

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 281 / FÉVRIER 2022 / 5,50 €

**60**  
RECETTES  
INÉDITES

*Tendance*

## Bouillon fait maison

On en fait tout un plat!

Un pho comme  
au Vietnam

**RONDEMENT BON**

CRÊPES, BLINIS,  
PANCAKES...

On se régale!

**Savoir-faire**

Des gnocchis de  
pommes de terre  
comme en Italie

**SECRET DE CHEF**  
LE ZAATAR, L'ÉPICE  
QUI VA RÉVEILLER  
VOS PAPILLES

L 14964 - 281 - F: 5,50 € - RD



BurdaBleu



# TÊTE DE MOINE <sup>AOP</sup>

FROMAGE DE BELLELAY

## Soyez créatifs avec la Tête de Moine AOP

Salade oignons rouges, cranberry, romarin

Graines de tournesol, courge, moutarde

Raisin

Compote figues et grenade

Kumquats confits

Saumon fumé, pickles, radis

Champignons et baies roses

Fruits rouges et figues

Pain d'épices

Giroflées



tetedemoine.ch



Retrouvez nos idées recettes sur [www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

Suisse. Naturellement.



### Les Fromages de Suisse.

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

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



V. Lhomme

**Sylvie Gendron**  
Rédactrice en chef

# L'EAU À LA BOUCHE

Un sujet sur les bouillons dans le premier numéro de l'année? Quelle bonne idée, diront nos lectrices et lecteurs qui font rimer bouillon avec remède pour compenser les excès du réveillon. Ils ont bien raison, car ces concentrés de saveurs sont non seulement délicieux, mais aussi sains, légers et détox. Ce serait néanmoins dommage de les cantonner aux lendemains de fête ou aux jours de diète, car ils tiennent dans notre gastronomie une place fondamentale. Présent dans nos casseroles depuis des siècles, le bouillon a su évoluer et se réinventer au fil du temps. Claude Fischler, sociologue spécialiste de l'alimentation, disait dans un entretien accordé aux *Échos*\*: « La cuisine, c'est l'art de changer dans la continuité, d'introduire de la nouveauté, par exemple de nouveaux aliments, en les accommodant à une sauce familière, en les "infiltrant" dans un créneau familial. » Le bouillon en est le parfait exemple. Dans le dossier que nous lui consacrons, notre styliste culinaire Bérengère Abraham démontre ses multiples talents: il peut être l'élément de base pour élaborer de succulentes recettes, comme il peut être un plat complet à lui tout seul. Le secret de sa réussite: de bons ingrédients qu'on laisse frémir très longtemps... Le temps qu'il vous faudra pour parcourir les autres sujets de ce numéro de *Saveurs* qui continue, lui aussi, à se réinventer avec l'arrivée d'une nouvelle rubrique: Alimentation durable. Son objectif? Aller à la source d'un ingrédient (le sucre est notre premier invité) pour comprendre l'impact que sa production et sa consommation ont sur la planète et sur notre santé. Des informations essentielles pour consommer de façon durable et responsable.

Toute la rédaction se joint à moi pour vous souhaiter une très belle année 2022, riche en nouveautés.

Sylvie

\*Les Échos Week-End du 21 octobre 2021.

# SOMMAIRE

SAVEURS N° 281

Février 2022

## AMUSE-BOUCHES

- Cuisines et tendances** p. 6
- Sur le feu** p. 8 **Restos et bistrots** p. 10
- Les mots de la faim** p. 12
- Chez mon caviste** p. 14
- Casseroles solidaires** p. 16

## CUISINER

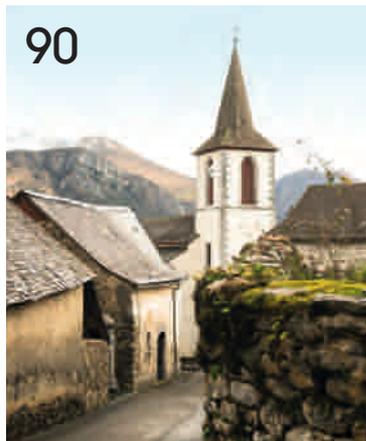
- 20 PLEINE SAISON**  
**La chicorée frisée.** C'est le moment d'apprécier sa délicatesse douce-amère.
- 24 CHEZ MON BOUCHER**  
**La cuisse de dinde.** Des idées de recettes originales pour la mettre en valeur.
- 30 GOURMET EN COUVERTURE**  
**Le bouillon.** Ce bouquet de saveurs, au fondement de la gastronomie française, se prépare avec la patience qu'il mérite.
- 42 EN DIRECT DU PRODUCTEUR**  
**Dans ma cagette,** il y a du chou vert, des panais, des carottes et des noisettes.
- 46 EN PRATIQUE EN COUVERTURE**  
**Les crêpes.** Garnies selon vos envies, elles sont toujours une promesse de gourmandise.
- 52 ZOOM EN COUVERTURE**  
**Le zaatar.** Un mélange d'épices qui fait voyager les papilles jusqu'au Moyen-Orient.
- 56 ALIMENTATION DURABLE**  
**Le sucre.** On le choisit en fonction de ses bienfaits sur la santé et sur l'environnement.
- 60 SIMPLEMENT BON**  
**Recettes végétariennes**  
pour tous les jours.
- 64 L'ATELIER DU PAIN**  
**Bretzels.** Renouez avec les traditions et confectionnez cette spécialité boulangère grâce à notre recette détaillée.
- 66 LE PLAT DU SAMEDI**  
**Moghrabieh façon risotto**  
aux champignons.

NOUVELLE  
RUBRIQUE

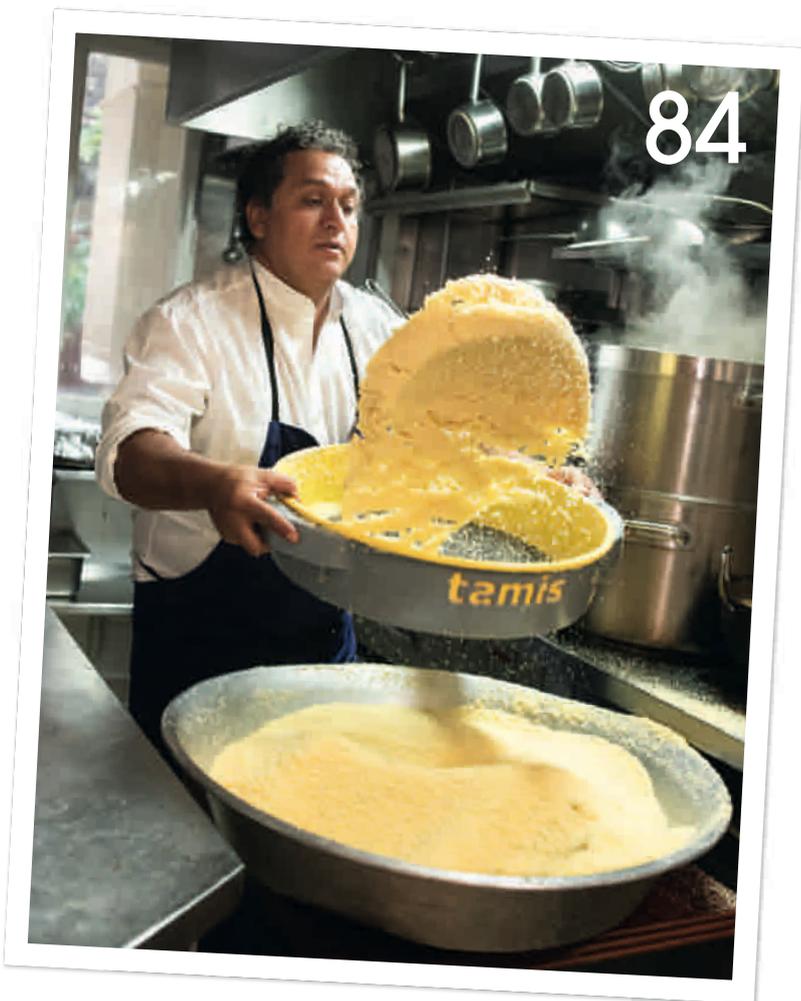




68



90



84



114



76

## RECEVOIR

- 68 MENUS DE SAISON**  
**Variations gourmandes** autour de six recettes pour toutes les occasions.
- 76 DRESS CODE**  
**Gâteau moelleux à la ricotta**  
et aux clémentines : une recette en pas-à-pas.
- 78 BONNES FEUILLES**  
**Cuisines d'Afrique.** Avec *BMK*, livre de recettes de deux frères d'origine malienne, partez à la découverte des richesses culinaires d'Afrique.
- 82 COURS DE PÂTISSERIE**  
**Cookies au praliné cacahuète**  
et au chocolat au lait expliqués par Carl Marletti, notre chef pâtissier.
- 84 PORTRAIT DE CHEF**  
**Nordine Labiadh.** Dans son restaurant parisien, il mitonne une délicieuse cuisine franco-tunisienne.

## VOYAGER

- 90 EN FRANCE**  
**La vallée d'Ossau.** Haut lieu du pastoralisme et de la randonnée, au cœur des Pyrénées béarnaises.
- 100 C'EST LOCAL**  
**Les Fumaisons de l'île de Groix.** Visite de l'atelier de Patrick Saigot qui fume artisanalement et en toute délicatesse une pêche locale.
- 104 L'ITALIE DE LAURA EN COUVERTURE**  
**Vérone, en Vénétie.** Toute la richesse de la cuisine italienne à travers les spécialités de chacune de ses villes.
- 110 MADE IN**  
**La sauce soja.** Au Japon, elle est fabriquée comme un bon vin, selon un savoir-faire séculaire.
- 114 PORTRAIT DE POIRÉCULTEUR**  
**Jérôme Forget.** Ses poirés du Domfrontais, qu'il élabore comme autrefois à la ferme, sont une merveille de finesse et de précision aromatique.
- 118 ÉPICERIE ASIATIQUE**  
**Gâteau malais.**
- 120 LE DESSERT DU DIMANCHE**  
**Île flottante coco** et citron vert.

## GARNITURES

- Notre offre d'abonnement** p. 75
- Index des recettes du numéro** p. 121
- Carnet d'adresses** p. 122

**Prochain numéro en kiosque le 11 février.**

Ce numéro comporte un encart abonnement sur la totalité des ventes au numéro et un encart Hagen Grote sur la totalité des exemplaires abonnés.

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



### Le pouvoir des fleurs

Cette jolie collection de linge de table fait souffler un vent de fraîcheur dans la maison ! Les motifs gais et poétiques sont créés à Paris et ensuite imprimés en Inde de manière artisanale.

Set de table Hibiscus Sarong, Lucas du Tertre, 100 % coton, 35 x 45 cm, 15 €.



### Tout bon, tout chaud !

Ce nouvel accessoire pour l'iconique robot Artisan permet de faire son pain de A à Z. Il mélange, pétrit et passe même au four. Le couvercle est étudié pour retenir la vapeur lors de la cuisson comme le ferait une cocotte. Résultat ? Une croûte parfaitement dorée et une mie moelleuse.

Bol à pain en céramique renforcée au titane, KitchenAid, 149 €.

### Savoir-faire

Une poutargue d'exception à la texture presque confite et au goût qui rappelle celui de l'oursin. Vous la trouverez sur le site de la Maison Dehesa, qui vient de s'ouvrir aux particuliers après avoir été réservée aux grands chefs pendant des années.

Poutargue Signature, Maison Dehesa, 200 g, 55 €.



### Coup de cœur

Cette succulente frangipane à la noisette surmontée d'une tuile délicate, dont le décor s'inspire du ballet *Casse-Noisette*, est sans conteste notre galette préférée ! Dépêchez-vous, les quantités sont limitées.

Galette des Rois Casse-Noisette, Nina Métayer, pour 6 personnes, 34 €.

Photos DR

# À L'HEURE DU BRUNCH...

Par Sylvie Gendron.

