salez. Couvrez et patientez 5 minutes. Égrainez-la et mélangez-la avec le reste de beurre.

5 Dressez. Servez la semoule garnie du mélange à la viande hachée et aux oignons. Disposez les pois chiches et le poulet par-dessus. Servez avec de la menthe effeuillée et hachée.

IDÉE
Dégustez ce rôti accompagné d'une polenta crémeuse au thym.

Filet mignon de porc farci aux cerises épicées

15 MIN préparation | **40 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **900 g** de filet mignon de porc ouvert en portefeuille
- **400 g** de cerises dénoyautées surgelées
- **1** bouquet d'origan
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de paprika fumé
- **1 c. à café** de graines de fenouil
- **1 c. à café** de flocons de piment
- **2** clous de girofle
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la farce. Placez les cerises surgelées dans une casserole avec le paprika, les clous de girofle, les graines de fenouil et les flocons de piment. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 15 minutes pour bien les faire dessécher. Laissez complètement refroidir et ôtez les clous de girofle.

2 Préparez le filet mignon. Ouvrez la pièce de viande bien à plat. Farcissez-la de compotée de cerise et refermez-la bien en la roulant et en maintenant le tout en rôti avec de la ficelle de cuisine.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une cocotte avec l'huile d'olive, saisissez le rôti de tous côtés. Salez et poivrez. Déglacez-le avec un fond d'eau, puis enfournez-le pour 20 minutes en le retournant à mi-cuisson.

4 Servez. À la sortie du four, effeuillez l'origan sur le rôti et servez-le coupé en tranches.

Rôti de porc confit aux pommes et au cidre

15 MIN préparation | **1 H 45** cuisson | **Pour 6** personnes

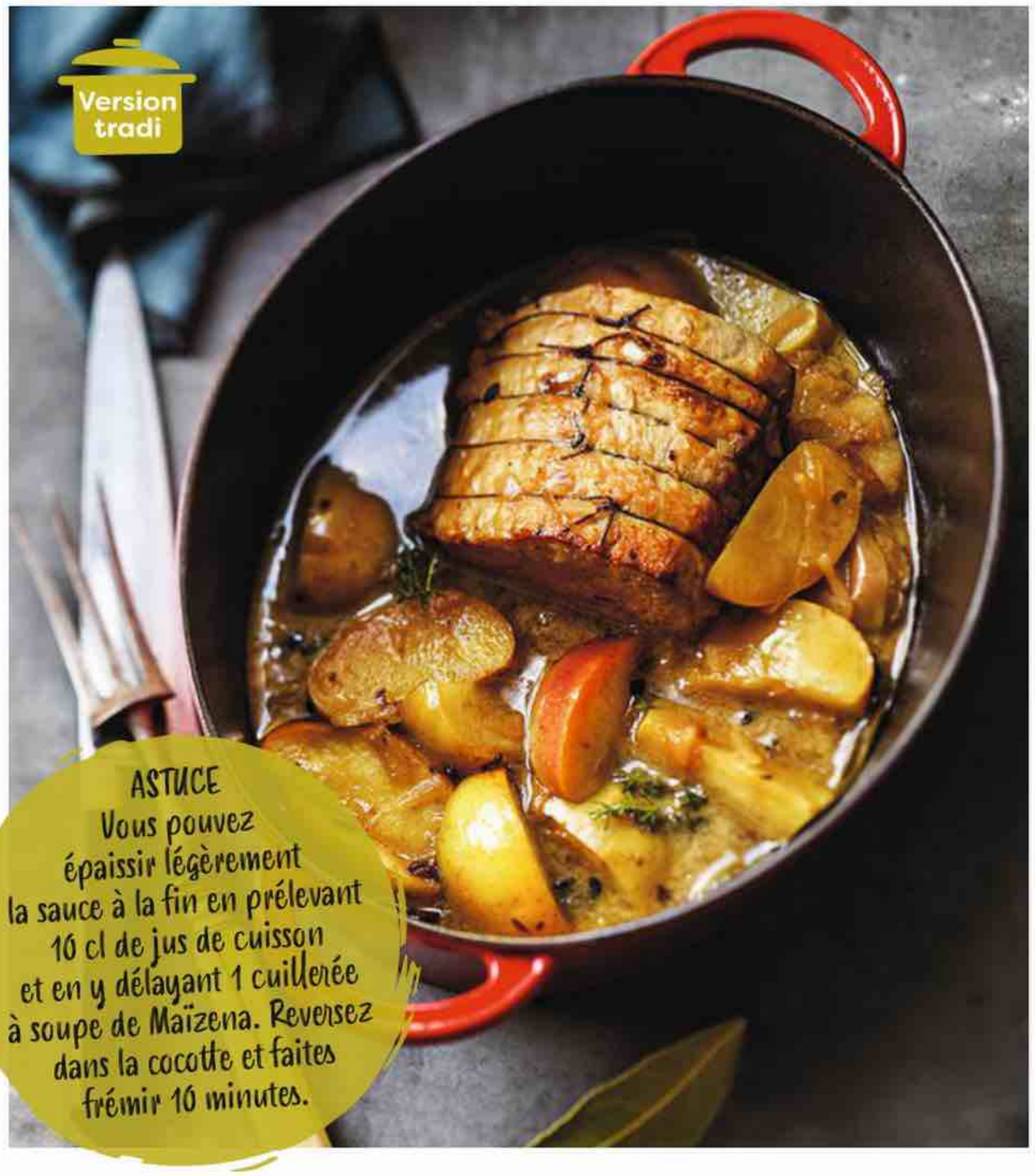
- **1** carré de porc sans os ficelé d'environ 1,300 kg
- **3** pommes sucrées
- **2** oignons
- **1** bouquet de thym
- **20 cl** de crème liquide entière
- **10 g** de beurre
- **75 cl** de cidre brut
- **2 c. à soupe** d'huile de colza
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la garniture. Lavez et coupez les pommes en quartiers. Retirez les trognons. Pelez et émincez les oignons.

2 Démarrez la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile, faites colorer le rôti salé et poivré de tous côtés. Débarrassez-le et faites suer les oignons dans la même cocotte avec le beurre. Incorporez les quartiers de pomme et replacez le rôti. Ajoutez le thym. Versez le cidre, couvrez et portez à ébullition.

3 Laissez mijoter. Réduisez le feu et laissez cuire sur feu doux pendant 1 heure en retournant le rôti à mi-cuisson.

4 Finalisez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la crème et enfournez à couvert pour 30 minutes.



ASTUCE
Vous pouvez épaissir légèrement la sauce à la fin en prélevant 10 cl de jus de cuisson et en y délayant 1 cuillerée à soupe de Maïzena. Reversez dans la cocotte et faites frémir 10 minutes.

SAINT MONT

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

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

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

Fruit

D'UN PATRIMOINE
PRÉSERVÉ

vins-saintmont.com

La Région Occitanie

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

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

Spaghettis au saumon fumé, sauce crémeuse

15 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **3** pavés de saumon fumé à chaud
- **1** courgette
- **1** bouquet de thym
- **1** échalote
- **1 c. à soupe** d'oseille hachée surgelée
- **20 cl** de crème liquide entière
- **500 g** de spaghettis
- **15 cl** de vin blanc sec
- Sel et poivre

Version tradi

1 Préparez les légumes. Lavez la courgette, coupez-la en quatre dans la longueur puis émincez-la finement. Pelez et ciselez l'échalote.

2 Confectionnez la sauce. Placez le thym, l'échalote et le vin blanc dans une petite casserole sur feu vif et faites réduire presque à sec. Versez la crème, faites très légèrement réduire puis salez et poivrez. Retirez les branches de thym et ajoutez l'oseille, mélangez.

3 Préparez le saumon. Émiettez-le grossièrement. Passez à la cuisson. Plongez les spaghettis et la courgette dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant les recommandations de cuisson al dente sur l'emballage des pâtes. Égouttez le tout.

4 Finalisez. Replacez les spaghettis et la courgette dans la marmite et versez la sauce, ajoutez le saumon et mélangez bien. Dressez dans des assiettes creuses en répartissant bien les ingrédients.

ASTUCE
Pour une version salade de pâtes, égouttez les pâtes et le brocoli et rincez le tout à l'eau fraîche. Poursuivez le reste de la recette sans considérer le facteur température.

Pâtes au pesto, au brocoli et au saumon

25 MIN	15 MIN	Pour 4
préparation	cuisson	personnes

- **500 g** de pavé de saumon sans peau
- **1** tête de brocoli
- **1** gousse d'ail
- **1** citron vert
- **1 gros** bouquet de basilic
- **125 g** de grana padano
- **500 g** de penne rigate
- **80 g** de pignons de pin
- **20 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez le pesto. Faites griller les pignons dans une poêle à sec sur feu doux sans cesser de remuer. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mixez la moitié de la botte de basilic effeuillée avec 50 g de grana padano râpé, l'ail et 40 g de pignons. Mixez tout en incorporant 10 à 15 cl d'huile d'olive, pour obtenir un pesto crémeux.

2 Passez à la cuisson à l'eau. Coupez le brocoli en fleurettes. Plongez les pâtes dans une grande marmite d'eau bouillante salée et suivez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage pour une cuisson al dente. Lorsqu'il reste 7 minutes, ajoutez le brocoli dans la marmite et terminez la cuisson de l'ensemble. Égouttez le tout.

3 Faites griller le saumon. Assaisonnez-le et placez-le dans une poêle bien chaude avec le reste d'huile d'olive. Laissez-le croûter sur chaque face puis retirez du feu.

4 Finalisez et servez. Placez les pâtes et le brocoli dans un saladier. Ajoutez autant de pesto que nécessaire pour bien enrober le tout. Ajoutez le reste de feuilles de basilic et le saumon coupé en beaux morceaux. Parsemez de pignons et ajoutez le reste du grana padano râpé à la grosse râpe. Proposez des quartiers de citron vert à part.

La truite de Banka, alternative made in France au saumon

Dans l'une des plus belles vallées du Pays basque, la truite de Banka est élevée dans des eaux pures et limpides. Ce produit d'exception est le fruit d'un savoir-faire transmis entre les générations. Par Marine Couturier

Au cœur des Pyrénées basques, la vallée de Banka est une enclave verte réputée pour la qualité de ses produits gastronomiques : viandes, salaisons et fromages fabriqués sur place sont appréciés bien au-delà du Pays basque. Dans le village éponyme – écrit avec un « c » en français –, c'est une tout autre spécialité qui fait la renommée de la ferme aquacole. La truite de Banka est élevée là depuis 1965, évoluant dans l'eau de la source d'Arpéa, classée 1A, le meilleur rang au niveau national. C'est sur le site d'un ancien moulin bâti au XVII[e] siècle que Jean-Baptiste Goicoechea, bûcheron de métier, s'est lancé dans la construction des premiers bassins en pierre, érigés parallèlement au torrent, mettant sur pied un système semi-naturel descendant la vallée comme une grande cascade. Aujourd'hui, son fils a pris le relais, perpétuant ainsi l'affaire familiale.

60 TONNES
de truites sont produites chaque année dans la ferme.

On compte
25 KG
de truite au m³ dans les bassins.

UN ÉLEVAGE RESPECTUEUX

Dans la vingtaine de bassins que compte la ferme, la truite arc-en-ciel (« Oncorhynchus mykiss ») s'épanouit plusieurs années dans une eau de qualité, profitant d'une densité faible, un élément essentiel pour diminuer son stress et éviter les carences. « Le confort animal prime avant tout. C'est aussi ce qui participe à l'excellence de sa chair », assure Michel Goicoechea, passionné par son métier. La truite de Banka débute sa vie dans le bassin le plus élevé : les œufs récupérés auprès d'un spécialiste dans les Hautes-Pyrénées, sélectionnant des souches bien adaptées à la montagne, sont placés dans l'écloserie où l'eau est maintenue à 12 °C. Les alevins y restent trois mois, puis descendent petit à petit dans les bassins en aval. Ici, la truite connaît un cycle de vie long, proche de l'état sauvage. Pour assurer cette croissance lente, respectueuse de son rythme biologique, le nombre de repas quotidiens est restreint – deux pour les alevins, un pour les truites –, mais la qualité reste incontournable. Le régime alimentaire est composé pour la majeure partie de chair de poisson, puis de micro-organismes et d'insectes naturellement présents dans la rivière. « Au bout de deux ans, nous sélectionnons les truites les plus grosses pour qu'elles poursuivent leur croissance jusqu'à atteindre 4 à 5 kg. Les autres sont valorisées peu de temps après en produits d'épicerie fine. »

La truite de Banka a une qualité de chair exceptionnelle qui se travaille comme le saumon.

UNE STRATÉGIE ZÉRO DÉCHET

La ferme aquacole de Banka est aussi poissonnier-mareyeur et distributeur. Les plus belles truites permettent à l'équipe de six personnes de réaliser des filets fumés au bois de hêtre, le produit signature de l'entreprise. De grands filets frais, des pavés ou des darnes sont aussi proposés aux particuliers et aux restaurateurs partenaires. « Je collabore avec de grands chefs locaux comme les frères Ibarboure, Jean-Marie Gautier ou Michel Guérard, tous travaillant pour des tables gastronomiques. » La valorisation du poisson ne s'arrête pas là : il y a une dizaine d'années, Michel et son fils ont eu l'idée de faire tanner la peau pour fabriquer de petits objets de maroquinerie. Deux ans de mise au point avec un professionnel en Bretagne ont été nécessaires pour créer la collection comprenant des sacs, portefeuilles ou ceintures. Le chef d'entreprise prévoit aussi de lancer en 2022 un projet pilote d'aquaponie, un système unissant la culture des plantes et l'élevage de poissons. En attendant, la période des fêtes, très intense, l'accapare encore pour quelques semaines : cette année encore, les filets de truite fumée de Banka régaleront de nombreux convives.

5 FAÇONS DE LA DÉGUSTER

- En filet, fumée au bois de hêtre de la forêt d'Hayra à Banca, à déguster avec une pointe de citron.
- Pour un apéritif chic, optez pour des œufs de truite de Banka déposés sur un petit blini.
- En rillettes, une charcuterie d'eau douce réalisée à partir de filets frais, excellente sur de petites tranches de pain grillé.
- À la basquaise, accompagnée d'une piperade concoctée avec des légumes produits dans la vallée de Banka.
- En soupe, pour se réchauffer au cœur de l'hiver.

Poulet basquaise

25 MIN préparation | **1 H** cuisson | **Pour 4** personnes

- **4** cuisses de poulet fermier recoupées en deux
- **2** poivrons rouges
- **1** poivron jaune
- **1** poivron vert
- **2** oignons
- **3** gousses d'ail
- **1** bouquet de thym
- **1** petit bouquet de basilic
- **3** feuilles de laurier
- **20 cl** d'huile d'olive
- **15 cl** de vin blanc sec
- **400 g** de tomates concassées
- **½ c. à café** de piment d'Espelette
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la viande. Salez et poivrez les cuisses de poulet et faites-les colorer sur toutes les faces dans une cocotte avec 10 cl d'huile d'olive. Débarrassez-les.

2 Préparez la garniture. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans la même cocotte avec le reste d'huile. Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet de thym, le laurier et l'ail pelé et haché. Incorporez les poivrons épépinés et coupés en lanières. Faites cuire le tout pendant 15 minutes. Ajoutez le piment et déglacez avec le vin, faites réduire.

3 Finalisez la recette. Ajoutez les tomates concassées et replacez la viande. Couvrez et portez à frémissement. Laissez mijoter pendant 45 minutes.

4 Servez. Ajoutez en fin de cuisson le basilic effeuillé et dégustez avec du riz basmati par exemple.

Version tradi

CONSEILS
Pour une saveur plus marquée, faites flamber les cuisses de poulet avec 10 cl de cognac et ajoutez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, juste avant d'incorporer les tomates concassées. Si la sauce attache légèrement, n'hésitez pas à ajouter un fond d'eau.

ASTUCE
Pour une cuisson express, placez le tout dans une Cocotte-Minute, fermez, mettez sous pression et laissez cuire 30 minutes.

Version tradi

Bœuf bourguignon

30 MIN préparation | **2 H** cuisson
1 NUIT marinade | **Pour 4** personnes

- **800 g** de bœuf à braiser
- **5** carottes
- **125 g** de champignons de Paris
- **1** oignon
- **1** bouquet garni
- **2** brins de persil plat
- **1** bouteille de vin rouge de Bourgogne
- **1 l** de bouillon de bœuf
- **15 cl** d'huile de colza
- **3 c. à soupe** de Maïzena
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la viande la veille. Coupez-la en morceaux identiques et faites-les mariner avec le bouquet garni et le vin pendant toute 1 nuit.

2 Procédez à la cuisson. Égouttez les morceaux de viande en récupérant la marinade. Essuyez-les bien pour les sécher et faites-les revenir dans une cocotte sur feu vif avec l'huile. Salez et poivrez. Les morceaux doivent être bien caramélisés de tous côtés. Ajoutez la Maïzena et mélangez bien. Déglacez avec la marinade et replacez le bouquet garni.

3 Poursuivez la cuisson. Incorporez l'oignon pelé et ciselé, les carottes pelées et coupées en trois, ainsi que les champignons lavés et coupés en quatre. Couvrez, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 1 h 45.

4 Finalisez la recette. Faites réduire la sauce au besoin pendant encore 15 minutes sans couvercle. À la fin, incorporez le persil effeuillé et haché. Dégustez si vous le désirez avec une purée de pomme de terre.

Margherita aux tomates confites

25 MIN préparation | **1h40** cuisson | **1h** préchauffage

Pour 1 pizza

- **1** tomate cœur-de-bœuf
- **1** tomate ananas
- **1** bouquet de basilic
- **½** mozzarella
- **4 c. à soupe** de parmesan
- **1** pâton de pizza de 250 g
- **6 c. à soupe** de sauce tomate
- **1 c. à soupe** de sucre roux
- **2 c. à café** de semoule
- Huile d'olive
- Sel

Version tradi

1 Préparez les tomates. Préchauffez le four à 130 °C. Coupez les tomates en tranches de 2 cm, puis déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et saupoudrez de sucre. Enfournez pour 1 h 30. Réservez ensuite sur du papier absorbant pour enlever le surplus d'huile.

2 Préchauffez la pierre à pizza. Placez la pierre à pizza sur l'avant-dernier étage en haut du four. Préchauffez le four à température maximale (250-300 °C), pendant 1 heure.

3 Préparez la mozzarella. Égouttez-la et coupez-la en morceaux assez gros. Réservez-les au frais.

4 Étalez la pâte à pizza. Sur un plan de travail fariné, aplatissez la pâte avec vos doigts en partant du centre, puis étalez avec la paume de vos mains. Posez la pâte sur du papier sulfurisé saupoudré de semoule. Étalez la sauce tomate, ajoutez la moitié du parmesan, arrosez d'un filet d'huile d'olive et huilez les bords. Découpez le surplus de papier et enfournez pour 2 à 3 minutes. Sortez la pizza et refermez le four sans l'éteindre.

