

SEP M
TOP
ventes

Cuisine Actuelle

2€
90

FÉVRIER 2022
N°373

Cahier **RÉGION**

**LE MEILLEUR
DE LA SAVOIE**
Plats cultes + adresses

80
Recettes
PLAISIR

À DÉCOUVRIR
Les régals
de la Sicile



**PÂTISSERIE
CRÉATIVE**
Galette des Rois
vitrail

DOSSIER
Les
choux font
sensation

SALADE DE
COUSCOUS AU
HADDOK ET
HOUMOUS

COUSCOUS SALÉS ET SUCRÉS! & TAJINES

FÉVRIER 2022 - BEL : 3,20 € - CH : 5 CHF - CAN : 4,99 CAD - D : 4,30 € - ESP : 3,40 € - GR : 3,40 € - ITA : 3,40 € - LUX : 3,20 € - PORT. CONT. : 3,40 € - DOM : AVION : 3,90 €
BATEAU : 3,20 € - MAROC : 35 DH - TUNISIE : 5,5 TND - ZONE CFA AVION : 3 000 XAF - BATEAU : 2 000 XAF - ZONE CFP AVION : 950 XPF - BATEAU : 350 XPF

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 373 - F: 2,90 € - RD





LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ
EN BRETAGNE

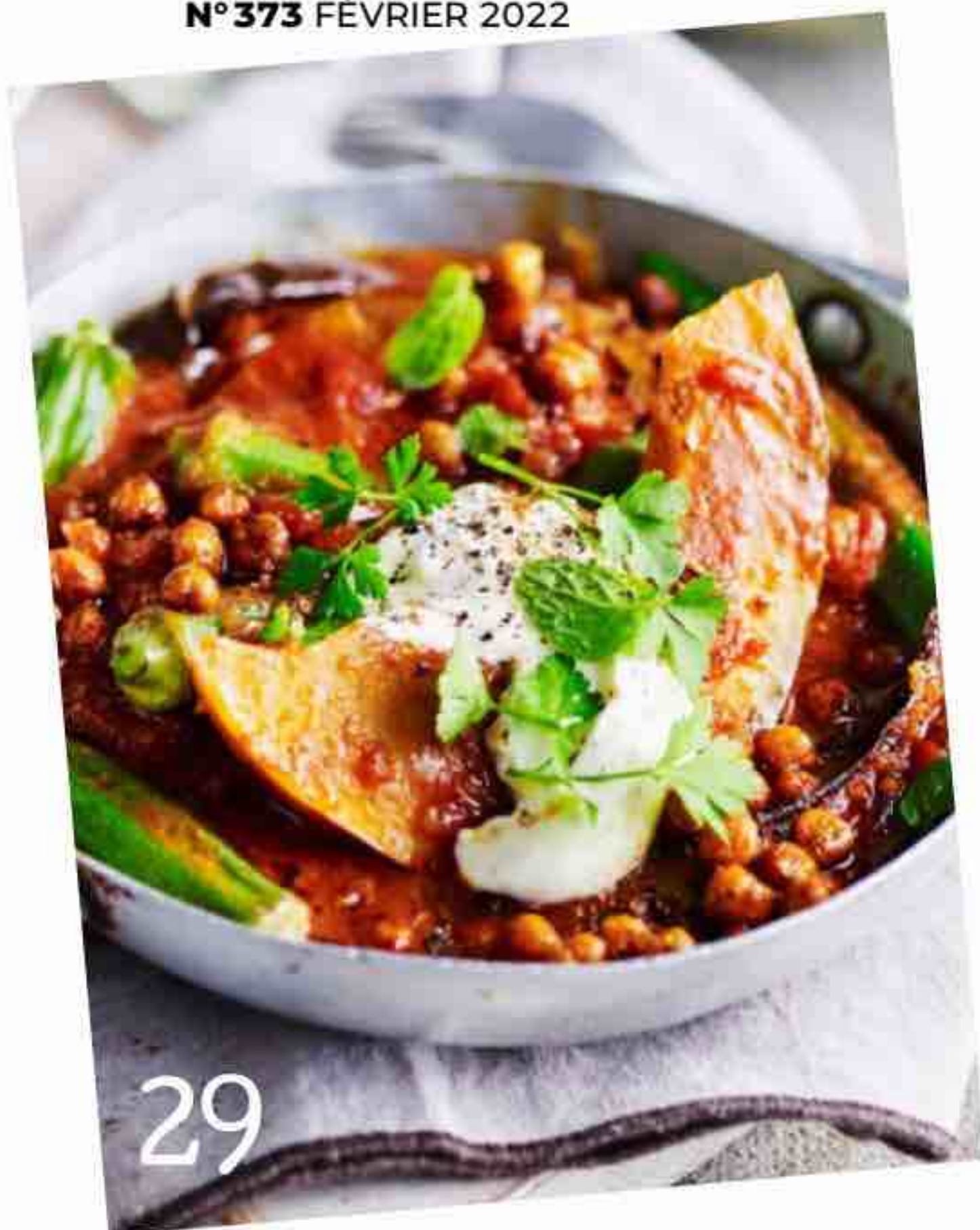


**Derrière
chaque chou-fleur
il y a un producteur**

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

Sommaire

N°373 FÉVRIER 2022



29



55



64



13

4 Index

5 Au marché

- 6 - Le navet
- 8 - Le gîte de bœuf
- 10 - La raie
- 12 - L'orange
- 14 - Radis noir, cardon et kumquat
- 15 - Le parmesan
- 16 - Le canard : conseils de chef

17 10 idées avec...

... des raisins secs

20 Les actualités du mois

22 Vin Le touraine blanc

24 Dossier

Tajines & couscous pour toutes les occasions

48 Passion apéro

Les stars de l'apéritif fait maison

52 Dossier

Le chou fait son show

58 Enquête

Marques alimentaires
La course aux produits plus sains

61 Ma petite épicerie

68 Cuisine du monde

Le goût de la Sicile

70 Banc d'essai...

Les soupes de poissons

72 Ça change

La banane plantain

74 Ustensile

Le presse-agrumes

76 Il en reste

Rien ne se perd !

78 Hop hop hop

La recette top chrono : le petit sauté de porc au caramel



78

62

Créations gourmandes

62 Les incroyables de Dorian

Mes plateaux-télé de gourmets

66 Mon défi pâtisserie

Galette vitrail à la noisette

NOUVEAU

36 La Savoie à table

À boire et à manger

38 Nos meilleures recettes

Du classique au plus inattendu

42 Rencontre

Éric Martin-Fardon, producteur de beaufort d'alpage à Valfréjus

45 Nos artisans

et nos producteurs préférés

En direct de NOS REGIONS



35

Encarts : au sein du magazine figurent un encart Françoise saget jeté sur tous les abonnés, un encart Encart welcome adiparcours client 2021 jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Post-it reab 2021 collé sur une sélection d'abonnés, un booklet Welcome add prismashop - parcours client jeté sur une sélection d'abonnés.

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 65

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@CUISINEACTUELLE

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE

Cuisine Actuelle 3

RÉDACTION 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex - Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Dessauvages. **Secrétaire de direction** : Christelle Florent (6746). **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétariat** : Angélique Danigo (6813). **Rédacteur en chef adjoint édition** : Marc Gadmer (6783). **Rédactrice en chef adjointe** : Marilyne Clarac (6863). **Directeur artistique adjoint** : Géraud Chabanet. **Rédaction** : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605). **Secrétariat de rédaction** : Véronique Tréboutte, 1^{er} SR (5062) et Véronique Fève (6596). **Maquette** : Corinne Letourneur (6608) et Marie-Thérèse Allory (4876). **Photo** : Sybille Joubert, chef de service (6768), Béatrice Franco (6921). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Ont collaboré à ce numéro** : V. Bouvart, A. de Crozet, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, A. Inquimbert, T. Kempfner, C. Lamontagne, M.-C. Mathieu, E. de Meurville, D. Nieto, N. Renaud, E. Scotto, P. Sinshelmer, R. Sourdeix, J. Tercaefs, B. Vigot-Lagandré, L. Zombek. **CUISINEACTUELLE.FR** : Marion Poirat (5791), rédactrice web ; Maëlle Auriol (5033), rédactrice web ; Aurélie Godin (6816), chef de rubrique ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager, **Comptabilité** : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Chief Transformation Officer, **Directeur exécutif PMS** : Philipp Schmidt (5188). **Directrice Exécutive Adjointe PMS** : Virginie Lubot (6448). **Directeur Exécutif Adjoint PMS** : David Folgueira (5055). **Directeur délégué** : Thierry Flammant (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Directrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de projet** : Élodie Davrin (6443). **Planning manager** : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Dellac (6490). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demallay (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolée. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Directeur des ventes** : Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin. **Directrice Exécutive Prisma Media Femmes** : Pascale Socquet. **Directrice de la publication** : Claire Léost. **ABONNEMENTS** Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9 - Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) - Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr - abonnement France pour 1 an (12 Nos) : 34,80 €. **PHOTOGRAPHIE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Dresden, Meinhofstraße, 01129 Dresden. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/To de papier. - ISSN : 09893091. **Commission paritaire** : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2021 Prisma Media. Dépôt légal : janvier 2022. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



Rejoignez la communauté de **Cuisine Actuelle**



Facebook
Instagram
Pinterest

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers - Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50.

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



NOS RECETTES DE FÉVRIER

10 idées avec des raisins secs	17	Diots sauce piquante	40
18 mini recettes avec les petits restes	76	Le petit sauté de porc au caramel	78
Apéritif		Magrets poêlés, sauce à l'orange	13
Crackers pizzas	50	Mijoté soupière à l'agneau	64
Croustilles aux cacahuètes	50	Salade de couscous perlé et brochettes de bœuf	28
Cubes au fromage, tomate, olives et noix	49	Tajine de canard confit à la patate douce	27
Feuilletés aux saucisses	51	Tajine de poulet au citron confit et olives vertes	32
Le pastis maison	51	Wok de gîte aux poivrons	9
Mélange de fruits secs aux épices	48		
Entrées froides		Légumes & Cie	
Coleslaw rouge à l'orientale	53	Arancinis de la Mama	69
Pain maison au chou kale	57	Bananes plantain frites à picorer	73
Entrées chaudes		Carottes confites au thym	23
Frittata d'épinards au parmesan	15	Chou farci moelleux à la vapeur	54
Salade de raie aux pommes de terre	11	Chou-fleur rôti au pesto d'épinards	52
Tartines-repas au fromage	63	Crozets à gratiner	39
Tart'izza à la tomme de Savoie	41	Flammekueche de chou-fleur au jambon	55
Poissons		Gratin de chou-fleur au bleu	56
Bols hawaïens au saumon frais	62	Quiche aux navets et au chèvre	7
Couscous à la mode sicilienne	34	Tajine créole au colombo	29
Croquettes de poisson aux agrumes	75	Tajine de légumes racines	34
Salade de couscous au haddock et houmous	25	Desserts	
Tajine aux sardines	24	Bananes plantain rôties et petite crème au rhum	73
Viandes		Bugnes lyonnaises	39
Bœuf-carottes au cidre	9	Cake Julietta à l'orange	13
Clafoutis de diots	40	Cannolis aux pistaches	69
Cordons bleus au cheddar	23	Crème à tartiner citron-clémentine	75
Couscous de souris d'agneau aux coings	30	Galette vitrail à la noisette	66
Couscous de tante Laurette	26	Gâteau chocolat-orange	40
Couscous du dimanche	33	Saint-genix	38
Diots au chou	40	Tajines de fruits d'hiver aux épices douces	31

CARNET D'ADRESSES

Anaë gin : anae-gin.fr **Aquarelle** : aquarelle.com **BCR La vinaigrette** : bcravinaigrette.com **Bienvenue à la ferme** : bienvenue-a-la-ferme.com **Bocaux de chef** : bocaux-chef.fr **Boulangerie-pâtisserie Noguera** : 6, rue de la République, 73500 Modane **Chalet La Tapiaz** : la côte d'Arbroz, 74110 Morzine **Distillerie des Aravis** : distilleriearavis.fr **Domaine de la Charmoise** : henry-marionnet.com **Domaine des Grandes Espérances** : sagetlaperriere.fr **Eatic** : eatic.fr **Gauta** : gauta.fr **H. Koenig** : hkoenig.com **Illy** : illy.com **La Percée du vin jaune** : percee-du-vin-jaune.com **L'Authentique Maison Retonaz** : lauthentique-maison-retonaz.fr **Le Pain de Chibon** : 427, route du Pont, 74 310 Les Houches **Le Prince Noir** : leprincenoir-restaurant.fr **Les copains de Bastien** : lescopainsdebastien.fr **Lionel Gosseume** : lionelgosseume.fr **Louis Tellier** : louistellier.fr **Maison Pugin** : maisonpugin.com **Murielle Bantin et Frédéric Muller** : 5, rue de la Parrachée -Termignon, 73500 Val-Cenis **Oxo** : oxo-shop.fr **Philippe Héritier** : domainedesorchis.fr **Racines** : racines-annecy.fr **Remyx Vodka** : remyx-vodka.com **Riviera & Bar** : riviera-et-bar.fr **TGV inOUI** : oui.sncf/tgv-inoui

CRÉDITS PHOTOS Couverture nationale : Stockfood/Einenkel - Marielle. Couverture régionale : Photocuisine/Nurra - Photocuisine/Desgrieux. Frétillet : p. 42 à 46. Interbev : Rouvrais, p. 8(1). Istock : p. 3(1), 6, 8(1), 10(2), 12, 14, 15, 16(2), 17, 23, 35, 36(2), 37(3), 40(1), 41(1), 58, 60, 68-69, 70(1), 73, 75, 76-77. Lamontagne : p. 70(6). Los Andes Agency : p. 16(1). Marielle : p. 48 à 51, 66-67. Nieto : p. 62 à 64. Photocuisine : À Point Studio, p. 11 ; Barret, p. 39(1) ; Bergeron, p. 34(1) ; Bilic, p. 9(1) ; Debru, p. 36(1) ; Desgrieux, p. 26 ; Leser, p. 54 ; Mallet, p. 3(1), p. 78 ; Nicol, p. 37(1) ; Nurra, p. 3(1), 13(1), 38 ; Ploton, p. 32, 39(1) ; 41(1) ; Spy, p. 3(1), 13(1) ; Stockfood, p. 9(1) ; Studio, p. 27 ; Viel, p. 33 ; Zurbach, p. 7. Rouvrais : p. 5, 10(1). SP : p. 20-21, 22, 61, 74. Stockfood : Afanasyeva, p. 57 ; Akiko, p. 24 ; Bauer Syndication, p. 3(1), 29 ; Einenkel, p. 25 ; Foodcollection, p. 34(1) ; Gräfe & Unzer Verlag/Rynio, p. 3(1), 55 ; Immediate Media/Good Food, p. 52 ; Jalag/Hoersch, p. 31 ; Joyce, p. 56 ; Richard Jung Photography, p. 30 ; Sporrer/Skowronek, p. 53 ; Thumm, p. 40(1) ; Young, p. 28.



AU MARCHÉ

avec Sybille, journaliste culinaire

➤ Afin de réchauffer les journées hivernales, Sybille opte pour des plats réconfortants. Le gîte de bœuf est un excellent morceau pour réaliser potées, pot-au-feu et autres plats mijotés. Bref, toutes les recettes où l'on peut oublier la cocotte sur un coin de feu ! Avec les navets qui font souvent grimacer ses filles, elle invente des plats originaux comme la quiche aux navets et au chèvre ou une tatin de navets boule d'or à l'orange, un fruit dont c'est la pleine saison. Elle utilise toujours quelques segments d'orange sanguine pour agrémenter sa salade de raie aux câpres.

LES PRODUITS DE FÉVRIER

LÉGUMES

Navet

Chou de Bruxelles
Cardon

VIANDES

Gîte de bœuf

Collier d'agneau
Magret de canard

POISSONS

Raie

Cabillaud
Lieu jaune

FRUITS

Orange

Kumquat
Pomélo

FROMAGES

Parmesan

Abondance
Cantal

LE LÉGUME

LE NAVET

Il parfume les soupes et les potées d'hiver, mais ce petit légume-racine se savoure de bien d'autres façons.



C'est bon pour moi

Avec plus de 90 % d'eau, le navet est peu calorique. Source de vitamines du groupe B et de vitamine C, il n'est pas avare non plus en minéraux (potassium, calcium, phosphore et sodium) et oligo-éléments (fer, zinc et cuivre). Enfin, comme tous les crucifères, il apporte des composés soufrés dont l'action est bénéfique sur notre santé.



1 JE L'ACHÈTE

Il doit avoir des couleurs franches : blanc, rose ou violet et zéro meurtrissures. Mais aussi être **lisse et ferme, et dégager une odeur douce, non piquante**. J'évite les gros spécimens, souvent creux et durs. Je ne résiste pas au navet du Pardailhan (Hérault), un produit de terroir à la peau noire, à la chair un peu sucrée et aux parfums de pignons, ou au navet boule d'or, jaune vif, à la saveur délicate.

2

JE LE PRÉPARE

Si le navet botte printanier se déguste avec la peau, le navet d'hiver s'épluche (direction mon compost ou celui des jardins urbains de plus en plus nombreux). Je laisse les petits entiers et je coupe les gros en quartiers pour les plonger dans un pot-au-feu, un ragoût, une soupe ou une purée. **Je l'émince à l'aide d'une mandoline pour en faire un gratin fondant et crémeux.** Et quand je reçois tante Huguette qui a les intestins fragiles, je blanchis les navets dans de l'eau bouillante... et elle peut se resservir de mon couscous aux navets, raisins et dattes !



3 JE LE CUISINE

Impossible de résister au merveilleux **canard à l'orange avec ses navets caramélisés au miel**. C'est un classique indétronable. Mais j'aime bien varier les plaisirs avec des joues de porc confites aux navets et au cidre ou des cuisses de poulet mijotées aux poires et aux navets. Je réchauffe ma tribu avec un velouté de navets et patates douces à l'orange, et je la bluffe avec une salade de navets boule d'or aux noisettes et aux lardons. Ma botte secrète ? Des rosaces de navets façon pommes Anna à la ciboulette.



Il fait son cinéma...

Monsieur Navet s'est vu voler son nom pour qualifier un film insipide ! C'est mal connaître ce légume qui sait s'imposer au box-office des recettes. Soit en tenant le haut de l'affiche dans une tatin aux navets caramélisés, une quiche navets-maroilles ou un gratin de navets au gingembre, soit en partageant la vedette avec d'autres célébrités comme les noix de saint-jacques sur un velouté de navets, les langoustes dans une nage avec navets, carottes et safran, le bœuf dans un pot-au-feu, ou les champignons dans une poêlée avec navets, noix et beaufort.

Quiche aux navets et au chèvre

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES • 250 g de pâte brisée • 400 g de navets longs ou ronds • 1 œuf • 20 cl de crème • 100 g de chèvre frais • 80 g de fromage râpé • 1 pincée de noix de muscade râpée • sel, poivre.

1. Épluchez les navets.

Lavez-les et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

2. Étalez la pâte dans un

moule à tarte. Mélangez la crème, l'œuf et le chèvre frais. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Disposez les

navets sur la pâte. Versez la préparation et parsemez de fromage râpé.

3. Enfournez 30-35 min à 180 °C. Dégustez avec une salade verte.

C'est gratiné

UTILISEZ UN FROMAGE ASSEZ GRAS POUR QU'IL FONDE BIEN : CHEDDAR, GOUDA OU EMMENTAL. LA MOZZARELLA, LE PARMESAN OU LE CHÈVRE DONNENT AUSSI DE TRÈS BONS RÉSULTATS.





LE GÎTE DE BŒUF

Une viande gélatineuse et moelleuse après une longue cuisson. C'est l'un des piliers du pot-au-feu, sans oublier son os à moelle !

2

JE LE PRÉPARE

Je sors ma viande du réfrigérateur 30 min avant de la faire cuire : remise à température ambiante, elle ne sera pas agressée par le choc thermique et donc bien plus tendre. **Pour les plats mijotés, je découpe le gîte en morceaux assez gros (ils vont fondre à la cuisson).** Je saisis dans une cocotte mes morceaux avec du beurre et/ou de l'huile avant d'ajouter la garniture. Pour ma daube, je fais mariner la viande une nuit dans un mélange

d'oignons, de vin rouge, d'épices, de sucre, de jus et de zestes d'orange bio.



1

JE L'ACHÈTE

Chez mon boucher, pour avoir l'assurance d'un élevage responsable et d'une viande de qualité. Je choisis **un gîte d'un beau rouge et bien persillé.** Pour une daube ou un bœuf-carottes, je demande un gîte désossé. Pour un pot-au-feu, je l'achète avec son os à moelle. Je demande aussi au boucher de hacher du gîte pour faire des steaks hachés tendres et fondants. Mais pour un tartare, j'opte pour du gîte à la noix (milieu de la cuisse), très goûteux.

3

JE LE CUISINE

J'aime particulièrement ce morceau, car **il me permet de cuisiner toutes les régions de France !** Au Nord, une carbonade flamande où les morceaux de gîte vont cuire avec de la bière, de la vergeoise et du pain d'épices badigeonné de moutarde. Au Sud, une daube à la provençale avec de l'origan, de l'ail et des piments. Au Centre-Est, un merveilleux bœuf bourguignon avec des champignons, du lard, des carottes et un bourgogne-passe-tout-grain. Au Sud-Ouest, un pot-au-feu et sa mique périgourdine, une sorte de pâte à base de pain rassis qui cuit dans le bouillon.

Les conseils de mon boucher

✓ Le gîte est une viande destinée aux cuissons longues et mijotées. Mais vous pouvez aussi faire revenir un morceau de ce gîte de chaque côté dans une poêle avec du beurre moussieux. Une fois la viande caramélisée, détaillez-la en lamelles en coupant perpendiculairement au sens des fibres. C'est important pour une mâche agréable. Servez sans attendre, façon tataki, avec une sauce soja-citron vert-gingembre-sucre-huile de sésame.

C'est quelle partie ?

Le gîte, également nommé jarret de bœuf, est la partie située au-dessus du tibia de la patte arrière de l'animal, en dessous du gîte à la noix, de l'araignée et du plat de tranche. Gîte vient de l'ancien français "gésir" qui signifie "être couché", le jarret reposant sur le sol lorsque l'animal est allongé. Réputée de troisième catégorie, sa texture gélatineuse qui nécessite une cuisson longue apporte de l'onctuosité à tous les plats mijotés.

Les recettes

« Wok de gîte aux poivrons

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES • 450 g de gîte • 3 poivrons rouges • 1 piment vert • 1 oignon • 5 brins de coriandre ciselés • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de fécule • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 80 g de noix de cajou • sel, poivre.

1. Découpez la viande en lanières. Lavez et coupez les poivrons et le piment en lamelles en retirant les graines et les cloisons.

2. Épluchez et émincez l'oignon. Mélangez la sauce de soja avec la fécule et le vinaigre. Faites suer l'oignon 5 min dans un wok avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les lamelles de poivron, de piment et 10 cl d'eau. Laissez cuire 10 min à feu vif. Réservez.

3. Salez et poivrez les lanières de viande. Faites-les revenir 5 min dans le wok chaud avec le reste d'huile. Intégrez les lamelles de poivrons et de piment, puis versez le mélange soja/vinaigre. Laissez mijoter et épaissir quelques minutes. En fin de cuisson, ajoutez les noix de cajou et la coriandre.

4. Servez chaud sur du riz nature ou accompagné de pommes vapeur.

Saveur aigre-douce

AJOUTEZ 1 CUIL. À CAFÉ DE SUCRE OU DE MIEL POUR CARAMÉLISER LÉGÈREMENT LA VIANDE AVANT DE VERSER LE CIDRE.

« Bœuf-carottes au cidre

PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 3 H

POUR 4 PERSONNES • 1,2 kg de gîte de bœuf ficelé • 3 carottes • 3 échalotes • 1/2 tête d'ail • 50 cl de cidre • 50 cl de bouillon de bœuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe de graines de fenugrec (facultatif) • 6 grains de poivre • sel, poivre.

1. Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets. Épluchez les échalotes et coupez-les grossièrement.

2. Salez et poivrez la viande. Faites-la dorer de tous côtés à la cocotte dans l'huile chaude. Ajoutez les échalotes et saupoudrez de farine. Mélangez bien. Versez le cidre et le bouillon de bœuf. Ajoutez l'ail pelé, les graines de fenugrec et les grains de poivre. Couvrez et laissez cuire

2 h 30 à 3 h. Ajoutez les carottes à mi-cuisson.

3. Déficélez la viande et coupez-la en tranches. Dégustez aussitôt, avec les carottes et une purée.

Question fenugrec

LE PARFUM DE CES PETITES GRAINES JAUNE-BRUN SE RAPPROCHE DE LA VANILLE, DE LA NOIX, DU CÉLERI ET DU CURRY. VOUS LES TROUVEREZ AU RAYON ÉPICES DES GRANDES SURFACES.