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



### Petite mais pro

Cette machine à espresso permet de réaliser à la maison des cafés dignes d'une machine professionnelle. Les porte-filtre accueillent les justes doses de café moulu pour 1 ou 2 tasses, et la buse vapeur permet de préparer d'onctueuses mousses de lait.

Machine à café espresso Bambino, Sage, 19,5 x 32 x 31 cm, 349 €.

### Vif et fruité

La cuvée idéale pour ouvrir l'appétit de vos convives. Dès le nez, elle dévoile toute sa gourmandise et offre en bouche une fraîcheur élégante.

Champagne Palmer & Co, Brut Réserve, 29,90 €.



M. Salomé pour le beurre Charentes-Poitou AOP



# BRÈVES À GRIGNOTER

Quoi de neuf dans la sphère culinaire ?

## La France a sa championne

S'il faut retenir un nom en gastronomie, c'est bien celui de Naïs Pirollet. La cheffe a remporté le Bocuse d'Or France 2021 à Reims, la première étape de la prestigieuse compétition mondiale de cuisine, créée en 1987 par le chef éponyme. Naïs Pirollet se qualifie donc pour la suite du concours, qui se déroulera à Budapest, en mars 2022. Applaudie et saluée par 17 chefs, soit 28 étoiles au total, la cheffe est non seulement la première femme à représenter la France au concours de gastronomie, mais surtout la plus jeune de la sélection française ! À 24 ans, elle a déjà un parcours impressionnant : sortie major de l'Institut Paul-Bocuse, où elle s'est formée, puis second de cuisine auprès du chef étoilé David Toutain, à Paris, elle a intégré l'équipe gagnante française du Bocuse d'Or, menée par le chef Davy Tissot, avant de tenter elle-même l'aventure. Une femme en or. **Louise Delaroa**



Naïs Pirollet sera la première femme à représenter la France au Bocuse d'Or Europe, en mars 2022.



E. Laurent-EPPDCSI

Un parcours interactif pour tout savoir sur la cuisine, de la confection d'un plat à la table du banquet.

## À table !

Jusqu'au 22 août 2022, la Cité des sciences et de l'industrie, à Paris, se met à table. La première partie, didactique, propose des vidéos, expériences, jeux et décors interactifs pour explorer la cuisine d'un point de vue scientifique, puis les

spectateurs sont ensuite invités à se regrouper autour d'un impressionnant dîner virtuel, concocté par le chef Thierry Marx, avec des images projetées en 3D. **L. D.**

**Banquet, exposition temporaire: plein tarif 12 €, tarif réduit 9 €.**

## Fraîcheur garantie !

La coquille Saint-Jacques fraîche de la baie de Saint-Brieuc bénéficie depuis le 7 novembre du Label rouge. Issue d'une pêche responsable et raisonnée, ce produit d'exception est commercialisé d'octobre à avril (en dehors de la période de reproduction) ce qui explique son absence de corail. C'est le bon moment pour en profiter ! **Sylvie Gendron**

B. Duquenne



## Valorisons le local

Conçue comme un réseau social, FlipNpik est une application qui vise à promouvoir les petites adresses et à encourager la consommation locale par le « bouche-à-oreille » digital. Les utilisateurs postent des photos de leurs artisans préférés et leur offrent ainsi une visibilité. Plusieurs thématiques sont disponibles : hôtellerie, loisirs, boutiques de créateurs et bien évidemment les meilleures adresses pour se restaurer. À suivre ! **L. D.**

**FlipNpik, disponible sur Android et Apple.**

**RICHE** en  
minéraux

# Cuisinez Détox

avec  
**VICHY**  
Célestins



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

*Pensez à Vichy Célestins !*

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin  
pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à  
des fruits et des légumes de saison dans des jus  
Détox, des soupes de légumes... aux minéraux  
de **VICHY Célestins** bien sûr !

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

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



Testez la cuisine **Détox**  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)



**BICARBONATES**  
2989 mg/l

Digestion,\*  
Teint.



# RESTOS ET BISTROTS

VIVANT

## Bistrot pur jus!

**RENNES** Il y avait déjà pas mal à manger rue Nantaise, à Rennes, mais cette table-là n'a pas mis longtemps pour y faire plus que juste exister... Son nom? La Mirlitantouille, du nom d'un lieu-dit des Côtes-d'Armor, « patrie » d'origine des patrons, Simon Commault et Yann-Éric Toutain. De retour de quelques années parisiennes pavées de belles expériences, le duo souffle sur la capitale bretonne un sacré vent bistrotier. Ni molle de l'assise et encore moins mollassse de l'assiette, cette adresse-là a de l'énergie à revendre. Ses fondamentaux? Des matières premières bien sourcées, dont les produits du Gaec de l'Alinière, belle ferme paysanne située à Brécé, près de Rennes, une solide sélection vineuse dans l'esprit bio-nature – Lapierre ou Guy Breton dans le Beaujolais, Tessa Laroche en Anjou, le Domaine de la Cadette, à Vézelay, en Bourgogne, etc. – et une cuisine rassembleuse capable de regarder dans le rétro des plats de



Des produits paysans pour une cuisine bistrannique entre recettes traditionnelles et assiettes créatives.

Photo DF

grand-maman comme de moderniser son propos: ris de veau, lait ribot, topinambours et jus de viande, saucisse-purée – mais pas n'importe quelle saucisse ni n'importe quelle purée! –, lotte rôtie et dashi de tomates et

aubergines, etc. C'est bon, souriant, enlevé... Il est donc préférable de réserver. **Pierrick Jégu**

**La Mirlitantouille, 35000 Rennes. Fermé dimanche et lundi. Formules à 15 € et 19 € le midi. Environ 30 € à la carte.**



Une harmonie parfaite des couleurs et des saveurs, expression du raffinement nippon.

G. Martens

JAPONAIS

## Tout en équilibre

**PARIS.** Le chef Hiroyuki Ushiro, chef du restaurant Shiro, manie l'art de l'équilibre. En plein cœur du quartier Saint-Germain-des-Prés, à Paris, l'établissement offre un cadre discret pour les amoureux et un show pour les curieux, qui, par la cuisine ouverte, observent à loisir la chorégraphie de la brigade. L'accent est mis sur la cuisine fusion, entre le Japon et la France. Pour s'y familiariser, optez pour le menu Omakasé (69 €) en six services, où le chef excelle dans l'utilisation des fleurs et herbes aromatiques. Elles apportent fraîcheur, contraste et délicatesse aux mets. L'entrée, le *chawanmushi*, un flan japonais à la sauce *dashi*, surprend par ses saveurs et par sa texture onctueuse. Le bœuf *wagyu* bien tendre, puis le cabillaud et sa purée de chou-fleur et crème de yuzu révèlent une haute maîtrise des cuissons. Une adresse à ne pas manquer qui donne le goût du voyage. **Louise Delaroa**  
**Shiro, 75006 Paris. Menu dégustation à 69 €, plats et entrées à partir de 15 €.**

## Un nom prédestiné

**MORET-SUR-LOING.** Les assiettes de François Le Touche évoquent les tableaux impressionnistes d'Alfred Sisley, peintre qui, sans relâche, a traduit sur 400 toiles les paysages des environs de Moret-sur-Loing. Son restaurant Le Jardin des Lys baigne directement dans le Loing, rivière aux reflets changeants – carte postale d'un dimanche au bord de l'eau. Les assemblages du chef, juxtapositions de saveurs et de couleurs, font mouche. Les moules-frites déstructurées servies en amuse-bouche égagent les papilles, et l'on attend la suite avec curiosité. Sur la palette des assiettes, les mousses et émulsions ont la part belle mais sans pour autant laisser le ventre creux car elles sont accompagnées de mets consistants. Un cadre idyllique pour un déjeuner au vert. **Dominique Lesbros**  
**Le Jardin des Lys, 77250 Moret-sur-Loing. Menus à partir de 23 € le midi et 49 € le soir.**



# LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE



DEPUIS  
**1923**

Cidrier de  
Caractère



## LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE

— CIDRE DE —  
**DÉGUSTATION**

À 100% POMMES DOUCES AMÈRES



BRUT DE  
**DÉGUSTATION**

LE CIDRE QUI SUBLIME VOS CRÊPES

ECLOR BOISSONS 808 860 316 R.C.S. Nanterre

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

# LIVRES À DÉVORER

Gourmands, pratiques, insolites... Notre sélection d'ouvrages pour tous les goûts.

Par **Sylvie Gendron**.



## ACCUEILLANT

« *Patiencez au bar, on va vous offrir un coup de rouge en attendant qu'une table se libère...* »

Ceux qui aiment l'ambiance animée des bistrotiers, les verres qui s'entrechoquent au comptoir et les recettes généreuses qui se partagent, se plongeront avec un plaisir gourmand dans le dernier livre de Stéphane Reynaud, à la tête du bistrot *Oui Mon Général!* à Paris. On y trouve des recettes pour tous les moments de la journée : des viennoiseries au riz au lait en passant par les terrines, les blanquettes, les poissons en croûte, les daubes... De bons petits plats de bistrot très faciles à refaire à la maison. Le livre fourmille d'informations, que ce soit la saison des poissons, les différentes tailles de bouteille et le nom de chaque contenant, la carte des vins de France... Un ouvrage exceptionnellement complet et vivant !

**Bistrotier, Stéphane Reynaud, photos de Marie-Pierre Morel, Éditions du Chêne, 480 p., 39,90 €.**



## PARFUMÉ

« *Dim sum en cantonais signifie littéralement "toucher le cœur".* »

Addict aux *bao* et aux *dim sum*, voici le livre qui va vous convaincre de vous lancer dans la réalisation de ces succulentes brioches et bouchées vapeur. Grâce aux conseils d'Orathay, qui propose régulièrement des recettes dans *Saveurs*, ces spécialités asiatiques aux garnitures parfumées n'auront plus de secrets pour vous. Pour les accompagner, vous trouverez aussi des recettes de salades, de sauces et de petits plats vite préparés. La dernière partie de l'ouvrage est consacrée aux techniques de pliage des *bao* et des *dim sum*. Des pas-à-pas très bien illustrés et expliqués qui mettent (enfin !) ces spécialités à la portée de tous.

**Bao & dim sum, Orathay Souksisavanh, photos Charlotte Lascève, Marabout, 160 p., 16,90 €.**

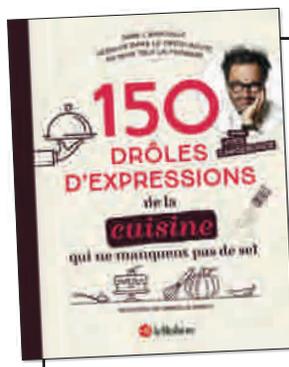


## PASSIONNÉ

« *Je livre donc au fil des vidéos ma vision de la cuisine : engagée mais joyeuse et décomplexée.* »

L'exercice n'était pas évident : arriver à transmettre sur papier l'univers d'une émission diffusée sur internet. Et pas n'importe quelle émission, mais *C'est meilleur quand c'est bon* qui cumule des vidéos aux millions de vues. Les internautes qui suivent les découvertes d'Emmanuelle Jary, filmées et drôlement commentées par Mathieu, son complice, ne seront pas déçus. Le livre respecte les codes de l'émission, original (très jolie maquette), accessible (un ton convivial et pas du tout pompeux) et sincère (la passion d'Emmanuelle pour les bonnes assiettes et les bons produits est contagieuse). On feuillette l'ouvrage sans jamais s'ennuyer. Certaines des recettes publiées ont fait leurs preuves dans l'émission ou plutôt les principes de recette, comme le dit si bien Emmanuelle (« si t'as pas d'ail, t'en mets pas »), d'autres sont inédites. Il y a aussi des focus sur des produits uniques de notre terroir et un carnet d'adresses qui recense les lieux visités par le duo. En conclusion, c'est l'ouvrage à avoir sous la main quand on part en week-end ou qu'on reçoit à la maison !