5 Répartissez la mozzarella sur la pizza précuite, ajoutez 5-6 tranches de tomates confites, saupoudrez du reste de parmesan et enfournez pour 4 à 6 minutes. Sortez la pizza et arrosez-la d'un filet d'huile, parsemez de feuilles de basilic frais.

Notre méthode pour préparer de la pâte à « poolish » ou préferment

Pour 5 pizzas

775 g de farine, de préférence type 00, **20 g** de sel, **1 filet** d'huile d'olive, **2,5 g** de levure de boulanger, **2,5 g** de miel

PRÉPAREZ LA POOLISH. Mélangez dans un grand bol 15 cl d'eau avec le miel et la levure, puis ajoutez 150 g de farine. Mélangez et fermez hermétiquement. Laissez ce préferment à température ambiante pendant 1 heure, puis mettez-le au réfrigérateur pendant 24 heures. La préparation, qui est assez liquide, va doubler de volume.

PRÉPAREZ LA PÂTE LE LENDEMAIN. Versez 35 cl d'eau dans une bassine. Ajoutez la poolish et mélangez jusqu'à sa dissolution. Ajoutez la moitié de la farine restante, mélangez à nouveau, ajoutez le sel et l'autre moitié de farine, puis mélangez. Farinez le plan de travail et renversez la pâte, grattez bien le récipient à l'aide d'une spatule. Formez 1 boule vite fait, la pâte sera très collante et difficile à travailler, couvrez-la avec la bassine et laissez reposer 30 minutes. Passé ce délai, la pâte est plus facile à manipuler. De quoi vous laisser le temps de vous laver les mains et de faire une pause !

FORMEZ LA BOULE DE PÂTE. Versez 1 filet d'huile d'olive sur vos mains. Formez une grande boule avec la pâte tout en gardant le haut de la boule en haut pour préserver le gaz de la pâte. Une fois la boule bien lisse, laissez reposer encore 30 minutes à couvert. À ce stade, vous pouvez former vos pâtons si vous êtes pressé. Sinon, huilez la bassine, déposez la pâte tout en gardant bien le haut de la boule en haut. Badigeonnez avec l'huile, filmez et laissez reposer au frais entre 24 et 48 heures.

Pour réaliser une pâte noire, au moment de préparer votre poolish, ajoutez aux ingrédients 2 cuillerées à café de charbon actif. Il donnera sa belle couleur à la pâte.

Pizza noire champignons et truffe

10 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **1 H** préchauffage

Pour 1 pizza

- **100 g** de champignons de Paris bruns
- **4 c. à soupe** de parmesan râpé
- **3 c. à soupe** de crème fraîche liquide
- **3 c. à soupe** de ricotta
- **1** noisette de beurre
- **1** pâton de pizza noire de 250 g
- **1 boîte** de brisures de truffe
- **4 c. à café** de pesto de pistache
- **2 c. à café** de semoule
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Placez la pierre à pizza sur l'avant-dernier étage en haut du four. Préchauffez-le à température maximale (250-300 °C), pendant 1 heure.

2 Coupez les champignons en tranches épaisses. Faites-les sauter dans une poêle bien chaude avec 1 noisette de beurre, salez. Laissez évaporer toute l'eau que les champignons rendent et arrêtez la cuisson, réservez. Mélangez la crème avec la ricotta puis ajoutez un tiers des brisures de truffe.

3 Étalez la pâte à pizza comme expliqué p. 76. Posez la pâte sur du papier sulfurisé préalablement saupoudré de semoule. Étalez le mélange crème-ricotta, répartissez les champignons, ajoutez le parmesan, arrosez d'un filet d'huile d'olive en huilant aussi les bords. Découpez le surplus de papier sulfurisé et enfournez pour 6 à 9 minutes.

4 Sortez la pizza du four, déposez les brisures de truffe et ajoutez le pesto de pistache, poivrez. Servez aussitôt.

Coquille Saint-Jacques à la crème de poireau

20 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **12** noix de saint-jacques sans corail (+ 4 coquilles vides)
- **1** blanc de poireau
- **½ botte** de ciboulette
- **20 cl** de crème liquide entière
- **15 g** de beurre
- **2 c. à soupe** de mascarpone
- **15 cl** de porto blanc
- **5 cl** de cognac
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de moutarde forte
- Sel et poivre

1 Préparez la sauce au poireau. Pelez le blanc de poireau et coupez-le en quatre dans la longueur, puis émincez-le. Faites-le suer dans une sauteuse avec le beurre pendant 10 minutes avec du sel et du poivre, puis déglacez avec le cognac et flambez. Versez le porto et faites réduire de moitié. Ajoutez la crème, le mascarpone et la moutarde. Faites réduire tout doucement pour obtenir une sauce riche.

2 Marquez les noix de saint-jacques. Dans une poêle huilée, saisissez les noix sur chaque face très rapidement en assaisonnant.

3 Finalisez la cuisson. Préchauffez le gril du four. Disposez les noix de saint-jacques dans 4 coquilles vides et nappez de crème de poireau. Passez sous le gril pendant 2 à 3 minutes.

4 Dressez. À la sortie du four, parsemez de ciboulette ciselée et servez bien chaud.

Version tradi

Brochettes de saint-jacques au lard

15 MIN préparation | **10 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **12** tranches fines de poitrine fumée
- **12** noix de saint-jacques
- Œufs de lump
- **1 c. à café** de poudre de thym
- Poivre blanc

1 Préchauffez le four en position gril (ou préparez un barbecue). Rincez les noix de saint-jacques puis épongez-les. Saupoudrez-les de thym et de poivre. Entourez-les chacune d'1 tranche de poitrine.

2 Préparez 4 brochettes en enfilant sur chaque pic 3 noix de saint-jacques. Enfournez-les pour 10 minutes (ou posez-les sur la grille, pas trop près des braises) en les retournant fréquemment, jusqu'à ce que la viande soit dorée. Parsemez d'œufs de lump au moment de servir.

Saint-jacques au lard de Colonnata et citron confit, polenta crémeuse

15 MIN préparation | **10 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **12** tranches de lard de Colonnata
- **12** noix de saint-jacques sans corail
- **1 bouquet** de feuilles de sauge
- **50 cl** de lait
- **100 g** de parmesan râpé
- **4 c. à soupe** de mascarpone
- **200 g** de polenta instantanée
- **1** citron confit
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez la polenta. Portez à frémissement 50 cl d'eau avec le lait et un peu de sel. Versez la polenta et mélangez sur feu doux pendant 3 minutes. Ajoutez le parmesan et le mascarpone. Réservez au chaud.

2 Préparez les condiments. Hachez finement le citron confit. Faites-le revenir avec les feuilles de sauge dans une poêle avec l'huile. Ajoutez le lard et faites-le griller. Ajoutez les noix de saint-jacques, salez, poivrez et faites-les colorer sur chaque face.

3 Dressez. Disposez 3 noix de saint-jacques sur un lit de polenta crémeuse. Répartissez le lard grillé, le citron confit et les feuilles de sauge. Poivrez bien et servez sans attendre.

ALTERNATIVE
À défaut de lard de Colonnata, utilisez du guanciale ou encore de la pancetta que vous trouverez en épicerie fine italienne.

Cookies moelleux, crème noisette café

25 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 30** pièces

- **1** œuf
- **250 g** de beurre demi-sel mou
- **375 g** de farine
- **350 g** de cassonade
- **250 g** de chocolat noir pâtissier
- **2 c. à soupe** de graines de lin brun concassées

POUR LA GARNITURE :

- **300 g** de purée de noisette
- **75 g** de noisettes entières décortiquées
- **1 c. à soupe** rase de café lyophilisé

1 Préparez la pâte. Au batteur, fouettez le beurre avec la cassonade jusqu'à obtenir une pommade. Incorporez l'œuf. Hachez le chocolat au couteau et mélangez-le avec la farine et les graines de lin. Versez sur le mélange précédent et travaillez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 Façonnez les biscuits. Prélevez des boules de pâte de la taille d'une noix et roulez-les entre vos paumes. Aplatissez-les légèrement sur deux plaques à four chemisées de papier cuisson en les disposant en quinconce.

3 Faites cuire. Préchauffez le four à 130 °C. Enfournez pour 25 à 28 minutes en surveillant bien la coloration. Laissez refroidir complètement les cookies, qui doivent rester mous, avant de les débarrasser.

4 Préparez la garniture. Délayez le café lyophilisé dans 2 c. à soupe d'eau chaude et fouettez avec la purée de noisette. Concassez les noisettes pour obtenir des éclats.

5 Dégustez. Au dernier moment, tartinez les cookies de crème noisette café et parsemez-les d'éclats de noisette.

Sandwichs cookies choco-coco

20 MIN préparation | **12 MIN** cuisson | **Pour 8** personnes

- **1** œuf
- **80 cl** de glace au chocolat avec pépites
- **200 g** de farine
- **100 g** de sucre semoule
- **100 g** d'huile vierge de noix de coco
- **20 g** de noix de coco râpée
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** d'extrait de vanille
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte. Au batteur, fouettez l'huile de noix de coco avec le sucre. Incorporez le jaune d'œuf (conservez le blanc) et la vanille. Ajoutez la farine, la levure et la noix de coco. Montez le blanc d'œuf en neige avec le sel mais il doit rester souple. Incorporez-le à la pâte avec une spatule.

2 Façonnez les biscuits. Prélevez des boules de pâte de la taille d'une balle de ping-pong et aplatissez-les légèrement sur une plaque à four chemisée de papier cuisson en les disposant en quinconce.

3 Faites cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 12-15 minutes en surveillant bien la coloration. Laissez refroidir les cookies avant de les débarrasser avec une spatule.

4 Formez les sandwichs. Sortez la glace du congélateur 10 minutes avant. Prélevez des boules avec une cuillère à glace et disposez-les sur l'envers d'un cookie. Apposez un second cookie tout contre et pressez très légèrement. Dégustez sans attendre ou replacez le tout au congélateur dans une grande boite hermétique.

Cookies aux pépites de chocolat

15 MIN préparation | **12 MIN** cuisson | **30 MIN** réfrigération

Pour 20 pièces

- **120 g** de beurre doux mou
- **180 g** de chocolat noir
- **170 g** de farine
- **150 g** de sucre de canne blond
- **125 g** de purée de noisette
- **40 g** de Maïzena
- **10 g** de cacao amer
- **1 c. à café** de bicarbonate de sodium

1 Préparez les pépites. Concassez le chocolat en fines pépites et mélangez-les avec la Maïzena.

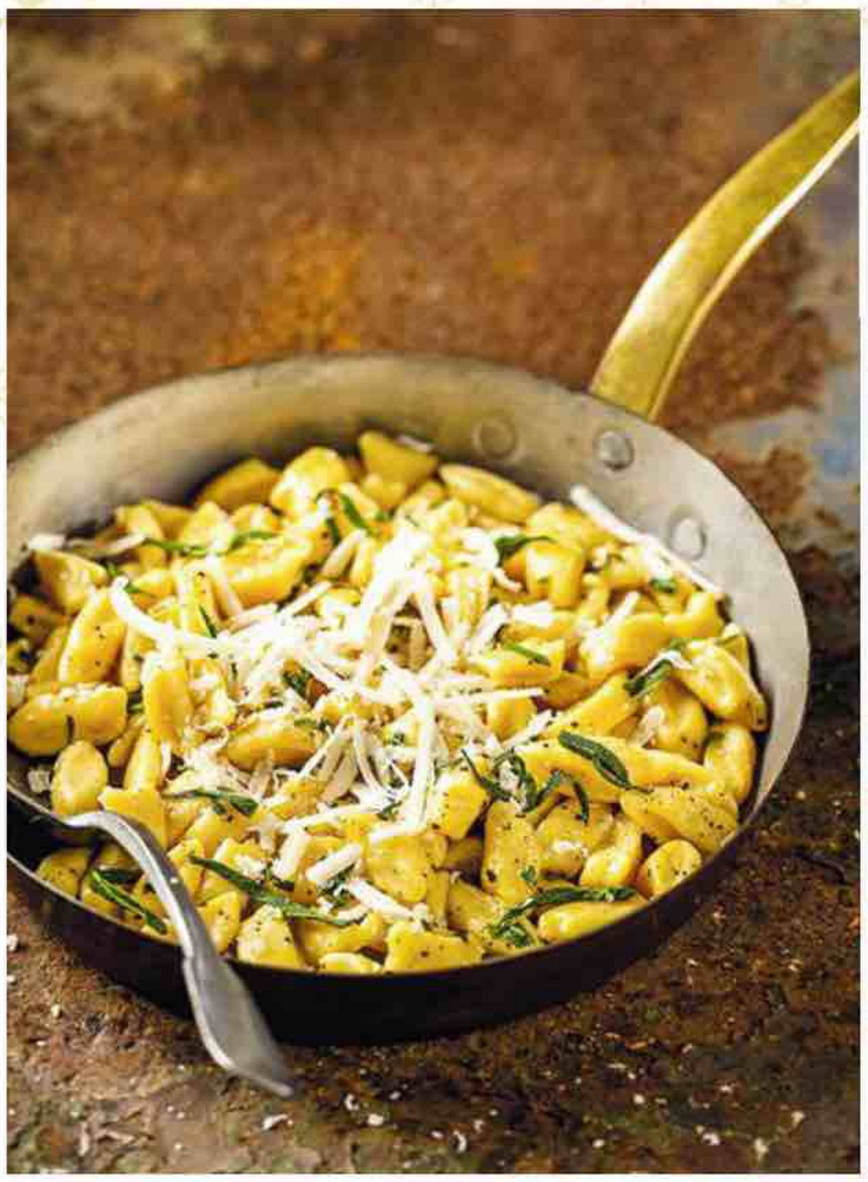
2 Préparez la pâte. Au batteur, fouettez le beurre avec la purée de noisette et le sucre de canne. Incorporez la farine, le cacao amer, le bicarbonate et la Maïzena aux pépites de chocolat. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte homogène puis entreposez-la 30 minutes au réfrigérateur.

3 Façonnez les biscuits. Prélevez des boules de pâte de la taille d'une noix et roulez-les entre vos paumes. Aplatissez-les légèrement sur deux plaques à four chemisées de papier cuisson en les disposant en quinconce.

4 Faites cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 12 à 15 minutes en surveillant bien la coloration. Laissez refroidir les cookies avant de les débarrasser et de les entreposer dans une boite hermétique.

Version tradi

VARIANTE
Remplacez la farine de blé par de la farine de petit épeautre ou réalisez un mélange de farine de blé et de farine de seigle ou de sarrasin pour apporter une petite touche fumée.



Gnocchis de courge

20 MIN préparation | **1 H** cuisson | **Pour 4** personnes

- **800 g** de courge au choix
- **½** botte d'estragon
- **10** feuilles de sauge
- **1** jaune d'œuf
- **30 g** de beurre
- **125 g** de tomme de brebis
- **200 g** de farine
- Sel et poivre

1 Préparez l'appareil à gnocchis. Préchauffez le four à 180°C. Pelez et épépinez la courge, coupez-la en morceaux et dispersez-les dans un plat à four. Enfournez pour 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Écrasez-les en ajoutant le jaune d'œuf et la farine, salez et poivrez. Travaillez bien la pâte.

2 Façonnez les gnocchis. Façonnez des boudins d'environ 3 cm de diamètre sur un plan de travail fariné, et recoupez-les en tronçons biseautés de 2 cm de large. Réservez-les au frais jusqu'au moment de les cuire.

3 Faites cuire les gnocchis. Préparez une grande poêle avec le beurre fondu et les feuilles de sauge. Plongez les gnocchis par quinzaine dans une marmite d'eau bouillante salée et sortez-les avec une écumoire lorsqu'ils remontent à la surface. Au fur et à mesure, égouttez-les, placez-les dans la poêle et faites-les revenir en ajoutant les feuilles d'estragon.

4 Servez. Râpez la tomme de brebis avec une grosse râpe, parsemez-en le plat et poivrez bien.

Gratin de gnocchis au gorgonzola et aux noix

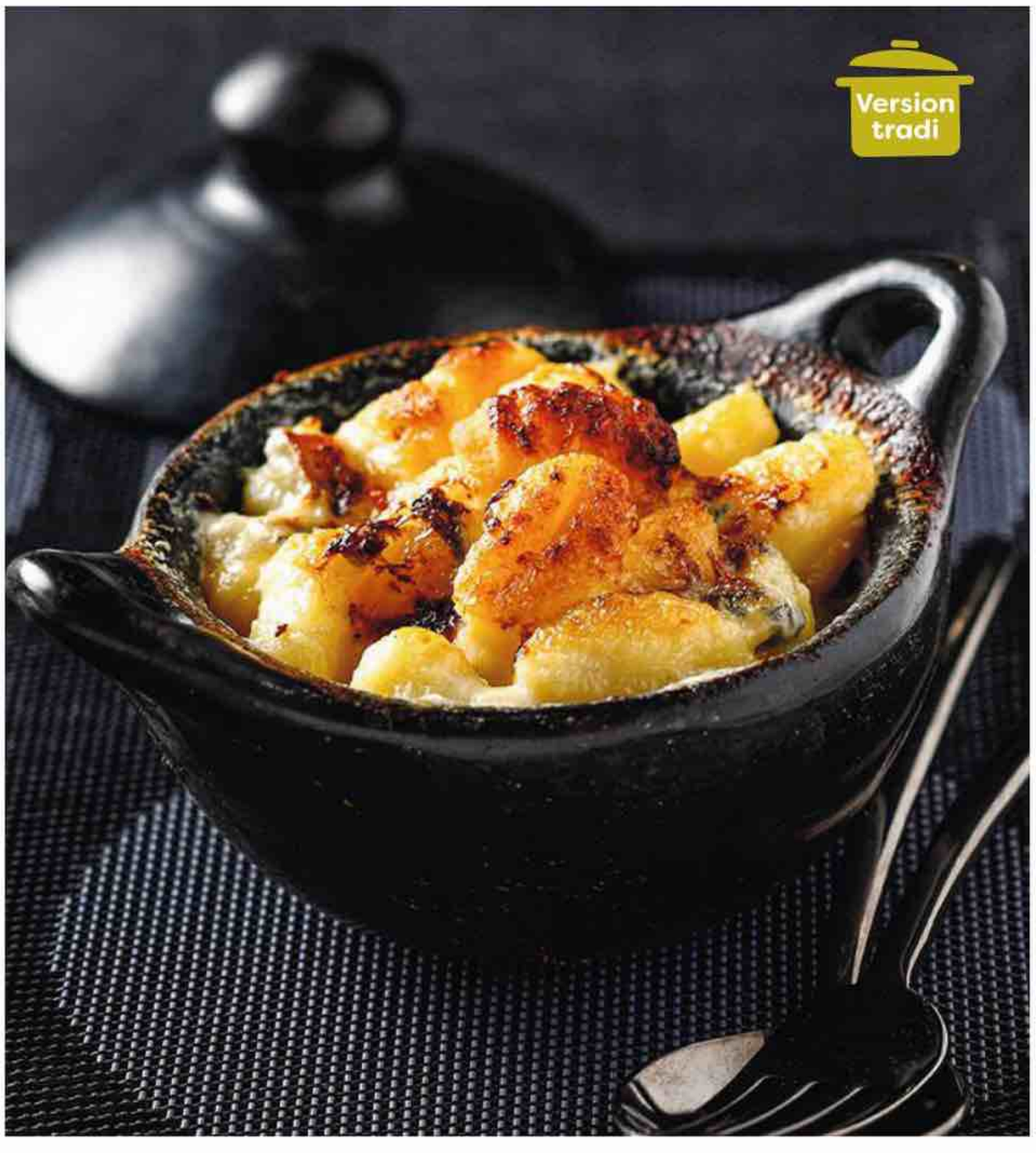
10 MIN préparation | **30 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **900 g** de gnocchis de pomme de terre
- **180 g** de gorgonzola
- **30 cl** de crème liquide
- **30 g** de cerneaux de noix
- Sel et poivre

1 Préparez la sauce. Préchauffez le four à 180 °C. Hachez les noix. Dans une casserole, faites fondre le gorgonzola avec la crème liquide à feu moyen. Salez et poivrez.

