SEPM TOP ventes

Maxi Cuisine

Nº 154 janvier-février 2022
maxicuisine.fr

EN CADEAU
L'index de nos recettes 2021

LES GRATINS
tout le plaisir de partager

CHAUD DEVANT !
Les bonnes soupes d'hiver

12 IDÉES AVEC
de l'ananas

C'EST LA SAISON
Le pomélo en 3 recettes

Encore plus gourmandes
CRÊPES & GALETTES

La rustique à la crème de citron p.78

110 recettes conviviales

BAUER MEDIA FRANCE
CPPAP
L 15737 - 154 - F: 2,80 € - RD

TOUT SAVOIR SUR...
La pomme de terre

NOS BELLES RENCONTRES AVEC DES ARTISANS en Ariège

LEÇON DE CUISINE
La galette des Rois à la frangipane

Princesse Amandine®

légère • fondante • savoureuse

ELÉGANTE & CHAMPÊTRE

Cette princesse est fière de ses racines !

Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr

trentotto® www.aaama.fr Crédit photo : iStock

Sommaire

Nº 154 – JAN-FÉV 2022

6 EN CE MOMENT
Actus cuisine

8 C'EST DE SAISON
Les plus belles couleurs de l'hiver

14 DOSSIER SPÉCIAL
Gratins et lasagnes

26 1 RECETTE, 2 VERSIONS
Le bœuf bourguignon

28 TOUT SAVOIR SUR…
La pomme de terre

32 MIEUX CONNAÎTRE
La moutarde, reine des condiments

36 PLAISIRS SALÉS
Des soupes réconfortantes

46 CÔTÉ MAISON
Bienvenue au chalet

48 ASTUCES
10 idées pour épaissir une soupe

49 INDEX 2021

Page 53
MES PETITS PLATS QUOTIDIENS
ULTRA FACILES, VÉGÉTARIENS, 12 IDÉES AVEC…

60 C'EST BON POUR NOUS
Les légumes surgelés

62 EN FORME
Le plein d'antioxydants !

64 CÔTÉ VIN
L'or du Jura

67 SUR UN PLATEAU
Le munster

68 GUIDE D'ACHAT
Le presse-agrumes

70 LEÇON DE CUISINE
La galette des Rois

Lasagnes aux épinards et pesto, page 19.

Velouté de champignons, page 37.

72 TOUT NOUVEAU, TOUT BON
On a craqué pour…

74 C'EST BON POUR LA PLANÈTE
Les gestes à adopter pour ne plus gaspiller

76 PLAISIRS SUCRÉS
Des crêpes ultra gourmandes

86 1 INGRÉDIENT / 3 RECETTES
Le pomélo, un atout vitaminé

88 ESCAPADE GOURMANDE
Balade en Ariège

98 ASTUCES

Abonnez-vous vite !
Rendez-vous **PAGE 97**

En couverture

Les gratins
Tout le plaisir de partager 14

Chaud devant !
Les bonnes soupes d'hiver 36

C'est la saison
Le pomélo en 3 recettes 86

Encore plus gourmandes
Crêpes et galettes 76

12 idées avec
de l'ananas 59

En cadeau
L'index de nos recettes 2021 49

Tout savoir sur…
La pomme de terre 28

Nos belles rencontres avec
des artisans en Ariège 88

Leçon de cuisine
La galette des Rois 70

Lapin aux champignons, page 35.

Édito

Année lumineuse, année joyeuse

Profitons de ce bel hiver pour nous balader et respirer le bon air frais. Réchauffons-nous en invitant nos amis et proches à une soirée raclette ou un après-midi crêpes et galettes, sans oublier les multiples rois et reines de janvier. Des moments comme on les aime, avec des rires et des sourires à n'en plus finir pour bien commencer l'année. Et puis, pour le quotidien, les légumes de saison apportent chaleur et réconfort autour de bons plats concoctés en famille. Alors, résolution n°1 : profitons de nos chers et de la bonne chère. Bonne année gourmande !

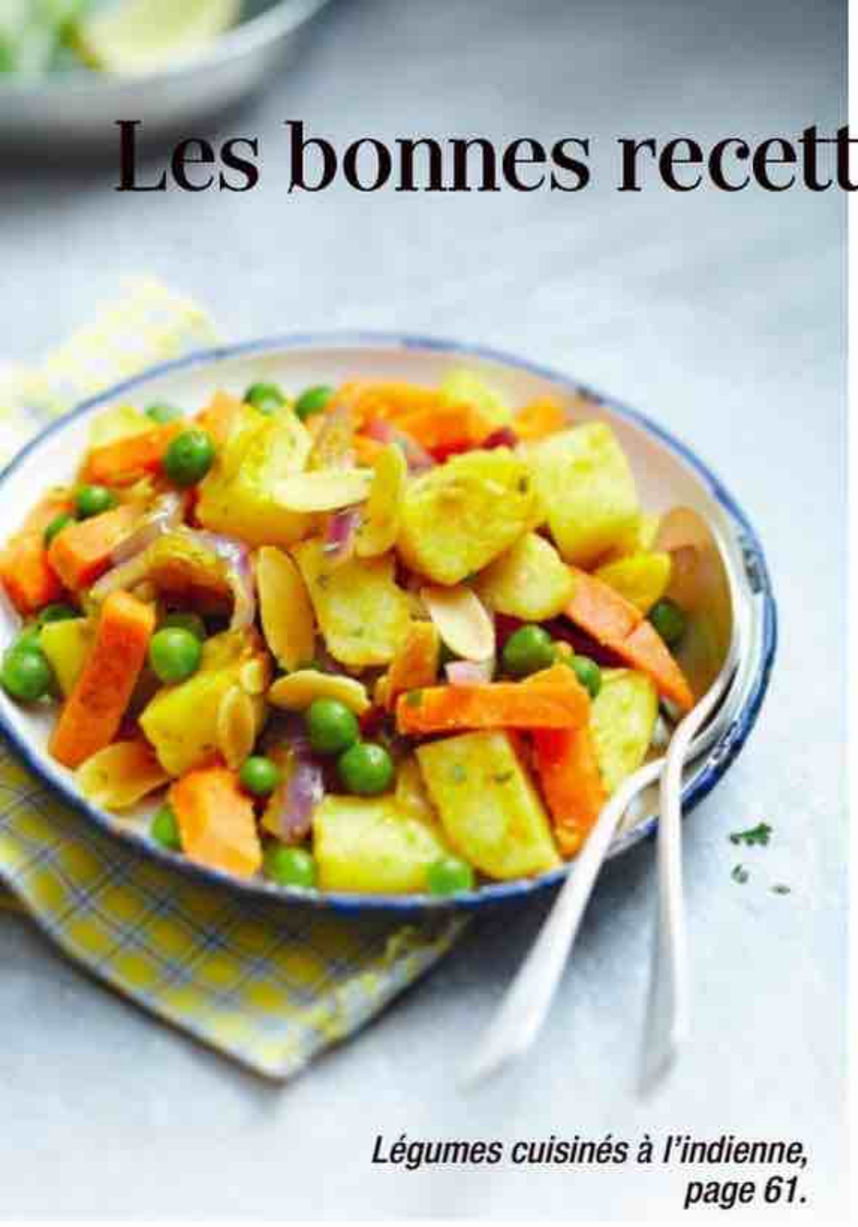
La rédaction de Maxi Cuisine

Prochain numéro le 4 mars 2022

Ce numéro comporte un encart Françoise SAGET de 20 pages, broché sur les kiosques, jeté sur les abonnés.

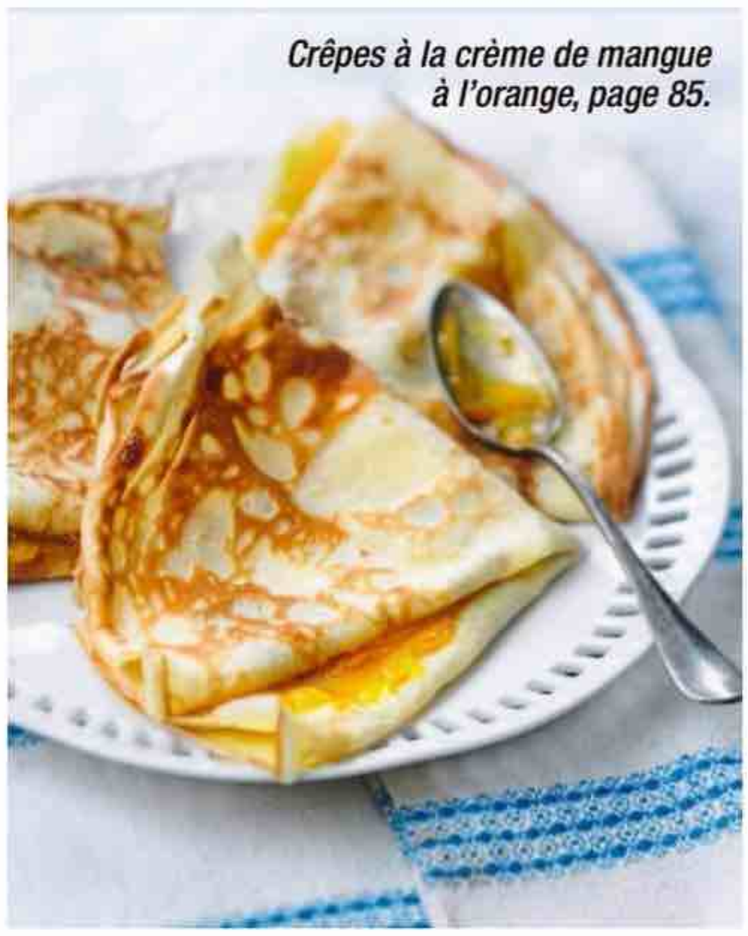
Les bonnes recettes d'hiver

N° 154 – JAN-FÉV 2022



Légumes cuisinés à l'indienne, page 61.

Velouté de chou rouge, page 62.



Crêpes à la crème de mangue à l'orange, page 85.

Entrées

Salade de chou rouge à l'orange 13
Soufflé original 54

Viandes et plats

Blanquette de seitan 56
Bœuf bourguignon 26
Bœuf braisé à l'aigre-douce 27
Chorba 41
Chou-fleur gratiné 16
Coq au vin jaune 66
Crème de potimarron 36
Fondue jurassienne 66
Gratin montagnard aux crozets et saucisses 25
Hachis parmentier au potimarron 20
Harira revisitée 39
Hot dogs 34
Joue de bœuf à la mexicaine 56
Lapin aux champignons 35
Lasagnes blanches 54
Lasagnes bœuf et carottes 21
Mac and cheese 18
Pâtes farcies à la ricotta 54
Pizza sans tomate 54
Quiche épaisse 56
Rôti de porc aux deux moutardes 34
Roulé de poulet à la ricotta 54
Sauté de veau sauce crémeuse 34
Soupe de maïs au poulet 45
Super quiche à la ricotta 54
Tartiflette du dimanche 17

Poissons et crustacés

Brandade et persillade croustillante 23
Brick marin 54
Cassolette de cabillaud et poireaux gratinés 23
Parmentier aux 2 poissons 24

Légumes et Cie

Bouillon de légumes aux pâtes farcies 45
Boulettes de lentilles et potimarron 56
Caponata 61
Chou-fleur au lait de coco 38
Choux de Bruxelles rôtis au romarin 62
Crème aux deux champignons 58
Douceur hivernale 44
Endives au munster et aux noix 14
Falafels aux endives 11
Galette rustique à la courge 9
Gratin aux 3 saveurs 20
Gratin dauphinois 15
Gratin de butternut et lentilles 22
Gratinée à l'oignon 40
Inspiration asiatique 42
Lasagnes aux épinards et pesto 19
Lasagnes forestières 20
Lasagnes végétales 17
Légumes cuisinés à l'indienne 61
Légumes d'hiver rôtis 31
Minestrone d'hiver 43
Poêlée de potiron aux lentilles 58
Pommes de terre à la fourme 18
Pommes de terre Hasselback 31
Potage anti-froid 42
Potage traditionnel 38
Velouté de champignons 37
Velouté de chou rouge 62
Velouté du potager 41

Maxi Cuisine

RÉDACTION

7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES

maxicuisine@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. 01 58 10 34 47. abo.maxicuisine@ediis.fr

Retrouvez-nous sur **maxicuisine.fr**

Autres

Gnocchis express 54
Omelette gonflée 54
Ricotta rôtie 54
Soupe de saison 54

Desserts

Ananas bowl 59
Ananas curd 59
Ananas grillé à la poêle 59
Ananas rôti au four 59
Aumônières des îles 83
Baghir 78
Brioche perdue à l'ananas 59
Carpaccio d'agrumes 87
Cigares aux marrons 81
Compote multifruits 59
Crêpe gourmande 80
Crêpe normande caramel au beurre salé 77
Crêpes rustiques à la crème de citron 78
Crêpes 100 % chocolat 81
Crêpes à la crème de mangue à l'orange 85
Crêpes coco et ananas 59
Crêpes croustillantes 82
Crêpes napperons en dentelle 84
Crêpes zébrées choco-vanille 82
Flan des îles 59
Flans chocolat et mandarine 56
Galette des Rois à la frangipane 70
Gâteau fromager 54
Granola et yaourt au pomélo 87
La croustade aux pommes 93
Linzertote au pomélo et à la mandarine 87
Makis praliné et framboises 84
Pancakes à la ricotta 76
Papillote vanillée à l'ananas 59
Samoussas de crêpes aux pommes 79
Sirop gourmand 59
Tarte aux pommes 58
Tatin tropicale 59
Tranches panées à l'ananas 5

LE CONCOURS DE Maxi Cuisine DU 31/12/21 AU 27/02/22

GAGNEZ

7 SOUPEASY+

CBL30.009CP

KENWOOD

Valeur unitaire indicative : 220 €*

Le SoupEasy+ possède une capacité de **1,75 L** permettant de réaliser des préparations **jusqu'à 6 personnes,** de quoi se régaler seul(e) ou en famille sans perdre de temps. Conçu pour une utilisation tout au long de l'année, le SoupEasy+ est le compagnon idéal pour la préparation de recettes saines en toute simplicité grâce à ses **4 programmes : soupes veloutées, soupes à l'ancienne, compotes et nettoyage.**

Avec le **mode manuel,** personnalisez les recettes en gardant le contrôle sur la durée, la vitesse et la température de cuisson **ajustable de +/- 5 C°.** Doté d'une **fonction maintien au chaud automatique** jusqu'à **40 minutes** il est possible de servir une soupe chaude à tout moment et de garder vos préparations à la température idéale.

Avec le panier vapeur **en acier inoxydable** réalisez des recettes à base de poisson, viande, légumes ainsi que des recettes pour bébé.

** prix indicatif public*

www.kenwood.fr

POUR JOUER AVEC **MAXI CUISINE,** C'EST FACILE !

↘ par téléphone

0 892 681 107 Service 0,60 €/min + prix appel

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 31/12/21 au 27/02/22. Règlement complet disponible sur **www.maximag.fr/reglement.** Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation) Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr. Vous pouvez aussi participer à ce concours dans Maxi Cuisine hors-série.

↘ ou envoyez **mc154** par SMS au 74400*

SMS **74400*** SMS+

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

En ce moment

Par Margot Dobrska et Emma Zrour

UN INCUBATEUR DE TALENTS CULINAIRES À MARSEILLE

Direction Marseille pour les jeunes férus de gastronomie française. Foodcub, le premier incubateur gastronomique, a ouvert ses portes pour accueillir 7 apprentis qui ont la chance de poser cartables et couteaux au cœur des Docks Village pour une durée de 10 mois. Ces jeunes toqués seront épaulés par de grands chefs dans une aventure entrepreneuriale unique visant à soutenir la formation et les projets professionnels de demain.

Où mange-t-on le plus de burgers ?

La burger mania poursuit sa conquête des tables des grandes villes européennes. Selon une étude récente, Hambourg est sur la première marche du podium des plus gros consommateurs, suivie par Berlin et Dublin*. Paris est à la 7e place grâce au nombre de restaurants de hamburgers. En termes de qualité des recettes, Paris se hisse à la 6e place et frôle la victoire (2e ville) avec le plus grand nombre de burgers végétaliens.

**Une enquête menée dans 66 villes à travers l'Europe par HelloFresh en mai 2021.*

Les Français et la consommation de poisson

49 % des Français consomment du poisson ou des crustacés 1 à 2 fois par semaine.
44 % des jeunes (18-34 ans) les consomment moins d'1 fois par semaine, voire jamais.
Seuls **26 %** des Français sont d'accord pour alterner la consommation de poissons maigres et de poissons gras, et seulement **8 %** ont su correctement les classifier.

Source : étude OpinionWay pour le collectif Poissons, coquillages et crustacés, juillet 2021.

Raclette, mon amour

Qu'est-ce qui est à la fois un plat et un fromage ? La raclette, bien sûr ! Bonne nouvelle pour ceux qui en raffolent, la raclette de Savoie IGP connaît une belle augmentation de ses ventes (+ 23 % par rapport à l'année dernière). Si on l'associe souvent à l'hiver, les producteurs savoyards n'ont pas chômé cet été, avec une forte demande en août (+ 51 % de ventes). Entre les Français et le fromage fondant, l'amour est au beau fixe.

Pampered Chef débarque dans nos cuisines

La marque américaine d'ustensiles culinaires Pampered Chef arrive sur le marché français. D'abord connue pour sa gamme de plats en grès, idéale à la fois pour la cuisson et le service, elle propose aujourd'hui un large choix d'ustensiles aidant à gagner du temps en cuisine. À découvrir lors des ateliers organisés par les conseillers culinaires et aussi sur le site de la marque.

Un kebab végétal

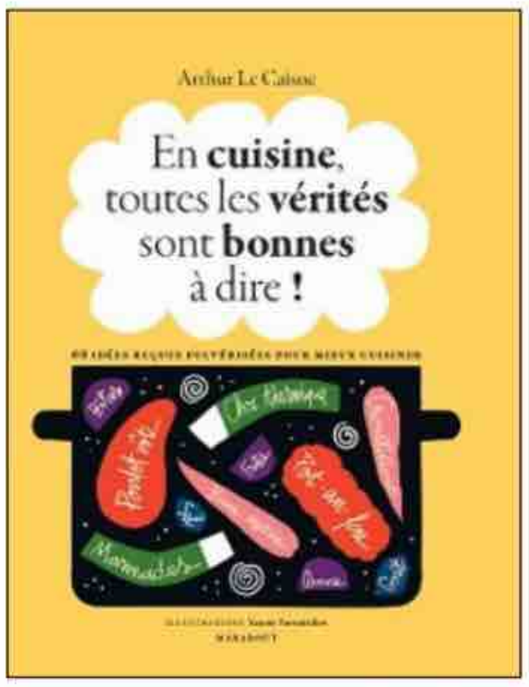
Planted, la marque suisse de la protéine végétale, révolutionne la street food en s'attaquant à l'un des chouchous des Français : le kebab. Proposé dans un premier temps à Basis, l'adresse parisienne incontournable des foodistas, ce nouveau kebab 100 % végétal est composé de protéines et fibres de petits pois. Une alternative sans compromis qui va réjouir les veggies, et les autres !

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

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

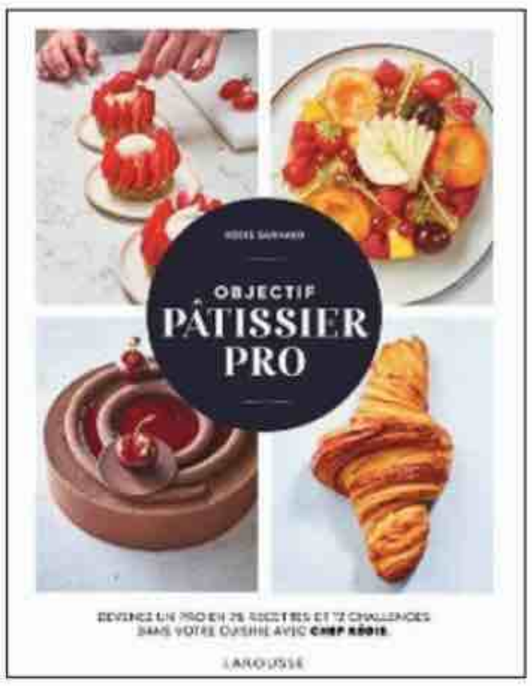
Apprendre en s'amusant

Le célèbre boulanger s'adresse à la jeune relève en accompagnant leurs premiers pas en boulangerie et pâtisserie. Un véritable moment de complicité où l'enfant deviendra chef le temps d'une journée. 35 recettes aussi gourmandes les unes que les autres à partager en famille. *« La Boulangerie des petits », d'Éric Kayser, éd. Larousse, 15,95 €.*



Vrai ou faux

On croit tout savoir sur la cuisine, les sauces, l'assaisonnement… surtout si les informations sont transmises de génération en génération. Avec les nouvelles méthodes pour préparer, cuire ou même couper, vous allez vite être déroutés par l'audace de l'auteur. *« En cuisine, toutes les vérités sont bonnes à dire », d'Arthur Le Caisne, éd. Marabout, 19,90 €.*



Retour à l'école

Devenez un pro de la pâtisserie et passez le CAP en candidat libre grâce à Régis Garnaud, chef et professeur reconnu. Progressez à votre rythme grâce aux 12 chapitres regroupant des recettes illustrées en pas à pas. Une véritable bible pour les apprentis en herbe. *« Objectif pâtissier pro », de Régis Garnaud, éd. Larousse. 22,95 €.*

UNE NOUVELLE APPROCHE ÉTHIQUE

Une viande de qualité, savoureuse, d'une tendreté exceptionnelle : c'est la promesse de Bœuf éthique – la toute première filière à proposer une viande bovine issue d'animaux nés, élevés et abattus à la ferme avec la mise en place du premier abattoir mobile de France. Ce projet, initié et porté par Émilie Jeannin, éleveuse, intègre des engagements forts en termes de bien-être animal et de consommation raisonnée.

Le Bœuf éthique propose ses viandes via le site Leboeufethique.fr, livrables partout en France via Chronofresh.

UNE CHAMPIONNE DES FROMAGERS

Après s'être hissée sur la deuxième marche du podium en 2019, Virginie Dubois-Dhorne a été sacrée cette année meilleure fromagère du monde lors d'un marathon de 9 épreuves mêlant théorie et pratique (quiz, dégustation à l'aveugle, découpe, préparation culinaire, sculpture, dressage…). Une consécration qui couronne 8 mois de préparation acharnée, et d'autant plus exceptionnelle que Virginie est la première femme française à remporter le titre. Elle devient la quatrième tricolore sacrée après Fabien Degoulet, le dernier à avoir remporté le trophée en 2015.

SEB LANCE UNE GAMME ÉCOCONÇUE

Le groupe Seb a créé son propre label, ECOdesign. Cette gamme utilise comme matériau le plastique recyclé (jusqu'à 65 %). Les produits sont également recyclables et, pour aller encore plus loin, le packaging est fabriqué à partir de carton recyclé, imprimé avec des encres végétales. Les sachets en plastique ainsi que le polystyrène ont été supprimés.

Adresses page 96

C'est de saison

Les plus belles couleurs de l'hiver

Par Marine Couturier

Au même titre que le potiron, la citrouille appartient à la famille des cucurbitacées, c'est-à-dire des courges. La grande différence se trouve dans le pédoncule. Pour la citrouille, il est dur, fibreux et anguleux, mais tendre et de forme cylindrique pour le potiron.

La citrouille, un concentré de bienfaits

Très prisée au moment d'Halloween, elle nous accompagne durant toute la saison froide.

Fruit ou légume ?

Cette courge est techniquement rangée dans la famille des fruits, mais elle peut être autant cuisinée en version sucrée (tarte ou jus) que salée. Dans ce dernier cas, on la considère plutôt comme un légume.

Bonne pour la santé

Avec seulement 25 calories aux 100 g, elle ne pèse pas lourd sur la balance. Elle regorge de vitamines et de minéraux (potassium, magnésium, fer) et permet de faire le plein d'antioxydants.

Un duo de choc

Son goût très doux se marie très bien avec celui du poivre de Cayenne, qui aide à booster son métabolisme et à se réchauffer quand les températures chutent.

La mâche, gage de douceur

Elle fait partie des petites salades, l'une des trois grandes familles avec celles des laitues et des chicorées.

Évolution saisonnière

Sa couleur varie en fonction des saisons. En hiver, ses feuilles sont en effet d'un vert plus profond qu'au printemps.

Les pieds dans le sable

La mâche aime la douceur du climat océanique et pousse sur des bandes de terre aplanies, légèrement surélevées, et sur lesquelles une fine couche de sable a été déposée.

Solide ou liquide

On peut la servir avec une vinaigrette pour accompagner d'autres crudités, avec le fromage, ou encore des poissons gras (saumon, maquereau). Elle se savoure aussi en potage.

Le poireau d'hiver, allié du froid

Été, automne ou hiver, le poireau se cultive en trois saisons, chacune ayant ses particularités.

Une croissance lente

Le poireau d'hiver est planté en pleine terre autour du mois d'avril, environ 90 jours après le semis. Il peut y rester entre 180 et 300 jours, deux fois plus que les poireaux d'automne ou d'été.

La taille, fausse amie

La tendreté du légume n'est pas liée à sa grosseur : un gros poireau peut être aussi tendre qu'un autre assez fin. Un bon produit se reconnaît à sa couleur soutenue et à la fermeté de son feuillage.

Une cuisson maîtrisée

À la vapeur : une quinzaine de minutes, à déguster froid, avec une vinaigrette ou une mayonnaise.
À l'eau bouillante salée : 8 à 10 mn, pour qu'il garde son croquant. Vous pouvez ensuite congeler les morceaux ou les intégrer à une recette.
Braisé à la poêle : à feu doux, avec un peu de matière grasse pour en faire une fondue.

LA RECETTE DU MOIS

Galette rustique à la courge

4 | 25 MN | 1 H | 35 MN | abordable

Pour la pâte : ■ **240 g de farine tamisée** ■ **1 œuf** ■ **100 g de beurre pommade** ■ **2 c. à soupe de graines de sésame** ■ **2 pincées de sel.**
Pour la garniture : ■ **350 g de chair de butternut en dés** ■ **100 g de feta** ■ **1 oignon rouge** ■ **3 brins de thym** ■ **4 c. à soupe de crème fraîche** ■ **2 c. à soupe d'huile d'olive** ■ **1 c. à soupe de moutarde forte** ■ **1/2 c. à café de cumin en poudre** ■ **sel** ■ **poivre.**

Préparez la pâte : mélangez tous les ingrédients puis ajoutez 1 c. à soupe d'eau pour assouplir. Lorsque la pâte est homogène, couvrez-la d'un film alimentaire et placez 1 h au frais.
Préparez la garniture : pelez et émincez l'oignon. Effeuillez le thym. Faites revenir les dés de courge avec l'oignon 8 à 10 mn dans de l'huile bien chaude. Salez et poivrez, ajoutez le thym et mélangez. Laissez tiédir.
Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Mélangez la crème, la moutarde et le cumin. Badigeonnez-en la pâte.
Répartissez-y la poêlée. Rabattez le bord de la pâte sur la garniture. Enfournez 25 à 30 mn à 190 °C.
Émiettez la feta, parsemez-en la tarte, arrosez d'huile d'olive et servez.

L'endive, légume de l'ombre

Chicon, chicorée de Bruxelles ou tout simplement endive, quel que soit son nom, on parle bien du même légume dont la culture nécessite un savoir-faire pointu.

Le bon coup d'œil

Ses jolies couleurs pâles sont gages de confiance. La base doit être aussi blanche que possible, et les feuilles bien serrées, ourlées de jaune.

Optimiser la conservation

Pour éviter qu'elle verdisse et devienne amère, placez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans son sac ou enveloppée de papier absorbant.

Une préparation simple

Elle ne demande que quelques gestes : coupez à quelques millimètres de la base – un peu plus haut si vous souhaitez limiter l'amertume – et ôtez les premières feuilles. C'est prêt !

Portrait de producteur

Michael Couchouron, est l'unique producteur d'endives de Thiéfosse. Son exploitation, La Ferme aux hirondelles, est située à Basse-sur-le-Rupt, dans les Vosges (88).

Quelle est la particularité de l'endive de Thiéfosse ?

Elle profite d'un terroir très différent de celui du Nord, avec une eau légèrement acide. On travaille dans de grands bacs en sapin, ce qui participe à lui donner son goût caractéristique. La manière de la cultiver n'a pas changé depuis quarante ans, avec notamment un forçage long.

Justement, qu'est-ce que le forçage ?

Les semis plantés à la fin du printemps donnent des racines qui sont arrachées en novembre. Elles sont placées en chambre froide pendant trois semaines, puis repiquées dans des bacs pour les faire repousser dans une cave de forçage où elles bénéficient de chaleur et d'un fort taux d'humidité. On parle de forçage car on recrée des conditions printanières pour que la plante se développe.

Quelle quantité produisez-vous ?

Entre 15 et 17 tonnes à l'année, ce qui, comparativement à une grosse unité dans le Nord, est très peu car c'est ce qu'ils peuvent produire en une journée.

Le radis noir, un légume piquant

Ce légume oublié, puissant en goût, mérite d'être remis sur le devant de la scène.

Bien le conserver

Il a tendance à ramollir rapidement et se tient 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si vous ne le consommez pas en entier, laissez la peau sur la partie non utilisée.

La digestion facilitée

Il détient juste ce qu'il faut de piquant pour stimuler les fonctions digestives. Il est également source de vitamine B9, utile au renouvellement cellulaire, de potassium et de calcium.

Cru… et cuit

Le plus courant est de le consommer cru avec du sel, d'autres crudités ou une sauce rémoulade. Il s'intègre aussi dans des plats chauds comme une purée de pommes de terre ou une soupe de potiron.

RECETTE SANS GLUTEN

Falafels aux endives

4 | 25 MN | 30 MN | abordable

- **250 g de pois chiches en bocal**
- **4 jeunes pousses d'endives Perle du Nord**
- **1/2 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **30 g de pousses d'épinards**
- **4 c. à soupe de persil et coriandre ciselés**
- **1 c. à soupe de sésame doré**
- **sel**
- **poivre.**

Hachez les endives, les épinards, l'oignon et l'ail épluchés. Mixez le tout avec les pois chiches rincés et séchés, les herbes et les graines de sésame. Salez et poivrez au goût. **Préchauffez le four à 180 °C.** Façonnez de petites boulettes avec la préparation, en tassant bien. **Déposez les boulettes sur la plaque** du four chemisée de papier sulfurisé. Tassez-les légèrement pour les aplatir. Enfournez 30 mn environ. **Servez les falafels** avec une sauce au yaourt, à l'ail et au citron.

Le geste technique

Roulez les falafels dans le creux de la paume de la main. Tassez bien pour éviter que la pâte reste liée à la cuisson.

Le chou rouge, tendre légume d'hiver

De la famille des choux pommés, il est plus doux et plus tendre que ses cousins.

Variation de teintes

La nature du sol sur lequel il pousse influe sur sa couleur : elle peut aller du rouge fuchsia au rouge violacé, en passant par le pourpre.

Réussir la préparation

Il faut retirer les premières feuilles, surtout s'il n'a pas été cultivé en bio, puis le couper en quatre pour retirer facilement son cœur dur. Il suffit ensuite de l'émincer pour le consommer cru.

Le déguster chaud

Il peut être cuisiné à la poêle ou en cocotte et associé à des lardons ou de la saucisse fumée. Il se marie aussi avec la volaille, le canard ou un rôti de porc.

Portrait de producteurs

Étienne et Thomas Duthoit, maraîchers à Sainghin-en-Weppes, dans le Nord (59).

Comment se cultive le chou rouge ?

En pleine terre. Les plantations ont lieu autour du mois de mai. Il faut ensuite attendre entre 5 et 6 mois pour que le légume pousse grâce à une combinaison d'eau et de chaleur. La récolte s'étale en général entre octobre et décembre, et le chou est encore meilleur s'il y a eu une première gelée juste avant.

Est-ce un légume qui se conserve bien ?

Oui, ici on le stocke dans des endroits secs et ventilés et on arrive à en vendre jusqu'en avril. Si les bonnes conditions sont réunies, il n'y a aucun problème pour le garder jusqu'à plusieurs semaines.

Comment bien choisir son chou rouge ?

Il faut qu'il soit bien rond et bien ferme. Les feuilles doivent être serrées et brillantes. L'idéal est de le consommer entre octobre et décembre, c'est le moment où il a le plus de goût car il vient d'être ramassé.

L'orange sanguine, rouge passion

Elle tient son nom de sa pulpe couleur rouge sang et donne un coup de boost bienvenu durant l'hiver.

Un fruit du soleil

La variété la plus cultivée est la moro, juteuse et acide, qui pousse surtout en Californie. On trouve aussi la maltaise, venant de Tunisie, la tarocco, produite en Italie, ou la Sanguinello, qui arrive de Sicile et d'Espagne.

Question de pigmentation

Sa chair et sa peau sont plus ou moins colorées selon la variété, car toutes ne contiennent pas la même quantité d'anthocyanine, un pigment que l'on retrouve dans la myrtille ou la cerise.

Déclinaisons en cuisine

Crue : en jus, smoothie, dans des salades de fruits ou en carpaccio, relevée par de la cannelle.
Cuite : rôtie au four ou poêlée pour accompagner de la volaille ou du poisson.

RECETTE BLUFFANTE

Salade de chou rouge à l'orange

4 | 25 MN | 10 MN | 15 MN | bon marché

■ 350 g de chou rouge ■ 3 oranges ■ 2 poireaux fins ■ 15 noisettes concassées ■ 1 pincée de cumin ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Émincez le chou rouge. Pelez 2 oranges et prélevez-en les suprêmes. Coupez-les en 2. Pressez la dernière orange.
Coupez les poireaux en rondelles. Faites-les revenir 8 à 10 mn dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Fouettez l'huile restante avec le jus d'orange et le cumin. Versez l'assaisonnement dans un saladier.
Ajoutez le chou, les suprêmes d'oranges, les poireaux et les noisettes. Salez, poivrez et mélangez. Laissez reposer 15 mn au réfrigérateur avant de servir.

Le chou rouge se déguste cuit ou cru pour bénéficier de ses nutriments et de sa forte teneur en vitamine C, magnésium, potassium et fer. Un légume indispensable en hiver !

Le bon accord

On prend soin de soi tout en ne se privant pas de boire un verre avec son repas. Le kéfir de fruit est rempli de bonnes bactéries pour vos intestins, ce qui vous aidera sans nul doute à bien digérer le repas. Une saveur délicatement sucrée, des petites bulles qui pétillent en bouche, idéal pour le déjeuner. **Ucha, Kefruit Purify fleurs de sureau, 4,99 €.** (Adresse page 96)

Gratins et lasagnes

Endives au munster et aux noix

4 | 20 MN | 1 H 10 MN | abordable

12 endives ■ 1 munster fermier de 220 g ■ 10 cerneaux de noix ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.
Pour la béchamel : ■ 30 cl de lait ■ 40 g de beurre ■ 25 g de farine ■ 2 pincées de muscade râpée.

Supprimez la base des endives et les premières feuilles, si elles sont abîmées. Dans une sauteuse avec 10 g de beurre, laissez-les légèrement colorer 5 mn à feu vif, en les tournant de tous côtés.

Salez, poivrez et versez 30 cl d'eau. Couvrez et cuisez 25 à 30 mn, jusqu'à ce que les endives soient fondantes. Laissez égoutter dans une passoire. Préchauffez le four à 180 °C.
Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine et fouettez 2 mn. Versez le lait en filet sans cesser de mélanger, laissez cuire jusqu'à épaississement. Salez, poivrez, saupoudrez de noix de muscade et remuez. Versez la béchamel dans un plat beurré, puis déposez les endives au fond. Détaillez le munster en dés, écrasez les noix, puis répartissez le tout à la surface. Enfournez 30 mn.

Le bon réflexe

Les endives rendent souvent beaucoup d'eau. Pour éviter cela, laissez-les égoutter, jusqu'à ce qu'elles soient froides, puis pressez-les pour en extraire l'eau, avant de les déposer dans le plat.

Gratin dauphinois

RECETTE SANS GLUTEN

4 | 20 MN | 2 H | bon marché

■ 1 kg de petites pommes de terre à chair ferme ■ 50 cl de crème liquide ■ 10 g de beurre ■ 3 pincées de cardamome moulue ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 150 °C. Pelez les pommes de terre, puis taillez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline, en conservant leur forme initiale. Déposez-les au fur et à mesure dans un plat beurré en les serrant bien.

Portez la crème à ébullition avec la cardamome, du sel et du poivre. Versez sur les pommes de terre. Couvrez d'un papier cuisson et enfournez 1 h. Retirez le papier et poursuivez la cuisson 1 h environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur. Servez accompagné de salade.

Quelle variété choisir ?

Optez pour des roseval, dont la forme est régulière et la chair résistante à la cuisson.

Chou-fleur gratiné

4 | 20 MN | 40 MN | € abordable

■ 1 chou-fleur ■ 200 g de jambon blanc fumé ■ 130 g de comté râpé ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 10 brins de ciboulette ■ 1 l de lait ■ 20 cl de crème liquide ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe bombée de fécule de maïs ■ sel ■ poivre.

Épluchez l'oignon et coupez-le en 2. Pelez l'ail. Mettez le tout dans une casserole avec le lait et 3 pincées de sel. Portez à ébullition.

Détachez les bouquets du chou-fleur, ajoutez les tiges fines détaillées en petits morceaux. Faites cuire le tout 15 mn dans le lait.

Préchauffez le four à 190 °C.

Égouttez le chou-fleur en réservant 10 cl de lait de cuisson. Filtrez-le. Taillez le jambon en petits carrés. Fouettez ensemble la fécule et la crème, incorporez le lait réservé, salez et poivrez.

Répartissez les bouquets du chou-fleur, les morceaux de tige et les carrés de jambon dans un plat beurré. Ajoutez la moitié du comté, versez dessus le mélange crème et lait et parsemez du reste de fromage. Faites fondre 20 g de beurre. Arrosez-en le plat, puis enfournez 25 mn.

Rincez, séchez et ciselez la ciboulette puis parsemez-en le plat avant de servir.

Le bon accord

Voilà un vin avec du corps qui saura apporter à cette recette assez classique une touche d'originalité. Long en bouche et franc dès la première gorgée, ce rouge de 2018 signé par la cave de Roquebrun valait le coup d'attendre.

Saint-chinian, Prestige 2018, Cave de Roquebrun, 10,99 €.

(Adresse page 96)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

RECETTE VÉGÉTARIENNE

Lasagnes végétales

4 30 MN 1 H € abordable

■ 1 paquet de feuilles à lasagnes fraîches ■ 400 g d'épinards ■ 350 g de champignons de Paris ■ 1 oignon ■ 200 g de ricotta ■ 80 g de parmesan ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 2 pincées de muscade râpée ■ sel ■ poivre.
<u>Pour la béchamel :</u> ■ 30 cl de lait ■ 20 g de beurre ■ 20 g de farine.

Préchauffez le four à 180 °C. Équeutez les épinards, rincez-les. Nettoyez les champignons et taillez-les en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon. **Chauffez l'huile** dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon émincé 5 mn en remuant. Ajoutez les champignons, salez et poivrez. Cuisez 10 mn à feu vif, puis ajoutez les épinards. Couvrez et poursuivez la cuisson 2 mn à feu doux. **Écrasez la ricotta** dans un saladier avec le jus de citron, la muscade, du sel et du poivre. Incorporez le contenu de la sauteuse. **Préparez la béchamel :** faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez la farine et remuez vivement 2 mn. Ajoutez le lait en filet sans cesser de fouetter en laissant épaissir à feu moyen. Salez et poivrez. **Montez les lasagnes** en alternant les feuilles de pâte et la farce aux légumes. Versez la béchamel sur le tout, puis saupoudrez de parmesan. Enfournez 40 mn.