**C'est meilleur quand c'est bon, Emmanuelle Jary, Hachette Cuisine, 224 p., 19,95 €.**



## SAVOUREUX

« *Nos expressions nous rappellent nos travers franchouillards... et elles sont aussi pleines d'humour.* »

Avec la participation d'Yves Camdeborde, chef du restaurant *Le Comptoir à Saint-Germain-des-Prés*, Marcelle Ratafia, spécialiste de l'argot et de l'histoire de Paris, a rassemblé ici des expressions savoureuses tirées de l'univers de la cuisine. Vous en reconnaîtrez beaucoup, certaines que vous utilisez, d'autres que vous entendez mais sans toujours savoir d'où elles viennent. C'est un vrai plaisir que de se plonger dans

leur étymologie. Érudite mais sans prétention, ce petit livre est aussi, « cerise sur le gâteau », riche en anecdotes historiques. « Sans pousser le bouchon trop loin », une fois commencé, il vous sera difficile de lâcher cet ouvrage que vous terminerez « en deux coups de cuillère à pot » !

**150 drôles d'expressions de la cuisine qui ne manquent pas de sel, Marcelle Ratafia, Le Robert, 320 p., 12,90 €.**



# TÊTE DE MOINE <sup>AOP</sup>

FROMAGE DE BELLELAY

*Pain d'épices*

*Tomates cerise*

*Carpaccio  
de betteraves*

*Pensées*

*Shimeji*

*Guacamole  
à la grenade*

*Chutney  
de mangue*

*Groseilles  
Graines de lin  
Piments*

*Jambon cru*

*Radis*

**Avec la Tête  
de Moine AOP,  
réinventez  
l'instant apéritif !**

ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018 - Octobre 2021

tetedemoine.ch



Retrouvez nos idées recettes sur [www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



Suisse. Naturellement.



**Les Fromages de Suisse.**

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
[www.mangerbougier.fr](http://www.mangerbougier.fr)

# Spiritueux au naturel

Eau-de-vie, armagnac, whisky, vodka... les alcools forts français se réinventent. Biologiques, aromatiques et proches du terroir, ils séduisent les amateurs de goûts authentiques.

Texte **Claudine Abitbol**. Photo **Guillaume Czerw**.

## 1-L'âge de raison

Après vingt ans d'expérience, le whisky français tient la comparaison avec l'alcool écossais. Il joue la carte du terroir à l'instar des Islay, Speyside... avec des cuvées aux sols emblématiques (argileux, calcaires, volcaniques...) et à base d'orge parcellaire, en fûts lorrains. Dotée de sa propre distillerie, cette maison produit un malt fruité et frais, non tourbé, qui ravit les papilles.

**G. Rozelieures, Single Malt Whisky, Les Limoneux, Le Parcellaire, édition spéciale, 43 %, 70 cl, 74 €.**

## 2-L'armagnac autrement

La blanche-armagnac AOC, qui existe depuis 2005, naturellement parfumée, explosive en bouche sait faire parler de son appellation. Issue du cépage gersois colombard, dotée d'arômes fruités et floraux, elle se sert glacée avec un dessert aux fruits ou chocolaté.

**Domaine d'Arton, Fine Blanche, Blanche Armagnac 2019, 45 %, 50 cl, 37 €.**

## 3-Contemporain

Avec ces flacons modernes aux étiquettes créatives, l'armagnac se montre visionnaire. L'armagnac ambré d'origine gasconne peut accompagner des mets gastronomiques tels que du foie gras ou des magrets. Élaborée à



partir d'un cépage unique en France, le baco, cette cuvée présente des notes d'épices finement boisées et d'agrumes.

**Domaine de Laballe, Famille Laudet, Résistance, Bas Armagnac, 43 %, 70 cl, 55 €.**

## 4-Calvados en majesté

Entrez dans le monde contemporain d'une eau-de-vie de pomme savoureuse et fine qui se rapproche du whisky ou du rhum. Ce « 10 ans d'âge », assemblage de jus normands, se montre idéal avec un pigeon, un homard,

un paris-brest ou un dessert au chocolat.

**30 & 40, Calvados Extra Old, 42 %, 50 cl, 50 €.**

## 5-Une canne premium

Le rhum agricole se hisse au rang d'alcool de dégustation et devient écoresponsable avec notamment des étiquettes en fibres de canne. On monte en gamme et l'on s'éloigne de la crêpe Suzette avec des sélections pointues de cannes à sucre françaises, venues de Martinique ou de Guadeloupe de différentes variétés (rouge, noire, jaune...), biologiques,



très aromatiques et travaillées en parcelles.  
**Bologne, Rhum agricole de la Guadeloupe, canne jaune bio, 45 %, 70 cl, 22 €.**

### 6-Vodka d'écrivain

Un flacon unique en édition limitée issu d'un verre recyclé dont les couleurs varient du vert émeraude au bleu saphir. Signée par l'écrivain Frédéric Beigbeder, cette vodka française et bio, sans sucres ajoutés est élaborée à Cognac à partir de blé d'hiver et d'eau de source de Gensac, sous la houlette de la

Maison Villevert. Fraîche, joyeuse et élégante.  
**Le Philtre, Organic Vodka, édition limitée, Frédéric Beigbeder, 40 %, 70 cl, 49 €.**

### 7-Renaissance

C'est la folie du gin en France! Distillation de baies de genièvre et autres ingrédients botaniques (plantes, racines, écorces, fruits) pour des recettes savoureuses appréciées des amateurs et des *bartenders*. Très aromatique, rond et fin, ce substrat gourmand, bien embouteillé, affiche toute sa modernité.

**Distillerie du Mont-Blanc, Le Gin, Genièvre Intense, 41 %, 70 cl, 40 €.**

### 8-Végétal

Arrivée surprenante de l'aquavit, cette eau-de-vie d'origine scandinave parfumée au carvi. Une ancienne maison française, basée en Alsace, la réinvente dans les Vosges, où est cueilli à la main le cumin des prés (carvi) qui offre cette belle sensation d'eau de roche.  
**Nussbaumer, Aquavit Aptekarsky, 45 %, 50 cl, 38,30 €.**

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



Les poissons proviennent d'une pêche respectueuse des ressources de la mer. Elle s'effectue sur des embarcations qui ne dépassent pas les 12 mètres et ne comptent que trois marins-pêcheurs à bord.

# Du poisson bon pour la planète et dans l'assiette

Les consommateurs plébiscitent le goût incomparable de ces poissons sauvages d'une extrême fraîcheur, pêchés il n'y a jamais plus de 72 heures.

En 2015, deux jeunes ingénieurs agronomes passionnés créent Poiscaille, une start-up qui propose des poissons issus de la pêche durable pour lutter contre la surexploitation marine et défendre les pêcheurs. Une démarche qui valorise aussi la qualité du produit. Texte **Emmanuelle Jary**.

**T**out ne semble que vertu au pays de Poiscaille, une start-up lancée par Charles Guirriec et un associé (qui a aujourd'hui quitté l'entreprise) en 2015. Leurs objectifs : aider les pêcheurs en les payant le juste prix, lutter contre la surpêche, apporter du poisson ultra-frais et de provenance exclusivement française aux consommateurs. Comment y parvenir ? En créant une version marine du panier de légumes proposé par les Amap. Ingénieur agronome dans le domaine halieutique (en rapport avec la pêche), Charles Guirriec est pêcheur à la ligne depuis son enfance. Après ses études, il entre au ministère de l'Agriculture à Paris. Il est missionné sur des bateaux pendant un an pour compter les poissons : « J'ai pu voir de près ce qu'était une entreprise de pêche au quotidien, les problématiques, les difficultés. » Un jour, il décide d'arrêter d'observer et d'analyser pour passer à l'action. Comme toutes les start-up, il commence en bidouillant.

## Le circuit court de la mer

En 2012-2013, il achète 80 kilos de coquilles Saint-Jacques à un pêcheur, les remonte à Paris et les vend sous le manteau « au cul du camion », après avoir communiqué sur les réseaux sociaux.



Les coquillages partent vite. Il récidive avec 300 kilos. Bingo. Les consommateurs sont séduits par la qualité des produits qui s'explique par leur grande fraîcheur – jamais plus de 72 heures entre la pêche et le consommateur – et les techniques de pêche. Jamais de poissons pêchés au chalut, jamais de drague mais des filets droits, pêche à la ligne, pêche à pied, au casier ou en ■■■



1



2

**1.** Pêcheur à la ligne depuis son enfance et ingénieur agronome, Charles Guirriec a su apporter des solutions concrètes aux problèmes que pose la surpêche. **2.** Tellines et autres coquillages garnissent, aux côtés des poissons et des crustacés, les paniers proposés par Poiscaille.

## INITIATIVES À SUIVRE...

Pas vraiment de concurrence directe pour Poiscaille, qui reste unique dans son fonctionnement, mais d'autres initiatives vertueuses ont vu le jour, comme celle de La Petite Laura, qui vend directement les coquillages et crustacés depuis son propre bateau et ceux des pêcheurs de Granville. Bulots IGP de la baie de Granville, araignées vivantes, homards des îles Chausey et Minquiers, coques, moules, huîtres... Distribution essentiellement en région parisienne.

Photos DR

■■■ plongée. Les poissons proviennent de la petite pêche côtière. « Nous sélectionnons uniquement des pêcheurs qui partent la journée sur des petites embarcations de 12 mètres maximum. Nos marins-pêcheurs ne sont jamais plus de trois sur les bateaux », explique Charles Guirriec. Ce ne sont donc pas des pêches de masse. « Les retours des consommateurs sont formidables. Certains nous disent qu'ils retrouvent le goût de la sole de leur grand-mère. D'autres, qu'ils n'ont jamais mangé d'aussi bons poissons », se réjouit-il. Certes les méthodes de pêche influent sur la qualité des poissons, qui ne sont pas, par exemple, noyés dans d'immenses filets avant d'être remontés sur le bateau. De plus, les pêcheurs, qui sont mieux rémunérés (20 % plus cher que le prix du marché), accordent un soin particulier aux poissons, explique encore Charles Guirriec aujourd'hui rejoint par deux associés tout aussi passionnés par le milieu maritime et la pêche. « Les pêcheurs conditionnent les poissons dans des petites caisses et non dans des grosses boîtes de 50 kilos où ceux du fond sont totalement écrasés. » Chaque détail compte.

## Le prix de l'exigence

Et le prix dans tout ça ? 40 % de plus qu'au rayon poisson des grandes surfaces et le même prix que chez les poissonniers des centres-villes à qualité égale, affirme le fondateur de Poiscaille. Quand on sait que beaucoup de Français font toutes leurs courses en grande surface, 40 % c'est beaucoup. Charles Guirriec se défend : « On nous reproche toujours le prix, mais personne n'est là pour applaudir quand on met du bar sauvage de ligne dans un casier à 20 €. » Car sur la durée, les abonnés s'y retrouvent selon lui : le prix est fixe, on a certaines semaines des poissons pas chers tout autant que des poissons plus coûteux.

Il faut donc jouer le jeu qui en vaut la chandelle car au-delà du goût, c'est aussi la question de la surpêche qui est au cœur de Poiscaille. Grâce à la start-up, les pêcheurs mieux rémunérés pêchent moins, disent-ils. Or il est urgent de réguler les pêches : selon WWF, si rien n'est fait pour contrecarrer la surpêche, en 2048, les stocks de poissons s'effondreront. Fini les sushis ! Autre engagement de Poiscaille : acheter également des espèces peu valorisées pour lesquels les pêcheurs ne trouvent habituellement pas preneurs.