2 Faites cuire les gnocchis. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition dans une cocotte. Plongez-y les gnocchis le temps indiqué sur le paquet. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les.

3 Dressez les gratins. Répartissez les gnocchis dans des plats à gratin individuels. Nappez de sauce au gorgonzola, parsemez de noix hachées et enfournez pour 20 minutes.



Gnocchis au pistou

30 MIN préparation | **40 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **750 g** de pommes de terre type chérie ou charlotte
- **1** petite botte d'estragon
- **½** botte de basilic
- **1** jaune d'œuf
- **100 g** de parmesan râpé (+ copeaux)
- **200 g** de farine
- **60 g** de pignons de pin
- **15 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez l'appareil à gnocchis. Plongez les pommes de terre pelées et coupées en quatre dans une grande marmite d'eau salée pendant 15 à 20 minutes. Égouttez-les bien. Écrasez-les en ajoutant le jaune d'œuf, la farine et 50 g de parmesan râpé. Salez, poivrez et travaillez bien la pâte.

2 Façonnez les gnocchis. Sur un plan de travail fariné, façonnez des boudins d'environ 2 cm de diamètre et recoupez-les en tronçons réguliers de 3 cm. Roulez-les sur une planche à gnocchis ou sur le dos d'une fourchette pour leur donner leur forme caractéristique. Répartissez-les sur un plat couvert de papier cuisson, en une couche, et réservez au frais jusqu'au moment de les cuire.

3 Préparez le pistou. Faites griller les pignons dans une poêle à sec à feu doux sans cesser de remuer. Mixez l'estragon et le basilic effeuillés avec 10 cl d'huile d'olive et le parmesan râpé restant.

4 Faites cuire les gnocchis. Plongez-les par quinzaine dans une marmite d'eau bouillante salée et sortez-les avec une écumoire lorsqu'ils remontent à la surface. Au fur et à mesure, égouttez-les et placez-les dans une grande poêle avec le reste d'huile d'olive, puis faites-les griller.

5 Servez. Mélangez les gnocchis croustillants avec le pistou, ajoutez les pignons et des copeaux de parmesan.

IDÉE ORIGINALE
Pour des gnocchis aux saveurs variées, n'hésitez pas à incorporer dans la pâte des herbes, des épices...

Des pommes de terre sous bonne garde

Dans la grande famille des patates, je demande les pommes de terre d'hiver. S'agit-il de variétés qui poussent dans des sols gelés ? Pas du tout. Ces tubercules sont récoltés jusqu'en début d'automne. Mais leur solide capacité de conservation nous permet de nous régaler au cœur de la saison froide… Par Juliette Romance

DES LÉGUMES VRAIMENT FRAIS ?

La filière est parfaitement organisée pour les conserver plusieurs mois sans impacter leurs qualités. Et ce n'est pas nouveau ! Au cours des siècles, ces tubercules rassasiants, mis à l'abri, ont sauvé bien des populations lors des famines hivernales. Une fois séchées et triées, les pommes de terre sont stockées dans de grands entrepôts sombres, où la température (6 °C) et le taux d'humidité sont sous contrôle. Traitées (plus ou moins naturellement) contre la germination, elles fournissent les lieux de vente jusqu'à la récolte suivante.

DES VARIÉTÉS CIBLÉES

Toutes les pommes de terre n'affichent pas cette capacité de conservation record. C'est pourquoi certaines variétés sont privilégiées pour garnir les étals d'hiver. Blanche, bernadette, monalisa, désirée, nicola, charlotte, bintje, bleue d'Artois, roseval, Samba, ratte, agria, Pompadour…
La liste est assez longue pour couvrir tous les modes de préparation.

UN CHOIX SELON L'USAGE

En principe, on ne fait pas de la purée ou des frites avec des pommes de terre à chair ferme. Ni de patates sautées avec des tubercules à chair farineuse qui se délite à la cuisson…
Il est important d'acheter les pommes de terre en fonction de l'usage que l'on veut en faire. C'est facile, la variété est toujours indiquée (parfois en tout petit sur l'étiquette des filets), ou bien la destination culinaire (salades, vapeur, purée, frites, gratin).
Les variétés dites « intermédiaires » – monalisa, Samba mais aussi charlotte – sont les petites futées suffisamment polyvalentes pour se prêter à toutes les recettes. À choisir lorsqu'on ne veut pas cumuler les tubercules chez soi.

UNE SUPERPRODUCTION

– 8 millions de tonnes, c'est la production française annuelle de pommes de terre. Plus de 3 millions sont exportées, ce qui classe notre pays au premier rang mondial des exportateurs de ce tubercule. (1)
– 47 000 emplois directs sont générés par ce modeste légume. (1)
– 52 kg par an et par habitant contre 95 kg en 1960. La consommation de pommes de terre fraîches a largement chuté pour de multiples raisons : une alimentation plus variée et l'arrivée des produits transformés et/ou surgelés (purée en flocons, frites). (2)
– 93 % des Français achètent des pommes de terre fraîches ! Qui a dit que l'on ne cuisinait plus ? (3)

AU FRAIS MAIS PAS AU FROID

Une température trop froide transforme l'amidon en sucre. Exit le réfrigérateur qui est, de plus, souvent trop humide. Idéalement, on les dispose en une seule couche dans une cagette, sur du papier journal, dans un endroit frais. On les couvre pour les isoler de la lumière, qui active la solanine en provoquant un verdissement et rend la chair amère et indigeste.

UN PROFIL NUTRITIONNEL PLUTÔT BON

La pomme de terre est riche en amidon, ce qui la classe dans le rang des féculents, et en sucres. Elle a un excellent pouvoir énergisant. Son taux de matières grasses est négligeable (0,1 g/100 g), et elle contient un bel éventail de nutriments : vitamines B6, B9, C, potassium, cuivre, phosphore, magnésium, fer… Pour conserver ce capital, on conseille de les peler après cuisson et de privilégier l'eau, la vapeur ou le rôtissage, plus doux que l'huile de friture.

4 ATOUTS INCONTESTABLES

- **LE GOÛT :** il est plus ou moins discret selon la variété mais il est bien présent !
- **LA FACILITÉ DE PRÉPARATION :** on l'épluche en un clin d'œil, elle n'a ni pépin ni noyau.
- **LA POLYVALENCE :** si ce féculent est aussi populaire, c'est parce qu'on peut le transformer à volonté.
- **LE COÛT :** rares sont les produits frais à être aussi accessibles, avec un prix moyen de 1,80 €/kg. Toutefois, comme les autres légumes, la patate a vu son prix flamber. Il était d'environ 1,30 € en 2018 (Europe1.fr, sept. 2019).

UN APPORT TRÈS VARIABLE

La valeur calorique des patates est de 60 à 120 calories aux 100 g selon la variété. Elle grimpe à 285, voire 400 pour des frites, selon la découpe (les plus épaisses sont moins gorgées de gras). La purée s'en sort bien, avec une moyenne de 88 calories. Mais l'index glycémique grimpe. À l'eau ou à la vapeur, l'apport est modéré, avec une moyenne de 76 calories.

(1) Lci.fr - déc. 2020.
(2) Insee et étude Idari de l'UNPT d'après la FAO.
(3) Synthèse de FranceAgriMer, fév. 2019.

CÔTÉ RECETTES

La pomme de terre a plus d'un tour dans son filet ! Elle nous accompagne dans la réalisation de bon nombre de recettes hivernales, dont les incontournables choucroute (p. 38), pot-au-feu (p. 48), gnocchis (p. 82) ou encore hachis parmentier (p. 102). Les cuisiniers friands de nouveautés peuvent également utiliser la pomme de terre pour réaliser une tatin au magret séché (recette page 15).

À SAVOIR
La recette traditionnelle de la quiche lorraine ne comporte pas de fromage râpé, mais elle se prête à toutes sortes de déclinaisons. N'hésitez pas à ajouter une touche de noix de muscade râpée dans l'appareil à crème ou à remplacer les lardons par du bacon...

Version tradi

Quiche lorraine

30 MIN préparation | **50 MIN** cuisson
1H réfrigération | **Pour 6** personnes

- **200 g** de lardons fumés
- **¼** de botte de ciboulette
- **4** œufs
- **40 cl** de crème liquide entière
- **90 g** de beurre
- **190 g** de farine
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la pâte. Travaillez la farine avec le beurre en parcelles jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez 1 pincée de sel et 5 cl d'eau froide. Pétrissez jusqu'à obtenir 1 boule homogène. Enveloppez-la et entreposez-la pendant 1 heure au réfrigérateur.

2 Préparez la garniture. Faites griller les lardons dans une poêle à sec, puis déposez-les sur du papier absorbant. Fouettez les œufs avec la crème, salez et poivrez.

3 Montez les quiches. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée pour obtenir une abaisse de 5 à 8 mm d'épaisseur. Détaillez-la en 6 disques plus grands que vos moules à tartelette. Beurrez ceux-ci et foncez la pâte dedans, piquez-la avec une fourchette. Répartissez les lardons et versez l'appareil à crème prise.

4 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez ensuite les quiches garnies pour 40 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et que la pâte soit cuite uniformément.

5 Finalisez et servez. Démoulez les quiches et parsemez-les de ciboulette ciselée. Dégustez bien chaud en proposant une salade de jeunes pousses d'épinards par exemple.

Quiche sans pâte jambon brocoli

15 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

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

1 Préparez les légumes. Coupez la tête de brocoli en fleurettes et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec les petits pois. Laissez cuire pendant 5 minutes à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les. Émincez finement le piment.

2 Préparez la garniture. Taillez le talon de jambon en cubes. Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Préchauffez le four à 250 °C.

3 Procédez à la cuisson. Dans une poêle compatible avec le four, faites revenir le piment émincé dans le beurre. Répartissez-le bien dans la poêle avant de ranger les légumes et le jambon par-dessus. Versez l'appareil à quiche. Enfournez pour 10 minutes.

Version tradi

Gâteau au yaourt

10 MIN préparation | **35 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **3** œufs
- **1 pot** de yaourt nature
- **10 g** de beurre (pour le moule)
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **2 pots** de sucre
- **3 pots** de farine
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 pincée** de sel
- **½ pot** d'huile d'olive

1 Préchauffez le four. Allumez le four à 180 °C et beurrez un moule rond.

2 Préparez l'appareil. Versez dans un saladier le yaourt, les sucres, les œufs, la farine, la levure, le sel et l'huile.

3 Enfournez le gâteau. Mettez la préparation dans le plat beurré et faites cuire 35 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Gâteau au yaourt version fruitée

15 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

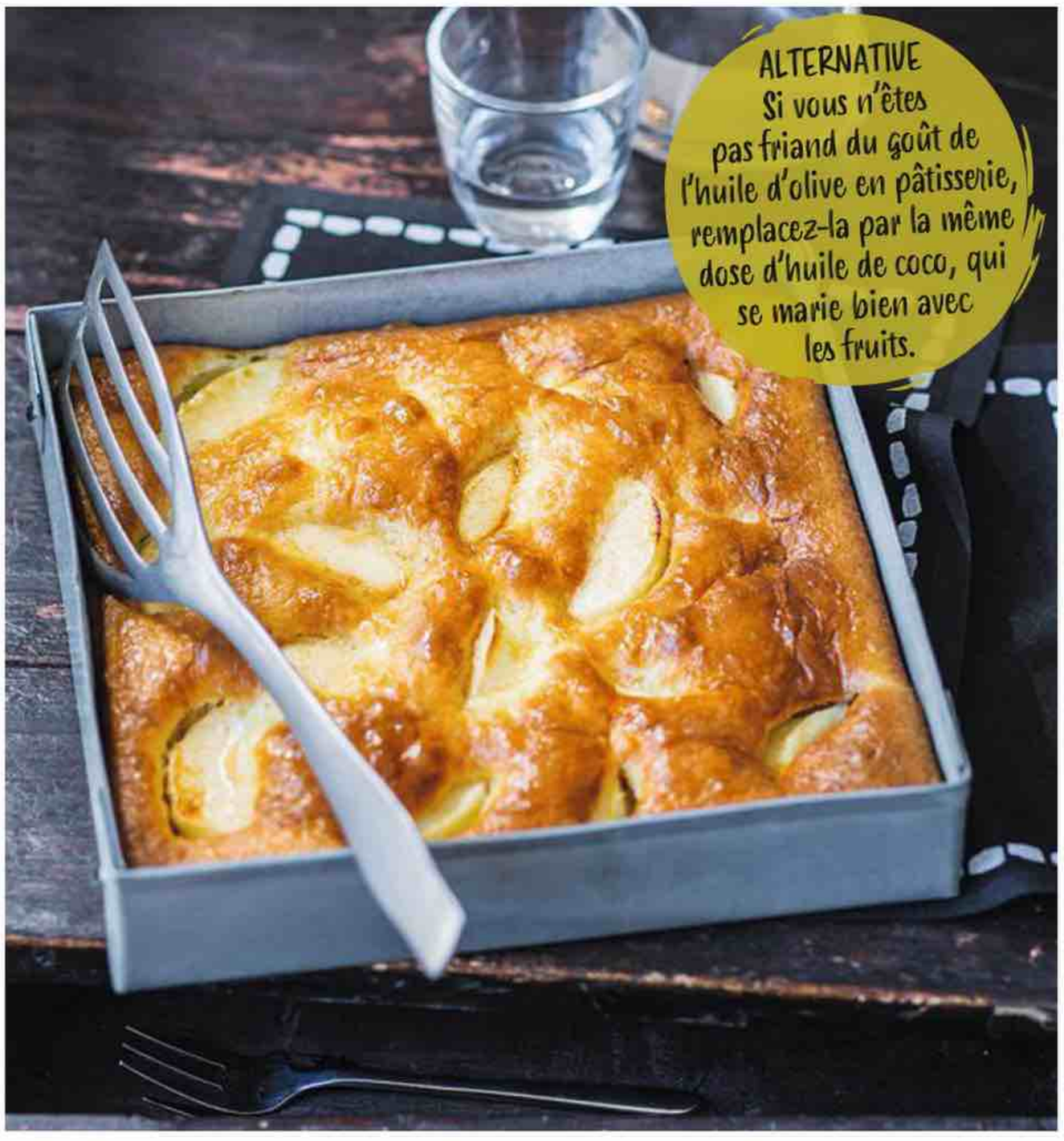
- **3** poires
- **1** banane bien mûre
- **3 cm** de gingembre frais
- **3** œufs
- **1 pot** de yaourt nature
- **10 g** de beurre (pour le moule)
- **2 pots** de sucre
- **3 pots** de farine
- **½ pot** d'huile d'olive
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 pincée** de sel

1 Préchauffez le four. Allumez le four à 180 °C et beurrez un moule à manqué

2 Préparez l'appareil. Versez dans un saladier le yaourt, les sucres, les œufs, la farine, la levure, le sel, la banane mixée et l'huile.

3 Préparez le gingembre et les poires. Pelez et râpez le gingembre. Épluchez puis épépinez les poires, puis détaillez la chair en cubes. Incorporez le tout dans la pâte à l'aide d'une spatule.

4 Passez à la cuisson. Versez la pâte dans le moule puis enfournez 45 minutes, jusqu'à ce que le moelleux soit bien doré. Laissez-le refroidir avant de déguster ou de l'entreposer au réfrigérateur.



Potimarron rôti au crumble de châtaigne

20 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **1** potimarron
- **4 brins** de cerfeuil
- **350 g** de marrons cuits au naturel en bocal
- **60 g** d'amandes effilées
- **30 g** de flocons de châtaigne
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **3 c. à soupe** d'huile de noisette
- **1 c. à café** de 4-épices
- Sel et poivre

1 Préparez le potimarron. Lavez-le et taillez-le en fins quartiers après avoir retiré les graines. Disposez-les à plat sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez. Enfournez pour 30 à 40 minutes dans le four préchauffé à 180 °C, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2 Préparez le crumble. Concassez les marrons et mélangez-les avec les amandes effilées, les flocons de châtaigne, les épices et l'huile de noisette. Ajoutez le sel et le poivre.

3 Finalisez la cuisson. Sortez le potimarron du four et émiettez le crumble par-dessus. Enfournez pour 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien grillé.

4 Finalisez et servez. Parsemez de pluches de cerfeuil et dégustez bien chaud.

CONSEIL
Les flocons de châtaigne se trouvent en magasin bio ou sur Internet. À défaut, vous pouvez les remplacer par des flocons d'orge ou d'épeautre.

Version tradi

Crumble aux pommes

15 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **6** pommes
- **150 g** de beurre
- **150 g** de farine
- **150 g** de sucre en poudre

1 Préparez les pommes. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers.

2 Préparez le crumble. Dans un saladier, versez la farine et le sucre. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et mélangez du bout des doigts pour obtenir un sable grossier.

3 Passez à la cuisson. Placez les quartiers de pomme dans un plat à gratin et parsemez-les de pâte. Enfournez pour 25 minutes.

15 recettes sucrées et salées pour réinventer les pommes

Star des fruits d'hiver, la pomme a plus d'un tour dans son sac pour nous régaler et nous étonner. Par Tiphaine Campet

1 SALADE DE CRABE CURRY CAJOU

Mélangez 4 c. à soupe de mayonnaise, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse, 2 c. à soupe de jus de citron vert et 1 c. à café de curry en poudre. Ajoutez 1 boîte de chair de crabe égouttée, 4 brins de ciboule ciselés, 2 brins d'aneth effeuillés et ciselés, 1 pomme granny-smith taillée en dés, 1 avocat détaillé en billes. Parsemez de 50 g de noix de cajou grillées à sec concassées.

2 TARTELETTES BOUDIN AUX POMMES

Placez 1 oignon et 1 pomme pelés et hachés dans un plat en verre. Couvrez et faites cuire 5 minutes à 750 watts au micro-ondes. Malaxez avec 150 g de boudin noir pelé, 1 pincée de sel et de piment d'Espelette. Garnissez-en 6 fonds de tartelettes découpés à l'emporte-pièce dans 1 rouleau de pâte brisée et foncés dans des moules beurrés. Enfournez pour 45 minutes à 180 °C.