LA RAIE

Un poisson sans arêtes, quelle aubaine ! De plus, sa chair feuilletée d'une grande finesse est très facile à cuisiner.

La raie bouclée

Ce n'est pas la nouvelle coupe de cheveux à la mode ! Raie fleurie, bouclée ou douce sont les variétés les plus communes. La raie bouclée (*Raja clavata*) est la plus recherchée pour sa chair feuilletée qui est très fine. C'est un poisson cartilagineux (comme les requins) qui doit son nom aux boucles cornées, des sortes d'épines recourbées qu'elle a sur sa face dorsale. Les stocks de raies européens sont en déclin, mais la raie bouclée a vu sa population croître ces derniers temps.



1 JE L'ACHÈTE

Que ce poisson est délicieux ! On consomme ses ailes, c'est-à-dire ses nageoires dorsales. Je choisis une aile pelée, d'un beau rose brillant. **Elle doit être souple, sa chair d'un blanc rosé, élastique et ferme.** Et ne jamais sentir l'ammoniaque.

Une aile d'1,4 kg réglera quatre personnes, mais il en existe de plus petites. Sinon, le poissonnier peut en débiter une grande en tronçons.

2

JE LA PRÉPARE

C'est simple comme tout. Il suffit de la pocher une dizaine de minutes dans un court-bouillon, de l'égoutter et de prélever sa chair qui se détache facilement des cartilages. J'aime bien les petites ailes. Je les fais cuire au four ou dans une poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre. Dans tous les cas, la raie n'aime pas les cuissons longues.

La
bonne idée
de Sybille



De bonnes joutes !

Les joutes de raie sont un peu plus chères que les ailes, mais c'est un mets très raffiné. Prévoyez trois à quatre joutes par personne. Rincez-les et séchez-les. Faites-les cuire quelques minutes à la poêle dans du beurre et une persillade, ou parfumez-les avec des lamelles de bacon, du curry et du lait de coco.

3 JE LA CUISINE

Je ne suis pas fan de la raie au beurre noir, pas très healthy. Je lui préfère une sauce hollandaise que je fais avec un beurre aux algues. Ma cuisson au four préférée ? Je précois une couche de rondelles de pommes de terre et de fenouil émincé et je finis la cuisson en déposant dessus l'aile de raie parsemée de graines de cumin. Les enfants adorent mes boulettes de raie à l'échalote et à la ciboulette. Pour un dîner entre copains, je prépare souvent une raie effilochée sur une salade de pommes de terre tièdes aux câpres.



Salade de raie aux pommes de terre

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 kg d'ailes de raie • 2 citrons • 6 pommes de terre de même taille • 1 carotte • 1 oignon • 2 échalotes • 1/2 bouquet de cerfeuil • thym • laurier • 1 œuf dur • 50 cl de vin blanc • 12 olives noires dénoyautées • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 6 grains de poivre • sel, poivre.

1. Portez à frémissements 2 l d'eau dans une marmite avec le vin blanc, l'oignon et la carotte pelés et 1 citron coupés en tranches, le poivre, du thym et du laurier. Salez. Plongez les ailes de raie

rincées et laissez pocher 10-12 min. Égouttez et laissez tiédir. Effilochez les ailes de raie.

2. Lavez les pommes de terre. Faites-les cuire 25 min dans de l'eau salée, départ à

froid. Égouttez. Épluchez et laissez refroidir. Coupez en rondelles. Réservez.

3. Mélangez le jus d'1 citron avec l'huile, le vinaigre et la moutarde. Salez, poivrez. Ajoutez les olives, l'œuf dur,

les échalotes et le bouquet de cerfeuil hachés.

4. Répartissez les rondelles de pommes de terre sur des assiettes. Garnissez de raie effilochée et arrosez de vinaigrette. Servez tiède.

Sans la peau

ÉBOUILLANTEZ LES AILES DE RAIE 2 MIN. ÉGOUTTEZ-LES ET GRATTEZ LA PEAU AVEC UN COUTEAU AVANT DE LES POCHER.





L'ORANGE

Juteuse, sucrée, vitaminée... Voici un agrume qui nous fait aimer l'hiver, qu'on le choisisse à chair ou à jus.

1 JE L'ACHÈTE

Je les choisis une à une, jamais en filet. L'orange doit être **bien lisse, ferme et lourde**. Sa couleur n'est pas primordiale. Certaines variétés aux nuances vertes sont pourtant mûres. Toujours bio, je raffole de leur peau en zestes, en compote, en marmelade ou en orangettes. Je jette un œil à la variété : la blonde fine, dite à jus, ou la blonde navel, dite de table, ou encore l'orange sanguine (maltaise) à la chair rouge et à la saveur musquée.

2

JE LA PRÉPARE

Je l'épluche et je sépare ses quartiers pour les croquer ou les plonger dans une fondue au chocolat. Un filament de sa peau parfume un bar, une daube, des beignets... Je la pèle à vif et je lève les suprêmes pour préparer une salade d'oranges à l'eau de fleur d'oranger.



Un vrai coup de boost !

L'orange est riche en antioxydants, flavonoïdes et bêta-carotène. Elle apporte des fibres et une bonne dose de minéraux, calcium, potassium, magnésium... Elle est surtout réputée pour sa richesse en vitamine C. Mais cette précieuse vitamine est fragile et disparaît rapidement. Le fruit se déguste donc en quartiers ou pressé, bu instantanément.

3 JE LA CUISINE

L'orange, comme le gingembre, j'en mettrais partout ! Avec son jus, je réalise un velouté de courge-orange, je fais braiser des endives ou des fenouils, j'arrose un filet mignon, un ceviche de truite, des bananes rôties ou les fameuses crêpes Suzette. Il fait froid ? Je réchauffe la famille avec un **parmentier d'effiloché de canard à l'orange** ou un **osso-buco aux zestes d'orange**. Et pour réaliser ma super compote d'oranges, je coupe les oranges en deux sans les éplucher, je les fais cuire à la vapeur et je les mixe avec des raisins, du miel et des pignons. Je sers accompagné d'un gâteau à l'orange nappé de chocolat.

Et l'orange amère ?

De petite taille, un peu boursouflée, l'orange amère est le fruit du bigaradier. Elle est très acide, peu juteuse et remplie de pépins. On ne la consomme donc pas telle quelle, mais elle a d'autres ressources ! L'eau de fleur d'oranger est extraite des fleurs blanches du bigaradier, les zestes de l'orange amère parfument le Grand Marnier, le Cointreau ou un vin d'orange maison. Quant au fruit, il permet de préparer la sublime marmelade d'oranges amères.

Bonne cuisson

LE MAGRET SE MANGE PLUTÔT ROSÉ, COMME L'AGNEAU. EN LE LAISSANT REPOSER, SON JUS VA SE RÉPARTIR DANS TOUTE LA CHAIR POUR DE BELLES TRANCHES, COMME AU RESTAURANT.



Les recettes

« Magrets poêlés, sauce à l'orange

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 magrets de canard

• 3 oranges bio • 80 g de beurre froid • 2 cuil. à soupe de miel • 10 cl de porto blanc • sel, poivre.

1. Quadrillez la peau des magrets avec un couteau. Zestez les oranges à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe. Pressez les fruits.

2. Versez le jus d'orange dans une casserole. Ajoutez les zestes, le miel et le porto. Laissez réduire de moitié. Ajoutez le beurre en parcelles et fouettez. Réservez au chaud.

3. Faites cuire les magrets côté peau 6-8 min sur feu

moyen dans une poêle chaude sans matières grasses. Retournez-les. Jetez presque toute la graisse et poursuivez la cuisson 3-4 min.

4. Laissez reposer les magrets 5 min dans une feuille d'aluminium. Découpez-les en tranches et nappez-les de sauce. Salez et poivrez bien. Dégustez avec une purée de patates douces.



« Cake Julietta à l'orange

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES • 3 oranges bio • 10 feuilles de verveine ou 1 zeste de citron bio en rubans • 4 œufs • 250 g de beurre + pour le moule • 350 g de sucre • 150 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 100 g de semoule de blé fine.

1. Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Battez les œufs avec 250 g de sucre. Ajoutez le beurre fondu. Incorporez la farine, la semoule, la levure, le zeste et le jus d'1 orange.

2. Beurrez un moule à cake, puis versez la préparation. Enfourez pour 40 min à 180 °C.

3. Préparez le sirop. Pressez le reste d'oranges. Portez leur jus juste à frémissements avec le reste de sucre et les feuilles de verveine.

4. Démoulez le cake et déposez-le sur un plat. Imbibez-le bien de sirop chaud à l'aide d'un pinceau de cuisine. Laissez refroidir complètement avant de déguster.

Pour la déco

COUPEZ 2 ORANGES BIO EN TRANCHES DE 3 MM. FAITES-LES CONFIRE DANS 25 CL D'EAU AVEC 250 G DE SUCRE SUR FEU TRÈS DOUX TROIS FOIS 10 MIN, EN LAISSANT REFROIDIR 20 MIN À CHAQUE FOIS. LAISSEZ ÉGOUTTER 2 H SUR UNE GRILLE.



3 PRODUITS



LE RADIS NOIR

UNE CHAIR NACRÉE
SOUS UNE PEAU NOIRE

Ce n'est pas un radis rose qui, l'hiver venu, se mettrait à broyer du noir ! Bien qu'elle soit de la même vaste famille des brassicacées (crucifères), cette grosse racine à longue tige est naturellement revêtue d'une peau rugueuse noirâtre, pas folichonne, c'est vrai. Mais, une fois pelé, le radis noir dévoile une chair blanche, nacrée et croquante, légèrement poivrée et parfois même un poil piquante. Un vrai caractère donc, doté, en plus, d'atouts pour notre santé. Du potassium, du magnésium, du calcium, du soufre, du fer, des sels minéraux, des vitamines A et C et des substances antibactériennes.

Choisi ferme, d'un noir uniforme, sans blessures et pas trop gros (conservé plus de 2-3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, il se ramollit), le gros rond d'hiver ou le long maraîcher apportent du peps à la grisaille. Il se marie avec le saumon fumé, l'avocat ou le maquereau. Ses rondelles, découpées finement, saupoudrées de fleur de sel et arrosées d'un filet d'huile d'olive, se croquent à l'apéro. Plus épaisses, elles se tartinent de tarama. Râpé avec des carottes et des pommes, le radis noir contribue à un savoureux coleslaw. Enfin, émincé avec endives, trévises et noix, il fait une superbe salade d'hiver.

LE CARDON
UN LÉGUME ANCIEN
À REDECOUVRIR

Originaire du bassin méditerranéen, ce cousin de l'artichaut (on le surnomme d'ailleurs artichaut sauvage ou carde) offre une saveur proche de l'artichaut, bien sûr, mais légèrement plus amère. On ne consomme que ses côtes qui doivent être d'un blanc crémeux, bien fermes, larges et charnues. Un aspect un peu cotonneux est un signe de fraîcheur. Attention : il faut les éplucher soigneusement pour éliminer les parties filandreuses et ôter le fin duvet qui les recouvre. Une fois blanchi à l'eau citronnée pour atténuer l'amertume et l'attendrir, le cardon s'accommode de mille et une façons : en gratin, à la crème, au jus de viande, sauté, avec une sauce blanche ou une béchamel. Les cardons à la moelle sont un grand classique de la cuisine lyonnaise. On le retrouve dans les couscous et tajines des pays du Maghreb. On l'aime aussi car il est pauvre en calories, riche en potassium, magnésium, calcium, minéraux et fibres.

LE KUMQUAT
UN MINI FRUIT
AU MAXI GOÛT

Il ressemble à une olive orange et se croque tout entier. C'est l'une des particularités de cet agrume de la famille des rutacées : il se déguste avec la peau. Riquiqui, acidulé, sucré et juteux, c'est le bonbon de l'hiver. Le kumquat nous vient du sud-est de l'Asie. C'est le fruit du kumquat (et pas kumquater !), un petit arbre aux feuilles vertes et lustrées et aux fleurs blanches très odorantes qui, d'ailleurs, s'acclimate fort bien chez nous en pot. Pensez-y pour vous régaler de votre propre cueillette ! Riche en vitamines C, B et en antioxydants, il donne la pêche et aide à bien vieillir. Le kumquat aime aussi se faire cuisiner : il se glisse dans une farce pour volaille, se poêle avec ail, miel et jus d'orange pour escorter un magret, parfume un saumon rôti, booste une salade de fenouil, twist une mousse au chocolat, se confit sur une pavlova aux fruits exotiques...



LE PARMESAN

Vraiment, quel talent !
En bloc, en copeaux ou râpé,
ce célèbre fromage italien,
incontournable dans la pasta,
est un grand séducteur.



Les amateurs de parmigiano reggiano sont nombreux et sa diffusion est mondiale. Mais le succès de ces meules de 40 kg n'a jamais cédé à la moindre concession et le parmesan a préservé depuis des siècles ses qualités intrinsèques. Depuis 1996, un strict cahier des charges de ce fromage bénéficiant d'une AOP y veille.

UN TERROIR UNIQUE

Le parmesan est fabriqué avec du lait de vache, de la présure, du sel, et c'est tout ! Autour de la province de Parme, les vaches se nourrissent avec plus de 70 variétés de plantes. Le résultat est un lait exceptionnel. Additionné de présure, il va coaguler dans les cuves de quelques 350 fromageries.

Le fromager rompt la caillebotte en grains qu'il va chauffer à 55 °C. Les granulés cuits tombent au fond de la cuve, formant une masse. Extraite, cette masse est divisée en deux meules, enroulées dans une toile de lin et placées dans un moule cylindrique. C'est le moment d'imprimer aux parmesans leur signe distinctif : numéro et date de fabrication et, sur la circonférence de la meule, l'inscription en pointillé "parmigiano reggiano" qui les caractérise.

Chaque meule est immergée dans une saumure avant d'être déposée dans un entrepôt d'affinage pour 12 mois minimum. À cet âge-là, le parmigiano reggiano est un peu acide, avec des saveurs de lait. À 24 mois, sa pâte dure, grumeleuse et friable libère des parfums de noix et de miel. À 36 voire 40 mois, son goût est puissant.

L'art de
le trancher

Le parmesan ne se coupe pas ! Il "s'ouvre" grâce à un "coltello a mandorla", un couteau au manche rond en bois et à lame en forme d'amande qui permet de le fragmenter.

Frittata d'épinards
au parmesan

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 300 g de pousses d'épinards • 60 g de parmesan en un morceau • 6 œufs • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe de crème épaisse • 1 cuil. à café de bicarbonate de soude (facultatif) • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre.

1. Battez les œufs dans un saladier avec la crème et le bicarbonate. Ajoutez le parmesan râpé, du sel, du poivre et la muscade.

2. Lavez les pousses d'épinards. Équeutez-les si nécessaire. Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Faites-y fondre les épinards 5 min.

Versez les œufs battus et laissez cuire 5 min.

3. Retournez la frittata : posez une grande assiette sur la poêle. Retournez d'un geste la poêle, la frittata et l'assiette, puis faites glisser la frittata retournée dans la poêle. Poursuivez la cuisson 5 min. Dégustez chaud, tiède ou froid.



L'astuce

L'AJOUT DE BICARBONATE DE SOUDE OU, PLUS PRÉCISÉMENT, DE SODIUM (RAYON GROS SEL), UN PRODUIT 100 % NATUREL, RENDRA LA FRITTATA PLUS AÉRÉE ET LÉGÈRE. IL N'EST PAS INDISPENSABLE À LA RÉUSSITE DE LA RECETTE.



Le canard

**CUISINÉ PAR
VIVIEN DURAND**

La spécialité de ce chef du Sud-Ouest amoureux du canard, c'est **le fameux magret sur coffre**. On suit ses conseils avisés pour accommoder cette volaille à la saveur prononcée.

CANARD GRAS OU MAIGRE ?

Le plus répandu est le canard gras, celui élevé pour son foie et dont on tire les magrets (sur le canard maigre, ces morceaux sont appelés les filets). Pour le faire rôtir au four, optez pour un demi-sauvage ou, plus rare et plus cher, un canard mulard Kriaxera, qui vit en liberté et offre une viande ferme et goûteuse. Achetez-le entier et faites votre découpe. Elle n'est pas plus compliquée que celle du poulet.

À CHAQUE MORCEAU SA CUISSON

Parce que les ailes, les cuisses ou le coffre ont des chairs très différentes, pour une cuisson parfaite, je conseille de travailler le canard par morceaux et non entier. En effet, si le coffre est rosé, les cuisses ne seront pas cuites. Ce qui est excellent, c'est le "bateau", nom donné aux deux magrets à cuire sur l'os. Cela donne une viande plus moelleuse et la chair à gratter sur l'os est un vrai régal. Côté service, ça fait son petit effet quand vous l'apportez à table.

DU REPOS, ENCORE DU REPOS...

Pour une cuisson réussie du magret (plutôt rosée que saignante), on le fait cuire à la poêle sur la peau entaillée au couteau. Enlevez le gras au fur et à mesure et finissez côté chair dans une poêle propre. Laissez-le reposer autant de temps qu'il a cuit : soit pour 12 min de cuisson, comptez 12 min de repos. Avant de le servir, réchauffez-le 3 à 4 min dans le four chauffé à 160/180 °C.



MARIAGE RÉUSSI AVEC LES FRUITS

Le canard est une viande grasse et les fruits lui apportent de la fraîcheur, comme dans l'incontournable canard à l'orange. Cerises, ananas, pêches, raisins...

Presque tout fonctionne. Pour réaliser ces recettes, on prépare une gastrique, une base de sauce à partir de sucre et de vinaigre. Pour la sauce à l'orange, réalisez un caramel à sec. Déglacez-le avec du vinaigre et du jus d'orange, ajoutez des zestes d'agrumes et du poivre mignonnette, puis versez un fond brun pour obtenir votre sauce à compléter avec les segments de fruits.

PRÉPARATIONS TENDANCE

Pour un carpaccio, faites mariner au préalable le magret entier quelques heures au frais, dans un mélange d'herbes, de sauce soja et de vinaigre balsamique. À la japonaise, en mode tataki, le magret est saisi à la poêle pour le marquer, puis déposé dans une décoction de vinaigre de riz, sauce soja, huile de sésame, gingembre et ail dans laquelle il va mariner une nuit. À servir froid avec une sauce ou en salade.

Une cuisine de terroir, brute et pointue

À la tête de deux restaurants, Le Prince Noir, un étoilé ouvert à Lormont depuis sept ans, et le Gaùta, plus canaille situé au cœur de Bordeaux, Vivien Durand, originaire du Pays basque, aime partager sa cuisine à la fois chaleureuse et gourmande. Ainsi, chez Gaùta, son nouveau bistro ouvert depuis septembre 2020, il propose une cuisine du Sud-Ouest dans un esprit bon vivant, avec un menu à 25 € qui change tous les jours.

...des raisins secs

Avec leur note sucrée, ces petits trésors du placard ensoleillent nos recettes d'hiver. En janvier, on en profite à fond.

1 Raisinettes-picorettes

Faites gonfler 4 cuil. à soupe de **raisins secs** 1 h dans un verre de **rhum ambré**. Faites fondre 75 g de **chocolat noir** au micro-ondes. Piquez les raisins éponges trois par trois sur des petites piques en bois et trempez-les dans le chocolat fondu. Laissez refroidir sur du papier sulfurisé avant de déguster.

LE PLUS Faites fondre le chocolat précisément à 50 °C. Laissez refroidir à 28 °C et réchauffez à 38 °C pour obtenir une couverture toute brillante.

2 Far normand au cidre

Faites gonfler 150 g de **raisins secs** dans un verre de **cidre**. Fouettez 150 g de **sucré** et 4 **œufs**. Incorporez 200 g de **farine**. Délayez avec 75 cl de **lait entier**. Ajoutez les raisins secs et le cidre. Versez dans un moule **beurré** et **fariné**. Enfouez pour 1 h à 180 °C.

LE PLUS Ajoutez des **pommes** ou des **poires** coupées en quartiers ou quelques **pépites de chocolat**.

3 Tajine de légumes

Faites revenir 1 **oignon** et 1 gousse d'**ail** émincés dans 1 filet d'**huile d'olive**. Ajoutez 1 cuil. à soupe de **ras-el-hanout**, 3 **carottes** et 3 **pommes de terre** coupées en quatre, 100 g de **pois chiches** cuits et 100 g de **raisins secs**. Salez et poivrez. Arrosez de **bouillon de légumes**. Couvrez et laissez mijoter 30 min.

LE PLUS Servez avec de la **semoule au beurre**, un **rôti en cocotte** ou une **volaille**.

4 Poulet pané au curry

Mixez 5 cuil. à soupe de **cacahuètes** grillées non salées avec 5 cuil. à soupe de **raisins secs**. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et 1 cuil. à café de **curry**.

Panez 4 **escalopes de poulet** avec cette préparation et enfouez pour environ 15 min à 200 °C en retournant les escalopes à mi-cuisson.

LE PLUS Sublimez d'un **trait de vinaigre balsamique** ou de **gouttes de miel**.

5 Polenta aux lardons

Faites frémir 1,2 l de **lait** dans une casserole. Ajoutez en remuant 200 g de **polenta** et 50 g de **raisins secs**. Faites cuire 8 min en mélangeant bien. Ajoutez 100 g de **lardons fumés** rissolés et 2 cuil. à soupe de **cerneaux de noix**.

LE PLUS Cuisinez sur le même principe de la **semoule** ou du **riz**, pour servir avec du **lapin** ou du **porc**.

6 Feuilleté du lundi

Hachez un reste de **poulet rôti** (env. 300 g) avec 1 **oignon** et 1 gousse d'**ail** pelés, 2 brins de **persil** et 1 poignée de **raisins secs**. Liez avec 1 **œuf**. Salez et poivrez. Tapissez un moule à manqué de 3 **feuilles de brick** badigeonnées de **beurre**, puis versez la farce. Couvrez de 3 autres feuilles de brick badigeonnées de **beurre**. Enfouez 15 min à 200 °C.

LE PLUS Essayez aussi cette recette avec un reste de **poisson grillé** ou cuit à la vapeur, sans peau ni arêtes.

7 Champignons farcis

Séparez les pieds des chapeaux de 8 gros **champignons**. Hachez les pieds et mélangez-les avec 2 cuil. à soupe de **raisins secs**, 1 gousse d'**ail**, 1 jaune d'**œuf** et 1 cuil. à soupe de **crème fraîche**. Salez et poivrez. Farcissez-en les chapeaux et enfouez pour 20 min à 200 °C.

LE PLUS Pour les attendrir, ébouillantez les chapeaux 5 min dans une casserole d'eau salée avant de les farcir.



Notre coup de cœur

8 Confit d'oignons

Émincez 3 **oignons rouges** épluchés. Faites-les revenir 3 min dans un filet d'**huile d'olive**. Ajoutez 3 cuil. à soupe de **miel**, 2 cuil. à soupe de **vinaigre de vin rouge** et 3 cuil. à soupe de **raisins secs**. Laissez mijoter 20 min. Ajoutez du **poivre** ou du **gingembre**.

LE PLUS Utilisez ce condiment comme une **moutarde**, dans un sandwich ou avec de la viande.

9 Sandwich de pain d'épices

Réhydratez 4 cuil. à soupe de **raisins secs** dans du **jus d'ananas**. Mélangez à la fourchette avec 4 boules de **glace à la vanille** un peu ramollie. Garnissez-en 4 petites tranches de **pain d'épices** et refermez avec 4 autres tranches. Servez aussitôt ou réservez au congélateur.

LE PLUS Choisissez votre parfum de **glace** et de **jus de fruit** (ou d'alcool).

10 Jus d'automne

Épluchez 3 **pommes**. Mixez-les avec 1 **carotte** grattée, 1 cuil. à soupe de **gingembre râpé**, 3 cuil. à soupe de **raisins secs** et 3 glaçons. Couvrez de **jus de pomme**. Mixez à nouveau et dégustez sans attendre.

LE PLUS Ajoutez une pincée de **curcuma** pour apporter de la couleur à cette boisson ou de **piment** pour réchauffer.



GRAND
PRIX
**Cuisine
Actuelle**
2021

PANIER DES DOUCEURS

Soif de découverte

THÉ VERT JASMIN & ROSE, UN MARIAGE FLORAL DE BON GOÛT

Un goût délicieusement fleuri, un parfum subtil...
Relevé d'une délicate note de bergamote,
le Thé vert Jasmin et Rose bio La Maison du Thé
offre un pur moment de plaisir des sens.