Les abonnés – 15 000 personnes environ – achètent régulièrement les casiers proposés sous 3 fréquences d'abonnement pour 2 à 3 personnes : 19,90 € toutes les semaines, 22,90 € tous les 15 jours et 24,90 € tous les mois. Sur le premier casier, en gros, 10 € vont au pêcheur et 10 € à Poiscaille. Tous les jeudis, Poiscaille propose différentes espèces, les premiers qui répondent sont les premiers servis. Depuis quelque temps, afin d'acheter toute la pêche aux 180 pêcheurs partenaires, Poiscaille se diversifie et fume chinchard, maquereau, thon germon de ligne, poulpe et thon rouge. Ça change du saumon fumé ! ❖



# *Cuisiner*

*Bouillons Crêpes Zaatar  
Cuisse de dinde Bretzels...*



# Chicorée frisée

## Un cœur simple

Cette salade aux feuilles dentelées alimente encore les idées reçues. Non, elle n'est pas si amère, bien au contraire ! Sous son apparence faussement piquante se cache un végétal à la saveur délicate, qui s'apprécie de la fin de l'été jusqu'au printemps.

Texte **Louise Delaroa**. Recettes et stylisme **Pauline Dubois**. Photos **Aimery Chemin**.

**D**ans les potagers, elle ne passe pas inaperçue. Frisée et hirsute, elle affiche un vert flamboyant et un cœur jaune, presque blanc. Ses feuilles découpées comme des pointes impressionnent et découragent les prédateurs. À moins que ce ne soit une tactique naturelle pour repousser les gourmands ! Ceux qui connaissent la chicorée frisée, appelée communément « la frisée », savent que cette salade n'est pas banale. Elle est recherchée pour sa saveur particulière : légèrement amère, un brin poivrée avec une vraie tendresse en bouche. L'effrontée viendrait presque vous chatouiller les narines avec ses longues feuilles !

### Histoire de famille

Ses liens de parenté sont tout aussi touffus. La *Cichorium endivia* a pour famille proche la scarole, aux feuilles non frisées et regroupées en une rosette volumineuse. Ses cousines directes sont l'endive et toutes les chicorées, telles la pain de sucre, la chicorée rouge et blanche de Trévise ou l'italienne puntarelle, mais aussi les chicorées à café. Jusqu'au xx<sup>e</sup> siècle, toutes ces variétés sont appelées endives, en référence à leur nom latin. Seuls les termes qui caractérisent les salades, *crispum* (pour la frisée) ou *latifolium* (pour la scarole) par exemple, permettent de différencier les espèces. Avec l'arrivée de la chicorée witloof en 1850, la nomenclature change : cette dernière prend en France l'exclusivité du nom endive, mais la chicorée frisée et la scarole continuent d'être appelées endives en Belgique. Un vrai casse-tête ! L'origine de la chicorée frisée n'est pas certaine. Elle se serait épanouie dans le bassin méditerranéen, où les Romains la consommaient. Popularisée en Europe dès le Moyen Âge, elle est aujourd'hui encore très appréciée en Italie, en Espagne et au Portugal. En France, c'est le ■■■



### BOUILLON À LA CHICORÉE FRISÉE, BOULETTES DE POULET ET ORZO

#### Complet

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min.  
Pour 4 personnes :

**Pour les boulettes** ■ 220 g de blancs de poulet ■ 30 g de chapelure ■ 30 g de parmesan ■ 30 g de noisettes décortiquées ■ 1 échalote ■ 1 citron bio ■ 1 œuf ■ 6 feuilles de menthe ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour le bouillon** ■ 100 g de chicorée frisée ■ 100 g de pâtes orzo (langues-d'oiseau) ■ 1 oignon jaune ■ 1,5 litre de bouillon de volaille ■ 1 branche de romarin ■ 1 c. à soupe d'huile de noix

**1.** Préparez les boulettes. Ciselez les feuilles de menthe. Épluchez et émincez l'échalote. Concassez les noisettes. Râpez le zeste du citron et pressez-le. Coupez les blancs de poulet en gros morceaux et hachez-les dans le bol d'un robot. Mettez le poulet haché dans un grand saladier, ajoutez la chapelure, l'œuf battu, le zeste du citron et 1 c. à café de son jus, le parmesan râpé, la menthe, l'échalote et les noisettes concassées. Mélangez bien, salez et poivrez.

- 2.** Formez 20 boulettes de la taille d'une grosse noix avec les mains. Réservez-les sur une planche.
- 3.** Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites dorer les boulettes de viande 4 à 5 min de chaque côté. Réservez.
- 4.** Préparez le bouillon. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez et essorez la chicorée frisée, puis coupez-la en morceaux.
- 5.** Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé dans 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu doux pendant 5 min, en remuant régulièrement. Ajoutez la chicorée et la branche de romarin, poursuivez la cuisson pendant 2 min en remuant. Versez ensuite le bouillon de volaille et portez à ébullition. Ajoutez les pâtes, baissez le feu, couvrez la cocotte et laissez mijoter environ 10 min jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
- 6.** Répartissez le bouillon avec la chicorée frisée dans des assiettes creuses, ajoutez 5 boulettes par assiette, arrosez d'un filet d'huile de noix et servez.

**Notre conseil vin :** un côte-roannaise.



## SALADE DE CHICORÉE FRISÉE AU LARD, PARMESAN ET ŒUF POCHÉ

*Esprit bistrot*

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g de lard fumé (tranches de 2 cm d'épaisseur environ)  
■ 1 chicorée frisée ■ 80 g de baguette rassise ■ 4 œufs  
■ 50 g de parmesan ■ 20 g de beurre ■ 16 noix ■ 1 pomme  
■ 1 échalote ■ 1/2 citron ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à café bombées  
de moutarde forte de Dijon ■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc  
■ 2 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 1 c. à soupe d'huile de noix  
■ 1 brin de persil ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Détaillez la baguette en croûtons de 2 cm de côté environ et frottez-les avec la gousse d'ail épluchée et coupée en deux. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre, à feu moyen, pendant 5 min en les retournant à mi-cuisson. Réservez les croûtons sur du papier absorbant.
2. Rincez la pomme, coupez-la en quartiers, ôtez les pépins puis coupez-la en tranches fines. Citronnez les tranches et réservez-les. Détaillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un économiseur. Cassez les noix et hachez grossièrement les cerneaux. Séparez les feuilles de la chicorée frisée, lavez-les et essorez-les.
3. Préparez la vinaigrette. Épluchez et ciselez l'échalote. Ciselez le persil. Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre de xérès, l'huile de noix et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez l'échalote et le persil, mélangez bien.
4. Coupez les tranches de lard de façon à obtenir des lardons. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir les lardons, à feu vif, pendant 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
5. Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau additionnée du vinaigre blanc. Cassez un œuf dans un ramequin et retournez-le au ras de l'eau frémissante. Laissez l'œuf pocher 3 à 4 min, retirez-le à l'aide d'une écumoire et déposez-le sur du papier absorbant. Répétez l'opération avec les œufs restants.
6. Répartissez dans 4 assiettes des feuilles de chicorée frisée, les lardons, les copeaux de parmesan, les cerneaux de noix, les croûtons, les tranches de pomme et les œufs pochés, arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un touraine blanc.**

■■■ département des Bouches-du-Rhône qui concentre la majorité de la production. Comme la plupart des salades, la chicorée préfère les saisons douces. Pourtant elle reste consommée principalement l'hiver, en raison de sa culture particulière à l'instar de... l'endive, qui pousse en cave à l'abri de la lumière. Oui, encore elle!

### Dompter l'amertume

Dès que les pousses commencent à sortir de terre, bien alignées au cordeau, les feuilles sont attachées ensemble par une ficelle. Elles sont ensuite recouvertes par une bâche ou plus souvent par un pot en terre cuite retourné. Cette méthode permet de « blanchir » la chicorée frisée et d'adou-

cir son amertume. Protégées de la lumière, les feuilles restent ainsi tendres et sucrées car elles ne peuvent pas produire de chlorophylle. Les différentes variétés de salades frisées permettent de les consommer du début de l'automne jusqu'au mois d'avril. La fine de Louviers à feuilles étroites et la populaire frisée de Meaux sont présentes sur les étals d'août à l'automne, puis vient la frisée de Ruffec avec une pomme serrée. La frisée wallonne est la plus tardive et donne des salades assez volumineuses. Peu importe la variété, la frisée n'aime pas attendre et doit être consommée le plus rapidement possible pour laisser apprécier sa fraîcheur. Si elle a été oubliée dans un torchon humide au réfrigérateur pendant

trois jours, trempez-la dans de l'eau tiède puis dans de l'eau froide : votre salade sera à nouveau croquante et éclatante.

La chicorée frisée se déguste avec une simple vinaigrette, qui peut être mélangée 10 min avant d'être servie. Oui, ce ne sont pas des salades ! Cette astuce normalement prohibée en cuisine permet de cuire la chicorée et d'atténuer son amertume. À Lyon, la frisée est une institution. Elle est servie avec des lardons, de beaux croûtons parfois grattés à l'ail, une vinaigrette et un œuf poché qui ravive le tout. Plus original, la frisée peut aussi se braiser. Elle prend alors un goût légèrement fumé. Elle s'intègre également aux flans, gratins et autres cakes... pour un effet défrisant! ♦

## TARTE À LA CHICORÉE FRISÉE, AU ROQUEFORT ET AU PIMENT D'ESPELETTE

### À partager

Préparation : 20 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

**Pour la pâte** ■ 200 g de farine + un peu pour le moule ■ 100 g de beurre + un peu pour le moule ■ 60 g de lait ■ 1 c. à café rase de piment d'Espelette ■ 1 pincée de sel

**Pour la garniture** ■ 200 g de chicorée frisée ■ 200 g de roquefort ■ 10 cl de crème fraîche ■ 10 cerneaux de noix ■ 3 œufs ■ 1 gousse d'ail ■ 1 petit oignon jaune ■ 4 brins de persil ■ 3 pincées de piment d'Espelette ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**1.** Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le piment

d'Espelette et le beurre coupé en petits morceaux. Ajoutez le lait peu à peu, en mélangeant, jusqu'à obtenir une boule souple. Filmez-la et placez-la au réfrigérateur pendant 30 min.

**2.** Épluchez et émincez la gousse d'ail et l'oignon. Faites blanchir les feuilles de chicorée frisée dans une grande casserole d'eau bouillante salée quelques minutes et égouttez-les. Pressez-les entre vos mains pour retirer un maximum d'eau et coupez-les en lanières.

**3.** Faites revenir l'oignon et l'ail émincés à la poêle, dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, pendant 5 min. Ajoutez la chicorée frisée, saupoudrez de piment d'Espelette, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 7 min en remuant régulièrement. Laissez refroidir.

**4.** Pendant ce temps, écrasez le roquefort à l'aide d'une fourchette, prélevez les feuilles de persil et hachez-les. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche puis ajoutez la chicorée frisée avec l'ail et l'oignon ainsi que le persil. Poivrez et mélangez.

**5.** Préchauffez le four à 180 °C. Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson. Foncez un moule à tarte préalablement beurré et fariné avec la pâte. Piquez-la à l'aide d'une fourchette, versez la préparation, répartissez le roquefort et les cerneaux de noix. Enfourez pour 35 à 40 min.

**6.** Servez la tarte tiède ou froide.

**Notre conseil vin : un irouléguy blanc.**



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Servie entière, la dinde, imposante et généralement farcie, fait son petit effet sur les tables de fête. Passée la période festive, cette volaille s'apprête alors en plat léger. Majestueuse créature de la basse-cour, la dinde est originaire d'Amérique. Les compagnons de Christophe Colomb pensaient rentrer d'Asie et appelèrent l'animal « poule des Indes », qui par contraction dans le langage courant devint « poule d'Indes », puis « d'Indes » et enfin « dinde ». En cuisine, sa chair est plus parfumée que celle de sa cousine la poule. Ses cuisses – le meilleur morceau – s'achètent au rayon boucherie ou sont découpées par le volailler, et peuvent être estampillées Label rouge ou bio. Peu grasses, ce sont des morceaux généreux avec de la mâche et dont la peau devient croustillante une fois saisie dans une cocotte avec du beurre. À la plancha, pochées, rôties, grillées, mijotées..., les cuisses de dinde se cuisinent de la même façon que celles de poulet. Qu'elles soient préparées à la provençale avec du thym, de l'huile d'olive et du coulis de tomates, en sandwich ou tout simplement rôties, les possibilités de recettes sont nombreuses... et délicieuses!