3 SOURIS D'AGNEAU POMME PRUNEAU

Placez 4 souris d'agneau frottées avec 4 c. à soupe d'huile d'olive puis avec 2 c. à soupe de ras el-hanout dans un plat en terre. Ajoutez 4 pommes pelées et coupées en quartiers, 1 gros oignon pelé et ciselé, 200 g de pruneaux et 20 cl d'eau. Fermez le plat et enfournez 2 heures à 250 °C en mélangeant à mi-cuisson.

4 CURRY DE PORC

Faites caraméliser 800 g de joue de porc assaisonnée et farinée dans un faitout avec 1 c. à soupe bombée d'huile vierge de noix de coco et 1 bâton de citronnelle coupé en trois. Ajoutez 3 pommes pelées et coupées en quartiers et 30 g de pâte de curry rouge. Mélangez et versez 40 cl de lait de coco et 20 cl de crème de coco. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 1 heure. À la fin, ajoutez 1 botte de coriandre hachée et 150 g de pousses de soja.

5 CHUTNEY POMME POTIMARRON CARDAMOME

Faites suer 1 échalote pelée et ciselée avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez ½ potimarron, 1 pomme de type granny-smith et 1 pomme de type golden pelés et coupés en morceaux, ainsi qu'1 gousse d'ail et 3 cm de gingembre pelés et râpés. Déglacez avec 4 c. à soupe de vinaigre de cidre et faites réduire. Ajoutez les graines de 3 capsules de cardamome, 50 g de sucre complet, 10 cl d'eau, assaisonnez et laissez cuire 20 minutes. Couvrez, baissez le feu et terminez la cuisson à couvert pendant 30 à 45 minutes.

6 TARTE FLAMBÉE SUCRÉE

Abaissez 250 g de pâte à pain au rouleau sur une feuille de papier cuisson, sur 5 mm d'épaisseur. Transférez le tout sur une plaque à four. Tartinez la pâte de 2 c. à soupe de crème fraîche fouettée avec 1 sachet de sucre vanillé et 1 c. à soupe de purée d'amande blanche. Rangez les lamelles d'1 pomme pelée et évidée au vide-pomme, finement tranchée à la mandoline. Saupoudrez d'½ c. à café de cannelle moulue et d'1 sachet de sucre vanillé. Enfournez pour 12 à 15 minutes à 250 °C.

7 TEMPURA AU RHUM

Mélangez 90 g de farine, 30 g de fécule de maïs, ½ c. à café de levure chimique. Ajoutez 2 jaunes d'œufs battus avec 18 cl d'eau glacée et 5 cl de rhum. Ajoutez 3 glaçons. Trempez dans la pâte 2 pommes pelées et vidées avec un vide-pomme et coupées en rondelles transversalement de 8 mm. Plongez-les 2 minutes dans un bain de friture à 180 °C. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre glace.

8 COMPOTE AU MICRO-ONDES

Faites chauffer 2 minutes à 750 watts 10 cl d'eau, 100 g de sucre et 1 étoile de badiane dans un pichet en plastique ou en verre. Ajoutez 2 pommes boskoop pelées et taillées en dés. Faites chauffer 3 minutes à couvert à 750 watts puis 3 minutes à découvert. Laissez refroidir, retirez la badiane et ajoutez 25 g de pralin.

9 CAKE ISPAHAN ACIDULÉ

Fouettez 160 g de beurre mou, 60 g de crème fraîche épaisse, 1 œuf entier et 2 jaunes. Incorporez 80 g de farine, 110 g de sucre glace, 170 g de poudre d'amande et ½ sachet de levure chimique. Ajoutez 2 blancs d'œufs montés en neige. Incorporez 2 pommes granny-smith pelées et râpées, et 2 c. à soupe de Cointreau. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 1 heure à 150 °C.

10 RIZ AU LAIT AUX 3 POMMES

Versez 150 g de riz rond avec 90 cl de lait entier, 1 bâton de cannelle et 10 cl de jus de pomme dans une grande casserole. Faites cuire à feu doux à mi-couvert pendant 40 minutes en remuant souvent. Coupez le feu, ajoutez 50 g de sucre muscovado, mélangez et laissez reposer à couvert 10 minutes. Laissez refroidir avant d'ajouter 1 pomme Pink Lady taillée en petits cubes. Servez avec des chips de pomme.

11 FONDANT MI-CUIT POMME CHOCOLAT BLANC

Fouettez 4 c. à soupe de compote de pomme avec 170 g de cassonade, 2 œufs, 170 g de beurre fondu et 1 c. à soupe de rhum ambré. Ajoutez 100 g de pépites de chocolat blanc, 110 g de Maïzena et 70 g de noix de coco râpée. Versez dans un plat chemisé de papier cuisson. Enfournez 1 heure à 150 °C.

12 PANCAKE GÉANT À LA POMME

Mélangez 125 g de farine, ½ sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé et 1 pincée de sel. Incorporez 1 jaune d'œuf battu avec 15 cl de lait fermenté puis 25 g de beurre fondu. Ajoutez 1 blanc d'œuf monté en neige ferme au batteur. Pelez, évidez et taillez transversalement 1 pomme en très fines rondelles. Tapissez-en le fond d'une poêle sur feu vif avec 10 g de beurre et versez la pâte. Laissez dorer dessous avant de retourner délicatement. Dégustez avec du sirop d'érable.

13 GRANOLA POMME PAIN D'ÉPICES

Mélangez 70 g de flocons d'avoine, 40 g de sucre muscovado, 40 g de cerneaux de noix et 40 g de noix de pécan concassés, 30 g d'amandes effilées, 1 c. à café d'épices à pain d'épices, 40 g de Maïzena, 30 g de pommes séchées concassées et 20 g de kasha. Ajoutez 80 g de compote de pomme fouettée avec 1,5 c. à soupe d'huile de noix et 2 c. à soupe de jus de pomme. Malaxez et éparpillez sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez 30 minutes à 150 °C.

14 GELÉE DE POMME

Versez 1 kg de morceaux de pomme dans un faitout avec 1 l d'eau filtrée, 1 citron coupé en deux et piqué de 4 clous de girofle. Portez à ébullition, laissez frémir 45 minutes. Versez au travers d'un chinois chemisé d'un linge propre, au-dessus d'une marmite à confiture, en pressant bien. Ajoutez 5 g d'agar-agar et 500 g de sucre. Mélangez, portez à ébullition 5 minutes. Remplissez des pots à vis et laissez refroidir tête en bas.

15 POMME VAPEUR CHOCO-TONKA

Pelez 4 pommes de type golden, coupez-les en quartiers puis faites-les cuire au cuit-vapeur pendant 20 minutes. Faites fondre 250 g de chocolat au lait en morceaux avec 15 cl de crème liquide et 1 fève tonka râpée. Nappez-en les pommes et émiettez 8 biscuits amaretti par-dessus.

IDÉE
Remplacez le bœuf par du poulet haché menu au couteau, le gouda par du cheddar, et ajoutez 1 poivron rouge coupé en petits cubes en même temps que les tomates.

Version tradi

Lasagnes classiques

30 MIN préparation | **1 H 15** cuisson

Pour 4 personnes

- **600 g** de viande de bœuf hachée
- **1** oignon
- **2** brins de persil plat
- **50 cl** de lait
- **125 g** de gouda vieux
- **30 g** de beurre
- **400 g** de concassé de tomate
- **200 g** de feuilles sèches de pâte à lasagnes
- **20 cl** de coulis de tomate
- **10 cl** de vin blanc sec
- **30 g** de farine
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de baies roses
- Sel et poivre

1 Préparez la sauce à la viande. Faites revenir l'oignon pelé et émincé pendant 3 minutes dans un faitout avec l'huile. Ajoutez la viande de bœuf hachée. Salez, poivrez et mélangez bien pour la faire colorer. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire. Incorporez les tomates concassées et le coulis, salez et poivrez. Laissez mijoter à mi-couvert à feu doux pendant 15 minutes. À la fin, ajoutez le persil plat effeuillé et haché.

2 Préparez la sauce béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine en pluie. Détendez le roux obtenu avec le lait en l'incorporant peu à peu, toujours en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement et incorporez les baies roses pilées au mortier.

3 Procédez au montage. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat à gratin, alternez des couches de pâte, de sauce au bœuf et de sauce béchamel, en terminant par celle-ci. Enfournez pour 30 minutes.

4 Finalisez. Râpez le gouda et parsemez-en les lasagnes. Terminez la cuisson pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

6 variations autour des lasagnes

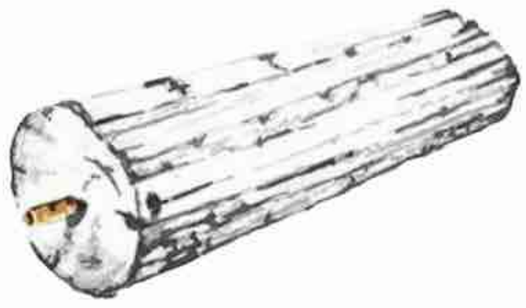
Quelle est la spécialité italienne qui fait l'unanimité à tout âge, réconforte et cale durablement ? Les lasagnes ! Avec une douzaine de feuilles, on concocte un plat copieux. Et la farce se décline à volonté. Par Juliette Romance

FORESTIÈRES : CHAMPIGNONS ET RICOTTA

Faites sauter 10 minutes dans un filet d'huile 750 g de champignons avec 2 échalotes et 3 gousses d'ail. Égouttez et ajoutez 10 g de beurre. Écrasez 500 g de ricotta avec 10 cl de crème et du basilic. Montez les lasagnes en alternant les couches de pâte, de champignons et de ricotta. Glissez des morceaux de mozzarella entre chaque couche. Couvrez de ricotta et de mozzarella et enfournez pour 40 minutes à 180 °C.

LÉGÈRES : SAUMON ET POIREAUX

En remplaçant le lait par du bouillon de légumes et de la crème légère, préparez 40 cl de béchamel. Faites fondre 4 poireaux coupés en rondelles 10 minutes avec un peu d'eau. Mélangez avec 400 g de filet de saumon coupé en cubes et 4 brins d'estragon ciselé. Montez les lasagnes en alternant les couches de pâte, de saumon aux poireaux et de béchamel. Enfournez pour 35 minutes à 180 °C.



BLANCHES : CHOU-FLEUR, CHÈVRE ET AMANDES

Préparez 60 cl de béchamel et ajoutez-y 2 crottins de chèvre râpés et 1 bouquet de persil ciselé. Faites cuire 800 g de sommités de chou-fleur 10 minutes à la vapeur. Montez les lasagnes en alternant les couches de pâte, de chou-fleur parsemé d'amandes mondées et de béchamel. Terminez avec une bonne dose de béchamel et saupoudrez de parmesan. Faites cuire 30 à 35 minutes à 190 °C.

VEGGIES : LENTILLES, CAROTTES ET TOMATES

Faites cuire 25 minutes à l'eau 200 g de lentilles vertes avec 2 carottes râpées, 1 oignon, 2 gousses d'ail hachés et 1 c. à soupe d'origan. Mélangez avec 35 cl de sauce tomate et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Préparez 40 cl de béchamel avec du lait de noisettes. Montez les lasagnes en alternant les couches de farce aux lentilles et de béchamel. Terminez par de la béchamel et un mélange de chapelure et de parmesan. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C.

CLASSIQUE REVISITÉ : VIANDES ET COURGE

Faites rôtir 800 g de butternut coupée en cubes et arrosée d'huile d'olive 30 minutes à 180 °C. Écrasez la courge avec 400 g de viande hachée (bœuf + veau + porc), 2 gousses d'ail, du thym effeuillé, 1 c. à soupe de concentré de tomate, 20 cl de bouillon de bœuf et 100 g de parmesan. Montez les lasagnes avec la farce, terminez par une couche de 20 cl de béchamel et du gruyère râpé. Enfournez pour 40 minutes à 180 °C.

POUR LES PETITS : ÉPINARDS, FETA ET MIEL

Faites fondre 200 g d'épinards 3 minutes avec 10 g de beurre. Égouttez et ajoutez 4 c. à soupe de miel liquide. Mixez 200 g de feta avec 30 cl de crème liquide chaude et de la muscade. Montez les lasagnes en alternant les couches d'épinards et de sauce à la feta. Parsemez de fromage râpé et enfournez pour 30 minutes à 200 °C.

Moelleux chocolat au cœur coulant

10 MIN préparation | **10 MIN** cuisson | **Pour 4** personnes

- **3** œufs
- **50 g** de beurre (+ pour les moules)
- **150 g** de chocolat noir pâtissier
- **50 g** de sucre semoule
- **30 g** de farine (+ pour les moules)
- **1 c. à soupe** de cacao amer en poudre

1 Faites fondre le chocolat. Cassez-le en morceaux et faites-les chauffer avec le beurre en parcelles au four à micro-ondes à 500 watts ou au bain-marie.

2 Préparez la crème. Fouettez les œufs avec le sucre. Lorsqu'ils ont blanchi, ajoutez le mélange dans la préparation précédente. Incorporez enfin la farine et le cacao amer.

3 Préparez les moules. Beurrez et farinez 4 ramequins individuels de 15 cl de contenance et répartissez-y la pâte.

4 Passez à la cuisson. Au moment de servir, préchauffez le four à 260 °C. Placez les ramequins sur une plaque à four et réduisez la température à 240 °C. Laissez cuire 8 minutes. Patientez 2 minutes avant de servir.

Version tradi

CONSEIL
Pour un cœur assurément plus coulant, glissez un carré de chocolat au centre de la pâte juste avant d'enfourner !

Gâteau chocolat banane sans gluten

15 MIN préparation | **1 H** cuisson | **Pour 6** personnes

- **2** bananes bien mûres
- **2** œufs
- **170 g** de beurre (+ pour le moule)
- **170 g** de chocolat au lait
- **110 g** de farine de riz
- **100 g** de sucre complet rapadura
- **70 g** de noisettes décortiquées
- **1 trait** de rhum ambré
- **1 pincée** de flocons de sel

1 Préparez la base. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le beurre.

2 Élaborez la pâte. Pelez 1 banane et mixez-la avec les œufs, le sucre complet, le rhum et le sel puis ajoutez le tout au mélange précédent. Transférez dans un saladier et incorporez la farine et les noisettes entières.

3 Faites cuire. Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez un moule à gratin et versez-y la pâte. Pelez la banane restante et coupez-la en rondelles. Disposez-les sur la pâte. Enfournez pour 1 heure.

4 Servez. Laissez complètement refroidir avant de couper en parts et de déguster.

LE BON ACCORD
Servez ce gâteau avec une chantilly maison au cacao.

Fondant chocolat, poire, pistache

10 MIN préparation | **35 MIN** cuisson

Pour 4 personnes

- **2** poires mûres à point
- **2** œufs
- **10 cl** de crème liquide entière
- **50 g** de beurre
- **125 g** de sucre semoule
- **100 g** de chocolat noir pâtissier
- **75 g** de farine
- **40 g** de pistaches nature décortiquées
- **20 g** de poudre de cacao amer

1 Préparez les poires. Pelez les poires et coupez-les en quatre, retirez les trognons.

2 Préparez la pâte. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre et la crème. Ajoutez les œufs battus avec le sucre, le cacao et la farine, puis 30 g de pistaches mixées en poudre.

3 Moulez et enfournez. Préchauffez le four à 170 °C. Répartissez la pâte dans 4 moules à gratin individuels et disposez les quartiers de poire au centre. Enfournez pour 35 minutes en surveillant bien la cuisson.

4 Finalisez. À la sortie du four, laissez complètement refroidir avant de parsemer du reste de pistaches mixées en poudre grossière.

LE + GOURMAND
Avant de commencer la cuisson, ajoutez des pépites de chocolat noir à la pâte.

Version tradi

Pancakes faciles

10 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 6** personnes

- **2** œufs
- **40 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **250 g** de farine
- **75 g** de sucre semoule
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 pincée** de sel

1 Préparez l'appareil. Dans un saladier, mélangez la farine tamisée avec la levure, les sucres et le sel. Creusez un puits et ajoutez les œufs et le beurre fondu.

2 Travaillez la pâte. À l'aide d'un fouet, mélangez la pâte en versant le lait petit à petit, afin d'obtenir un appareil homogène.

3 Passez à la cuisson. Dans une petite poêle beurrée bien chaude, versez 1 louchette de pâte et laissez cuire 2 minutes (jusqu'à ce que des bulles se forment en surface). Retournez le pancake et faites cuire 2 minutes sur l'autre face. Réservez.

“Désolé ce soir j’ai déjà un truc de prévu...”

DERRIÈRE DE PETITES EXCUSES

SE CACHE PARFOIS UNE GRANDE PRÉCARITÉ.

LES RESTAURANTS DU CŒUR
LES RELAIS DU CŒUR

Faites votre don sur
restosducoeur.org

on compte sur vous

Coluche

Version tradi

Côte de bœuf marinée cuite au sel à la plancha

10 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **15 MIN** repos

Pour 6 personnes

- **1** côte de bœuf de 1,5 kg
- **1** branche de romarin
- **500 g** de gros sel de mer
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la côte de bœuf. Placez-la dans un grand plat. Effeuillez le romarin et saupoudrez-en la viande. Salez légèrement, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Massez la viande. Laissez reposer 5 minutes.

2 Faites cuire la côte. Pendant ce temps, étalez le sel en couche épaisse sur la plancha. Faites-la chauffer au maximum. Déposez la côte de bœuf sur le sel brûlant. Faites-la cuire 12 minutes de chaque côté.

3 Finalisez la recette. Couvrez la viande de papier d'aluminium. Laissez-la reposer 10 minutes, puis découpez-la en tranches épaisses. Salez, poivrez, servez avec une salade de pomme de terre tiède à l'huile d'olive.

10 sauces qui changent de la mayo

Elles accompagnent divinement une viande grillée et ont l'avantage d'être 100 % maison. En voici pour tous les goûts. Par Tiphaine Campet

1 KETCHUP Dans un pichet, mélangez 20 cl de coulis de tomate, 1 c. à café de curry en poudre, 1 c. à café d'oignons déshydratés, 1 c. à soupe de pesto de basilic, 2 c. à soupe de cassonade, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de sauce soja. Faites chauffer à couvert dans le micro-ondes pendant 5 minutes à 500 W. Laissez refroidir.

2 SAUCE YAOURT CURCUMA CIBOULETTE Fouettez 1 yaourt nature (125 g) avec 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de curcuma moulu et ½ botte de ciboulette ciselée, salez. Idéale sur de l'agneau ou du poisson grillés !

3 CONFIT DE POIVRON ET PIMENT Réalisez un sirop avec 50 cl de vinaigre de cidre et 500 g de sucre spécial gelée. Ajoutez 3 poivrons rouges et 2 poivrons verts corne-de-bœuf, épépinés et mixés, et ½ c. à café de piment d'Espelette. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes. Remplissez des bocaux à vis et laissez refroidir tête en bas.

4 MARINADE EXPRESS À L'ORANGE Mélangez 4 c. à soupe de marmelade d'orange avec 1 c. à soupe de sauce Worcestershire et 1 c. à café de Tabasco. Massez-en magrets, côtes de veau, ventrèches de porc avant de les faire griller.