**"Le visuel
est juste
resplendissant:
je n'ai jamais vu
de ma vie des
sachets de thé
aussi beaux!"**

Nadia, 41 ans



87%

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

**"Moment
détente assuré
avec ce mariage
floral entre la rose
et le jasmin.
100% adepte!"**

Séverine, 42 ans

97%

EN PARLENT
POSITIVEMENT

**"L'association thé vert,
jasmin et rose:
l'odeur est magnifique,
et le goût très bon."**

Farah, 27 ans

72%

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



Naked cake THÉ & FRAMBOISES

PRÉPARATION : 40 MIN - CUISSON : 20 MIN - REPOS : 6 H

POUR 8 PERSONNES

200 g de chocolat blanc • 420 g de crème à 30% de m. g.
(110 g à chauffer et 310 g froide) • 4 sachets de Thé vert
Jasmin & Rose La Maison du Thé • 4 œufs • 120 g de sucre
• 120 g de farine • Des framboises surgelées

1. Chauffez la crème et le thé dans une casserole, puis filmez et laissez infuser hors du feu pendant 20 min. Faites fondre le chocolat. Chauffez à nouveau la crème et ôtez les sachets de thé. Versez la crème chaude sur le chocolat, mélangez. Ajoutez la crème froide et mixez le tout jusqu'à obtenir une crème lisse. Filmez au contact, et mettez au frais pendant au moins 6 heures.

2. Fouettez la crème au robot en augmentant petit à petit la vitesse. Placez dans une poche à douille sans douille et mettez au frais.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Au robot, fouettez 10 min les œufs et le sucre. Ajoutez la farine, mélangez puis versez la préparation dans un moule beurré. Enfournez 20 min. Démoulez sur une grille, laissez refroidir. Coupez le gâteau en 3 tranches égales.

4. Placez un peu de crème sur le support à gâteau et posez la 1^{re} tranche. Pochez la crème par-dessus, ajoutez des framboises. Placez la 2^e tranche et répétez l'opération. Placez la 3^e tranche, recouvrez de crème et décorez de framboises.

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ

La Maison du Thé cultive son savoir-faire depuis 1938. Ses équipes sélectionnent rigoureusement chaque ingrédient et proposent les goûts les plus subtils et les meilleures origines, pour élaborer des recettes « maison » aux saveurs délicates et 100% naturelles, sans arôme artificiel, ni exhausteur de goût, ni conservateur.

Avec une trentaine de références, La Maison du Thé offre une vaste gamme de thés d'origine et aromatisés, ainsi que des rooibos et infusions, pour accompagner tous les moments de la journée. Tous sont préparés à partir de feuilles de thé entières, de fleurs, de véritables morceaux de fruits ou d'épices, que l'on retrouve dans chaque sachet.

Engagée dans une démarche RSE depuis près de vingt ans, La Maison du Thé propose une composition 100% biologique et conditionne en France l'ensemble de sa gamme. Ses emballages en amidon végétal, pensés pour préserver tous les arômes, sont respectueux de l'environnement.

Trésor de chef

Thierry Baucher, Meilleur Ouvrier de France, a concocté pour son restaurant Les 5 sens à Avignon, une vinaigrette à l'équilibre parfait. Fidèle au vœu de ses clients, il l'a mise en bouteille sous la marque BCR. **Vinaigrette de chef, en épicerie fines et en ligne, 13 € les 500 ml, BCR La Vinaigrette.**



Je t'aime, un peu, beaucoup, à la folie...

Les amoureux fondent d'un désir ardent en effeuillant avec passion ce délicieux bouquet, où bourgeonnent d'irrésistibles petites douceurs au chocolat. **Gôûter de fêtes, commande en ligne, 33 €, Aquarelle.**



MENU INOUI, UN TRAIN D'AVANCE

Alexia Duchêne, repérée en 2019 dans l'émission *Top Chef*, et Nina Métayer, chef pâtissière, ont associé leur talent pour élaborer le nouveau menu des TGV inOUI. Salade d'épeautre, toasté de carotte confite et hachis Parmentier au canard, sablé brownie chocolat ou gâteaux de voyage.



De quoi se régaler à toute vitesse le temps d'un trajet gourmand. **Le menu des cheffes, 1 plat, 1 dessert, 1 boisson, 14,30 € ; plat unique, à partir de 8,30 € ; dessert, 4,60 € sur TGV inOUI.**

C'EST NOUVEAU!



L'art du café

On craque pour ce service de tasses et boîtes assorties, de l'artiste Mona Hatoum. Une réinterprétation poétique des motifs du keffieh, la coiffe traditionnelle arabe. **Art collection, le duo de tasse à café, 48 € ; les 6 tasses, 129 €, Illy.**



L'or du Jura à la fête

La mise en perce des premiers tonneaux du vin jaune donne lieu à la plus grande fête viticole de France. Cette année, c'est le village de Cramans dans le Jura qui accueille les festivités.

La Percée du vin jaune, 5-6 février, Cramans, réservations sur le site.



DOUCEURS SOLIDAIRES

Faire du bien en se faisant plaisir, difficile de résister ! Les Copains de Bastien proposent des tablettes élaborées par des personnes sans-abri en CDI chez Emmaüs Défi. Le chocolat provient des fèves de producteurs respectueux des droits du travailleur et des enfants. On craque pour le design de ces tablettes en forme de pavés parisiens.

Tablette de chocolat, à partir de 7,90 €, sur le site Les Copains de Bastien.



Eatic éthique

Vous en avez assez de la malbouffe livrée par des personnes surexploitées ? Optez pour Eatic, la première plateforme de repas sains et responsables. La start-up met en relation des restaurateurs engagés pour proposer des plats végétariens et vegans à des clients soucieux du bien-être animal et de l'environnement. Elle garantit un salaire minimum aux livreurs à vélo. Une démarche 100 % responsable.

Eatic, livraison à Paris et sa petite couronne, Lyon, Lille, Bordeaux, Rennes et Strasbourg.



En direct de la ferme

Afin de privilégier les produits locaux, le réseau Bienvenue à la ferme (8 000 agriculteurs-adhérents) a décidé de créer sa propre enseigne de magasins en circuit-court. Face au succès de ses trois premières boutiques (Mayenne, Eure, Côtes-d'Armor), le réseau ambitionne d'en ouvrir une centaine d'ici à 2025.

On trinque au made in France

Nés hors de nos frontières, ces alcools sont aujourd'hui élaborés dans des distilleries artisanales françaises. Des spiritueux de qualité avec un gin bio au goût herbacé, distillé et embouteillé à Cognac. Ou cette vodka de blé fabriquée en Charente-Maritime, proposée dans des bouteilles décorées par divers artistes.

Gin Anaë, 70 cl, 45 € ; vodka Remyx, 70 cl, 30 €, chez les cavistes.



PAR ANNE INQUIMBERT

ADRESSES EN PAGE INDEX

NOS BONS ACCORDS AVEC le touraine blanc



Vif, expressif, intense et très élégant, ce "petit blanc" est **parfait pour recevoir et se régaler autour de plats bistro-bistro.**



Incontournable

Connu dans le monde entier, Henry Marionnet a beaucoup fait pour la renommée du touraine et on ne se lasse pas de son sauvignon fin et élégant aux jolis arômes d'agrumes, d'ananas et de fleurs blanches, avec des notes de fumé...

Un modèle du genre ! On le déguste sur le cordon bleu, mais aussi sur une poêlée de coques, avec des harengs pommes à l'huile ou encore des ris d'agneau basquaise.

Touraine sauvignon 2020, Domaine de la Charmoise, Henry Marionnet, 8 €, enseignes Monoprix.

Au cœur de la France, un vieux vignoble datant du IV^e siècle donne aujourd'hui des vins blancs résolument modernes, tirés du cépage sauvignon originaire de la région, bien adapté aux terroirs comme au climat à tendance océanique.

MIEUX LE CONNAÎTRE POUR BIEN LE CHOISIR.

L'appellation "coteaux de touraine", née en 1939, devenue "touraine" en 1953, a été modifiée en 2011 pour ajouter deux dénominations géographiques : Oisly et Chenonceaux. Elle compte plus de 5 000 hectares de vignes répartis entre la Sologne à l'est et l'Anjou à l'ouest, là où le Cher, l'Indre et la Vienne rejoignent la Loire. Cinq cents vignerons y produisent une majorité de vins blancs à base de sauvignon qui trouve là tout ce qu'il lui faut pour s'exprimer, profitant des progrès de la vinification et du réchauffement de la planète. Bref, une appellation qui monte. En Tou-

raine, on trouve désormais quelques-uns des meilleurs sauvignons de la planète.

DE LA BOUTEILLE AU VERRE. Le touraine blanc se boit jeune, sur la fraîcheur et l'intensité de son fruit pour profiter pleinement de ses notes d'agrumes, de fruits exotiques et de fleurs blanches et de sa bouche franche et gourmande. Certaines cuvées peuvent vieillir quelques années avec bonheur, prenant davantage de complexité. On le déguste frais, entre 8 et 10 °C.

ACCORDS GOURMANDS. Tout naturellement servi avec fruits de mer, coquillages et poissons frits ou grillés, ce blanc sec et vif, d'une rare élégance, accompagne joliment les charcuteries, les préparations au fromage, les quiches et les pizzas, les légumes en gratin, rôtis ou sautés, les plats exotiques et épicés comme le curry ou les acras, les fromages de chèvre ou encore les desserts comme les fruits rôtis. ●



Bio et gourmand

Une version moderne d'un sauvignon blanc très expressif, au nez de fruits exotiques et de bourgeon de cassis, avec des notes minérales et mentholées, intense et long en bouche. À boire avec le cordon bleu et les carottes rôties, sur une tête de veau sauce gribiche ou dès l'apéritif avec des feuilletés au roquefort.

Touraine 2019 Bio, La Java des Grandes Espérances, Saget La Perrière, 7 €, cavistes et site du Domaine.

Expressif

Une séduisante expression du sauvignon blanc cultivé et vivifié par un jeune vigneron déjà star. Avec un nez de fruits blancs et d'agrumes, ce vin est à la fois ample et frais, rond, gourmand et long en bouche. Racé, il va aussi bien sur les carottes rôties que sur de puissants spaghettis à la poutargue, de croustillantes croquettes de crevettes ou un simple fromage de chèvre rôti sur salade.

Touraine 2020, cuvée Les Sauterelles, Lionel Gosseume, 8 €, cavistes.





» Tradition revisitée «

Cordons bleus au cheddar

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 escalopes de poulet • 4 tranches de jambon • 200 g de cheddar • 1 brin de basilic • 2 œufs • 120 g de farine • 150 g de chapelure • 4 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à café de baies roses • sel, poivre.

1. Incisez les escalopes dans l'épaisseur. Ouvrez en portefeuille et couvrez de papier cuisson. Aplatissez légèrement au rouleau à pâtisserie. Salez et poivrez.

2. Coupez le cheddar en 4 bâtonnets. Versez la farine dans une assiette creuse, les œufs battus dans une deuxième et la chapelure dans une troisième.

3. Recouvrez chaque escalope d'1 tranche de jambon, d'1 feuille de basilic ciselée et d'1 baie

rose écrasée. Déposez au centre 1 bâtonnet de cheddar.

4. Refermez les escalopes et pressez légèrement. Passez-les de chaque côté dans la farine, dans les œufs battus, puis dans la chapelure.

5. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites cuire les cordons bleus 5-7 min de chaque côté. Parsemez de baies roses écrasées et de fines herbes ciselées. Servez sans attendre.

Selon vos goûts

ADAPTEZ LES FINES HERBES : CIBOULETTE, ESTRAGON, SAUGE, CERFEUIL, OU MÊME SIMPLE PERSIL PLAT APPORTERONT DE LA FRAÎCHEUR.

» Tendance «

Carottes confites au thym

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES • 12 carottes • 4 brins de thym • 4 gousses d'ail • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de vin blanc • 30 cl de bouillon de légumes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre.

1. Pelez les carottes et coupez-les en deux ou en quatre dans la longueur. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse (ou dans une cocotte). Ajoutez les carottes et l'ail. Parsemez de la moitié du thym. Faites revenir 5 min.

2. Déglacez avec le vin et versez le bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire 10 min. Retirez le couvercle et faites cuire à nouveau 10 min. Ajoutez le beurre et le miel. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson 3-5 min jusqu'à évaporation du liquide et légère caramélisation des carottes. Poivrez, parsemez de thym et servez.



La garniture

PROPOSEZ CES CAROTTES FONDANTES AVEC UNE VIANDE, UN POISSON, UNE OMELETTE OU, ACCORD PARFAIT, DU JAMBON CRU DE PORC ROSE DE TOURAINE, BIEN SÛR !

Viande ou poisson, avec ou sans semoule, faciles ou subtils, des mariages créatifs pour ensoleiller vos assiettes.

Tajines & pour toutes

Touches gourmandes

AJOUTEZ EN MÊME TEMPS QUE LES SARDINES DES OLIVES NOIRES OU VERTES DÉNOYAUTÉES ET 1/4 DE CITRON CONFIT AU SEL ÉMINCÉ, À DÉNICKER AU RAYON ORIENTAL.

Dînette express

Tajine aux sardines

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES • 18 sardines surgelées • 500 g de pommes de terre pelées • 2 gousses d'ail • 500 g de poivrons surgelés • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout • sel.

1. Pelez l'ail et hachez-le finement. Faites dorer 1 min dans un tajine avec l'huile et le ras-el-hanout. Ajoutez les pommes de terre coupées en tranches et les poivrons.

Salez, couvrez et laissez cuire 15 min.
2. Ajoutez les sardines dans le tajine. Couvrez et prolongez la cuisson 10-12 min. Arrosez de jus de citron et servez aussitôt.

Reine des épices

Le ras-el-hanout, littéralement la "tête" de l'épicerie (ou le meilleur), est la star de la cuisine marocaine. Utilisé dans bien d'autres pays, il s'agit d'un mélange en poudre avec au moins vingt ingrédients. Il est utilisé dans les sauces des couscous et des tajines. Son goût est frais, anisé, doux et peu pimenté.

couscous

les occasions

C'est pratique

RÉSERVEZ CETTE SALADE
DANS UNE BOÎTE
HERMÉTIQUE. ELLE EST
PARFAITE À EMPORTER
POUR DÉJEUNER OU AVOIR
UN REPAS D'AVANCE
AU RÉFRIGÉRATEUR.

Repas nomade

Salade de couscous au haddock et houmous

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 5 MIN

POUR 6 PERSONNES • 500 g de semoule cuite • 500 g de haddock • 1 petite grenade • 6 tomates cerises • 2 oignons nouveaux • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de menthe ciselée • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • sel, poivre. **LE CONDIMENT** • 1 citron pelé • 1 gousse d'ail • 400 g de pois chiches cuits • 5 cl d'huile d'olive • sel.

1. Mixez tous les ingrédients du condiment. Réservez.

2. Plongez le haddock dans une casserole d'eau frémissante. Éteignez le feu et laissez-le refroidir dans son eau.

Égrenez la grenade. Coupez les tomates cerises en quatre. Hachez les oignons, partie vert tendre comprise.

3. Mélangez la graine de couscous avec l'huile, le jus et le zeste râpé du

citron. Salez et poivrez. Ajoutez les graines de la grenade, les tomates, les oignons et les herbes. Émiettez dessus le haddock, garnissez de condiment houmous et servez.

Couscous de tante Laurette

PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 3 H • ATTENTE : 12 H

POUR 8 PERSONNES • 1 kg d'agneau (collier, haut-de-côtes, selle, épaule) • 350 g de pois chiches secs • 2 oignons • 2 côtes de céleri • 1 gousse d'ail • 400 g de carottes • 400 g de navets • 300 g de courgettes • 300 g de courges • 100 g de pulpe de tomate • 5 cl d'huile d'olive • piment frais à volonté • coriandre ciselée • 2 cuil. à café d'épices pour couscous • 6 pincées de safran • sel. **LA GRAINE** • 700 g de couscous moyen • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café rase de sel, poivre.

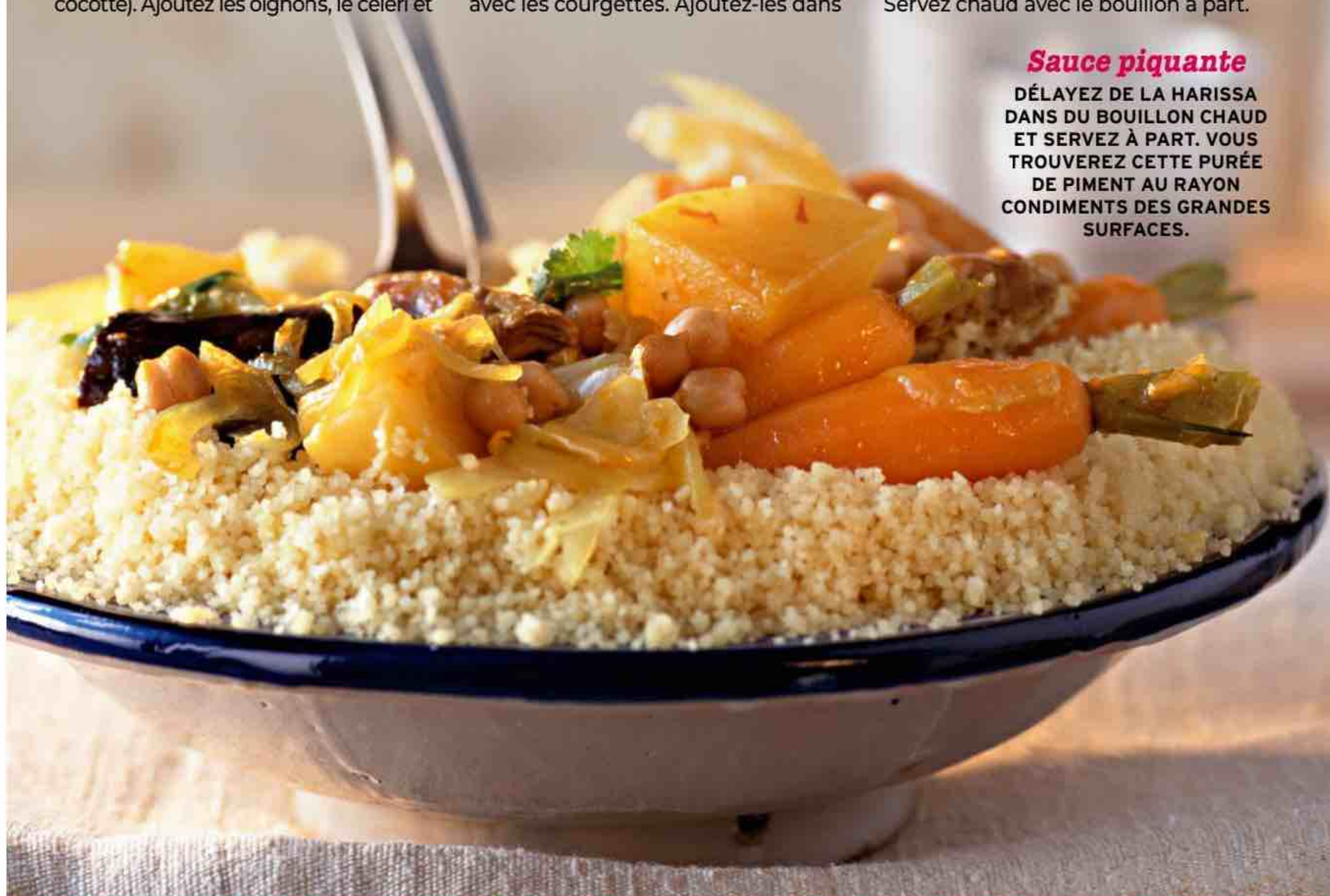
1. Faites tremper les pois chiches la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, égouttez-les et couvrez-les largement d'eau froide. Laissez frémir 2 h. Salez en fin de cuisson.
2. Faites dorer la viande à l'huile dans le bas du couscoussier (ou dans une cocotte). Ajoutez les oignons, le céleri et

l'ail émincés. Laissez dorer durant 3 min. Ajoutez la pulpe de tomate, les épices, les piments, le safran, la coriandre, salez, poivrez. Mélangez 2 min, puis couvrez largement d'eau. Laissez mijoter 1 h.
3. Pelez les carottes, les navets et les courges. Coupez-les en gros morceaux avec les courgettes. Ajoutez-les dans

la cocotte. Laissez cuire 45 min. Ajoutez les pois chiches et prolongez la cuisson 15 min.
4. Préparez la graine comme indiqué dans l'encadré "Une semoule parfaite !" Répartissez dans un plat. Garnissez de viande et de légumes égouttés. Servez chaud avec le bouillon à part.

Sauce piquante

DÉLAYEZ DE LA HARISSA DANS DU BOUILLON CHAUD ET SERVEZ À PART. VOUS TROUVEREZ CETTE PURÉE DE PIMENT AU RAYON CONDIMENTS DES GRANDES SURFACES.



Une semoule parfaite !

Couvrez 700 g de **couscous** d'eau froide dans un saladier. Mélangez, puis égouttez. Étalez sur un linge et laissez reposer 5 min. Délayez 1 cuil. à café de **sel** dans 15 cl d'eau et aspergez-en le couscous en remuant. Laissez reposer

5 min. Roulez le couscous entre vos mains enduites d'**huile d'olive** pour que chaque grain soit huilé. Faites cuire 10 min à la vapeur : elle doit traverser le couscous. Renversez sur le linge et aérez à la fourchette. Laissez

tiédir et lissez-le en le roulant entre vos mains. Aspergez à nouveau de 10 cl d'eau en mélangeant du bout des doigts, puis faites cuire une seconde fois. Versez dans un plat et ajoutez 50 g de **beurre** en noisettes. Mélangez.

POUR 8 PERSONNES

Quel plat à tajine ?

Le plat traditionnel est en terre cuite. Il faut le faire tremper 12 heures avant la première utilisation afin qu'il ne se fende pas à la chaleur, puis le huiler copieusement s'il n'est pas émaillé ou vernissé. Pour le protéger, utilisez un diffuseur et évitez de le poser chaud sur une surface froide. À l'achat, vérifiez bien que votre plat est fait pour cuisiner, car il existe aussi des tajines décoratifs.

Avec du pain à la semoule

SAUCEZ AVEC DE LA KESRA, LA DÉLICIEUSE GALETTE ALGÉRIENNE À LA SEMOULE DE BLÉ. VOUS LA DÉNICHEREZ DANS UNE ÉPICERIE ORIENTALE OU CHEZ CERTAINS BOULANGERS DE QUARTIER.



Façon bistrot

Tajine de canard confit à la patate douce

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 cuisses de canard confit • 300 g de gésiers confits • 2 patates douces longues moyennes • 1 échalote • brins de persil • 1 cuil. à café de ras-el-hanout • 1/2 cuil. à café de graines de coriandre • 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre • sel.

1. Pelez les patates douces et coupez-les en rondelles épaisses. Pelez et hachez l'échalote. Faites-la dorer dans un tajine (ou dans une cocotte) avec 1 cuil. de la graisse du confit. Ajoutez

les patates douces et mélangez. Versez 2 cuil. à soupe d'eau. Parsemez de ras-el-hanout, de gingembre et de coriandre. Salez peu, mélangez et couvrez. Laissez cuire 15 min.

2. Ajoutez les cuisses de canard (essuyez le gras qui les entoure) et les gésiers dans le tajine. Laissez cuire encore 10 min. Parsemez de persil et servez aussitôt.

Vite fait

Salade de couscous perlé et brochettes de bœuf

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 8 PERSONNES • 250 g de perles de couscous
 • 1/2 grenade • 1 petit concombre • 1 oignon nouveau • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
 • 2 cuil. à soupe d'herbes ciselées (menthe, persil et coriandre)
 • 3 poivrons grillés à l'huile • 1 cuil. à café de ras-el-hanout
 • sel, poivre. **LES BROCHETTES** • 500 g d'entrecôte de bœuf
 • 1 yaourt • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Faites cuire le couscous
 15 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Rincez sous l'eau froide et arrosez d'1 cuil. à soupe d'huile. Mélangez.

2. Égouttez les poivrons
 et coupez-les en petits dés. Coupez le concombre de la même façon. Égrenez la grenade. Hachez finement l'oignon, partie vert tendre comprise. Mélangez les poivrons, le concombre, l'oignon et la grenade. Ajoutez le couscous, le reste d'huile, le jus de citron et les herbes. Salez peu, poivrez et ajoutez le ras-el-hanout. Mélangez bien et versez dans un plat creux.

3. Préparez les brochettes.
 Coupez la viande en cubes de 3 cm et roulez-les dans l'huile, du sel et du poivre. Enfilez-les sur des broches et faites-les cuire 4 à 6 min selon la cuisson désirée sur un gril de contact en les retournant sans cesse.

4. Servez la salade garnie des brochettes nappées de quelques cuillerées de yaourt. Poivrez et servez.

Grains tout ronds

Créé en 1953 en période d'austérité en Israël, le ptitim, appelé couscous israélien ou perlé, est préparé à partir d'une pâte de blé et d'eau extrudée sous forme de billes rôties au four. Ce couscous ressemble à la fregola sarde ou à la mhamssa tunisienne. Il est aussi bon chaud que froid.

Tout végétal

REMPLACEZ LES BROCHETTES PAR DES CUBES DE TOFU FERME PASSÉS DANS DE LA FARINE SALÉE ET PARFUMÉE AU RAS-EL-HANOUT, PUIS DORÉS DANS UN FILET D'HUILE.