Au choix

Vous pouvez remplacer la ricotta par du chèvre frais ou de la mozzarella sèche râpée.

Tartiflette du dimanche

4 25 MN 1 H 05 € abordable

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1/2 reblochon ■ 200 g de tranches de jambon de pays ■ 2 oignons ■ 3 brins de thym ■ 50 g de beurre ■ 10 cl de vin blanc ■ 3 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Précuisez les pommes de terre 20 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Épluchez-les, puis coupez-les en rondelles. Pelez les oignons, puis émincez-les. **Chauffez 2 c. à soupe d'huile** et 10 g de beurre dans une sauteuse, puis saisissez-y les oignons émincés 5 mn à feu vif. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 mn à feu doux. **Ajoutez les rondelles de pommes de terre,** effeuillez le thym dessus et ajoutez 20 g de beurre. Laissez dorer 10 mn en mélangeant à mi-cuisson. Préchauffez le four à 210 °C. Taillez le reblochon en lamelles épaisses. Coupez le jambon en cubes. **Disposez les pommes de terre** aux oignons dans un plat huilé, tout en intercalant des lamelles de fromage et du jambon. Arrosez avec le vin. Coupez le beurre restant en dés et parsemez-en la surface. Enfournez 20 mn.

Dossier spécial *Gratins et lasagnes*

Mac and cheese

4 15 MN 1 H € abordable

■ 400 g de macaronis ■ 200 g de cheddar ■ 40 cl de lait concentré non sucré ■ 30 cl de lait ■ 90 g de beurre ■ 200 g de chapelure ■ 2 c. à soupe de farine ■ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire les macaronis al dente le temps indiqué sur le paquet. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et égouttez-les. Râpez le cheddar. **Coupez 30 g de beurre en dés,** puis réservez-les au frais. Faites-en fondre 50 g dans une casserole, versez la farine en pluie et mélangez 2 mn à feu moyen. Incorporez le lait concentré et laissez épaissir. Ajoutez le lait, 150 g de cheddar et la moutarde. Mélangez pendant 3 mn à feu doux. Salez et poivrez. **Versez les macaronis** dans un plat beurré puis couvrez-les de sauce. Mélangez la chapelure et le reste du cheddar, puis parsemez-en l'appareil. Répartissez les dés de beurre par-dessus puis enfournez 40 mn.

Attention à la surdose

Le cheddar est un fromage plutôt salé. Goûtez avant d'assaisonner !

Pommes de terre à la fourme

4 20 MN 55 MN € abordable

■ 1 kg de petites pommes de terre à chair ferme ■ 150 g de fourme de Montbrison ou d'Ambert ■ 1 oignon ■ 2 jaunes d'œufs ■ 20 cl de lait ■ 20 cl de crème liquide ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre, plongez-les dans une casserole d'eau salée et portez à ébullition. Laissez cuire 25 mn. Pendant ce temps, pelez et hachez l'oignon puis faites-le fondre 5 mn dans une poêle avec 10 g de beurre. **Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses. Placez-les dans un plat beurré, puis émiettez la fourme dessus et répartissez l'oignon à la surface. **Fouettez ensemble les jaunes d'œufs,** la crème et le lait. Salez légèrement et poivrez. Versez sur les pommes de terre puis enfournez 30 mn.

Le bon accord

Gras sur le palais, fin au nez, un chardonnay idéal pour accompagner un plat végétarien. Il enrobe toutes les saveurs des lasagnes au pesto sans devenir écœurant grâce à son côté sec rehaussé de quelques notes d'agrumes.
Pays-d'oc, chardonnay 2020, Vignerons de Florensac, 7,40 €.
(Adresse page 96)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Lasagnes aux épinards et pesto

4 | 25 MN | 25 MN | bon marché

- **1 paquet de feuilles à lasagnes fraîches**
- **500 g d'épinards**
- **1 petit pot de pesto**
- **3 gousses d'ail**
- **50 cl de lait**
- **150 g de mozzarella**
- **80 g de parmesan**
- **40 g de beurre**
- **40 g de farine**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe de pignons de pin**
- **sel**
- **poivre.**

Préchauffez le four à 200 °C.
Équeutez les épinards, rincez-les puis essorez-les. Pelez et hachez l'ail.
Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail haché pendant 2 mn à feu moyen. Ajoutez les épinards essorés, salez, poivrez, couvrez et laissez fondre pendant 3 mn en mélangeant de temps en temps. Égouttez-les.
Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez pendant 2 mn, puis versez le lait en filet et laissez épaissir sans cesser de remuer. Incorporez 50 g de parmesan, puis les épinards et rectifiez l'assaisonnement.
Montez les lasagnes dans un plat huilé en alternant les couches de farce aux épinards et les feuilles de pâte. Terminez par de la farce.
Égouttez la mozzarella, coupez-la en morceaux et répartissez-les à la surface. Parsemez de pignons et saupoudrez du reste de parmesan. Enfournez 15 à 20 mn, jusqu'à bien gratiner le dessus.
Ajoutez quelques cuillerées de pesto sur le gratin, présentez le reste à part dans une coupelle et servez sans attendre.

Pesto de saison

Vous pouvez préparer un pesto maison avec des pousses d'épinards qui remplaceront le traditionnel basilic.

Dossier spécial *Gratins et lasagnes*

Gratin aux 3 saveurs

4 20 MN 35 MN
€ bon marché

■ 2 brocolis ■ 3 carottes ■ 100 g de pousses d'épinards ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de persil ■ 2 œufs ■ 30 cl de crème liquide ■ 150 g de gruyère râpé ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe bombée de fécule de maïs ■ 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 1 c. à café de curry ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Détachez les fleurettes des brocolis. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites cuire le tout 10 mn à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, pelez et pressez l'ail, rincez puis essorez les épinards. Dans une poêle avec 10 g de beurre, cuisez le tout 3 mn à couvert avec du sel et du poivre.
Fouettez ensemble les œufs, la fécule de maïs, la crème liquide, les graines de cumin, le curry et du sel. Incorporez la moitié du gruyère râpé.
Égouttez le brocoli et les carottes, puis mettez-les avec les épinards dans un plat beurré. Couvrez avec l'appareil aux œufs, puis répartissez dessus le reste de gruyère. Enfournez 25 mn.
Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil, répartissez-le sur le plat juste avant de servir.

Hachis parmentier au potimarron

4 30 MN 50 MN
€ assez onéreux

■ 900 g de potimarron ■ 4 cuisses de canard confit ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de coriandre ■ 15 cl de crème liquide ■ 100 g de parmesan ■ 15 g de beurre ■ 4 c. à soupe de chapelure ■ sel ■ poivre.

Faites tiédir les cuisses de canard à feu doux dans une sauteuse. Mettez-les dans une passoire et récupérez la graisse. Effilochez la chair. Rincez, séchez et ciselez la coriandre.
Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 5 mn dans une poêle avec 2 c. à soupe de graisse. Mettez dans un saladier, ajoutez la viande, la coriandre et le reste de graisse. Salez, poivrez, mélangez et réservez.
Préchauffez le four à 200 °C. Pelez le potimarron et coupez-le en morceaux. Cuisez-les 15 à 20 mn dans une casserole, avec juste un fond d'eau, du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Égouttez-les et réduisez-les en purée au moulin à légumes. Incorporez la moitié du parmesan et la crème, salez et poivrez.
Déposez le canard au fond d'un plat, couvrez de purée de potimarron. Mélangez la chapelure et le reste de parmesan, parsemez-en la surface. Déposez le beurre en lamelles par-dessus, enfournez 25 à 30 mn pour faire gratiner.

Lasagnes forestières

4 30 MN 40 MN
€ bon marché

■ 1 paquet de feuilles à lasagnes fraîches ■ 450 g de pleurotes ■ 250 g de lentilles en conserve ■ 1 oignon ■ 1 bouquet de persil ■ 50 g de parmesan ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
<u>Pour la béchamel :</u> ■ 60 cl de lait ■ 50 g de parmesan ■ 40 g de beurre ■ 40 g de farine.

Nettoyez puis émincez les pleurotes. Pelez et ciselez l'oignon. Faites sauter le tout dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile 5 mn à feu vif. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 mn, jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau. Réservez-en quelques lamelles.
Préchauffez le four à 200 °C. Rincez puis égouttez les lentilles. Ajoutez-y les pleurotes et mélangez.
Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine. Fouettez 2 mn à feu moyen, puis versez le lait en filet, sans cesser de battre, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Hors du feu, incorporez le parmesan, salez et poivrez.
Montez les lasagnes : alternez les couches de lasagne, la farce aux champignons et de la béchamel. Terminez par une couche de pâte et couvrez du reste de sauce.
Répartissez dessus les pleurotes réservés. Ciselez le persil. Parsemez-en la surface, arrosez d'1 filet d'huile et enfournez 20 à 25 mn, jusqu'à bien dorer le gratin.

Lasagnes bœuf et carottes

4 · 35 MN · 1H 15 · assez onéreux

1 paquet de feuilles à lasagnes fraîches ■ 400 g de bœuf haché ■ 4 carottes ■ 1 bûche de chèvre ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de ciboulette ■ 30 cl de crème fraîche ■ 80 g de parmesan ■ 10 g de beurre ■ 15 cl de coulis de tomates ■ 10 cl de bouillon de volaille ou de bœuf ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de paprika ■ 1 c. à café de cumin ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et cuisez-les 20 mn à l'eau bouillante. Détaillez-les en dés. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Coupez la bûche de chèvre en rondelles.
Préchauffez le four à 180 °C.
Chauffez 2 c. à soupe d'huile et le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 5 mn, puis ajoutez les dés de carottes et laissez cuire 3 mn. Émiettez la viande par-dessus, puis mélangez 5 mn à feu moyen.
Incorporez le bouillon, le coulis de tomates le paprika et le cumin. Salez, poivrez et laissez frémir 15 mn. Hors du feu, ajoutez la moitié de la crème et du parmesan puis mélangez.
Montez les lasagnes : dans un plat huilé, alternez les feuilles de pâte, la farce à la viande et des rondelles de chèvre. Terminez par des plaques de pâte.
Versez le reste de crème et parsemez du parmesan restant. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson puis enfournez 15 mn. Découvrez et poursuivez la cuisson 15 mn. Ciselez la ciboulette sur le plat avant de servir.

Version relevée

Incorporez un petit piment rouge épépiné et émincé dans la farce à la viande.

RCS PARIS 792 111 551

Origine :
FRANCE

0,99€
Soit 1€98 le kilo
Crème fraîche épaisse
15% Mat.Gr. 50cl

Question prix bas, c'est la crème de la crème.

€co+ Simplement bien ! | Près de 650 vrais premiers prix.
Retrouvez les produits €co+ au Drive.
E.Leclerc

RECETTE VÉGÉTARIENNE

Gratin de butternut et lentilles

4 | 30 MN | 45 MN | bon marché

■ 1 kg de courge butternut ■ 250 g de lentilles en conserve ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 3 brins de thym ■ 250 g de ricotta ■ 100 g de parmesan râpé ■ 10 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide ■ 10 cl de bouillon de légumes ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 2 pincées de piment moulu ■ sel ■ poivre.

Pelez la courge puis coupez-la en rondelles d'épaisseur moyenne. Jetez les pépins et les parties filandreuses qui se trouvent au centre. Cuisez les rondelles à la vapeur 15 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 5 mn dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile. Rincez et égouttez les lentilles, puis ajoutez-les avec le concentré de tomates, le bouillon et le piment. Poursuivez la cuisson 2 mn. Préchauffez le four à 190 °C.

Écrasez la ricotta. Effeuillez le thym par-dessus, puis ajoutez le lait, la crème, du sel, du poivre et la moitié du parmesan. Mélangez.

Huilez un plat, alternez-y les couches de butternut, de lentilles et d'appareil à la ricotta, en terminant par des rondelles de courge et de la sauce. Saupoudrez du reste de parmesan puis enfournez 30 à 35 mn, jusqu'à bien gratiner la surface.

Brandade et persillade croustillante

4 | 45 MN | 5 H | 45 MN | bon marché

■ 500 g de morue salée ■ 500 g de pommes de terre à purée ■ 2 gousses d'ail ■ 3 brins de thym ■ 10 cl de lait entier ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour la persillade : ■ 1 gros bouquet de persil ■ 1 gousse d'ail ■ 20 g de beurre ■ 100 g de chapelure ■ 10 noisettes entières mondées.

Coupez la morue en morceaux, mettez-les dans un saladier puis couvrez d'eau. Laissez dessaler au moins 5 h, en changeant l'eau 3 fois.
Nettoyez les pommes de terre, mettez-les dans un faitout d'eau froide salée, puis faites-les cuire 25 mn. Pendant ce temps, rincez la morue, mettez les morceaux dans une casserole, couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 10 mn. Égouttez le poisson, puis effeuillez-le en retirant bien toutes les arêtes.
Pelez et hachez l'ail. Faites-le revenir 3 mn dans une cocotte avec 3 c. à soupe d'huile. Incorporez la morue et mélangez 5 mn. Épluchez les pommes de terre, puis écrasez la chair au presse-purée.
Retirez la morue du feu, ajoutez la purée de pommes de terre et travaillez la préparation 10 mn à la cuillère en bois en incorporant le lait progressivement. Salez, poivrez et réservez cette brandade.
Préparez la persillade : rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Pelez et pressez l'ail. Écrasez grossièrement les noisettes. Chauffez le beurre dans une poêle. Faites-y revenir l'ail 2 mn, puis ajoutez le persil ciselé, les noisettes écrasées et du sel. Mélangez 1 mn à feu moyen. Hors du feu, incorporez la chapelure.
Préchauffez le four en position gril. Graissez un plat avec 1 c. à soupe d'huile. Étalez au fond 1 couche de brandade et répartissez de la persillade par-dessus. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
Arrosez le plat du reste d'huile. Enfournez 10 mn. Effeuillez le thym à la surface juste avant de servir.

Bon à savoir
Coupée en morceaux, la morue dessale plus vite. Il faudrait au minimum 12 h pour un morceau entier.

Cassolette de cabillaud et poireaux gratinés

4 | 30 MN | 30 MN | assez onéreux

■ 700 g de dos de cabillaud ■ 3 poireaux ■ 1 citron (jus) ■ 1 bouquet d'aneth ■ 2 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 50 g d'emmental râpé ■ 40 g de beurre ■ sel ■ poivre.
Pour la béchamel : ■ 20 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide ■ 50 g d'emmental râpé ■ 30 g de beurre ■ 30 g de farine.

Nettoyez les poireaux puis détaillez-les en rondelles. Pelez puis hachez les échalotes et l'ail. Pochez le dos de cabillaud pendant 10 mn dans de l'eau bouillante salée ou du court-bouillon. Égouttez-le.
Faites fondre 15 g de beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les échalotes 3 mn, puis ajoutez les rondelles de poireaux et l'ail. Salez, poivrez, versez 10 cl d'eau, couvrez et laissez cuire 10 mn. Égouttez.
Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine et fouettez 2 mn. Versez le lait et la crème en filet tout en mélangeant, jusqu'à épaississement. Incorporez l'emmental, salez, poivrez et remuez 3 mn à feu doux.
Divisez le dos de cabillaud en gros morceaux. Pressez le citron et versez le jus sur le poisson. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth.
Préchauffez le four à 220 °C. Graissez un plat avec 10 g de beurre. Disposez le cabillaud dedans. Réservez un peu d'aneth pour la déco et répartissez le reste sur le poisson. Versez la béchamel par-dessus, ajoutez l'emmental et le beurre restant coupé en dés. Enfournez 10 mn. Décorez de l'aneth réservé et servez.

Parmentier aux 2 poissons

4 | 40 MN | 50 MN | assez onéreux

■ 400 g de filet de saumon sans peau ■ 300 g de merlu ■ 700 g de pommes de terre ■ 200 g de champignons en conserve ■ 2 poireaux fins ■ 1 citron (jus) ■ 2 échalotes ■ 5 brins d'aneth ■ 15 cl de lait entier tiède ■ 15 cl de crème liquide ■ 70 g de beurre ■ 50 cl de fumet de poisson ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de fécule de maïs ■ 2 pincées de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition puis laissez cuire 20 à 25 mn selon leur taille.
Pelez et ciselez les échalotes. Faites-les revenir 3 mn dans une sauteuse avec l'huile. Nettoyez les poireaux, détaillez-les en fines rondelles, ajoutez-les dans la sauteuse et laissez cuire 5 mn en remuant de temps en temps. Versez un fond d'eau, salez, poivrez, couvrez et laissez frémir 10 mn. Égouttez.
Pelez les pommes de terre, puis écrasez leur chair au presse-purée. Ajoutez le lait, puis incorporez 30 g de beurre coupé en dés. Salez, poivrez et réservez.
Préchauffez le four à 200 °C. Pressez le citron, versez son jus dans le fumet et portez à frémissement. Pochez-y le saumon et le merlu 10 mn.
Égouttez les poissons et détaillez-les en morceaux. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth. Réunissez le tout avec les poireaux et les champignons. Fouettez la crème, la fécule et la muscade, versez sur l'ensemble, salez, poivrez et mélangez.
Versez cette préparation dans un plat beurré. Transvasez la purée dans une poche munie d'une douille cannelée, puis couvrez-en l'appareil en la déposant en petits dômes. Faites fondre 30 g de beurre. Arrosez-en le plat, puis enfournez 15 à 20 mn, jusqu'à bien colorer le dessus.

Plus de goût

Ajoutez à l'appareil quelques poignées de moules cuites au vin blanc et décortiquées.

Le bon accord

On ne présente plus le domaine qui a fait bien des adeptes. Il revient aujourd'hui avec une référence labellisée bio, toujours aussi fruitée et douce en bouche. On l'ouvre à l'apéritif, bien frais, et on le sert sans problème tout au long du repas.
Côtes-de-gascogne, blanc n° 21, Uby Byo, 6,80 €.
(Adresse page 96)
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Gratin montagnard aux crozets et saucisses

4 | 20 MN | 45 MN | abordable

- **350 g de saucisses fumées**
- **300 g de crozets**
- **2 échalotes**
- **25 cl de crème liquide**
- **100 g de beaufort râpé**
- **20 g de beurre**
- **15 cl de vin blanc**
- **sel**
- **poivre.**

Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les crozets le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier avec 10 g de beurre. Salez, poivrez et mélangez.

Faites dorer les saucisses 10 mn à feu vif dans une poêle sans matière grasse. Coupez-les en morceaux.

Faites fondre le beurre restant dans une sauteuse. Ajoutez-y les crozets et les rondelles de saucisses puis remuez. Versez le vin et laissez réduire. Ajoutez la crème et la moitié du beaufort. Rectifiez l'assaisonnement et mélangez 3 mn à feu doux.

Transvasez la préparation dans un plat. Parsemez de reste de beaufort et enfournez 15 mn.

Bon à savoir

Cuisez les crozets al dente pour qu'ils se tiennent lors des cuissons ultérieures.

Le match !

1 recette, 2 versions

La version *classique*

Zoom sur le laurier

C'est un aromate indispensable de la recette. Couplé aux autres herbes du bouquet garni, il apporte une saveur prononcée au bœuf bourguignon lors du mijotage. Et comme tous les mijotés, n'hésitez pas à déguster la recette réchauffée, elle sera encore meilleure !

Bœuf bourguignon

4 | 25 MN | 4 H | 1 H 15 | assez onéreux

■ 800 g de bœuf à braiser pour bourguignon ■ 200 g de lardons fumés ■ 75 cl de vin rouge léger ■ 4 carottes ■ 500 g de champignons de Paris ■ 300 g d'oignons grelots ■ 1 oignon ■ 2 feuilles de laurier ■ 1 bouquet de thym ■ 1 l de bouillon de bœuf ■ 6 c. à soupe d'huile de colza ■ 2 c. à soupe de fécule de maïs ■ sel ■ poivre.

Détaillez la viande en gros morceaux. Pelez l'oignon, coupez-le en 8. Mettez le tout dans un saladier avec le vin, le laurier et le thym. Laissez mariner 4 à 8 h.

Pelez les carottes, coupez-les en tronçons. Épluchez les oignons grelots. Nettoyez les champignons et taillez-les en 4.

Égouttez la viande puis essuyez-la avec du papier absorbant pour la sécher. Filtrez la marinade en écartant la garniture. Réservez-les.

Salez et poivrez bien la viande et, dans une cocotte avec l'huile, faites-la colorer de tous côtés à feu vif. Saupoudrez-la de fécule et mélangez 1 à 2 mn, suivant la taille des morceaux.

Replacez la garniture aromatique, déglacez avec la marinade puis ajoutez le bouillon, les carottes, les champignons et les oignons. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 1 h.

Grillez les lardons à sec dans une poêle.

Ajoutez les lardons dans la cocotte. Terminez la cuisson à feu vif sans couvercle pour concentrer la sauce. Si elle est trop liquide, ajoutez un peu de fécule avant d'incorporer le mélange. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

Conseil vin

Pour la cuisson, choisissez un gamay du Beaujolais, un saint-pourçain ou encore une appellation générique de Bourgogne.

Zoom sur les canneberges

Aussi étonnant soit-il, leur présence dans une recette salée vient rehausser toutes les saveurs d'un mijoté. Ne multipliez pas trop les différents goûts dans la recette pour bien sentir chacun d'entre eux. Le côté sucré des canneberges vient soutenir le caractère du vin. Un équilibre surprenant en bouche.

La version de Maxi Cuisine

Bœuf braisé à l'aigre-douce

4 | 15 MN | 1 H 15 | assez onéreux

■ 800 g de bœuf à braiser pour bourguignon ■ 400 g de canneberges ■ 5 carottes ■ 400 g d'oignons grelots ■ 1 l de bouillon de bœuf ■ 50 cl de vin rouge léger ■ 6 c. à soupe d'huile de colza ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et taillez-les en tronçons. Pelez les oignons. Rincez les canneberges. Coupez la viande en morceaux, salez-les et poivrez-les, puis faites-les colorer de tous côtés à feu vif dans une cocotte avec l'huile.

Déglacez avec le vin, versez le bouillon puis ajoutez les carottes et les oignons. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 30 mn.

Incorporez les canneberges et poursuivez la cuisson 30 mn. Ôtez le couvercle et laissez réduire à feu vif pour concentrer la sauce. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

À savoir

Les canneberges fraîches, qui vont apporter une petite note acidulée, ont la capacité de faire épaissir les sauces.

Tout savoir sur...

La pomme de terre, bonne à tout faire !

Elle s'est imposée dans les cuisines, familiales et professionnelles, du monde entier. Voici tous les conseils et infos pour développer ses connaissances sur ce tubercule que nous adorons tous. ***Françoise de La Forest***

1785

Antoine-Augustin Parmentier, persuadé que la pomme de terre sauvera la France des grandes famines, obtient enfin l'autorisation royale de tester sa culture à plus grande échelle. Il faudra de longues années pour que la population, réticente à consommer ces tubercules étranges poussant sous terre, découvre toute l'étendue des qualités de la patate.

C'est un légume de saison froide ?

Pas vraiment. Les pommes de terre tardives sont récoltées jusqu'en octobre. Si certaines sont laissées en terre et ramassées au fur et à mesure des besoins, c'est une solution peu courante. Ces variétés ont un atout majeur, leur excellente durée de conservation. Stockées à une température fraîche, avec un taux d'humidité contrôlé et dans l'obscurité, elles fournissent les étals jusqu'à la saison suivante. On les appelle pommes de terre de garde.

On en mange plus pendant l'hiver ?

Forcément, car de nombreux plats consistants sont à base de pommes de terre : tartiflette, gratin dauphinois, raclette, pommes au four… Au printemps et en été, place aux poêlées avec les fameuses pommes de terre primeur puis nouvelles. Et puis on en mange toute l'année sous forme de frites, purées, salades… La pomme de terre arrive d'ailleurs en tête du trio des aliments préférés des Français, devant la tomate et la salade*.

** Source : France Agrimer/CNIPT, novembre 2018.*

La France est-elle un gros producteur ?

Notre pays en produit presque six millions de tonnes par an ! Le Nord, en particulier, offre des conditions particulièrement adaptées à la culture de la pomme de terre. La France en est ainsi le premier exportateur mondial.

Stars mondiales

Les points forts de la production française sont avant tout sa diversité et sa qualité, notamment des pommes de terre primeur, très appréciées par les gourmets du monde entier. Nos perles sont les pommes de terre labellisées : les AOP (pomme de terre de l'île de Ré, primeur du Roussillon), les IGP (pomme de terre de Merville – qui possède aussi un Label rouge –, pomme de terre de Noirmoutier – dont la bonnotte) et celles bénéficiant d'un Label rouge (Pompadour, bintje, belle de Fontenay, Manon).

** Source : CNIPT/Agreste/NEPC, 2018.*

Retrouvez cette recette en p. 31

On ne sait jamais trop quelle variété choisir…

La moitié d'entre nous déclarons avoir ce problème*. La solution : se référer aux mentions des étiquettes (« frites », « purées », « salades ») ou apprendre leurs différentes caractéristiques. On les classe en trois grandes catégories :

- **farineuses :** riches en amidon, elles sont destinées aux soupes, frites, chips, gnocchis…
- **tendres :** ces variétés polyvalentes résistent pas mal à la cuisson et savent aussi fondre dans des gratins.
- **fermes :** leur chair est pauvre en amidon, elles gardent leur tenue. On les destine aux poêlées, salades ou encore plats mijotés.

** Source : France Agrimer/CNIPT, novembre 2018.*

Ont-elles toutes le même goût ?

Que non : outre leur texture plus ou moins fondante, elles présentent des saveurs différentes. En primeur, elle est plus prononcée, notamment pour la bonnotte, les rattes, la Pompadour ou l'amandine. Les pommes de terre de garde sont, elles, moins parfumées mais gardent tout de même la spécificité gustative de leur variété. De plus, grâce à leur teneur en amidon, elles se gorgent des saveurs des aliments qui composent la recette.

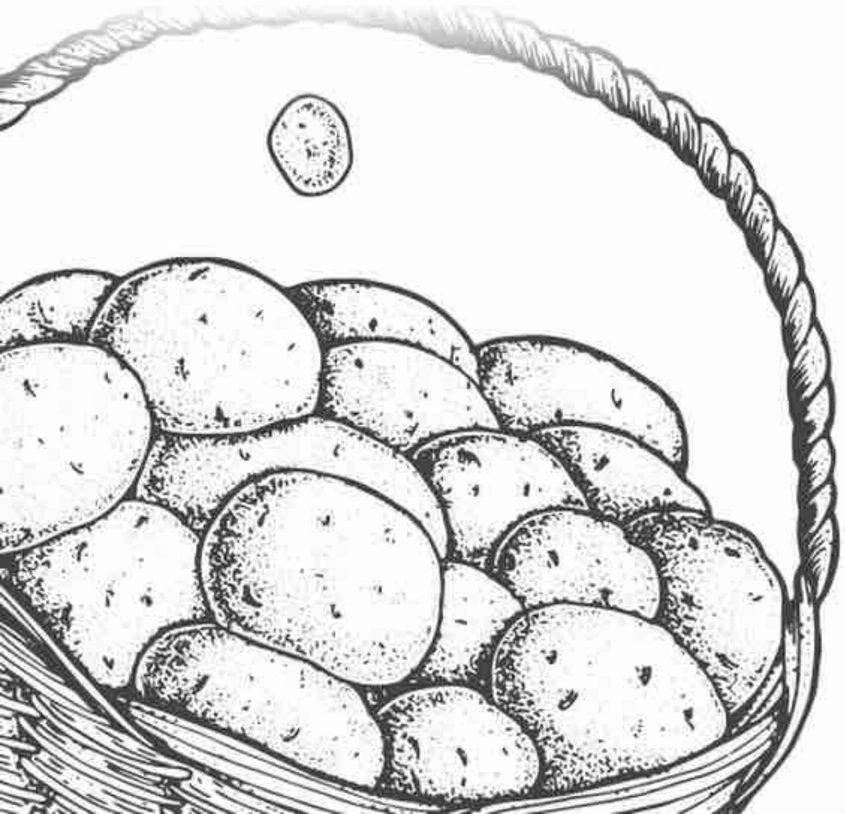
Combien y a-t-il de variétés ?

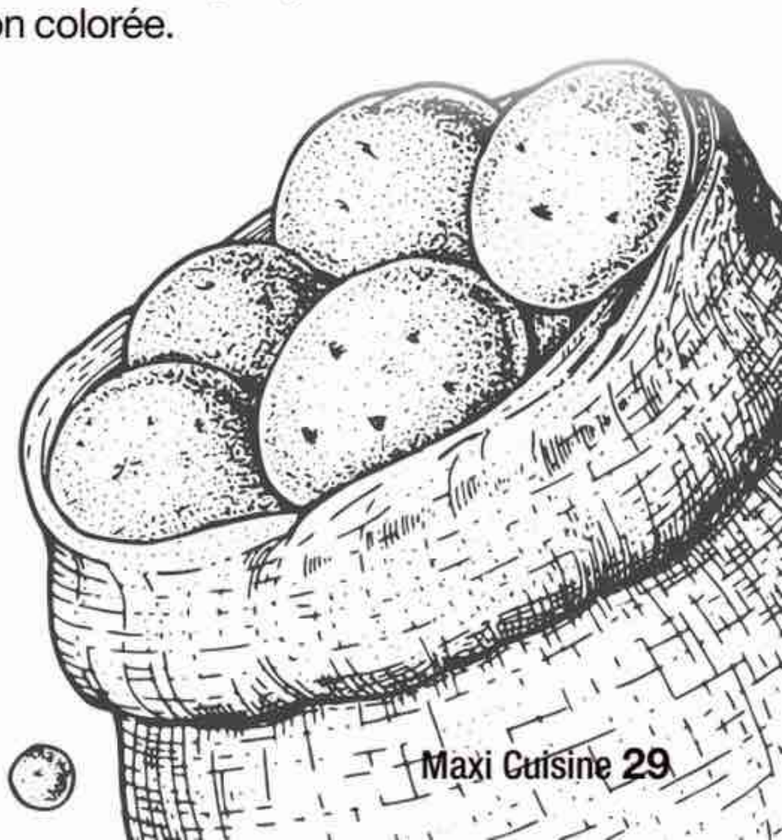
Des milliers ! Sans compter de nombreux cultivars anciens ou modernes, dont la culture est très locale et qui ne sont pas catalogués. En France, on dénombre une centaine de variétés. À noter que 2,5 % des surfaces dédiées à la pomme de terre sont en culture bio*.

** Source : CNIPT/AND, 2018.*

Quelle pomme de terre pour quel plat ?

- **Soupes, soufflés, frites, purées, gnocchis :** pommes de terre à chair farineuse. **Variétés :** bintje, agria, caesar, estima, désirée, marabel, Daisy, rosabelle, ou vitelotte, prunelle, Rouge des Flandres ou bleue d'Auvergne pour une version colorée.





Tout savoir sur... *La pomme de terre*

- **Raclette, tartiflette, pommes au four :** pommes de terre à chair fondante.
  Variétés : monalisa, agata, charlotte, Samba, élodie, oceania.
- **Plats mijotés :** pommes de terre à chair fondante ou ferme.
  Variétés : agata, Samba, monalisa, amandine, Pompadour, blanche, Chérie, juliette.
- **Poêlées, salades :** pommes de terre à chair ferme.
  Variétés : ratte, Corne de gatte, Chérie, amandine, bleue d'Artois, cerisa, Pompadour, roseval. Et toutes les primeurs en saison.

À noter : les pommes de terre à chair fondante, dites aussi intermédiaires, sont polyvalentes, utilisables dans de nombreux types de préparations.

Quelles sont les plus originales ?

Vitelotte, bleue d'Artois, Rouge des Flandres, blue belle, ces pommes de terre se distinguent par une couleur souvent intense ou des marbrures étonnantes. La bonne nouvelle, c'est qu'elles sont disponibles en hiver. De quoi préparer des plats colorés.

Comment les stocker à la maison ?

Si on dispose de l'endroit idéal (frais, sombre et peu humide), il suffit de disposer ses tubercules dans des cagettes sur du papier journal, sans les empiler en plusieurs couches. On vérifie régulièrement la qualité et on jette les patates germées, celles tachées de noir ou de vert, qui peuvent contaminer les autres.

Quelles sont les clés d'une bonne purée maison ?

Exit le mixeur ! On écrase les pommes de terre au presse-purée, au moulin à légumes ou même à la fourchette. On incorpore du lait tiède, puis du beurre bien frais coupé en dés. Les petits plus : un jaune d'œuf, des herbes ciselées, de l'oignon, un zeste de citron, de la crème aigre, du fromage frais (chèvre, brebis)…

Comment ne pas faire brûler les pommes de terre sautées ?

Il faut d'abord choisir des pommes de terre à chair ferme, puis les couper de façon régulière. Une excellente méthode consiste à faire cuire ses pommes de terre dans une poêle bien chaude et bien graissée, suffisamment grande pour n'avoir qu'une seule couche. On couvre et on laisse rissoler 10 mn, puis on les retourne une seule fois et on poursuit la cuisson 10 mn. À la fin, on ajoute un bon morceau de beurre et on achève la cuisson à découvert, environ 5 à 10 mn, à feu moyen et en remuant.

Que faire des restes de plats ?

La purée peut servir de base à des croquettes, pommes dauphines, soufflés et hachis parmentier, bien sûr. Les patates sautées sont ajoutées à une omelette, un reste de gratin dauphinois est associé à des champignons et autres légumes dans une quiche sans pâte ; des frites sont ajoutées, en fin de cuisson, à un plat en sauce ou mijoté. Elles peuvent aussi rejoindre un reste de viande (agneau, porc) dans un clafoutis salé.

RECETTE ÉVASION

Façon Hasselback

4 · 15 MN · 50 MN · bon marché

- 4 à 6 grosses pommes de terre pour cuisson au four
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 2 pincées de thym séché
- 2 pincées d'origan séché
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de curcuma
- 20 g de beurre
- fleur de sel
- poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Brossez et lavez les pommes de terre, puis taillez-les en rondelles en veillant à ne pas aller jusqu'au bout, afin que la pomme de terre s'ouvre en éventail.

Parsemez chaque pomme de terre d'herbes aromatiques et d'épices sur le dessus et à l'intérieur. **Déposez les pommes de terre** dans un plat à four tapissé de papier cuisson, puis couvrez-les de beurre coupé en morceaux. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfournez 50 mn, puis vérifiez la cuisson avant de les sortir du four.

Plus gourmand

Vous pouvez garnir vos pommes de terre Hasselback de rondelles de chèvre.

Légumes d'hiver rôtis

4 · 20 MN · 30 MN · abordable

- 12 pommes de terre grenaille
- 1 potimarron
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 6 branches de thym citron
- 10 cl d'huile d'olive
- sel
- poivre.

Épluchez les oignons, coupez-les en 4. Enrobez le tout d'huile d'olive. Déposez tous les légumes dans une poêle en fonte. Salez, poivrez et mélangez. **Ajoutez les gousses d'ail** en chemise. Enfournez 30 mn. Parsemez de thym citron et servez.

Mieux connaître

LA MOUTARDE, REINE DES CONDIMENTS

Son petit goût piquant émoustille nos papilles depuis plusieurs siècles, et on l'apprécie toujours autant car elle s'accommode avec tout ! ***Par Marine Couturier***

SON ORIGINE

Importée en Gaule par les Romains, la plante qui a donné le condiment éponyme a gagné ses lettres de noblesse dans les régions viticoles françaises au Moyen Âge. Du Bordelais à la Champagne, en passant bien sûr par la Bourgogne, ces terroirs ont élaboré leurs recettes à base de graines de moutarde et de verjus – un jus acide de raisin vert – ou de vinaigre pour accompagner les gibiers servis aux tables seigneuriales.

Son prix

Entre **1,49 €** et **21,40 €** le kg.

La conserver

Pour préserver le piquant et la belle couleur jaune qui font le charme de ce produit, il est recommandé de bien refermer le pot après chaque usage et de le conserver au réfrigérateur.

Une famille au caractère bien trempé

Plante de la famille des brassicacées, la moutarde est cousine du raifort et du wasabi, qui entrent eux aussi dans la composition de condiments au goût relevé.

UN JAUNE EMBLÉMATIQUE

La couleur caractéristique de la moutarde n'a rien à voir avec les fleurs de la plante, pourtant bien jaunes. En réalité, cette pigmentation provient de la pointe de curcuma ajoutée à la recette.

Appellation trompeuse

La mention « de Dijon » sur un pot ne signifie pas forcément que la moutarde a été produite dans la cité des Ducs. L'appellation ne renvoie à aucune origine contrôlée, mais à une recette à base de graines brunes de moutarde, de vinaigre, d'eau et de sel. Si vous êtes attachés au savoir-faire bourguignon, choisissez un pot portant la mention « IGP de Bourgogne ».

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Avec 152 calories pour 100 grammes, en moyenne (soit 7,5 calories par c. à café), ce condiment est compatible avec la plupart des régimes minceur. Mais attention tout de même, certaines moutardes aromatisées sont plus grasses, salées ou caloriques que les basiques.

L'ASSOCIER EN CUISINE :

La plante : en marinade pour les graines, en salade pour les feuilles.

Le condiment : tapissée sur un fond de tarte, en sauce avec de la crème et du vin blanc, badigeonnée sur une pièce de viande avant de la rôtir, pour relever la mayonnaise…

RETROUVEZ-LA SOUS DIFFÉRENTES FORMES :

À TARTINER

La moutarde s'associe aussi bien avec la viande qu'avec le poisson, notamment en rillettes.
Mouettes d'Arvor, rillettes de maquereaux à la moutarde à l'ancienne, 2,86 € (125 g).

À CROQUER

Idéal pour un apéritif convivial et doucement épicé.
Lay's, Max saveur moutarde pickles, 1,49 € (120 g).

EN CONSERVE

Un classique de la cuisine à la moutarde, qui développe toutes ses saveurs en sauce.
William Saurin, lapin aux deux moutardes, 3,49 € (400 g).

EN POT

La moutarde à l'ancienne fabriquée à la meule de pierre par une maison bourguignonne réputée.
Edmond Fallot, Moutarde de Beaune en grains, 4,50 € (270 g).

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Mieux connaître *La moutarde*

Sauté de veau, sauce crémeuse

4 | 10 MN | 1 H 15
€ assez onéreux

■ 3 c. à soupe de moutarde en grains ■ 800 g de collier de veau ■ 15 cl de vin blanc sec type sauvignon ■ 40 cl de crème fleurette ■ 2 feuilles de laurier ■ 1 bouquet de thym ■ 5 c. à soupe d'huile de colza ■ 25 cl de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.

Découpez le collier de veau en gros cubes de taille identique. Salez, poivrez et faites-les bien colorer dans une cocotte avec l'huile à feu vif.
Déglacez avec le vin blanc et ajoutez le thym et le laurier lorsque la viande est bien caramélisée. Faites réduire de moitié.
Incorporez la moutarde en grains et mélangez bien. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 45 mn en remuant à mi-cuisson.
Retirez le couvercle et versez la crème. Faites encore réduire 15 à 20 mn pour concentrer la sauce. Rectifiez l'assaisonnement.

Pour accompagner

Dégustez ce sauté de veau crémeux avec des tagliatelles ou des pappardelles.

Hot dogs

4 | 15 MN | 10 MN
€ abordable

■ 4 c. à soupe de moutarde jaune ■ 4 pains viennois individuels au pavot ■ 4 saucisses de Francfort ■ 1 tomate ■ 4 cornichons ■ 1 bulbe d'oignon botte ■ 2 c. à soupe de rouelles de piment jalapeño au vinaigre ■ 4 piments verts doux au vinaigre (facultatif).