5 AJI COLOMBIEN Mélangez la chair de 2 tomates grappe pelées et concassées avec 2 oignons botte ciselés, 1 botte de coriandre entièrement hachée, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron vert, 2 pincées de piment fort moulu, sel et poivre. Parfait avec des poissons et crustacés grillés.

6 SAUCE MISO CITRON Fouettez 4 c. à soupe de pâte miso blanche, 2 c. à soupe de purée d'amande blanche, 2 c. à soupe de tahini, 18 cl d'eau bouillante et 2 c. à soupe de jus de citron. À napper sur des légumes, de l'agneau ou du porc grillés.

7 SAUCE KEBAB Fouettez 50 cl de yaourt à boire nature (ou brassé fluide) avec 2 gousses d'ail pelées et écrasées au presse-ail, 1 c. à soupe de cumin moulu, 1 c. à café de ras el-hanout et le jus d'1 citron. Salez et poivrez.

8 COMME UNE MAYO CACAHUÈTES Faites chauffer 85 g de pâte de cacahuète avec 180 g de crème épaisse type Isigny à feu moyen. Lorsque le mélange commence à trancher, retirez du feu et laissez refroidir. Émulsionnez avec un mixeur plongeant. Servez avec des viandes maigres grillées et des légumes verts à la plancha.

9 CONDIMENT THAÏ Placez, dans un grand bocal, 1 petit piment rouge épépiné et haché avec 9 c. à soupe de sauce nuoc-mâm, 8 c. à soupe de jus de citron vert, 6 c. à soupe de sucre semoule, 4 c. à soupe d'eau. Entreposez au frais. Nappez-en des crustacés et poissons grillés, mais aussi du poulet, du bœuf, du porc...

10 SALSA VERDE Mixez les feuilles de 4 brins d'origan, 4 brins de basilic et ½ botte de persil plat avec 1 c. à soupe de câpres égouttées, 2 c. à soupe d'amandes effilées grillées, 2 filets d'anchois à l'huile, 1 gousse d'ail pelée et écrasée, le zeste râpé et le jus d'1 citron bio. Salez, poivrez et mixez en complétant avec 10 à 15 cl d'huile d'olive.

Bûche façon mousse au chocolat

45 MIN préparation | **2 MIN** cuisson | **18 H** réfrigération | **8 H 30** congélation

Pour 8 personnes

- **40 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de mascarpone
- **100 g** de beurre fondu
- **300 g** de Griottines à la liqueur
- **200 g** de chocolat noir de couverture
- **150 g** de chocolat praliné
- **100 g** de biscuits au cacao
- **100 g** de noix de pécan
- **50 g** de pâte de praliné
- **2 feuilles** de gélatine
- **1 c. à soupe** de cacao amer en poudre
- **2 c. à café** de café lyophilisé

TOUR DE MAIN

Cette bûche comprend de nombreuses étapes successives. N'hésitez donc pas à vous y prendre longtemps à l'avance et à procéder par étape sur plusieurs jours… La seule règle étant de ne pas recongeler un produit décongelé !

Version tradi

Mousse au chocolat

15 MIN	5 MIN	4 H	Pour 6
préparation	cuisson	réfrigération	personnes

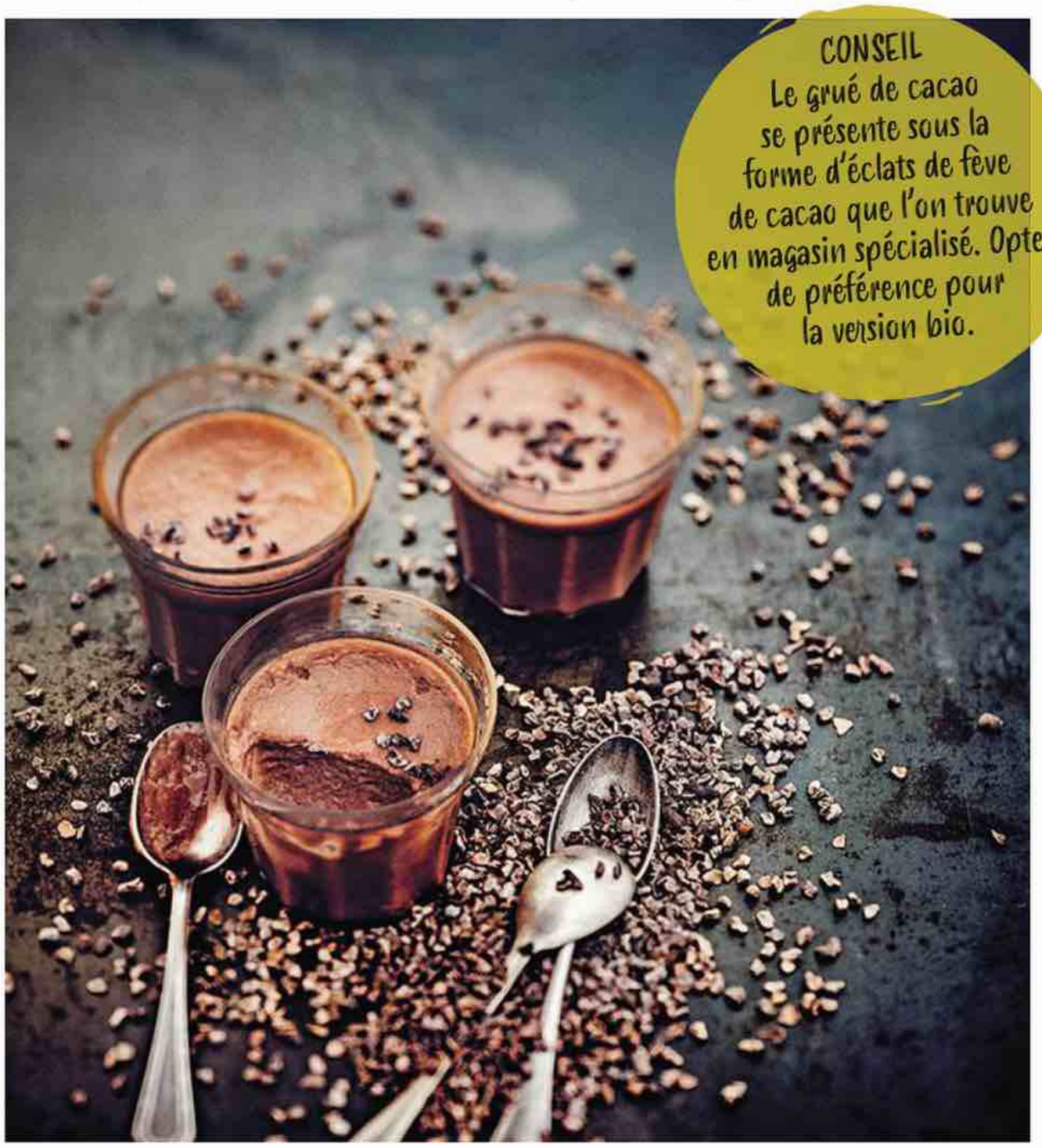
- **6** œufs
- **200 g** de chocolat noir pâtissier
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **6 c. à soupe** de grué de cacao
- **1 pincée** de sel

1 Faites fondre le chocolat. Cassez-le en morceaux et faites-les chauffer au four à micro-ondes à 500 watts ou au bain-marie.

2 Préparez l'appareil au chocolat. Cassez les œufs. Séparez les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes dans le chocolat fondu, puis le sucre, tout en fouettant.

3 Montez les blancs. Placez-les dans un saladier avec le sel et montez-les en neige ferme. Incorporez-les délicatement dans l'appareil précédent avec une spatule.

4 Finalisez. Répartissez la mousse dans 6 verrines et entreposez-les au réfrigérateur pour au moins 4 heures. Servez parsemé de grué de cacao.



CONSEIL
Le grué de cacao se présente sous la forme d'éclats de fève de cacao que l'on trouve en magasin spécialisé. Optez de préférence pour la version bio.

1 Préparez le biscuit la veille. Mixez les biscuits au cacao avec les noix de pécan, 1 cuillerée à café de café lyophilisé et le beurre fondu. Tassez la pâte obtenue sur une plaque pour former un rectangle de 30 cm de long, 12 cm de large au moins et de 5 mm d'épaisseur. Entreposez au réfrigérateur pour toute 1 nuit. Le jour même, coupez 1 bande de 7,5 x 30 cm et 1 bande de 2,5 x 30 cm.

2 Préparez l'insert. Faites fondre le chocolat praliné en morceaux avec le reste de café lyophilisé et 10 cl de crème liquide entière. Versez dans un moule à insert de 3 cm de large et de 30 cm de long. Disposez, tout le long, 1 Griottine au centre pour former une ligne. Apposez par-dessus le biscuit de 2,5 x 30 cm et entreposez au congélateur pendant 4 heures.

3 Préparez la mousse. Réhydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer 10 cl de crème liquide avec la pâte de praliné et ajoutez la gélatine essorée en fouettant. Réservez. Entreposez le reste de crème liquide dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes puis montez-la en chantilly avec le mascarpone. Ajoutez délicatement, à la fin, la crème à la pâte de praliné réservée, avec une spatule.

4 Procédez au montage. Versez un tiers de la mousse dans une gouttière à bûche de 8 x 30 cm. Sortez l'insert du congélateur et démoulez-le pour le placer au centre. Complétez avec de la mousse. Disposez les griottes restantes égouttées et hachées sur la mousse et terminez en déposant le biscuit de 7,5 x 30 cm par-dessus. Placez le tout au congélateur pour 4 heures.

5 Finalisez la bûche. Faites fondre le chocolat de couverture. Démoulez la bûche congelée et placez-la sur une grille avec un réceptacle en dessous. Nappez-la de chocolat fondu. Replacez-la dans le congélateur pour au moins 30 minutes.

6 Préparez la dégustation. Six heures avant de servir, placez la bûche dans le réfrigérateur pour lui laisser le temps de décongeler. Décorez-la éventuellement avec des mini-meringues au cacao et un peu de cacao amer.

Version tradi

Hachis parmentier classique

25 MIN préparation | **1H** cuisson | **Pour 4** personnes

- **800 g** de bœuf haché
- **800 g** de pommes de terre à chair farineuse
- **1** oignon
- **20 cl** de crème fraîche épaisse
- **100 g** d'emmental râpé
- **60 g** de beurre
- **15 cl** de vin blanc sec
- **4 c. à soupe** d'huile de colza
- **3 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à café** de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la viande de bœuf. Dans une sauteuse avec l'huile, faites blondir l'oignon pelé et émincé. Ajoutez la viande de bœuf hachée, salez et poivrez. Elle doit être bien colorée. Incorporez ensuite le paprika, le concentré de tomate et déglacez avec le vin blanc. Faites réduire. Réservez.

2 Préparez la purée. Plongez les pommes de terre pelées dans une marmite d'eau bouillante salée pour 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les. Écrasez-les avec un presse-purée manuel en ajoutant 50 g de beurre et la crème.

3 Procédez au montage et à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Tassez la viande de bœuf hachée dans un moule à gratin. Placez la purée par-dessus. Parsemez d'emmental, dispersez des parcelles de beurre et enfournez pour 30 minutes.

CONSEIL
Pour un hachis plus moelleux, mélangez 500 g de bœuf haché avec 300 g de veau haché.

ASTUCE
Pour une version plus gourmande et haute en couleur, ajoutez des copeaux de parmesan vieux sur le hachis et une touche de roquette.

Hachis parmentier marron champignon

15 MIN	45 MIN	Pour 6
préparation	cuisson	personnes

- **600 g** de mélange forestier surgelé
- **500 g** de céleri-rave (soit environ ½ céleri)
- **2** panais
- **2 gousses** d'ail
- **50 g** de parmesan râpé
- **20 g** de beurre
- **2 c. à soupe** de mascarpone
- **300 g** de marrons cuits au naturel
- **15 cl** de porto blanc
- **1 c. à café** de baies roses
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la base. Dans une sauteuse avec le beurre, faites revenir les champignons avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail et les marrons concassés pendant 10 minutes. Salez, poivrez et ajoutez les baies roses pilées au mortier. Déglacez avec le porto blanc. Faites réduire.

2 Préparez la purée. Pelez et coupez le céleri et les panais en morceaux identiques. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez-les. Mixez-les avec le mascarpone et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Finalisez. Dans des cercles à dresser d'environ 8 cm de diamètre, tassez 1 couche de poêlée de champignons aux marrons et surmontez de la purée de céleri et panais. Servez sans attendre.

Version tradi

Tarte aux fraises

30 MIN préparation | **30 MIN** cuisson

Pour 6 personnes

750 g de fraises

POUR LA PÂTE SABLÉE :

1 œuf
125 g de beurre mou
150 g de farine
80 g de sucre
1 pincée de sel

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

4 jaunes d'œuf
50 cl de lait
100 g de sucre
60 g de farine
1 gousse de vanille
1 pincée de sel

1 Préparez la pâte sablée. Dans un saladier, battez l'œuf avec le sucre et le sel. Ajoutez la farine et travaillez la pâte du bout des doigts. Ajoutez le beurre mou et continuez de travailler la pâte. Formez une boule et réservez au frais.

2 Préparez la crème pâtissière. Dans une casserole, faites chauffer le lait, la gousse de vanille fendue et grattée et ajoutez le sel. Pendant ce temps, travaillez dans un saladier le sucre et les jaunes d'œufs. Quand le mélange a blanchi, incorporez la farine puis le lait bouillant (duquel vous aurez retiré la gousse de vanille). Versez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réservez dans un saladier.

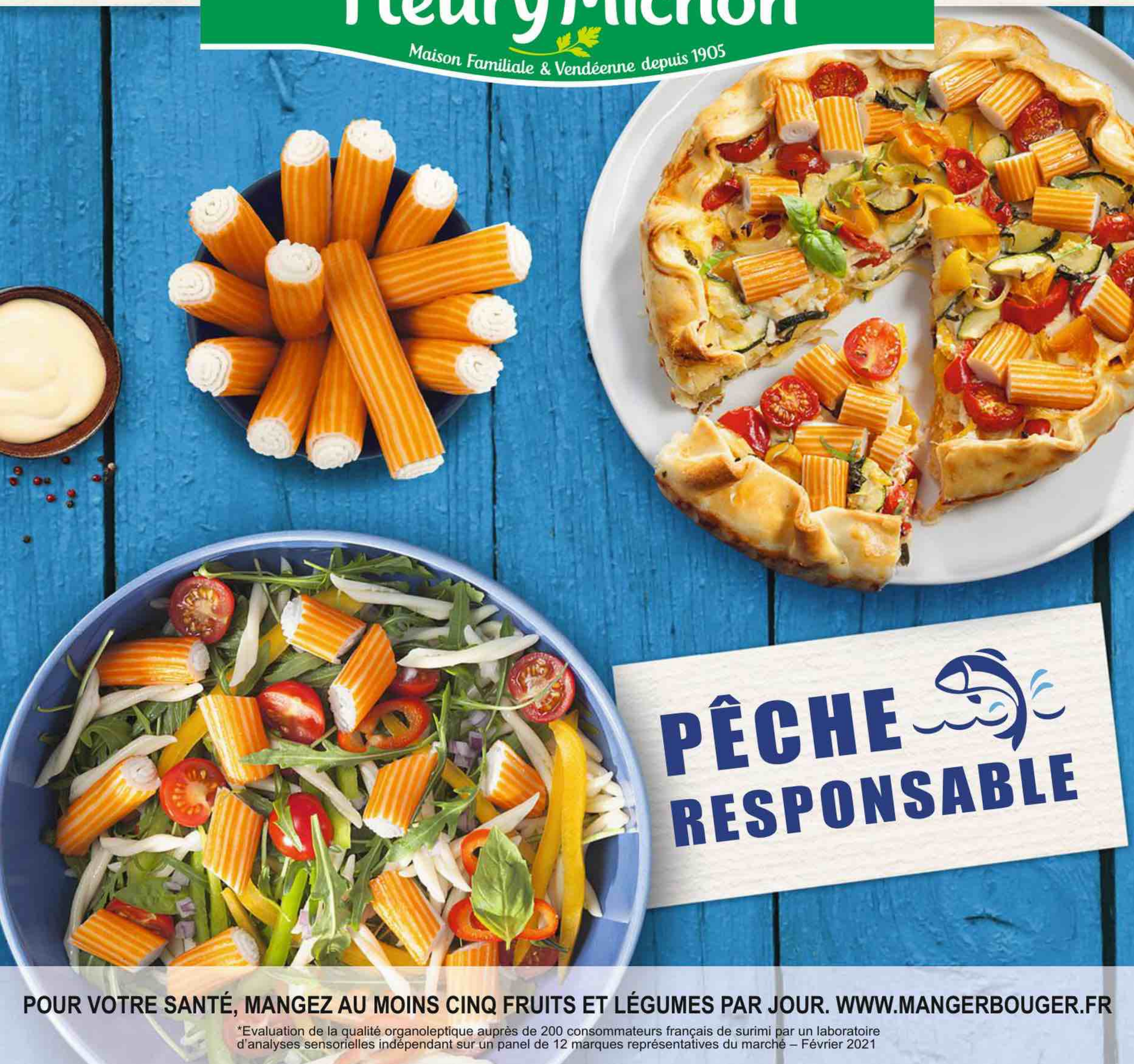
3 Préparez le fond de tarte. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné puis garnissez-en un moule à tarte. Couvrez la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et lestez de légumes secs. Faites cuire à blanc 15 minutes au four.

4 Dressez la tarte. Une fois le fond de tarte refroidi, lavez les fraises, égouttez-les et équeutez-les, puis coupez-les en quatre. Étalez la crème pâtissière sur la pâte sablée, ajoutez les fraises de manière harmonieuse. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe pour décorer la tarte au moment de servir.

LE SURIMI PRÉFERÉ DES FRANÇAIS*

Fleury Michon

Maison Familiale & Vendéenne depuis 1905



PÊCHE RESPONSABLE

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

*Evaluation de la qualité organoleptique auprès de 200 consommateurs français de surimi par un laboratoire d'analyses sensorielles indépendant sur un panel de 12 marques représentatives du marché – Février 2021

Filet mignon de porc aux fruits secs

15 MIN	40 MIN	Pour 4
préparation	cuisson	personnes

- **1** filet mignon de porc
- **15 g** de beurre
- **8** abricots secs moelleux
- **60 g** de raisins secs blonds Jumbo
- **60 g** de cranberries séchées
- **15 cl** de madère
- **3 c. à soupe** d'huile de pépins de raisin
- **3 c. à soupe** de vinaigre doux type Melfor
- Sel et poivre

1 Farcissez le filet. Incisez-le sur toute la longueur et jusqu'en son centre. Disposez à la file les abricots séchés puis complétez avec les raisins et les cranberries. Refermez le tout en serrant bien et maintenez le filet avec de la ficelle de cuisine.

2 Procédez à la cuisson. Faites colorer le filet mignon de tous les côtés dans une cocotte avec le beurre et l'huile. Salez et poivrez bien. Déglacez avec le vinaigre puis versez un verre d'eau. Couvrez et faites cuire 20 minutes, en le retournant à mi-cuisson.