Végétarien

Tajine créole au colombo

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES • 400 g environ de pois chiches cuits • 4 fines tranches de potimarron • 300 g de gombos • 1 aubergine • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1/2 cuil. à café de concentré de tomate • fines herbes (persil, menthe, coriandre) • 25 cl de sauce tomate nature • 1 cuil. à soupe de colombo (mélange d'épices) • 75 g de crème de coco • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel.

1. Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, puis dans la largeur. Rincez les pois chiches.

2. Pelez et hachez l'ail et les oignons. Faites-les dorer à l'huile dans un grand tajine. Ajoutez les aubergines et le potimarron. Versez la sauce tomate et le concentré de

tomate. Parsemez de colombo et de sel. Mélangez. Couvrez et laissez cuire 15 min en remuant de temps en temps. Ajoutez les gombos et les pois chiches. Prolongez la cuisson 15 min, toujours à couvert.

3. Garnissez de crème de coco, parsemez d'herbes et servez.

Légumes d'Afrique

CHOISISSEZ DE PETITS GOMBOS (OU OKRA) BIEN COLORÉS, SANS TACHES ET ASSEZ FERMES. ILS NE SE PÈLENT PAS. FROTTEZ-LES JUSTE DANS UN LINGE.

Question graine

PRÉPAREZ DE LA VRAIE SEMOULE OU GAGNEZ DU TEMPS AVEC CELLE PRÉCUITE, VENDUE EN GRANDES SURFACES. IL SUFFIT DE LA FAIRE GONFLER QUELQUES MINUTES À L'EAU BOUILLANTE.

Les épices du couscous

Du Maghreb ou de Sicile, chaque couscous est parfumé différemment. On y retrouve souvent l'ail, le safran, le gingembre, le cumin et le piment auxquels s'ajoutent la cannelle, la coriandre, le carvi et la rose. Il existe d'excellents mélanges tout prêts comme le ras-el-hanout, mais n'hésitez pas à créer le vôtre.



Invitation à l'orientale

Couscous de souris d'agneau aux coings

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 2 H

POUR 4 PERSONNES • 4 souris d'agneau • 400 g de semoule cuite • 2 coings • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 50 cl de bouillon de légumes • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 1/2 citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 1/2 cuil. à café de ras-el-hanout • 1/2 cuil. à café de curcuma en poudre • 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre • 1/2 cuil. à café de paprika doux en poudre • sel, poivre.

1. Salez et poivrez les souris d'agneau. Roulez-les dans les épices. Faites-les dorer environ 10 min dans une cocotte avec la moitié de l'huile, en les retournant. Réservez sur un plat.

2. Pelez et hachez l'ail et les oignons. Faites-les dorer dans la cocotte. Déglacez avec un peu de bouillon, puis remplacez la viande dans la cocotte. Versez le reste de bouillon, couvrez et

laissez mijoter 1 h 30 en retournant de temps en temps les souris d'agneau.

3. Coupez les coings en quatre. Pelez-les et retirez le cœur. Frottez-les avec le demi-citron et faites-les dorer environ 15 min dans une casserole avec le reste d'huile en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4. Retirez la viande de la cocotte et versez le miel. Faites réduire le jus

jusqu'à ce qu'il soit sirupeux, puis remplacez la viande. Ajoutez les coings et parsemez de coriandre ciselée. Couvrez et laissez reposer environ 15 min.

5. Faites réchauffer le couscous à la vapeur. Répartissez-le sur 4 assiettes. Garnissez de souris d'agneau et de coings. Nappez du jus et servez aussitôt.

Petite gourmandise

SERVEZ AVEC DES MOUILLETES DE BRIOCHE TOASTÉES, BEURRÉES ET PARFUMÉES DE QUELQUES GOUTTES D'EAU DE ROSE OU DE FLEUR D'ORANGER.

Spécial dessert

Tajines de fruits d'hiver aux épices douces

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES • 2 poires • 2 pommes • 1 orange bio • 2 cuil. à soupe d'amandes entières • 2 cuil. à soupe de miel • 1 anis étoilé • 6 cardamomes vertes • 2 clous de girofle • 1/2 cuil. à café de graines de coriandre • 6 pincées de cannelle en poudre • 1/2 cuil. à café de graines de poivre vert concassé.

1. Écrasez les épices entières. Mélangez-les avec le miel, la cannelle et le zeste de l'orange. Faites caraméliser dans une casserole, puis déglacez avec le jus de l'orange. Répartissez dans 4 tajines individuels (ou une sauteuse).

2. Pelez les poires et coupez-les en deux. Épluchez les pommes et coupez-les en quatre. Retirez les cœurs. Répartissez les poires et les pommes dans les tajines. Ajoutez les amandes. Couvrez et faites cuire

pendant 20 min sur feu doux en retournant les fruits à mi-cuisson.

3. Retirez les couvercles et prolongez la cuisson pendant environ 5 min. Dégustez tiède ou à température ambiante.

Quelles olives ?

VERTES, NOIRES OU VIOLETES CASSÉES. VOUS POUVEZ CHOISIR L'UNE DES TROIS VARIÉTÉS D'OLIVES OU LES MÉLANGER.

Le meilleur citron confit

Le choucho de la cuisine nord-africaine est le citron beldi. Petit, parfumé, préparé en saumure, sa peau est fine. Achetez-le en bocaux au rayon oriental. Il se garde au moins six mois dans son eau. Parfait pour sublimer la cuisine exotique, les mijotés, les soupes et les sauces. Rincez-le et épongez-le avant de cuisiner son zeste.



Petit prix

Tajine de poulet au citron confit et olives vertes

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 1 H 45

POUR 6 PERSONNES • 1 poulet coupé en morceaux • 700 g de pommes de terre moyennes • 6 gousses d'ail • 2 citrons confits au sel • 18 olives vertes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 1 cuil. à café de ras-el-hanout • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • 4 pincées de curcuma en poudre • sel, poivre.

1. Pelez les pommes de terre. Rincez les citrons confits et épongez-les. Coupez-les en quatre.

2. Faites dorer les morceaux de poulet dans un grand tajine avec

l'huile, les épices, le thym, le laurier et les gousses d'ail. Salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre, les citrons et les olives. Versez 5 cl d'eau et couvrez. Laissez cuire 1 h 30 à feu doux.

3. Retirez le couvercle du tajine. Laissez réduire la sauce à feu vif pendant quelques minutes supplémentaires si nécessaire et servez bien chaud.

Je m'organise

VOUS POUVEZ FAIRE
CUIRE LA VIANDE DANS
SON BOUILLON À
L'AVANCE. RÉSERVEZ AU
FRAIS OU CONGELEZ.
MAIS LA SEMOULE,
ELLE, SERA BIEN
MEILLEURE PRÉPARÉE
JUSTE AVANT LE REPAS.



Grande tablée

Couscous du dimanche

PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 3 H

POUR 10 PERSONNES • 1 gigot d'agneau (environ 2,8 kg) • 500 g de pois chiches cuits • 500 g de carottes • 300 g de courgettes • 500 g de navets • 3 fenouils • 2 côtes de céleri • 1 à 3 piments • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 5 cl d'huile d'olive • sel.
LA GRAINE • 800 g de couscous moyen • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café rase de sel.

1. Hachez l'ail, l'oignon et le céleri. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer le gigot sur toutes ses faces. Ajoutez l'ail, l'oignon et le céleri. Laissez dorer encore 2 min. Ajoutez le beurre, le cumin, les piments, la coriandre, du sel et du

poivre. Remuez 2 min. Couvrez largement d'eau et laissez mijoter 1 h 30. Mélangez de temps en temps.

2. Pelez les carottes et les navets. Coupez-les en gros morceaux avec les courgettes et les fenouils. Ajoutez-les dans la cocotte. Laissez cuire 45 min.

Ajoutez les pois chiches et prolongez la cuisson pendant 15 min.

3. Préparez le couscous comme indiqué dans l'encadré "Une semoule parfaite !" Versez la graine dans un plat. Garnissez de viande et de légumes. Servez avec le bouillon à part.

Graine de star

Derrière le mot "couscous" se cache la graine à base de semoule de blé dur et tous les ingrédients du plat, la viande et le bouillon. Le mot viendrait du berbère "keskesu" qui a donné "kuskus" en arabe et "couscous" en français. Ce plat se retrouve du Maghreb à la Sicile. Mais la graine est travaillée partout de la même façon.

Couscous à la mode sicilienne

Version poisson

PRÉPARATION : 45 MIN • CUISSON : 1 H 45

POUR 8 PERSONNES • 1,6 kg de poisson blanc • 4 carottes • 1 branche de céleri • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de raisins secs • huile d'olive vierge extra • 1 petit bouquet de persil • 1 feuille de laurier • 300 g de pulpe de tomate • 2 pincées de filaments de safran • 50 g d'amandes pilées • 1 cuil. à café de paprika. **LA GRAINE** • 700 g de couscous moyen • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café rase de sel de mer fin.

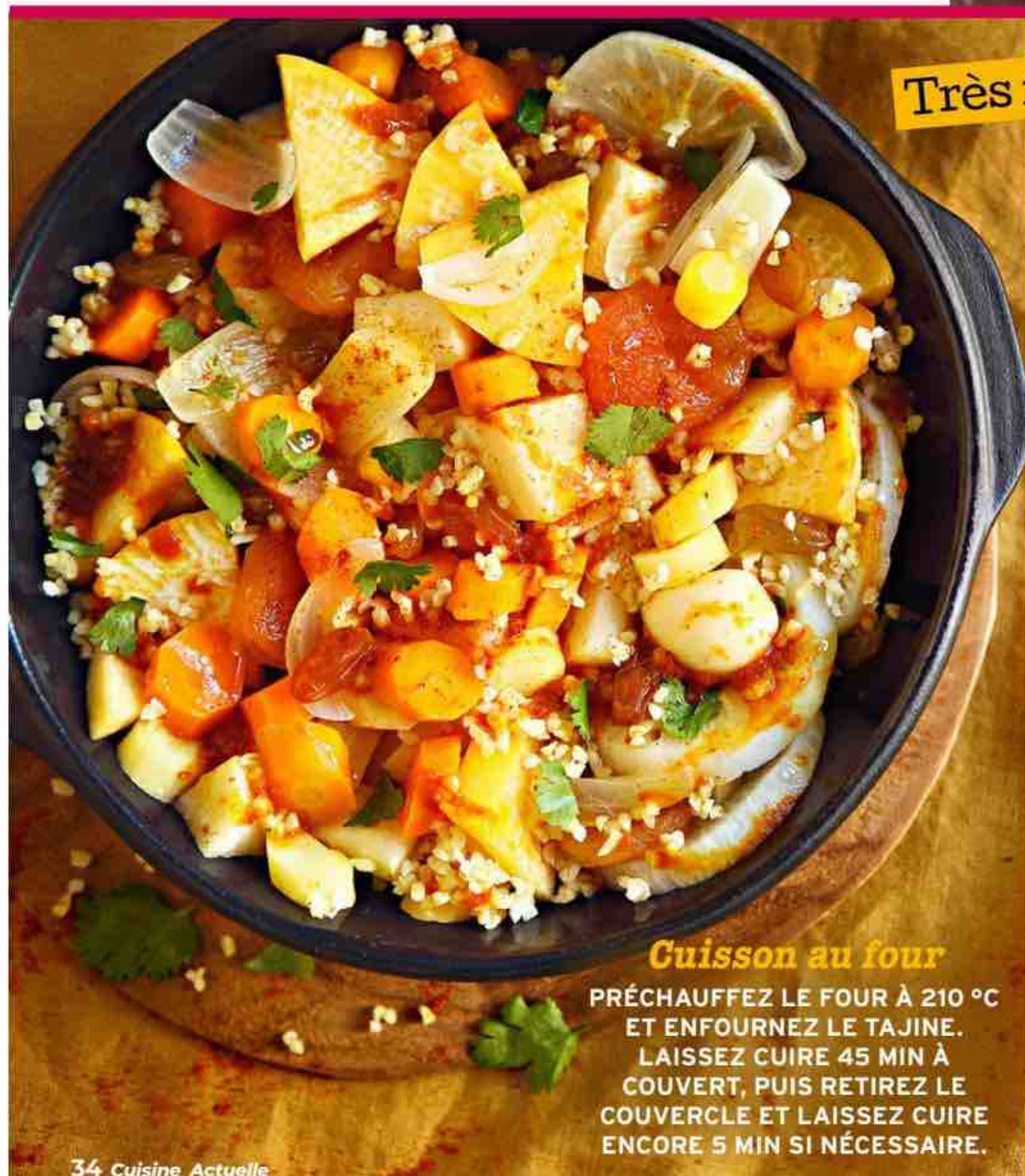
1. Préparez la graine comme indiqué dans l'encadré "Une semoule parfaite !" Réservez au chaud. Lavez les poissons. Videz-les et levez les filets. Éliminez l'arête centrale et la tête. Versez les parures dans le bas du couscoussier avec l'oignon épluché, le céleri et le laurier. Couvrez d'eau et faites cuire 1 h à feu doux. Filtrez ce bouillon.

2. Faites revenir l'ail dans le couscoussier avec les carottes coupées en quatre et du persil haché dans un filet d'huile. Ajoutez la tomate. Salez, poivrez et cuisez 10 min. Ajoutez le bouillon, les poissons, 1 pincée de safran, les raisins, le paprika et les amandes. Faites frémir 15 min. Formez un dôme de couscous. Poudrez de safran et garnissez de poisson aux carottes. Servez aussitôt.



Au marché

CHOISISSEZ DES FILETS DE POISSON BLANC BIEN ÉPAIS : CABILLAUD, LIEU JAUNE OU NOIR, COLIN OU LOTTE.



Très facile

Tajine de légumes racines

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 10

POUR 6 PERSONNES • 300 g de semoule cuite • 1 kg de carottes multicolores, navets, céleri-rave, panais • 300 g de potiron • 2 petits oignons blancs • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de coriandre effeuillés • 1 cuil. à café de ras-el-hanout • 4 pincées de piment doux en poudre • sel, poivre.

1. Pelez les légumes et émincez-les. Épluchez les oignons, coupez-les en deux et effeuillez-les.

2. Versez l'huile dans un tajine ou dans une cocotte. Ajoutez tous les légumes, le ras-el-hanout et le piment. Versez 5 cl d'eau. Mélangez, couvrez et laissez cuire 1 h sur feu doux sans y toucher. Retirez le couvercle, mélangez et laissez cuire encore 5 à 6 min s'il reste trop d'eau dans le tajine. Parsemez les légumes de semoule et de coriandre. Couvrez 5 min et servez chaud.

Cuisson au four

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 210 °C ET ENFOURNEZ LE TAJINE. LAISSEZ CUIRE 45 MIN À COUVERT, PUIS RETIREZ LE COUVERCLE ET LAISSEZ CUIRE ENCORE 5 MIN SI NÉCESSAIRE.

En direct de NOS REGIONS

Sommaire

p. 36 Fondue, gâteau de Savoie... Les produits incontournables

p. 38 La Savoie dans l'assiette

p. 42 Rencontre avec Éric Martin-Fardon, producteur de beaufort d'alpage

p. 45 Nos bonnes adresses

Au cœur des chalets blonds recouverts de chantilly, le parfum des fleurs d'alpage imprègne fromages et salaisons. Les Savoyards tirent parti de reliefs impropres aux cultures. L'eau des glaciers alimente les maraîchers d'Annemasse, les brasseurs des Bauges ou des Aravis. Myrtilles, framboises, champignons et ail des ours poussent à l'ombre des forêts. Tarentaise, Maurienne, Mont-Blanc... chaque village possède sa spécialité. Les vignobles dansent la ronde de Chambéry au lac du Bourget. Les chefs se doublent ici de traileurs ou d'alpinistes. Prêts à s'aventurer sur des pistes moins convenues que la tartiflette ou le gratin de crozets, ils mitonnent une cuisine d'altitude, subtile et réconfortante au coin du feu.



Le meilleur de la Savoie

Fromages de Savoie



Un plateau de personnalités

Merci chèvres et vaches ! On vous doit les alpages fleuris, un camaïeu de myosotis, renoncules et lis martagons. Les cahiers des charges régulant les trois IGP et les cinq AOP fromagères interdisant les pesticides. Que du bon foin. Né d'une seconde traite clandestine (une rebloche) au Moyen Âge, le reblochon a un petit goût de filou... Tout frais, en tomme blanche, on le déguste avec des pommes de terre. Les coopératives de la Maurienne ou du Beaufortain portent haut la réputation de l'AOP beaufort, mais il est aussi fabriqué l'été par des fermiers dans les montagnes. Le chevro-

tin, exclusivement fermier, a une pâte onctueuse unique parmi les pâtes caprines. Qui sait que les meules d'emmental de Savoie, pesant 75 kg, sont les plus gros fromages français ? L'IGP Savoie représente seulement 1 % de la production française d'emmental. Ses trois fruitières font partie des 72 sites à visiter sur la route des fromages de Savoie. En plus des labellisés (et de la tomme des Bauges, de la tomme de Savoie et de la raclette), on peut sur place découvrir le bleu de Termignon et le persillé de Tignes, la manigodine ou le sérac, une savoureuse ricotta à la française, hélas en voie de disparition.

Le dico du coin

COUPER UN TAILLON DE PAIN

Couper une grosse tranche de pain

MANGER DES TARTIFLES DE LA YAUTE

Manger des pommes de terre de Haute-Savoie

MOUILLER LA MEULE

Boire comme un trou

BOIRE LA CHEVRE

Siroter une boisson fermentée à base de pomme ou de raisin



Le sapin au parfum

Ça sent bon la forêt dans les casseroles ! Mais aussi dans les bières, liqueurs, huiles, vinaigres... Aux beaux jours, la maison Pugin, spécialiste des arbres de Noël, livre aux chefs des sachets de bourgeons. Ces jeunes pousses, qui accrochent leur vert phosphorescent au bout des branches, offrent une note acidulée. Quant aux aiguilles fraîches de l'épicéa ou du sapin, elles s'utilisent comme des herbes aromatiques... et se dosent avec délicatesse.

Le saviez-vous ?

Le berthoud, fromage AOP abondance gratiné, est l'une des deux seules "spécialité traditionnelle garantie" de France.



Alpina, la reine des crozets

On connaît ses succulents crozets, petits carrés de blé dur ou de sarrasin, nature ou aromatisés... Basé à Chambéry depuis 1844, le plus ancien semoulier-pâtier français est bien dans l'air du temps. Sarrasin et blé utilisés par cette Entreprise du patrimoine vivant viennent d'exploitations françaises HVE (Haute valeur environnementale). Façonnés dans des moules en bronze, ils sont séchés lentement, un autre secret de leur côté très digeste.

VRAI FAUX

FAUX, mais la cueillette est très contrôlée depuis l'été 2021. Un arrêté préfectoral la limite à 120 brins par jour en milieu sauvage, ce qui permet la confection de 3 litres de liqueur de génépi. *Artemisia genipi*, le génépi noir, est le plus recherché. Il pousse entre 2 000 et 3 700 m d'altitude, au milieu des névés, et se cueille quelques jours au début du mois d'août.

Il est interdit de ramasser du génépi

La fondue idéale

Pas de diktat dans la fondue savoyarde, rassure le fromager Pierre Gay, à Annecy. On marie trois fromages. Il conseille beaufort, abondance et emmental de Savoie (ou tomme de Savoie à la place de ce dernier si on veut qu'elle "file" beaucoup). La cuisson commence à froid. Il existe même une version detox où l'on remplace le vin blanc sec de Savoie par... du thé fumé.



On craque pour...



Le gâteau de Savoie

Aérien, léger... ce biscuit a été créé au XIV^e siècle par le cuisinier d'Amédée VI de Savoie. Il faut un certain doigté au moment d'incorporer des blancs en neige fermes dans la pâte. On le déguste tel quel ou accompagné d'une confiture, au petit déjeuner ou à l'heure du thé.

Avec **2 000** hectares, le vignoble de Savoie représente 0,55 % du vignoble AOP français. Certains de ses 20 cépages comme la jacquère ou le gringet sont uniques au monde.



La fêra

Omble chevalier, perche, brochet, truite et écrevisse peuplent les lacs savoyards et Savoie Mont-Blanc compte environ soixante pêcheurs professionnels. Le plus apprécié de ces poissons d'eau douce est la fêra, nommée lavaret autour du lac du Bourget. Ce salmonidé argenté a une chair délicate à ne surtout pas faire trop cuire : il faut le servir rose à l'arête. Parfois, on trouve aussi de la fêra fumée.

Annecy la gourmande

Les massifs des Bauges et des Aravis, ainsi qu'un lac poissonneux bordent celle que l'on surnomme la "Venise des Alpes". Les premiers vignobles sont tout proches.

La ville s'enorgueillit de trois meilleurs ouvriers de France et de sept chefs étoilés, dont les prix restent très

abordables. Ainsi, Laurent Petit propose de bruncher au Clos des Sens pour 34 €. Il y a même un menu à 25 € dans sa brasserie Brunet. Les joies du quotidien annécien passent aussi par de jolis marchés, des spécialités comme les roseaux, des bâtonnets de sucre enrobés de chocolat noir ou cru de la maison Cocoa Valley. On craque pour les pâtisseries de Carine Veyrat ou de Philippe Rigollot, les baguettes craquantes de Pan&Gatô et les sandwiches de la boulangerie-pâtisserie Perchat. On accompagne d'un vin choisi dans l'une des multiples caves à vins (telle La Bouchonnerie) ou encore d'une bière brassée localement, parfumée à l'écorce d'épicéa.



LA SAVOIE dans l'assiette

Cette brioche est LA **spécialité boulangère de la région**. Gorgée de pralines roses croquantes et riche en beurre, c'est une petite merveille.

Le vrai gâteau Labully

Même si la région regorge de brioches aux pralines roses, on ne croit qu'à l'original, celui inventé par Pierre Labully à Saint-Genix-sur-Guiers. Les brioches sont cuites dans des moules ronds en tilleul (les coppets), puis emballées dans du papier rouge et blanc aux couleurs de la Savoie. Comme Fernand Point, premier chef triplement étoilé, on fait le détour pour en manger.



En vidéo sur
cuisineactuelle.fr

Saint-genix

PRÉPARATION : 50 MIN • ATTENTE : 13 H + 1 H 30 • CUISSON : 30 MIN

POUR 8 PERSONNES • 3 gros œufs + 1 jaune • 180 g de beurre fondu • 6 cl de lait entier • 2 cuil. à soupe de sucre en grains • 30 g de sucre semoule • 400 g de farine • 20 g de levure du boulanger fraîche • 6 pralines roses entières • 220 g de pralines roses concassées • 2 pincées de sel.

1. Délayez la levure dans le lait tiédi. Versez dans un robot muni de la feuille à pétrir. Ajoutez le beurre, les œufs, le sucre semoule et le sel. Faites tourner à vitesse lente et ajoutez la farine progressivement. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.
2. Formez une boule avec la pâte et enveloppez-la dans un film étirable. Réservez 12 h au réfrigérateur.

3. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Pliez-la en quatre. Recommencez deux fois cette opération. Ajoutez les pralines concassées et rabattez les côtés pour former une boule. Retournez la pâte et déposez-la dans un moule à manqué tapissé de papier sulfurisé. Laissez lever 1 h 30.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Battez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à café d'eau.

Badigeonnez-en la brioche au pinceau et décorez de pralines entières et de sucre en grains. Enfournez 30 min. Laissez tiédir avant de démouler.

C'est malin

ENFERMEZ LES PRALINES DANS UN LINGE, PUIS CONCASSEZ-LES AVEC UN ROULEAU À PÂTISSERIE. POUR FIXER LES GRAINS DE SUCRE, ENFONCEZ-LES DÉLICATEMENT DU BOUT DES DOIGTS.

NOS 2 RECETTES CULTES

Crozets à gratiner

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES • 3 œufs • 500 g de farine de blé noir • 250 g de farine de froment • beurre • farine • sel.

LE NAPPAGE • 1 œuf • 15 cl de crème • 80 g de fromage râpé.

- 1. Versez 28 cl d'eau** et 2 cuil. à soupe de sel dans le bol d'un robot. Ajoutez les farines, puis les œufs. Mélangez 4 min. La pâte ne doit plus coller.
- 2. Retournez la pâte** sur un plan de travail fariné. Pétrissez 1 min et étalez au rouleau en un rectangle sur 3 mm. À l'aide d'une roulette à pizza, taillez en fines bandelettes dans un sens, puis dans l'autre sens pour obtenir des petits carrés (5-6 mm).
- 3. Faites-les cuire 2-3 min dans de l'eau** bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Versez-les dans un plat beurré. Nappez de la crème battue avec l'œuf et le fromage râpé. Enfournez pour 15 min à 200 °C. Dégustez avec une salade.



Pratique

SI VOUS SOUHAITEZ LES PRÉPARER À L'AVANCE, LAISSEZ BIEN SÉCHER LES CROZETS À TEMPÉRATURE AMBIANTE. ILS SE CONSERVERONT TRÈS BIEN.