Ouvrez les pains en 2 et placez-les dans le four préchauffé à 100 °C.
Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Coupez le feu et plongez-y les saucisses. Couvrez et laissez pocher 10 à 12 mn.
Égouttez les cornichons et coupez-les en 2 dans la longueur. Égouttez et hachez les jalapeños.
Tranchez la tomate en fines rondelles. Pelez et ciselez l'oignon.
Placez une saucisse dans chaque pain, garnissez de tous les condiments, en terminant par la moutarde.

Son origine

Comme tous les grands mythes, il existe plusieurs histoires sur la naissance du hot dog. Son nom serait une référence au chien, le teckel, qui accompagnait les migrants allemands et la saucisse rappelle celle de Francfort.

Rôti de porc aux deux moutardes

4 | 10 MN | 1 H | € assez onéreux

■ 2 c. à soupe de graines de moutarde ■ 4 c. à soupe de moutarde douce ■ 1 rôti de porc de 800 kg ■ 1 branche de romarin ■ 1 bouquet d'origan ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 12 cl de vermouth blanc ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.
Pilez les graines de moutarde au mortier. Mélangez-les avec la moutarde douce et l'huile.
Badigeonnez-en le rôti posé dans un plat à four. Versez le vermouth et autant d'eau dans le fond, puis parsemez du romarin et de l'origan.
Enfournez 30 mn, puis arrosez le rôti et poursuivez la cuisson 30 mn en l'arrosant régulièrement.
Coupez le rôti en tranches sur une planche à découper dès la sortie du four.

Chaud ou froid

Selon l'accompagnement prévu, vous pouvez déguster ce rôti chaud ou bien froid.

Lapin aux champignons

4 | 20 MN | 1H 10 | assez onéreux

■ 3 c. à soupe de moutarde fine et forte ■ 1 lapin coupé en morceaux par votre boucher ■ 500 g de champignons type girolles ■ 20 cl de vin blanc sec type riesling ■ 20 g de beurre ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 brins d'aneth ■ 1 échalote ■ 40 cl de crème épaisse entière ■ sel ■ poivre.

Faites colorer les morceaux de lapin de tous côtés dans une sauteuse avec l'huile, salez et poivrez. Lorsqu'ils sont bien dorés, réduisez le feu, couvrez et laissez cuire à l'étuvée 30 mn en les retournant à mi-cuisson.
Nettoyez les champignons et, si besoin, recoupez-les en morceaux. Pelez et ciselez l'échalote. Faites suer le tout 10 à 15 mn dans une sauteuse avec le beurre en assaisonnant.
Déglacez le lapin avec le vin blanc, faites réduire puis incorporez la moutarde et la crème. Ajoutez les champignons et mélangez bien le tout. Couvrez, portez à frémissement et laissez mijoter 15 mn.
Retirez le couvercle et faites réduire 15 mn à feu vif pour concentrer la sauce. Rectifiez l'assaisonnement.
Servez agrémenté de pluches d'aneth, et proposez une purée maison en accompagnement.

Express

Pour aller plus vite si vous êtes pressée, optez pour un mélange forestier surgelé.

Le bon accord

Une viande blanche aux saveurs forestières : ce plat demande un vin d'exception. Ceux de Bordeaux sont toujours une bonne idée, notamment lorsqu'ils sont millésimés 2018. Tannique mais légère, cette cuvée impose son caractère tout en douceur.
Bordeaux, Château Turcaud 2018, 9,90 €.
(Adresse page 96)
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Des soupes réconfortantes

Crème de potimarron

4 | 20 MN | 25 MN | € abordable

■ 1 potimarron ■ 40 g de Tête de Moine ■ 4 tranches de bacon épaisses ■ 1 oignon ■ 4 c. à soupe de crème liquide ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 4 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Lavez le potimarron, coupez-le en quartiers puis retirez les graines et les parties filandreuses. Taillez les quartiers en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon.

Saisissez les tranches de bacon à feu vif dans une cocotte, sans matière grasse. Retirez-les, mettez l'oignon émincé à la place et laissez-le roussir 3 mn. **Ajoutez les morceaux de potimarron** et le bouillon, puis portez à frémissement. Couvrez et laissez cuire 20 mn. **Portez la crème à ébullition,** ôtez du feu et laissez-y infuser les tranches de bacon à couvert.

Égouttez les morceaux de potimarron. Mixez-les avec la moitié du bouillon et la crème filtrée. Ajoutez progressivement du bouillon jusqu'à la consistance désirée. Salez et poivrez. **Répartissez le potage dans 4 bols** et saupoudrez de piment. Détaillez le fromage en rosettes et décorez-en les potages. Accompagnez de sacristains ou de gressins.

RECETTE SANS GLUTEN

Velouté de champignons

4 | 20 MN | 30 MN | bon marché

■ 500 g de champignons de Paris ■ 2 échalotes ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 1 gousse d'ail ■ 20 cl de crème liquide ■ 60 g de parmesan râpé ■ 80 cl de bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez les champignons, réservez-en 2 pour la déco et coupez le reste en morceaux. Pelez l'ail et les échalotes puis émincez-les. Rincez, séchez le persil, puis ciselez séparément les feuilles et quelques tiges.

Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les échalotes et l'ail 5 mn à feu moyen. Versez les morceaux de champignons et laissez cuire 3 mn. Incorporez le bouillon et les tiges de persil. Salez, poivrez, couvrez et faites mijoter 20 mn.

Mixez la soupe avec la crème. Répartissez dans 4 bols, parsemez de feuilles de persil et de parmesan. Détaillez les champignons réservés en lamelles, décorez-en le tout et poivrez avant de déguster.

Plus épicé

Vous pouvez relever le velouté en y ajoutant 1 c. à soupe de moutarde en grains.

Potage traditionnel

4 | 20 MN | 35 MN | bon marché

■ 2 pommes de terre ■ 3 carottes ■ 2 poireaux ■ 2 oignons ■ 1 branche de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de persil ■ 1 bouquet garni ■ 20 g de beurre ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile ■ poivre.

Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis taillez-les en morceaux. Nettoyez, puis émincez les poireaux et la tige de céleri. Pelez puis ciselez l'oignon et l'ail dégermé.
Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir les carottes, le céleri, les oignons et l'ail pendant 5 mn. Ajoutez les pommes de terre et les poireaux, puis poursuivez la cuisson 5 mn à feu modéré en remuant.
Versez le bouillon, ajoutez le bouquet garni, du sel et du poivre. Couvrez et laissez frémir 25 mn.
Retirez le bouquet garni de la soupe, ajoutez le beurre et mélangez quelques secondes à feu vif. Rincez, séchez puis effeuillez le persil, parsemez-en le tout, poivrez et servez très chaud.

Chou-fleur au lait de coco

4 | 20 MN | 25 MN | abordable

■ 1 chou-fleur ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 citron bio ■ 2 cm de gingembre frais ■ 3 brins de thym ■ 1 jaune d'œuf ■ 10 cl de crème liquide ■ 40 g de cacahuètes nature ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez le citron, râpez-le et pressez le fruit. Détachez les fleurettes du chou-fleur puis arrosez-les du jus de citron. Pelez et râpez le gingembre.
Réunissez le chou-fleur, le gingembre et le lait de coco dans une cocotte. Couvrez d'eau à hauteur. Salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez alors frémir 25 mn.
Fouettez le jaune d'œuf avec la crème, versez dans le potage puis mixez. Réchauffez-le jusqu'au premier bouillon, rectifiez l'assaisonnement et répartissez dans les bols de service.
Effeuillez le thym. Concassez les cacahuètes. Ajoutez le tout avec le zeste de citron sur les soupes, arrosez d'un filet d'huile et servez.

Touche fruitée

Ajoutez 1 pomme coupée en dés au chou-fleur, elle donnera une soupe plus onctueuse, avec une pointe acidulée.

RECETTE ÉVASION

Harira revisitée

4 | 25 MN | 1 H 10 | assez onéreux

■ 300 g de collier d'agneau désossé et coupé en morceaux ■ 1 c. à soupe de curcuma ■ 1 c. à café de ras el-hanout ■ 2 carottes ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 botte de coriandre ■ 1/2 botte de persil ■ 2 cm de gingembre frais ■ 400 g de tomates concassées ■ 200 g de pois chiches en conserve ■ 1/4 de citron confit ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et coupez-les en dés. Nettoyez puis émincez la branche de céleri. Pelez l'oignon et l'ail, puis hachez-les. Effeuillez la botte de coriandre et réservez les feuilles. Rincez et séchez les tiges de coriandre et le bouquet de persil, puis ficelez-les ensemble.

Pelez et râpez le gingembre. Mettez-le dans une cocotte avec l'huile d'olive, puis faites-y rissoler les morceaux d'agneau, l'oignon, l'ail, le curcuma et le ras el-hanout pendant 5 mn.

Versez les tomates concassées. Écrasez-les à l'aide d'une cuillère en bois, puis mélangez en grattant les sucs de cuisson. Ajoutez les carottes, le céleri, le bouquet ficelé de persil et coriandre et recouvrez largement d'eau. Salez et poivrez, couvrez et laissez frémir 45 mn.

Égouttez et rincez les pois chiches, incorporez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 15 mn. Retirez le bouquet et rectifiez l'assaisonnement. Hachez le citron, nettoyez et ciselez les feuilles de coriandre, puis décorez-en la soupe.

Etymologiquement, le mot harira « h.r.r » veut dire chaleur, chauffer. Elle est principalement cuisinée au Maroc, alors que dans les autres pays du Maghreb, c'est la chorba qui est plus souvent préparée.

Plaisirs salés *Des soupes réconfortantes*

Le bon accord

L'amertume de l'IPA et ses fines bulles ne laissent aucun doute sur sa capacité à accompagner un plat traditionnel de l'hiver. À déguster très fraîche pour profiter de tous ses arômes. **Bière blonde IPA, Fleur de houblon, Castelain, 3,95 €.** (Adresse page 96)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Gratinée à l'oignon

4 | 20 MN | 1 H 15 | bon marché

■ 1 kg d'oignons ■ 150 g de fromage râpé (gruyère, comté) ■ 10 g de beurre ■ 1 baguette de pain ■ 1 l de bouillon de volaille ou de bœuf ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe bombée de farine ■ sel ■ poivre.

Épluchez les oignons et détaillez-les en rondelles très fines. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile et le beurre 30 mn à feu doux, en laissant légèrement caraméliser. **Saupoudrez de farine** et mélangez. Versez le vin et laissez réduire de moitié. Ajoutez le bouillon, salez et poivrez, puis portez à frémissement. Couvrez et poursuivez la cuisson 30 mn. **Préchauffez le four en position gril.** Détaillez la baguette en rondelles et toastez-les au grille-pain ou au four. **Répartissez la soupe** dans des bols allant au four. Déposez les toasts dessus et couvrez-les généreusement de fromage. Poivrez et enfournez 5 mn environ pour les gratiner.

Service rapide

Servez la soupe dès la sortie du four, car le pain se gorge de liquide et le fromage refroidit très vite.

Velouté du potager

4 | 20 MN | 30 MN | abordable

■ 800 g de potiron ■ 4 c. à soupe de graines de courge ■ 1 c. à café de paprika ■ 1 c. à café de curry ■ 3 pincées de coriandre moulue ■ 2 échalotes ■ 3 brins de coriandre ■ 20 cl de crème liquide ■ 70 cl de bouillon de volaille ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 190 °C. Dans un saladier, mélangez 2 c. à soupe d'huile, le paprika, le curry et la coriandre moulue. Ajoutez les graines de courge et mélangez pour les enrober. Épluchez le potiron et coupez la chair en morceaux. Pelez et ciselez les échalotes.

Chauffez une casserole avec l'huile restante. Faites-y revenir les échalotes ciselées 3 mn. Ajoutez les morceaux de potiron et le bouillon, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 25 mn. Pendant ce temps, répartissez le contenu du saladier sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, puis enfournez 15 à 20 mn. **Mixez la soupe** et la crème et réchauffez-la jusqu'à frémissement. Décorez-la des graines de courge. Rincez, séchez puis effeuillez la coriandre et parsemez-en le velouté.

Chorba

4 | 20 MN | 45 MN | abordable

■ 200 g d'épaule d'agneau désossée ■ 1/2 c. à café de paprika ■ 1/2 c. à café de curcuma ■ 3 pincées de cannelle moulue ■ 3 pommes de terre ■ 3 carottes ■ 3 navets ■ 150 g de pois chiches en conserve ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de persil ■ 5 brins de coriandre ■ 200 g de pulpe de tomates en conserve ■ 50 g de vermicelles ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.

Coupez la viande en petits morceaux. Épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets puis taillez-les en cubes. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. **Chauffez l'huile dans une cocotte.** Faites-y revenir les morceaux d'agneau, l'oignon, l'ail, le concentré de tomates, le paprika, le curcuma et la cannelle 5 mn à feu moyen. Ajoutez la pulpe de tomates, les carottes, les navets, les pommes de terre et 1 l d'eau. Salez, poivrez et laissez frémir 30 mn. **Rincez, séchez, puis ciselez le persil** et la coriandre. Incorporez-en la moitié dans la cocotte. Égouttez puis rincez les pois chiches, ajoutez-les et poursuivez la cuisson 5 mn. **Ajoutez les vermicelles,** laissez-les cuire 5 mn. Décorez du reste des herbes et servez.

Au choix

Vous pouvez remplacer ou ajouter des légumes et des aromates, comme de la menthe, à cette recette. Cette spécialité du Maghreb se décline à volonté selon la saison et ses préférences.

Potage anti-froid

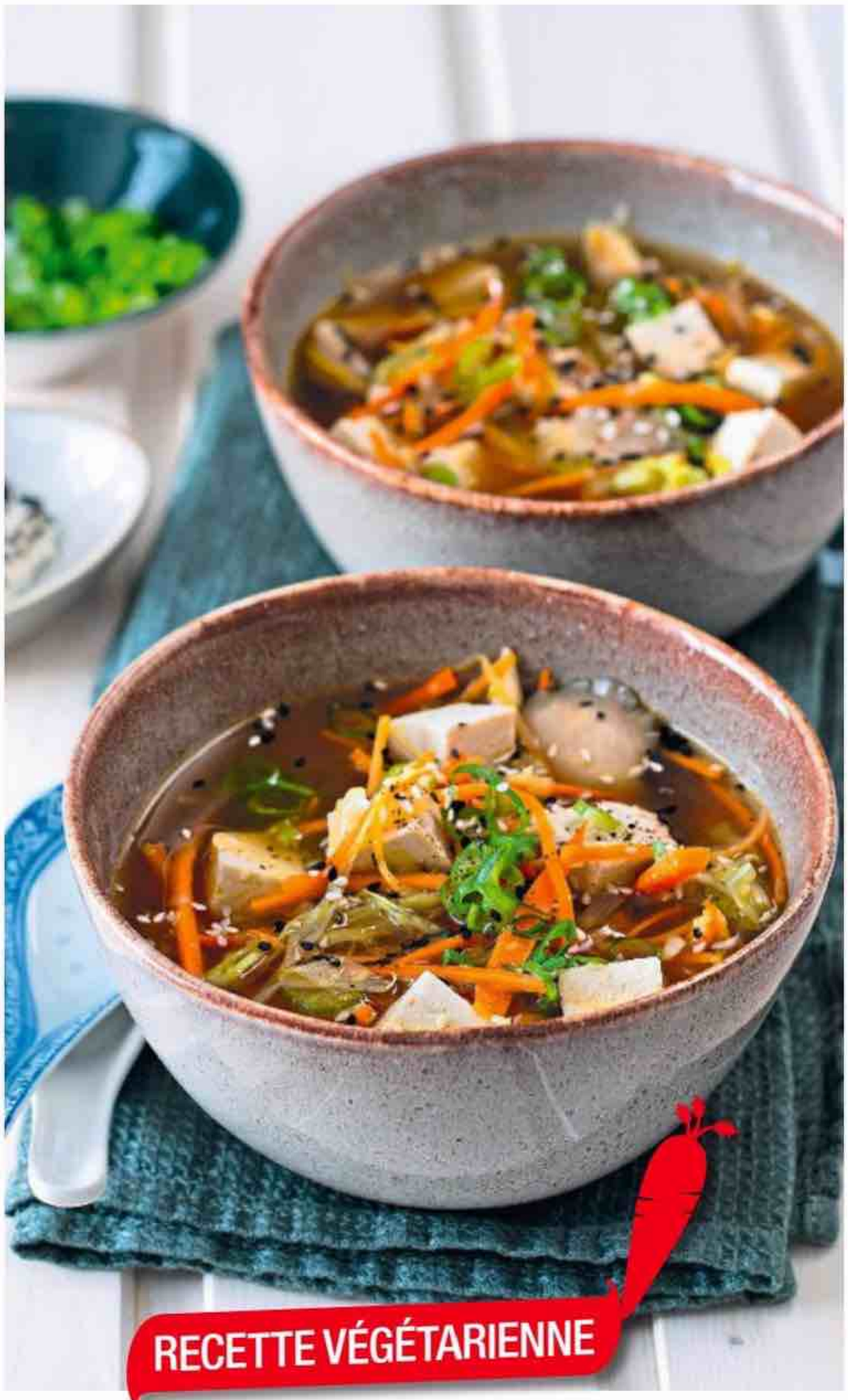
4 | 25 MN | 40 MN | abordable

■ 4 poireaux ■ 3 grosses pommes de terre à purée ■ 1 échalote ■ 3 brins de coriandre ■ 3 brins d'aneth ■ 1 bouquet garni ■ 10 cl de crème liquide ■ 20 g de beurre ■ 1 l de bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 2 pincées de coriandre moulue ■ sel ■ poivre.

Nettoyez les poireaux, éliminez 1/3 du vert puis émincez le reste. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Pelez et ciselez l'échalote. **Chauffez l'huile et le beurre** dans une cocotte. Faites-y revenir l'échalote et les poireaux 5 mn à feu moyen. Versez le bouillon, ajoutez les pommes de terre et le bouquet garni, salez et poivrez, puis laissez cuire 30 mn à couvert. **Rincez, séchez, effeuillez puis ciselez la coriandre** et l'aneth. Retirez le bouquet garni puis mixez le potage avec les 3/4 de la crème, la coriandre moulue et la moitié des herbes fraîches (coriandre et aneth). Réchauffez 5 mn. **Répartissez le potage** dans les bols, parsemez du reste d'herbes puis ajoutez 1 trait de crème et du poivre au moment de servir.

Avec ou sans morceaux

Certains préfèrent avec, d'autres sans ! Pour satisfaire tout le monde, servez à part quelques morceaux de légumes conservés au chaud avec du bouillon dans une petite casserole.



RECETTE VÉGÉTARIENNE

Inspiration asiatique

4 | 20 MN | 40 MN | 30 MN | abordable

■ 10 g de shiitakés séchés ■ 250 g de tofu ■ 5 g de wakamé séché (algues) ■ 2 cm de gingembre frais ■ 2 c. à soupe de miso en poudre ■ 2 carottes ■ 2 oignons verts ■ 1 branche de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe de graines de sésame bicolores ■ poivre.

Réhydratez les shiitakés 30 mn dans de l'eau tiède et le wakamé dans de l'eau froide. **Coupez le tofu en cubes.** Pelez puis râpez les carottes et le gingembre. Rincez puis émincez la branche de céleri. Nettoyez les oignons, hachez-en les bulbes et ciselez les tiges. Épluchez et pressez l'ail. **Essorez le wakamé,** émincez-le puis, dans une casserole avec l'huile, faites-le revenir 5 mn avec les carottes, le céleri, les bulbes, l'ail et le gingembre. Ajoutez 80 cl d'eau, poivrez et laissez mijoter 30 mn. **Égouttez les shiitakés,** ajoutez-les dans la casserole avec le tofu, les tiges d'oignons et le miso. Laissez chauffer 5 mn à feu doux. Servez, décoré des graines de sésame.

Le bon accord

Cette année, le beaujolais se veut fruité. Léger sur le palais, il reste assez long en bouche pour qu'on l'apprécie à sa juste valeur. Contrairement à la plupart des vins rouges, on s'assure de le servir un peu frais, pour qu'il dévoile toutes ses notes de framboises.

Beaujolais nouveau 2021, Casino Club des Sommeliers, 4,99 €.

(Adresse page 96)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

RECETTE VÉGÉTARIENNE

Minestrone d'hiver

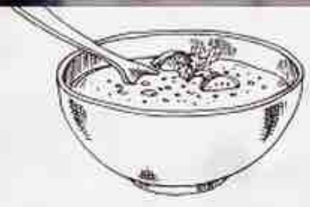
4 | 25 MN | 30 MN | abordable

■ 1,4 l de bouillon ■ 4 carottes ■ 2 navets boule d'or ■ 2 pommes de terre ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 250 g de pâtes courtes (ditali rigati) ■ 1 branche de basilic ■ 1 bouquet garni ■ 200 g de tomates pelées en conserve ■ 80 g de parmesan râpé ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Chauffez le bouillon à frémissement avec le bouquet garni et l'oignon épluché et coupé en quartiers. **Pelez les carottes,** les navets et les pommes de terre, puis coupez-les en cubes. Effilez la branche de céleri, détaillez-la en tronçons. Mettez le tout dans le bouillon frémissant. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 15 mn à feu doux.

Ajoutez les gousses d'ail épluchées et les tomates pelées, coupées en morceaux. Poursuivez la cuisson 5 mn. **Incorporez les pâtes.** Lorsque le liquide frémit, laissez cuire 10 mn. Rectifiez l'assaisonnement. **Ajoutez des feuilles de basilic** avant de servir et versez 1 filet d'huile d'olive. Saupoudrez de parmesan et de piment d'Espelette.

Plaisirs salés *Des soupes réconfortantes*

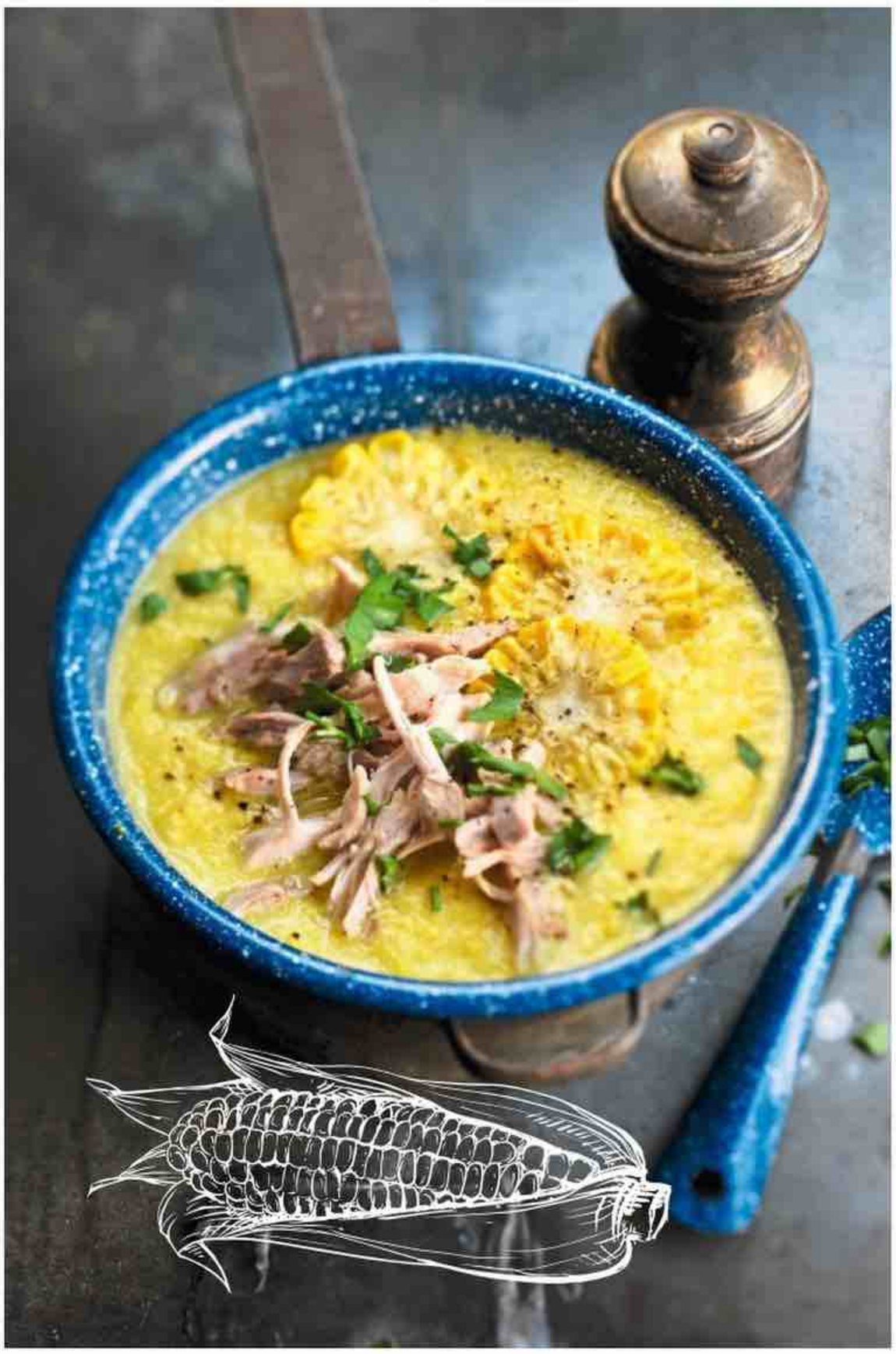


Douceur hivernale

4 | 20 MN | 40 MN | abordable

■ 600 g de carottes ■ 30 cl de lait de coco ■ 3 échalotes ■ 5 feuilles de menthe ■ 10 g de beurre ■ 50 cl de bouillon de légumes ou de volaille ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de noisettes entières mondées ■ 1 c. à café de curry ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et ciselez les échalotes. Dans une cocotte avec le beurre, faites revenir le tout 10 mn en remuant jusqu'à légère coloration. **Versez le bouillon** et 10 cl de lait de coco. Salez et laissez frémir 25 à 30 mn de manière à ce que les carottes soient bien tendres. Pendant ce temps, torréfiez les noisettes 1 mn à sec dans une poêle. Laissez-les refroidir et concassez-les. **Mixez le potage** en ajoutant le reste de lait de coco et le curry. Portez à frémissement et rectifiez l'assaisonnement. Nettoyez et ciselez la menthe, puis parsemez-en le velouté. Ajoutez 1 filet d'huile, les noisettes concassées et quelques pincées de poivre.



Soupe de maïs au poulet

4 10 MN 35 MN € abordable

■ 400 g de blancs de poulet ■ 500 g de maïs doux en conserve ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de persil ■ 1 feuille de laurier ■ 100 g de fromage frais type St Môret ■ 10 cl de crème liquide ■ 70 cl de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Faites revenir l'oignon 3 mn dans une cocotte avec l'huile, sans le laisser colorer. Rincez et égouttez le maïs puis ajoutez-le avec l'ail, le bouillon, le laurier, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez frémir 25 mn à couvert. Pendant ce temps, faites cuire les blancs de poulet 20 mn à la vapeur sans les saler, puis laissez-les refroidir.

Ôtez la feuille de laurier de la soupe puis mixez-la avec la crème et le fromage frais. Vérifiez l'assaisonnement. Effilochez le poulet, ajoutez-le et réchauffez le tout 5 mn à feu doux.

Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil, puis parsemez-en la soupe avant de servir.

En saison

Préparez la soupe avec des épis de maïs frais, disponibles jusqu'à début octobre. On les précuit à l'eau, puis on les grille à la poêle ou au four avant de les cuisiner.

Bouillon de légumes aux pâtes farcies

4 20 MN 35 MN € abordable

■ 20 tortellinis (farce au choix) ■ 2 carottes ■ 1 oignon ■ 4 feuilles de chou vert ■ 1 branche de céleri ■ 1 cm de gingembre frais ■ 5 brins de persil ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Ébouillantez les feuilles de chou 3 mn, égouttez-les puis détaillez-les en lanières. Épluchez les carottes et coupez-les en dés. Taillez la branche de céleri en tronçons. Pelez et râpez le gingembre. Épluchez l'oignon, puis émincez-le.

Faites-le revenir 3 mn dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les carottes, le céleri et le gingembre. Poursuivez la cuisson 5 mn à feu moyen. Versez le bouillon et le chou, salez, poivrez et laissez frémir 20 mn.

Ajoutez les tortellinis 5 mn avant la fin de la cuisson. Parsemez de persil et dégustez bien chaud.

Bienvenue au chalet !

Vous ne partez pas cet hiver ? Raison de plus pour créer une ambiance à la fois cocooning et dépaysante ! *Par Agnès Taravella*

Douce montagne
Cette collection d'assiettes et de plats au graphisme délicat et harmonieux est un appel à la sérénité des sommets !
Degrenne, collection « Destination montagne », à partir de 20 €.

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

1. Tout schuss !
Le motif de cette grande nappe donne tout bonnement envie de dévaler les pentes enneigées… Et en plus, elle est traitée anti-tache !
Alexandre Turpault, nappe « Là-haut » en satin de coton, impression numérique, à partir de 140 €.

2. En amoureux
Ce kit contient deux appareils à raclette, 2 spatules en bois et 6 bougies… de quoi assurer une belle soirée en tête-à-tête !
Cookut, coffret raclette en série limitée, 29,90 €.

3. Blanc cassé
Pour prendre un bon chocolat ou un thé.
Le Creuset, mug en céramique, collection « Meringue », 16 € (35 cl).

4. Beau coup de crayon !
Ils sont tellement beaux qu'ils seront comme de vrais tableaux dans votre cuisine.
Coucke, torchon imprimé paysage montagnard ou chalet, 100 % lin, à partir de 16,90 € (50 x 75 cm).

5. Tout est dit
Le nom de cette bougie invite à la détente !
Comptoir de famille, bougie Veillée au chalet, 17,90 €.

6. Clin d'œil bleuté
Avec ces serviettes en papier drôles et colorées, bonne ambiance assurée !
Maisons du monde, lot de 2 paquets de 20 serviettes en papier, 7,98 € (33 x 33 cm).

7. Au cœur de la forêt
Les rondins ne forment pas que les murs de votre chalet improvisé, ils se font chemin de table !
Zoé confetti, chemin de table rondin, 4,39 € (10 x 50 cm).

8. Rigolo
Oui, oui, ce sapin fait bien de la luge !
Côté table, verre bodega luge, 6,50 € (37 cl).

9. Café jacquard
Rien que ces motifs vont vous réchauffer !
Gers équipement, lot de 4 gobelets Table d'hiver en grès, 7,99 € (11 cl).

10. Le presque bien nommé
Sherpa ! C'est le nom de ce chariot de courses. Pour oublier qu'il faudra le tirer, il est tout doux !
Monoprix, chariot de courses, 29,99 € (h. 56 cm).

11. Mignon flocon
Qu'il neige ou pas, ce bol donne le ton de la saison !
Jardiland, bol flocon en céramique, 3,50 € (Ø 13 cm).

12. Mon beau sapin
Ce plat en trois parties sera parfait pour l'apéro ou servir les accompagnements.
Jardiland, plat sapin, 11, 95 € (L. 27,5 cm).

13. Cœurs de montagnards
Cette collection reprend le motif des cœurs percés des volets des chalets… trop mignon !
Gers équipement, collection Charme chalet, coquetier en grès, 1,50 € (h. 6,5 cm) ; salière ou poivrière en grès, 1,90 € (h. 8 cm).

14. Vue sur les crêtes !
Cet appareil à fondue est rehaussé d'un décor en creux de montagnes et de sapins.
Staub, service à fondue en fonte émaillée, motif montagne, compatible tous feux, avec brûleur et 6 fourchettes, 199 € (Ø 20 cm).

Adresses page 96

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

10 idées POUR ÉPAISSIR UNE SOUPE

Votre soupe est trop liquide ? Pas de panique ! Suivez nos astuces pour la rattraper et obtenir la consistance désirée. ***Par Marine Dairin-Pillet***

Ajouter de la farine

Préparez une béchamel en faisant fondre 20 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 20 g de farine et mélangez. Versez 20 cl d'eau ou du bouillon et remuez jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Il ne vous reste plus qu'à la mélanger à la soupe. Attention à ne pas ajouter la farine directement dans votre bouillon : elle ne serait pas cuite, et donc immangeable !

Délayer de la fécule

Que ce soit de la fécule de pommes de terre ou de maïs, la technique est la même. Délayez 2 à 3 c. à soupe de fécule dans un peu d'eau froide (pour éviter les grumeaux), puis versez dans la soupe. Laissez cuire à feu moyen en mélangeant jusqu'à épaississement.

Utiliser des perles de tapioca

Aussi appelées perles du Japon, les perles de tapioca ont l'avantage d'avoir un goût neutre. Ajoutez les perles dans le liquide (soupe ou bouillon) presque bouillant et laissez cuire 15 mn. Quand les billes sont transparentes, elles sont cuites et la soupe sera plus épaisse.

Compléter avec des lentilles

Ajoutez 1 verre de lentilles à votre soupe trop liquide. Laissez cuire 15 mn, jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes et la soupe plus épaisse. Les lentilles corail se marient à merveille avec les soupes à base de courge, les lentilles vertes avec celles de légumes verts et pommes de terre.

Additionner de semoule fine

Faites gonfler 3 à 4 c. à soupe de semoule fine (la même que pour la pâtisserie) dans votre soupe bien chaude. Faites cuire quelques minutes à feu doux et en remuant, jusqu'à ce que les graines soient ramollies. Et pour une texture de velouté, mixez à nouveau le tout.

Verser de la purée en flocons

Ajoutez un demi-sachet de purée de pommes de terre en flocons à votre soupe

et laissez cuire tout en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Agrémenter de croûtons

Ajoutez une petite poignée de croûtons de pain à votre soupe pour l'épaissir. Vous pouvez aussi faire vos croûtons maison en coupant un morceau de pain rassis, en le badigeonnant d'huile et en le passant quelques minutes sous le gril du four.

Intégrer des pâtes

Ajoutez des pâtes à potage (vermicelles, alphabet ou autres mini-pâtes) à votre soupe et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet. La soupe sera plus épaisse et plus consistante grâce aux féculents.

Enrichir de crème et d'un œuf

Pour une texture de velouté, fouettez 20 cl de crème épaisse avec 1 jaune d'œuf. Versez dans la soupe et mélangez à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Mélanger des vermicelles

Hors du feu, versez dans votre soupe bien chaude 1 à 2 poignées de vermicelles ou des cheveux d'ange. Mélangez jusqu'à ce qu'à épaississement de la soupe. Goûtez pour vérifier si les vermicelles sont cuits.

Astuce pour rattraper votre soupe

Vous avez déjà cuit vos légumes et, soudain, vous avez des doutes sur la quantité ? Pas de panique ! Égouttez-les et réservez l'eau de cuisson. Mixez les légumes puis ajoutez le bouillon au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Maxi Cuisine

À détacher
Index 2021

TOUTES NOS RECETTES du n° 146 au n° 153

Amuse-bouches, sauces, boissons...

Avocats festifs ..... n°153 p.50
Beignets express ..... n°147 p.54
Billes chics ..... n°153 p.50
Bol énergétique ..... n°148 p.65
Bouchées apéritives fromagères ..... n°151 p.42
Bouchées au radis noir ..... n°153 p.20
Bouchées aux 2 poissons ..... n°149 p.24
Bouchées de butternut et saumon ..... n°153 p.20
Bouchées farcies ..... n°150 p.44
Boulettes à la saucisse ..... n°147 p.54
Brochettes de crevettes apéro farcies ..... n°150 p.50
Brochettes de crevettes épicées ..... n°149 p.15
Bruschettas d'agneau ..... n°149 p.20
Bruschettas ..... n°148 p.38
Caviar d'aubergines ..... n°151 p.52
Chou crémeux ..... n°153 p.50
Citrons cocktail ..... n°153 p.50
Cookies aux olives ..... n°149 p.18
Cornets de mousse de poisson ..... n°153 p.24
Croissants de Parme ..... n°153 p.25
Croque-cake ..... n°148 p.54
Croquettes au fromage ..... n°147 p.54
Croquettes au thon ..... n°146 p.46
Croquettes de bresaola et petits pois ..... n°147 p.60
Croquettes moelleuses ..... n°148 p.54
Cuillères apéritives ..... n°153 p.34
Dip de l'océan ..... n°153 p.50
Dip de potiron ..... n°152 p.53
Dip estival ..... n°150 p.44
Dip fraîcheur au lapin et aux radis ..... n°148 p.50
Flûtes feuilletées au reblochon ..... n°146 p.69
Focaccia aux deux tomates ..... n°150 p.54
Fusillis aux artichauts et aux saucisses au fenouil ..... n°149 p.26
Galette roulée ..... n°148 p.48
Gaspacho de Noël ..... n°153 p.50
Lassi au concombre et sticks épicés ..... n°150 p.61
Les panisses de Nice ..... n°148 p.93
Madeleines apéritives ..... n°153 p.50
Madeleines salées ..... n°149 p.18
Mini-cakes ..... n°153 p.50
Mini-pastillas ..... n°149 p.14
Mini-tartelettes aux courgettes ..... n°149 p.17
Mini-tartelettes aux œufs de saumon et raifort ..... n°153 p.37
Mini-tatins de tomates ..... n°151 p.52
Mousses de foie gras aux pommes ..... n°153 p.31
Œufs colorés ..... n°146 p.54
Œufs de saumon mimosa ..... n°153 p.37
Pain fleur au fromage ..... n°149 p.22
Pain plat garni façon focaccia ..... n°147 p.56
Pain surprise ..... n°153 p.18
Pancakes au saumon fumé ..... n°149 p.26
Petits choux aux écrevisses ..... n°153 p.20
Pickles ..... n°150 p.44
Rillettes apéritives ..... n°148 p.54
Rillettes d'été à tartiner ..... n°149 p.16
Rillettes de thon express ..... n°146 p.30
Roulés apéritifs ..... n°148 p.56
Roulés au crabe ..... n°149 p.50
Roulés ensoleillés ..... n°149 p.16
Samoussas à la brousse ..... n°148 p.44
Sapin balls au fromage ..... n°153 p.16
Tapas croquantes ..... n°149 p.50
Tarama enrichi ..... n°153 p.50
Tartelettes apéritives aux betteraves et noix ..... n°150 p.21
Tartinade d'œufs ..... n°146 p.54
Tartinade de roquette ..... n°148 p.51
Tartines de poires au bleu ..... n°153 p.51
Tartines scandinaves ..... n°153 p.37
Trio de tartinades ..... n°148 p.33
Tzatziki à l'orientale ..... n°149 p.20
Verrines aux crevettes ..... n°146 p.34
Verrines colorées ..... n°153 p.50
Verrines sucrées-salées ..... n°149 p.14
Wraps fraîcheur ..... n°149 p.20

Entrées, tartes, pizzas & cakes

Avocats farcis au crabe ..... n°146 p.34
Avocats farcis au thon et aux noix ..... n°148 p.33
Bols de crevettes ..... n°149 p.52
Bruschettas aux 2 fromages ..... n°150 p.48
Cagouilles façon Sud-Ouest ..... n°148 p.11
Cake garni ..... n°146 p.54
Carpaccio de saumon ..... n°148 p.56
Cassolettes de la mer à l'ananas ..... n°153 p.16
Ceviche de poisson aux clémentines ..... n°153 p.9
Chakchouka ..... n°149 p.32
Cheesecake ..... n°149 p.50
Comme un granité de melon au miel ..... n°150 p.9
Comme un œuf cocotte ..... n°146 p.34
Crème d'endives à l'ail ..... n°153 p.45
Crème forestière ..... n°151 p.40
Croque-champignons ..... n°151 p.46
Feuilletés périgourdins ..... n°153 p.30
Flans gourmands ..... n°153 p.50
Foie gras poêlé aux pommes ..... n°153 p.25
Friands comme avant ..... n°152 p.50
Galettes rösti garnies au maïs ..... n°147 p.58
Gambas en kadaïf, sauce aux herbes ..... n°153 p.24
Gaspacho de courgettes ..... n°149 p.56
Gaspacho ..... n°149 p.50
Huîtres au champagne ..... n°153 p.22
Huîtres exotiques ..... n°153 p.14
Mille-feuille de champignons et gombos ..... n°148 p.58
Mille-feuille de saumon ..... n°148 p.46
Mini-concombres aux fromages frais ..... n°149 p.54
Mini-flans au parmesan ..... n°148 p.40
Nids aux œufs de caille ..... n°151 p.50
Nuggets minute ..... n°147 p.54
Œuf cocotte au chèvre frais ..... n°148 p.50
Œuf cocotte ..... n°150 p.44
Œufs brouillés au bacon et pamplemousse ..... n°149 p.32
Œufs cocotte ..... n°148 p.54
Œufs mimosa ..... n°148 p.54
Petits flans ..... n°151 p.50
Poireaux mimosa ..... n°146 p.54
Pommes de terre façon œufs cocotte ..... n°146 p.40
Saint-jacques snackées ..... n°153 p.23
Salade d'automne ..... n°151 p.24
Salade d'endives et bleu ..... n°147 p.35
Salade d'hiver aux kakis ..... n°146 p.58
Salade de concombres marinés ..... n°149 p.56
Salade de lentilles corail au pamplemousse ..... n°147 p.58
Salade façon tartare de concombre, avocats et mangue ..... n°150 p.48
Salade tiède ..... n°146 p.54
Soupe de lentilles corail ..... n°146 p.58
Soupe de poireaux exotique ..... n°151 p.54
Soupe de potiron à l'orange ..... n°152 p.44
Soupe de potiron ..... n°146 p.30
Soupe givrée de melon ..... n°149 p.42
Tartare coloré ..... n°149 p.50
Tartelettes marines ..... n°153 p.50
Tartines chaudes de patates douces ..... n°146 p.45
Terrine de foie gras ..... n°153 p.15
Terrine de foie gras poêlé et flambé ..... n°153 p.30

Trio de tartinades, n°148 page 33.