3 Finalisez. Débarrassez le filet de la cocotte et faites réduire presque à sec le jus de cuisson. Déglacez les sucs avec le madère et faites légèrement réduire.

4 Servez. Coupez le filet mignon en tronçons et nappez-le de jus de cuisson.

ALTERNATIVE
Vous pouvez réaliser cette recette avec des pruneaux ou d'autres fruits secs.

Version tradi

Filet mignon au four

20 MIN préparation | **35 MIN** cuisson

Pour 6 personnes

- **900 g** de filets mignons de porc
- **600 g** de mélange de champignons forestiers, frais ou surgelé
- **1 branche** de romarin
- Persil
- **20 cl** de crème liquide entière
- **20 g** de beurre
- **10 cl** de madère
- **3 c. à soupe** d'huile de tournesol
- Sel et poivre 5 baies

1 Préparez les champignons. Faites-les suer pendant 10 à 12 minutes dans une sauteuse avec le beurre et le romarin. Salez et poivrez.

2 Préparez les filets mignons. Saisissez les filets assaisonnés dans une poêle avec l'huile, en les retournant d'un quart de tour pour qu'ils colorent uniformément.

3 Procédez à la cuisson au four. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les champignons dans le fond d'un plat, ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau puis déposez les filets mignons par-dessus. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Testez la cuisson en pressant les filets. Ils doivent être fermes, mais pas trop durs.

4 Finalisez le plat. Déglacez la poêle avec le madère et ajoutez le persil ciselé. Versez la crème, assaisonnez et faites réduire de moitié. Nappez les filets de sauce réduite à la sortie du four et servez.

Riz au lait aux épices de Noël

15 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **10 MIN** repos

Pour 6 personnes

- **1 l** de lait entier
- **150 g** de riz rond
- **130 g** de sucre semoule
- **1 gousse** de vanille
- **2** bâtons de cannelle
- **3 gousses** de cardamome
- **1** étoile de badiane
- **1 c. à soupe** de cacao amer
- **1 c. à café** de cannelle moulue

1 Préparez l'infusion. Fendez la gousse de vanille avec un petit couteau pointu et raclez les graines. Mettez le tout dans une grande casserole avec le lait, les bâtons de cannelle, l'étoile de badiane et les graines contenues dans les gousses de cardamome, portez à ébullition.

2 Faites cuire le riz. Transférez le lait au travers d'un tamis dans une seconde casserole avec le riz. Faites cuire sur feu doux à demi couvert pendant 40 minutes en remuant fréquemment à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Terminez la cuisson. Arrêtez le feu, ajoutez le sucre. Mélangez soigneusement puis laissez reposer à couvert pendant 10 minutes. Versez dans des verrines et laissez refroidir avant de couvrir d'un film alimentaire et d'entreposer au réfrigérateur.

4 Finalisez. Au moment de servir, saupoudrez les verrines d'un mélange de cacao en poudre et de cannelle moulue.

Riz au lait exotique

15 MIN préparation | **45 MIN** cuisson | **10 MIN** repos | **Pour 4** personnes

- **5 cm** de racine de gingembre
- **80 cl** de lait de coco
- **20 cl** de crème de coco
- **150 g** de riz rond
- **130 g** de sucre de coco
- **2 c. à soupe** de graines de sésame dorées

1 Préparez l'infusion. Placez le lait et la crème de coco dans une grande casserole. Ajoutez le gingembre pelé et râpé et portez à ébullition.

2 Faites cuire le riz. Mettez l'infusion dans une seconde casserole avec le riz. Faites cuire sur feu doux à demi couvert 40 minutes en remuant souvent à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Terminez la cuisson. Arrêtez le feu, ajoutez le sucre de coco. Mélangez soigneusement puis laissez reposer à couvert pendant 10 minutes.

4 Finalisez la recette. Servez le riz au lait tiède ou frais selon vos préférences, parsemé de graines de sésame dorées.

ASTUCE
Si vous préférez, vous pouvez faire infuser le gingembre en tranches dans le lait et passer celui-ci au tamis avant d'y faire cuire le riz. N'hésitez pas à napper le riz au lait d'un trait de sirop de gingembre...

Tiramisu

25 MIN préparation | **3 H** réfrigération

Pour 6 personnes

- **3** œufs
- **250 g** de mascarpone
- **50 cl** de café noir non sucré
- **30** biscuits à la cuillère
- **90 g** de sucre
- **80 g** de chocolat noir
- **2 c. à soupe** de cacao amer

Version tradi

1 **Préparez la crème.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes et le sucre dans un saladier à l'aide d'un batteur électrique. Ajoutez le mascarpone et remuez.

2 **Préparez les blancs en neige.** Dans un cul-de-poule, montez les blancs d'œufs en neige bien ferme.

3 **Finalisez la crème.** Versez dans le saladier la préparation de crème. Incorporez-y délicatement les blancs en neige. Concassez le chocolat dans un bol et ajoutez les morceaux dans la crème.

4 **Montez le tiramisu.** Mouillez rapidement les biscuits dans le café et tapissez le fond de 6 verrines. Étalez par-dessus une couche généreuse de crème. Recommencez ces opérations. Saupoudrez du cacao. Placez 3 heures au réfrigérateur.

Sablés au citron

20 MIN préparation | **50 MIN** cuisson | **2 H** réfrigération

Pour 20 pièces

- **1** citron bio non traité (zeste)
- **250 g** de beurre mou
- **165 g** de farine de blé
- **165 g** de farine de riz
- **100 g** de sucre semoule

POUR LA CRÈME AU CITRON :

- **12 cl** de jus de citron (soit environ 2,5 citrons)
- **3** œufs
- **25 g** de beurre doux
- **120 g** de sucre semoule

1 Préparez la crème au citron. Mettez dans une casserole le jus de citron, les œufs, le sucre et le beurre en petits morceaux. Fouettez sans cesse sur feu vif en balayant toute la surface de la casserole. La consistance va peu à peu s'épaissir et se transformer au bout de quelques minutes en une crème homogène. Stoppez la cuisson et passez la préparation au chinois au-dessus d'un contenant froid en vous aidant d'une maryse. Laissez refroidir complètement avant de couvrir et d'entreposer au moins 2 heures au réfrigérateur.

2 Préparez les sablés. Fouettez le beurre avec le sucre et le zeste râpé du citron jusqu'à obtenir une crème. Incorporez les farines et mélangez bien. Placez la pâte 1 heure au réfrigérateur.

3 Faites cuire les sablés. Préchauffez le four à 150 °C. Divisez la pâte en 2 parties égales. Prélevez 10 boules de pâte et roulez-les entre vos paumes. Aplatissez-les légèrement en leur centre, pour former un petit creux, sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 45 minutes. Recommencez l'opération avec l'autre pâton.

4 Finalisez. Déposez un peu de crème au citron au cœur de chaque sablé refroidi.

Version tradi

Tartelette au citron meringuée

35 MIN préparation | **20 MIN** cuisson | **1 H** réfrigération | **Pour 6** personnes

- **3** citrons bio non traités
- **4** œufs entiers
- **3** blancs d'œufs
- **175 g** de beurre
- **375 g** de sucre
- **250 g** de farine
- **1 c. à soupe** de fécule de pomme de terre
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte sablée. Coupez 125 g de beurre en petits morceaux et laissez-les ramollir à température ambiante. Dans un saladier, battez 1 œuf avec 100 g de sucre et le sel. Ajoutez la farine et pétrissez. Ajoutez le beurre mou et malaxez jusqu'à obtenir une texture homogène. Formez 1 boule, filmez-la et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

2 Faites cuire la pâte. Préchauffez le four à 180 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur et abaissez-la sur un plan de travail. Détaillez 6 cercles de pâte plus larges que vos moules et foncez-en des moules à tartelette. Enfournez pour 15 minutes en recouvrant de papier cuisson et de billes d'argile puis réservez.

3 Réalisez la crème au citron. Zestez 1 citron et mélangez avec 125 g de sucre. Pressez les citrons dans une casserole et faites cuire à feu doux, en ajoutant, avec le fouet le mélange zeste sucre, les 4 œufs entiers et la fécule de pomme de terre. Dès que le mélange épaissit, incorporez 50 g de beurre et continuez à fouetter. Laissez refroidir et garnissez le fond de tarte. Réservez au frais.

4 Réalisez la meringue. Montez les 3 blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez 150 g de sucre et continuez à battre à pleine vitesse 5 minutes. Garnissez-en le dessus des tartes à l'aide d'une poche à douille et passez au gril 5 minutes.

ASTUCE
Si vous voulez donner une texture friable à la pâte de votre tarte, mettez seulement 1 jaune d'œuf au lieu d'1 œuf entier.

Muffin cœur de lemon curd

30 MIN préparation | **30 MIN** cuisson | **Pour 8** personnes

POUR LES MUFFINS :

- **1** citron jaune non traité (zeste)
- **3** œufs
- **150 g** de beurre (+ 10 g pour les moules)
- **15 cl** de lait
- **300 g** de farine
- **1** petit pot de lemon curd
- **150 g** de sucre
- **1** sachet de levure

POUR LA MERINGUE ITALIENNE :

- **2** blancs d'œufs à température ambiante
- **125 g** de sucre

1 Faites ramollir le beurre. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre, dans une petite casserole, le beurre coupé en parcelles à feu très doux. Réservez.

2 Préparez la pâte à muffins. Mélangez, dans un saladier, la farine, le sucre et la levure. Versez le beurre ramolli, le lait et les œufs. Ajoutez le zeste du citron et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

3 Montez les muffins. Beurrez 8 moules à muffins. Déposez dans chaque moule 1 cuillerée à soupe de pâte. Recouvrez d'une cuillerée à café et demie de lemon curd et terminez par 1 cuillerée à soupe de pâte. Enfournez pour 25 minutes.

4 Préparez la meringue italienne. Pendant ce temps, faites chauffer le sucre et 5 cl d'eau dans une casserole. Placez un thermomètre. Battez à vitesse moyenne les blancs d'œufs, puis augmentez progressivement la vitesse pour qu'ils deviennent bien volumineux et fermes. Lorsque le sirop atteint 118 °C, retirez-le du feu et versez-le en filet sur les blancs d'œufs battus à pleine vitesse. Fouettez jusqu'à ce que la meringue refroidisse. Remplissez-en une poche à douille.

5 Finalisez les muffins. Sortez les muffins du four, laissez-les refroidir et démoulez-les. Ajoutez la meringue italienne sur le dessus. Passez un coup de chalumeau.

Passion citron

Des bouchées apéritives aux desserts en passant par les sauces, le bel agrume met son petit goût partout. Zeste, jus, écorce et même pépins, on ne jette rien. Par Juliette Romance

RÉSOLUMENT BIO

Cet agrume est soumis aux traitements chimiques (fongicides) d'un bout à l'autre de la chaîne de production. En outre, comme le nettoyage qu'il subit supprime ses protections naturelles, on le lustre ensuite avec une cire souvent artificielle. Bref, la concentration en substances indésirables est élevée dans l'écorce. La bonne nouvelle, la production de citrons biologiques est en forte augmentation, en particulier en Espagne.

À LA DOUCHE

Même s'il est biologique, on pense à brosser le citron sous l'eau courante pour éliminer résidus et poussière. En particulier si on l'utilise avec la peau (coupé en rondelles pour les cocktails et les recettes festives notamment).

EN CUISINE

Le citron parfume, attendrit les chairs dans les marinades (additionné d'huile d'olive, d'ail et de quelques épices, il suffit à sublimer dinde ou poulet), déglace les sucs de cuisson des poissons (idéal sur un pavé de saumon au beurre), tonifie les boissons froides et chaudes, empêche la pulpe des fruits et légumes de s'oxyder, booste la gélification des confitures, c'est un allié nutrition de choc… Il est aussi la base de délices comme la tarte meringuée (*voir notre recette page 110*), le lemon curd pour des desserts au cœur moelleux (*voir nos muffins page 111*), du Limoncello et de sauces comme la gremolata. Sans oublier les citrons confits, ingrédients-phares de la cuisine du Maghreb, qui subliment les tajines.

COMMENT LE GARDER ?

Plusieurs techniques sont possibles : à température ambiante, à l'abri de la lumière et loin des fruits qui fermentent. Ou au réfrigérateur, dans un grand bol d'eau. Autre solution, la congélation. Le jus d'un côté, les écorces ou le zeste de l'autre. De quoi parfumer ses plats à la demande toute l'année.

LES FRUITS D'OR DE LA RIVIERA

On lui fait sa fête depuis plus de 80 ans en février. Le citron de Menton, dont la culture remonte au XVe siècle, est un trésor national. Il décroche son IGP en 2015. Pas facile d'en dénicher car la production, modeste mais régulière, est largement préemptée par les chefs régionaux, nationaux et internationaux.

CITRON PRESSÉ

Pour extraire un maximum de jus, il y a plusieurs techniques :

- **le faire tremper quelques heures dans de l'eau fraîche,**
- **le faire tremper quelques minutes dans de l'eau très chaude,**
- **le malaxer longuement,**
- **le passer au micro-ondes (10 secondes).**

UNE PETITE PRODUCTION NATIONALE

Concentrée dans le sud-est de la France (Alpes-Maritimes et Corse), l'agrumiculture française ne fournit pas plus de 1 % des citrons que nous consommons (130 000 t/an, selon Planetoscope). Le fruit est donc massivement importé, notamment d'Espagne, qui fournit 60 % des citrons consommés dans l'Union européenne.

VIVA ITALIA !

La qualité des citrons du sud de la péninsule et de la Sicile est légendaire : citrons de Syracuse, d'Amalfi et de Sorrente, tous trois IGP, mais aussi citrons de Riva del Garda ou encore d'Ischia, le soleil et la terre d'Italie donnent des agrumes à la saveur exceptionnelle.

DE FAMEUX **COUSINS**

- **LE CITRON VERT :** solide concurrent du jaune, le « lime » est incontournable dans la cuisine exotique et pas seulement. Avec une saveur très différente du citron jaune, il est complémentaire et on les associe d'ailleurs volontiers dans les recettes.
- **LE CITRON CAVIAR :** ce petit agrume appelé « finger lime » cache une pulpe composée de petites billes aromatiques décoratives aux notes de pamplemousse. Venu d'Australie, son prix est élevé (150 à 250 €/kg) mais on en met peu car la saveur est remarquable.
- **LE YUZU :** à la forme de petit pamplemousse, il est indissociable de la cuisine japonaise. Sa « pétillance » et son parfum unique en font le chouchou des chefs et gastronomes.
- **LE COMBAVA :** ce citron à la peau boursouflée, au jus très acide, possède un zeste aux notes de citronnelle qui parfume la cuisine créole, indienne et asiatique. Fruits et feuilles fraîches sont d'excellents exhausteur de goût, dans la cuisine salée (curry) et sucrée.
- **LE CÉDRAT :** les professionnels de la pâtisserie apprécient le zeste très amer de cet agrume à la taille généreuse. On tire de sa peau épaisse et granuleuse des écorces confites de grande qualité.

Version tradi

Gratin dauphinois

15 MIN préparation | **1H** cuisson | **Pour 4** personnes

- **1kg** de pommes de terre belle de Fontenay
- **2** gousses d'ail
- **1l** de crème liquide
- Sel et poivre

1 Préparez la cuisson. Préchauffez le four à 120 °C. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en rondelles. Pelez et pressez l'ail. Nappez d'un peu de crème le fond d'un plat à gratin.

2 Réalisez le gratin dauphinois. Alternez en couches dans le plat les pommes de terre, la crème, l'ail, du sel et du poivre, jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez en nappant de crème. Enfournez pour 1 heure. Plus la température est basse et le temps de cuisson long, plus les pommes seront fondantes.

Gratin dauphinois de patate douce

20 MIN préparation | **1H05** cuisson | **Pour 6** personnes

- **1kg** de patates douces
- **1** gousse d'ail
- **10** feuilles de sauge
- **60cl** de crème liquide entière
- **150g** de comté fruité
- **20g** de beurre
- Sel et poivre du moulin

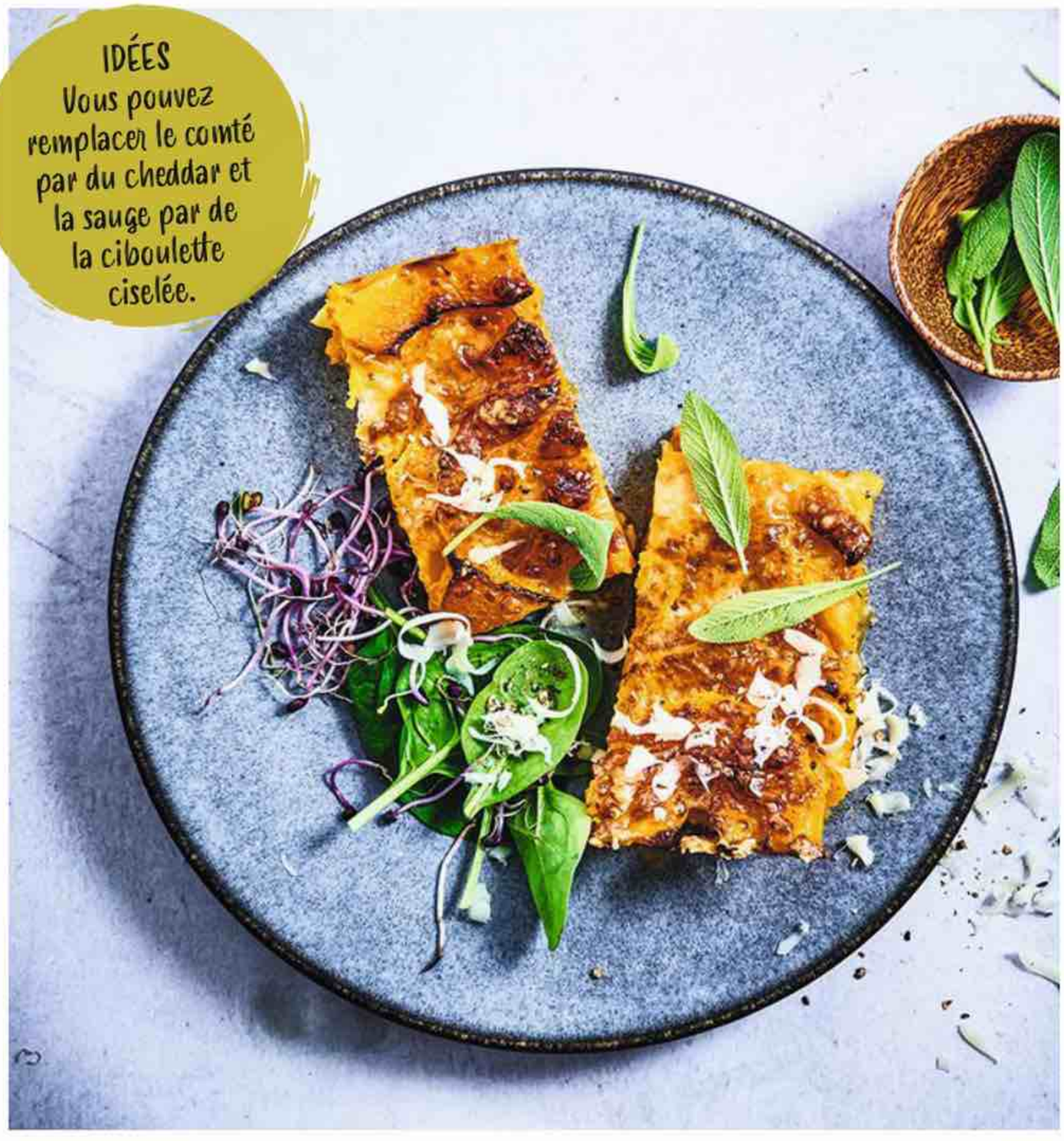
1 Préparez les patates douces. Pelez-les et tranchez-les finement au robot éminceur.