# Morceau choisi La cuisse de dinde

Qui connaît les spécificités de chaque viande ?  
Avec les leçons de *Saveurs*, vous arriverez chez votre  
boucher en fin connaisseur...

Texte **Louise Delaroa**. Recettes et stylisme **Valéry Drouet**, assisté de **Léa Drouet**. Photos **Pierre-Louis Viel**.



**CUISSE DE DINDE  
RÔTIE À LA  
TEXANE, POMMES  
DE TERRE AU FOUR**  
Recette p. 26

### CUISSE DE DINDE RÔTIE À LA TEXANE, POMMES DE TERRE AU FOUR (Photo p.25)

*Esprit barbecue*

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h.  
Pour 4 personnes :

■ 1 cuisse de dinde de 1 kg environ ■ 4 grosses  
pommes de terre ■ 120 g de crème épaisse  
■ 2 citrons verts ■ 2 c. à soupe bombées d'oignons  
frits ■ 2 c. à soupe bombées de moutarde au  
miel ■ 1 c. à soupe bombée d'épices à barbecue  
■ 10 cl de sauce barbecue ■ 2 pincées de cumin  
en poudre ■ 2 pincées de piment en poudre  
■ 4 brins de persil ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 pinceau de cuisine

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les pommes de terre et enveloppez-les dans des carrés de papier aluminium en ajoutant du sel et du poivre. Entaillez la peau et la chair de la cuisse de dinde avec la lame d'un couteau.
2. Dans un récipient, mélangez les épices à barbecue avec la moutarde au miel, la sauce barbecue, le cumin, le piment, le jus d'un citron vert et l'huile d'olive. Salez. Badigeonnez la cuisse de dinde de cette préparation à l'aide d'un pinceau, déposez-la sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et répartissez les pommes de terre autour. Enfourez pour 1 h de cuisson environ.
3. Lavez et hachez le persil puis mélangez-le dans un bol avec la crème épaisse et le jus du citron restant. Salez et poivrez.
4. À la sortie du four, parsemez la cuisse de dinde d'oignons frits, fendez les pommes de terre dans le sens de la longueur de manière à les garnir de crème citronnée et servez.

**Notre conseil vin :** *un saint-joseph blanc.*

### CUISSE DE DINDE MARINÉE À LA HARISSA ET POIS CHICHES GRILLÉS (Photo ci-contre)

*Parfumé*

Préparation : 20 min. Repos : 6 h.  
Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 1 cuisse de dinde de 1 kg environ coupée  
en huit par le boucher ■ 400 g de pois  
chiches cuits en conserve ■ 1 citron jaune  
■ 4 brins de coriandre ■ 1 c. à soupe  
bombée de harissa ■ 1 c. à soupe bombée  
de graines de coriandre ■ 1 c. à café  
rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase  
de paprika ■ 8 cl d'huile d'olive ■ Sel

1. Pressez le citron et recueillez son jus dans un bol, versez-y le cumin et mélangez au fouet. Ajoutez ensuite les graines de coriandre, la harissa et l'huile d'olive en fouettant. Salez.
2. Placez les morceaux de cuisse de dinde dans un plat creux, arrosez de marinade, remuez pour bien imprégner la viande, couvrez de film alimentaire et placez 6 h au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez les morceaux de dinde sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, arrosez avec la marinade et enfourez pour 40 min.
4. Pendant ce temps, égouttez et rincez les pois chiches sous l'eau froide, mélangez-les dans un récipient avec le paprika. Salez.
5. Après 40 min de cuisson, répartissez les pois chiches autour des morceaux de dinde et remettez à cuire 20 min.
6. Servez la cuisse de dinde avec les pois chiches parsemés de coriandre ciselée.

**Notre conseil vin :** *un cairanne rouge.*

### CUISSE DE DINDE COMME UN POT-AU-FEU (Photo p.29)

*Pour changer*

Préparation : 20 min.  
Repos : 15 min. Cuisson : 1 h 45.  
Pour 4 personnes :

■ 1 cuisse de dinde de 1 kg environ  
coupée en quatre par le boucher  
■ 1/2 chou vert ■ 4 belles pommes  
de terre ■ 8 petits navets boule  
d'or ■ 2 belles carottes ■ 2 poireaux  
■ 2 branches de céleri ■ 1 oignon  
■ 2 clous de girofle ■ 1 cube de  
bouillon de volaille ■ 1 pincée de  
cumin en poudre ■ 1 pincée de  
4-épices ■ Sel, poivre

1. Coupez le demi-chou vert en deux. Lavez soigneusement les pommes de terre et les navets. Épluchez et coupez les carottes en deux, nettoyez et coupez les poireaux et les branches de céleri en deux également.
2. Dans un faitout ou une marmite, placez les morceaux de dinde. Ajoutez le chou vert, les pommes de terre, les carottes, les navets, l'oignon épluché et piqué de 2 clous de girofle, le cumin, le 4-épices et le cube de bouillon de volaille émietté, salez et poivrez. Couvrez

largement d'eau froide et portez à ébullition. Écumez si nécessaire à l'aide d'une écumoire, couvrez et laissez cuire sur feu doux 1 h 45.

3. Éteignez le feu, laissez reposer la viande et les légumes 15 à 20 min dans le faitout.
4. Répartissez la viande et les légumes dans quatre assiettes creuses, versez un peu de bouillon et servez. Accompagnez par exemple de cornichons et de petits oignons au vinaigre.

**Notre conseil vin :**  
*un saumur-champigny.*



**CUISSE DE DINDE  
MARINÉE À LA  
HARISSA ET POIS  
CHICHES GRILLÉS**  
Recette ci-contre



## RÔTI DE CUISSE DE DINDE FARCI AUX CHAMPIGNONS ET TOPINAMBOURS SAUTÉS

### Gourmand

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h.  
Pour 4 personnes :

■ 1 cuisse de dinde de 800 g environ désossée par le boucher ■ 500 g de topinambours ■ 250 g de champignons de Paris ■ 150 g de pleurotes ■ 40 g de beurre ■ 1 échalote ■ 3 brins de persil ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ Ficelle de cuisine

**1.** Nettoyez et émincez les champignons de Paris et les pleurotes, épluchez et hachez l'échalote, lavez et hachez le persil.

**2.** Faites chauffer une poêle avec 20 g de beurre et faites fondre l'échalote hachée 2 min. Ajoutez les champignons, salez, poivrez, et faites-les sauter sur feu vif 6 à 8 min, en remuant. Ajoutez ensuite le persil, mélangez, puis laissez refroidir.

**3.** Déposez la cuisse de dinde désossée sur le plan de travail, côté peau en dessous. Salez et poivrez, répartissez les champignons, puis roulez la viande en partant du petit côté et ficellez-la.

**4.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle, faites saisir le rôti de dinde dans l'huile d'olive, sur feu vif, pendant 5 min. Déposez ensuite le rôti dans un plat à four,

arrosez-le avec le gras de la poêle puis enfournez-le pour 40 min de cuisson, en le tournant et en l'arrosant à mi-cuisson.

**5.** Épluchez et coupez les topinambours en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 min, égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Faites-les sauter ensuite dans une poêle avec le reste du beurre, sur feu moyen, 8 à 10 min, salez et poivrez.

**6.** Sortez le rôti de dinde du four, laissez-le reposer 10 min enveloppé dans une feuille de papier aluminium avant de le trancher et de le servir avec les topinambours.

**Notre conseil vin : un morgan.**

*Un plat complet qui met à l'honneur les légumes d'hiver.*

**CUISSE DE  
DINDE COMME  
UN POT-AU-FEU**  
Recette p. 26



Bouillon de volaille ou de légumes, consommé de bœuf ou de coquillages... : une technique identique qui se décline à l'infini selon les ingrédients utilisés.





# La magie du bouillon

Sous ses airs populaires, c'est un précieux et complexe concentré de saveurs qui n'a rien perdu de sa modernité. Son secret ? Du temps et de bons ingrédients.

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Recettes et stylisme **Bérengère Abraham**, assistée d'**Alice Licata**. Photos **Aimery Chemin**.

« Il n'y a pas de bonne cuisine sans bon bouillon : la cuisine française, la première de toutes les cuisines, doit sa supériorité à l'excellence du bouillon français. » Quand Alexandre Dumas écrit ces lignes en 1873, dans son *Grand Dictionnaire de la cuisine*, le bouillon est sur toutes les tables, des plus modestes aux plus prestigieuses. Car si la soupe (voir encadré page 39) a longtemps été la base du repas paysan, à l'époque pas de grand dîner (et même de déjeuner) qui ne s'ouvre par un velouté ou un consommé sur la base d'un bon bouillon.

## Un peu d'histoire

La technique du bouillon est ancienne, et très tôt on a fait cuire des aliments dans de l'eau. Mais d'expérimentale, elle est devenue fondamentale, au point que les premiers livres de cuisine, depuis *Le Viandier* de Taillevent, en 1319, s'ouvrent toujours par la réalisation d'un bouillon, lequel servira à préparer des consommés, potages, daubes, fonds et sauces... Paré de toutes les vertus, le bouillon était aussi considéré comme un remède que l'on donnait aux malades. « Le bouillon favorise l'absorption des substances solides, réchauffe l'organisme et remplace avantageusement la grande quantité d'eau (qui n'est pas toujours potable) que l'on devrait boire si on ne prenait pas des soupes ou des bouillons », écrit à ce sujet Joseph Favre dans son *Dictionnaire universel de la cuisine pratique*.

Le terme bouillon désigne un liquide (généralement de l'eau) dans lequel on cuit longuement un ou plusieurs aliments : viandes, poissons, légumes, aromates... Tout est bon à mettre dans le bouillon, mais surtout le meilleur, comme le laisse entendre cette description d'un bouillon servi par un banquier toscan au *xiv<sup>e</sup>* siècle : « lié de fromage, d'amandes pilées, de cannelle, de clous de girofle et sucre, il ne demande pas moins de six chapons pour être bien gras. » Lors de la cuisson, saveurs et nutriments sont transférés au liquide tandis que se créent de nouvelles molécules aromatiques. Par extension, le mot bouillon s'emploie aussi pour qualifier le mouvement à la surface d'un liquide lorsqu'il parvient à l'ébullition (on pense à l'expression « donner un bouillon ») – mais attention, un bon bouillon ne doit pas bouillir. « La marmite ne devrait que sourire », explique encore joliment Alexandre Dumas, c'est-à-dire juste frémir, car la turbulence émulsionne les graisses et les particules, ce qui trouble le bouillon.

## Un peu de science

Si réaliser un bouillon semble la chose la plus simple au monde, on n'a pourtant pas encore compris tous les secrets de ses saveurs. « La cuisson de la viande dans l'eau s'accompagne de nombreux phénomènes : libération du sang dans la solution, contraction du tissu collagénique avec expulsion de liquide et sans doute de ■■■

Plutôt que de les jeter, offrez une cuisson longue à petit feu à des carapaces de crustacés, vous en serez récompensé !



---

### Simple en apparence, ce procédé ancestral n'a pas encore livré tous ses secrets.

---

■■■ divers solutés, coagulation des protéines myofibrillaires, dissociation du tissu collagénique et hydrolyse des diverses protéines... À ce jour toutefois, malgré la longue lignée de travaux déjà exécutés, la composition des bouillons de viande demeure mal connue, et les mécanismes de formation du bouillon restent mystérieux », confirme Hervé This, inventeur de la cuisine moléculaire, dans son *Histoire chimique du bouillon de viande*. Avant lui, bien d'autres chimistes ont planché sur le sujet. En 1793, Antoine Laurent de Lavoisier publie ainsi une étude sur le bouillon, le roi lui ayant confié la tâche de déterminer combien il faut fournir de viande aux hôpitaux de Paris pour réaliser un bouillon suffisamment roboratif. Un autre chimiste, Louis Jacques Thénard, forge le concept d'« ozmazône » pour expliquer la sapidité du bouillon. On parlerait aujourd'hui d'*umami*, voire de *kokumi*, mot japonais qui signifie littéralement goût riche. C'est encore un autre chimiste, l'Allemand Justus von Liebig, qui concevra un extrait de viande, ancêtre du bouillon cube (voir encadré page 35).