Maxi Cuisine — Toutes nos recettes *du n° 146 au n° 153*

Terrine de saumon n°153 p.22
Terrine fraîche aux poivrons n°148 p.45
Terrine mille-feuille n°148 p.54
Terrine saumon asperges n°147 p.58
Toast d'avocat et œuf n°148 p.65
Velouté de châtaignes au foie gras n°153 p.93
Velouté de patates douces n°146 p.39
Vol-au-vent aux saint-jacques n°153 p.51

Poissons & crustacés

Aile de raie au beurre noisette n°147 p.30
Bagels de la mer n°148 p.44
Beurre de crevettes n°147 p.48
Blanquette de saumon au citron n°146 p.19
Brochettes de noix de pétoncles lardées n°153 p.51
Cabillaud en croûte et légumes nouveaux n°148 p.39
Cassolette aux moules n°151 p.50
Champignons aux œufs de caille et thon n°151 p.38
Charlotte au thon n°147 p.54
Chirashi de saumon n°147 p.41
Cocktail de crevettes au pamplemousse n°150 p.53
Crevettes et asperges sautées n°147 p.60
Crevettes sautées citronnées au riz rouge n°150 p.53
Croquettes de poisson express n°151 p.30
Curry de coquillages n°146 p.16
Daurade farcie au fromage frais n°147 p.44
Écrasée de rattes et langoustines grillées n°153 p.34
Fish and chips n°146 p.26
Galettes garnies n°148 p.54
Gambas flambées sauce satay n°147 p.51
Gratin de la mer n°152 p.20
Gratin de morue n°147 p.48
Lotte au chorizo n°147 p.15
Maquereaux marinés n°147 p.45
Méli-mélo sucré-salé n°150 p.34
Moules farcies en crumble n°147 p.50
Omelette complète n°148 p.54
Pad thaï aux crevettes n°150 p.63
Pain de poisson n°147 p.54
Papillote d'asperges et gambas n°148 p.40
Pâtes aux sardines et à l'ail n°150 p.11
Pavé de lieu poêlé et tagliatelles de riz n°148 p.34
Pavé de maigre en croûte d'amandes n°147 p.46
Pissaladière express n°148 p.54
Pissaladière n°148 p.18
Pizza marine n°148 p.54
Pois chiches à la portugaise n°150 p.40
Poulpe aux olives n°150 p.40
Quisotto aux coques n°147 p.45
Raviolis aux deux saumons n°148 p.48
Risotto de sarrasin aux saint-jacques n°153 p.13
Roulé de saumon aux échalotes n°153 p.43
Saint-jacques au riz noir n°153 p.42
Saint-jacques croustillantes n°147 p.47
Salade composée n°148 p.54
Salade de la mer n°146 p.43
Salade de pâtes aux crevettes grises n°147 p.48
Salade facile n°151 p.50
Salade folle aux nectarines et gambas n°150 p.61
Salade thon et fenouil n°148 p.60
Saumon comme un koulibiac n°153 p.46
Saumon croustillant citron aneth n°147 p.56
Saumon farci aux légumes n°148 p.42
Spaghettis au thon et aux câpres n°151 p.63
Spaghettis de carottes aux crevettes n°146 p.60
Soupe de poireaux et saumon fumé n°146 p.60
Tagliatelles aux crevettes pimentées n°147 p.50
Tagliatelles épicées aux crevettes n°147 p.50
Tagliatelles thaïes aux crevettes n°150 p.53
Tarte au saumon et aux épinards n°148 p.20
Tarte au thon et à la tomate n°150 p.18
Tarte aux artichauts et truite fumée n°148 p.24
Tartines d'œufs brouillés n°151 p.62
Tartines de ceviche express n°150 p.46
Terrine fraîche au saumon et petits pois n°148 p.51
Toasts au saumon fumé n°146 p.35
Trio de saveurs n°149 p.50
Velouté au haddock et maïs n°147 p.49
Velouté marin de potiron n°153 p.34

Gambas flambées sauce satay, n°147 page 51.

Viandes et plats

Ballottines de poulet n°153 p.55
Blanquette de dinde n°148 p.56
Bœuf aux épices n°146 p.13
Bœuf carottes aux champignons n°151 p.41
Bœuf carottes n°152 p.27
Bœuf farci façon Wellington n°153 p.38
Bœuf grillé à la thaïe n°150 p.46
Bœuf grillé au sésame, caramel teriyaki n°147 p.35
Bœuf Stroganoff n°146 p.18
Bolognaise d'automne n°152 p.50
Bouillon complet n°151 p.19
Boulettes tex mex n°152 p.50
Boulgour au lapin et fruits secs n°150 p.39
Brochettes d'agneau marinées, sauce crémeuse à la menthe n°150 p.50
Brochettes de porc aux pruneaux n°150 p.29
Brochettes de poulet en panure de noisettes n°151 p.13
Brochettes de veau à l'orange n°150 p.50
Butternut au poulet effiloché n°152 p.43
Cabillaud en croûte et légumes nouveaux n°148 p.39
Canard à l'orange n°153 p.44
Canard façon blanquette n°152 p.21
Carbonade au cidre n°146 p.16
Carré d'agneau printanier n°147 p.18
Carré de porc aux marrons n°153 p.44
Carrés d'agneau en croûte de menthe n°149 p.36
Cassolette de canard aux clémentines n°153 p.45
Chapon au foie gras en cocotte n°153 p.39
Clafoutis aux petits légumes n°151 p.15
Cocotte aux pois chiches et champignons n°151 p.19
Cocotte de dinde n°152 p.55
Comme au bistrot n°150 p.35
Comme un soufflé n°148 p.20
Coq au vin n°146 p.20
Coquillettes à la bolognaise n°151 p.50
Coquillettes façon risotto n°151 p.50
Cordon-bleu de pintade n°146 p.56
Côte de bœuf, sauce crémeuse au poivre n°150 p.28
Côtes de porc marinées n°149 p.52
Couronne aux courgettes et pesto n°148 p.21
Couscous au miel n°151 p.17
Crêpes gratinées n°152 p.50
Cuisses de poulet épicées n°150 p.29
Écrasé de pommes de terre au bœuf n°152 p.23
Écrasée de rattes et langoustines grillées n°153 p.34
Émincé de porc aux petits légumes n°150 p.28
Endives gratinées au jambon n°151 p.31
Épaule d'agneau roulée aux agrumes n°147 p.18
Filet d'agneau au citron confit n°147 p.25
Filet mignon en croûte n°147 p.22
Fondue carbonara n°150 p.44
Fricassée de chapon à la crème n°153 p.43
Fricassée grillée au citron n°151 p.20
Frites chili cheese n°152 p.50
Galettes garnies n°148 p.54
Gigot d'agneau à la grecque n°147 p.23
Gigot d'agneau n°147 p.15
Gratin de carottes au bœuf épicé n°152 p.24
Gratin de poulet aux épinards n°152 p.19
Gratin de ravioles au jambon n°152 p.93
Hachis parmentier n°152 p.55
Keftas de poulet aux cacahuètes n°150 p.50
Lapin à la crème n°152 p.51
Lapin façon basquaise n°146 p.12
Lasagnes aux épinards n°146 p.30
Légumes farcis n°147 p.54
Lentilles au lard grillé n°152 p.16
Mijoté de tendron de veau aux carottes n°146 p.20
Mini-brochettes n°152 p.50
Moussaka n°151 p.36
Navarin d'agneau aux légumes de printemps n°147 p.42
Nuggets maison n°151 p.20
Nuggets n°151 p.61
Omelette complète n°148 p.54
Omelette rassasiante n°151 p.50
Omelette roulée n°152 p.50
One pot express n°151 p.50
Orloff de veau à la mozzarella n°147 p.17
Papillote d'asperges et gambas n°148 p.40
Papillotes forestières de bœuf n°152 p.36
Parmentier de canard et patate douce n°152 p.39
Parmentier de restes n°152 p.50
Pastilla sucrée-salée de poulet n°153 p.41
Patates douces farcies n°152 p.42
Pâtes farcies n°152 p.50
Pavé de lieu poêlé et tagliatelles de riz n°148 p.34
Pintade confite n°153 p.40
Pintade rôtie aux pommes n°152 p.22
Pissaladière n°148 p.18
Pissaladière express n°148 p.54
Pizza comme en Italie n°150 p.16
Pizza d'automne n°151 p.45
Pizza du Sud n°148 p.18
Pizza turque n°152 p.50
Poêlée de volaille aux pommes et curry n°151 p.16
Poêlée façon riz cantonais n°147 p.33
Pommes de terre farcies au canard n°152 p.55
Porc aux fèves en cocotte n°147 p.14
Porc aux fruits secs n°147 p.20
Pot-au-feu aux légumes d'hiver n°146 p.20
Pot-au-feu gourmand n°152 p.18
Potée facile n°152 p.40
Potée rapide n°147 p.56
Poularde aux herbes et légumes rôtis n°151 p.16
Poulet à l'orientale n°151 p.22
Poulet à la bière n°146 p.14
Poulet à la printanière n°148 p.38
Poulet au caramel n°151 p.18
Poulet et patates douces rôties n°146 p.42
Poulet farci et ses fruits d'automne n°151 p.14
Poulet fermier façon grand-mère n°152 p.17
Poulet forestier en croûte n°151 p.25
Poulet mariné aux olives n°151 p.24
Quiche lorraine aux champignons n°148 p.22
Quiche lorraine n°146 p.93
Râbles de lapin à la moutarde n°147 p.11
Raclette plus légère n°151 p.50
Ragoût de lapin n°152 p.22
Ragoût de poulet aux carottes nouvelles n°147 p.33
Raviolis aux deux saumons n°148 p.48
Risotto de sarrasin aux saint-jacques n°153 p.13
Rôti de bœuf aux oignons n°147 p.24
Rôti de dinde farci n°147 p.16
Rôti de magrets aux fruits secs n°153 p.41
Rôti de porc au lait n°147 p.22
Rôti de porc et ses légumes-racines n°152 p.61
Rôti de veau au lait n°152 p.26
Rôti de veau au pesto de roquette n°147 p.21
Rôti de veau et petits légumes n°147 p.19
Rôti de veau farci aux herbes n°148 p.47
Roulé de saumon aux échalotes n°153 p.43
Salade César n°150 p.36
Salade complète terre et mer n°146 p.56
Salade composée n°148 p.54

Salade de bœuf à l'huile de sésame n°147 p.65
Salade des Landes n°148 p.39
Salade thaïe au bœuf n°150 p.42
Salade thon et fenouil n°148 p.60
Sauté de dinde au vin jaune n°153 p.40
Sauté de pintade aux kakis n°152 p.13
Sauté de porc à l'orange n°146 p.13
Sauté de porc aux oignons caramélisés n°146 p.60
Sauté de poulet rapide n°150 p.44
Steak surprise n°152 p.50
T-bone au beurre de roquefort n°147 p.30
Taboulé gourmand n°149 p.56
Tagliatelles des bois n°153 p.30
Tajine de poulet n°151 p.21
Tartare express n°152 p.50
Tarte au magret n°146 p.38
Tarte complète au chèvre n°148 p.17
Tataki de bœuf n°147 p.40
Travers de porc à l'orange et aux endives n°146 p.15
Travers de porc en cocotte n°152 p.21
Velouté marin de potiron n°153 p.34
Wok à l'asiatique n°151 p.23
Wrap express à la viande hachée n°151 p.44

Légumes & accompagnements

Alla parmigiana n°150 p.32
Arancinis à la tomate n°147 p.33
Assiette multisaveurs n°148 p.9
Aubergines à l'orientale, sauce à l'ail et à la menthe n°150 p.32
Autres Infusion de Noël n°153 p.61
Brochettes de légumes du soleil n°149 p.40
Cake aux herbes n°148 p.50
Cappuccinos de butternut n°153 p.55
Carottes au four et houmous d'avocat n°146 p.56
Casserole de patates douces n°146 p.47
Chili de lentilles n°148 p.58
Chips d'épluchures n°146 p.25
Clafoutis aux épinards et champignons n°146 p.42
Club-sandwich n°149 p.50
Couscous aux poivrons et feta n°150 p.36
Couscous façon végé n°150 p.48
Crumble de tomates n°149 p.41
Curry veggie basmati n°148 p.58
Dhal de lentilles corail au paprika n°147 p.36
Frites de potimarron et crème fromagère n°146 p.25
Frites et chips de céleri n°146 p.25
Frites traditionnelles n°146 p.26
Frittata de légumes au bleu n°149 p.45
Gnocchis faciles n°147 p.54
Gnocchis maison, sauce aux 2 fromages n°146 p.44
Gratin croustillant n°146 p.39
Gratin d'aubergines à la napolitaine n°149 p.44
Gratin provençal à la brousse n°149 p.46
Légumes d'hiver rôtis au miel n°153 p.53
Légumes façon ratatouille n°149 p.52
Légumes farcis au quinoa n°149 p.44
Légumes sautés à l'huile de coco n°147 p.65
Lentilles et chou-fleur à la marocaine n°147 p.67
Maïs grillés au beurre épicé n°149 p.42
Mélange croustillant de tomates n°150 p.34
Mijoté végétarien n°146 p.17
Navarin de seitan n°147 p.43
Omelette piperade n°150 p.44
Pâté bourbonnais n°147 p.93
Pommes de terre à l'avocat et ananas n°150 p.42
Purée au safran n°147 p.54
Purée gratinée n°147 p.54
Quiche aux champignons et mozzarella n°148 p.24
Quiche aux petits pois n°148 p.19
Quiche aux trois poivrons n°150 p.18
Quiche colorée n°150 p.44
Quiche potagère n°149 p.50
Quiche ultra-moelleuse aux poireaux n°148 p.16
Ratatouille confite n°150 p.46
Risotto aux poires et marrons n°153 p.53
Salade caprese n°149 p.39
Salade croquante au chou rouge n°149 p.54
Salade de courgettes aux lentilles n°148 p.60
Salade de fenouil à l'orange n°153 p.51
Salade de fregolas à la ricotta n°148 p.60
Salade de haricots à l'italienne n°150 p.38
Salade de haricots blancs n°148 p.60
Salade de poivrons n°149 p.42
Salade grecque n°149 p.45
Salade orientale n°150 p.44
Salade printanière n°147 p.66
Salade tiède d'artichauts n°148 p.13
Salade verte n°149 p.50
Socca aux courgettes croquantes n°150 p.14
Soupe de concombre au yaourt n°149 p.62
Soupe de courge à la cancoillotte n°153 p.53
Soupe réconfort n°147 p.54
Spaghettis aux accents du Sud n°149 p.54
Taboulé libanais n°149 p.36
Taboulé n°149 p.50
Tarte à la crème de feta et moutarde n°149 p.39
Tarte aux carottes n°149 p.46
Tarte aux épinards et poivrons n°150 p.20
Tarte aux haricots verts et à la ricotta n°148 p.14
Tarte feuilletée aux aubergines grillées n°150 p.21
Tarte fine n°150 p.44
Tarte fondante fenouil et épinards n°146 p.69
Tarte moelleuse aux courgettes n°150 p.22
Tarte rustique à la tomate n°150 p.15
Tarte rustique aux courgettes et pignons n°150 p.20
Tatin de poivrons n°150 p.44
Tatin de tomates n°150 p.22
Tian estival n°149 p.48
Tomates farcies au sarrasin n°149 p.39
Tortilla au vacherin n°146 p.41
Tourbillon de légumes au curry n°150 p.19
Veloutés forestiers n°153 p.55
Wok de légumes croquants et tofu grillé n°147 p.58

Autres

Aïoli n°149 p.12
Aligot de l'Aubrac n°149 p.87
Beurre de cacahuètes maison n°148 p.61
Bouillon réconfort n°146 p.54
Boules énergétiques n°152 p.57
Club-sandwich n°146 p.54
Cocktail marin n°149 p.50
Coquillettes & cheese n°151 p.50
Coulis de fraises maison n°149 p.57
Crème pâtissière surprise n°148 p.61
Curry de nouilles de riz n°146 p.58
Finition gourmande n°148 p.61
Gâteau au chèvre et aux noix n°151 p.50
Ketchup n°146 p.27
La sauce béchamel n°151 p.30
Lait parfumé n°148 p.61
Lait végétal n°152 p.57
Mayonnaise améliorée n°148 p.54
Œufs à la béchamel n°146 p.54
Œufs à la turque n°146 p.54
Œufs farcis n°146 p.54
Œufs gratinés n°146 p.54

Brochettes d'agneau marinées, sauce crémeuse à la menthe, n°150 page 50.

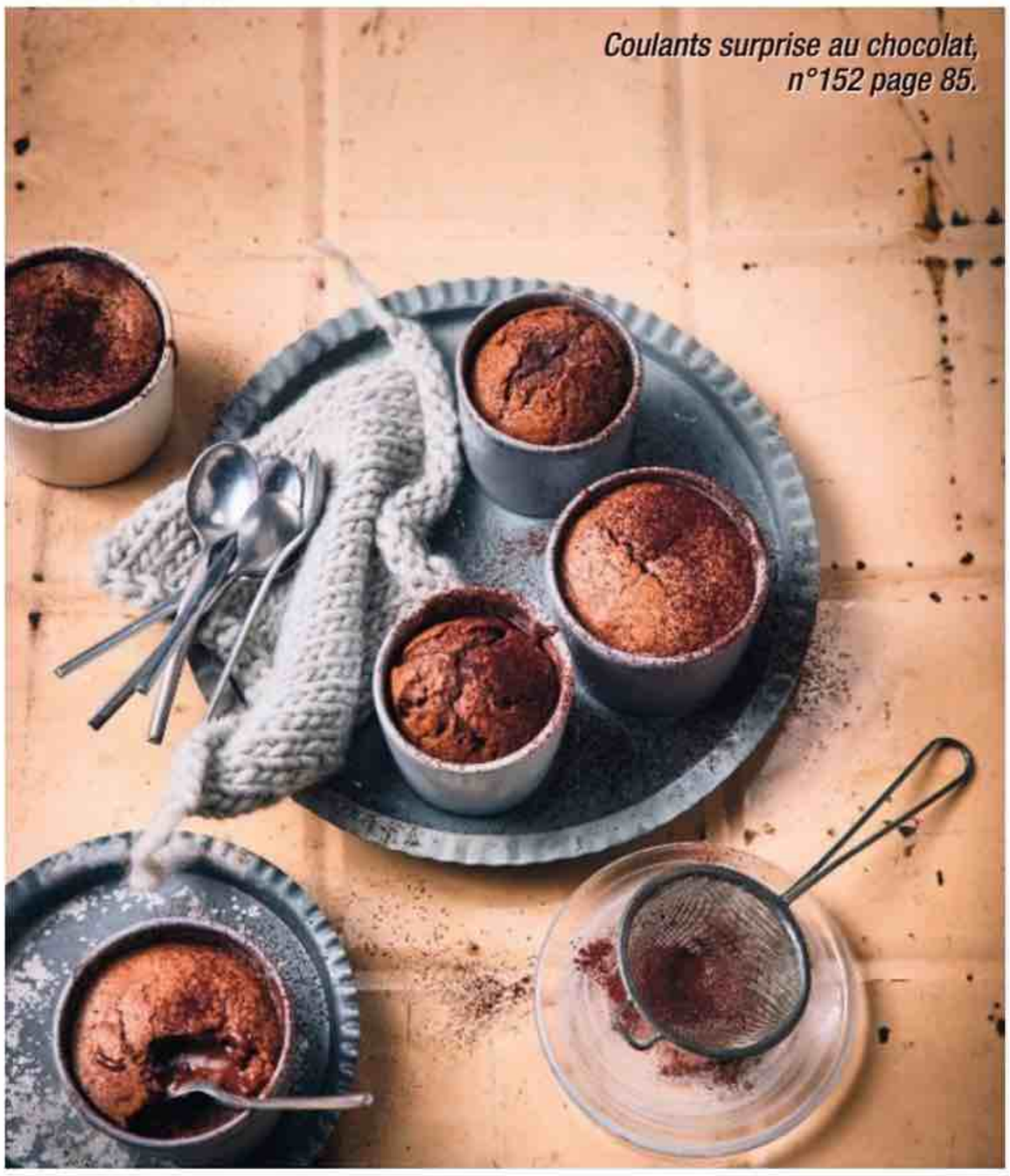
Pain croustillant n°147 p.54
Pain de mie complet aux graines n°151 p.61
Pain sans gluten n°149 p.61
Pastilles au miel et propolis n°146 p.63
Pâte à tarte n°152 p.57
Pâte à tartiner n°152 p.57
Poudre aromatique n°152 p.57
Raïta rafraîchissant n°149 p.50
Sauce barbecue n°147 p.61
Sauce béarnaise n°147 p.30
Sauce burger n°146 p.26
Sauce plein Sud n°150 p.44
Sauce tartare n°146 p.27
Sauce tartare revisitée n°146 p.54
Soupe miso n°150 p.62
Soupe rustique express n°147 p.9
Vinaigrette onctueuse n°147 p.40

Desserts

Abricots pochés n°150 p.74
Baba au rhum et chantilly au combava n°147 p.84
Babas au rhum mangue-passion n°152 p.82
Babka n°147 p.78
Bagatelles n°151 p.57
Barre énergétique n°148 p.61
Barres énergétiques n°151 p.57
Base de cheesecake n°152 p.57
Beignets au citron n°150 p.51
Beignets au lemon curd n°146 p.80
Beignets fourrés à la confiture n°152 p.84
Beignets fourrés n°151 p.57
Biscuits à la châtaigne n°152 p.9
Bol énergie n°148 p.66
Bol stimulant à la gelée royale n°146 p.63
Bonshommes de pain d'épices n°153 p.84
Bouchées de gelée de coco et framboises givrées n°148 p.30
Bouchées rochers n°148 p.61
Bowl canaille n°148 p.61
Bredele alsaciens n°153 p.84
Brioche perdue n°147 p.61
Brioche tressée aux trois figues n°151 p.56
Briochettes fourrées n°151 p.57
Brownie aux biscuits chocolatés n°148 p.79
Brownie choco-café n°147 p.61
Brownie épicé au potiron n°147 p.76
Brownie fondant n°148 p.61
Bûche au chocolat et marrons n°153 p.55
Bûche aux 2 chocolats et myrtilles n°153 p.78
Bûche de Noël framboises yuzu n°153 p.70
Bûche façon charlotte n°153 p.74
Bûche glacée meringuée n°153 p.81
Bûche glacée mont-blanc n°153 p.82
Bûche glacée n°153 p.57
Bûche roulée à la verveine et au citron n°153 p.83
Bundt cake fraîcheur n°146 p.82
Cacahuètes caramélisées n°148 p.61
Café dalgona n°147 p.61
Cake au citron façon baba n°146 p.75
Cake au citron n°147 p.61
Cake marbré n°148 p.61
Caramel au café n°147 p.61
Carpaccio de fraises n°149 p.52
Carrés feuilletés n°151 p.57
Charlotte acidulée n°147 p.13
Charlotte au citron meringuée n°152 p.87
Charlotte aux abricots confits et au miel n°150 p.70
Charlotte aux fraises n°148 p.30
Charlotte aux pommes n°151 p.81
Charlotte glacée aux mûres n°149 p.72
Chaussons de notre enfance n°151 p.76
Cheesecake amaretti aux deux nectarines n°150 p.71
Cheesecake au chocolat et aux fruits rouges n°149 p.75
Cheesecake aux poires et 4 épices n°152 p.76
Cheesecake fruité n°151 p.56
Cheesecake light n°150 p.51
Chouquettes n°152 p.80
Ciambella à la ricotta n°146 p.78
Clafoutis à la poêle n°149 p.75

Toutes nos recettes *du n° 146 au n° 153*

Clafoutis aux groseilles n°149 p.73
Clafoutis d'hiver n°146 p.61
Cœur coulant chocolat et caramel au beurre salé n°147 p.81
Compote exotique n°151 p.76
Confiture de fraises express n°149 p.70
Confiture maison n°151 p.56
Cookies au quinoa n°151 p.34
Cookies aux noix n°152 p.32
Cookies gourmands n°153 p.57
Cookies n°152 p.57
Cookies très croustillants n°149 p.61
Coulants surprise au chocolat n°152 p.85
Coupes liégeoises n°149 p.76
Couronne marbrée aux 2 chocolats n°152 p.77
Couronne pavlova aux fruits exotiques n°153 p.75
Crème aux œufs et pain d'épices n°147 p.61
Crème brûlée vanillée n°152 p.53
Crème pralinée n°152 p.57
Crème de marrons n°153 p.57
Crème dessert n°150 p.51
Crème pâtissière parfumée n°147 p.61
Crèmes acidulées aux éclats de caramel n°146 p.81
Crèmes au chocolat n°147 p.76
Crèmes brûlées n°153 p.57
Crèmes caramel spéculoos n°148 p.82
Crèmes renversées n°149 p.33
Crêpes aux abricots secs n°146 p.56
Crêpes flambées aux clémentines n°146 p.72
Crêpes légères n°146 p.76
Crêpes sans gluten aux clémentines n°146 p.73
Crêpes stracciatella n°152 p.81
Croque sucré n°151 p.57
Croque-dessert n°152 p.57
Croustades surprise n°146 p.83
Crumble au granola n°146 p.61
Crumble de mûres aux amandes n°150 p.12
Crumble léger acidulé n°148 p.71
Crumble tutti frutti n°150 p.72
Cupcakes gingembre et pain d'épices n°153 p.51
Dessert glacé aux poires n°146 p.61
Dessert glacé n°149 p.57
Diplomate façon pain perdu n°151 p.82
Donuts roses n°152 p.80
Douillons surprise n°151 p.78
Entremets aux framboises et langues de chat n°148 p.77
Entremets choco-noisettes n°147 p.80
Entremets tout chocolat n°153 p.80
Escargots pommes et cannelle n°152 p.84
Far aux palets bretons n°148 p.80
Feuilleté chocolat n°146 p.61
Finish brillant n°151 p.57
Flan aux pommes et au rhum n°151 p.74
Flan crémeux chocolat spéculoos n°148 p.78
Flan parisien n°151 p.57
Focaccia aux cerises n°149 p.75
Fondant au chocolat et aux marrons n°152 p.78
Fondants acidulés n°146 p.79
Fondants d'automne n°151 p.72
Fontainebleau n°150 p.51
Fraises chocolatées n°149 p.57
Fraises farcies n°149 p.57
Fraisiers déstructurés n°149 p.9
Galette amandine n°146 p.61
Gâteau aux abricots n°150 p.51
Gâteau aux fruits secs et aux épices n°153 p.77
Gâteau aux poires renversé n°152 p.63
Gâteau comme une tourte n°151 p.70
Gâteau de crêpes à la confiture de figues n°152 p.79
Gâteau de crêpes n°151 p.57
Gâteau de Pâques n°147 p.79
Gâteau éponge compote streusel n°147 p.56
Gâteau fruité n°146 p.61
Gâteau rhubarbe amandes n°147 p.60
Gaufres à la farine d'avoine n°152 p.32
Glace au yaourt marbrée de fruits rouges n°149 p.76
Glace au yaourt n°149 p.57
Glace express n°150 p.51
Gratin de pain perdu n°146 p.61
Île flottante à l'ancienne n°149 p.33
Joli finish n°153 p.57
Labneh sucré n°150 p.51
Le gâteau aux noix n°152 p.72
Les cannelés n°151 p.93
Lingot chocolat aux petits-beurre n°148 p.82
Linzertorte n°151 p.57
Madeleines coques n°147 p.78
Marbré super moelleux n°147 p.77
Mi-cuits au chocolat n°148 p.58
Mille-feuilles de crêpes dentelle n°148 p.79
Mini-baba au rhum à la vanille n°153 p.79
Mini-beignets au sucre n°152 p.78
Mini-cheesecakes au citron n°146 p.80
Mini-moelleux aux pommes n°152 p.51
Mini-puddings chocolat café n°147 p.58
Mini-tourtes aux deux fruits n°148 p.71
Moelleux au café n°147 p.61
Moelleux aux fruits et croustillant d'avoine n°151 p.73
Moelleux aux pommes n°152 p.32
Moelleux bananes et poires n°152 p.82
Moelleux de saison n°153 p.57
Moelleux renversé n°151 p.75
Mousse au chocolat croquante n°152 p.57
Mousse au chocolat tonka n°152 p.62
Mousse de poires n°152 p.87
Mousse expresso n°147 p.61
Mousse fruitée n°149 p.57
Mousse poires-chocolat n°146 p.61
Mousses au café n°146 p.30
Mousses au chocolat n°146 p.35
Mousses au chocolat blanc en coquille d'œuf n°147 p.74
Mousses de litchis à l'orange n°146 p.9
Mousses délicates n°153 p.57
Mousses légères aux framboises n°149 p.72
Muffins aux fraises et au parmesan n°149 p.74
Muffins aux myrtilles n°149 p.56
Muffins moelleux n°148 p.61
Nappage de gâteau n°150 p.51
Nappage gourmand n°152 p.57
Nectarine Melba n°150 p.71
Palmiers du goûter n°151 p.57
Pancakes moelleux n°150 p.51
Pancakes n°146 p.61
Pannacotta au caramel de poire et granola n°151 p.72
Pannacotta bicolore n°147 p.61
Pannacotta n°149 p.57
Pannacottas à la mangue et à l'orange n°146 p.58
Papillotes de nectarines et framboises n°149 p.11
Paris-courchevel n°153 p.76
Pêche rôtie, stracciatella coco cannelle n°150 p.69
Petites crèmes à la pistache n°153 p.76
Petites tourtes n°147 p.81
Petits clafoutis n°150 p.46
Poires au sirop maison n°151 p.80
Poires aux noisettes et miel de sapin n°146 p.93
Poires rôties au miel n°146 p.60
Porridge au son d'avoine n°148 p.67
Profiteroles à la vanille n°153 p.81
Pudding moelleux à l'orange n°147 p.36
Riz au lait au four n°153 p.61
Riz au lait aux 2 fraises n°149 p.57
Riz au lait revisité n°147 p.61
Roulé brioché au chocolat et à l'orange n°153 p.82
Roulé moelleux n°151 p.57
Roulé surprise n°153 p.57
Roulés à la cannelle n°147 p.31
Sablés à la crème n°147 p.31
Sablés acidulés n°146 p.76
Sablés beurrés n°152 p.57
Sablés tartelettes n°146 p.61
Salade d'oranges aux copeaux de chocolat n°151 p.52
Salade de fruits au sirop léger de menthe n°150 p.72
Salade de fruits macérés au miel n°151 p.80
Sandwichs de crème glacée aux fraises des bois n°150 p.48
Smoothie crémeux n°150 p.51
Soupe de fruits rouges n°150 p.51
Soupe fraîche n°149 p.57
Soupe glacée n°150 p.74
Tarte abricot à la lavande n°150 p.68
Tarte acidulée chocolat et caramel n°153 p.80
Tarte amandine n°148 p.71
Tarte amandine n°151 p.71
Tarte au chocolat et aux marrons n°153 p.79
Tarte au citron meringuée n°146 p.79
Tarte aux bananes en fleurs n°147 p.75
Tarte aux framboises et au citron meringuée n°149 p.74
Tarte choco-caramel aux noix n°147 p.76
Tarte chocolat et crêpes dentelle n°148 p.80
Tarte citron et fruits de la Passion n°151 p.54
Tarte croustillante au pralin n°151 p.75
Tarte façon financier n°149 p.79
Tarte haute couture n°146 p.77
Tarte rustique aux 2 cerises n°149 p.76
Tarte sablée aux fraises et à la pistache n°149 p.78
Tarte Tatin à l'ananas n°146 p.70
Tartelettes à la groseille n°153 p.53
Tartelettes crues aux sablés nantais n°148 p.81
Tartelettes façon mont-blanc n°153 p.57
Tartelettes fines aux abricots, « caramel » d'amandes n°150 p.75
Tartelettes minute n°149 p.57
Tartelettes riches n°148 p.61
Tartelettes sans cuisson n°149 p.79
Tatin rapide n°146 p.61
Terrine de fruits des bois n°148 p.30
Terrine de petits-beurre au chocolat n°148 p.76
Tiramisu allégé n°150 p.51
Tiramisu minute aux fraises n°149 p.78
Tiramisu n°148 p.34
Tiramisu n°149 p.57
Tarte en étoile n°151 p.79
Tiramisu revisité n°153 p.57
Tiramisu traditionnel n°152 p.87
Tourte escargots n°151 p.79
Trompe-l'œil d'abricot n°150 p.72
Truffes aux 2 arômes n°153 p.57
Vacherin festif n°153 p.57
Verrines bicolores n°149 p.57
Verrines crémeuses de printemps n°148 p.56
Verrines fraîches aux fruits n°149 p.54
Verrines meringuées n°146 p.75



Coulants surprise au chocolat, n°152 page 85.

12 idées avec p. 54/59

Ultra faciles p. 55

Végétariennes p. 57

Record du monde

Le début d'année rime inévitablement avec Chandeleur. C'est l'occasion de régaler la famille avec des crêpes et, pourquoi pas, de battre un record du monde. Actuellement, c'est le personnel de l'hôtel anglais Center Parcs Sherwoods Forest qui détient l'exploit du plus grand nombre de crêpes empilées. Leur tour mesurait 101,8 cm de hauteur après avoir cuit 213 crêpes, de quoi impressionner (ou faire saliver) tous les enfants.

Une galette sans roi

Si la tradition exige que l'on se réunisse autour d'une galette des Rois pour célébrer l'Épiphanie, et que celui qui a la fève puisse se proclamer roi de la tablée, ce n'est pas le cas à l'Élysée. Depuis 1975 et la présidence de Valéry Giscard d'Estaing, l'artisan boulanger sélectionné pour confectionner la galette ne doit pas y placer de fève.

Mes petits plats quotidiens

La pomme de terre à tout faire

Les qualités de ce légume ne se cantonnent pas au cadre nutritionnel. Saviez-vous que la pomme de terre était aussi très utile pour combattre le calcaire sur les verres et les casseroles grâce à l'amidon qu'elle contient ? D'ailleurs, ce même amidon est un excellent anticernes pour celles et ceux qui veulent prendre soin de leur visage. Alors, à vos patates !

Le saviez-vous ?

Il existe deux AOP pour la ricotta (qui signifie « recuit ») : la « romana », au lait de brebis, et la « di bufala campana », au lait de bufflonne.

12 idées avec... de la ricotta

Cette spécialité italienne glisse sa texture crémeuse et son petit goût acidulé partout ! Un véritable ingrédient de base…

1 Super quiche

Remplacez la crème d'un appareil à quiche lorraine par de la ricotta. Elle sera épaisse, légère et mousseuse.

2 Pâtes farcies

Une recette qui a fait ses preuves. Faites fondre des épinards avec quelques allumettes fumées, ajoutez de la ricotta et du parmesan et garnissez-en de grosses pâtes cuites. Le bonheur à table !

3 Brick marin

On écrase du thon avec de la ricotta et de l'échalote rissolée, puis on en farcit des feuilles de brick. Ça cuit en quelques minutes à la poêle ou à four chaud.

4 Soufflé original

En version salée ou sucrée. On ajoute des jaunes d'œufs à la ricotta (3 pour 300 g), des herbes (origan, thym) et 4 blancs d'œufs montés en neige. À enfourner 25 mn à 180 °C.

5 Pizza sans tomate

La ricotta, additionnée d'ail, de persil ciselé et de parmesan, est une base parfaite pour les pizzas. À garnir avec de la courge, de la charcuterie italienne, des champignons, de la scamorza…

6 Lasagnes blanches

Des lasagnes pas sèches à coup sûr ? Farcissez-les à la ricotta. À associer avec du chou-fleur ou du céleri-rave, du poulet et de la mozzarella.

7 Ricotta rôtie

Un vrai délice ! On démoule sa ricotta à l'envers, on l'assaisonne avec des herbes de Provence, on sale et on poivre puis on enfourne au moins 40 mn à 180 °C. Ça se déguste tiède ou froid, avec une salade et du pain grillé, du confit d'oignons, du miel…

8 Omelette gonflée

On ajoute 100 g de ricotta à 6 œufs battus et 1 blanc en neige puis on cuit au beurre et à feu vif.

9 Soupe de saison

La ricotta rend une soupe onctueuse et épaisse. On l'ajoute en fin de cuisson dans les potages chauds, l'hiver, et on la mixe avec les ingrédients dans les versions glacées estivales.

10 Gâteau fromager

Connaissez-vous le tourteau fromager, ce gâteau fondant à la surface presque brûlée et craquante ? Remplacez le fromage frais par de la ricotta dans une recette classique, il sera encore meilleur ! À déguster avec un accompagnement salé ou sucré.