2 Préparez les condiments. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Salez et poivrez légèrement la crème et râpez le comté à la grosse râpe. Beurrez un moule à gratin de 6 personnes et répartissez l'ail au fond.

3 Assemblez le tout. Rangez les fines tranches de patate douce dans le plat en ajoutant des feuilles de sauge ça et là, et en salant et poivrant entre chaque couche. Parsemez de comté à mi-parcours. Versez la crème par-dessus.

4 Faites cuire le gratin. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez le gratin pour 45 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient fondantes en plantant la lame d'un couteau pointu à cœur. Parsemez de reste de comté râpé et prolongez la cuisson 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Servez bien chaud avec une salade de jeunes pousses.

IDÉES
Vous pouvez remplacer le comté par du cheddar et la sauge par de la ciboulette ciselée.



Marre des patates ?
6 accompagnements qui changent

Le choix de la viande de fête est fait, mais que servir avec ? Voici des idées gourmandes et variées pour changer de la purée de marrons ou de la poêlée de pommes de terre. Par Juliette Romance

CAROTTES AU FOIE GRAS

Pelez et râpez 1 kilo de carottes. Faites-les revenir avec 2 gousses d'ail hachées et de l'huile d'olive 10 minutes. Égouttez en pressant. Ajoutez 150 g de foie gras mi-cuit coupé en dés. Garnissez-en des feuilles de brick beurrées et fermez en aumônières. Faites cuire 8 à 10 minutes à 200 °C. Accompagne volailles et porc.

POMMES DE TERRE À L'ÉCHALOTE ET AU BEURRE

Émincez 1 kilo de pommes de terre. Pelez et émincez 4 échalotes et dorez-les à la poêle. Superposez les pommes de terre parsemées d'échalotes dans 6 ramequins, en tassant. Répartissez 200 g de beurre salé fondu. Couvrez et enfournez 45 minutes à 180 °C. Idéal avec du gibier.

PANAIS ET NOISETTES

Pelez et coupez en tronçons 1,2 kilo de panais. Faites cuire 20 minutes au lait avec 2 gousses d'ail pelées. Égouttez et mixez avec 15 cl de jus de cuisson de la viande (ou, à défaut, de bouillon de volaille). Ajoutez 50 g de noisettes torréfiées et hachées et 2 c. à soupe d'huile de noisette. Servez avec du filet mignon ou une volaille.

PURÉE DE CÉLERI-RAVE ET SAUCE AUX FRUITS ROUGES

Faites rissoler 3 échalotes 5 minutes puis déglacez avec 10 cl de vin blanc et 15 cl de fond de veau. Laissez réduire de moitié, ajoutez 100 g de fruits rouges surgelés. Faites frémir 5 minutes, assaisonnez et mixez. Gardez au chaud. Pelez un céleri-rave, coupez-le en morceaux, faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Écrasez à la fourchette. Servez la purée et la sauce avec un rôti de porc, de veau ou de bœuf.

CÈPES ET GNOCCHIS

Poêlez 10 minutes à feu vif 400 g de cèpes avec 20 g de beurre et du persil ciselé. Ajoutez 15 cl de fond de veau, 1 c. à soupe de cognac et 200 g de gnocchis pochés. Laissez mijoter jusqu'à évaporation et incorporez une noix de beurre. Accompagne le veau, l'agneau ou des pigeons.

MULTILÉGUMES

Réunissez 1,2 kilo de légumes variés (légumes-racines, courges, champignons) dans une large feuille de papier sulfurisé. Ajoutez de l'ail, du gingembre râpé, de l'huile d'olive et des herbes. Fermez la papillote, enfournez pour 1 h au moins à 180 °C. Pour tous types de viande ou de poisson.

Version tradi

Flan pâtissier

35 MIN préparation	**1 H 05** cuisson
14 H réfrigération	**Pour 6** personnes

POUR LA PÂTE :

- **1** jaune d'œuf
- **180 g** de beurre (+ un peu pour le moule)
- **5 cl** de lait
- **250 g** de farine
- **5 g** de sucre en poudre
- **5 g** de sel fin

POUR LA CRÈME :

- **4** œufs
- **37 cl** de lait
- **190 g** de sucre
- **60 g** de poudre à crème pâtissière (en magasin spécialisé)
- **1** gousse de vanille

1 Préparez la pâte la veille. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf et le lait. Dans la cuve d'un robot, mettez le beurre coupé en petits morceaux, le sucre et le sel. Mélangez à vitesse lente. Ajoutez le mélange œuf et lait et remuez de nouveau. Versez la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une galette de pâte, filmez-la et réservez-la 12 heures au frais.

2 Préparez la crème le jour même. À l'aide d'un petit couteau, fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur afin de récupérer les graines. Dans une casserole, versez 37 cl d'eau, le lait, 70 g de sucre et les graines de vanille. Portez à ébullition et laissez refroidir.

3 Fouettez les ingrédients. Battez les œufs et le sucre restant dans un saladier. Ajoutez la poudre à crème et fouettez de nouveau.

4 Faites épaissir la crème. Versez la moitié du lait sur les œufs. Mélangez afin que le liquide chaud ne cuise pas les œufs. Ajoutez le lait restant. Mélangez et transvasez dans la casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et faites cuire 5 minutes en remuant. Versez la crème dans un bol, filmez au contact et laissez refroidir.

5 Faites cuire le flan. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et foncez-en le moule beurré. Versez la crème pâtissière sur le fond de tarte et lissez le dessus à l'aide d'une spatule. Enfournez pour 1 heure.

6 Laissez reposer. Laissez refroidir le flan à température ambiante, puis réservez-le au réfrigérateur 2 heures avant de servir.

PORTRAITS DE CHEFS / VOYAGES CULINAIRES / RECETTES SUCRÉES

KITCHENMANIA

La nouvelle chaîne
des passionnés de cuisine

1,99€ / mois
Essai gratuit de 14 jours
Sans engagement

REGARDEZ SUR
prime video | CHANNELS

ALTERNATIVES
Vous pouvez remplacer le miel par du sirop d'érable et les noisettes par des noix de pécan.

Version tradi

Crêpes aux clémentines, sirop de miel et pralin

20 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **Pour 8** personnes

- **5** clémentines
- **4** œufs
- **50 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **250 g** de farine
- **20 g** de sucre semoule
- **4 c. à soupe** de miel de châtaignier
- **2 c. à soupe** de pralin
- **1 c. à soupe** de noisettes entières décortiquées
- **1 c. à soupe** de graines de sésame
- **1 c. à soupe** d'eau de fleur d'oranger
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte. Faites un puits avec la farine dans un saladier et ajoutez les œufs battus avec le sucre, l'eau de fleur d'oranger et 1 pincée de sel. Versez peu à peu le lait tout en fouettant et ajoutez 20 g de beurre fondu.

2 Préparez la garniture. Pressez 1 clémentine, récupérez le jus et pelez le reste. Désolidarisez les quartiers en retirant les petites membranes blanches. Concassez les noisettes. Mélangez les graines de sésame avec le pralin. Dans une petite casserole, faites réduire le jus de clémentine avec le miel pour obtenir un sirop fluide, réservez.

3 Passez à la cuisson. Foulez la pâte avec une louche et déposez une louche dans une poêle à crêpe bien chaude avec 1 noisette de beurre. Faites-la bien dorer dessous. Retournez-la et faites cuire l'autre face. Repliez-la en éventail et débarrassez-la dans une assiette. Procédez de la même façon avec le reste des ingrédients. Essuyez la poêle avec du papier absorbant entre chaque crêpe.

4 Finalisez et servez. Nappez les crêpes de sirop au miel et parsemez-les de noisettes concassées, de pralin et ajoutez des quartiers de clémentine. Servez sans attendre.

Bûche de crêpes à la pistache

30 MIN préparation | **25 MIN** cuisson | **4 H** réfrigération

Pour 6 personnes

- **4** œufs
- **50 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **350 g** de purée de pistache
- **250 g** de farine
- **130 g** de sucre semoule
- **2 c. à soupe** de cacao amer
- **1 c. à soupe** d'extrait de pistache
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte. Faites un puits avec la farine dans un saladier, ajoutez les œufs battus avec 30 g de sucre, l'extrait de pistache et 1 pincée de sel. Versez peu à peu le lait tout en fouettant et ajoutez 20 g de beurre fondu.

2 Préparez la garniture. Fouettez la purée de pistache avec le reste de sucre semoule.

3 Passez à la cuisson. Foulez la pâte avec une louche et déposez-en une dans une poêle rectangulaire antiadhésive bien chaude avec une noisette de beurre. Faites-la bien dorer dessous. Retournez-la et faites cuire l'autre face. Débarrassez-la dans une assiette. Procédez de la même façon avec le reste de pâte. Essuyez la poêle avec du papier absorbant entre chaque crêpe.

4 Procédez au montage de la bûche. Saupoudrez une planche de poudre de cacao avec un petit tamis. Déposez 1 crêpe rectangulaire par-dessus. Tartinez-la d'une fine couche de purée de pistache et roulez-la dans le sens de la longueur pour obtenir un long boudin. Réservez. Placez une seconde crêpe sur la planche saupoudrée de cacao. Tartinez-la de purée de pistache et placez la première crêpe roulée sur le bord le plus long de celle-ci. Roulez le tout ensemble. Poursuivez ainsi l'opération avec les crêpes restantes et la purée de pistache. Placez la bûche roulée de crêpes dans une terrine de même longueur. Entreposez au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

5 Finalisez. Démoulez la bûche de crêpes sur un plat de service et parez les extrémités avec un couteau à pain. Décorez-la avec de la pâte d'amande verte, des biscuits au cacao, des pistaches concassées et un peu de cacao amer.

ASTUCE
Pour une déco plus facile à réaliser, vous pouvez remplacer la pâte d'amande verte par un glaçage au chocolat.

Magret séché aux herbes

10 MIN préparation | **17 JOURS** repos | **Pour 6** personnes

- **1** magret
- **700 g** de gros sel de Camargue
- **2 c. à soupe** d'herbes séchées du maquis
- **1 c. à soupe** de cognac
- Poivre

1 Préparez le salage du magret. Dans un petit plat creux assez profond, tassez une couche de gros sel bien à plat. Posez le magret côté peau sur le lit de sel. Recouvrez-le complètement du reste de sel. Tassez bien et couvrez le plat avant d'entreposer 48 heures au réfrigérateur.

2 Rincez le magret. Passez-le sous un filet d'eau claire et froide. Essuyez-le avec un papier absorbant.

3 Procédez au séchage. Frottez le magret avec le cognac puis avec les herbes. Poivrez-le généreusement de tous les côtés. Posez-le sur sa peau dans le même plat creux bien propre. Couvrez d'un linge fin et propre bien tendu par-dessus, sans qu'il ne touche le magret. Replacez au réfrigérateur pendant 15 jours.

4 Dégustez. Tranchez finement le magret séché et conservez-le plusieurs semaines enveloppé dans un linge propre, dans le bas du réfrigérateur.

Magret de canard à la cerise

25 MIN préparation | **40 MIN** cuisson | **30 MIN** réfrigération | **5 MIN** repos | **Pour 6** personnes

- **2** magrets de canard
- **500 g** de cerises (fraîches ou surgelées)
- **2 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

POUR LES FRITES DE POLENTA :

- **Quelques** brins de thym
- **30 g** de beurre froid
- **250 g** de polenta

1 Préparez les frites de polenta. Chauffez 1 l d'eau salée additionnée de brins de thym. Versez la polenta en pluie et faites épaissir 5 minutes sans cesser de remuer. Répartissez la préparation dans un plat chemisé de papier cuisson. Graissez la surface avec un morceau de beurre piqué sur une fourchette, filmez au contact, laissez refroidir et mettez au frais 30 minutes.

2 Préparez le barbecue en cuisson indirecte ou la plancha. Placez un récipient en aluminium au centre pour récupérer la graisse. Coupez les cerises en deux et dénoyautez-les. Entaillez la peau des magrets en croisillons. Salez et poivrez-les sur les deux faces. Faites-les griller, côté peau, 5 minutes. Retournez-les et faites cuire au barbecue fermé environ 10 minutes. Versez la graisse récupérée dans un bol.

3 Faites cuire les cerises. Faites chauffer une poêle à feu moyen, mettez les cerises et laissez compoter 5 minutes en remuant. Ajoutez le vinaigre, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez.

4 Formez les frites. Détaillez la polenta en frites régulières. Faites-les dorer 10 minutes sur toutes les faces dans une poêle avec la moitié de la graisse de canard réservée. Assaisonnez en fin de cuisson.

5 Finissez la présentation. Couvrez les magrets et laissez reposer 5 minutes puis détaillez-les en tranches épaisses. Servez rapidement avec les frites et les cerises poêlées réchauffées.

ASTUCE
Pour simplifier la recette, vous pouvez faire cuire les frites de polenta au four, environ 20 minutes à 180 °C.

Brochettes de magret de canard aux herbes et aux deux sésames

10 MIN préparation | **15 MIN** cuisson | **3 H** marinade

Pour 6 personnes

- **3** beaux magrets de canard
- **1** gousse d'ail
- **½ bouquet** de coriandre
- **½ bouquet** de persil plat
- **5 cl** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de sauce soja
- **1 c. à soupe** de sésame doré
- **1 c. à soupe** de sésame noir
- Poivre

1 **Préparez la marinade.** Lavez, égouttez et effeuillez les herbes. Réservez quelques feuilles pour la finition, hachez le reste. Mélangez l'huile d'olive, la sauce soja, la gousse d'ail épluchée et écrasée, les herbes hachées et du poivre.

2 **Faites mariner les magrets.** Coupez-les en gros cubes après avoir ôté le gras, puis ajoutez-les dans la marinade, mélangez et réservez au frais 3 heures.

3 **Montez les brochettes.** Retirez les morceaux de canard de la marinade et enfilez-les sur des pics à brochette (après les avoir humidifiés).

4 **Faites cuire.** Placez-les sur un barbecue, une plancha ou dans une poêle, en arrosant du reste de la marinade à mi-cuisson.

5 **Servez chaud.** Saupoudrez de sésame, parsemez de coriandre et de persil.

CONSEIL
Vous pouvez remplacer les morilles surgelées par 50 g de morilles séchées. Déclinez cette version avec d'autres champignons sauvages : cèpes, girolles, mélange forestier...

Blanquette de veau aux morilles

20 MIN préparation | **1 H** cuisson | **Pour 4** personnes

- **800 g** de blanquette de veau
- **500 g** de morilles surgelées
- **1** échalote
- **1** bouquet garni
- **1** petit bouquet d'estragon
- **400 g** de crème fraîche épaisse
- **25 g** de beurre
- **1,5 l** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** de fécule de maïs
- Sel et poivre du moulin

1 Faites blanchir la viande. Placez le veau en morceaux dans une marmite. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez et rincez la viande.

2 Préparez la garniture. Pelez et ciselez l'échalote. Plongez les morilles dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez-les cuire 8 minutes, égouttez-les. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 15 g de beurre pendant 15 minutes. Salez et poivrez.

3 Passez à la cuisson. Faites suer l'échalote dans un faitout avec le beurre restant pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon, le bouquet garni et portez à ébullition. Ajoutez les morceaux de viande et faites-les pocher pendant 45 minutes.

4 Finalisez la sauce. Prélevez une louche de bouillon et délayez-y la fécule, replacez le tout dans le faitout. Ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement. Ôtez le bouquet garni. Ajoutez les morilles. Faites réduire le tout pendant 10 à 15 minutes pour concentrer la sauce.

5 Dressez. Servez bien chaud avec des pluches d'estragon.

Version tradi

Blanquette de veau

20 MIN préparation | **1 H** cuisson | **Pour 4** personnes

- **800 g** de blanquette de veau
- **400 g** de champignons de Paris
- **4** carottes
- **1** échalote
- **1** bouquet garni
- **2 brins** de persil plat
- **400 g** de crème fraîche épaisse
- **10 g** de beurre
- **1,5 l** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** de fécule de maïs
- Sel et poivre du moulin

1 Faites blanchir la viande. Placez le veau en morceaux dans une marmite, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez et rincez la viande.

2 Préparez la garniture. Pelez et ciselez l'échalote. Pelez et coupez les carottes en morceaux. Lavez et coupez les champignons en quatre.

3 Passez à la cuisson. Faites suer l'échalote ciselée dans un faitout avec le beurre pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon, le bouquet garni et portez à ébullition. Ajoutez les morceaux de viande et de carotte, puis faites-les pocher 30 minutes. Ajoutez les champignons, poursuivez la cuisson 15 minutes.

4 Finalisez la sauce. Prélevez une louche de bouillon et délayez-y la fécule, replacez le tout dans le faitout. Ajoutez la crème, salez et poivrez. Ôtez le bouquet garni. Faites réduire pendant 15 minutes pour concentrer la sauce.

5 Dressez. Servez bien chaud avec du persil plat effeuillé et haché.

CONSEIL
Demandez à votre boucher de vous préparer la viande de veau en beaux morceaux de taille identique.

{ *Bonne année 2022 !* }

Des cocktails qui en jettent

Classiques ou bluffants, ils ont fière allure sur la table de l'apéritif. Voici les meilleurs cocktails du site Marmiton et quelques recettes pour les réaliser.

Margarita

3 MIN préparation | **Pour 1** verre

- **1** rondelle de citron vert
- **4 cl** de jus de citron vert
- **5 cl** de tequila
- **3 cl** de triple sec (Cointreau, Grand Marnier)
- Sel

1 Préparez les alcools. Remplissez le shaker de glaçons, ajoutez 2 cl de jus de citron et les alcools. Frappez au shaker.

2 Givrez le verre. Humectez le bord d'un verre à cocktail avec le reste du jus de citron puis tournez le pourtour du verre dans une soucoupe contenant du sel. Versez la boisson dans le verre à travers une passoire à cocktail pour retenir les glaçons. Décorez d'une rondelle de citron vert.

Je m'abonne à marmiton

9 NUMÉROS POUR

29,90 €

SEULEMENT

AU LIEU DE ~~37,20 €~~

\+ VOTRE BRACELET

LE BRACELET **CUZCO** *Madeline* PARIS

Pour les fêtes nous vous proposons une offre exclusive ! Abonnez-vous à Marmiton pour 9 numéros et nous vous offrons un superbe jonc qui s'accordera avec tous vos looks !