#### Populaire et universel

Mystérieux pour les chimistes, le bouillon ne s'est pas moins imposé dans le registre de la cuisine populaire, comme le pot-au-feu, la garbure, la poule au pot, le waterzoï, la blanquette, la potée et l'on en passe... On le retrouve aussi dans les cuisines du monde, du ■■■

#### L'ART DE FAIRE UN BOUILLON

Il est important d'utiliser des ingrédients bien frais. On peut aussi constituer un « fond de bouillon » au congélateur : il suffit de conserver dans un récipient ou un sachet hermétique queues d'herbes, épiluchures, oignon entamé, queues de champignons, parures de viande ou de poisson (séparez les légumes des parures animales), le tout parfaitement nettoyé. On dispose ainsi d'une garniture toujours prête. Découpez la garniture aromatique en très petits morceaux. Si

vous utilisez des ingrédients carnés, blanchissez-les au préalable. Pour cela, plongez-les dans une casserole d'eau froide, amenez à ébullition, puis rincez-les à l'eau claire pour retirer les impuretés. Plongez la garniture dans un grand volume d'eau froide. Amenez à ébullition en écumant régulièrement, puis poursuivez la cuisson à petit frémissement pendant 1 h 30, sans couvrir. Laissez tiédir et décanter, puis filtrez dans un chinois tapissé d'une gaze, en prélevant le bouillon

à la louche sans remuer le fond.

Le bouillon peut également être clarifié, pour obtenir une limpidité parfaite.

On obtient alors ce qu'on appelle un consommé. Le bouillon s'utilise tel quel, pour mouiller des légumes ou une viande en cuisson, cuire des pâtes ou un risotto, réaliser une soupe...

Il se conserve trois jours au réfrigérateur et six mois au congélateur. Pensez à étiqueter vos bouillons avec la date de confection et le type de bouillon.



## CONSOMMÉ ET RAVIOLES DE LANGOUSTINES

### Raffiné

Préparation : 1 h. Cuisson : 2 h. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de langoustines ■ 32 carrés de pâte à raviolis (en épicerie asiatique) ■ 1 combawa bio ■ 10 brins de coriandre ■ Quelques feuilles de basilic thaï ■ Sel, poivre

**Pour le bouillon** ■ 1 carotte ■ 2 échalotes ■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 3 gousses d'ail ■ 2 cm de galanga ou de gingembre ■ 2 étoiles de badiane ■ 15 cl de vin blanc ■ 2,5 litres d'eau ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**Pour clarifier le bouillon** ■ 150 g de poisson blanc ■ 30 g de céleri branche ■ 50 g de carotte ■ 50 g de poireau ■ 1 petite échalote ■ 1 blanc d'œuf

**Ustensiles** ■ 1 emporte-pièce rond de 7 cm de diamètre ■ 1 morceau d'étamine

1. Décortiquez les langoustines, réservez les queues au réfrigérateur (vous les utiliserez pour préparer les ravioles). Rincez et égouttez les têtes et les carapaces.
2. Préparez le bouillon. Épluchez et émincez les échalotes, l'oignon et les gousses d'ail. Coupez le galanga non épluché en lamelles. Épluchez et coupez la carotte en cubes. Épluchez et coupez la branche de céleri en petits morceaux. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez-y les têtes ainsi que les carapaces des langoustines et faites cuire à feu vif jusqu'à ce que les carapaces se colorent et accrochent légèrement au fond de la cocotte. Ajoutez le vin blanc, laissez cuire 2 min pour qu'il s'évapore, puis ajoutez le reste des ingrédients du bouillon ainsi que l'eau, salez, poivrez et faites cuire pendant 1 h 30 à petits bouillons.
3. Pendant ce temps, préparez les ravioles et leur farce. Hachez la chair des langoustines (250 g env.), ciselez la coriandre. Mélangez la chair avec la coriandre et le zeste du combawa râpé, salez, poivrez. Façonnez les ravioles : déposez sur la moitié des carrés de pâte 1 c. à café bombée de farce, humidifiez le pourtour de la pâte avec le doigt et un peu d'eau, couvrez avec les carrés de pâte restants puis découpez les ravioles avec un emporte-pièce rond de 7 cm de diamètre.
4. Pour clarifier le bouillon, commencez par préparer la garniture. Hachez le poisson, coupez le céleri branche en petits morceaux, épluchez la carotte et coupez-la en petits morceaux également. Ciselez finement le poireau, épluchez et ciselez l'échalote. Rassemblez tous ces légumes dans un bol, ajoutez le blanc d'œuf et le poisson, mélangez. Faites chauffer le bouillon et ajoutez-y le mélange. Laissez bouillir 5 min puis retirez les impuretés qui se forment à la surface. Filtrez à l'aide d'une étamine.
5. Faites bouillir une casserole d'eau bouillante et plongez-y les ravioles pour 5 min. Faites chauffer le bouillon clarifié (consommé), puis répartissez les ravioles dans des assiettes creuses. Versez le consommé chaud dessus et parsemez de feuilles de basilic thaï.

**Notre conseil vin : un savennières.**

**Bon à savoir** Pour clarifier un bouillon et le transformer en consommé, on le fait chauffer avec un mélange de protéines, blanc d'œuf et garniture aromatique jusqu'à ébullition : les impuretés se regroupent à la surface.



## BOUILLON DE POULET, HADDOCK, PETITES POMMES DE TERRE ET CHOUX DE BRUXELLES

### Un plat complet

Préparation : 2 h. Cuisson : 3 h 45. Repos : 12 h.  
Pour 4 personnes :

■ 500 g de filet de haddock ■ 800 g de petites pommes de terre ■ 8 choux de Bruxelles ■ 1 litre de bouillon de poulet maison (voir recette page 36) ■ 1 litre de lait ■ 1 rondelle épaisse de gingembre ■ 2 branches de romarin ■ 1 main de bouddha bio (facultatif) ■ Quelques feuilles de shiso pourpre (facultatif) ■ 50 g de beurre demi-sel ■ Poivre

**1.** Pensez à préparer le bouillon de poulet la veille. Lorsque vous le filtrez, vous pouvez réserver le gras pour y faire cuire les feuilles et cœurs de choux de Bruxelles utilisés plus loin dans la recette.

**2.** Le jour du repas, épluchez les pommes de terre et rincez-les. Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre avec le romarin et le gingembre. Quand le mélange devient mousseux, ajoutez les pommes de terre et faites-les revenir 5 min environ, en remuant. Ajoutez ensuite une louche de bouillon de poulet et cuisez à couvert pendant 20 min.

**3.** Pendant ce temps, détachez les plus grosses feuilles des choux de Bruxelles et coupez les cœurs en deux. Dans une casserole, faites fondre 20 g de graisse de bouillon (ou de beurre), ajoutez-y les feuilles et cœurs des choux de Bruxelles.

**4.** Coupez le filet de haddock en tronçons de 3 cm de large. Dans une grande casserole, faites chauffer le lait, puis plongez-y les tronçons de haddock et laissez-les dans le lait, mais hors du feu, pendant 5 min.

**5.** Dans 4 assiettes creuses, répartissez les pommes de terre, les tronçons de haddock (réservez le lait), les feuilles et cœurs des choux de Bruxelles, puis versez 250 g de bouillon chaud dans chaque assiette. Salez, poivrez, zestez la main de bouddha, décorez de quelques feuilles de shiso, poivrez et salez légèrement (le haddock est très salé). Faites mousser le lait de cuisson réservé avec un mixeur plongeant et déposez un peu de mousse sur chaque assiette. Servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un pouilly-fumé.**

**Bon à savoir** À défaut, remplacez la main de bouddha par une bergamote ou un citron.



## MINISTRONE AUX LÉGUMES D'HIVER

### Réconfortant

Préparation : 25 min. Repos : 12 h. Cuisson : 1 h 20.  
Pour 4 personnes :

■ 250 g de lardons ■ 250 g de haricots blancs secs ■ 250 g de céleri-rave ■ 3 branches de céleri ■ 3 carottes ■ 1 poireau ■ 200 g de pommes de terre ■ 200 g de petites pâtes courtes ■ 3 gousses d'ail ■ 1 gros oignon ■ 2 branches de romarin ■ 3 brins de thym ■ 3 litres d'eau ■ Quelques copeaux de parmesan pour servir ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet pour servir ■ Sel, poivre

1. La veille, faites tremper les haricots blancs dans un grand saladier rempli d'eau, pendant 12 h env.
2. Au bout de ce temps, égouttez les haricots blancs. Lavez le céleri-rave et les branches de céleri, épluchez-les et coupez-les en petits cubes. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et coupez les carottes en cubes. Rincez le poireau et émincez-le. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Épluchez et coupez les pommes de terre en petits cubes.
3. Dans une cocotte, faites revenir, dans l'huile d'olive, l'ail, l'oignon et les lardons sans les faire colorer. Ajoutez les légumes frais coupés, laissez cuire 3 min en mélangeant, puis ajoutez 3 litres d'eau, les haricots blancs et les herbes, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 1 h.
4. Au bout de ce temps et peu avant de servir, ajoutez les pâtes dans la cocotte, poursuivez la cuisson 7 min. Servez sans attendre, avec un filet d'huile d'olive et des copeaux de parmesan.

**Notre conseil vin :** *un bergerac blanc.*

### BOUILLONS INDUSTRIELS : UN SACRÉ COUP DE JUS !

Quand le chimiste allemand Justus von Liebig met au point en 1847 un extrait de viande, il pense avant tout à une façon de fournir aux ouvriers un concentré riche en protéines et à bas prix. Mais génie du marketing, il en développera la production industrielle en Amérique du Sud. Il semble qu'un Français, Claude Émile Théodore Urban, ait eu lui aussi la même idée. Mais c'est le Suisse Julius Maggi qui commercialisera son extrait à partir de 1907, sous la forme d'un cube, avec le succès qu'on connaît. Dans ces cubes aujourd'hui, on trouve un peu de tout et surtout assez peu de viande. Entre autres beaucoup de sel, de la maltodextrine, des exhausteurs de goût, des graisses... Il est donc important de vérifier leur composition si on y a recours. Surtout, ils ne remplacent pas un vrai bouillon. Ils doivent être utilisés avec parcimonie pour corser un plat, à éviter quand le bouillon est l'élément central de la recette.

Sains et d'une exceptionnelle richesse aromatique, les bouillons faits maison sont très faciles à réaliser.



## BOUILLON DE LÉGUMES *Tout simple*

Préparation : 25 min. Cuisson : 3 h 10.  
Pour 2,5 litres :

■ 4 carottes ■ 2 poireaux ■ 3 oignons  
■ 8 champignons de Paris ■ 5 gousses d'ail ■ 3 branches de céleri ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 petit bouquet garni ■ 4 litres d'eau ■ 2 c. à soupe rases de gros sel ■ 1 c. à soupe rase de grains de poivre

1. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons. Nettoyez les poireaux et coupez-les en tronçons également. Coupez les branches de céleri en tronçons. Épluchez les champignons et coupez-les en quatre. Épluchez les oignons et coupez-les en quatre. Épluchez les gousses d'ail. Sans l'éplucher, coupez le gingembre en lamelles. Placez tous les ingrédients de la recette dans une grande cocotte et faites cuire 3 h à petits bouillons, en écumant régulièrement.
2. Au bout de ce temps, filtrez le bouillon. Si vous ne l'utilisez pas aussitôt, laissez-le refroidir puis conservez-le au réfrigérateur. Le lendemain, vous pouvez le filtrer délicatement dans une passoire tapissée d'une étamine, pour retirer les impuretés.