11 Roulé de poulet

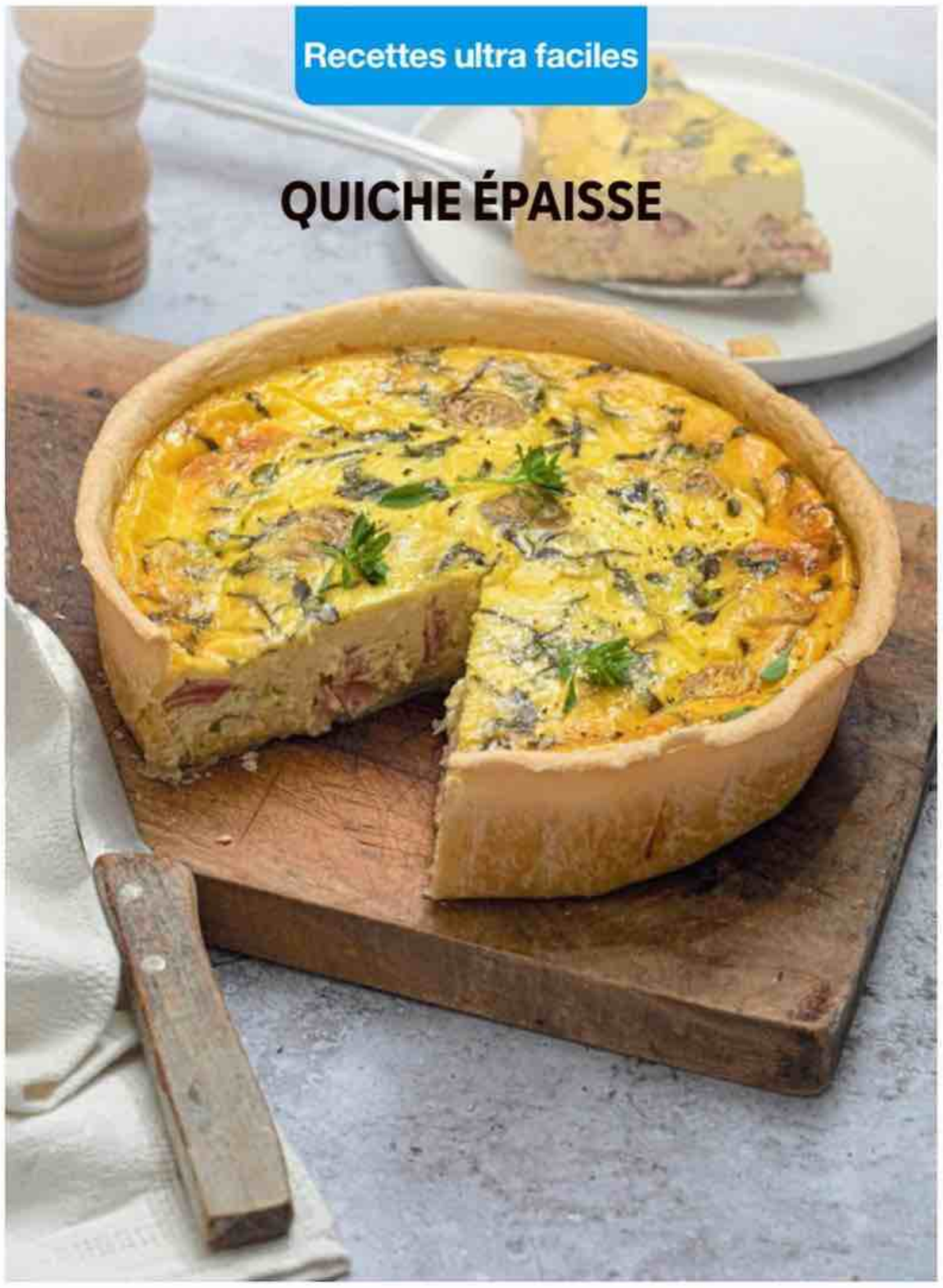
On écrase de la ricotta avec des tomates séchées hachées et de l'ail. On étale sur des escalopes de poulet tartinées de pesto et on roule le tout. La cuisson se fait à la poêle avec de l'huile d'olive.

12 Gnocchis express

Une version rapide de cette spécialité que l'on aime tant. On mélange 500 g de ricotta bien égouttée avec 80 g de farine et 2 œufs. On étale en couche épaisse et on découpe en petits carrés que l'on plonge dans de l'eau bouillante. Facile, non ?

Recettes ultra faciles

QUICHE ÉPAISSE

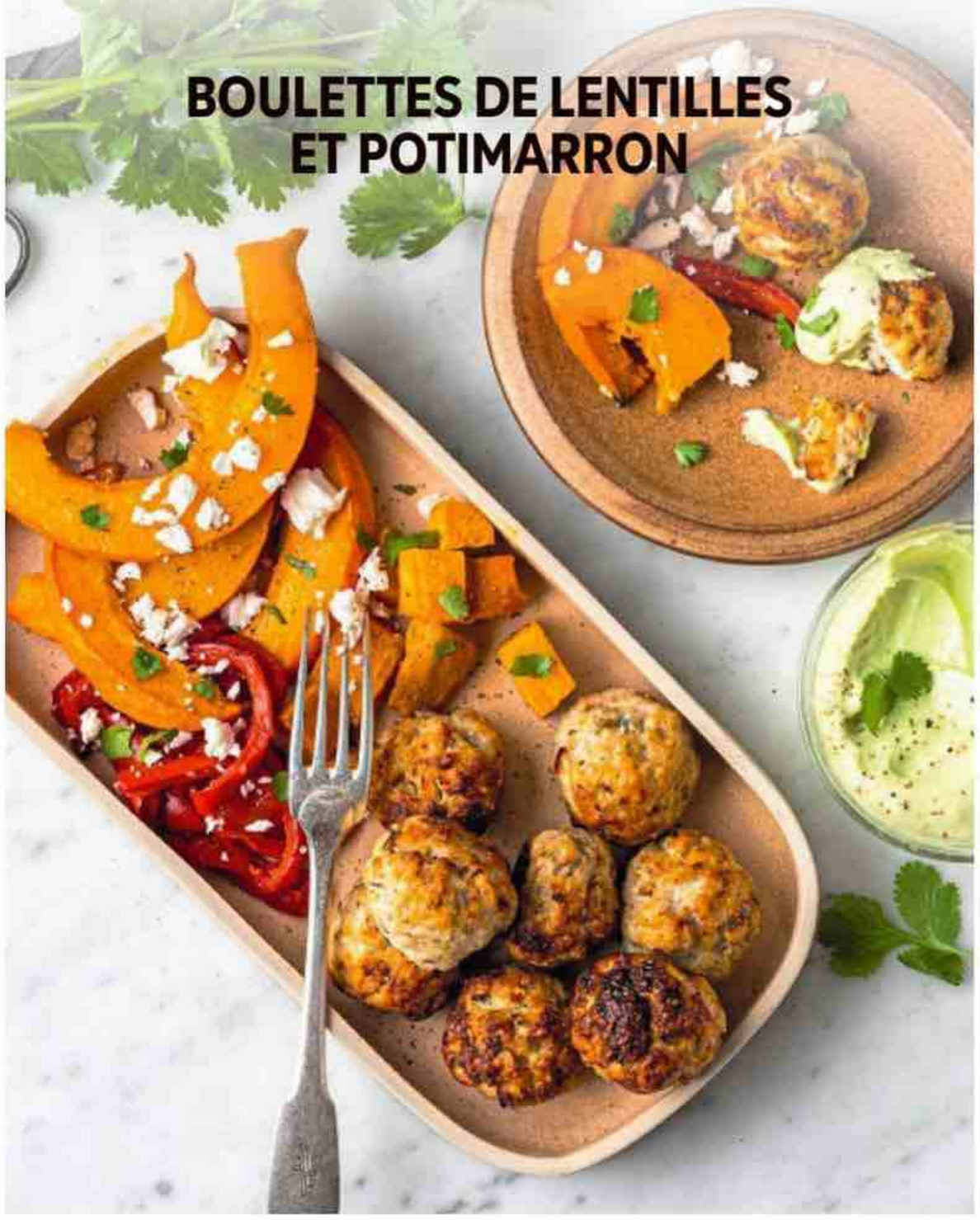


Recettes ultra faciles

JOUE DE BŒUF À LA MEXICAINE

Recettes ultra faciles

BOULETTES DE LENTILLES ET POTIMARRON



Recettes ultra faciles

FLANS CHOCOLAT ET MANDARINE

Joue de bœuf à la mexicaine

4 15 MN 1 H 20
€ bon marché

■ 600 g de joue de bœuf ■ 300 g de maïs en conserve ■ 200 g de haricots rouges en conserve ■ 1 petit piment ■ 2 carottes ■ 2 poivrons ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 200 g de pulpe de tomates en conserve ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 cube de bouillon de bœuf ■ sel.

Taillez la joue de bœuf en cubes. Rincez puis égouttez le maïs et les haricots. Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux. Nettoyez puis épépinez les poivrons et détaillez-les en lanières. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail.
Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les cubes de viande de tous côtés 5 mn à feu vif. Retirez-les, mettez l'oignon et l'ail à la place et faites-les revenir 5 mn.
Replacez la viande, puis ajoutez les carottes, les poivrons, le piment et la pulpe de tomates. Salez puis couvrez d'eau à hauteur. Émiettez le cube de bouillon dessus et laissez mijoter 50 mn à couvert.
Ajoutez les haricots dans la cocotte, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Poursuivez la cuisson 15 mn. Incorporez le maïs et réchauffez 5 mn. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre, parsemez-en le plat et servez bien chaud.

Quiche épaisse

4 20 MN 1 H 20
€ abordable

■ 1 pâte brisée ■ 3 œufs ■ 15 cl de lait entier ■ 10 cl de crème liquide entière ■ 150 g de talon de jambon ■ 250 g de champignons de Paris coupés en conserve ■ 100 g de pousses d'épinards ■ 2 échalotes ■ 4 brins de persil ■ 80 g de fromage frais ■ 60 g de parmesan râpé ■ 10 g de beurre ■ 30 g de farine ■ 1 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte dans un moule, puis enfournez 20 mn pour la cuire à blanc. Laissez refroidir.
Pelez puis émincez les échalotes. Dans une poêle avec l'huile et le beurre, faites-les dorer 5 mn à feu vif. Rincez et séchez les épinards, ajoutez-les, salez et poivrez. Laissez cuire 3 mn à couvert et en remuant, puis égouttez.
Coupez le talon de jambon en dés puis enrobez-les de 10 g de farine. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Égouttez les champignons.
Fouettez les œufs puis, sans cesser de battre, ajoutez le reste de farine, le fromage frais, le lait et la crème. Salez et poivrez. Incorporez les champignons, les épinards, le persil et le parmesan. Intégrez les dés de jambon en remuant délicatement.
Versez la garniture sur le fond de pâte, couvrez d'un papier cuisson puis enfournez 40 mn. Retirez le papier et poursuivez la cuisson 20 mn. Laissez tiédir avant de servir.

Flans chocolat et mandarine

4 20 MN 50 MN
3 H € bon marché

■ 3 œufs ■ 35 cl de lait entier ■ 100 g de chocolat noir ■ 4 mandarines bio ■ 60 g de sucre ■ 1 c. à soupe de pralin ■ 2 c. à soupe de cacao en poudre.

Préchauffez le four à 150 °C. Pressez 2 mandarines. Nettoyez les 2 autres, râpez-en le zeste, pelez-les et détachez les tranches.
Mélangez la moitié des zestes et le sucre en frottant du bout des doigts. Cassez le chocolat en morceaux, puis faites-le fondre à feu doux ou au micro-ondes.
Fouettez ensemble les œufs et le sucre parfumé. Portez le lait à ébullition puis, hors du feu, incorporez le chocolat et le jus des mandarines. Versez sur les œufs, mélangez puis répartissez dans 4 ramequins.
Enfournez 45 mn. Sortez-les du four, laissez refroidir et placez au moins 3 h au réfrigérateur.
Saupoudrez les flans de pralin et de cacao, puis décorez-les des zestes restants et servez avec les tranches de mandarines.

La bonne dose de sucre

Si vous utilisez du chocolat au lait, plus sucré, divisez par 2 la quantité de sucre indiquée.

Boulettes de lentilles et potimarron

4 25 MN 35 MN
30 MN € bon marché

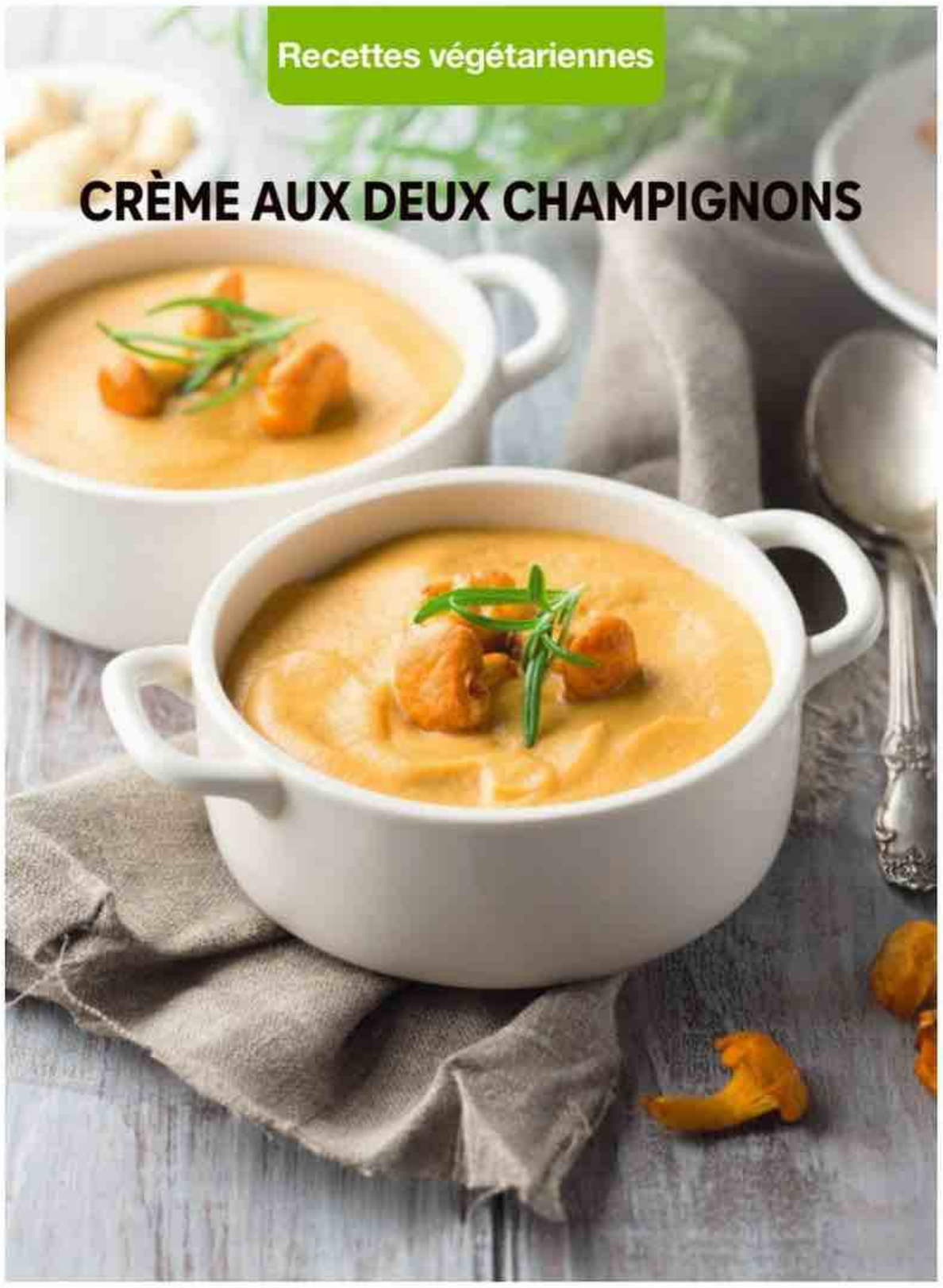
■ 350 g de lentilles blondes en conserve ■ 1 potimarron ■ 1 oignon ■ 1 gros bouquet de coriandre ■ 2 gousses d'ail ■ 1 petit œuf ■ 200 g de fromage frais ■ 100 g de feta ■ 40 g de mie de pain ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'origan séché ■ 1 c. à café de ras el-hanout ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 190 °C. Lavez le potimarron, coupez-le en quartiers, épépinez-les et taillez-les en tranches. Disposez-les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
Fouettez 3 c. à soupe d'huile avec le ras el-hanout et du sel. Badigeonnez-en les tranches de potimarron puis enfournez 20 mn.
Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Coupez la mie de pain en morceaux. Nettoyez puis effeuillez 3 brins de coriandre. Mixez le tout.
Égouttez les lentilles et écrasez-les. Mélangez-les avec la mixture précédente, l'œuf, l'origan, l'huile restante, du sel et du poivre. Réservez 30 mn au réfrigérateur.
Ramenez la température du four à 180 °C. Façonnez l'appareil en boulettes. Disposez-les entre les tranches de potimarron. Enfournez 15 à 20 mn. Émiettez la feta dessus à la sortie du four.
Rincez, séchez puis effeuillez le reste de la coriandre, puis mixez les feuilles avec le fromage frais, du sel et du poivre. Servez avec les boulettes et le potimarron rôti.

PLUS DE RECETTES SUR MAXICUISINE.FR

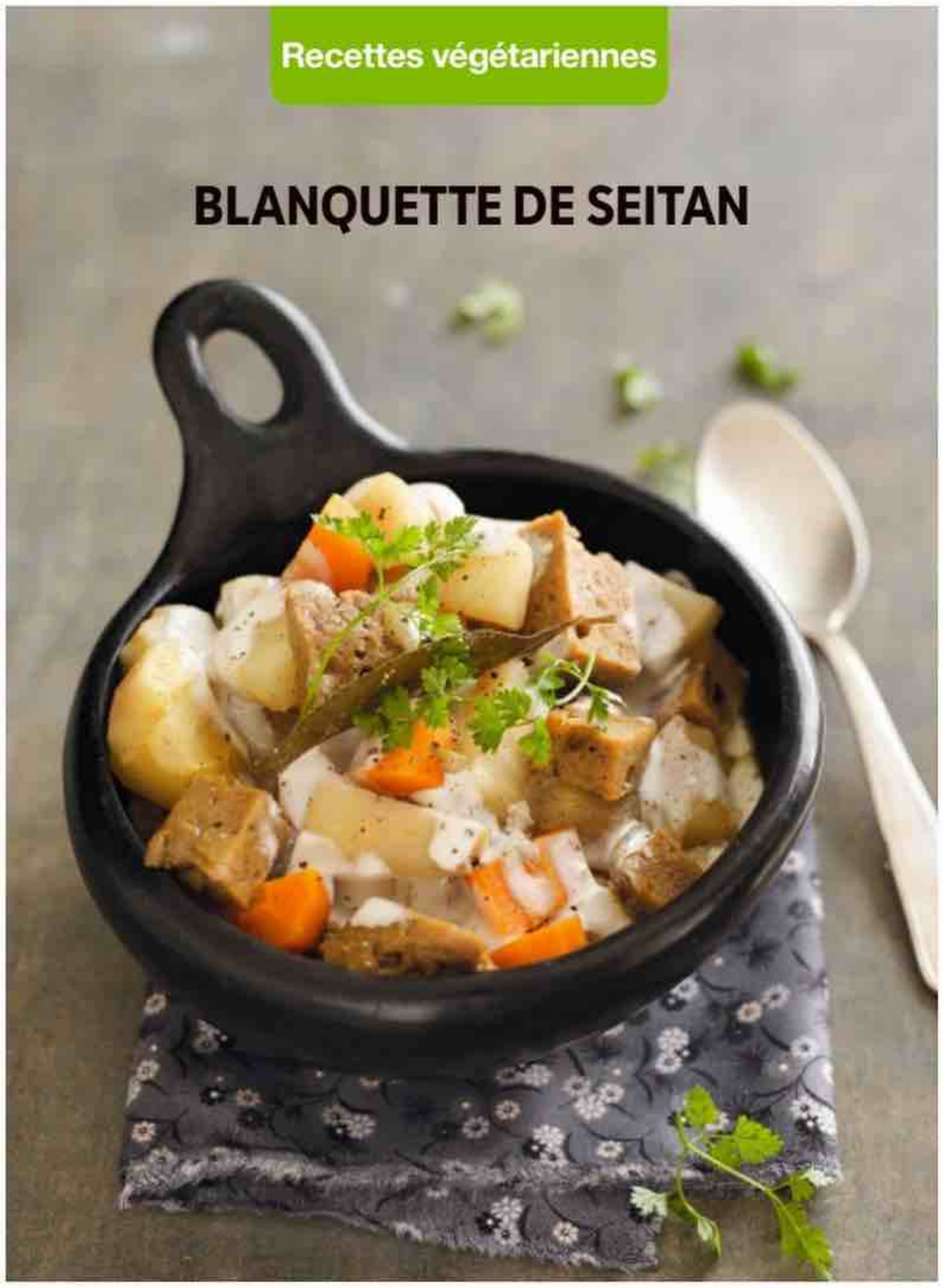
Recettes végétariennes

CRÈME AUX DEUX CHAMPIGNONS



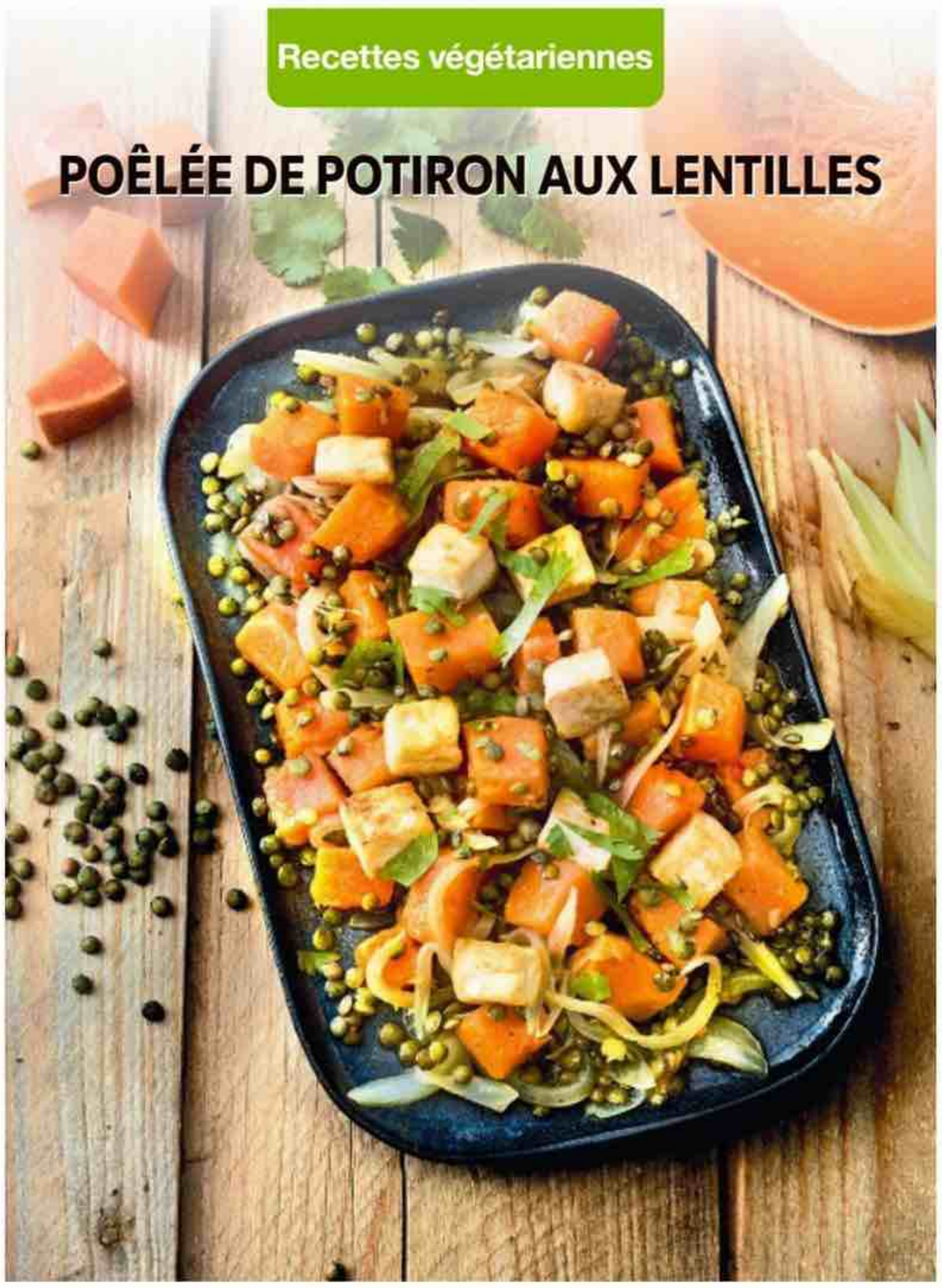
Recettes végétariennes

BLANQUETTE DE SEITAN



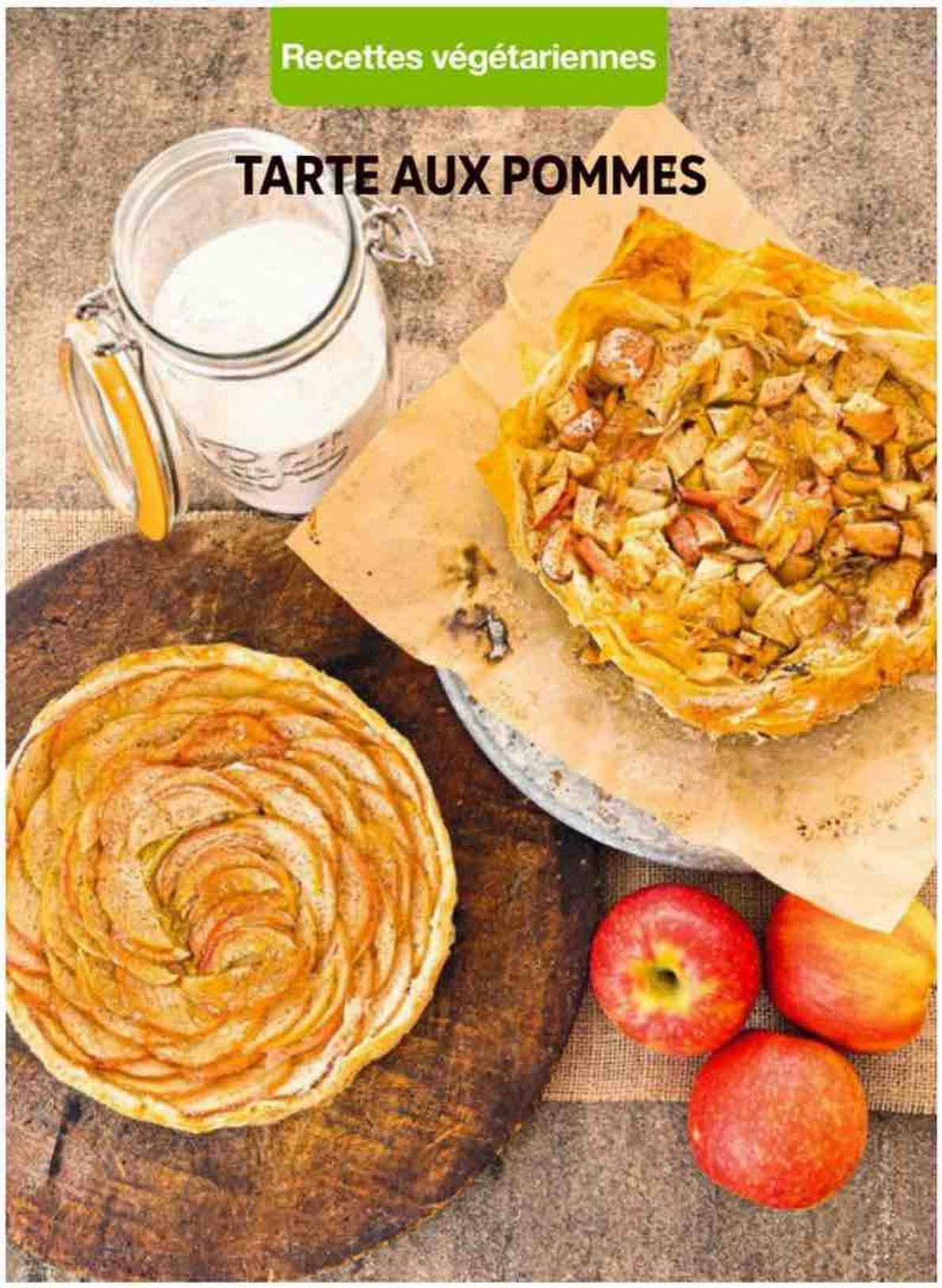
Recettes végétariennes

POÊLÉE DE POTIRON AUX LENTILLES



Recettes végétariennes

TARTE AUX POMMES



Blanquette de seitan

4 30 MN 45 MN
€ abordable

500 g de seitan 3 carottes 2 pommes de terre 250 g de champignons de Paris 1 oignon 2 gousses d'ail 1 bouquet garni 6 brins de cerfeuil 1 jaune d'œuf 10 cl de crème liquide entière 10 g de beurre 30 cl de bouillon de légumes 2 c. à soupe d'huile 1 c. à soupe rase de fécule de maïs 2 pincées de muscade râpée sel poivre.

Nettoyez les champignons puis détaillez-les en lamelles. Lavez et pelez les pommes de terre, faites-les cuire 10 mn à la vapeur.
Épluchez puis émincez les carottes et l'oignon. Pelez et pressez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le cerfeuil.
Chauffez l'huile et le beurre dans une cocotte. Faites revenir l'oignon et l'ail 5 mn. Ajoutez les champignons et cuisez 5 mn à feu vif. Incorporez le seitan en morceaux, cuisez 5 mn en remuant.
Versez le bouillon et portez à frémissement. Incorporez alors les carottes, les pommes de terre coupées en morceaux, les champignons, la moitié du cerfeuil, le bouquet garni et la muscade. Couvrez et laissez mijoter 15 mn.
Fouettez ensemble la fécule, la crème et le jaune d'œuf. Versez cet appareil dans la cocotte et poursuivez la cuisson 5 mn sans cesser de remuer. Salez, poivrez, et servez en parsemant du reste de cerfeuil.

Crème aux deux champignons

4 20 MN 30 MN
€ bon marché

15 cl de crème liquide entière 500 g de champignons de Paris 300 g de girolles 1 oignon 2 brins de thym 50 g de chèvre frais 2 c. à soupe d'huile d'olive 80 cl de bouillon de volaille 1 c. à soupe de farine herbes fraîches (persil, romarin...) sel poivre.

Parez les champignons, coupez-les en morceaux. Conservez-en quelques-uns entiers pour le service. Épluchez et hachez l'oignon.
Chauffez l'huile d'olive dans une casserole, faites-y sauter à feu vif les champignons avec l'oignon haché pendant 10 mn.
Saupoudrez de farine, mélangez puis versez le bouillon. Ajoutez le thym effeuillé, salez et poivrez, laissez mijoter 20 mn à couvert.
Mixez la soupe en incorporant la crème et le chèvre frais. Rectifiez l'assaisonnement puis réchauffez à frémissement pour le service.
Décorez d'herbes fraîches et de champignons.

Frais ou surgelés

La recette peut être préparée avec un mix de champignons surgelés.

Tarte aux pommes

4 20 MN 30 MN
€ bon marché

1 pâte feuilletée 4 pommes fermes et sucrées (type Pink Lady) 10 cl de crème liquide entière 25 g de beurre 30 g de sucre en poudre 3 c. à soupe de gelée de pommes ou d'agrumes 1 sachet de sucre vanillé 1 c. à soupe de farine 3 pincées de cannelle.

Préchauffez le four à 180 °C. Portez la crème à frémissement et faites réduire 3 mn. Retirez du feu, dissolvez-y le sucre en poudre et laissez refroidir.
Déroulez la pâte dans un moule enduit de 10 g de beurre et fariné. Piquez le fond à la fourchette et réservez au frais. Lavez et séchez les pommes. Épépinez-les et taillez-les en fines lamelles.
Étalez la crème sur le fond de pâte et recouvrez des tranches de pommes en rosace. Saupoudrez du sucre vanillé et ajoutez le beurre restant coupé en petits dés. Enfournez 25 à 30 mn, jusqu'à bien colorer le dessus. Pendant ce temps, détendez la gelée en la chauffant à feu doux dans une casserole.
Sortez la tarte du four et badigeonnez la surface de gelée. Saupoudrez de cannelle et servez chaud, tiède ou froid.

Poêlée de potiron aux lentilles

4 15 MN 20 MN
€ bon marché

500 g de potiron 350 g de lentilles au naturel (conserve) 1/2 fenouil 1 oignon 150 g de feta 5 brins de coriandre 2 c. à soupe d'huile d'olive 1 c. à café de cumin moulu sel poivre.

Pelez le potiron. Coupez la chair en cubes. Émincez le fenouil. Rincez et égouttez les lentilles. Épluchez et émincez l'oignon. Ciselez la coriandre.
Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Faites revenir l'oignon 5 mn, puis ajoutez les cubes de potiron. Saupoudrez de cumin, faites revenir 10 mn en remuant.
Ajoutez le fenouil, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 mn, puis incorporez les lentilles et les dés de feta. Laissez cuire encore 2 mn en mélangeant.
Parsemez de coriandre, ajoutez le reste d'huile, remuez et rectifiez l'assaisonnement.

PLUS DE RECETTES SUR MAXICUISINE.FR

12 idées avec... de l'ananas

Sans doute l'un des meilleurs fruits de saison. On le choisit bien mûr et on s'arme de patience pour retirer l'écorce. Ensuite, place au plaisir exotique !

1 Grillé à la poêle

On coupe son ananas pelé en tranches fines, que l'on fait cuire 5 à 7 mn de chaque côté à feu doux, avec du beurre, du miel, du jus de citron et un peu de sel.

2 Ananas bowl

On évide 1 ananas coupé en deux que l'on remplit de morceaux d'ananas, de bananes, de compote de pommes, d'amandes torréfiées et de muesli.

3 Tatin tropicale

On coupe la chair de l'ananas en dés et on les fait caraméliser à la poêle avec du beurre et du sucre. On répartit les dés de fruits dans un moule beurré puis on recouvre de pâte feuilletée. Ça cuit en 25 à 30 mn à 200 °C.

4 Brioche perdue

On cuit 10 mn l'ananas coupé en morceaux avec 3 c. à soupe de sucre, 1 gousse de vanille et un fond d'eau. On le sert avec des tranches de brioche trempées dans un lait vanillé additionné d'œuf battu, puis cuites au beurre à la poêle.

5 Crêpes coco

Il faut faire revenir l'ananas en dés 3 mn dans une poêle avec du beurre et de la cassonade. Puis on flambe au rhum. On en garnit des crêpes que l'on saupoudre de noix de coco râpée.

6 Rôti au four

On pèle l'ananas à vif, on supprime le cœur fibreux et on le taille en tranches épaisses que l'on range dans un plat beurré. Un filet de miel, du jus de citron et un voile de sucre, et on enfourne 15 mn à 200 °C.

7 Compote multifruits

On coupe en dés l'ananas, 1 mangue, 1 pomme et 2 kiwis. On met le tout dans une casserole avec du sucre vanillé, le jus d'1 citron vert et de l'eau à mi-hauteur. On laisse compoter 10 mn et on mixe.

8 Sirop gourmand

On recouvre de sirop de sucre froid (50 cl d'eau + 500 g de sucre) 1 ananas coupé en dés additionné d'épices (cannelle, badiane). On fait chauffer à ébullition, on laisse frémir 5 mn, puis on filtre lorsque le sirop est refroidi.

9 Flan des îles

Il faut cuire 500 g d'ananas en morceaux avec 20 cl d'eau, de la vanille et 50 g de sucre, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. On mixe, puis on ajoute 30 g de farine, 6 œufs et 30 cl de crème. Le flan cuit en 35 à 40 mn à 160 °C.

10 Ananas curd

On mixe 250 g de chair d'ananas avec 3 c. à soupe de crème liquide. On fait cuire 5 mn avec 4 œufs et 140 g de sucre, en remuant constamment. Hors du feu, on ajoute 150 g de beurre coupé en dés.

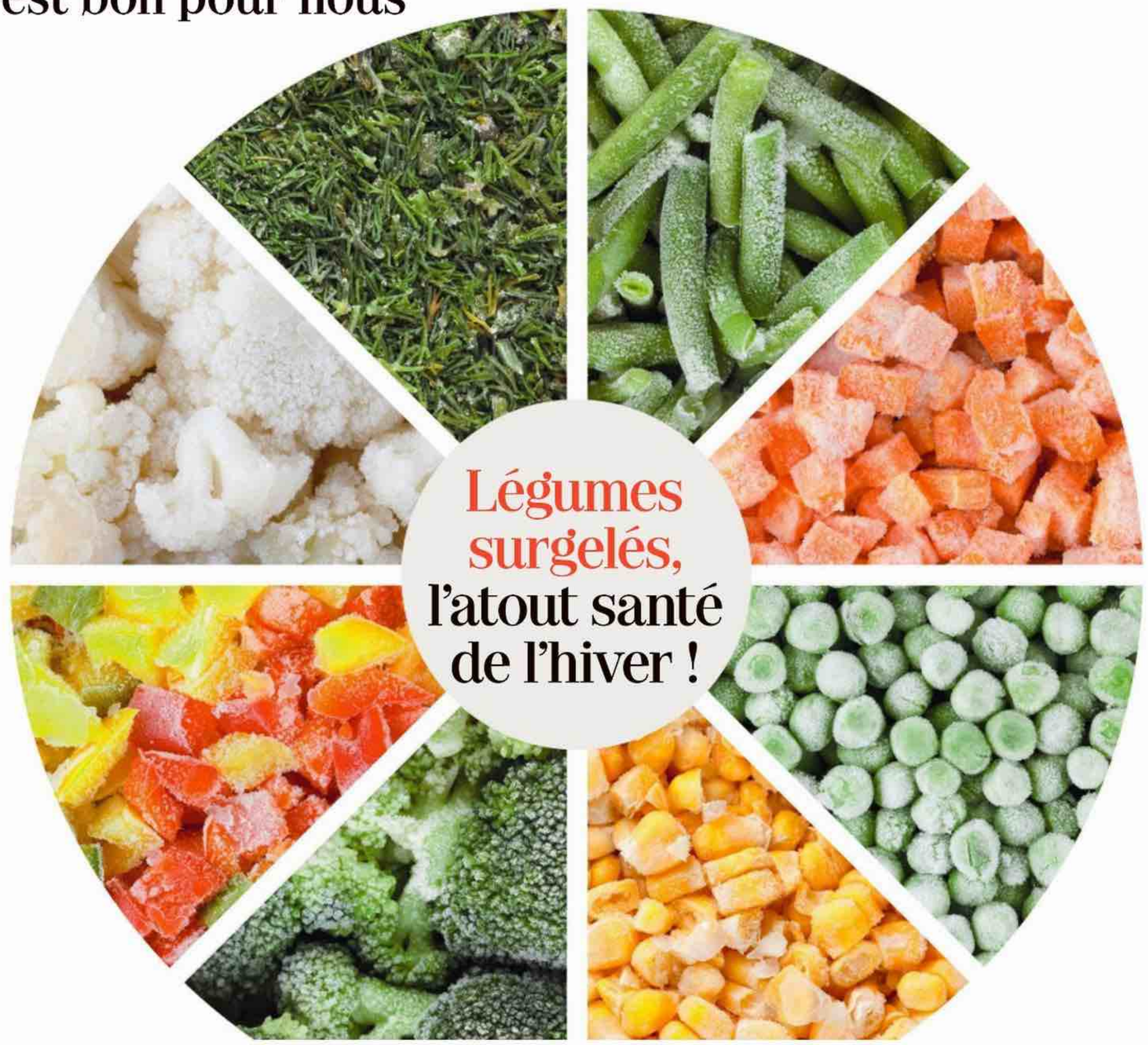
11 Papillote vanillée

Dans des rectangles de papier sulfurisé, on dispose des dés d'ananas, les suprêmes de 2 oranges, 1 morceau de gousse de vanille et quelques pincées de cannelle. On ferme et direction le four pour 15 mn à 170 °C.