Bugnes lyonnaises

PRÉPARATION : 35 MIN

ATTENTE : 2 H • CUISSON : 15 MIN

POUR ENVIRON 20 PIÈCES • 2 œufs + 1 jaune • 50 g de beurre mou • 250 g de farine • 60 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • sucre glace • 2 cl de rhum • 1 bain de friture • 1 pincée de sel.

- 1. Battez les œufs en omelette** avec le rhum. Versez la farine en fontaine dans une large terrine. Ajoutez le beurre, le sucre en poudre, le sucre vanillé, le sel et les œufs battus. Mélangez soigneusement.
- 2. Roulez la pâte en boule.** Enveloppez-la dans un film étirable et réservez 2 h au réfrigérateur.
- 3. Étalez la pâte sur 4 mm d'épaisseur.** Découpez en bandes de 10 x 4 cm. Faites une incision de 4 cm au centre à l'aide d'un couteau. Glissez-y une des extrémités de la pâte.
- 4. Faites chauffer le bain de friture à 170 °C.** Plongez les bugnes par petites quantités en les retournant une fois. Égouttez sur du papier absorbant. Déposez sur un plat et saupoudrez de sucre glace.

C'est carnaval

LES BUGNES SE DÉGUSTENT DE PRÉFÉRENCE TIÈDES, MAIS ELLES PEUVENT ÊTRE CONSERVÉES QUATRE À CINQ JOURS RANGÉES DANS UNE BOÎTE.

3 IDÉES

Pour 4 personnes



Les diots, saucisses de porc haché

1 Clafoutis alpin
• Faites dorer 4 diots dans du beurre. • Mélangez 80 g de farine avec 2 œufs, 20 cl de lait, 60 g de comté râpé et 2 cuil. à soupe de fines herbes. • Assaisonnez. • Beurrez 1 plat. Disposez les diots en rondelles. Versez la préparation et enfournez 20 min à 180 °C.

2 Diots au chou
• Faites rissoler 4 diots au beurre. • Faites cuire 1 cœur de chou vert 15 min à l'eau salée. • Égouttez et émincez. Faites sauter 5 min dans 50 g de beurre. • Ajoutez les diots et 15 cl de crème. Salez et poivrez. • Faites cuire 10 min sur feu doux.

3 Diots sauce piquante
• Faites revenir 4 diots 5 min dans du beurre. Faites revenir 1 oignon émincé dans la poêle. Poudrez d'1 cuil. à soupe de farine et mélangez 1 min. Arrosez de 25 cl de bouillon et donnez une ébullition. • Ajoutez les diots et 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre. Faites cuire 15 min. • Ajoutez 4 cornichons émincés et 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée. Poivrez et servez aussitôt.

Produits du terroir

Faites le plein d'idées créatives pour cuisiner le meilleur de la Savoie autrement.

Gâteau chocolat-orange

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES • 130 g de polenta • 1 orange bio • 2 œufs • 100 g de beurre mou + 20 g pour le moule • 1 yaourt nature • 100 g de sucre • 50 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 2 cuil. à soupe de cacao • 2 cuil. à s. de poudre d'amandes. **LE GLAÇAGE** • 250 g de chocolat noir (+ 1 barre) • 20 g de beurre • 12 cl de crème liquide • 1 cuil. à s. rase de sucre glace.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la farine, la polenta, le cacao, la poudre d'amandes et la levure.

2. Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez le yaourt sans cesser de fouetter, puis le beurre, le jus de l'orange et son zeste râpé. Mélangez les

deux préparations en pâte homogène. Versez dans un moule à manqué beurré. Enfournez 35 min. Laissez tiédir. Démoulez sur une grille.

3. Hachez le chocolat et versez-le dans un saladier. Faites bouillir la crème et versez-en la moitié sur le chocolat. Laissez fondre

et mélangez doucement en ajoutant le reste de crème, le beurre et le sucre glace. Laissez tiédir.

4. Déposez le gâteau et sa grille sur un plat. Versez le glaçage au centre et étalez-le. Décorez de chocolat râpé et laissez prendre au réfrigérateur.

La polenta, le maïs revisité



en recettes originales



Tartì'zza à la tomme de Savoie

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 1 H

POUR 4 PERSONNES • 150 g de tomme de Savoie • 350 g de pâte à pain • 6 fines tranches de lard • 300 g de pommes de terre à chair ferme (BF 15) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 8 cl de vin blanc • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

1. Mélangez 1 cuil. à soupe d'huile avec la pâte à pain. Travaillez pendant 1 min à la main.

2. Épluchez les pommes de terre. Lavez-les et faites-les cuire 25 min dans une casserole d'eau salée. Émincez l'oignon et hachez l'ail.

3. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y suer l'oignon et l'ail. Versez le vin et faites-le réduire à sec. Ajoutez la crème, du sel et du poivre. Laissez mijoter 2 min.

4. Préchauffez le four à 210 °C. Coupez les pommes de terre en

rondelles. Détaillez la tomme de Savoie en tranches.

5. Étalez la pâte. Recouvrez-la de préparation aux oignons et de pommes de terre. Disposez les tranches de fromage et le lard. Poivrez et enfournez pour 25 min.



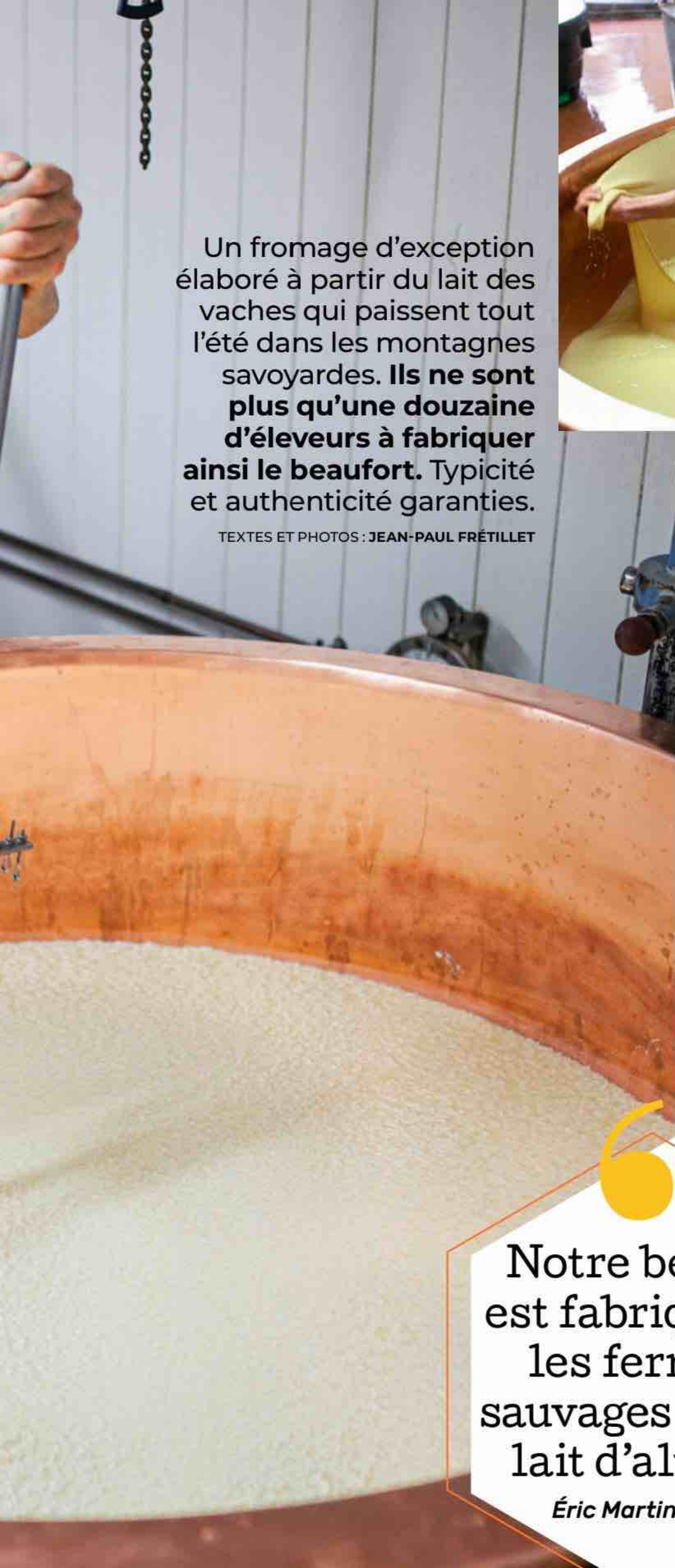
La tomme de Savoie, le plus ancien fromage de la région

A man with glasses and a white apron is working in a cheese-making facility. He is using a long-handled tool to stir or lift a large wheel of cheese in a large copper vat. Another vat with a mechanical stirrer is visible in the background.

En direct de
NOS REGIONS

Le beaufort d'alpage

d'Éric Martin-Fardon,
producteur à Valfréjus



Un fromage d'exception élaboré à partir du lait des vaches qui paissent tout l'été dans les montagnes savoyardes. **Ils ne sont plus qu'une douzaine d'éleveurs à fabriquer ainsi le beaufort.** Typicité et authenticité garanties.

TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET



Récolter les grains cuits de caillé, un travail très physique.

Éric tend la toile en arc de cercle comme s'il déployait des ailes. En équilibre, les abdominaux calés sur le bord de la cuve, les pieds appuyés en arrière, il plonge ses bras dans le caillé brûlant. D'un geste lent et appliqué, pour n'abandonner aucun grain dans la cuve, il drague le fond pour cueillir le futur beaufort. Quand elle émerge du petit-lait, la toile a pris la forme d'une baudruche chargée d'une cinquantaine de kilos de caillé. Au départ, Éric avait rempli la cuve de la traite du matin : environ 420 litres de lait.

Une course contre la montre

À peine ébranlé par l'effort procuré, il déplie son corps élancé, passe une main sur son front et souffle : "Cette manière de soutirer le caillé de la cuve est ancestrale. Elle nous distingue des autres producteurs de beaufort qui utilisent des pompes à vide." Le visage crispé, les muscles tendus, le regard toujours fixé vers les gestes à accomplir, la concentration ne s'autorise aucune pause dans cette course contre la montre de la fabrication d'un beaufort d'alpage. Deux fois par jour, matin et après-midi, seul dans sa fromagerie, il brasse le lait, emprésure, moule et démoule jusqu'à faire voltiger dans la cave les meules de beaufort ●●●

Notre beaufort est fabriqué avec les ferments sauvages de notre lait d'altitude"

Éric Martin-Fardon

“ Il ne faut pas confondre le beaufort d’alpage avec le beaufort d’été qui, lui, peut être fabriqué avec des laits d’altitude ou de la vallée”

Éric Martin-Fardon

de 40 kg pour les retourner. L’effort physique est l’une des lois de l’alpagiste, le paysan des cimes qui fabrique le beaufort en altitude. Chaque année, en juin, Éric, Géraldine et leur fille Noémie transhument avec leur troupeau d’une soixantaine de vaches tarines vers les sommets de Valfréjus, en Maurienne. Leur refuge, la laiterie et la cave des fromages sont situés dans une ancienne caserne perchée au milieu des sapins. Plus haut, la pointe de Fréjus culmine à près de 3 000 mètres et de l’autre côté c’est l’Italie. “Nous sommes dans le sud des Alpes. Ici, le climat n’a rien à voir avec le Beaufortain et la Tarentaise, autres terroirs du beaufort. C’est plus sec et en alpage, l’herbe est différente et le goût des fromages change”, souligne Éric.

Paradis montagnard

L’été, l’éleveur prend en pension une soixantaine de vaches pour compléter son troupeau, à l’effectif insuffisant pour fournir la quantité de lait nécessaire. “C’est l’histoire du beaufort. Autrefois, les éleveurs réunissaient leurs vaches en alpage pour avoir assez de lait afin de fabriquer une ou deux meules par jour”. À plus de 2 000 mètres, à une altitude où les arbres ne poussent plus, l’herbe est naturelle, presque sauvage, d’une typicité affirmée. Elle est la nourriture quotidienne presque unique du troupeau. Le fromage en a le goût. Tarines et abondances parcourent des kilomètres dans ces champs escarpés pour se remplir la panse. La machine à traire mobile suit le parcours. À 2 h, en pleine nuit, et douze heures plus tard, quand le soleil est



Cette lourde baudruche contient le caillé encore imbibé d’un peu de petit-lait. Après pressage et affinage, la meule de beaufort ne pèsera que 40 kg environ.

à son zénith, la mécanique se met en branle, trompant le silence de la montagne. Si Éric et ses deux bergers acolytes traient à la lampe torche à des heures qui paraissent indues, c’est parce qu’il fabrique son fromage dans la foulée, matin et après-midi.

Un travail méticuleux

Le lait n’a presque pas le temps de refroidir qu’il est versé dans la cuve en cuivre, à la fromagerie. Il est emprésuré, c’est-à-dire additionné de présure, une molécule miraculeuse extraite de la caillette du veau. L’équivalent d’un verre suffit pour faire cailler les 420 litres de lait et séparer la partie liquide des protéines et des matières grasses. “Quand on est dans l’AOP beaufort d’Alpage, on est tenu de fabriquer sa présure et de laisser les ferments sauvages opérer sans rien ajouter”, précise Éric en tranchant le caillé frais pour obtenir une masse homogène de grains de la taille d’un grain de blé. Vient le temps de la chauffe graduelle, de 37 °C à 54 °C, pour faire cuire le caillé une vingtaine de minutes. Une fois prélevée de la cuve, la pâte cuite est moulée dans des cercles en bois et commence le travail du pressage, pendant vingt-quatre heures, pour éliminer le reliquat du petit-lait. Comme le comté, le beaufort est un fromage au long cours, une meule de conserve, et il faut en chasser dès le départ le plus d’humidité possible, terrain d’épanouissement des mauvais microbes. En cave, les meules convexes, typiques des beauforts, sont frottées au sel pour forger la croûte. Après trois semaines, elles sont expédiées chez un affineur dans la vallée. “Nous récupérons nos fromages au stade idéal pour les vendre à des grossistes avec l’appellation beaufort d’alpage, explique Éric. À ne pas confondre avec le beaufort d’été, fabriqué avec des laits d’été traits en altitude ou dans la vallée”.



Le caillé est ensuite placé dans un moule en bois.



Une pression est exercée pour extraire tout le petit-lait.



La tranche d’un beaufort d’alpage affiné, fabriqué durant l’été 2020.

Nos bonnes adresses

Artisans, petits producteurs... ils sont fiers de leur région et de ses traditions. Ils aiment les bons produits et le travail bien fait.
Les adresses préférées de *Cuisine Actuelle*.

Les escargots divins et les vins somptueux de Philippe Héritier à Poisy (74)

Sa mère était vigneronne et son père élevait des escargots. Philippe marie les deux activités avec la même philosophie : une intime confiance dans la nature. Il élève le vin comme il élève les escargots, en biodynamie. Les gros gris vivent d'herbes (un mélange étudié et semé de navettes, choux fourragers, luzerne, trèfle, lin, plantain lancéolé), d'eau et d'ombre, de mai à septembre. Ils ont la coquille dodue et on devine la chair

abondante et divine. Ses vins sont aussi singuliers et plaisants, excellent dans leur typicité. Chez lui, la Savoie viticole tutoie les sommets avec son Altesse (le cépage de la roussette) et sa mondeuse (cépage rouge). Points de vente sur le site du domaine des Orchis.



Le sublime génépi de Sarah et Romain Gauthier à la Clusaz (74)

Enfants et petits-enfants de distillateurs ardéchois, la fratrie Sarah et Romain a redonné vie à cette très ancienne distillerie de la Clusaz. En plus de la liqueur des Aravis, une cousine de la chartreuse, composée d'un mélange secret de 27 plantes, ils font macérer et distiller le génépi, une plante typiquement des alpes qui pousse à plus de 1 500 mètres. Cette herbe médicinale exhale un parfum mêlé de menthe poivrée et d'anis. C'est

la délicatesse de ces arômes que Romain cherche à capter dans son alambic en col de cygne. Le vieillissement des alcools dans des amphores en terre cuite ou dans des tonneaux recyclés de porto ou de xérès participe à la singularité de cette distillerie d'altitude. En vente sur le site de la distillerie des Aravis.



Le restaurant Racines de John et Eva à Annecy (74)

John a le regard angélique et la cuisine d'une grande bienveillance. La taille de son restaurant est à la hauteur de ses ambitions : bien accueillir et servir ses clients. Les 16 couverts sont soignés aux petits oignons. Le chef a voyagé à Londres et à Barcelone et parfait son métier chez un étoilé avant d'ouvrir cette petite auberge dans le centre d'Annecy, avec sa compagne Eva rencontrée sur les bancs du Lycée Hôtelier de Thonon-les-Bains. Le menu évolue au gré du marché et des produits de terroir de saison. Il y a toujours cette touche d'audace et de créativité à l'image de cet œuf parfait façon tartiflette ou de cet onglet de bœuf fumé au potimarron.



L'onctueux jambon cousu de Mathieu Personnaz à Bessans (73)

Autrefois, en Haute Maurienne, pour combattre l'isolement hivernal, les villageois devaient trouver des solutions de survie. Le jambon cousu en est une. Mathieu Personnaz est le dernier charcutier à le fabriquer. Le principe est celui d'un jambon cru avec deux inconvénients à l'époque : la disponibilité en sel moindre et la complication d'une humidité ambiante élevée pour sécher le jambon. D'où l'idée de le désosser, de le saler et de le recoudre. Ainsi ficelé, il séchait de l'intérieur. Sa viande d'un rouge profond est onctueuse. À retrouver dans la boutique L'Authentique-Maison Retonaz située à Valloire.



Le pain authentique de Fabien Noguera à Modane (73)

La recette s'inspire des panettones. Elle aurait été inventée pour les ouvriers italiens venus en nombre pour le creusement du tunnel ferroviaire de Fréjus. Fabien Noguera a remplacé la crème pâtissière originale par de la crème d'amande.

Les bourgeons de sapin de Jaque Pugin à Reignier-Esery (74)

Jaque Pugin élève des sapins pour Noël et pour les bourgeons dont les arômes évoquent un peu le romarin. On les utilise en cuisine sous forme de décoction, de sirop ou tout simplement comme une herbe aromatique à glisser dans des plats. Points de vente sur le site Maison Pugin.

L'incroyable bleu de Murielle Bantin et Frédéric Muller à Termignon (73)

Chaque année, en juin, le couple d'éleveurs transhume en alpage accompagné de son troupeau d'une vingtaine de vaches. Là-haut, dans le parc national de la Vanoise, les animaux se repaissent d'une herbe de montagne variée et naturelle. Le lait qu'elle donne, très riche en crème et en protéine fromagère, est transformé en un fromage unique : le bleu de Termignon. Il est fabriqué à partir d'un mélange de caillé, celui du jour, et d'une partie de celui de la veille, aigri par un repos de 24 h. La meule de fromage d'une dizaine de kilos offre, après quelques semaines en cave, une pâte à la fois fondante et granuleuse, traversée par des plages de moisissures bleues, avec des notes grasses et acidulées étonnantes.



Les herbes sauvages de Véronique Fillon à Morzine (74)

Cette guide de haute montagne tient une table d'hôtes, le chalet La Tapiatz, et emmène ses visiteurs cueillir des herbes sauvages. Elles sont les ingrédients de sa cuisine rustique et gourmande.

Le pain des montagnes de Gérard Berrux aux Houches (74)

Gérard Berrux est un paysan boulanger. Il moud son blé à la meule de pierre et pétrie la farine avec du levain. Ses pains rustiques sont en vente à la ferme Le Pain de Chibon et sur le marché de Chamonix.

A woman with blonde hair, smiling, wearing a dark coat, standing in front of a blurred city background.

AUX ONDES CITOYENS!

MA FRANCE
AVEC WENDY BOUCHARD

Le magazine d'info au coeur des territoires.
13h00 • 14h00 du lundi au vendredi



ICI, ON PARLE D'ICI.

Les stars de l'apéri

Petits cubes au fromage mythiques, super mini pizzas, croustilles aux cacahuètes... On fait tout soi-même. Même les feuilletés aux saucisses et le pastis.

RECETTES ET STYLISME : VANESSA GAULT - PHOTOS : BRUNO MARIELLE

Mélange de fruits secs aux épices

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 12 MIN

POUR 4 PERSONNES • 200 g de fruits secs • 1 œuf • 40 g de fécule de maïs • 2 cuil. à soupe d'huile • 3 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à café de curry • 1/2 cuil. à café de gingembre moulu • sel, poivre.

1. Allumez le four à 180 °C. Battez l'œuf et la moitié de la fécule dans une jatte. Mélangez le reste dans une autre jatte avec le

paprika, le gingembre, le curry, du sel et du poivre.

2. Plongez les fruits secs dans l'œuf battu. Égouttez-les un peu et roulez-les

dans les épices. Mélangez à l'aide de cuillères pour bien les enrober.

3. Déposez les fruits secs sur une plaque tapissée de

papier cuisson huilé. Mélangez à nouveau pour les enrober d'huile. Enfournez pour 12 min. Laissez refroidir.

Mon mix

CHOISISSEZ LES FRUITS SECS SELON VOS GOÛTS : NOIX DE CAJOU, AMANDES, CACAHUÈTES... MAIS AUSSI BANANES SÉCHÉES, GRAINES DE COURGE OU DE TOURNESOL.



tif fait maison

Cubes au fromage, tomate, olives et noix

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 12 MIN • ATTENTE : 1 H

POUR 4 PERSONNES • 1/2 citron • 30 g de bleu de Bresse • 150 g de fromage râpé (emmental, comté) • 25 cl de lait • 1 cuil. à café de fécule de maïs • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à soupe de tapenade d'olives vertes • 3 cerneaux de noix hachés • 2,5 feuilles de gélatine.

1. Faites chauffer le lait à feu doux dans une casserole. Ajoutez le fromage râpé et remuez pour faire fondre.

2. Délayez la fécule avec 2 cuil. à soupe de lait chaud et 2 cuil. à soupe de jus

de citron. Incorporez hors du feu. Ajoutez la gélatine réhydratée et essorée, puis mélangez à nouveau.

3. Divisez le fromage fondu dans trois grands

bols. Versez le concentré de tomate dans un bol et la tapenade dans un autre. Émiettez le bleu de Bresse. Incorporez-le dans le troisième bol avec les cerneaux de noix hachés.

4. Versez les trois préparations dans un moule en silicone mini cubes (ou dans un moule à glaçons). Faites prendre 1 h au réfrigérateur. Démoulez délicatement et servez.

Le secret du citron

ON NE LE SENT PAS DANS LES CUBES, MAIS IL PERMET D'OBTENIR UNE PRÉPARATION BIEN LISSE.

Croustilles aux cacahuètes

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 9 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 blanc d'œuf • 20 g de beurre de cacahuète (facultatif) • 45 g de farine de maïs • 40 g de farine de blé • 45 g de cacahuètes grillées • 1/2 cuil. à café de 4-épices • 1 bain de friture • 1 cuil. à café rase de sel, poivre.

1. Faites chauffer le bain de friture à 190 °C. Mixez les cacahuètes par à-coups jusqu'à obtenir une poudre fine. Mélangez les farines avec le quatre-épices et la poudre de cacahuètes. Ajoutez le sel et du poivre. Versez 10 cl d'eau.

2. Incorporez le beurre de cacahuète et le blanc d'œuf monté en neige à la spatule. Si la pâte est trop liquide, poudrez d'un peu de farine de maïs. Versez dans une

poche à douille lisse de 8 mm. Pressez de tout petits boudins de pâte au-dessus de l'huile chaude, avec précaution.

3. Laissez cuire 2 à 3 min, jusqu'à ce que les croustilles soient bien dorées. Égouttez sur un papier absorbant. Salez selon vos goûts.

Au parfum

AJOUTEZ UNE PINCÉE DE PAPRIKA OU DE PIMENT D'ESPELETTE DANS VOTRE PÂTE À CROUSTILLES.



Crackers pizzas

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN
ATTENTE : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe de gruyère râpé • 120 g de farine + pour le plan de travail • 1 cuil. à soupe de pesto de tomate • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence.

1. Mélangez la farine avec le beurre en parcelles et 5 cl d'eau. Travaillez du bout des doigts et formez une boule. Filmez et réfrigérez 15 min.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur 2 mm sur un plan de travail fariné. Découpez des disques de 3 cm avec un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque antiadhésive. Piquez-les avec une fourchette et enfournez pour 10 min.

3. Mélangez le pesto dans un bol avec le concentré de

tomate. Étalez cette préparation sur les fonds de pizzas en laissant les pourtours libres. Ajoutez du gruyère râpé. Parsemez d'herbes de Provence et enfournez 10-15 min à 150 °C.

Les herbes

OPTEZ POUR DES HERBES SÈCHES AU GOÛT PROVENÇAL CLASSIQUE OU POUR DU ZAATAR, UN MÉLANGE À BASE DE THYM ET DE SUMAC TRÈS POPULAIRE AUTOUR DE LA MÉDITERRANÉE.