## BOUILLON DE POULET

### *Un basique*

Préparation : 25 min. Repos : 12 h. Cuisson : 3 h 25.  
Pour 3 litres :

■ 1 gros poulet de 2 kg ■ 3 carottes ■ 2 oignons  
■ 3 blancs de poireaux ■ 5 litres d'eau ■ 2 c. à soupe rases de gros sel ■ 1 c. à soupe rase de grains de poivre

1. Détaillez le poulet en morceaux, réservez les blancs pour une autre recette et coupez tout le reste (carcasse comprise) en morceaux. Dans une casserole, versez l'eau et ajoutez les morceaux de poulet. Quand la préparation commence à bouillir, écumez régulièrement pendant 15 min.
2. Pendant ce temps, préparez la garniture. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons, épluchez les oignons et coupez-les en quatre, épluchez et coupez les blancs de poireaux en tronçons.
3. Ajoutez les légumes ainsi que le sel et le poivre dans la casserole et laissez cuire pendant 3 h à petits bouillons.
4. Au bout de ce temps, filtrez le bouillon, laissez-le refroidir puis placez-le au réfrigérateur pour 12 h.
5. Avant d'utiliser le bouillon, retirez la graisse qui s'est formée à la surface du bouillon.

**Bon à savoir** Vous pouvez utiliser la matière grasse résiduelle pour faire revenir et parfumer les ingrédients d'une autre recette.

## BOUILLON DE BŒUF

### *Parfumé*

Préparation : 25 min. Repos : 12 h. Cuisson : 3 h 25. Pour 2,5 litres :

■ 800 g de viande de bœuf (paleron, joue, gîte) ■ 2 os à moelle  
■ 5 gousses d'ail ■ 3 oignons ■ 3 carottes ■ 2 poireaux  
■ 8 champignons de Paris ■ 2 bâtons de citronnelle ■ 2 cm de gingembre frais ■ 4 litres d'eau ■ 2 c. à soupe rases de gros sel  
■ 1 c. à soupe rase de grains de poivre

1. Coupez la viande de bœuf en morceaux. Dans une grande casserole, versez l'eau et ajoutez les morceaux de bœuf ainsi que les os à moelle. Quand la préparation commence à bouillir, écumez régulièrement pendant 15 min.
2. Pendant ce temps, préparez la garniture. Épluchez les gousses d'ail, épluchez les oignons et coupez-les en quatre, épluchez les carottes et coupez-les en tronçons, nettoyez les poireaux et coupez-les en tronçons. Épluchez les champignons et coupez-les en quatre. Coupez en deux les bâtons de citronnelle et écrasez-les. Sans l'éplucher, coupez le gingembre en lamelles.
3. Ajoutez l'ensemble de la garniture ainsi que le gingembre dans la casserole et faites cuire pendant 3 h à petits bouillons.
4. Au bout de ce temps, filtrez le bouillon, laissez-le refroidir puis placez-le au réfrigérateur pour 12 h.
5. Avant d'utiliser le bouillon, dégraissez-le en retirant la graisse qui s'est formée à la surface.

**Bon à savoir** Vous pouvez utiliser la matière grasse résiduelle pour faire revenir et parfumer les ingrédients d'une autre recette.

## PHÔ

### Comme au Vietnam

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min.  
Pour 4 personnes :

■ 400 g de viande de bœuf (filet ou rumsteck) ■ 250 g de nouilles de riz  
■ 100 g de pousses de haricot mungo  
■ 3 oignons frais ■ 2 étoiles de badiane  
■ 1 bouquet de coriandre ■ 2 cm de gingembre ■ 1 citron vert ■ 1 litre de bouillon de bœuf maison (voir recette page 36) ■ Sauce nuoc-mam

1. Pensez à préparer le bouillon de bœuf la veille.
2. Le jour du repas, détaillez le gingembre en rondelles sans l'éplucher. Dans une grande casserole, versez le bouillon de bœuf finement filtré, ajoutez le gingembre, et les étoiles de badiane, puis portez à frémissement.
3. Pendant ce temps, rincez les nouilles puis faites-les cuire dans une casserole d'eau portée à ébullition en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
4. Pendant ce temps, coupez la viande

crue en très fines lamelles. Ciselez les oignons frais et les feuilles de coriandre.

5. Dans 4 grands bols, répartissez les pousses de haricot mungo, les oignons et la coriandre. Ajoutez un filet de sauce nuoc-mam par bol.

6. Égouttez les nouilles et répartissez-les dans les bols, ajoutez les lamelles de bœuf et versez le bouillon très chaud. Pressez le citron vert pour arroser chaque bol de jus et servez sans attendre.

**Notre conseil vin : un tavel.**



## BOUILLON AUX COQUES ET AUX FREGOLA SARDA

### Original

Préparation : 25 min. Repos : 2 h.

Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 1,5 kg de coques ■ 250 g de pâtes fregola sarda ■ 2 échalotes ■ 2 cm de gingembre frais ■ 10 brins de cerfeuil ■ 50 cl de bouillon de légumes maison (voir recette page 36) ■ 20 cl de vin blanc ■ 30 cl d'eau ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 morceau d'étamine

1. Pensez à préparer le bouillon de légumes la veille ou le matin du jour du repas.
2. Placez les coques dans un grand saladier d'eau salée puis laissez-les tremper 2 h, en changeant l'eau deux fois, pour les dessabler.
3. Pelez et émincez les échalotes et le

gingembre, placez-les dans une cocotte avec le vin blanc. Portez à ébullition puis ajoutez 30 cl d'eau et les coques rincées et égouttées, couvrez et laissez les coques s'ouvrir (comptez 5 min environ). Filtrez le jus obtenu à travers une étamine et réservez celui-ci au chaud.

4. Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Faites-y revenir les pâtes puis ajoutez le bouillon de légumes, louche par louche comme un risotto, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites (comptez 10 min environ).

5. Pendant ce temps, décortiquez les coques (gardez-en quelques-unes en coquille pour décorer). Dans 4 assiettes creuses, répartissez les fregola sarda et les coques, arrosez avec le jus des coques bien chaud, salez, poivez, parsemez de cerfeuil et servez sans attendre.

**Notre conseil vin :** un cassis blanc.

## Une façon d'utiliser l'entièreté des aliments pour en exprimer le meilleur.

■■■ ramen au phô en passant par le couscous. Il reste surtout toujours dans l'air du temps, car c'est par excellence un plat anti-gaspi et économique. Il permet en effet d'utiliser des morceaux carnés peu exploités (bas morceaux, os, carcasse de volaille...) ou des parures de légumes et constitue souvent deux plats en un. Comme le souligne Keda Black dans son ouvrage *Bouillons gourmands* (Marabout), le bouillon est aussi flexitarien. « C'est une base de repas idéale pour tous ceux qui souhaitent manger moins de produits animaux, voire plus du tout, explique-t-elle. Un plat de bouillon contiendra une proportion de viande plus réduite que si vous mangiez un steak et ses accompagnements. Et les possibilités de repas végétariens à base de bouillons sont innombrables. »

### Version gastronomique

Pour le chef William Ledeuil, le bouillon reste surtout un pilier de sa cuisine et un outil de création sans limite. Dans son restaurant parisien Ze Kitchen Galerie, il utilise d'ailleurs quotidiennement pas moins de 50 à 70 litres de bouillon ! Pour enrober des pâtes, créer un jus, pocher un poisson, braiser une volaille... Dans son livre *Bouillons* (Éditions de La Martinière), il détaille avec précision la palette d'aromates qu'il sélectionne pour confectionner ses bouillons savoureux. De bons ingrédients et le temps de le confectionner, voilà sûrement le secret d'un bon bouillon. ❖

### DU BOUILLON À LA SOUPE...

Le terme soupe a d'abord désigné la tranche de pain que l'on trempait dans un bouillon pour l'épaissir, avant qu'il n'indique le contraire, à savoir un potage dans lequel on trempe du pain. Le mot potage, lui, s'utilise pour un plat semi-liquide, généralement à base de légumes du potager. On distingue les potages clairs (bouillons et consommés) et les potages liés (crèmes, veloutés et bisques). Notez que le court-bouillon est un liquide aromatique qui sert à cuire assez brièvement, d'où son nom, des aliments « à la nage », mais n'est pas destiné à être consommé.



### BOUILLON AUX CAROTTES ET AUX PÂTES ORZO

#### Réconfortant

Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 1,2 litre de bouillon de volaille ou de légumes tout prêt (ou maison, voir recette page 36) ■ 200 g de pâtes orzo ■ 1 citron bio ■ 5 carottes  
■ Sel, poivre

**1.** Dans une casserole, faites chauffer doucement le bouillon. Dans une seconde casserole, faites chauffer de l'eau et faites-y cuire les pâtes 8 min (ou comme indiqué sur le paquet). Épluchez les carottes et détaillez-les en lamelles à l'aide d'un épluche-légumes.

**2.** Goûtez les pâtes puis répartissez-les dans 4 bols. Plongez les tagliatelles de carotte dans le bouillon, faites cuire 2 min, puis répartissez-les ainsi que le bouillon dans les bols. Râpez un peu de citron sur le dessus, ajoutez un filet de jus, salez, poivrez et servez.

**Notre conseil vin :** un *saint-romain blanc*.

## BOUILLON AUX CROÛTES DE PARMESAN ET AUX CHAMPIGNONS, HUILE DE CÉLÉRI

### Astucieux

Préparation : 30 min. Repos : 12 h.  
Cuisson : 1 h 30. Pour 4 personnes :

■ 200 g de champignons de Paris  
■ 1/2 botte de ciboulette ■ 10 brins de cerfeuil

*Pour le bouillon aux croûtes de parmesan* ■ 2 carottes ■ 6 gousses d'ail ■ 150 g de croûtes de parmesan ■ 1 bouquet garni ■ 2 branches de romarin ■ 2 brins de sauge ■ 75 g de vin blanc ■ 1,5 litre d'eau ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

*Pour l'huile de céleri* ■ 200 g d'huile d'olive ■ 80 g de feuilles de céleri

**1.** La veille, préparez le bouillon. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les. Dans une grande casserole, faites revenir les carottes et les gousses d'ail avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 2 min, puis versez le vin blanc. Quand ce dernier est à ébullition, ajoutez les croûtes de

parmesan, l'eau, les branches de romarin, les brins de sauge et le bouquet garni, laissez cuire à petits bouillons pendant 1 h. Filtrez, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pour 12 h. Au bout de ce temps, retirez et réservez la graisse qui s'est formée à la surface du bouillon.

**2.** Le jour du repas, préparez l'huile de céleri. Dans un blender ou un mixeur, mixez l'huile d'olive et les feuilles de céleri. Placez la préparation dans une casserole, portez à ébullition, filtrez et laissez refroidir l'huile de céleri.

**3.** Épluchez et émincez les champignons. Ciselez la ciboulette, prélevez les feuilles de cerfeuil. Dans une grande casserole, placez la graisse du bouillon et faites-y revenir les champignons pendant quelques minutes. Dans une casserole, versez le bouillon et portez à ébullition.

**4.** Répartissez dans 4 bols ou assiettes creuses les champignons et le bouillon, parsemez de cerfeuil et de ciboulette, ajoutez quelques gouttes d'huile de céleri. Salez, poivrez et servez bien chaud.

**Notre conseil vin : un corbières blanc.**



Avec des croûtes de parmesan, du vin blanc, quelques légumes et des herbes, réalisez un bouillon goûteux et original qui se suffirait presque à lui-même.