12 Tranches panées

On passe les tranches d'ananas dans de la farine, puis dans des œufs battus et une panure de biscuits broyés + 50 % de poudre d'amandes. 2 mn de chaque côté à la poêle avec du beurre et on déguste un bon dessert !

C'est bon pour nous



Les Français sont 39 %* à déclarer consommer plus de légumes en été qu'en hiver. Et si on renversait la tendance en misant sur les légumes surgelés ? ***Par Sandrine Coucke-Haddad***

Sans pour autant bouder les légumes de saison (choux, endives, poireaux, légumes-racines…) que l'on peut consommer frais, les légumes surgelés offrent des atouts de choix, notamment en période hivernale. Tout d'abord parce qu'ils permettent de mettre un peu plus de variété dans l'assiette. Ensuite, parce qu'ils sont prêts à l'emploi ! Un atout de taille toute l'année pour les plus pressés.

À cela s'ajoutent des habitudes de consommation hivernales : moins de salades, de fruits et de légumes dès l'automne, au profit de plats mijotés, plus gras. C'est d'autant plus dommage qu'une consommation plus importante de légumes en hiver permettrait de poursuivre ses bonnes habitudes alimentaires et de garder la forme.

Les légumes, riches en vitamines et en antioxydants (qui jugulent la fatigue et le stress), ainsi qu'en fibres (rassasiantes), aident à conserver le moral, mais également un poids stable. Leurs versions surgelées sont aussi intéressantes sur le plan nutritionnel que les légumes frais. « Bien sûr, un légume frais, cueilli et consommé cru aussitôt, aura toujours plus de vitamines qu'un légume surgelé recuit, note Ysabelle Levasseur, diététicienne nutritionniste. Mais un légume frais acheté en hypermarché, qui aura déjà attendu le temps du transport puis dans notre réfrigérateur, aura perdu ses vitamines avant l'épluchage, la cuisson et la consommation. »

Savoir les choisir

Une règle à retenir pour un plus santé : moins le légume aura subi de transformations, mieux ce sera. « Les légumes surgelés le sont aussitôt après la cueillette par un procédé qui limite la perte vitaminique », indique Ysabelle Levasseur. De quoi conserver aussi toutes leurs saveurs. Mais ce bénéfice ne concerne que les légumes surgelés nature. Les poêlées, gratins et autres plats préparés perdent beaucoup en intérêt nutritionnel (et gustatif). Ils sont souvent, en outre, riches en graisses ajoutées. La taille du contenant est aussi un élément à prendre en compte.

Et les fruits ?

Les fruits surgelés sont vraiment la bonne option en hiver car, en frais, le choix est réduit. Ils s'intègrent parfaitement dans les pâtisseries ou font de bonnes compotées (avec une gousse de vanille, de l'anis étoilé, du miel ou des épices douces).

*BAROMÈTRE IPSOS POUR INTERFEL/CNIPT, 2017.

Même s'ils se conservent plusieurs mois au congélateur, les surgelés perdent en qualité une fois ouverts (surtout s'ils sont mal remballés). Mieux vaut adapter le poids du sachet ou le conditionnement à nos besoins réels. Dernier point : penser nos achats en fonction de notre façon de cuisiner. On trouve aujourd'hui des légumes surgelés taillés en julienne, en dés, en gros cubes, en rondelles, des mélanges pour les soupes ou le couscous. De quoi ouvrir le domaine des possibles en cuisine ! Les légumes surgelés permettent ainsi de préparer vite fait, bien fait cakes, tajines, tians, purées, mousses…

Bien les cuisiner

Les légumes surgelés ne se décongèlent pas avant cuisson, pour éviter toute prolifération bactérienne. Et ils gagnent souvent en saveur s'ils sont un peu travaillés avant d'être incorporés dans les recettes : on peut les faire revenir dans un peu d'huile avec des oignons émincés avant de les mixer en soupe, les précuire à la vapeur avec quelques épices avant de les glisser dans une quiche, ou passer des rondelles (aubergines, courgettes) sous le gril pour des gratins qui ont du caractère. On n'hésite pas à les accommoder avec des herbes fraîches, de l'ail, des épices, de l'échalote ou de l'oignon. Dans tous les cas, on adapte les quantités à ses besoins pour éviter les pertes gustatives et nutritionnelles.

* Baromètre Ipsos pour Interfel/CNIPT, 2017.

3 conseils pour congeler ses légumes maison

- Ne choisir que des légumes non abîmés, nettoyés et essuyés, mais aussi parés (haricots verts équeutés, carottes épluchées, etc.).
- Les détailler en rondelles, cubes ou tronçons de même grosseur (pour une congélation homogène).
- Éviter les légumes riches en eau (concombres et tomates, par exemple).

En cuisine

Caponata

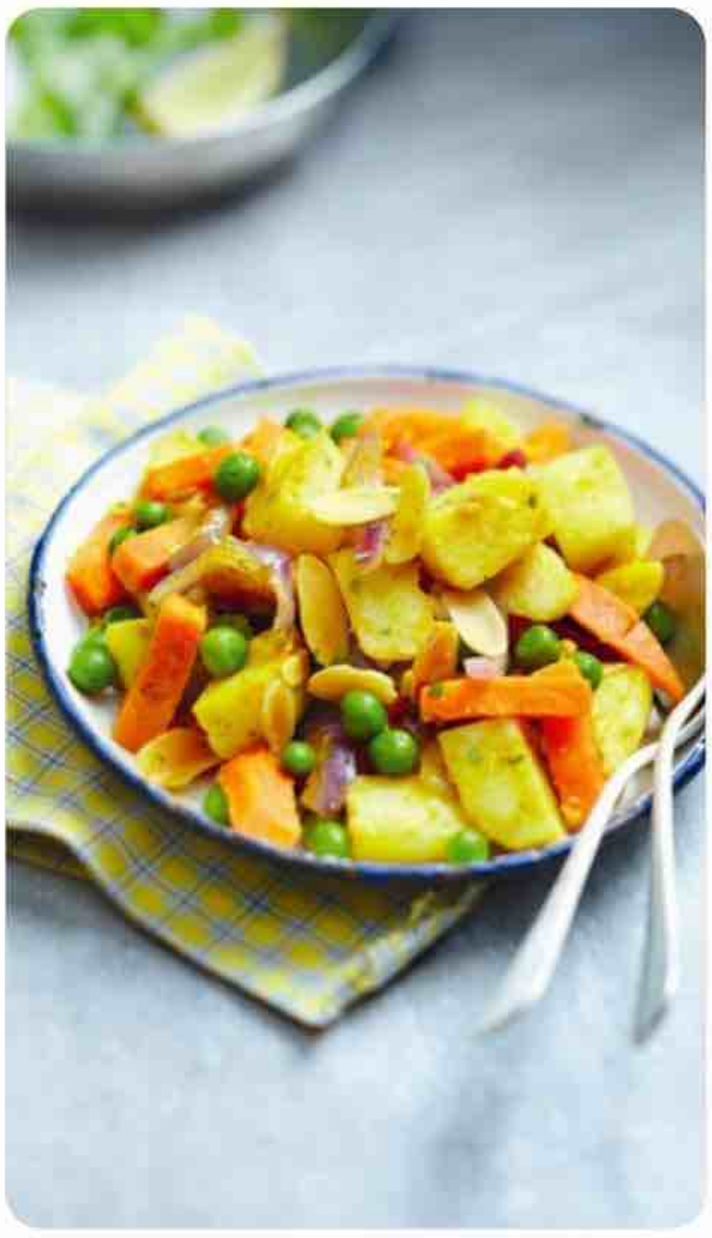
4 · 10 MN · 30 MN · € bon marché

■ 400 g de dés d'aubergines grillés surgelés ■ 200 g de cubes de tomates surgelés ■ 2 branches de céleri ■ 2 oignons ■ 50 g d'olives vertes sans noyaux ■ 50 g d'olives noires sans noyaux ■ 20 g de câpres ■ 30 cl de vinaigre de vin ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez le céleri et coupez-le en petits tronçons. Émincez les oignons. Hachez grossièrement les olives.
Faites revenir les dés d'aubergines 5 mn à feu moyen dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Réservez-les au chaud.
Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y fondre les oignons pendant 5 mn. Ajoutez le céleri, laissez cuire 3 mn et incorporez les tomates. Laissez mijoter 10 mn.
Ajoutez les dés d'aubergines, les olives, les câpres égouttées et le vinaigre. Salez, poivrez et laissez mijoter 5 mn à feu doux.
Laissez refroidir à température ambiante avant de réserver au frais. Versez 1 filet d'huile d'olive avant de servir.

Légumes cuisinés à l'indienne

4 · 15 MN · 30 MN · € abordable



■ 1 patate douce surgelée ■ 150 g d'oignon rouge surgelé ■ 150 g de petits pois écossés surgelés (ou un mélange avec des carottes) ■ 5 pommes de terre ■ 20 g d'amandes effilées ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ 1 c. à café de curry en poudre ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites suer l'oignon dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez la poudre de curry, les pommes de terre et la patate douce. Mélangez, salez et poivrez.
Versez le lait de coco et laissez cuire 15 mn en mélangeant régulièrement.
Incorporez les petits pois et poursuivez la cuisson 10 mn. Vérifiez l'assaisonnement et la cuisson des légumes. Ajoutez les amandes effilées juste au moment de servir.

Le plein d'antioxydants !

Rouge, vert, violet… qu'importe, tant qu'il y a de la couleur. Elle est gage de richesse en vitamines et micronutriments indispensables à un bon équilibre au quotidien. À nous la santé dans l'assiette.

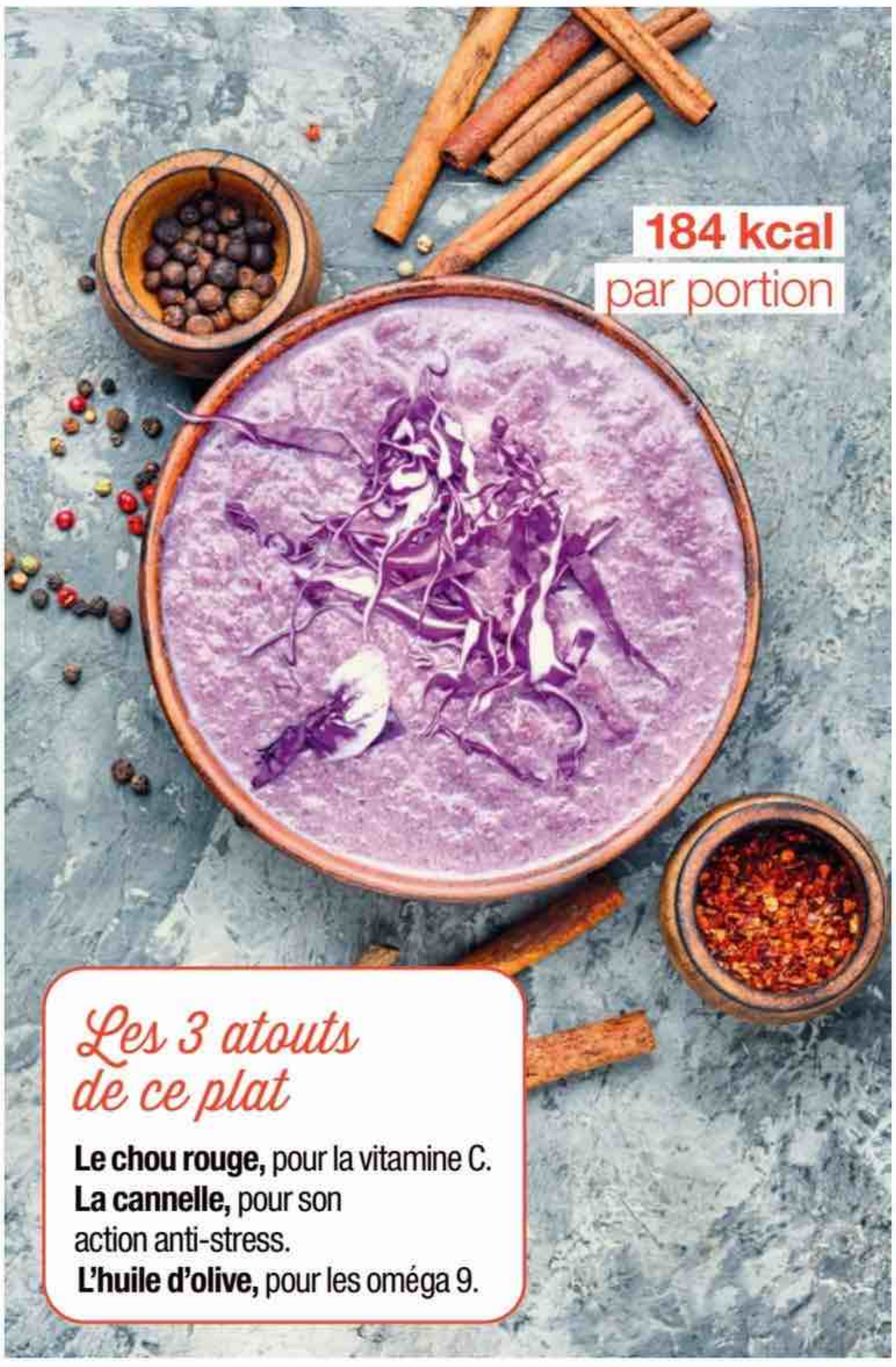
Velouté de chou rouge

4 | 15 MN | 35 MN | abordable

■ 1 chou rouge ■ 2 pommes de terre ■ 1 oignon ■ 25 cl de crème liquide ■ 50 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de cannelle ■ poivre 3 baies.

Lavez soigneusement le chou. Coupez-le grossièrement. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Émincez l'oignon.

Faites revenir les oignons dans une casserole avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez le chou et les pommes de terre. Versez le bouillon et la moitié de la crème. Couvrez et laissez cuire 30 mn (les légumes doivent être très tendres). Ajoutez la cannelle et le poivre 3 baies 10 mn avant la fin de la cuisson. **Mixez, ajoutez le reste de la crème,** mélangez et servez bien chaud.



Les 3 atouts de ce plat

Le chou rouge, pour la vitamine C.
La cannelle, pour son action anti-stress.
L'huile d'olive, pour les oméga 9.

Les 3 atouts de ce plat

Le chou de Bruxelles, pour le collagène.
L'ail, pour son action antiseptique.
Le romarin, pour bien digérer.

Choux de Bruxelles rôtis au romarin

4 | 15 MN | 20 MN | abordable

■ 1 kg de choux de Bruxelles ■ 4 gousses d'ail ■ 50 g de beurre ■ 2 à 3 c. à soupe de romarin séché ■ sel ■ poivre.

Nettoyez les choux et, si besoin, pelez-les. Faites-les cuire à la vapeur environ 8 mn. **Faites fondre le beurre à feu doux** dans une casserole et ajoutez le romarin, du sel et du poivre. Pressez les gousses d'ail et laissez revenir le tout 2 mn. **Déposez les choux** dans un plat à gratin. Versez le beurre à l'ail et au romarin et enrobez-les. **Enfournez 10 mn** sous le gril et servez.

RICHE en **minéraux**

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins

Avec les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle. Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes… aux minéraux de **VICHY Célestins** bien sûr !

Avec Vichy Célestins, je me sens belle pendant les fêtes !

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez la cuisine **Détox**
vichy-celestins.com

BICARBONATES 2989 mg/l

Digestion,* Teint.

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Nadia Paprikas

Côté vin

L'or du Jura

Le vin jaune, l'un des plus grands vins blancs secs du monde, est issu d'une méthode de fabrication unique qui requiert beaucoup de patience. ***Par Tiphaine Campet***

Si le vin laissé en contact avec l'air peut vite tourner au vinaigre, il n'en est rien pour le vin jaune qui se trouve protégé et nourri par un voile de levures pendant de longues années. Cet écosystème particulier, qui ne tolère aucune intervention extérieure du vigneron telle que le soutirage ou l'ouillage, va apporter au vin des arômes et des saveurs spécifiques, d'une rare complexité. Le savagnin, seul cépage utilisé pour le vin jaune, va passer au minimum 6 ans et 3 mois en cave, dont 5 ans en fûts de chêne. À terme, il va arborer une teinte jaune doré et des notes de noix, de noisettes, de coings, mais aussi de curry. Ces fragrances inédites sont générées par les levures qui, en évitant toute oxydation, vont consommer l'oxygène à la surface du voile, transformer la matière du vin et produire des molécules aromatiques telles que le sotolon.

Un système atypique

Le vin jaune ne dispose pas d'appellation à part entière, il est produit par divers domaines sur les 4 AOC géographiques jurassiennes : arbois, côtes-du-jura, l'étoile et château-chalon, qui lui est entièrement consacrée. La bouteille de vin jaune se nomme le clavelin et contient précisément 62 cl. C'est ce qu'il reste d'1 l de savagnin après son élevage oxydatif, une fois la « part des anges » évaporée.

NOTRE SÉLECTION

Adresses page 96

Équilibré

Le domaine est en cours d'essais en biodynamie. La fermentation met à l'honneur les levures. Le nectar doré offre des arômes propres au vin jaune. En bouche, il est sec et ses arômes oxydatifs sont équilibrés par de l'acidité. À déguster chambré sur un foie gras aux épices douces.

Côtes-du-jura 2014, Domaine Benoît Badoz, 31,50 €.

Complexe

L'histoire débute en 1982, aux Arsures, avec Daniel et Monique. En 2019, leur fils, qui a pris la suite, démarre la reconversion en bio. La robe or de cette cuvée recèle des arômes de noix, pommes, curry et céleri. À ouvrir à l'avance avec un comté et du pain au levain aux noix.

Arbois 2014, Domaine Dugois, 36 €.

Structuré

La zone de production de 55 ha se situe autour du village de Château-Chalon. Ce vin sec dévoile des arômes d'amandes, d'épices, avec une belle minéralité. Ample et puissant, il s'apprécie chambré sur des escargots en persillade.

Château-Chalon 2014, Fruitière vinicole de Voiteur, 31,50 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

À DÉCOUVRIR

Le grand retour du vermouth !

Créé à l'origine pour ses vertus médicinales, le vermouth apparaît en Italie au milieu du XVIe siècle dans la région de Turin, dans le Piémont. En France, on compte plusieurs références et régions de production (Chambéry, de Marseille à Béziers), dont le célèbre Noilly Prat de Marseillan. Consommé comme un apéritif, parfois considéré à tort comme un spiritueux, le vermouth fait partie de la famille des vins fortifiés et aromatisés. Sa fabrication consiste à partir d'un vin blanc plutôt neutre (75 %, selon la législation européenne), pas trop fort en alcool et assez acide, auquel on va ajouter du sucre et un alcool, bien souvent une eau-de-vie, pour élever son degré entre 15 et 18°. Ensuite, on ajoute un extrait aromatique, résultat d'une macération de plantes et d'épices, qui diffère d'une marque à l'autre. L'armoise, qui compte plus de 400 variétés, dont la grande absinthe (Artemisia absinthium), est obligatoire. À la dégustation, le vermouth est doux, avec une palette aromatique complexe teintée d'amertume. Il se déguste avec quelques glaçons ou entre dans la composition de célèbres cocktails tels que le dry Martini, l'americano ou encore le negroni. Utilisé pour déglacer, il sublime également avec élégance tous types de plats.

Élaboré à partir de vin blanc et de pineau-des-charentes blanc, il comprend 18 plantes et épices. Il libère des arômes floraux et fruités, des notes d'absinthe et de zeste d'orange et une saveur briochée.

Vermouth royal extra dry, La Quintinye, 20 €.

LES MOTS DU VIN

Soutirage : sorte de décantation pendant l'élevage, qui permet de séparer le vin clair des lies et dépôts au fond de la barrique.

Ouillage : opération qui consiste à rajouter du vin de même qualité dans les fûts de chêne pour compenser la part évaporée, et ainsi éviter le risque d'oxydation pouvant entraîner la transformation de l'éthanol du vin en acide acétique (vinaigre). Dans le cas du vin jaune, on va laisser l'évaporation se faire puisque le voile de levures protège le vin de l'oxygène. On parle d'un élevage oxydatif.

Surface foliaire : la quantité de feuillage participe à la photosynthèse, mais, par la suite, le vigneron peut décider de la réduire pour favoriser la maturité des baies en les faisant profiter des rayons du soleil.

Retrouvez notre lexique vin sur ***Maxicuisine.fr***

L'avis du pro

3 questions au Collectif Négrette

Collectif Négrette de l'AOP fronton, dont le directeur est Benjamin Piccoli.

Quelle est la raison d'être de votre collectif ?

Nous sommes une dizaine de vigneronnes et vignerons qui avons choisi de nous engager dans une démarche visant à sublimer l'AOP fronton (de Toulouse à Montauban). Nous voulons faire progresser l'appellation pour produire des vins rouges hauts de gamme, en révisant à la hausse les critères du cahier des charges originel. Nous souhaitons produire des cuvées identitaires en exploitant tout le potentiel de la négrette, notre cépage autochtone unique au monde.

Quels sont vos critères ?

Nos objectifs sont de proposer au consommateur des cuvées soignées, profondes, aromatiques et complexes. Au sein du collectif, la négrette doit être majoritaire à 70 % dans les assemblages, tandis que le cahier des charges de l'AOP en exige seulement 40 %. Nous privilégions les rendements bas, ne dépassant pas 35 hl/ha, contre 50 hl/ha pour l'AOP. Nos cuvées sont issues de sélections parcellaires et nous revendiquons tous un engagement environnemental (bio, conversion bio, HVE). Nous pratiquons un élevage long d'au moins 14 mois…

Parlez-nous de ce cépage, la négrette…

Fronton est la seule appellation à avoir fait de la négrette son cépage principal, bien qu'il soit également présent de manière plus confidentielle sur l'île de Ré ou encore en Californie. Ce cépage endémique trouverait son origine autour des rives du Tarn. Il donne des vins élégants et structurés en apportant des arômes de fruits noirs (mûres, cassis), de violettes, de poivre et de réglisse. C'est la bêta-ionone, molécule aromatique naturellement présente dans la négrette, qui lui confère ces arômes de violette, si propres aux vins de Fronton. En réduisant la surface foliaire, les grappes sont exposées au soleil, favorisant ainsi son accumulation dans les baies de raisin.

Poulet au vin jaune revisité

4 20 MN 12 H 45 MN € onéreux

■ 20 cl de vin blanc ■ 1 verre de vin jaune ■ 4 morceaux de poulet ■ 50 g de morilles séchées ■ quelques brins de thym ■ 65 cl de bouillon de poulet ■ 25 cl de crème fraîche ■ 80 g de beurre ■ 5 cl d'huile ■ 20 g de farine ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille. Mettez les morilles à réhydrater dans un saladier d'eau chaude. Laissez reposer 12 h, en changeant l'eau 2 fois.
Enduisez les morceaux de poulet d'huile et frottez-les de sel et de poivre. Saupoudrez-les de farine. Préchauffez le four à 180 °C.
Mettez le poulet dans une cocotte allant au four. Posez dessus le beurre coupé en morceaux. Enfournez 20 mn, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
Sortez la cocotte du four, mouillez avec le vin jaune, ajoutez le bouillon et la crème fraîche. Faites cuire à feu doux 15 mn, jusqu'à ce que la sauce soit consistante.
Ajoutez les morilles égouttées, versez le vin blanc et poursuivez la cuisson 10 mn.
Parsemez de thym et servez.

Fondue jurassienne

4 15 MN 30 MN € assez onéreux

■ 50 cl de vin jaune ■ 400 g de beaufort ■ 400 g de comté ■ 200 g d'emmental ■ 100 g de pommes de terre grenailles ■ 100 g de tranches de lard fumé grillées ■ 1 gousse d'ail ■ 1 pincée de noix de muscade ■ sel ■ poivre

Lavez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau salée, puis séchez-les et enroulez-les dans du lard grillé.
Frottez le caquelon avec l'ail pelé. Coupez les fromages en petits cubes et mettez-les dans le caquelon. Faites-le chauffer et mouillez le vin en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que les fromages soient fondus.
Ajoutez la muscade et le poivre. Continuez à mélanger jusqu'à obtenir une fondue lisse et homogène.
Allumez le réchaud à fondue, placez-y le caquelon et continuez à tourner pour lier le fromage.
Piquez les pommes de terre avec les fourchettes et trempez-les dans la fondue en les tournant pour bien les enrober. Faites de même avec du pain et des petites saucisses en accompagnement.

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

LE MUNSTER
entre Alsace et Lorraine

Son AOP reconnaît autant sa variété alsacienne que lorraine, le munster-géromé. L'UFC-Que choisir critique le label pour son laxisme et demande l'élaboration de critères plus stricts pour aider les consommateurs à différencier fromages fermiers et industriels. ***Par Mélissa Cruz***

Carte d'identité

Type : pâte molle à croûte lavée.

Lait : de vache.

Région d'origine : Grand Est et massif des Vosges.

Label : AOC depuis 1969, AOP depuis 1996.

Son goût

Il n'a pas le goût de son odeur. Il faut avouer qu'il serait alors vraiment très puissant ! Selon son affinage, il a plus ou moins de caractère, mais il est toujours aussi fondant en bouche, à condition de le sortir du réfrigérateur au moins 30 minutes avant dégustation.

LE BON PAIN

Une fois n'est pas coutume, une tranche de pain d'épices grillée, finement beurrée, saura révéler tous les arômes du munster. Autre possibilité, un pain sportif ou aux fruits secs viendra équilibrer le caractère du fromage.

ASSOCIATIONS SURPRENANTES

Lorsqu'il est cuisiné, il perd un peu sa puissance caractéristique en bouche. On l'utilise alors pour faire gratiner des fleurettes de chou-fleur ou donner un goût d'hiver réconfortant à ses quiches. Autre possibilité, les soirs de repas express : une omelette au fromage.

SES MEILLEURS COPAINS

Dans la famille des fromages puissants, nous demandons l'époisses. Pour le coup, il tient les promesses de son odeur et reste très marqué en bouche. Pour accompagner le munster, on mise également sur le poiset au marc, au lait cru de chèvre.

Le vin qui va bien

Sans hésitation, il faut opter pour un vin blanc gras mais doux. Un vin d'Alsace, et plus particulièrement un gewurztraminer, fera très bien l'affaire, servi très frais avec un plateau accompagné de noix et autres fruits secs.

À RACONTER ENTRE LE FROMAGE ET LE DESSERT

Il aurait été inventé par des moines italiens venus construire une abbaye dans la vallée de la Fecht, dans le Haut-Rhin. La ville de Munster doit en fait son nom à la déformation vulgaire du mot « monastère », en latin « monasterium ».

Le presse-agrumes

Pour un matin vitaminé, rien ne vaut un bon jus d'oranges frais… fait maison, bien entendu ! Loin des ustensiles de nos grands-parents, aujourd'hui, les appareils sont de plus en plus performants tout en restant simples d'utilisation. ***Par Marine Couturier***

Jauger la capacité

Il existe des presse-agrumes de différentes tailles, il faut compter 0,4 l pour 2 personnes, 1 l pour 5 personnes. L'encombrement de l'appareil doit aussi être pris en compte : si votre cuisine n'est pas très grande, privilégiez un modèle qui se range facilement.

Le service au verre

Un bec verseur permet à certains modèles de faire couler directement le jus dans un verre, un gain de temps pour les matins difficiles. Veillez à choisir un modèle avec une puissance suffisante, de façon à ce que la rotation ne se stoppe pas si vous pressez trop fort.

Une poignée bien utile

Lorsqu'on monte en gamme, on trouve des presse-agrumes équipés d'une poignée, ou d'un levier, qui enclenche la rotation du cône lorsqu'elle est abaissée. C'est le système le plus efficace pour extraire le maximum de jus.

Les options en plus

Certains modèles proposent plusieurs cônes interchangeables et de différentes tailles pour presser les fruits de différents diamètres (orange, citron, pamplemousse…). Privilégiez les appareils avec une puissance au minimum moyenne pour une utilisation simple et rapide, mais également avec un tamis pour filtrer la pulpe.

Les conseils pour bien l'entretenir

Pour assurer sa longévité, il faut penser à bien nettoyer l'appareil après chaque utilisation. Aujourd'hui, la plupart des modèles sont démontables et compatibles avec le lave-vaisselle, mais un rinçage des pièces à l'eau tiède est conseillé au préalable. Pour le tamis à maille fine, la pulpe peut être enlevée à l'aide d'une spatule, puis un lavage avec du liquide vaisselle doux suffit. Attention au bloc-moteur qui ne doit jamais être immergé : un coup d'éponge ou de chiffon fait parfaitement l'affaire.

Moderne

MOULINEX, VITAPRESS DIRECT SERVE, 66,99 €.
Un revêtement métallisé, des finitions premium, un emplacement ergonomique pour les verres et un couvercle de protection : cet appareil a tout pour plaire !
👍 *3 cônes de coloris distincts pour tous types d'agrumes.*
👎 *Un peu bruyant.*

Coloré

H.KOENIG, AGR86, 99 €.
Avec son design au goût du jour et son corps en Inox, il s'intègre facilement dans les cuisines. Grâce à son bras articulé, le pressage se fait sans effort, à l'aide d'un seul doigt.
👍 *Son bras articulé.*
👎 *Un peu lourd.*

Compact

LAGRANGE, NAOS, 30 €.
Ce presse-agrumes est pratique avec ses deux tailles de cônes, ses deux sens de rotation et sa carafe amovible pour un gain de place sur la table du petit déjeuner.
👍 *Facile à ranger.*
👎 *Sa contenance (0,5 l).*

Économique

KENWOOD, JE290, 39,99 €.
D'une capacité d'1 l, il possède un double sens de rotation afin d'extraire un maximum de jus. Le cône s'adapte à tous les types d'agrumes.
👍 *Très complet.*
👎 *Laisse passer beaucoup de pulpe.*

Professionnel

RIVIERA & BAR, PPA 760, 269,99 €.
Il extrait jusqu'à la dernière goutte sans le moindre effort, quelles que soient la taille et la fermeté des agrumes. Les deux filtres en Inox permettent de jouer avec les textures en préparant des jus à pulpe fine ou épaisse.
👍 *Sa puissance (300 W).*
👎 *Son prix.*

Efficace

SIMÉO, JPA220, 59,99 €.
Silencieux, cet appareil est l'allié des réveils en douceur. Le panier filtre en Inox retient l'essentiel de la pulpe pour des jus fluides et savoureux.
👍 *Ses pieds antidérapants.*
👎 *Un seul coloris.*

Relooké

BRAUN, CJ3050 BK, 49,99 €.
À l'occasion de ses 100 ans, la marque a sorti une réédition de son Citromatic designé dans les années 70 par Dieter Rams. Au programme : puissance de 60 W, démarrage automatique et bec verseur.
👍 *Silencieux.*
👎 *Certaines parties sont un peu fragiles.*

Le coup de cœur de la rédac

Classique

CUISINART, CCJ210E, 59,90 €.
Un appareil sans prétention pour obtenir une délicieuse boisson rafraîchissante. Le système Turbo Pulp permet de multiplier la vitesse par 5 en abaissant le couvercle pour décoller la pulpe du filtre.
👍 *Le système Turbo Pulp.*
👎 *Le bec verseur anti-goutte est parfois défaillant.*

Rétro

SMEG, CJF01 CREU, 159,99 €.
Son esthétique des années 50 apporte du charme dans votre cuisine. Le couvercle peut être utilisé comme bol pour les fruits et les pelures.
👍 *Son design.*
👎 *La faible puissance (70 W) par rapport au prix.*

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS

Adresses page 96

Leçon de cuisine N° 71

LA GALETTE DES ROIS À LA FRANGIPANE

Suivez notre leçon et lancez-vous ! Ce n'est pas si difficile et vous serez si fière !

6-8 · 30 MN · 35 MN · abordable

■ 2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre ■ 100 g de beurre mou ■ 100 g de sucre glace ■ 100 g de poudre d'amandes ■ 2 œufs ■ 1 c. à café de Maïzena ■ 1 c. à soupe de rhum (facultatif) ■ 1 c. à café d'extrait d'amandes amères (facultatif) ■ 1 fève décorée.

<u>Pour le sirop :</u> ■ 15 g de sucre.

<u>Pour la crème pâtissière :</u> ■ 12,5 cl de lait ■ 1 jaune d'œuf ■ 10 g de fécule de maïs (Maïzena) ■ 25 g de sucre ■ 1 gousse de vanille.

Fouettez au batteur électrique, à petite vitesse, le beurre mou avec le sucre glace, la poudre d'amandes, la Maïzena puis les 2 œufs entiers. Préparez la crème pâtissière en portant à frémissement le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.

Battez le jaune d'œuf avec le sucre et la fécule, puis arrosez d'un peu de lait chaud en fouettant. Versez le reste de lait, puis remettez dans la casserole et faites épaissir. Retirez du feu dès l'ébullition. Ôtez la gousse de vanille et incorporez la crème d'amandes et, éventuellement, le rhum et/ou l'extrait d'amandes amères.

Déroulez une première pâte sur la plaque du four. Étalez la frangipane complètement refroidie en laissant 2 cm de pâte de libre sur le pourtour. Préchauffez le four à 210 °C.

Déposez la fève de façon à ce qu'elle soit un peu décalée par rapport au centre, puis humidifiez les bords de la pâte. Faites chauffer 1 c. à soupe d'eau et le sucre pour le sirop, retirez du feu quand le sucre a fondu et que le tout est un peu sirupeux.

Déroulez la seconde pâte et recouvrez-en la première, bord à bord. Appuyez bien sur tout le pourtour pour souder les deux pâtes du bout des doigts ou avec les dents d'une fourchette. Réfrigérez le tout pour raffermir la pâte avant de faire le décor.

Faites le décor en incisant légèrement le pourtour de la pâte à l'aide d'un couteau. Enfournez la galette 10 mn. Réduisez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson 20 mn, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Badigeonnez-la du sirop dès la sortie du four.

À FAIRE

- ✔ *Tester la cuisson de la crème pâtissière : encore chaude, elle doit garder 4 ou 5 secondes la trace du fouet quand on appuie dessus.*
- ✔ *Réfrigérer au moins 30 mn la galette avant de l'enfourner si vous avez le temps : ce choc thermique fera mieux monter la pâte feuilletée.*

À NE PAS FAIRE

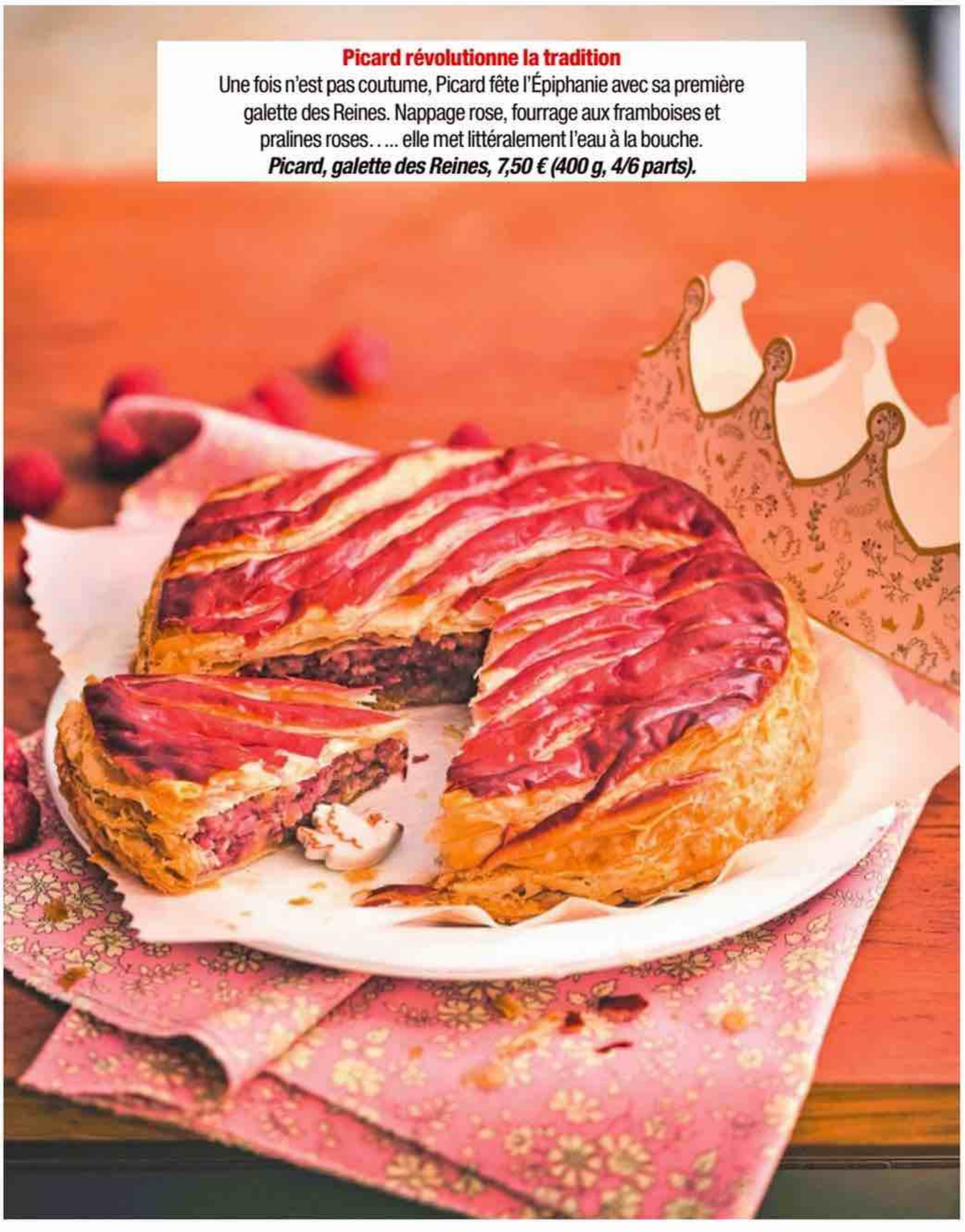
- ✘ *Trop garnir la galette : elle risquerait de déborder à la cuisson... Et un surplus de frangipane sera vite savouré avec des fruits ou du chocolat râpé !*
- ✘ *Oublier de mettre la fève : il risquerait d'y avoir des déçus ! Mettez-la bien en évidence sur le plan de travail, près de la frangipane.*

Le mois prochain, leçon de cuisine n° 72 : quenelles sauce Nantua

Tout nouveau, tout bon

ON A CRAQUÉ POUR…

Notre sélection de délices tout prêts ou d'aides à la cuisine. ***Par Margot Dobrska et Emma Zrour***



Picard révolutionne la tradition

Une fois n'est pas coutume, Picard fête l'Épiphanie avec sa première galette des Reines. Nappage rose, fourrage aux framboises et pralines roses… … elle met littéralement l'eau à la bouche.
Picard, galette des Reines, 7,50 € (400 g, 4/6 parts).

Les légumes secs s'invitent à table

Adeptes d'assiettes colorées et vitaminées, vous allez vous régaler avec cette nouvelle gamme de légumes secs en conserve. Ils sont parfaits pour concocter des repas rassasiants et équilibrés en un tour de main.
Cassegrain, haricots rouges, haricots noirs, pois chiches, 1,99 € (la boîte de 265 g).

Petit déj plein de croquant

La famille des céréales Nat s'agrandit avec ce granola choco & noisettes. Une recette à base d'avoine, sans huile de palme, sans colorant ni arôme artificiel et avec une touche de croquant qui fait la différence sous la dent.
Nat, granola choco & noisettes, 2,90 €.