Les saucisses

N'HÉSITEZ PAS À FAIRE DES VERSIONS PIQUANTES À LA MERGUEZ, RUSTIQUES À LA CHIPOLATA OU MÊME RECYCLÉES AVEC UN RESTE DE SAUCISSE CUITE.

Le pastis maison

POUR 1 BOUTEILLE

1. Écrasez 4 cuil. à soupe d'anis vert, 4 étoiles de badiane et 2 cuil. à soupe de graines de fenouil.

2. Placez dans un bocal avec 10 g d'armoise, 10 g de menthe poivrée et 1 bâton de réglisse. Ajoutez 60 g de cassonade et 75 cl d'alcool pour fruits.

Laissez macérer au moins 8 jours. Filtrez et versez en bouteille.

Chez l'herboriste

VOUS TROUVEREZ TOUTES LES PLANTES NÉCESSAIRES POUR CE PASTIS Y COMPRIS L'ARMOISE.

Feuilletés aux saucisses

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 25 MIN • ATTENTE : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 200 g de pâte feuilletée • 4 knacks d'Alsace • 1 jaune d'œuf
• 2 cuil. à soupe de moutarde au miel • 1 cuil. à soupe de graines de pavot.

1. Préchauffez le four à 190 °C. Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm. Coupez 4 bandes de pâte de la longueur des knacks et trois fois plus larges. Badigeonnez de

moutarde. Déposez 1 saucisse et roulez pour l'enfermer. Soudez avec un peu d'eau. Badigeonnez les roulés de jaune d'œuf. Parsemez de graines de pavot et réfrigérez 15 min.

2. Détaillez les roulés en tronçons et incisez-les légèrement sur le dessus. Enfourez pour 20-25 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Dégustez avec de la moutarde.

Le chou fait

Rouge, vert ou frisé, on sublime ce légume en recettes

Coup de soleil

AJOUTEZ UN TRAIT DE JUS DE CITRON DANS LE PESTO D'ÉPINARDS POUR REHAUSSER SA SAVEUR ET PRÉSERVER SA COULEUR VERTE.



Éternel chouchou

Le chou-fleur est apprécié dans l'Antiquité, mais au Moyen Âge on l'oublie. Il revient à la Renaissance. On l'appelle alors chou de Chypre ou de Syrie, en référence à ses origines. Il devint même la star du potage à la du Barry, en hommage à la favorite de Louis XV. Aujourd'hui, les végétariens le plébiscitent.

Chou-fleur rôti au pesto d'épinards

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 beau chou-fleur • 100 g de pousses d'épinards • 1 gousse d'ail • 4 brins de persil plat • 4 brins de basilic • 1 œuf • 40 g de beurre • 80 g de parmesan râpé • 100 g de chapelure • 50 g d'amandes mondées • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites dorer les amandes 5 min à sec dans une poêle à feu doux.

2. Lavez et essorez les pousses d'épinards. Effeuillez le persil et le basilic. Émincez l'ail. Mixez

le tout avec les amandes, la moitié du parmesan, l'œuf, l'huile, du sel et du poivre.

3. Nettoyez le chou-fleur et retournez-le au milieu de 2 feuilles d'aluminium disposées en croix. Versez le pesto d'épinards autour

du trognon, puis relevez l'aluminium pour enfermer le chou-fleur. Placez-le, toujours à l'envers, dans un plat. Enfournerez 20 min.

4. Sortez le plat et montez la chaleur du four à 230 °C. Déballez le chou-fleur et

retournez-le dans le plat de cuisson. Arrosez de beurre fondu et parsemez de chapelure et du reste de parmesan. Enfournerez pour 10 min, jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien doré. Servez avec un rôti de veau.

son show

gourmandes. Touche exotique ou idée minute, ça change tout.

Variante

NOIX OU NOISETTES,
RAISINS FRAIS ET
DÉS DE POMME
PEUVENT REMPLACER
LA GRENADE.
À DÉNicher ENTIERE OU
EN BARQUETTE AU
RAYON FRUITS FRAIS.

Cuit ou cru ?

Les recettes traditionnelles au chou exigent une cuisson prolongée qui élimine une partie des vitamines (C, B1 et B9, en particulier) mais facilite l'assimilation. Aujourd'hui, on préfère le servir légèrement croquant, sauté au wok ou cuit à la vapeur quelques minutes. Le chou cru est aussi très à la mode, façon coleslaw ou salades asiatiques.

Coleslaw rouge à l'orientale

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 3 MIN • ATTENTE : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES • 600 g de chou rouge • 200 g de carottes • 1 grenade • 1 gousse d'ail • 75 g d'amandes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à café de ras-el-hanout (rayon épices) • sel, poivre.

1. Nettoyez le chou et émincez-le après avoir éliminé le trognon.

2. Pelez les carottes et râpez-les à la grosse grille. Malaxez les carottes et le chou avec 1/2 cuil. à café

de sel dans une passoire. Laissez égoutter 30 min.

3. Faites dorer les amandes 3 min à sec sur feu moyen. Laissez refroidir, puis hachez grossièrement à l'aide d'un couteau. Réservez.

4. Pelez et pressez l'ail.

Mélangez-le avec le miel, le ras-el-hanout, le jus de citron et du poivre. Intégrez l'huile en filet.

5. Essorez dans vos mains le mélange chou-carottes.

Mélangez soigneusement dans un saladier avec la préparation précédente. Ouvrez la grenade en quatre et récupérez les graines. Ajoutez-les, puis parsemez d'amandes.



Bonne farce !

CHAIR À FARCIR TOUTE PRÊTE DU CHARCUTIER, VEAU OU POULET HACHÉ ET CHAIR À SAUCISSE, TOUTES LES FARCES RESTENT TENDRES EN LES LIANT AVEC DU PAIN GONFLÉ DE LAIT.

Chou farci moelleux à la vapeur

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES • 1 beau chou vert • 4 brins de persil plat • 3 brins de thym • 300 g de chair à farcir • 3 œufs • 25 g de beurre • 10 cl de lait • 3 tranches de pain de mie sans croûte • sel, poivre.

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plongez-y 2 œufs. Ajoutez le chou, la tête en bas. Couvrez et laissez cuire 10 min.

2. Égouttez le chou et les œufs. Aspergez-les d'eau froide. Retournez le chou

sur un linge et dépliez les grandes feuilles sans les détacher. Prélevez le cœur du chou et hachez-le grossièrement. Faites suer 10 min à couvert dans une sauteuse avec le beurre, le thym effeuillé et un peu de sel et de poivre.

3. Faites tremper le pain de mie 5 min dans le lait. Essorez-le entre vos mains et déposez-le dans un saladier. Ajoutez la chair à farcir, l'œuf cru, les œufs durs hachés, le persil ciselé et le hachis de chou tiédi. Mélangez soigneusement.

Déposez cette farce au milieu des grandes feuilles de chou et repliez-les. Retirez la base du trognon et ficelez le tout.

4. Faites cuire le chou farci 35 min à la vapeur. Dégustez bien chaud, accompagné de moutarde.

L'atout santé

Tous les choux sont riches en vitamines B et en dérivés soufrés détoxifiants, tout en étant peu caloriques. Le chou kale est fort riche en vitamine C et en potassium, le chou rouge en cyanidine, un antioxydant reconnu. Et en choucroute ou en kimchi, ils sont plus faciles à digérer et leurs bienfaits sont mieux assimilés. Pensez-y !

L'astuce

PASSER LA SEMOULE DE CHOU-FLEUR AU FOUR POUR LA SÉCHER OFFRE UNE PÂTE BIEN CROQUANTE, SANS HUMIDITÉ.

Flammekueche de chou-fleur au jambon

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 45 MIN • ATTENTE : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 tranche épaisse de jambon blanc (200 g) • 1 beau chou-fleur • 3 oignons botte • 1 œuf • 25 g de beurre demi-sel • 200 g de fromage blanc • 100 g de fromage frais (Carré Frais) • 60 g de parmesan râpé • 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre • sel, poivre.

1. Détachez les bouquets du chou-fleur, puis mixez-les en semoule grossière. Mélangez avec un peu de sel et laissez égoutter 30 min dans une passoire.

2. Nettoyez les oignons et émincez-les. Coupez le

jambon en dés. Faites suer le tout 5 min avec le beurre.

3. Mélangez le fromage blanc, le fromage frais, du sel et du poivre. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Placez la semoule de chou-fleur dans un linge et

serrez pour ôter le maximum de liquide. Étalez sur une plaque et enfournez 10 min.

5. Laissez tiédir et mélangez avec le parmesan, la fécule et l'œuf. Étalez en un rectangle d'1/2 cm d'épaisseur sur une plaque tapissée de papier

cuisson. Enfournez 20 min. Montez la température à 210 °C, puis garnissez la croûte de chou-fleur avec le fromage, puis le mélange oignons-jambon. Poursuivez la cuisson 10 min. Laissez reposer 5 min et servez.

Une touche épicée

RELEVEZ AVEC DU CURRY FORT OU DOUX SELON VOS GOÛTS OU OPTEZ POUR DE LA MUSCADE PLUS CLASSIQUE OU DU CURCUMA POUR UNE NOTE JAUNE D'OR.



Gratin de chou-fleur au bleu

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 gros chou-fleur • 1 gousse d'ail • 150 g de fromage bleu (fourme, bleu de Bresse...) • 150 g de fromage à raclette • 40 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 20 cl de lait • 1 cuil. à café de curry en poudre • sel, poivre blanc.

1. Nettoyez le chou-fleur. Divisez en bouquets et mélangez avec un peu de sel. Faites cuire 10 min à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.
2. Coupez le bleu et le fromage à raclette en dés. Mixez avec la crème le

curry et le lait. Goûtez avant de saler et poivrer. Préchauffez le four à 220 °C.
3. Frottez un plat à gratin avec la gousse d'ail pelée, puis badigeonnez de beurre. Versez un peu de crème aux fromages, puis ajoutez les

bouquets de chou-fleur. Nappez du reste de crème.
4. Répartissez des petites noisettes de beurre sur la crème. Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire pendant 20 min. Servez chaud.

Les choux du monde

Il y a le chou de Bruxelles, les grands choux chinois avec lesquels les Coréens préparent leur kimchi, les petits choux de Shanghai, les pak choï, qu'on fait sauter à l'ail. L'Italie nous a offert le chou romanesco, le brocoli et le chou kale, culte aux États-Unis. Grâce au succès des aliments santé, les choux ont la cote.

Sauce à dipper

MIXEZ QUELQUES FEUILLES DE CHOU KALE ÉBOUILLANTÉES AVEC DE L'HUILE D'OLIVE, UN PEU D'AIL, DU SEL ET DU POIVRE POUR TREMPER CE PAIN SANTÉ.

Pain maison au chou kale

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 50 MIN • ATTENTE : 4 H

POUR 6 PERSONNES • 200 g de chou kale • 1 cuil. à café de sucre • 500 g de farine semi-complète + 40 g • 20 g de levure de boulanger fraîche • 4 cuil. à soupe de graines de sésame • sel.

1. Mélangez 5 cl d'eau tiède, le sucre et la levure émiettée. Versez la farine et 1 cuil. à café de sel dans un robot équipé du crochet. Ajoutez petit à petit 25 cl d'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez la levure délayée, puis

continuez de pétrir 8-10 min. Couvrez d'un linge propre et laissez doubler de volume 2 h dans un endroit tiède.

2. Ébouillantez le chou 2 min dans de l'eau salée. Ôtez les côtes. Essorez les feuilles et émincez-les finement. Ajoutez-les dans

la pâte avec les graines de sésame. Pétrissez 3 min. Couvrez et laissez reposer 1 h.

3. Préchauffez le four à 240 °C avec la lèchefrite à l'intérieur. Placez un petit récipient rempli d'eau sur le côté. Formez une boule avec la pâte et incisez-la sur le

dessus avec un cutter. Poudrez de farine la lèchefrite chaude. Déposez la boule et enfournez. Après 10 min, baissez la température à 210 °C et faites cuire encore 40 min. Laissez refroidir avant de découper en tranches.

MARQUES ALIMENTAIRES

La course aux produits plus sains

Moins de sucre, moins de graisse, zéro pesticide... Le bien manger grignote des parts de marché. Petit tour des innovations en rayon pour faire les bons choix.

Peut-on parler d'effet Yuka ?

La fameuse appli comparative Yuka pousse les marques à revoir leur copie. Pour être mieux notées, les recettes sont allégées en sucre, graisse et sel, les additifs revus et corrigés... "Il y a quarante ans, toutes les compotes comportaient 15 % de sucre. Aujourd'hui, la plupart sont soit sans sucre ou allégées en sucre. Et le jambon de

Paris ne comporte plus que 3 à 4 % de matière grasse contre 17 % auparavant", affirme Béatrice de Reynal, docteure en nutrition et auteure d'*Ouvrez l'œil avant d'ouvrir la bouche* (éd. Robert Laffont). Youpi ? Pas si vite.

"Beaucoup de marques se réinventent

en ce moment, c'est indéniable, mais plutôt d'un point de vue marketing, en mettant un logo vert ou bleu-blanc-rouge un peu partout. Hélas, je ne vois pas beaucoup de changements en profondeur", souligne Christelle Pangrazzi, ancienne responsable des hors-séries de 60 millions de consommateurs et rédactrice en chef du nouveau magazine de consommation *Kali*.

Meilleur Nutri-Score, meilleur aliment ?

En 2020, plus d'un consommateur sur deux affirme avoir changé au moins une de ses habitudes d'achat grâce au Nutri-Score*. Ont-ils eu raison de se fier à ce logo ? Pas toujours. Au rayon céréales du petit déjeuner, on trouve désormais des Chocapic bio notés B au Nutri-Score. Ce bon résultat s'explique notamment par leur faible teneur en graisses, l'absence d'huile de palme et d'arômes artificiels. "Mais ça reste un aliment ultratransformé, avec un index glycémique très haut",

>> L'avis de l'expert <<

Sylvain Zaffaroni, expert en innovation alimentaire et co-fondateur de Que mangerons-nous demain ?

"À part quelques marques internationales comme Nutella, Oreo ou Milka qui ne s'améliorent pas car elles vendent bien de toute manière, la plupart des produits de masse sont tous montés d'un cran ces dernières années sous la pression de l'appli Yuka et du logo Nutri-Score. Mais pour moi, les marques vertueuses n'essaient pas seulement d'améliorer leur profil nutritionnel. Elles travaillent aussi sur la souveraineté alimentaire. Je pense à Hari & Co, en passe de mettre sur pied une filière de légumineuses en France ou encore à Fleury Michon, qui se décarcasse pour créer une filière de porc bio de proximité. Afin de mieux nourrir les Français, ces marques visent le long terme, elles se projettent à vingt voire trente ans."

Depuis 1895
SOIGNON

C'EST CHÈVREMENT
BON POUR VOUS

Des **ferments** qui améliorent
la **digestion du lactose** *

Un **goût tout doux**
et une texture fondante

Du **calcium** qui contribue
au bon fonctionnement
des **enzymes digestives**



Le lait de chèvre, avec sa composition unique
et différente de celle du lait de vache, il a tout bon.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur Soignon.fr

* Chez les personnes qui ont des difficultés à le digérer.

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

» explique Anthony Fardet, chercheur en alimentation préventive et auteur de *Halte aux aliments ultratransformés!* (éd. Thierry Souccar). Dans les faits, 52 % des produits affichant un Nutri-Score A ou B sont des aliments ultratransformés.

Peu d'ingrédients, c'est mieux

“Pour réduire le taux de sucre, sel ou graisse d'un produit et améliorer au passage le Nutri-Score, il est bien plus simple de recourir à des additifs que de reformuler la recette de fond en comble. Et le résultat est souvent pire”, souligne Christelle Pangrazzi. Afin d'éviter ces produits, privilégiez des listes d'ingrédients courtes. “Pour des vrais aliments, il faut de vrais ingrédients. Les arômes et les additifs sont des ingrédients cosmétiques qui rendent bien plus attractive une recette, notamment quand elle est à base d'isolats issus du cracking”, prévient Anthony Fardet. Cracking? Ce procédé est utilisé pour fragmenter des aliments de base (céréales, œuf, lait...) en composés purifiés et isolés, puis recombines. Quand Nestlé a lancé récemment sa boisson végétale à base de pois jaunes (classée A au Nutri-Score), notre chercheur s'est arraché les cheveux. Ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé, “il s'agit d'un assemblage de marqueurs d'ultra-transformation, c'est de la chimie comestible”, résume Anthony Fardet. En réalité, 70 % de l'offre alimentaire emballée en grande distribution est aujourd'hui ultratransformée.

Des recettes bien plus naturelles

Mais il existe des marques qui se remettent vraiment en question. La chaîne Biocoop vient de passer au crible 450 de ses produits en marque propre. Objectif? **Simplifier les recettes pour les rendre plus naturelles.**

Des exemples? Une confiture désormais sans pectine, une soupe

sans amidon, une pâte à pizza sans levures phosphatées, des sablés sans phosphate de calcium... Quant à Casino, ses produits bio en marque propre riment désormais avec zéro huile de palme, zéro sirop de glucose et zéro colorants artificiels. Franprix aussi balaie devant sa porte, en décryptant tous ses produits avec l'application Siga, qui note chacun d'eux en fonction de leur degré de transformation. Après ce grand ménage, sa sauce tomate mozzarella-poivron ne

contient plus d'arômes, l'huile de tournesol a été remplacée par l'huile d'olive extra-vierge, le fructose par du sucre de canne. Et ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. **Mention spéciale aussi pour les marques qui font de vrais efforts afin de bannir de leurs jambons cuits les sels nitrités, classés cancérigènes par l'OMS.** C'est le cas de Brocéliande, Fleury Michon (gamme zéro nitrite), Herta et Madrange.

**Source: Santé Publique France*

ON PASSE NOTRE CHEMIN QUAND...

- ✓ **La recette inclut des texturants et divers gélifiants.** “Tous ces ingrédients industriels permettent de réduire la teneur en œufs et en beurre, plus chers. Cela sent la formulation bas de gamme!”, met en garde la nutritionniste Béatrice de Reynal.
- ✓ **La liste d'ingrédients est vraiment très longue: plus il y a de composants, plus il y a de risques d'acheter un produit ultratransformé.** Certains desserts au rayon frais (île flottante, par exemple) compte plus d'une vingtaine d'ingrédients dont de nombreux additifs.
- ✓ **Le produit est enrichi en vitamines et minéraux: hélas, cela cache bien souvent la piètre qualité des ingrédients proposés.**
- ✓ **Vous pensez que votre grand-mère ne l'aurait pas mangé: une mayonnaise qui se garde des mois à température ambiante, une pâte à tarte qui ne rancit jamais... “Fiez-vous à votre bon sens, il y a forcément un lézard!”, prévient Béatrice de Reynal.**

MA PETITE épicerie

On craque pour **ces produits prêts à consommer**, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.

1 Pure coco

En provenance de cocoteraies naturelles et responsables du Ghana, les fines lamelles de pulpe de coco simplement séchées sont sans sucre ni sel. On les dépose sur les céréales du petit déjeuner, une salade de fruits, un gâteau au chocolat... Elles offrent aussi une note exotique aux snacks apéritifs ou aux currys.

Seeberger, 2,95 € le sachet de 110 g, dans les grandes surfaces.

2 De bons pépins

Mélange exclusif de pépins de courge toastés (60 %) et de noix (40 %), cette crème onctueuse s'invite dans les plats salés ou sucrés. Elle remplace les matières grasses dans un velouté, une purée... ou sur une tartine.

Jean Hervé, 9,90 € les 350 g, en réseau bio.

3 Porc au parfum

Ces bouchées de viande de porc français hachée mariée à 30 % de légumes (carottes, lentilles corail, courgettes) et à des épices n'ont besoin que de 10 min de cuisson à la poêle pour offrir leur moelleux parfumé. On les déguste avec une salade ou des féculents, nappées d'une sauce curry-crème pour les plus gourmands.

Madrange, 1,90 € la barquette de 180 g, dans les grandes surfaces.

4 Toques en bocal

Fondée par trois chefs, une gamme de plats excellemment cuisinés : bœuf confit à l'origan, daoud basha (boulettes d'agneau), pulled pork, osso-buco... Notre coup de cœur ? Le Réconfort de vieux parmesan, sorte de soupe-bouillon à servir chaude ou froide avec des croûtons ou des champignons. À utiliser aussi pour sublimer un gratin ou un risotto.

Bocaux de chefs, à partir de 12,90 € le bocal (pour 2 à 4 personnes), dans les épicerie fines et sur le site de la marque.

5 Boisson mixte

Cette préparation mélange à parts égales l'onctuosité du lait de vache aux saveurs typées de l'avoine, de l'amande ou de la noix. Douce et facile à digérer, elle donne une nouvelle tournure au chocolat chaud et offre un supplément de goût aux pâtes à crêpes ou à gâteaux.

Pâquerette & Compagnie, 1,49 € les 75 cl, dans les grandes surfaces.

6 Au four et à table !

Aucune question à se poser face à ce rôti de filet de porc français garni de morceaux de butternut et d'oignons, qui passe du réfrigérateur au four (on enlève juste l'opercule). De quoi régaler trois à quatre gourmands 45 min de cuisson plus tard.

À servir accompagné d'une purée et à réveiller avec un trait de moutarde.

Maître Jacques, environ 14,95 € les 600 g, dans les grandes surfaces.

7 Snack breton

Détournant avec malice la célèbre recette antillaise à la morue, ces délicieux acras de moules libèrent des saveurs iodées. Préparés avec des moules élevées en Bretagne et pimentés avec beaucoup de discrétion, on les déguste tièdes avec un trait de citron vert, en apéritif ou en entrée.

La Cancalaise, 3,95 € la barquette de 180 g, dans les grandes surfaces.

8 Pause-repas réussie

Présentées dans des barquettes en bois, les recettes de ces plats individuels frais sont très proches du fait maison. Entre les macaronis gratinés et le hachis Parmentier aux patates douces, on avoue un faible pour le poulet tikka massala avec son riz basmati et ses noix de cajou croquantes.

L'Esprit Frais, de 4,49 à 5,59 € les 300 g, au rayon traiteur des grandes surfaces.



Mes plateaux-télé de gourmets

Dorian Nieto, notre blogueur préféré, nous concocte 3 vrais petits dîners raffinés à emporter au salon ou à s'offrir en solo.



Soyons créatifs !

TESTEZ LE POKE BOWL, MÉLANGE DE POISSON CRU ET DE RIZ VENU D'HAWAÏ, GARNI DE CRUDITÉS ET DE SAUCE GOURMANDE. COMPOSEZ-LE À VOTRE IDÉE, AVEC VOS PETITS RESTES.

Bols hawaïens au saumon frais

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 400 g de filet de saumon sans peau • 1 citron vert • 1 carotte • 100 g de chou rouge • 180 g de riz • 1 poignée de pousses d'épinards • 2 branches de thym frais effeuillées • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuil. à soupe de vin blanc • 1 cuil. à soupe rase de moutarde • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • sel.

1. Coupez le saumon en cubes. Placez-le dans un sac congélation avec le vin blanc, le thym et 2 cuil. à soupe de jus de citron. Secouez bien et réservez au réfrigérateur.
2. Faites cuire le riz dans de l'eau salée selon les indications de l'emballage. Égouttez-le. Pelez la

carotte et coupez-la en allumettes. Émincez finement le chou rouge.

3. Versez la moutarde dans un pot avec le vinaigre, la sauce de soja et 3 cuil. à soupe d'huile. Fermez et secouez pour émulsionner.

4. Égouttez le filet de saumon de sa marinade. Faites chauffer

1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Faites-y dorer les cubes de saumon sur feu assez vif. Parsemez de 3 pincées de zeste de citron.

5. Garnissez les bols de riz tiède. Déposez les pousses d'épinards, le chou et la carotte. Ajoutez le saumon. Arrosez de vinaigrette et servez.

Côté dessert

SUR LE DERNIER TIERS, OSEZ DU VRAI SUCRÉ: CHANTILLY, FRUITS EXOTIQUES, MOUSSE CHOCOLAT ET MARRON GLACÉ, COMPOTE ET PÉPITES DE CHOCOLAT. SANS CHÈVRE EN DESSOUS!



DORIAN NIETO

Tartines-repas au fromage

PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 ficelles • 100 g de chorizo • 180 g de courge épluchée • 2 petites poignées de pousses de salade (roquette, épinards) • 100 g de mozzarella de buffala • 120 g de gorgonzola • 100 g de chèvre • 2 piquillos en bocal • 4 cœurs d'artichauts au naturel • 40 g de cerneaux de noix • 2 cuil. à café de miel.

1. Coupez la courge en dés. Versez-les dans un récipient fermé avec 3 cuil. à soupe d'eau. Faites cuire 10 min au micro-ondes.

2. Détaillez les piquillos en lanières. Coupez le chorizo en demi-tranches. Coupez les cœurs d'artichauts en fins quartiers. Hachez les noix. Écrasez la mozzarella à la fourchette.