Bracelet en laiton **Valeur : 38 €** (2)

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :
Marmiton Service abonnement, 235 avenue Le Jour se Lève 92100 Boulogne-Billancourt

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner et recevoir les 9 prochains numéros de marmiton pour **seulement 29,90 €** (1) au lieu de ~~37,20 €~~ **+ le bracelet Cuzco OFFERT**

COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUI S'ABONNE

MARMHS321

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél : E-mail :

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

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **29,90 €** = (total de ma commande)

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

CB N°

Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

(1) **mon abonnement débutera avec le prochain numéro** Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 28/02/2022. (2) Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, **dans la limite des stocks disponibles**. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : **https://www.marmiton.org/sp/aide/politque-de-protection-des-donnees-personnelles.html**

CRÉATION TMBRS

{Bonne année 2022 !}

Mojito

5 MIN préparation | **Pour 1** verre

- ½ citron vert coupé en quartiers
- **6 feuilles** de menthe
- **4 cl** de rhum blanc
- **2 cl** de sirop de sucre de canne
- **10** glaçons
- Un peu d'eau gazeuse

1 Préparez la glace et la menthe. Pilez les glaçons. Déposez les feuilles de menthe dans le fond du verre.

2 Préparez la boisson. Placez les quartiers de citron dans le verre. Écrasez-les avec un pilon. Ajoutez le sirop, la glace pilée, puis le rhum et l'eau gazeuse. Mélangez à la cuillère.

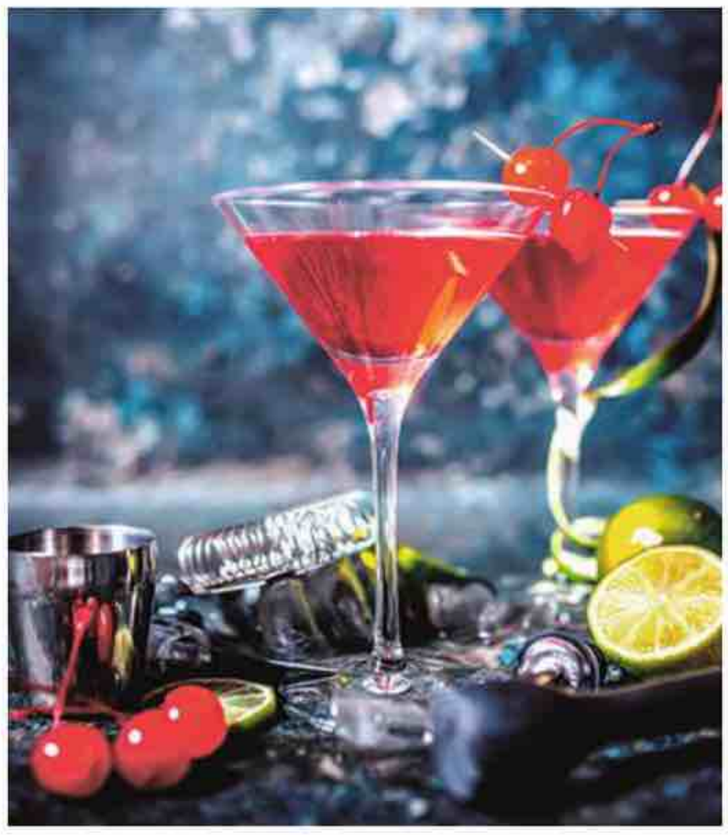
Spritz

5 MIN préparation | **Pour 1** verre

- ½ rondelle d'orange
- **6 cl** de prosecco
- **4 cl** d'Aperol
- **2 cl** d'eau gazeuse
- **3** glaçons

1 Préparez les alcools. Placez les glaçons et la demi-rondelle d'orange dans 1 verre. Versez l'Aperol puis le prosecco et enfin l'eau gazeuse.

2 Plongez une cuillère à cocktail dans le verre et mélangez délicatement. Vous pouvez ajouter des feuilles de menthe et quelques lamelles de pomme pour la déco.



Cosmopolitan

3 MIN préparation | **Pour 1** verre

- ½ citron vert (jus)
- **4 cl** de vodka
- **2 cl** de Cointreau
- **2 cl** de jus de cranberry
- **2** cerises confites

1 Préparez le shaker. Pressez un demi-citron vert et récupérez 1 cl de jus. Remplissez le shaker de glaçons, versez le jus de cranberry et le jus de citron. Ajoutez la vodka et le Cointreau, puis secouez énergiquement.

2 Servez. Versez la boisson dans le verre à travers une passoire à cocktail pour retenir les glaçons. Décorez le pourtour du verre avec les cerises confites.

Piña colada

3 MIN préparation | **Pour 1** verre

- **12 cl** de jus d'ananas
- **4 cl** de crème de coco
- **4 cl** de rhum blanc
- **2 cl** de rhum ambré

Dans un shaker, placez les glaçons, versez le jus d'ananas, puis la crème de coco et enfin les rhums. Frappez et versez dans un verre à travers une passoire à cocktail pour retenir les glaçons.

Retrouvez votre numéro **spécial fêtes** pour un **Noël 100 % réussi**

Chez votre marchand de journaux

index

Table des recettes

Cocktails

Margarita 124
Mojito 126
Spritz 126
Cosmopolitan 126
Piña colada 126

Entrées

Soupe à l'oignon épicée et croûte gratinée 20
Soupe à l'oignon en croûte 20
Pâté en croûte de faisan au foie gras 24
Velouté d'endive au jambon 51
Gaufres au sarrasin, fromage frais et saumon 60
Guacamole 63

Plats

Tatin de magret aux deux pommes 15
Paupiette de lapin en sauce 16
Lapin à la moutarde 16
Spaghettis carbonara à la française 18
Céleri façon carbonara 19
Croque-monsieur classique 22
Croque-monsieur géant au poulet rôti 22
Croque-monsieur 3 chèvres, poire, épinard 23
Cassoulet au confit de canard 25
Saumon gravlax au gingembre 30
Chili con carne classique 35
Chili sans viande et frites de patate douce 35
Choucroute 38
Choucroute de la mer 39
Tomates farcies antigaspi 46
Tomates farcies complètes 46
Pot-au-feu 48
Pot-au-feu de légumes, quenelle et crème à la truffe 48
Pot-au-feu de la mer 49
Endive au jambon 51
Pommes de terre farcies façon tartiflette 52
Tartiflette 53
Risotto safran, courge et champignons grillés 56
Risotto aux cèpes 57
Couscous à l'agneau fondant, carotte et aubergine 67
Couscous de Mostaganem 67
Filet mignon de porc farci aux cerises épicées 68
Rôti de porc confit aux pommes et au cidre 68
Spaghettis au saumon fumé, sauce crémeuse 70
Pâtes au pesto, au brocoli et au saumon 71
Poulet basquaise 74
Bœuf bourguignon 75
Pâte à poolish 76
Margherita aux tomates confites 76
Pizza noire champignons et truffe 77
Coquille Saint-Jacques à la crème de poireau 78
Brochette de saint-jacques au lard 78
Saint-jacques au lard de Colonnata et citron confit, polenta crémeuse 79
Gnocchis de courge 82
Gratin de gnocchis au gorgonzola et aux noix 82
Gnocchis au pistou 83
Quiche lorraine 87
Quiche sans pâte jambon brocoli 87
Lasagnes classiques 92
Côte de bœuf marinée cuite au sel à la plancha 98
Hachis parmentier classique 102
Hachis parmentier marron champignon 103
Filet mignon de porc aux fruits secs 106
Filet mignon au four 107
Gratin dauphinois 114
Gratin dauphinois de patate douce 114
Magret séché aux herbes 120
Magret de canard à la cerise 120
Brochettes de magret de canard aux herbes et aux deux sésames 121
Blanquette de veau 123
Blanquette de veau aux morilles 123

Desserts

Tarte Tatin de pomme 14
Crème brûlée mandarine 28
Clafoutis traditionnel à la cerise 36
Clafoutis pomme amande 36
Clafoutis de Noël à la canneberge 37
Tarte aux pommes traditionnelle 40
Bûche de Noël aux marrons 43
Gâteau roulé à la confiture d'abricot 43
Bûche de Noël crème de marron chantilly 44
Gaufres de Liège 60
Île flottante 62
Cookies moelleux, crème noisette café 80
Sandwichs cookies choco-coco 80
Cookies aux pépites de chocolat 81
Gâteau au yaourt 88
Gâteau au yaourt version fruitée 88
Potimarron rôti au crumble de châtaigne 89
Crumble aux pommes 89
Moelleux chocolat au cœur coulant 94
Gâteau chocolat banane sans gluten 95
Fondants chocolat, poire, pistache 95
Pancakes faciles 96
Bûche façon mousse au chocolat 100
Mousse au chocolat 101
Tarte rustique aux fraises 104
Riz au lait aux épices de Noël 108
Riz au lait exotique 108
Tiramisu 109
Sablés au citron 110
Tartelette au citron meringuée 110
Muffin cœur de lemon curd 111
Flan pâtissier 116
Crêpes aux clémentines, sirop de miel et pralin 118
Bûche de crêpes à la pistache 119

PAPIER CONSERVATION

Le papier conservation Alfapac est idéal pour préserver l'aspect et la saveur des aliments et éviter qu'ils ne dessèchent. Sa face intérieure enduite protège les produits frais au réfrigérateur tout en les laissant respirer : il est particulièrement adapté aux fromages, poissons, viandes, charcuteries, sandwichs, fruits coupés… Souple et résistant, il se plie parfaitement pour emballer tous les produits. Ce papier est fabriqué en France et issu de forêts gérées.

Disponible en grandes et moyennes surfaces.
Papier conservation Alfapac, 12 M : 1,95 €.

ETAMINE DE LYS

On adopte sans hésitation ce liquide vaisselle bio qui est à la fois respectueux des peaux délicates mais aussi de la planète grâce à son flacon doypack constitué de polyéthylène (poche + bouchon) qui est aujourd'hui le polymère se recyclant le mieux.

Liquide vaisselle hypoallergénique Etamine du Lys, 4,17 €, en boutique bio

SAUMON FUMÉ MOWI, EN DIRECT DE L'ÉLEVEUR

Un excellent saumon fumé, c'est d'abord un excellent saumon. Qui mieux que l'éleveur pour garantir le meilleur saumon ? Si nos saumons MOWI sont si bons, c'est parce qu'ils viennent de nos propres fermes, où ils sont élevés avec soin dans les fjords, au plus proche de leur habitat naturel. Notre saumon fumé MOWI est préparé dans notre atelier en Bretagne, salé au sel sec puis délicatement fumé. Jamais congelé, notre saumon fumé est tranché frais, la garantie d'une texture plus fondante.

CRÉMANT BRUT, LE MILLÉSIMÉ 2017, WOLFBERGER

La référence pour des fêtes pétillantes et de caractère. Ce crémant d'Alsace brut issu de nos meilleurs terroirs de vieilles vignes a été sélectionné lors de nos dégustations pour être « Le Millésimé » de l'année, signe de qualité particulière et distinctive pour les vins effervescents. Les crémants d'Alsace millésimés portent la marque distinctive de leur terroir et du climat de l'année en exprimant fraîcheur et complexité. À savourer de l'apéritif au dessert ou pour toute célébration remarquable.

À retrouver dans vos enseignes au prix indicatif de 9,50 €. Wolfberger.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard, Marie Gabet, Aurélie Martel, Alice Duras, Gwenaëlle Langlais

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz, Marine Couturier, Caroline Pacreau

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétariat de rédaction :
Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Caroline Quinart

ÉDITION : Aurélie Martel

ÉDITRICE DÉLÉGUÉE : Lison Guillard, Gwenaëlle Langlais

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 235 avenue Le-Jour-se-Lève, 92100 Boulogne-Billancourt,
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
François Pellissier

ISSN : 2114 — 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food :
Alexandra Horsin (89 12)

Directricede Publicité :
Cécile Ghis (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising :
Géraldine L'Hénaff

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Viktoriia Drobot/Lisovskaya/Getty Images, Marielle/Constantini/Chivoret/Carnet/Sucré Salé, Balme/Alena Hrbkoa/Chemin/Japy/Czerw/Kerouédan/Saveurs/Apetit/Sunray Photo.
P6-10 : Invincible Bulldog/Getty Images. P14-15: Marielle/Czerw/Sucré Salé. P16: Chivoret/Sucré Salé, From my point of vue/Adobe Stock. P18-19: Lisovskaya/Gettyimages, Bergeron/Sucré Salé. P20: Balme/Saveurs/Sunray Photo, Constantini/Sucré Salé. P22-23: Marielle/De la Forest/Sucré Salé, Neckerman/Woman/Sunray Photo.
P24: Japy/Saveurs/Sunray Photo. P25: Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P26-27: Koosen/Adobestock, Romain Laffite, Allison Micallef, François Thiercelin. P28: Alena Hrbkoa/Sunray photo. P30: Viktoriia Drobot/Getty Images. P32-33: fotografiche.eu/Adobe Stock. P34-35: Thys/Sucré Salé, Vaaseenaa/Getty Images. P36-37: Yumehana/photosimysia/Gettyimages, Anne Kerouédan/Sunray photo. P38-39: Radvaner/Chivroet/Sucré Salé. P40-41: Margouillatphotos/Getty Images. P42-45: Le Creuset, Fondacci-Markezane/Carnet/Sucré Salé. P46 : Laura Jonneskindt, Pinkybird/Gettyimages. P47: Ziga Rajic. P48-49: Deslandes/Cardi/Edwige/Sucré Salé. P50-51: Thys/Nicolas Edwige/Sucré Salé. P52-53: Constantini/Balme/Sucré Salé. P54-55: M.studio/messer16/Adobe Stock, Fab Villaz, DR. P56-57: Lisovskaya/Getty Images, Guedes/Sunray Photo. P58-59: Mizina/Elena_Danileiko/LauriPatterson/Getty Images. P60-61: Marek Kucera/Apetit/Anne Kerouédan/Sunray photo. P62-63: Anne Kerouédan/Sunray photo, OlgaMiltsova/Gettyimages. P64-65: Ekaterina/Adobe Stock. P66-67: Chivoret/Sucré Salé, Chemin/Saveurs/Sunray Photos. P68: Ploton/Sucré Salé, Nicolay_Donetsk/Gettyimages. P70-71: Balme/Saveurs/Sunray Photo, dulezidar/Getty Images. P72-73: VWpics/Hemis.fr, Corrado Riva/alicja neumiler/focusart.fr/Adobe Stock, Bixoko. P74-75: Radvaner/Sucré Salé, Rudisill/Gettyimages. P76-77: Thomas Durio/Com'Presse. P78-79: Guedes/Edwige/Veigas/Sucré Salé. P80-81: Grandadam/Saveurs/Sunray Photos, vaaseenaa/GettyImages, Adobe Stock. P82-83: Foodies/Chemin/Saveurs/Sunray Photo. P84-85: Yaruniv-Studio/Adobe Stock. P86-87: Balme/Sucré Salé, Tycoon101/Adobe Stock. P88: Fénot/Sucré Salé/Amélie Roche/Interfel. P89: Jarry/Veggie/Sunray Photo, Brett Stevens/Cultura/Photononstop. P90-91: innafoto2017/Adobe Stock. P92: Vaaseenaa/Gettyimages. P94-95: MaximShebeko/Irigri8/tashanat7519/Gettyimages. P96: Chalee/Adobestock. P98 : Mallet/Saveurs/Sunray Photo. P99: budogosh/Adobe Stock. P100-101: Jarry/Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P102-103: De la Forest/Tombini/Sucré Salé. P104: Olha Afanasieva/Getty Images. P106-107: Studio/Garnier/Sucré Salé. P108-109: Haris/Elena/Adobestock, Chivoret/Sucré Salé. P110-111: larik_malasha/marcusZ-pics/Adobestock, Brett Stevens/Cultura/Photononstop. P112-113: Diana Miller/Cultura/Photononstop. P114: marysckin/Adobestock, Balme/Sucré Salé. P115: CharacterForYours/Getty Images, Ziga Rajic. P116: Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P118-119: Desgages/Marielle/Sucré Salé. P120-121: Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, De La Forest/Chivoret/Sucré Salé. P122-123: Viel/Saveurs/Sunray Photo, Bergeron/Sucré Salé. P124-126: Impact Photography/Alexander Raths/Yaruniv Studio/Hoda Bogdan/Exclusive Design/Adobe Stock.

Ermitage

A l'Ermitage, c'est la nature qui dicte sa loi...

Chaque jour, les Hommes de la Coopérative ont à cœur de produire du lait qui apporte une vraie personnalité à nos fromages.

Tout commence en 1931, 211 producteurs de lait créent la Coopérative de l'Ermitage, dans les Vosges, pour produire des fromages et assurer leur indépendance. Ermitage collecte aujourd'hui le lait de 1000 producteurs, fiers de leur métier, sur les territoires du Grand-Est et de Bourgogne Franche-Comté. Près de 1000 collaborateurs prennent le relai sur 11 sites de production pour fabriquer de bons fromages et satisfaire les consommateurs, c'est une question d'amour du travail bien fait.

De la gourmandise, naturellement !

Grâce à une alimentation sans OGM* pour leurs vaches,
les producteurs de l'Ermitage s'engagent et s'unissent
dans une même démarche :
être acteur d'une alimentation saine,
de qualité et accessible à tous.

Sans colorant ni conservateur, notre raclette nature est est affinée 8 semaines minimum sur planche d'épicéa pour permettre le bon développement de ses arômes. Elle convient aussi aux végétariens pour des repas raclette 100% plaisir !

A cuisiner de mille et une façons au four ou à la poêle, gourmandise et convivialité seront assurées ! Retrouvez votre recette l'Original sur l'emballage…

lait issu d'animaux de la même espèce nourris sans OGM (<0.9%) – selon règles d'étiquetage en vigueur

Prenez l'air, prenez l'Ermitage

Retrouvez nos recettes sur www.ermitage.com

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

CIRIO
1856

100% italien depuis plus de 160 ans !

Une coopérative de 14.000 agriculteurs participe à notre succès

DE LA GRAINE
GARANTI
À L'ASSIETTE

RECONNU SAVEUR DE L'ANNÉE
Goûté par un jury de consommateurs
CIRIO RESPONSABLE
2022

NUTRI-SCORE
A B C D E

CIRIO vous offre la qualité exceptionnelle de ses tomates 100% italiennes, cultivées en plein champ pendant l'été et transformées dans les 24 heures après la récolte.

Nos agriculteurs transmettent leur passion et leur savoir-faire de génération en génération, apportant un soin particulier à chaque étape de l'élaboration des produits CIRIO.

Des analyses et des contrôles rigoureux sont mis en place de la production à la croissance des graines, puis lors de la récolte et de la transformation des tomates.
C'est ce que nous entendons par « garanti de la graine à l'assiette ».

Découvrez CIRIO, une marque italienne emblématique, adoptée dans plus de 80 pays !

Cirio France

www.cirio1856.fr

Cirio France

PLM - 322521212 - RCS LYON