Une douceur à… boire

Andros part à la conquête de nos papilles avec ses nouvelles boissons mi-jus, mi-laits végétaux. Pour se désaltérer avec des ingrédients sains, digestes et sans sucres ajoutés.
Andros, douceur orange banane fraise à l'avoine, 1,90 € (75 cl).

Un apéro de saison

Une boîte pleine d'amuse-bouches élaborés avec de l'emmental, de la raclette, de la fourme d'Ambert AOP… de quoi réchauffer les apéros hivernaux et enchanter les amateurs de fromage.
Entremont, assortiment fromager, 12 parts à partager (4 mini-croques raclette, 4 mini-cakes à la fourme d'Ambert AOP, 4 mini-moelleux emmental), 4,50 €.

Nouvelles sauces

Ces nouvelles recettes de sauces font twister les grands classiques avec des ingrédients inédits. Côté composition, elles sont bio, 100 % naturelles et sans aucun additif.
Papa Sauce, tomates balsamique, poivrons chèvre, champignons truffes d'été et bœuf bourguignon, à partir de 3,99 € (le pot de 180 g).

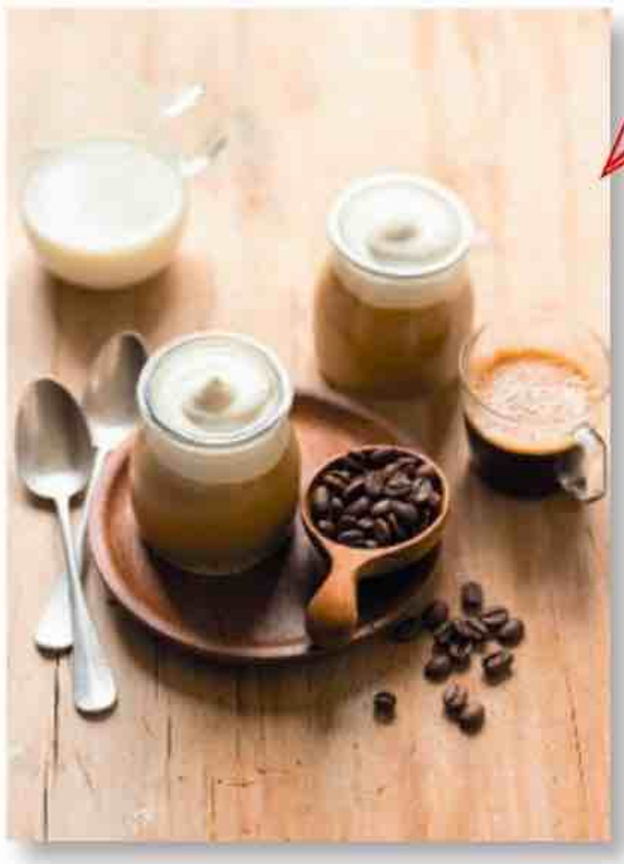
Les bienfaits du lait fermenté

Source de calcium et de probiotiques grâce à la présence de flore vivante, le kéfir Kremly se déguste nature ou s'utilise dans de multiples préparations culinaires. À adopter pour le bien-être de notre système digestif.
Kremly, kéfir en pot, 1,99 € (2 x 150 g), ou en bouteille, 1,75 € (500 g).

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Nouveau liégeois

Élaboré avec des ingrédients de qualité, ce nouveau dessert dévoile ses arômes de café colombien tempérés par la douceur du chocolat blanc. Une gourmandise qui fait chavirer nos papilles.
Marie Morin, liégeois au café de Colombie, 2,89 € (2 x 130 g).



Les falafels débarquent

Forte de son succès, la marque Hari&Co débarque en GMS et étend son offre végétale avec une nouvelle recette de falafels de pois chiches bio, cumin et menthe. Une alternative à la viande qui vaut le détour.
Hari&Co, falafels de pois chiches cumin menthe, 3,49 € (170 g).

Ferrero Rocher version tablette

Ferrero Rocher ouvre un nouveau chapitre dans l'histoire de la marque avec ses premières tablettes de chocolat. Raffinées avec leurs éclats de noisettes, elles sont parfaites pour sublimer les instants de gourmandise.
Ferrero Rocher, tablette chocolat au lait, chocolat noir ou chocolat blanc aux noisettes, 1,99 €.

Le fromage donne le ton

Associées à deux fromages AOP, cantal et comté, ces deux nouvelles recettes de panés gagnent en prestige et promettent le réconfort en bouche.
Le Gaulois, bouchées au comté AOP ou cordon-bleu au cantal AOP, 2,79 € (200 g).

Pickles made in France

On craque pour cette délicieuse sélection de pickles (légumes croquants préparés dans une marinade aigre-douce) pour agrémenter la cuisine du quotidien avec des saveurs inédites.
Mazette !, pickles, à partir de 4,89 € (200 g).

Déjeuner sur le pouce

Une nouvelle gamme de recettes aux inspirations variées mariant des protéines et féculents dans des mélanges sains et gourmands. Pour une consommation rapide et pratique à un prix accessible.
William Saurin, 6 recettes Bon pour nous, 2,95 € (Doypack de 300 g).

Un steak multi-couche

Charal renouvelle ses pièces de choix avec la technique de l'effeuillage unique. Le muscle est découpé en fines tranches, qui sont ensuite superposées les unes sur les autres pour obtenir un morceau ultra-fondant et juteux !
Charal, fondant de faux-filet, 3,55 € (140 g) ; tendre de bœuf, 5 € (2 x 120 g).

Notre sélection de cidres pour l'Épiphanie et la Chandeleur

Médaillés

Récompensés aux World Cider Awards 2021, les nouveaux cidres Granny Smith et Gala enchantent les papilles avec leurs arômes de pomme fraîche.
Cidre, Granny Smith, Val de Rance, 2,55 € (75 cl).

Bio

La pomme rouge apporte à ce cidre acidulé des notes florales de framboises et une robe naturellement rosée. À consommer frais.
Cidre rosé, Écusson, 3,25 € (75 cl).

Traditionnel

Ce cidre bio, brut, sec et charpenté, réalisé à partir de pommes à cidre, se marie à des saveurs gourmandes et fortes en goût.
Cidre brut, Kerisac, 3,30 € (75 cl).

Bio

Cidre brut pur jus pour une Chandeleur qui sent bon la Bretagne.
Cidre, Loïc Raison, 3,05 € (75 cl).

Made in France

Ce cidre 100 % naturel est issu de pommes bio de vergers normands et réalisé dans la pure tradition cidricole, sans sucre, ni additif, ni colorant.
Cidre, Galipette, 2,79 € (33 cl).

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

Adresses page 96

Chiffre du mois

33 % du gaspillage alimentaire a lieu directement chez les consommateurs, soit 30 kg par personne et par an, dont 7 kg de déchets alimentaires non consommés.

Les gestes à adopter pour ne plus gaspiller

« Manger, c'est bien, jeter, ça craint. » Cet ancien slogan du ministère de l'Écologie a permis de sensibiliser le public aux problématiques du gâchis alimentaire. Aujourd'hui, certains gestes simples et concrets sont à adopter au quotidien pour prendre soin de la planète. ***Par Aurélie Michel***

Faire ses courses méthodiquement

Avant de faire les courses, rangez le réfrigérateur et les placards. Préparez une petite liste pour éviter les doublons et gagner du temps. Plus astucieux, prévoyez les repas pour la semaine.

Ne pas automatiquement choisir des DLC lointaines

On a souvent le réflexe de choisir les produits aux dates de péremption les plus lointaines possible. En agissant ainsi, les magasins se retrouvent avec de nombreux produits aux dates courtes. Petit rappel : les yaourts nature peuvent être consommés trois semaines (voire plus) après leur DLC !

S'intéresser aux prix cassés

De plus en plus de supermarchés mettent en place un coin promotions au rayon frais. On y retrouve des plats cuisinés ou des charcuteries dont la DLC est imminente, à -20 %, -30 %, -50 %… Il existe d'ailleurs des applications spéciales pour localiser ce genre de denrées, comme Too Good to Go.

Bien conserver les végétaux

Pour une conservation optimale, on les sort des emballages. On évite le collé-serré et on laisse un minimum d'espace entre chaque fruit et légume : si l'un d'eux commence à pourrir, il ne contaminera pas ses voisins.

Attention aux fruits climactériques

Ces fruits dégagent de l'éthylène et font mûrir plus rapidement tous ceux qui les entourent. Mieux vaut les éloigner du reste, et surtout des végétaux fragiles !

Valoriser les épluchures

S'il s'agit de végétaux bio (carottes, pommes de terre…), il n'y a pas nécessité de les peler. Il suffit de bien les brosser pour se débarrasser de la terre. Les épluchures peuvent servir à réaliser une petite soupe ou être glissées dans une quiche. Cela vaut aussi pour le vert du poireau, le tronc du brocoli ou du chou-fleur… On évite en revanche de consommer les épluchures des végétaux non bio, car c'est là que se logent les pesticides.

Utiliser la carcasse du poulet rôti

Autre réflexe anti-gaspi à adopter : garder la carcasse de son poulet rôti, sur laquelle il reste toujours de petits morceaux, pour réaliser un bouillon ! On la plonge dans un litre d'eau avec quelques feuilles de laurier, on porte le tout à ébullition et on laisse mijoter. On pourra s'en servir pour préparer un velouté, un risotto, cuire des pâtes…

4 astuces anti-gaspi d'Aline Gubri…

Aline Gubri est experte en développement durable. Son guide nous invite à réduire notre empreinte environnementale en consommant mieux. Aliments néfastes ou respectueux du climat, labels, compost, recettes zéro déchet, astuces pour ne plus gaspiller… tout est passé en revue.

1 Détecter des œufs encore bons

« Pour les œufs, on parle de DCR, date de consommation recommandée. Pour savoir si votre œuf à la date dépassée est encore bon à la consommation, plongez-le dans un verre d'eau. S'il plonge au fond et reste à l'horizontale, il est encore frais et peut être consommé comme vous le souhaitez. S'il est au fond et se met à la verticale, il doit être cuit (dans des gâteaux, œufs durs…). S'il flotte à la surface, jetez-le ! À noter qu'une coquille d'œuf ayant été mouillée devient poreuse. Après ce test, l'œuf doit donc être immédiatement consommé. »

2 Rendre à un pain sec son croquant et son moelleux

« Passez-le sous un filet d'eau, puis direction le four ou le grille-pain pour quelques minutes. Sa croûte sera de nouveau croquante et sa mie retrouvera son moelleux ! »

3 Congeler les fonds de bouteilles

« Après un dîner avec des invités, ne jetez pas vos restes de vin : servez-vous-en pour cuisiner (paella, bœuf bourguignon, sauce tomates…). Si vous en avez trop, stockez-les au frais dans des contenants adaptés. »

4 L'eau de cuisson pour déboucher ses canalisations

« L'eau bouillante fait fondre les résidus gras comme les restes alimentaires. Versez-la dans votre évier pour décrasser les tuyaux. »

« Le Guide de l'alimentation durable, s'engager pour la planète sans se prendre la tête », d'Aline Gubri, préface de Guillaume Meurice, éd. Thierry Souccar, 16,90 €.

Le zapping de Maxi Cuisine

♦ DDM, quèsaco ?

Petit rappel ! DDM (« À consommer de préférence avant le… », anciennement DLUO) signifie « date de durabilité minimale ». La dépasser n'est pas dangereux : les aliments (riz, pâtes, café…) auront, dans le pire des cas, perdu en qualité.

♦ DLC, quèsaco ?

DLC, « date limite de consommation » (« à consommer jusqu'au »), s'applique aux produits frais et très périssables : charcuteries, plats cuisinés et autres viandes fraîches. La dépasser peut représenter un risque pour la santé. Exception faite des yaourts : on peut généralement les consommer jusqu'à trois semaines plus tard, voire davantage…

♦ Recycler, c'est gagner !

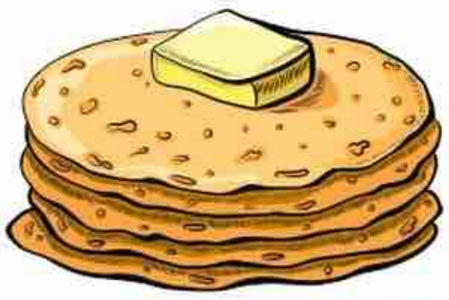
Seules 57 % des bouteilles en plastique seraient recyclées, selon GreenBig. Pour encourager les consommateurs, la start-up a mis au point la machine b:bot, qui scanne et trie les bouteilles en plastique, avant de les broyer jusqu'à en faire des paillettes prêtes à être recyclées. Il suffit d'introduire ses bouteilles dans la machine et, en échange, on reçoit des points ou des centimes !

♦ Le retour de la consigne

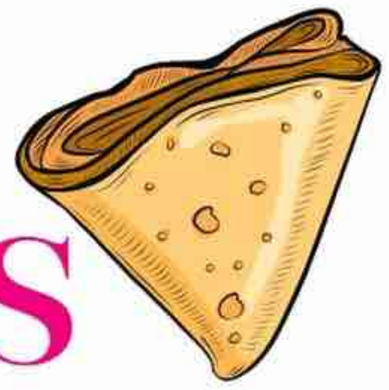
Le principe de la consigne, encore pratiquée par les cafés, hôtels, restaurants et supermarchés alsaciens, est simple : on paie un surplus à l'achat, que l'on récupère lorsque l'on retourne ses bouteilles en verre au magasin. Ce système est beaucoup plus écologique et permet de réduire les quantités de déchets. La marque Le Temps des oliviers l'a bien compris en proposant des huiles d'olive bio en bouteilles consignées.

♦ Une conversion au bio en douceur

Pour les producteurs, se convertir au bio n'est pas sans difficulté. Ils doivent passer par une étape transitoire de deux à trois ans avant de pouvoir y prétendre. La marque Transition, commercialisée depuis octobre dernier chez Auchan (miel, farine, lentilles, jus de fruits…), s'engage, pendant cette étape, à les rémunérer. Le prix des produits, fixé avec les producteurs, tient compte des surcoûts liés à cette conversion.



Des crêpes ultra-gourmandes



Pancakes à la ricotta

6 | 35 MN | 30 MN | 4 H | abordable

■ 3 œufs ■ 15 cl de lait ■ 100 g de beurre ■ 250 g de farine ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 1 pincée de sel ■ 200 g de ricotta ■ 125 g de myrtilles surgelées ■ 200 g de confiture de cassis.

Sortez les myrtilles du congélateur et laissez-les reposer 4 h à température ambiante.
Mettez à fondre 50 g de beurre dans une casserole. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mélangez dans un saladier la farine, la levure et le sucre vanillé.
Incorporez le lait et le beurre fondu dans le saladier. Fouettez ensemble les jaunes et la ricotta, ajoutez-les et mélangez. Montez les blancs et le sel en neige ferme puis intégrez-les délicatement à la pâte.
Chauffez une poêle antiadhésive. Faites-y fondre 1 noix de beurre et déposez des petits tas de pâte d'environ 8 cm de diamètre. Lorsqu'ils sont bien dorés dessous, retournez-les et terminez la cuisson.
Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte en essuyant la poêle avec du papier absorbant entre chaque tournée. Pendant ce temps, dans une casserole, mélangez la confiture et les myrtilles puis chauffez 10 mn à feu doux.
Servez les pancakes tièdes garnis du mélange aux fruits.

Idées savoureuses

Pour renforcer la saveur de la confiture, ajoutez 2 c. à soupe de crème de cassis dedans. A contrario, vous pouvez la remplacer par de la gelée de groseilles.

Crêpe normande caramel au beurre salé

6 20 MN 35 MN € abordable

■ 2 œufs ■ 25 cl de lait entier ■ 25 g de beurre doux ■ 125 g de farine ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel ■ 2 pommes type Pink Lady ■ 10 cl de calvados ■ 10 g de beurre salé.
<u>Pour le caramel :</u> ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 150 g de sucre.

Faites fondre 10 g de beurre. Dans un saladier, mélangez la farine et la moitié du lait. Fouettez les œufs et versez-les dans le saladier, ajoutez le sel, le sucre vanillé et le beurre fondu. Mélangez puis incorporez peu à peu le reste de lait. Réservez la pâte à température ambiante.

Préparez le caramel : dans une casserole, chauffez à feu vif le sucre et 4 c. à soupe d'eau. Remuez l'ustensile sans utiliser de cuillère. Dans une autre casserole, portez la crème à frémissement. **Retirez le caramel du feu** lorsqu'il devient ambré. Incorporez doucement la crème pour le décuire et chauffez à feu doux en remuant à la cuillère en bois jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez le beurre en petits morceaux en mélangeant jusqu'à reprise de l'ébullition. Versez dans un saucier. **Lavez les pommes,** épépinez-les et détaillez-les en 8 quartiers. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre salé. Lorsqu'elles sont dorées, déglacez avec le calvados et flambez. Laissez réduire doucement et réservez. **Cuisez 6 crêpes** dans une poêle antiadhésive bien chaude enduite à chaque fois d'une noisette de beurre. Garnissez chacune d'elles de quartiers de pommes, nappez de caramel et repliez-les en éventail. Arrosez-les du reste de sauce et servez en proposant le complément de garniture à part.

Sous surveillance

Pour éviter que le beurre brûle pendant la cuisson des crêpes, essuyez la poêle entre chaque avec du papier absorbant avant d'y remettre 1 noisette de beurre.

Plaisirs sucrés *Des crêpes ultra-gourmandes*

Rustiques à la crème de citron

6 · 25 MN · 20 MN · 2 H · 2 H · abordable

■ 125 g de myrtilles ■ 10 g de beurre ■ 1 c. à soupe de sucre glace.
Pour la crème : ■ 12 cl de jus de citron ■ 3 œufs ■ 25 g de beurre ■ 120 g de sucre.
Pour la pâte : ■ 2 œufs ■ 10 g de beurre ■ 25 cl de lait d'avoine ■ 125 g de farine de petit épeautre ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 1 pincée de sel.

Préparez la crème : battez les œufs et le sucre, puis versez-les dans une casserole avec le jus de citron et le beurre en parcelles. Chauffez à feu doux sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange fonde et devienne homogène. **Ôtez du feu** lorsque la crème épaissit, puis versez dans un bol. Laissez reposer environ 2 h jusqu'à complet refroidissement, puis placez 2 h au réfrigérateur.
Préparez la pâte : placez la farine dans un saladier, creusez un puits dedans, versez-y la moitié du lait et mélangez. Fouettez les œufs et incorporez-les avec le sel et le sucre. Faites fondre le beurre, ajoutez-le et mélangez, puis versez peu à peu le lait restant.
Cuisez 6 crêpes dans une poêle antiadhésive bien chaude enduite d'1 noisette de beurre. Essuyez bien l'ustensile entre chaque, avec du papier absorbant.
Tartinez les crêpes de crème de citron puis pliez-les en éventail. Parsemez-les de myrtilles et saupoudrez-les d'un voile de sucre glace en utilisant un petit tamis.

Variante
Vous pouvez remplacer les myrtilles par des framboises, qui se marient également très bien avec la crème de citron. Hors saison, choisissez-les surgelées et écrasez-les légèrement pour marbrer la crème de citron avec.

Baghir

6 · 20 MN · 15 MN · 1 H 05 · abordable

■ 300 g de semoule fine de blé ■ 6 c. à soupe d'huile d'argan ■ 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger ■ 1 c. à soupe de levure sèche de boulanger ■ 1 c. à café de levure chimique ■ 1 orange bio ■ 200 g de marmelade d'oranges ■ 120 g de farine ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 1 pincée de sel.

Réhydratez la levure sèche dans 4 c. à soupe d'eau tiède et patientez 5 mn avant de fouetter à nouveau.
Réunissez dans le bol d'un mixeur la semoule, la farine, la levure chimique, le sucre et le sel. Ajoutez la levure délayée et l'eau de fleurs d'oranger. Mixez bien et versez dans un saladier. Laissez reposer 1 h.
Graissez légèrement une poêle avec de l'huile. Déposez dedans 1 louche de pâte que vous aurez soigneusement foulée pour bien la mélanger. Laissez cuire sur une face puis débarrassez la crêpe sur une assiette à dessert. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
Tartinez les crêpes de marmelade d'oranges et proposez de fins quartiers d'oranges fraîches à part.

Bon à savoir
L'huile d'argan permet d'apporter une petite saveur supplémentaire à cette recette maghrébine. Mais vous pouvez aussi la remplacer par de l'huile d'olive.

Samoussas de crêpes aux pommes

6 | 30 MN | 30 MN | 1 H | 2 H | abordable

■ 4 œufs ■ 25 cl de lait ■ 20 g de beurre ■ 25 cl de cidre ■ 200 g de farine de blé ■ 50 g de farine de sarrasin ■ 6 c. à soupe d'huile de colza ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel.
<u>Pour la garniture :</u> ■ 4 pommes ■ 20 cl de cidre ■ 2 c. à soupe de sucre de canne blond ■ 1 c. à café de cannelle moulue.

Préparez la garniture : pelez puis épépinez les pommes et coupez la chair en gros cubes. Placez-les dans une casserole avec le cidre, le sucre et la cannelle. Couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire 10 à 15 mn, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. **Retirez le couvercle** et terminez la cuisson à feu doux en mélangeant pour faire évaporer le jus et assécher la compote. Laissez-la refroidir 1 h puis placez-la 2 h au réfrigérateur.
Réunissez les 2 farines dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y le lait et mélangez. Fouettez les œufs, incorporez-les dedans avec le sel et le sucre. Faites fondre le beurre, ajoutez-le, mélangez bien puis versez le cidre peu à peu.
Faites cuire de grandes crêpes dans une poêle antiadhésive huilée. Essuyez bien l'ustensile entre chaque crêpe avec du papier absorbant, avant de remettre de l'huile. Laissez-les refroidir.
Repliez 1 crêpe en portefeuille en rabattant un côté puis l'autre vers le centre afin d'obtenir une bande. Posez-la horizontalement devant vous. Garnissez-la, dans le coin gauche, d'une généreuse cuillerée à soupe de compote.
Rabattez le côté gauche vers la droite pour le replier en triangle. Répétez cette opération autant de fois que nécessaire, pour parvenir à l'autre extrémité. Poursuivez ainsi avec le reste de crêpes et de compote pour confectionner le reste de samoussas.

Déclinaison salée

Vous pouvez remplacer le cidre de la pâte à crêpes par de la bière légère et supprimer le sucre. Il ne vous reste alors plus qu'à confectionner la garniture en version salée (restes de poulet rôti et purée de légumes, fromage frais aux herbes et saumon fumé...).

Le bon accord

Direction l'Espagne pour mettre des bulles dans votre verre. Ce vin effervescent labellisé bio est un peu sucré et très parfumé. Il accompagnera très bien cette recette de crêpes revisitées aux pommes.
Cava, Cygnus Sador brut, U Mes Fan Tres, 10,90 €.
(Adresse page 96)
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

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

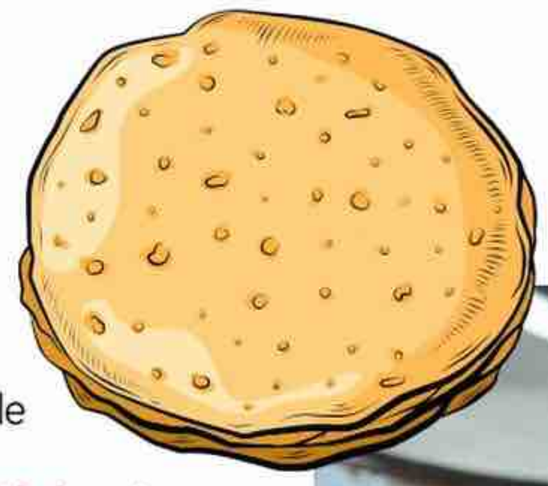
La gourmande

6 | 20 MN | 30 MN | abordable

■ 2 œufs ■ 100 g de farine de blé ■ 25 g de farine de riz ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel ■ 25 cl de crème de coco ■ 20 g d'huile vierge de noix de coco.
Pour la garniture : ■ 12 caramels type Carambar ■ 60 g de cacahuètes décortiquées et pelées.

Préchauffez le four à 150 °C. Réunissez les 2 farines dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié de la crème de coco et remuez. Fouettez les œufs puis incorporez-les dedans avec le sel et le sucre. Faites fondre 10 g d'huile de coco, ajoutez-la, mélangez bien puis ajoutez le reste de crème de coco. Réservez à température ambiante.
Préparez la garniture : répartissez les cacahuètes sur une plaque, puis enfournez 15 mn pour les torréfier.
Concassez-les à l'aide d'un couteau. Faites fondre les caramels dans une casserole avec un fond d'eau, en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois, de manière à obtenir une sauce fluide. Au besoin, ajoutez un peu d'eau. Si elle est trop liquide, faites réduire sur le feu.
Faites cuire 6 crêpes dans une poêle antiadhésive bien chaude, enduite d'un peu d'huile de coco. Dressez-les dans des assiettes à dessert, nappez-les de sauce au caramel, parsemez-les d'éclats de cacahuètes et dégustez sans attendre.

Idée maligne
Pour apporter un peu plus de relief en bouche et casser le sucre du caramel, choisissez des cacahuètes grillées salées. De plus, vous n'aurez pas besoin de les torréfier avant de les concasser.



Cigares aux marrons

6 30 MN 25 MN € abordable

- **200 g de crème de marrons**
- **50 g de purée de noisettes**
- **30 g de noix de pécan.**

Pour les crêpes : ■ **4 œufs** ■ **40 cl de lait entier** ■ **100 g de lait concentré sucré** ■ **20 g de beurre** ■ **250 g de farine** ■ **6 c. à soupe d'huile de pépins de raisins** ■ **1 pincée de sel.**

Préparez les crêpes : placez la farine dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié du lait et remuez. Fouettez les œufs et le lait concentré, puis incorporez-les dans le saladier avec le sel. Ajoutez le beurre fondu, mélangez puis versez le lait restant. **Faites cuire 12 fines crêpes** dans une poêle antiadhésive chaude, enduite chaque fois d'un petit peu d'huile. Veillez à ne pas faire de trou dans les crêpes. Laissez-les refroidir.

Fouettez ensemble la crème de marrons et la purée de noisettes. Hachez les noix de pécan, puis incorporez-les. **Placez 1 crêpe** face à vous sur le plan de travail. Garnissez-la avec un peu de crème en formant une bande horizontale dans la moitié inférieure à 4 cm des bords. **Repliez le bas de la crêpe** sur la garniture. Rabattez un côté, puis l'autre, et finalisez l'enroulage du cigare. Renouvelez l'opération avec le reste des ingrédients. Dégustez les crêpes froides ou à température ambiante.

Tour de main

Veillez à bien fouler la pâte chaque fois que vous en prélevez 1 louche, afin qu'elle reste bien homogène avant de cuire 1 crêpe.

100 % chocolat

6 15 MN 15 MN € abordable

- **2 œufs** ■ **25 cl de lait** ■ **20 g de beurre** ■ **110 g de farine de blé demi-complète** ■ **1 c. à soupe de sucre glace** ■ **1 pincée de sel** ■ **50 g de chocolat noir à croquer** ■ **15 g de poudre de cacao nature.**

Tamisez la farine et le cacao dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié du lait et remuez. Fouettez les œufs puis incorporez-les dans le saladier avec le sel. Ajoutez 10 g de beurre fondu, mélangez bien puis versez le reste de lait. Râpez le chocolat. **Déposez 1 louche de pâte** dans une poêle antiadhésive bien chaude enduite d'une noisette de beurre. Lorsque la pâte est répartie uniformément, parsemez-la sans attendre de chocolat râpé. Laissez cuire puis retournez la crêpe et cuisez-la sur l'autre face. **Renouvelez l'opération** en essuyant bien la poêle entre chaque crêpe avec du papier absorbant, avant de remettre 1 noisette de beurre pour la suivante. Pliez les crêpes en éventail et saupoudrez-les de sucre glace en vous servant d'un petit tamis.

Encore plus de goût

Pour corser davantage la pâte et renforcer la saveur de chocolat, ajoutez-y 1 c. à soupe de chicorée liquide ou de chicorée lyophilisée délayée dans le lait.

Plaisirs sucrés *Des crêpes ultra-gourmandes*

Les croustillantes

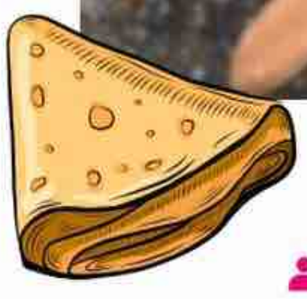
6 | 30 MN | 30 MN | 2 H | 2 H | abordable

■ 2 œufs ■ 25 cl de lait ■ 20 g de beurre ■ 85 g de farine de blé ■ 50 g de fécule de maïs ■ 1 pincée de sel ■ 2 c. à soupe de graines de pavot ■ 50 g de myrtilles surgelées (facultatif).
Pour la crème : ■ 2 oranges bio ■ 3 œufs ■ 25 g de beurre ■ 100 g de miel.

Préparez la crème : nettoyez les oranges et prélevez-en les zestes à l'aide d'un zesteur. Blanchissez-les dans l'eau bouillante 3 à 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien souples, puis égouttez-les. Pressez les fruits et récupérez le jus. Chauffez à feu doux dans une casserole les œufs battus, le miel, 15 cl de jus d'oranges et le beurre en parcelles sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange fonde et devienne homogène. Retirez du feu lorsque la crème épaissit et versez-la dans un bol. Laissez reposer pendant 2 h environ, jusqu'à complet refroidissement, puis placez 2 h au réfrigérateur.

Mélangez la farine et la fécule dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié du lait et mélangez. Incorporez les œufs fouettés et salez. Ajoutez 10 g de beurre fondu, mélangez bien puis versez le reste de lait et mélangez. **Déposez 1 louche de pâte** dans une poêle antiadhésive bien chaude enduite d'une noisette de beurre. Lorsqu'elle est répartie uniformément, parsemez sans attendre de graines de pavot. Retournez la crêpe et cuisez-la sur l'autre face. Renouvelez l'opération en essuyant bien la poêle entre chaque crêpe avec du papier absorbant. **Tartinez les crêpes de crème** à l'orange, puis pliez-les en éventail. Parsemez-les de zestes d'oranges et décorez éventuellement de quelques myrtilles préalablement décongelées.

Version sans lactose
Utilisez du lait d'avoine ou d'amandes nature.



Zébrées choco-vanille

6 | 40 MN | 25 MN | abordable

■ 4 œufs ■ 40 cl de lait entier ■ 100 g de lait concentré sucré ■ 2 c. à soupe de crème liquide entière ■ 20 g de beurre ■ 250 g de farine ■ 6 c. à soupe d'huile de pépins de raisins ■ 2 pincées de sel ■ 80 g de chocolat noir ■ 1 c. à café d'extrait de vanille.

Concassez le chocolat et faites-le fondre avec la crème au bain-marie ou au micro-ondes à 500 watts. **Placez la moitié de la farine dans un saladier.** Creusez un puits au centre, versez-y 10 cl de lait et remuez. Fouettez 2 œufs et le chocolat fondu, puis incorporez-les au saladier avec 1 pincée de sel. Faites fondre 10 g de beurre, ajoutez-le, mélangez bien puis versez 10 cl de lait. **Placez le reste de farine dans un autre saladier.** Creusez un puits au centre, versez-y 10 cl de lait et remuez. Fouettez 2 œufs, l'extrait de vanille et le lait concentré, puis incorporez-les dans ce saladier avec 1 pincée de sel. Ajoutez le beurre restant fondu, mélangez puis versez le lait restant. Placez cette pâte dans un chinois à piston. **Chauffez une poêle antiadhésive** avec un petit peu d'huile. Versez 1 louche de pâte au chocolat. Versez dessus, en filet à l'aide du chinois à piston, une spirale de pâte à la vanille en partant du centre et en allant vers les bords. Lorsque la crêpe est bien cuite dessous, retournez-la et terminez la cuisson. **Renouvelez l'opération** jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus que 1/3 de pâte au chocolat. Inversez alors le procédé en réalisant des crêpes à la vanille zébrées de pâte au chocolat.

Astuces réalisation
Ajustez la consistance des 2 pâtes qui doivent être bien fluides et homogènes. N'hésitez pas à ajouter un peu plus de lait au besoin. À défaut de chinois à piston, marbrez les crêpes en utilisant une petite louche avec un bec verseur.

Aumônières des îles

6 | 25 MN | 35 MN | 2 H | abordable

■ 1/2 ananas Victoria ■ 4 c. à soupe de rhum ambré ■ 1 gousse de vanille ■ 10 g de beurre ■ 4 c. à soupe de sucre complet type rapadura ■ 4 c. à soupe de pralin ■ 20 g de noisettes entières décortiquées ■ 20 g de raisins secs.
Pour les crêpes : ■ 2 œufs ■ 25 cl de lait ■ 25 g de beurre ■ 125 g de farine ■ 1 branche de verveine ■ 1 pincée de sel.

Préparez les crêpes : portez le lait à ébullition avec la verveine. Ôtez du feu et laissez infuser environ 2 h jusqu'à complet refroidissement. Filtrez.
Placez la farine dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié du lait et remuez. Fouettez les œufs puis incorporez-les dans le saladier avec le sel. Faites fondre 10 g de beurre, ajoutez-le, mélangez bien puis versez le lait restant. Réservez au réfrigérateur.
Retirez l'écorce de l'ananas, jetez le cœur et taillez la chair en morceaux. Extrayez les graines de la gousse de vanille. Faites revenir le tout 10 mn dans une sauteuse avec le beurre.
Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 5 à 10 mn pour bien caraméliser l'ensemble. Versez le rhum et flambez. Incorporez le pralin, les raisins secs et les noisettes. Faites caraméliser et réduire à feu doux. Laissez refroidir.
Cuisez 6 crêpes dans une poêle antiadhésive bien chaude enduite à chaque fois d'1 noisette de beurre. Garnissez le centre de chacune de préparation à l'ananas. Refermez-les et nouez-les avec un lien.

Anti-gaspi

Vous pouvez nouer les aumônières avec la gousse de vanille fendue et grattée dont vous récupérerez les moitiés taillées en 3 dans la longueur, mais aussi avec du raphia ou encore de la ficelle de cuisine.

Le bon accord

Continuez le voyage vers les îles en accompagnant les aumônières d'un velouté aussi onctueux que gourmand. Vous ferez le plein de vitamines et de saveurs tout en profitant de la douceur en bouche du yaourt. Le tout sans lactose, évidemment…
Douceur multivitaminée, Gourmand & végétal, Andros, 1,90 €.
(Adresse page 96)
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Plaisirs sucrés *Des crêpes ultra-gourmandes*

Makis praliné et framboises

6 | 40 MN | 20 MN | 4 H | 1 H | abordable

■ 30 framboises surgelées ■ 200 g de chocolat praliné ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 1 c. à soupe de sucre glace.
Pour les crêpes : ■ 4 œufs ■ 50 cl de lait entier ■ 20 g de beurre ■ 100 g de farine de blé ■ 100 g de farine de seigle ■ 6 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 50 g de farine de châtaignes ■ 1 pincée de sel.

Sortez les framboises du congélateur et laissez-les reposer 4 h à température ambiante.
Concassez le chocolat, et faites-le fondre à feu doux dans une casserole avec la crème en fouettant. Laissez refroidir pendant 1 h puis placez 1 h au réfrigérateur.
Préparez les crêpes : réunissez les farines de blé, de seigle et de châtaigne dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié du lait et remuez. Fouettez les œufs puis incorporez-les dans le saladier avec le sel. Ajoutez le beurre fondu, mélangez, puis versez le lait restant.
Faites cuire 8 crêpes dans une poêle antiadhésive bien chaude graissée à chaque crêpe avec un petit peu d'huile. Laissez-les complètement refroidir.
Tartinez chaque crêpe de ganache au praliné, à l'aide d'une spatule. Roulez-les en laissant un trou au centre pour pouvoir y glisser 1 framboise. Taillez les extrémités et découpez les crêpes en tronçons de 2,5 à 3 cm.
Disposez-les debout en plaçant 1 framboise au centre. Répartissez les makis dans les assiettes et décorez avec des touches de ganache au praliné. Saupoudrez d'un voile de sucre glace en vous servant d'un petit tamis.

Variante
Vous pouvez remplacer le chocolat praliné par du chocolat blanc et y ajouter du pralin.

Napperons en dentelle

6 | 20 MN | 20 MN | abordable

■ 2 œufs ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 10 g de beurre ■ 125 g de farine de blé ■ 6 c. à soupe d'huile de pépins de raisins ■ 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 1 c. à café d'extrait de vanille ■ 1 pincée de sel.

Placez la farine dans un saladier. Creusez un puits au centre, versez-y la moitié de la crème et remuez. Fouettez ensemble les œufs, l'eau de fleurs d'oranger et la vanille, puis incorporez-les avec le sel. Faites fondre le beurre, ajoutez-le, mélangez bien puis intégrez la crème restante. Placez cette pâte dans un chinois à piston.
Cuisez 6 napperons : chauffez une poêle antiadhésive avec un petit peu d'huile. Déposez de la pâte en filet à l'aide du chinois à piston en formant des motifs imitant les napperons. Lorsque la crêpe est bien cuite dessous, retournez-la délicatement et terminez la cuisson. Renouvelez l'opération avec le reste de pâte.
Saupoudrez les napperons de sucre glace en vous servant d'un tamis et dégustez-les encore tièdes.

Napperons bien nets
Pour que la pâte soit immédiatement saisie et ne coule pas dans la poêle, assurez-vous que cette dernière soit bien chaude. Vous pouvez remplacer l'eau de fleurs d'oranger par de la liqueur à l'orange ou du rhum.

À la crème de mangue à l'orange

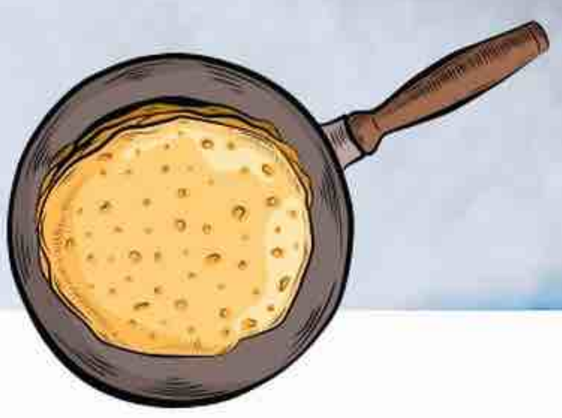
6 | 30 MN | 30 MN | abordable

■ 1 mangue bien mûre ■ 1 orange bio (zeste) ■ sel.
<u>Pour les crêpes :</u> ■ 50 cl de lait d'amandes ■ 3 œufs ■ 170 g de farine ■ 6 c. à soupe d'huile de colza ■ 1,5 c. à soupe d'huile de noisettes ■ 1,5 c. à soupe de miel liquide ■ 1 pincée de sel.

Pelez et dénoyautez la mangue, prélevez la chair et mixez-la. Nettoyez l'orange et zestez-la avec un épluche-légumes. Détaillez le zeste en fine julienne et plongez-le 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez soigneusement, séchez dans un linge propre et incorporez dans la purée de mangue. Réservez. **Placez la farine dans un saladier.** Creusez un puits au centre, versez-y la moitié du lait d'amandes et remuez. Fouettez ensemble les œufs et le miel, puis incorporez-les avec le sel et l'huile de noisettes. Versez le lait restant. **Faites cuire 6 crêpes** dans une poêle antiadhésive bien chaude enduite à chaque crêpe d'un petit peu d'huile. Tartinez-les de crème de mangue à l'orange et dégustez.

Le miel qui va bien

Préférez un miel de caractère type d'oranger, de châtaignier, de thym ou de lavande.