3. Préchauffez le four à 240 °C. Coupez les ficelles en deux dans la longueur. Étalez trois quarts de la mozzarella mixée sur un tiers des ficelles. Étalez trois quarts du gorgonzola sur le tiers suivant et les trois quarts du chèvre sur le dernier tiers des ficelles. Enfournez les ficelles 5 min. Laissez tiédir.

4. Répartissez les pousses de salade, les piquillos en bocal et le chorizo sur la mozzarella. Ajoutez le reste de mozzarella. Disposez les dés de courge et l'artichaut sur le gorgonzola. Ajoutez le reste de gorgonzola.

5. Déposez des pousses, les noix, le reste de chèvre en miettes et le miel sur le dernier tiers des ficelles et servez.

Le bon plan

PRÉPAREZ CE MIJOTÉ QUAND VOUS AVEZ DU TEMPS ET CONGELEZ-LE. VOUS LE RÉCHAUFFEREZ RAPIDEMENT LE TEMPS QUE LE FOUR SOIT À TEMPÉRATURE TOUT EN PRÉPARANT LES CHAPEAUX FEUILLETÉS. TIMING PARFAIT !

Mijoté soupière à l'agneau

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 pâtes feuilletées • 400 g de gigot d'agneau • 400 g de pommes de terre ratte • 300 g de champignons de Paris • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 feuilles de laurier • 400 g de concassée de tomates • 1 jaune d'œuf • 2 cuil. à café de fond de veau déshydraté (facultatif) • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante. Égouttez-les. Coupez la viande en petits cubes. Pelez et émincez les échalotes et l'ail. Émincez les champignons.

2. Faites colorer la viande à feu vif avec l'ail, l'échalote et l'huile dans

une petite cocotte. Ajoutez les champignons et faites revenir 5 min. Ajoutez la concassée de tomates, le laurier, le fond de veau et 10 cl d'eau. Salez et poivrez. Mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 15 min.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Ajoutez les pommes de terre dans la cocotte et mélangez à nouveau.

Poursuivez la cuisson environ 5 min à découvert. Répartissez le mijoté dans quatre bols.

4. Découpez 4 disques de pâte dans les pâtes feuilletées. Couvrez chaque bol d'un disque de pâte. Badigeonnez-les de jaune d'œuf battu. Pratiquez une ou plusieurs ouvertures avec un couteau. Enfourniez pour environ 15 min.

Cuisine Actuelle

Le bonheur à table

Recevez chez vous, tous les mois, de délicieuses recettes aux couleurs de saison pour passer un merveilleux moment de gourmandise !

4,10€
par mois
au lieu de 5,35€

Version numérique
+
Accès aux archives numériques



12 n°
par an

+ 6 HORS-SÉRIE



BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTEURS DE Cuisine Actuelle

1 Je choisis mon offre: ►

2 Je choisis mon mode de souscription: ▼

☐ Offre sans engagement - 12 n°/an + 6 HS

4,10€ par mois ⁽¹⁾
au lieu de 5,35€ *

23%
de
réduction

☐ Offre annuelle - 12N°/an + 6 HS

59€ par an ⁽²⁾
au lieu de 64,20€/an *

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de votre part

8%
de
réduction

► @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP -5% supplémentaires !

LES AVANTAGES

- 5% de réduction supplémentaires
- Version numérique + Archives numériques offertes
- Un paiement immédiat et sécurisé
- Votre magazine plus rapidement chez vous
- Arrêt à tout moment avec l'offre sans engagement !

COMMENT SOUSCRIRE ?

- Je me rends sur www.prismashop.fr
- Je clique sur **Clé Prismashop**
 - * en haut à droite de la page sur ordinateur
 - * en bas du menu sur mobile
- Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

CGFSN373

Voir l'offre

► ✉ PAR COURRIER :

1 Je coche l'offre choisie 2 Je renseigne mes coordonnées ** ☐ M^{me} ☐ M.

Nom ** :

Prénom ** :

Adresse ** :

CP ** : Ville ** :

3 A renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9
Pour l'offre sans engagement : une facture vous sera envoyée pour payer votre abonnement.
Pour l'offre annuelle : je joins mon chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

► ☎ PAR TÉLÉPHONE : **0 826 963 964** Service 0,20 € / min * prix appel

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client a la possibilité de ne pas reconduire l'abonnement à chaque échéance contractuelle anniversaire. Pour ce faire, le Groupe PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance contractuelle, de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis déterminé par le Groupe PRISMA MEDIA avant la date de renouvellement tacite de l'abonnement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé tacitement pour une durée identique à celle de l'abonnement souscrit. Le prix des abonnements est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier l'abonnement. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Media à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Media au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement au si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Media, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.



CGFSN373

Galette vitrail à la

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 1 H 30
CUISSON : 1 H 20
ATTENTE : 1 H

POUDRE DE NOISETTES

- 110 g de noisettes.

PÂTE FEUILLETÉE RAPIDE

- 200 g de beurre froid en cubes
- 250 g de farine T55
- 2,5 g de sel.

CRÈME PÂTISSIÈRE NOISETTE

- 3 jaunes d'œufs
- 20 g de beurre
- 20 cl de lait
- 5 cl de crème liquide
- 50 g de sucre semoule
- 25 g de fécule de maïs
- 85 g de poudre de noisettes torréfiées
- 25 g de gianduja (pâte chocolat-noisette, en épicerie fines).

DÉCOR

- 1 fève
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à café de lait
- 2 cuil. à soupe de sucre glace
- 4 cuil. à soupe de miel
- 25 g de poudre de noisettes torréfiées.



1. Préchauffez le four à 190 °C. Préparez la poudre de noisettes. Étalez les noisettes sur la plaque et enfournez pour 12 à 15 min. Enfermez-les dans un linge propre et frottez-les fermement. Éliminez les peaux. Mixez les noisettes refroidies en poudre.

2. Préparez la pâte feuilletée. Mélangez la farine et le sel dans une jatte. Ajoutez le beurre et mélangez rapidement du bout des doigts. Versez 5 cl d'eau et travaillez pour obtenir une boule légèrement collante (il doit rester des morceaux de beurre). Formez un pâton rectangulaire. Filmez et réservez environ 30 min au réfrigérateur.

3. Étalez la pâte sur un plan fariné en un rectangle d'environ 40 x 18 cm. Rabattez le tiers supérieur sur le tiers central, puis repliez le tiers inférieur sur le tiers central. Tournez la pâte d'un quart de tour vers la droite. Étalez à nouveau. Répétez l'opération pour obtenir 6 tours au total. Filmez et réservez 30 min au frais.

4. Préparez la crème. Portez à ébullition le lait et la crème dans une grande casserole. Fouettez les jaunes d'œufs dans une jatte avec le sucre et la fécule. Versez le lait sur les jaunes d'œufs en fouettant, puis reversez dans la casserole. Faites épaissir 3-4 min sur feu moyen sans cesser de remuer.

5. Incorporez hors du feu le beurre en parcelles, puis le gianduja et 85 g de poudre de noisettes préparée. Filmez au contact et réservez au frais. Étalez la pâte feuilletée sur 5 mm et coupez 2 disques de 21 cm. Posez le premier disque sur une plaque de four et enfournez pour 40 min à 180 °C.

6. Posez le second disque sur une autre plaque recouverte de papier sulfurisé. À l'aide d'emporte-pièces, ajoutez-le pour créer un motif de vitrail. Posez une feuille de papier sulfurisé dessus et faites cuire 20 min entre deux plaques. Retirez la plaque et le papier sulfurisé du dessus. Dorez au jaune d'œuf mélangé au lait à l'aide d'un pinceau.

noisette

Feuilleté irrésistible et superbe décor pour cette galette façon grand pâtissier. Touche de noisette et chocolat en plus. On adore !

RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT - PHOTOS : BRUNO MARIELLE



7. Réenfournez 20 min. Badigeonnez à la sortie du four le dessus et le pourtour du vitrail avec le miel réchauffé. Passez le pourtour dans la poudre de noisettes.

8. Incisez le pourtour du feuilleté non ajouré à 0,5 cm du bord. Appuyez légèrement au centre puis garnissez de crème de noisettes. Insérez la fève. Posez le vitrail. Poudrez de sucre glace.

✓ Ça change tout

Coupez les disques avec un couteau aiguisé ou une lame de cutter. Plus le bord est net, plus la pâte développe son feuilletage. Laissez-les reposer 30 min au réfrigérateur avant de les enfourner.



ÎLE MAGIQUE
La beauté des îles
éoliennes au nord.
À Palerme, les
marchés et leurs
trésors culinaires.



LE GOÛT DE LA Sicile

Sur cette île, une escapade gourmande conduit des laves de l'Etna aux marchés de Palerme, du port de Trapani à l'archipel des Lipari. Ici, pas de doute, le "mangia bene" fait loi !

TEXTES : ALIETTE DE CROZET - RECETTES : PHILIP SINSHEIMER

ON SE RÉGALE !

Doit-on cette évidence aux Sarrasins ou aux Normands, aux Italiens continentaux, aux bergers ou aux Espagnols ? À tous, répondrait le commissaire Montalbano. L'enquêteur gourmet, créé par l'écrivain Andrea Camilleri, convoque un témoin : la cassate. Le nom de cette spécialité sucrée, enveloppée d'une pâte d'amandes verte, dérive de "quas'at", plat rond en arabe. Elle superpose la ricotta insulaire et des tranches de pan di Spagna, un souvenir des Aragonais, parfois imbibé de marsala, un liqueux créé par un Anglais...

TOUTES LES STARS DE LA STRADA

Dès le matin, une odeur de sfincione (épaisse pizza à la tomate) flotte sur le marché. Impossible de le nier, Palerme est championne en cuisine de rue. Aux comptoirs des cafés, les Palermitains grignotent des arancinis, boules de riz farcies de petits pois à la viande ou de caciocavallo, un fromage en forme de gourde. Ces "petites oranges" sont ensuite

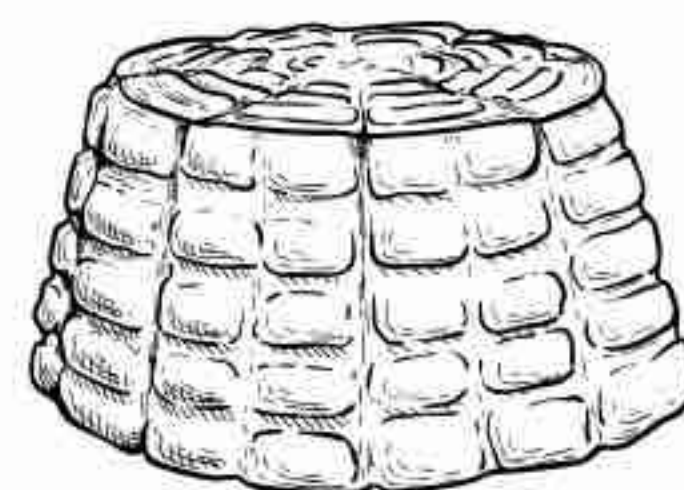
panées et frites. Chez l'habitant, on se régale de caponata, une ratatouille vinaigrée, cuite avec des olives vertes et des câpres cueillies sur les îles Lipari. Mais aussi d'une salade de fenouil et d'orange sanguine, la célèbre tarocco IGP, à la chair zébrée de rouge.

SOUS LE SOLEIL DE TRAPANI

Ici, peu de viande : même le couscous, spécialité de Trapani, à l'ouest de l'île, est servi avec rougets, rascasses, poulpes... Les recettes sont souvent sucrées-salées, comme les sarde à beccafico, sardines en brochettes farcies de raisins secs et de pignons, enveloppées de chapelure et arrosées de jus d'orange. Les pasta con le sarde sont excellentes quand les bancs de sardines passent au large et que fleurit le fenouil sauvage. Les pasta alla Norma, seconde grande recette de pâtes de l'île, mêlent le rouge de la tomate, le violet des aubergines frites, le vert du basilic et le blanc de la ricotta salée râpée.

LA FAMEUSE RICOTTA

Qu'elle soit de brebis ou de vache, cette spécialité laitière très légère, confectionnée à partir du petit-lait (en italien, ricotta signifie re-cuite), accompagne le repas, des antipasti



aux desserts ! Sucrée, elle farcit le cannoli. Pour rester croquant, ce cylindre à base de farine de blé (on y a ajouté du sucre et du saindoux) est parfois trempé dans du chocolat fondu. On le décore avec des fruits et des agrumes confits. Depuis longtemps, la neige de l'Etna n'est plus l'ingrédient des sorbets... Et les flancs du volcan sont verts de pistachiers qui produisent les célèbres pistaches vertes de Bronte, la base d'un pesto original. En février, les amandiers fleurissent autour d'Agrigente. Leurs fruits fournissent une "pâte royale" remarquable, matière première des douceurs des couvents et des fruits en massepain reproduisant figues de Barbarie, cerises, citrons... Et les sept routes des vins explorent les territoires où règne le nero d'Avola. Mais on découvre aussi de nombreux cépages en parcourant les chemins sinueux de la chaîne des Madonies, au cœur de l'île.

Arancinis de la Mama

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 30 MIN
ATTENTE : 2 H

POUR 4 PERSONNES (ENVIRON 12 PIÈCES) • 250 g de riz à risotto (arborio) • 1 oignon • 2 cuil. à soupe de basilic ou de persil ciselé • 1 œuf • 75 g de pecorino râpé • 100 g de chapelure • 70 cl de bouillon de volaille • 50 g de tomates confites à l'huile • 1 cuil. à café de concentré de tomate • 1 bain de friture • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Faites chauffer le bouillon. Épluchez et hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y revenir l'oignon 3 min. Ajoutez le riz et mélangez 2 min. Versez une louche de bouillon et le concentré de tomates. Salez et poivrez. Mélangez jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Versez le reste de bouillon louche par louche en remuant sans cesse 14 à 16 min. Le riz doit rester un peu ferme sous la dent.

2. Incorporez le pecorino, les tomates confites et le

basilic hachés. Laissez refroidir 1 h. Faites une douzaine de boulettes avec ce risotto froid et faites-les durcir 1 h dans le réfrigérateur.

3. Faites chauffer le bain de friture à 170 °C. Passez les boulettes dans l'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau et roulez-les dans la chapelure. Faites frire les boulettes 3 à 5 min et égouttez-les sur du papier absorbant (procédez en deux ou trois fournées).

4. Dégustez chaud ou tiède à l'apéritif, avec une salade ou avec une viande.



Version farcie

POUR ENCORE PLUS DE GOURMANDISE, AJOUTEZ AU CŒUR DE CHAQUE BOULETTE UN PETIT CUBE DE MOZZARELLA.



Ça change

AJOUTEZ À LA RICOTTA DES ÉCLATS DE CHOCOLAT NOIR OU DES PETITS MORCEAUX D'ÉCORCE D'ORANGE OU DE CITRON CONFITS À LA PLACE DES PISTACHES.

Cannolis aux pistaches

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 5 MIN • ATTENTE : 1 H

POUR 4 PERSONNES • 300 g de ricotta (rayon fromage frais) • 1 œuf • 40 g de saindoux (ou de beurre) • 50 g de sucre en poudre • 100 g de sucre glace • 150 g de farine • 50 g de pistaches concassées • 1 cuil. à soupe de marsala (vin d'apéritif) • 1 bain de friture • sel.

1. Réunissez dans un robot à pâtisserie la farine, le sucre en poudre, le saindoux coupé en morceaux, l'œuf battu, le marsala et 1 pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se détache des parois. Enveloppez dans un film étirable et laissez reposer 1 h au frais.

2. Fouettez la ricotta dans un saladier avec 75 g de sucre glace. Réservez au réfrigérateur.

3. Divisez la pâte en huit boules et étalez-les en carrés. Déposez dessus, en diagonale, des tubes à cannolis (dans les magasins spécialisés en pâtisserie) et soudez deux pointes opposées avec

un peu d'eau en appuyant du bout des doigts.

4. Faites chauffer le bain de friture. Plongez-y la moitié des tubes enrobés de pâte 2 à 3 min et égouttez dès que la pâte est dorée. Renouvelez l'opération avec le reste de cannolis. Faites glisser délicatement les cannolis le long des tubes et laissez refroidir sur du papier absorbant.

5. Garnissez les cannolis de préparation à la ricotta avec une poche à douille. Parsemez les extrémités de pistaches et saupoudrez de sucre glace.



Les soupes de poissons



Notre coup de cœur

Des textures assez épaisses, **peu de sel**, des informations sur la pêche et les espèces de poissons sont l'assurance de produits de bonne qualité.

Le plus Le moins

Casino
PEU SALÉE
4,99 € les 980 g
(5,09 € le kilo),
enseignes Casino.

On s'agace un peu à débarrasser la bouteille de son inutile et très collant chapeau de papier. Mais quel régal que cette soupe riche de 40 % de poissons issus de la pêche française ! Bien dosés, ils sont cuisinés avec des tomates, des légumes et des aromates. Un plaisir parfumé et gouleyant à contraster avec de la rouille et des croûtons.

Grande douceur.

Peu d'informations sur les espèces de poissons.

La Cancalaise
TEXTURÉE
3,99 € les 380 g
(10,50 € le kilo),
dans les grandes surfaces.

Une fabrication artisanale pour cette soupe élaborée en Bretagne à partir de tacauds, congres et grondins entiers (30,3 %) pêchés par des navires français, mariés avec des légumes et un trait de vin blanc. Un petit contenant parfait pour un bol d'évasion au plus près des saveurs du poisson. À la fois fluide et consistante, l'ajout de râpé lui va bien.

Texture fine mais pas lisse.

Assez chère.

Liebig
DÉCEVANTE
2,22 € les 60 cl
(3,66 € le kilo),
dans les grandes surfaces.

Ce produit donne envie de prendre le large ! Sans conservateurs, sans colorants et sans exhausteurs, mais aussi sans poissons ou presque, avec un pourcentage de 16 % seulement dans un fumet reconstitué. Le bel orange-rouille flatte l'œil, mais la texture lisse voire fuyante (amidon de maïs) et la saveur prononcée (arômes) et salée déçoivent.

Petit format pratique.

Manque de naturel.

Le Grand Lejon
PAS ASSEZ MARINE
3,75 € les 740 g
(5,06 € le kilo),
dans les grandes surfaces.

Mitonnée avec 30 % de poissons de la criée bretonne mariés à des légumes (tomates très présentes, oignons, carottes...), cette soupe aiguise les sens. Bien moulinée et (un peu trop) épaissie, elle offre une texture enrobante où les saveurs iodées sont dominées par les notes maraîchères. Bonne mais vite oubliée, hormis qu'elle donne soif.

Aspect velouté.

Très salée.

Gastromer
DILUÉE
2,15 € les 800 g
(2,68 € le kilo),
dans les grandes surfaces.

Cette "soupe des chefs" vendéenne, née de la rencontre d'un chef et d'un mareyeur, affiche 35 % de poissons pêchés en Atlantique Nord-Est cuisinés avec tomates, légumes, crustacés, et aromates... Sur le papier, elle a tout bon. Hélas, en bouche cette soupe manque de matière et de caractère pour faire vraiment plaisir.

Petit prix.

Trop liquide.

Palais des Mets
PUISSANTE
3,60 € les 760 g
(4,73 € le kilo),
dans les grandes surfaces.

S'il n'y a que 22 % de poissons pêchés en Méditerranée, la liste est précise (rascasse, mullet, vive...). Ils possèdent tous du caractère. Alors, moulinés ensemble avec des légumes et même une rasade de pastis, la soupe a de quoi séduire ! D'une texture assez épaisse, elle peut se déguster avec des croûtons à l'ail ou un peu de crème.

Peut servir de base à une sauce.

Couleur brune un peu terne.

Femme Actuelle Escapades

NOUVEAU
N°3

EXPÉRIENCE
INSOLITE
LES PLUS
BELLES
GROTTES DE
FRANCE

Les Alpes

BALADES AUX SOMMETS

+ LE CHAMONIX
D'ANDRÉ MANOUKIAN
S'INITIER AUX CHIENS DE TRAÎNEAUX

LES MEILLEURS
PRODUITS
DU TERROIR

de Noël

3 RANDOS EN
CAMARGUE

Féérique
STRASBOURG
12 PAGES POUR
VISITER LA VILLE
AUTREMENT

NOUVEAU
N°3

Une invitation
à découvrir les
secrets de
nos régions !

* Une plongée
étonnante et
dépaysante dans
des lieux méconnus

* Des **rencontres
authentiques** avec
des passionnés

* La découverte des
savoir-faire et des
saveurs de nos terroirs

* Des conseils
pratiques & des **carnets
d'adresses** exclusifs

Femme Actuelle Escapades

Laissez-vous surprendre
par nos régions !

DISPONIBLE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Ça change !

JE SURPRENDS AVEC la banane plantain

Emblématique de la cuisine africaine et créole, ce fruit se consomme toujours cuit et plutôt en version salée.

RÔTIE, POCHÉE OU FRITE

À l'inverse de la banane "fruit", la plantain se déguste cuite, le plus souvent en accompagnement. Son goût légèrement sucré rappelle un peu celui de la patate douce. Elle se prépare comme la pomme de terre. Cuite à l'eau, elle se transforme en purée pour escorter ragoûts, viandes et poissons grillés. Elle peut aussi être poêlée au beurre ou cuisinée en gratin, avec une béchamel. En Afrique, on la prépare souvent frite. Détaillée à la mandoline et cuite au four, elle offre des chips craquantes. On peut la proposer en beignet ou la faire caraméliser dans du beurre : c'est parfait avec un magret de canard ou des côtes d'agneau grillées.

UN FRUIT VENU D'ASIE

Originaire d'Asie du Sud-Est, la banane plantain a migré au gré des expéditions maritimes vers les Antilles, l'Afrique et l'Amérique du Sud. On la reconnaît à sa couleur verte, sa peau jaune clair et sa chair farineuse, ferme et un peu rosée. On la trouve au rayon fruits et légumes exotiques des grandes surfaces, chez certains primeurs et dans les épiceries exotiques.

Loin du froid !

Elle se garde une dizaine de jours à température ambiante. Évitez de la conserver au réfrigérateur.

Le bon choix

VERTE, LA BANANE PLANTAIN EST FERME ET PARTICULIÈREMENT INDIGESTE. IL FAUT ATTENDRE 8 À 10 JOURS QUE SA PEAU SOIT D'UN JAUNE FONCÉ BIEN PRONONCÉ POUR LA CONSOMMER. SA CHAIR SERA PLUS SOUPLE ET SUCRÉE.

RICHE EN GLUCIDES

Énergétique (120 kcal aux 100 g), elle contient une majorité de glucides complexes qui libèrent peu à peu de l'énergie dans l'organisme, évitant les pics de glycémie. Riche aussi en fibres, elle offre de belles quantités de minéraux, dont du potassium qui régule la pression sanguine et contribue à la fonction musculaire, ainsi que des vitamines B9 et de la vitamine C aux pouvoirs antioxydants.



Bananes plantain frites à picorer

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 bananes plantain

• 2 à 3 pincées de piment de Cayenne ou de curry • 1 bain de friture • sel.

1. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles épaisses d'environ 2 cm.
2. Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Plongez-y les rondelles de banane par fournées. Laissez cuire environ 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées.
3. Retirez les bananes de la friture à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile. Parsemez de sel et saupoudrez de piment. Servez bien chaud, mais pas brûlant.

Version light

FAITES CUIRE LES BANANES AU FOUR. RÉPARTISSEZ LES RONDELLES SUR UNE PLAQUE À PÂTISSERIE TAPISSÉE DE PAPIER CUISSON. ASSAISONNEZ, BADIGEONNEZ D'HUILE D'OLIVE ET ENFOURNEZ POUR 15-20 MIN À 190 °C SELON L'ÉPAISSEUR DES RONDELLES.



Bananes plantain rôties et petite crème au rhum

PRÉPA : 10 MIN • CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 bananes plantain

• 40 g de beurre • 15 cl de crème liquide bien froide • 20 g de sucre glace • 5 cuil. à soupe de cassonade • 4 pincées de cannelle • 1 gousse de vanille • 1 cuil. à soupe de rhum vieux.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les bananes et fendez-les dans la longueur. Déposez-les dans un grand plat. Parsemez la chair de noix de beurre. Poudrez de cannelle et de cassonade. Enfournez pour 45 min.
2. Ajoutez les graines de la gousse de vanille dans la crème liquide. Fouettez en chantilly en incorporant le sucre glace et le rhum à la fin. Servez avec les bananes chaudes.

Plus gourmand

AVANT D'ENFOURNER, GLISSEZ QUELQUES CARRÉS DE CHOCOLAT DANS LES BANANES FENDUES.

Le presse-agrumes

On en profite surtout l'hiver quand les oranges, pomélos, clémentines et citrons sont au top. **Électriques ou manuels ?** À chacun ses atouts.