Le bon accord

Le cépage gros manseng est caractérisé par sa fraîcheur et sa rondeur. Cette bouteille ne fait pas exception : le vin est souple, aromatique à souhait et moelleux juste comme il faut pour profiter d'un dessert fruité sans être écœuré.

Côtes-de-gascogne, colombard gros manseng, Domaine de Miselle, 6,60 €.
(Adresse page 96)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Le pomélo, UN ATOUT VITAMINÉ

Il contient autant de vitamine C et moins de sucre qu'une orange et ses fibres sont très bénéfiques pour les intestins. Zoom sur ce fruit dérivé du pamplemousse. ***Par Mélissa Cruz***

Pamplemousse ou pomélo ?

Ce sont tout d'abord deux agrumes, au même titre que l'orange. Le pamplemousse est bien plus gros (jusqu'à Ø 20 cm) et plus lourd. Quant au pomélo, c'est un hybride entre le pamplemousse et l'orange de Chine. On le reconnaît à son diamètre plus petit, à sa chair juteuse et à sa peau fine.

QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ?

La pleine saison du fruit est de janvier à mai, même si on le trouve sur les étals tout au long de l'année. Choisissez-le rose-rouge (ruby, pink marsh ou bloody red) pour sa pulpe sucrée, ou jaune (royal, marsh ou seedless), pour sa saveur acidulée.

COMMENT BIEN LE CHOISIR ?

Sa peau doit être lisse, brillante et surtout sans tache. Plus le fruit est lourd, plus il est sucré.

Le pomélo de Corse

C'est le seul pomélo à avoir obtenu une indication géographique protégée, en 2014. C'est la variété star ruby qui a été la plus plantée sur l'île de Beauté.

Anecdote

Le nombre de pépins contenu dans le pomélo peut varier du simple au double. Il peut en contenir plus de 90.

Linzertorte à la mandarine

6 40 MN 1 H 20 1 H abordable

■ 250 g de beurre à température ambiante (+ pour le moule) ■ 200 g de sucre semoule ■ 250 g de poudre d'amandes ■ 200 g de farine ■ 1 œuf ■ 1 pincée de sel ■ 1 c. à café de 4 épices ■ 1 c. à soupe de Grand Marnier. Pour la marmelade : ■ 2 pomélos ■ 4 mandarines ■ 300 g de sucre complet (type muscovado) ■ 1 gousse de vanille.

Faites fondre le beurre dans une casserole, jusqu'à ce qu'il soit noisette. Retirez du feu et laissez tiédir.
Mélangez dans un saladier le sucre avec la poudre d'amandes, la farine, le sel et les épices.
Incorporez l'œuf légèrement battu, le beurre fondu et le Grand Marnier. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez au réfrigérateur 1 h.
Préparez la marmelade en prélevant les suprêmes des pomélos et mandarines, puis recoupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2 et grattée ainsi que le sucre. Laissez compoter à feu moyen 30 à 45 mn, jusqu'à ce que le tout soit légèrement confit.
Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à tarte et incorporez la pâte. Étalez la compotée d'agrumes et enfournez 45 mn à 1 h, en surveillant la coloration. Une fois la tarte caramélisée, sortez-la du four et laissez-la tiédir.

Carpaccio d'agrumes

4 15 MN abordable

■ 2 pomélos ■ 2 oranges ■ 3 branches de menthe ■ 50 g de noisettes décortiquées ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 2 c. à soupe d'huile de colza ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café de vinaigre balsamique ■ 1 c. à café de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Épluchez les agrumes et coupez-les en fines tranches. Dans un bol, mélangez l'huile, les vinaigres, un peu de sel et de poivre. Réservez.
Arrosez le carpaccio de jus de citron. Parsemez de feuilles de menthe et de noisettes concassées. Saupoudrez de piment d'Espelette. Réservez au frais jusqu'au moment de servir avec la vinaigrette.

Granola et yaourt

4 25 MN 30 MN abordable

■ 2 pomélos ■ 30 g de flocons d'avoine ■ 30 g de restes de fruits secs (amandes, noisettes...) ■ 30 g de cerneaux de noix ■ 15 g de raisins secs de Corinthe ■ 60 g de sucre de canne blond ■ 1 c. à café de cannelle moulue ■ 7 c. à soupe de miel ■ 4 yaourts brassés nature.

Préchauffez le four à 150 °C. Mixez les noix en poudre et mélangez-les avec les flocons d'avoine. Incorporez les raisins secs, le sucre, la cannelle et les fruits secs. Versez 3 c. à soupe de miel sur le mélange sec et malaxez bien. Éparpillez sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez 30 mn. Laissez refroidir.
Pelez les pomélos à vif et prélevez les suprêmes, recoupez-les en 2 ou en 3. Fouettez les yaourts avec le miel.
Remplissez le fond de 4 verrines de granola, puis versez du yaourt au miel et garnissez de pomélo. Dégustez sans attendre.

Ne gâchez plus la peau des pomélos

Choisissez un agrume bio et coupez l'écorce en très fines lamelles. Faites-les sécher. Mélangez-en 20 g avec 20 g de feuilles de mélisse et 1 zeste d'orange. Faites infuser le mélange : voilà une tisane détoxifiante, idéale un lendemain de fêtes.

anti-gaspi

Escapade gourmande

L'ARIÈGE

Le rendez-vous de la convivialité

Au menu

Une couronne des rois toute légère

Une truite en lacs majeurs

Une tomme née de l'estive

Un lingot, trésor du mounjetado

Il était une fois, une saucisse de foie...

Des fruits frais qui croustillent sous la dent

Nichée aux pieds des Pyrénées, l'Ariège doit à sa situation géographique mais surtout à l'esprit de ses habitants le fait d'avoir conservé toute l'authenticité de son terroir. Au cœur de ses généreuses traditions, on se régale au sens propre comme au figuré. ***Par Sophie Javaux***

De superbes sommets qui n'ont rien à envier à leurs voisins pyrénéens, des vallées verdoyantes, une gastronomie réconfortante et la bonne humeur des Ariégeois, voici quels seraient les termes, si nous devions caractériser l'Ariège en quelques mots. Mais la tentation est trop grande de vous mettre l'eau à la bouche ! Avec, pour commencer, les savoureux étals des marchés comme celui de Saint-Girons ou les apéros, sans fin, sous les « couverts » – arcades – de la bastide de Mirepoix, quel que soit le temps. En déambulant sur la place de cette ville du XIII[e] siècle, bordée de maisons à colombages sur galeries de bois, on réalise, surtout, à quel point cette région possède un patrimoine exceptionnel. Ainsi, en est-il de l'imposante muraille et des trois

Le hameau de Salau est le dernier village de la vallée du Haut-Sala.

tours du château de Foix, de Saint-Lizier, un village de caractère avec sa cathédrale du XIe siècle et sa pharmacie du XVIIIe siècle. Plus insolite encore, pour un réel bond dans le temps, la découverte de Tarascon-sur-Ariège et son parc de la Préhistoire, sans oublier Montségur, perché à 1 207 m d'altitude, bastion de la résistance cathare.

C'est aussi un voyage au cœur des grands espaces, parfois sauvages, d'une montagne où les pratiques hivernales demeurent au plus près de la nature : raquettes, ski de randonnée, luge, chiens de traîneau… À l'image de la forêt d'altitude du plateau de Beille, la petite Laponie ariégeoise, où il est possible de vivre une expérience digne du Grand Nord. De quoi s'ouvrir l'appétit et poursuivre le voyage dans l'assiette avec des spécialités on ne peut plus locales.

Coques en stock pour Fabrice Mazas

La coque, ou couronne des rois dans d'autres régions, est le gâteau de L'Épiphanie. Fabrice nous reçoit dans son atelier, où s'activent ses jeunes employés en formation, pour nous en révéler la teneur : « Une sorte de brioche parfumée à la fleur d'oranger, à l'orange et au citron (essences). On y glisse, bien sûr, une fève jusqu'à fin janvier. Mais nous en préparons jusqu'en juin, les week-ends. » Très moelleuse, la coque subit deux levées – « dont une nuit au frais, au minimum 12 heures pour libérer les ferments et les arômes ». La réussite se niche dans les détails : « Une fois qu'elle est façonnée, on la pose sur du papier kraft beurré pour la laisser encore lever 7 heures. Elle sera dorée avec un œuf entier, pulvérisé au pistolet – une création de mon père –, on ajoute des grains de sucre, puis on l'enfourne sur la sole, 8 à 10 mn. »

Escapade gourmande *En Ariège*

L'étang de Lers, à 1 274 m d'altitude, a revêtu son manteau de glace.

Le bouquetin trouve refuge sur les parois escarpées.

À Engomer, la famille Grimbrède, du Moulin Gourmand, produit du fromage de Bethmale (L'Estive).

La pisciculture des Chutes D'Aston.

« Des textures et des goûts différents selon l'espèce, la truite fario sera la plus haut de gamme. »

Morgan Catala

Vue impressionnante sur la vallée dominée par les ruines du château de Roquefixade, au soleil levant.

La cuisine se fait au feu de bois au domaine de Beauregard, à Saint-Girons.

Amandine et Morgan, les amoureux de la truite

Morgan Catala, accro à la nature de son Ariège natale, passionné par les métiers de l'environnement et de l'eau, a repris en 2015 la pisciculture des Chutes d'Aston, avec sa compagne Amandine Lafon : « La rivière de l'Aston a cette particularité d'être alimentée par une cinquantaine de lacs de montagne, donc une qualité d'eau exceptionnelle. Nous n'avons besoin d'aucune mécanisation pour apporter de l'oxygène dans l'eau. Nous avons décidé de travailler, le plus naturellement possible sur ce site de qualité, en ne faisant que 80 tonnes de poissons par an, alors que nous pourrions monter à 800 tonnes », affirme Morgan. « Nos truites – arc-en-ciel, omble de fontaine et l'autochtone fario – grandissent à leur rythme, un an et demi pour les petites individuelles, 3 ans et 3 kg pour les plus grosses qui vont être fumées », précise Amandine. Si le couple ne travaille que le frais sur place, ils espèrent d'ici deux ans faire le fumé et autres produits. « Nous avons beaucoup d'idées et les conseils d'amis restaurateurs », conclut Morgan.

La famille Gimbrède : trois hommes et un… fromage

Claude, le grand-père, s'est installé au moulin en 1978, Christian, le père, prend la relève en 1988, aujourd'hui épaulé par son fils Clément. Un fromager dans un moulin ? Christian répond : « la proximité de l'eau apporte une hygrométrie parfaite à notre cave d'affinage. Nous produisons une tomme, pâte pressée non cuite au lait cru de vache, brebis, chèvre, mélangés ou non, qui va s'affiner entre 2 à 3 mois ». Mais la tomme des Pyrénées n'est-elle pas issue du lait de brebis ? « C'est le Pays basque qui a propagé cette idée. Mais dans les Pyrénées ariégeoises, les troupeaux sont mixtes pour utiliser toutes les zones de pacage. Il n'y a, d'ailleurs, plus que deux producteurs de lait de brebis, en Ariège. » Alors leur tomme (ou fromage de Bethmale L'Estive, du nom de la vallée), a été fabriquée, en 2020, à partir de 12 tonnes de lait de vache, 6 de brebis, 4 de chèvre et 2 tonnes de « barejat », transcription du mixte ! « Nous fabriquons aussi de la brousse », précise Christian. « Même technique que la ricotta. Traditionnellement, on la mange sucrée, arrosée d'eau-de-vie de prune. Nous avons lancé les ravioles à la brousse et au magret, une recette de "l'ancêtre" : Papy Claude, c'est notre service de recherche et développement ! »

« Une pâte souple et ouverte – avec de beaux yeux dedans – et une croûte naturelle, à la fois lavée et fleurie. »

Christian Gimbrède

Séverine Ferrie, experte en lingots

« Le lingot est le haricot du pays de Mirepoix, le même que celui de Castelnaudary, mais il ne rentre pas dans son IGP. Ils sont sensiblement différents, une différence due aux influences du climat, un peu plus froid à 320 m d'altitude, et du sol, plus lourd chez nous. Semés mi-mai, récoltés entre mi-septembre et début octobre, nos haricots ne subissent quasiment aucune action. » Moins de peau, plus facile à cuire que son « cousin » de l'Aude et se tenant mieux, il est appelé à garnir la mounjetado, une variante du cassoulet. « On ne la passe pas au four pour le côté gratiné. La mounjetado reste sur le feu, avec du jus. Après, elle est différente selon chaque maison, on met ce qu'on a, comme de la saucisse de couenne, par exemple… Le tout avec ce haricot est de le faire tremper une nuit et de le cuire lentement sans le faire bouillir pour ne pas qu'il éclate. Après, il se mange autant froid que chaud, en salade avec de l'oignon et du vinaigre, avec un fond de viande de pot-au-feu, bref une cuisine toute simple. »

Escapade gourmande *En Ariège*

Seix est un village situé dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises.

La maison Savignac, une quincaillerie-coutellerie familiale depuis 1874, à Saint-Girons.

La distillerie Servat propose 9 eaux-de-vie de fruits.

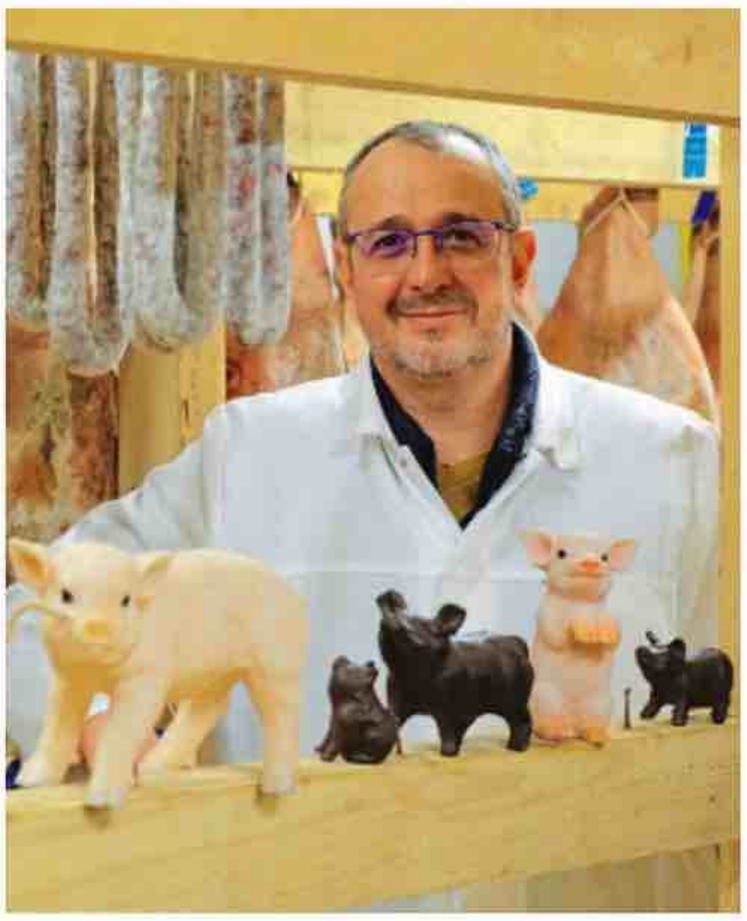
Christian Fontès, artisan charcutier, avec ses jambons de porc lourd dans sa cave d'affinage.

Lumière d'abeilles propose un miel pressé bio de châtaignier et de montagne

« *Une pièce de jambon en moyenne de 21 kg va perdre entre 28 et 30 % de son poids.* »

Christian Fontes

La charmante station de sports d'hiver de Guzet.



Jean Nocque a foi en la saucisse

« Nous élevons nos propres cochons, sur de la paille, sans OGM, ni antibiotiques », explique Jean. Ainsi propose-t-il d'excellentes saucisses sèches de foie, composées de viande et de foie de porc pour un tiers. « On les fait sécher – c'est le froid qui les assèche, pas la chaleur – 3 semaines minimum. La moisissure est naturelle et cette saucisse va rester longtemps moelleuse, car le foie sèche moins vite que la viande. Avec son goût typé, elle est parfaite pour l'apéritif, servie en tranches fines. » Ne pas hésiter non plus à craquer pour son jambon, conçu uniquement dans la cuisse, « la viande est massée pour retirer le sang », peu salé et affiné 14 mois.

Côté jambon, il faut aussi rendre hommage aux travailleurs du porc lourd – ou Galavard de Terrefort – que sont Lionel Galy, éleveur, et Christian Fontès, charcutier. « C'est un porc élevé jusqu'à un an, qui pèse entre 180 et 220 kg, contre 6 mois et 100 kg pour un cochon standard », informe l'éleveur de 450 têtes. « Lionel a répondu à ma demande, renchérit Christian, je souhaitais renouer avec une meilleure salaison, comme à l'époque des fermes. Un cochon plus gras, donc une viande plus goûtue ». Christian Fontès est le seul, en Ariège, à faire du porc lourd.

Ça croustille chez Martine Crespo

Martine est la reine de la croustade : «Juste du sucre, des fruits, du beurre et une pâte semi-feuilletée, plus qu'une vraie pâte feuilletée. En fait, une pâte feuilletée… à croustade avec des œufs, du sucre, du rhum. » Et aussi le supplément d'âme que met Martine depuis qu'elle a débuté en 1983. « On en vendait chez les boulangers, mais les gens ne retrouvaient pas le goût maison. Alors, j'ai tout tenté pour reproduire celle de ma grand-mère : une pâte fine, délicate à travailler, qui a maturé 5 jours, des pommes assez épaisses. Il doit y avoir un juste équilibre entre le sucre, la pâte et les pommes. Et surtout, j'ai réutilisé le simple beurre de cuisine comme le faisait ma grand-mère. En fait, la réussite de notre produit, c'est la pâte. » Et comme toute reine, elle transmet son titre à Justin, son fils, élevé au cœur même des fourneaux et de la bonne odeur de dessert – « parce que notre croustade, ce n'est pas un gâteau, c'est un dessert ! », précisent-ils, de concert, non sans une grande fierté. Et il y a de quoi, les clients accourent même à Saint-Girons depuis Toulouse pour se délecter de cette gourmandise, autrefois réservée aux fêtes de village.

« On garnissait la croustade avec les fruits du jardin : pommes, poires, pruneaux. »

Martine Crespo

Merci à ADT Ariège Pyrénées pour la réalisation de ce reportage.

Carnet d'adresses **page 96.**

La croustade aux pommes

POUR **4 À 6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN**
CUISSON : **20 MN**
RÉFRIGÉRATION : **1 H**

■ 5 pommes ■ 300 g de farine + plan de travail ■ 150 g de sucre en poudre ■ 150 g de beurre + moule ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 2 c. à soupe de rhum ■ 1 pincée de sel ■ sucre glace.

Pétrissez la farine avec l'œuf entier, le sel et 10 à 15 cl d'eau, jusqu'à ce que la pâte s'étende sans se rétracter. Puis pétrissez-la sur un plan de travail fariné.

Étalez la pâte finement au rouleau. Disposez le beurre ferme mais pas trop froid, en cubes sur toute la surface, puis roulez la pâte sur elle-même et réfrigérez 1 h.

Préchauffez le four à 240 °C. Étalez la pâte finement et roulez-la de nouveau, réfrigérez-la. Pelez et coupez les pommes en tranches fines. Tapissez un moule à tarte de papier cuisson beurré. Divisez la pâte en deux, roulez-la de nouveau, étalez-en une au rouleau et garnissez-en le moule. Répartissez-y les lamelles de fruit à plat. Saupoudrez de 100 g de sucre et arrosez du rhum.

Étalez la seconde pâte, placez-la sur les fruits en soudant bien les bords. Badigeonnez de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau, saupoudrez du sucre restant. Enfournez 15 à 20 mn. Laissez refroidir. Saupoudrez de sucre glace.

Petit coup de jeune

Remplacez la pâte par des feuilles de brick dorées au beurre que vous froisserez sur le dessus pour un bel effet.

Maxi
N° 1836 du 3 au 9 janvier 2022
maximag.fr
À GAGNER
2 SÉJOURS À LA MONTAGNE
Témoignage
"Je suis assistante sociale dans un commissariat"
BONNE ANNÉE !
SANTÉ, DROIT...
QUOI DE NEUF EN 2022 ?
30 NOUVEAUTÉS À TESTER POUR ÊTRE EN FORME
CONSEILS PRATIQUES
DES APPLIS POUR TRAVAILLER SA MÉMOIRE
C'EST D'ACTUALITÉ
LES SOLDES, DE VRAIES BONNES AFFAIRES ?
Bonne Année & Bonne Santé avec Maxi !
LÉGÈRES OU GÉNÉREUSES
RÉCHAUFFEZ-VOUS AVEC NOS
BONNES SOUPES !
Le Magazine qui nous fait du bien !
Chaque lundi, retrouvez les actualités, des témoignages, les conseils beauté-forme, déco et les recettes de cuisine de la rédaction
MAXI, chaque lundi
chez votre marchand de journaux
1,99 € SEULEMENT

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

WOLFBERGER

MAGNUM LES FESTIVES GEWURZTRAMINER 2020

Comment démarrer cette nouvelle année en beauté ? En version magnum c'est encore mieux.
Le Gewurztraminer 2020 Les festives, magnum 1.5 litres, Wolfberger sera l'allié idéal des grandes tablées, des retrouvailles, des bons plats chaleureux, des apéritifs délicieux, de la cuisine d'inspiration asiatique ou exotique. L'aromatique du Gewurztraminer, ses notes poivrées et ses touches fruitées accompagneront également les plats sucrés-salés, les fromages de caractère, les tartes et les desserts aux fruits.
Un grand vin expressif à consommer avec modération !

Disponible chez E.Leclerc 16,95 € la bouteille ou sur boutique.wolfberger.com ou Allo commande 03 89 22 20 77

PLANÈTE VÉGÉTAL

CAROTINE PETITES CAROTTES À CUISINER

Planète Végétal cultive ses petites carottes, douces et délicieusement fondantes, dans les terres sablonneuses des Landes de Gascogne. Idéales à cuisiner entières, elles accompagnent à merveille tous vos plats mijotés. Caramélisées au miel ou glacées au vin blanc, c'est un régal pour les yeux et les papilles !

Disponibles en grandes et moyennes surfaces.
Carotine, Planète végétal, 1 € le sachet 500 g, désormais labellisé « Haute Valeur Environnementale » !
Plus d'informations sur www.planetevegetal.com
(1) Premier producteur indépendant français de carottes situé entre Bordeaux et Arcachon.

KESBON

LA PACHADE VÉRITABLE CRÊPE AUVERGNATE

Si vous n'avez pas, vous-même, grandi en Auvergne, sans doute ne connaissez-vous pas ce délice qui, de prime abord, s'apparente à une crêpe. 100% petit épeautre, elle n'est ni sucrée ni salée et peut s'accommoder à toutes nos envies. Façon galette complète ou petit encas régressif à tartiner de confiture maison.
Si autrefois, les ouvriers agricoles les consommaient au cours de leur déjeuner ou goûter afin de tenir jusqu'à la fin de la journée dans les champs, on s'en régale maintenant simplement pour le plaisir de leur texture légère.

A retrouver en magasins bio et épiceries fines.
La Pachade Bio KESBON, 4,20 € le sachet de 5.

LA BALEINE

BICARBONATE

Le Bicarbonate La Baleine, écologique et multifonctions, a plus d'un atout pour vous accompagner au quotidien dans de nombreux usages : en cuisine, pour le soin du corps, l'entretien de la maison, le jardin… il fait tout !

Découvrez de nombreuses astuces sur www.le-bicarbonate.com

Disponibles en grandes et moyennes surfaces, au rayon sel et épices - Étui carton 800 g - 2,70 €.

ALFAPAC

NOUVEAU MOULES PAPIER

Les moules à tartelettes, à tartes et à cakes Alfapac en papier naturel sont fabriqués à partir de fibres non blanchies. Ils ont donc une jolie teinte naturellement brune qui ne change pas malgré les passages au four, au micro-ondes ou même au congélateur. Les moules sont anti-adhérents pour garantir un démoulage facile, sans ajout de matière grasse. Ils seront parfaits pour présenter de délicieuses préparations sucrées ou salées à vos amis ou famille !

Moule tarte : 3,45 €, moule tartelette : 2,45 €, moule cake : 2,95 €.
Disponibles en grandes et moyennes surfaces.

BRIOCHES PASQUIER

PAINS AU LAIT BIO

Découvrez les Pains au Lait de Brioche Pasquier en BIO. Fabriqués en France à partir d'ingrédients sélectionnés avec soin : du levain, du sucre, mais aussi de la farine de blé, du lait et des œufs, tous les trois français. Sans conservateur et sans huile de palme, ils sont fabriqués avec soin et dans le respect du temps : il faut plus de 5h pour fabriquer un produit doré et moelleux à souhait. A déguster au petit déjeuner ou au goûter pour le plaisir des petits et des grands aussi !

Disponibles en grandes et moyennes surfaces.
Brioches Pasquier, 8 pains au lait bio, 2 €.

PUBLICITÉ

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Agneau, bœuf, porc
Dossier spécial cuisine des bas morceaux

Vive les légumineuses !
Des idées de recettes pour intégrer les légumineuses

Pour tous les accros
100 % chocolat

Sortie le **4 mars 2022**

Adresses

Échos gourmands, p. 6
Le Bœuf éthique, Leboeufethique.fr
Pampered Chef, Pamperedchef.com
Planted, Fr.eatplanted.com
Seb, Groupeseb.com

Déco, p. 46
Alexandre Turpault, au 03 20 44 07 33 et sur Alexandre-turpault.com
Comptoir de famille, Comptoir-de-famille.com
Cookut, au 04 72 31 63 55 et sur Cookut.com
Côté table, Cote-table.com
Coucke, au 03 20 44 14 41 et sur Coucke.com
Degrenne, au 02 31 66 44 90 et sur Degrenne.fr
Gers équipement, au 05 62 64 25 25 et sur Gers-equipement.fr
Jardiland, Jardiland.com
Le Creuset, Lecreuset.fr
Maisons du monde, au 0 800 80 40 20 et sur Maisonsdumonde.com
Monoprix, au 0 800 03 9000 et sur Monoprix.fr
Staub, Zwilling.com/fr
Zoé confetti, Zoeconfetti.fr

Côté vin, p. 64
Domaine Benoît Badoz, domaine-badoz.fr
Domaine Daniel Dugois, Vins-danieldugois.com
La Fruitière vinicole de Voiteur, Fvv.fr
Les Vins de Fronton, Vins-de-fronton.fr
Vermouth La Quintinye, Laquintinyevermouthroyal.com

Tout nouveau, tout bon, p. 72
Andros, vendu en GMS
Cassegrain, vendu en GMS
Charal, Charal.fr
Écusson, Cidre-ecusson.com
Entremont, vendu en GMS
Ferrero Rocher, Ferrerorocher.com
Galipette, Galipette-cidre.com
Hari&Co, Hari-co.com
Kerisac, Kerisac.com
Kremly, vendu en GMS
Le Gaulois, Legaulois.fr
Loïc Raison, Loicraison.fr
Marie Morin, Marie-morin.fr
Mazette, en vente chez Monoprix
Nat, vendu en GMS
Papa Sauce, en vente chez Monoprix, Carrefour et Franprix
Picard, Picard.fr
Val de Rance, Valderance.com
William Saurin, William-saurin.fr

Escapade, p. 88
Charcuterie Fontès, à Mazères au 05 61 69 42 36 et sur Charcuterie-fontes.com
Distillerie Servat, à Rimont, au 05 61 96 33 23 et sur Distillerie-servat.com
La Boutique à croustades, à Saint-Girons, au 05 34 14 30 20 et sur Croustade.com
Le Grenier à jambons, à Rimont, au 05 61 96 32 79 et sur Legrenierajambons.fr
Le Moulin gourmand, à Engomer, au 05 61 96 83 38 et sur Moulin-gourmand.fr
Le Panier de Séverine, à Roumengoux, au 06 72 86 39 27
Lumière d'abeilles, à Fabas, au 06 82 09 39 71 et sur Mielpresse.com
Pâtisserie Mazas, à Foix, au 05 61 65 53 84
Pisciculture des Chutes d'Aston, Les Cabannes, au 05 81 29 81 68 et sur Truites-aston.fr
Quincaillerie Savignac, à Saint-Girons, au 05 61 66 09 56

C'est bon pour la planète, p. 74
Machine B:bot, B-bot.com

Conseils vins
Andros, en GMS.
Casino club sommeliers, en magasins
Castelain, Brasseriecastelain.com
Cave de Roquebrun, Cave-roquebrun.fr
Château Turcaud, Chateauturcaud.com
Domaine de Miselle, Miselle.com
Domaine Uby, Domaine-uby.com
Ucha, chez Monoprix
U Mes Fan Tres, sur Vinatis.com
Vignerons de Florensac, Vigneronsdeflorensac.com

Crédits photos

Couverture : Ploton/Sucré-Salé. **P6-7:** Jacques D. Rolandey, Thomas Journot/LBE, Pascale Weber, Luc Boegly, Javier Molina/Unsplash, DR. **P8-13:** Natalia Klenova/JPC-PROD/Pixel-Shot/magic_cinema/Adobe Stock, Floortje/hongquang09/from_my_point_of_view/Getty Images, Isabelle Rozenbaum/PhotoAlto/Photononstop, Perle du Nord, Interfel. **P14-25:** Marielle/Ploton/Edwige/Thys/De la Forest/Sucré Salé, Czerw/Jarry/Marek Kucera/Thorsten Suedfels/Essen & Trinken/Alena Hrbkova/Apetit/Saveurs/Sunray Photo, Lilechka75/Getty Images. **P26:** Marielle/Hallet/Sucré Salé. **P28:** Lilechka75/uaPieceofCake/DiViArts/Adobe Stock, Constantini/Sucré Salé. **P30:** Yelena Rodriguez Mena/Getty Images. **P31:** Roxiller/Getty Images. **P32-33:** viktoriya89/Adobe Stock. **P34-35 :** Interbev, Elena Hramowa/FomaA/Adobe Stock, Elena Veselova/Getty Images. **P36-45:** Lady Coquillette/Syl d'Ab/Ploton/Lawton/Goumard/Tremblay/Balme/Sucré Salé, Marek Kucera/Japy/Fénot/Saveurs/Apetit/Sunray Photo. **P46-47:** DR. **P48:** PippiLongstocking/Getty Images. **P49-52:** luchezar/Getty Images, St Moret, Chavroux, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. **P53:** sveta_zarzamora/Adobe Stock. **P54:** tashka2000/Getty Images, **P55-58:** Lounom/vaaseenaa/kitchenkiss.de/daarnautova/Adobe Stock, I_rinka/Metkalova/Getty Images, Constantini/De La Forest/Fénot/Edwige/Sucré Salé, Pink Lady, Amélie Roche/Faccioli/Interfel/Interbev. **P59:** maxandrew/Adobe Stock. **P60-61:** BravissimoS/Issaurinko/Getty Images, Carnet/Radvaner/Sucré Salé. **P62:** Oksana/nicolaidonetsk/Adobe Stock. **P64-65:** Gerard Labriet/Photononstop. **P66:** ALLEKO/Getty Images, Anne Kerouédan/Sunray Photo, Presse Partenaire/Sucré Salé. **P67:** V.Ribaut/Cniel. **P68-69:** studio-fi/Getty Images. **P70-71:** Marielle/Sucré Salé, Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo. **P72-73:** Thomas Wiart, DR. **P74-75:** Dmitriy Sidor/Getty Images. **P76-85:** Czerw/Ploton/Doutreligne/Kerouédan/Dziegielewska/Marielle/Bru/Radvaner/Sucré Salé, Anna Shepulova/julie208/Анна Журавлева/Adobe Stock, **P86:** elena_hramowa/annapustynnikova/Olha Afanasieva/Adobe Stock. **P88-93:** Presse Partenaire/Sucré Salé, Julien Cnet/Fédération des chasseurs de l'Ariège, Marc Andreu/Adobe Stock, Stephane Meurisse, Guzet Photo, Arnaud Spani/Ludovic Maisant/Hémis. **P96:** Cniel, Dorian Nieto, haoliang/Getty Images. **P98:** ffphoto/dzevoniia/Adobe Stock, id-art/SherSor/meltonmedia/Getty Images.

Maxi Cuisine

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de **Bauer Média France SNC,** au capital de 1 053 500 €.
Siège social : 7, rue Watt - 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00.
Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay.
Directrice artistique : Karine Coquin.
Comité éditorial : Olivia Delaunay, Agnès Taravella, Emma Zrour.
Secrétaire de rédaction : Corinne Trézéguet (couverture et Tourisme).
Directrice de la communication : Désirée Furnion.

Courrier des lecteurs : courrier@bauermedia.fr

Fabrication : Florian Fauconnet et Odile Leboube.
Imprimerie : Newsprint 1, boulevard d'Italie - 77127 Lieusaint.

Directeur commercial, marketing et diffusion : Marc Lemius, assisté de Leïla Racine. Tél. 01 40 22 76 60.
Responsable ventes au numéro et réseau : Richard Hassan.
Responsable marketing et fidélisation clients : Candice Asseraf.
Chef de produit marketing direct : Corinne Keim.
Tarifs abonnements France : 8 nos, 20,90 €. Offre couplée avec les 4 hors-séries : 33,50 €.
Service abonnements : Maxi Cuisine, 60643 Chantilly Cedex Tél. 01 58 10 34 47. Courriel : abo.maxicuisine@ediis.fr Dom-Tom, étranger : abobauer.com Abonnements Belgique : Edigroup. Tél. +32/7 023 33 04. Abonnements Suisse : Dynapresse. Tél. +41/22 860 84 05.

Publicité : Bauer Média Régie, 7, rue Watt - 75013 Paris. Tél. 01 47 70 90 66.
Direction générale : Anouk Diamantopoulos.
Directrice de publicité : Sabine Horsin.

Réalisation COM'Presse 6, rue Tarnac - 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60. info@com-presse.fr
Rédactrice en chef : Emma Zrour.
Rédactrices en chef adjointes : Françoise de La Forest, Mélissa Cruz
Direction artistique : Thomas Durio, Bastien Ribot, Emma Baron.
Secrétariat de rédaction : Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour.
Service photo : Caroline Quinart, Carole Hiro, Mathilde Loncle, Delphine Duteil, Quentin Huriez.

Commission paritaire : 1024 K 79885
Date du dépôt légal : À parution.
Numéro d'ISSN : 1287-4035
Distribution : M.L.P.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire. Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (www.cfcopies.com). Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (www.arpp.org).

PEFC 10-31-3361 Certifié PEFC www.pefc-france.org

BAUER MEDIA FRANCE

Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,003 kg/tonne

Une belle année gourmande avec Maxi Cuisine !

ABONNEZ-VOUS VITE

OFFRE GASTRONOME

8 N° DE MAXI CUISINE

4 HORS-SÉRIES THÈMES

4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

LA VERSION NUMÉRIQUE **OFFERTE**

PRÈS DE **30%** DE RÉDUCTION !

= **34,90 € SEULEMENT**

AU LIEU DE ~~49,80~~ €

Maxi Cuisine | bulletin d'abonnement

à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :
MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX

MCPP154

☑ **OUI,** je m'abonne à l'**offre Gastronome** pour 8 N° de **Maxi Cuisine** + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour **34,90 €** au lieu de ~~49,80~~ €. **5 N° offerts** (1) soit **près de 30% de réduction !** + la version numérique **offerte**

Plus pratique !
Abonnez-vous en ligne sur
abobauer.com
ou par téléphone au **01 58 10 34 47**

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance JOUR / MOIS / ANNÉE

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail

Mon Règlement

☐ **CHÈQUE BANCAIRE** à l'ordre de **MAXI CUISINE** à retourner sous enveloppe affranchie avec ce bulletin d'abonnement

☐ **CARTE BANCAIRE**
Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur
www.abobauer.com/MC154CB

ou flashez le QR Code et abonnez-vous directement avec votre téléphone ou votre tablette. **C'est rapide, simple, et 100% sécurisé.**

(1) Par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 6 numéros à 2,80 € et 2 numéros double été/noël à 2.90 €. Prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,30 € et Maxi Cuisine HS : 3,50 €. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Ediis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

Quelques ficelles de cuisinier à connaître pour devenir un cordon-bleu.

Par Françoise de La Forest

Un bon goût de miel

Vous préféreriez remplacer le sucre raffiné par du miel dans vos gâteaux ? C'est possible, mais attention. Ce nectar naturel n'aime pas les températures élevées, il devient même amer. Pour conserver sa saveur intacte, réduisez la température de cuisson et prolongez-la.

Jus de pomme maison

Difficile d'extraire le jus des pommes sans une centrifugeuse. Mais il existe un moyen surprenant. Congelez les fruits (3 heures) puis laissez-les décongeler. Les pommes sont devenues molles. On entaille la peau et on peut alors les presser comme un agrume.

Omelette aérienne

Pour apporter de la légèreté dans une simple omelette, vous pouvez y ajouter… de l'eau ! On compte 1 c. à soupe par portion de 2 œufs. Variante : remplacez l'eau par du vin (blanc ou rouge), pratique pour utiliser un fond de bouteille.

Chou-fleur digeste

Ce légume riche en nutriments est parfois mal toléré par l'organisme. Pour limiter l'inconfort, faites tremper les bouquets 30 mn dans de l'eau froide additionnée de vinaigre blanc. Ajoutez 2 pincées de bicarbonate alimentaire dans l'eau de cuisson.

Gnocchis parfaits

Rien de meilleur que les gnocchis maison. Pour les réussir, la purée doit être bien sèche. Deux solutions : la meilleure, faire cuire les pommes de terre en papillote au four. Plus rapide, les cuire à l'eau bouillante sans les peler, pour éviter que la pulpe ne se gorge de liquide.

Comment presser une orange sans presse-agrume ?

Commencez par malaxer le fruit pour l'assouplir. Coupez-le en deux, retournez chaque moitié de fruit au-dessus d'un verre et plantez les dents d'une fourchette dans la chair. Pressez le fruit en bougeant la fourchette jusqu'à en avoir extrait tout le jus.

Fromage râpé bien conservé

Il a tendance à rancir et à moisir rapidement sous l'effet de l'humidité. Pour prolonger la conservation, glissez un morceau de pain dans le sachet. Renouvelez-le lorsqu'il est humide.

Herbes séchées parfumées

À défaut de feuilles fraîches, en hiver, on a recours aux versions sèches, qui manquent de goût. Pour booster leurs parfums, on les place dans une petite passoire que l'on passe sous l'eau tiède. Puis on les ajoute à un morceau de beurre, le meilleur exhausteur de saveurs. On l'utilise ensuite dans sa recette.

Œufs cocotte bien cuits

On les adore, mais pas facile de réussir la cuisson car le blanc tarde souvent à coaguler. Pour les mettre au menu sans crainte, plusieurs règles sont à suivre et il est même inutile d'utiliser un bain-marie :

- mettez les ramequins vides au four pendant le préchauffage ;
- utilisez de la crème chaude ;
- évitez les températures élevées : 130 °C suffisent (15 à 20 mn) ;
- couvrez les ramequins pendant toute la cuisson ;
- ajoutez le jaune d'œuf à mi-cuisson.

Gousses moelleuses

Les bâtons de vanille ont tendance à sécher. Pour les garder souples, on les glisse dans du sucre (double avantage car le sucre se parfume) ou on les conserve dans un bocal dans lequel on glisse du papier essuie-tout. On emballe également le bocal pour préserver la vanille de la lumière.

CITEO
présente :

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

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

1. TOUS LES PAPIERS DU QUOTIDIEN SE RECYCLENT.

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

2. ATTENTION, IL EXISTE DES FAUX-AMIS

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

3. LES CONSIGNES DE TRI PEUVENT VARIER SELON LES COMMUNES

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

© Getty/Citeo

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

SEINE-MARITIME