Un modèle manuel simple peut suffire pour presser occasionnellement un citron. Peu onéreux, il est surtout plus rapide à rincer et à glisser dans un tiroir qu'un appareil électrique plus volumineux. Ce dernier est plus ou moins sophistiqué, entre le simple tourniquet sur lequel on appuie le fruit et la tour à levier qui agit par forte pression. Le choix dépend de l'usage et prend en compte plusieurs critères : dimensions, capacité du réservoir, tailles des cônes et design. Mais aussi matériaux. L'Inox et le verre borosilicaté, plus solides que le plastique, sont inertes aux acides et non susceptibles de se colorer. Autres critères : la facilité de nettoyage, l'ergonomie (stop-goutte, rotation dans les deux sens, couvercle anti-poussière), la puissance, le bruit du moteur...

Petit prix

Solidement lesté par son socle en Inox (800 g), ce modèle électrique est d'abord une petite prouesse esthétique rare dans la catégorie des presse-agrumes. En plus de contenter l'œil, ses contours fluides facilitent l'élimination par simple essuyage des giclées de pulpe et le plastique noir ne risque pas de se teinter. Deux tailles de cônes sont incluses, ainsi qu'un couvercle anti-poussière. Il suffit d'appuyer pour que la machine se mette en route : pas trop fort, sinon le moteur va se bloquer ! L'inclinaison du tamis et le bec verseur anti-goutte fluidifient l'écoulement directement dans un verre.

AGR60. 60W. Corps en acier inoxydable. Accessoires en plastique sans BPA. Compatibles lave-vaisselle, 16 x 16 x 28,4 cm. 50 €, H.Koenig.



Quel modèle choisir ?



Peu bruyant

Cet appareil fait tourner son cône tout en appuyant fortement sur le fruit maintenu sous son dôme. Cette double action ajoutée à la forte puissance du moteur à induction permet une extraction quasi-complète du jus. Pas une goutte perdue non plus dans un réservoir, car le jus coule dans le verre et le système anti-goutte bloque l'écoulement. Ultime raffinement, le choix entre jus épais ou sans pulpe, moyennant deux filtres différents.

Pro PPA 760. 300 W. 2 filtres Inox fin et large. Bras articulé en acier massif avec poignée antidérapante. Bec verseur à double position. Couvercle anti-poussière démontable. Accessoires démontables compatibles lave-vaisselle. 18 x 32,5 x 28 cm. 4,1 kg. 270 €, Riviera & Bar.

Haut de gamme

Initialement destiné aux bars, ce pressoir de comptoir est fabriqué en France par la marque Louis Tellier. 100% en métal, il extrait le jus des agrumes, mais aussi des grenades coriaces, sans effort et sans électricité grâce à un grand levier double tour sur ressort. Bien qu'élevé en hauteur, l'engin reste stable sur son socle antidérapant en acier chromé. La grille amovible, le poussoir et le godet récupérateur de gouttes en Inox sont inusables et résistent au lave-vaisselle. Un appareil conçu pour les vrais amateurs de jus.

N4098. Poignée antidérapante. Réceptacle anti-goutte. 50 x 27 x 15 cm. 2,04 kg. 370 €, Louis Tellier.



Manuel

Dédié aux cuisiniers méticuleux, ce presse-agrumes est fourni avec deux cônes : un petit pour presser les citrons et un grand pour les oranges et les pomélos. Les deux s'engoncent dans le récipient, de type béc, gradué en cups. Avec un peu d'expérience, on saura qu'une cup équivaut à 236,588 ml... On salue la praticité : le pichet a une taille parfaite pour être maintenu d'une main, les tamis retiennent les pépins et les gros morceaux de pulpe. L'ensemble est très facile à rincer et passe au lave-vaisselle.

OX11263400. Cônes et récipient en plastique. Compatibles lave-vaisselle. Capacité 350 ml. 14,5 x Ø 13 cm. 19 €, Oxo.





Le panko

CETTE CHAPELURE JAPONAISE DONNE UNE TEXTURE LÉGÈRE ET CROUSTILLANTE. ON LA TROUVE EN GRANDES SURFACES OU EN MAGASINS SPÉCIALISÉS.

Croquettes de poisson aux agrumes

PRÉPA : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN
MARINADE : 1 H

POUR 4 PERSONNES • 400 g de filet de poisson blanc sans peau ni arêtes • 1 orange bio • 2 citrons bio • 2 échalotes • 2 cuil. à soupe de persil plat haché • 2 œufs • 250 g de panko (chapelure japonaise ou de chapelure) • 250 g de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive.

1. **Hachez le poisson** au couteau. Arrosez du jus de l'orange et d'1 citron (gardez l'écorce). Ajoutez les échalotes hachées. Laissez mariner 1 h au frais.
2. **Mélangez 150 g de panko**, le poisson, les œufs, le persil, 4 cuil. à soupe de mayonnaise, la moutarde et le zeste râpé d'1/2 orange et d'1/2 citron. Versez le reste de panko dans un plat peu profond. Façonnez en 12 boules avec vos mains mouillées. Roulez-les dans le panko. Aplatissez pour former 12 galettes.
3. **Faites chauffer l'huile** dans une poêle sur feu moyen-vif. Ajoutez les galettes par fournées et faites cuire 2 min de chaque côté jusqu'à ce que ce soit bien doré. Dégustez sans attendre, accompagné du reste de mayonnaise.

Crème à tartiner citron-clémentine

PRÉPA : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN

POUR 2 POTS DE 250 G • 4 clémentines bio • 1 gros citron bio • 2 œufs • 150 g de beurre doux • 120 g de sucre en poudre.

1. **Lavez et séchez** le citron et les clémentines. Râpez finement leur zeste sur le sucre. Mélangez soigneusement. Pressez les fruits et filtrez leur jus. Mesurez 15 cl de jus de clémentine et 5 cl de jus de citron.
2. **Versez le sucre parfumé** et les œufs dans un saladier à fond rond. Fouettez à blanchiment, puis incorporez le jus des fruits. Posez le saladier au-dessus d'un bain-marie d'eau frémissante. Fouettez jusqu'à ce que la crème d'agrumes atteigne 82 °C (elle doit avoir épaissi). Laissez la température retomber à 35 °C (tiède au toucher) et incorporez le beurre découpé en parcelles. Émulsionnez à l'aide d'un mixeur plongeant.
3. **Répartissez la crème dans des pots.** Refermez-les et réservez-les au réfrigérateur.



Petits palmiers

TARTINEZ 1 PÂTE FEUILLETÉE DE CETTE CRÈME ET POUDREZ DE SUCRE CRISTAL. ROULEZ DEUX CÔTÉS VERS LE CENTRE. DÉCOUPEZ EN RONDELLES D'1 CM. PARSEMEZ DE SUCRE ET ENFOURNEZ POUR ENVIRON 12 MIN À 190 °C.



AVEC DES CRACKERS APÉRITIFS

>> je cuisine <<

Du cabillaud en croûte

Réduisez en miettes 4 cuil. à soupe de **crackers**. Ajoutez 3 cuil. à soupe de **poudre d'amandes**, 50 g de **beurre** mou et 3 cuil. à soupe de **moutarde à l'ancienne**. Tartinez-en 4 pavés de **poisson** déposés dans un plat à rôtir. Enfournez pour 10-12 min à 180 °C.

Des mini cheesecakes au chèvre

Écrasez 60 g de **crackers**. Mélangez avec 60 g de **beurre** mou. Étalez au fond de 4 moules à muffins. Battez 1 **œuf** avec 3 cuil. à soupe de **crème**

et 180 g de **fromage de chèvre frais**. Salez et poivrez. Parfumez de **menthe** ciselée. Répartissez dans les moules et enfournez pour 15-18 min à 180 °C.

Un crumble de potimarron

Écrasez en purée 1 **potimarron** de 800 g cuit à la vapeur et épépiné. Ajoutez 1 **œuf**, 100 g de **crème**, du **sel**, du **poivre** et de la **muscade**. Mélangez 50 g de **parmesan** râpé avec 50 g de **crackers** en miettes. Versez la purée dans des ramequins. Parsemez du mélange de parmesan et enfournez 15 min à 180 °C.

AVEC DES POMMES VAPEUR

>> je sublime <<

Des samossas épicés

Émincez 1 **oignon**. Faites-le dorer à l'**huile**. Ajoutez 1 cuil. à café de **gingembre** râpé, 80 g de **petits pois** surgelés et 300 g de **pommes de terre** cuites coupées en dés. Salez. Faites cuire 2 min et laissez refroidir. Coupez 4 **feuilles de brick** en deux. Posez la farce au bout. Repliez la feuille sur la farce plusieurs fois et fermez. Faites frire les samossas. Servez chaud.

Une omelette au saumon

Battez 6 **œufs**, 4 cuil. à soupe de **crème**, de la **ciboulette**, de l'**aneth**

ciselés, salez et poivrez. Coupez 2 **pommes de terre** cuites en rondelles. Faites-les colorer avec 15 g de **beurre**. Versez les œufs et faites cuire jusqu'à ce que le dessous soit pris. Ajoutez 150 g de lamelles de **saumon fumé**. Repliez et terminez la cuisson.

Des piques aux moules

Faites ouvrir 400 g de **moules** dans une casserole avec 5 cl de **vin blanc**, 1 gousse d'**ail** et 1 **échalote** ciselées. Décoquillez et filtrez le jus. Alternez sur des piques avec 200 g de **pommes de terre** cuites en dés. Arrosez de jus.

AVEC DU RAIFORT RÂPÉ TOUT PRÊT

>> j'imagine <<

Des French sushis

Faites cuire 200 g de **riz à risotto**. Égouttez-le et ajoutez 2 cuil. à soupe de **vinaigre de cidre** et 2 cuil. à café de **sucré**. Laissez refroidir. Faites 16 "sushis". Garnissez de **raifort** et d'1/2 **sardine**.

Un fromage frais piquant

Mélangez 500 g de **faisselle** et 200 g de **crème**. Salez et poivrez. Ajoutez 4 cuil. à soupe de **raifort** et 4 cuil. à soupe de **finest herbes**. Remettez le tout dans la faisselle, laissez égoutter 24 h au frais. Dégustez avec du **pain**.

Une sauce aérienne

Mélangez 4 cuil. à soupe de **raifort** avec 20 cl de **crème liquide** très froide, le zeste râpé et un trait de jus de **citron** bio. Salez et poivrez. Fouettez au batteur électrique en chantilly bien ferme. Dégustez avec du **poisson** blanc ou des **pommes de terre**.



RIEN NE SE PERD

18 mini recettes pour se régaler d'une poignée de crackers ou de quelques litchis oubliés.

POUR 4 PERSONNES



AVEC DES LITCHIS FRAIS

>> je réussis <<

Un curry à la thaïe

Faites revenir 500 g d'**échine de porc** en dés à l'**huile** avec 1 c. à soupe de **curry**. Versez 30 cl de **lait de coco**, salez, laissez mijoter 30 min. Ajoutez 15 **litchis** dénoyautés et poursuivez la cuisson 5 min. Parsemez de **coriandre**.

Des petits clafoutis

Beurrez 4 ramequins. Répartissez-y 200 g de **litchis** dénoyautés. Fouettez 2 **œufs** avec 2 jaunes et 75 g de **sucré**. Ajoutez 20 g de **féculé**. Délayez avec 25 cl de **lait** et 100 g de **yaourt grec**. Répartissez dans les ramequins et saupoudrez de **cassonade**. Enfournez pour 20 min environ à 180 °C.

Un riz au lait tropical

Portez à ébullition 50 cl de **lait** dans une casserole avec 1/2 **gousse de vanille** fendue. Versez 75 g de **riz rond** et laissez cuire sur feu doux, jusqu'à ce que le lait soit absorbé. Retirez du feu et incorporez 50 g de **sucré** et 50 g de **crème de coco**. Répartissez le riz et 18 **litchis** dénoyautés dans des coupes.

AVEC 2 STEAKS HACHÉS CRUS

>> je prépare <<

Des brochettes orientales

Mélangez 1 **oignon** haché avec les **steaks**, 1 **œuf**, 4 cuil. à soupe de **chapelure**, 1 cuil. à café de **cumin**, **salez** et **poivrez**. Façonnez ce hachis sur 8 brochettes. Badigeonnez d'**huile d'olive**. Faites cuire 5 min sous le gril du four. Accompagnez d'une sauce au **yaourt** et aux **herbes**.

Des tortillas au bœuf

Égouttez 1 petite boîte de **haricots rouges** au naturel. Mélangez avec 200 g de **pulpe de tomate** et les **steaks**. Assaisonnez de **sel**, de **cumin** et de **Tabasco**. Étalez 4 **tortillas de blé** sur

une plaque de cuisson, puis répartissez la préparation. Recouvrez de 200 g de **cheddar** râpé et enfournez pour 10 min à 200 °C.

Des boulettes aux pois chiches

Mélangez les **steaks** avec 1 **œuf** et 50 g de **mie de pain** trempée dans du **lait** puis essorée. Ajoutez 1 cuil. à café d'**origan**, 1 cuil. à café de **paprika**, du **sel** et du **poivre**. Façonnez des mini boulettes. Faites revenir 1 **oignon** dans de l'**huile d'olive**. Ajoutez les boulettes puis 200 g de **pulpe de tomate**. Laissez mijoter 10 min. Ajoutez 400 g de **pois chiches** cuits. Servez bien chaud.

AVEC DES CREVETTES CUITES

>> j'invente <<

Des mini muffins

Mélangez 125 g de **farine**, avec 1 cuil. à café de **sel** et 1 cuil. à café de **levure**. Ajoutez 150 g de **crevettes** cuites coupées en dés et 1 cuil. à soupe de **moutarde**. Battez 1 **œuf** avec 5 cl de **lait** et 40 g de **beurre** fondu. Mélangez les deux préparations avec 1 cuil. à soupe de **ciboulette** ciselée. Répartissez dans des moules et enfournez pour 20 min à 180 °C. Laissez refroidir avant de déguster.

Des œufs farcis

Coupez 4 **œufs** durs en deux. Écrasez les jaunes dans un bol avec 15 cl de **crème**. Assaisonnez de **sel**, de **poivre** et de jus de **citron** bio. Fouettez en mousse épaisse. Ajoutez 100 g de

crevettes en dés. Garnissez en les blancs d'œufs et décorez de zeste râpé.

Des aspics de la mer

Décortiquez 150 g de **crevettes**. Réhydratez 3 feuilles de **gélatine**, puis ajoutez-les à 20 cl du **bouillon de légumes chauds**. Versez une couche dans 4 ramequins et faites prendre au réfrigérateur. Répartissez les crevettes, 4 cuil. à café de **câpres**, 6 cuil. à soupe de **macédoine** cuite et 1 cuil. à soupe de **persil** haché. Remplissez de gelée et réservez 4 h au frais avant de déguster.

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.

ÉCO+
Simplement bien!

Près de 650 vrais
premiers prix.

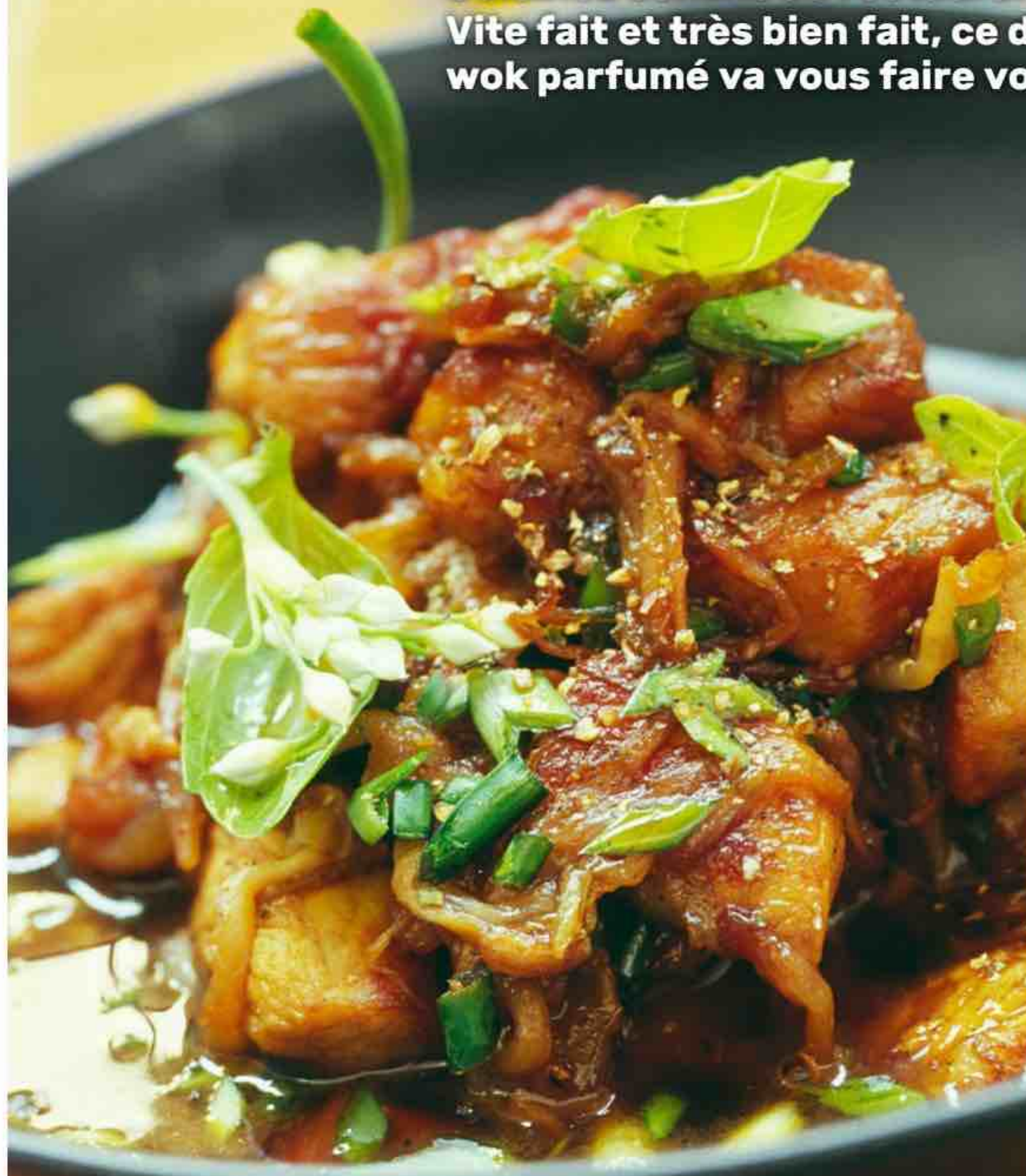
Retrouvez les produits Éco+ au Drive.

E.Leclerc



Le petit sauté de porc au caramel

Cuisinez comme au restaurant chinois !
Vite fait et très bien fait, ce délicieux wok parfumé va vous faire voyager.



POUR 4 PERSONNES • 400 g

de sauté de porc • 2 carottes
• 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 brin
de basilic • 50 g de sucre • 2 cuil.
à soupe de graines de sésame
• 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
• 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
• 1 cuil. à café d'arôme Maggi
• sel, poivre.

1. Coupez la viande en languettes. Épluchez et émincez les carottes, les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile d'arachide et l'huile de sésame dans un wok. Faites-y revenir 3 min les carottes, les oignons et l'ail. Ajoutez la viande. Faites sauter 3 min à feu vif en remuant bien. Réservez sur une assiette.

2. Versez le sucre et 3 cuil. à soupe d'eau dans le wok. Laissez caraméliser sans remuer. Ajoutez les languettes de viande et les légumes. Arrosez d'arôme Maggi et d'1/2 verre d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 min. Parsemez de graines de sésame et de basilic. Servez aussitôt avec du riz nature.

MON MENU CHINOIS

Proposez un bouillon agrémenté de pousses de haricots mungo (souvent appelées pousses de soja) et de coriandre. Terminez le repas avec une salade mangue-litchis.

POUR VOIR LA VIDÉO



La saveur magique

NUOC-MÂM, ARÔME MAGGI OU SAUCE DE SOJA, TOUTES LES SAUCES FERMENTÉES LIBÈRENT LORS DE LEUR FABRICATION DE L'UMAMI, QUI SIGNIFIE "GOÛT SAVOUREUX" EN JAPONAIS. CETTE CINQUIÈME SAVEUR S'AJOUTE À L'ACIDE, À L'AMER, AU SUCRÉ ET AU SALÉ. C'EST, EN RÉSUMÉ, LE GOÛT DU PLAISIR DES PAPILLES !

NOUVEAU NUMÉRO



**Un magazine
stimulant,
rafraîchissant,
élégant...
et pas gnangnan !**

**Pour rendre la
vie plus intense**

**Pour comprendre
l'époque dans
laquelle on vit**

**Pour être guidé
au quotidien
(droits, argent...)**

**Pour vivre en pleine
forme (25 pages de
santé et de bien-être)**

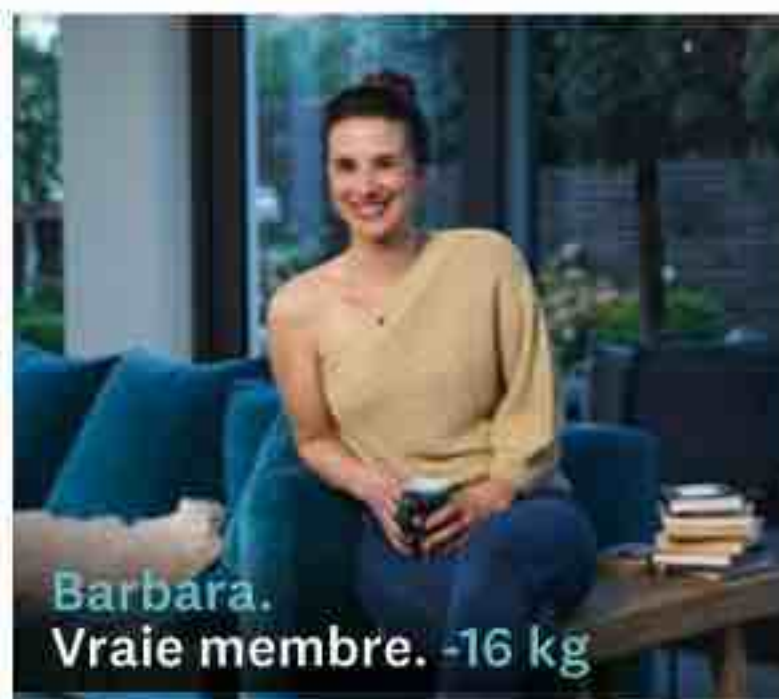


**LE MAGAZINE QUI FAIT PÉTILLER
LA VIE DES SENIORS**

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr



Valérie Damidot. Vraie membre. -14 kg



Barbara.
Vraie membre. -16 kg



Mireille et Jean-David.
Vrais membres.
-13,5 kg et -20 kg



Chris Marques.
Vrai membre. -12 kg

Dites oui à la vie que vous aimez. Perdez le poids que vous voulez.

Le nouveau Programme de perte de poids et de bien-être WW PersoPoints™ est 100% personnalisé, aussi unique que vous !

Après 2 ans de recherche, découvrez 3 grandes innovations dans un seul nouveau Programme.

NOUVEAU

OUI à mes aliments à ZeroPoint™ personnalisés !

→ **Nouveau : c'est vous qui choisissez les aliments à ZeroPoint™ que vous aimez.**

Pas besoin de les compter, vous les mangez à satiété et perdez du poids sans fringale ! Vous ajoutez de la variété et mangez selon vos goûts : c'est pour cela que ce nouveau Programme WW PersoPoints™ est aussi facile à vivre !

NOUVEAU

OUI à mes actions saines récompensées !

→ **Pour la première fois, vous pouvez gagner des Points et les ajouter à votre budget**

grâce aux actions saines que vous mettez en place. C'est très simple : il vous suffit de manger des légumes, boire de l'eau et être actif. Le nouveau WW PersoPoints™ vous motive à adopter de nouvelles habitudes qui favorisent votre perte de poids et votre bien-être, pour des résultats durables.

NOUVEAU

OUI à la science simplifiée avec les nouveaux PersoPoints™

→ Basé sur les dernières avancées scientifiques, **le nouvel algorithme de Points favorise** les fibres, dissocie les sucres naturels des sucres ajoutés et les graisses insaturées des saturées, pour vous guider vers les choix les plus sains, en un seul chiffre par aliment et boisson. Pas besoin de calculer : l'Appli WW le fait pour vous ! Grâce au moteur PersoPoints™, vous répondez à quelques questions sur ce que vous aimez et obtenez votre programme 100% personnalisé. Même vos recettes sont adaptées à vos goûts et calculées selon vos aliments à ZeroPoint™. Il n'y a pas 2 programmes pareils : vous perdez du poids de manière unique, en vivant la vie que vous aimez.

ET C'EST PROUVÉ :

- Moins de sensation de faim
- Moins d'envie de grignoter
- Des kilos en moins



Weight Loss + Wellness.
Perte de poids + Bien-être.

Toutes nos offres sur [WW.com](https://www.ww.com)
ou au 0 969 320 333*