## LE CHARME DES BOUILLONS PARISIENS

Ils font partie du paysage culinaire de la capitale et ont gardé leur charme suranné. Le premier bouillon (dans le sens d'un restaurant) est créé en 1855 par un boucher, Pierre-Louis Duval. Comme pour les premiers restaurants, apparus un siècle plus tôt dans la capitale, l'idée est de proposer à ceux qui ont peu de moyens un plat roboratif ou, autrement dit, de les restaurer. Pierre-Louis Duval vise, lui, les ouvriers des Halles auxquels il propose un simple morceau de viande dans un bouillon. Il fait rapidement des émules, et à Paris, en 1900, on compte près de 250 bouillons. Il en subsiste quelques-uns, aujourd'hui classés pour leur décoration de style Art nouveau ou Art déco, comme le Bouillon Chartier ou le Bouillon Julien.



## LINGUINE AU BEURRE DE SAUGE ET CONSOMMÉ DE BŒUF INFUSÉ AUX HERBES

### Goûteux

Préparation : 25 min. Repos : 15 min.  
Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

**400 g de linguine ■ 60 g de beurre demi-sel ■ 2 branches de romarin ■ 3 brins de sauge + 10 feuilles ■ Sel, poivre**

**Pour le consommé de bœuf ■ 1 litre de bouillon de bœuf (voir recette page 36) ■ 30 g de céleri branche ■ 50 g de carotte ■ 50 g de poireau ■ 1 petite échalote ■ 1 blanc d'œuf ■ 150 g de bœuf haché**

**Ustensile ■ 1 morceau d'étamine**

1. Pensez à préparer le bouillon de bœuf la veille.
2. Le jour du repas, préparez la garniture pour clarifier le bouillon de bœuf. Coupez le céleri branche en petits morceaux, épluchez la carotte et coupez-la en petits morceaux également. Ciselez finement le poireau, épluchez et ciselez l'échalote. Rassemblez tous ces légumes dans un bol, ajoutez le blanc d'œuf et le bœuf haché, mélangez. Faites chauffer le bouillon de bœuf et ajoutez-y le mélange

précédent. Laissez bouillir 5 min puis retirez les impuretés et la garniture, filtrez à l'aide d'une étamine.

**3.** Refaites chauffer le consommé de bœuf, puis ajoutez-y hors du feu le romarin et 3 brins de sauge, laissez infuser 15 min.

**4.** Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Hachez 10 feuilles de sauge. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez-y la sauge hachée, réservez. Faites cuire les linguine dans la casserole d'eau bouillante pendant 10 min jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, égouttez-les puis placez-les dans la poêle avec le beurre de sauge.

**5.** Filtrez le consommé, répartissez les linguine dans 4 assiettes creuses, arrosez du consommé aux herbes, salez, poivrez et servez sans attendre.

**Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.**

**Bon à savoir** Pour clarifier un bouillon et le transformer en consommé, on le fait chauffer avec un mélange de protéines, blanc d'œuf et garniture aromatique jusqu'à ébullition : les impuretés se regroupent à la surface.

# Dans ma cagette...

Oh! les beaux fruits et légumes de saison!  
Ils ont été cultivés avec soin et me sont livrés  
chaque semaine. Et maintenant, j'en fais quoi?

Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier**. Photos **Claire Payen**.





## VELOUTÉ DE POIREAUX AU MISO

*Japonisant*

Préparation : 25 min. Cuisson : 35 min.  
Pour 4 personnes :

■ 4 gros poireaux ■ 2 pommes de terre type bintje ■ 1 gousse d'ail ■ 1 oignon ■ 120 g de pain un peu rassis ■ 3 c. à soupe rases de miso blanc ■ 2 petits brins de thym ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 60 cl d'eau ■ Poivre

**1.** Épluchez les poireaux en retirant une partie du vert (s'il est très dur) et les radicales. Nettoyez-les bien sous l'eau froide afin d'éliminer toute la terre et détaillez-les en tronçons. Épluchez l'oignon, la gousse d'ail et les pommes de terre. Ciselez finement l'oignon et l'ail. Détaillez les pommes de terre en cubes.  
**2.** Dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, laissez dorer 5 min, puis ajoutez l'ail,

les poireaux et les pommes de terre. Poursuivez la cuisson 5 min. Versez l'eau, couvrez et poursuivez la cuisson 25 à 30 min.

**3.** Pendant ce temps, détaillez le pain rassis en cubes, faites fondre le beurre et l'huile restants dans une poêle et ajoutez les morceaux de pain. Salez, poivrez et laissez-les dorer pendant 10 min environ, en mélangeant régulièrement.

**4.** Mixez le velouté finement en ajoutant le miso et en adaptant la quantité de liquide selon la consistance souhaitée. Poivrez.

**5.** Servez chaud avec les croûtons maison et un peu de thym.

**Notre conseil vin :**  
*un cheverny blanc.*

**Bon à savoir** Si vous devez réchauffer le velouté, faites-le à feu doux car le miso ne doit surtout pas bouillir.



## CÔTE DE VEAU DÉCOUVERTE, PANAIS ET CAROTTES AU BEURRE VANILLÉ

*Gourmand*

Préparation : 20 min. Cuisson : 50 min. Pour 3-4 personnes :

■ 1 côte de veau découverte, de 800 g ■ 4 petits panais ■ 4 carottes ■ 1 tête d'ail ■ 1/2 gousse de vanille ■ 5 brins de thym ■ 40 g de beurre demi-sel ■ Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les carottes et les panais. Coupez-les en 2 ou 4 morceaux dans le sens de la longueur. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et à l'aide du plat d'un couteau, récupérez ses graines. Mélangez-les avec le beurre. Coupez la tête d'ail en deux à l'horizontale.

**2.** Déposez les carottes, les panais et l'ail dans un grand plat à four, répartissez sur les légumes 30 g de beurre vanillé et le thym. Salez, poivrez et enfournez pour 30 min.  
**3.** Pendant ce temps, faites fondre le reste du beurre vanillé dans une poêle et faites-y dorer la côte sur feu assez fort, 5 min de chaque côté.

**4.** Au bout des 30 min de cuisson des légumes, baissez le four à 130 °C, ajoutez la côte de veau avec les légumes et poursuivez la cuisson 20 min.

**Notre conseil vin :** *un crozes-hermitage blanc.*



## POËLÉE DE CHOU VERT ET DE POMMES DE TERRE AUX RAISINS ET AUX LARDONS

### Sucré-salé

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h.  
Pour 4 personnes :

- 1/2 chou vert (environ 450 g)
- 1 oignon rouge ■ 8 petites pommes de terre nouvelles, type charlotte
- 160 g de lardons ■ 60 g de raisins secs ■ 4 brins de persil ■ 25 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**1.** Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 25 min dans une casserole d'eau salée préalablement portée à ébullition. Égouttez-les, laissez-les refroidir un peu puis épluchez-les et détaillez-les en rondelles.

**2.** Retirez les côtes blanches et dures du chou. Nettoyez ses feuilles et détaillez-les en lanières de 1 cm de

largeur. Épluchez l'oignon et ciselez-le finement. Faites fondre le beurre et l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et faites-le dorer pendant 10 min à feu moyen. Ajoutez les pommes de terre et les raisins secs, poursuivez la cuisson pendant 10 min, en mélangeant régulièrement.

**3.** Pendant ce temps, dans une seconde sauteuse, faites dorer les lardons pendant 10 min, puis ajoutez le chou, augmentez le feu et faites sauter l'ensemble pendant 5 min. Mélangez le contenu des deux sauteuses et parsemez de persil préalablement lavé et ciselé. Salez et poivrez.

**4.** Servez bien chaud.

**Notre conseil vin :** *un anjou rouge.*

*Un plat chaleureux  
aux parfums envoûtants.*



## TAJINE DE POULET À LA COURGE BUTTERNUT ET AUX FRUITS SECS

*Convivial*

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 20.

Pour 4 personnes :

■ 1 petit poulet coupé en 8 morceaux ■ 600 g de courge butternut ■ 8 dattes ■ 8 pruneaux ■ 60 g d'amandes ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 1 oignon ■ 1 c. à café rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de cannelle ■ 1 c. à café rase de cardamome en poudre ■ 1 c. à café rase de curry en poudre ■ 2 petites branches de romarin ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 plat à tajine

1. Épluchez l'oignon et la courge. Ciselez finement l'oignon et détaillez la courge en cubes ou en tronçons. Dans un plat à tajine, faites chauffer le beurre et l'huile. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de tous les côtés pendant 10 min. Retirez du plat et réservez. Ajoutez l'oignon et laissez dorer 10 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer le bouillon de volaille dans une casserole. Remettez les morceaux de poulet dans le plat à tajine, ajoutez les morceaux de courge, les dattes, les pruneaux et les amandes. Saupoudrez de cannelle, cumin, cardamome et curry, ajoutez le romarin, salez, poivez et versez le bouillon de volaille chaud. Couvrez et enfournez pour 1 h.
3. Servez le tajine accompagné de boulgour ou de couscous d'épeautre, par exemple.

**Notre conseil vin :** *un fronsac.*



## SALADE DE KIWIS ET D'ANANAS, SAUCE AUX NOISETTES ET À LA MENTHE

*Rafraîchissant*

Préparation : 25 min.

Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 350 g d'ananas ■ 3 kiwis, mûrs à point ■ 60 g de noisettes ■ 16 feuilles de menthe ■ 1 citron vert bio ■ 6 c. à soupe d'huile de noisette

1. Préchauffez le four à 160 °C. Déposez les noisettes sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfourez pour 15 min.
2. Sortez les noisettes du four, laissez-les refroidir quelques instants et frottez-les entre vos mains pour éliminer leur peau. Concassez-les.
3. Épluchez les kiwis et l'ananas,

détaillez-les en petits dés. Râpez le zeste du citron vert puis pelez-le à vif afin d'obtenir des suprêmes. Détaillez chaque suprême en petits morceaux. Prélevez les feuilles de menthe, lavez et séchez-les bien, hachez-les finement.

4. Dans un saladier, mélangez délicatement les morceaux de kiwi, d'ananas et de citron vert, les noisettes concassées, la menthe hachée et l'huile de noisette.

5. Répartissez la salade de fruits dans des verrines et parsemez de zeste de citron vert juste avant de servir.

**Notre conseil vin :**  
*un vouvray demi-sec.*

Une préparation en un  
temps record pour un résultat  
qui fait l'unanimité!



# *Les crêpes,* c'est rondement bon!

Un peu de lait, de farine et un ou deux œufs suffisent à réaliser en deux temps trois mouvements ce petit délice dans sa version la plus simple. Et quelques ingrédients de plus lui permettent de s'adapter à toutes les envies et occasions.

Recettes et stylisme **Audrey Cosson**, assistée d'**Alicia Moret**. Photos **Nathalie Carnet**.

**PANCAKES À LA PATATE DOUCE, FONDUE DE POIREAUX AUX AMANDES FUMÉES***Original*

Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min.  
Pour 12 pièces :

**Pour les pancakes** ■ 350 g de patate douce ■ 200 g de farine ■ 2 œufs ■ 35 cl de lait ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 c. à soupe bombée de cannelle en poudre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la poêle ■ 1 pincée de sel, poivre

**Pour la garniture** ■ 2 poireaux ■ 50 g d'amandes fumées ■ 2 c. à soupe bien bombées de ricotta ■ 1 c. à soupe de crème liquide entière ■ 30 g de beurre demi-sel

**1.** Épluchez et découpez la patate douce en gros cubes. Faites-la cuire dans une

casserole d'eau bouillante 10 à 15 min : les cubes doivent être tendres. Égouttez-les et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette.

**2.** Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel, un peu de poivre et la cannelle. Dans un autre bol, mélangez la purée de patate douce avec les œufs, le lait et l'huile d'olive. Versez cette préparation dans le saladier contenant la farine et mélangez sans trop insister (ce n'est pas grave s'il reste quelques grumeaux).

**3.** Faites chauffer une poêle légèrement huilée et déposez une louche de pâte. Faites chauffer à feu moyen pendant environ 2 min et retournez le pancake lorsque des bulles se sont formées à sa surface et que

le dessous est bien doré. Faites dorer l'autre face et retirez de la poêle. Faites de même avec le reste de la pâte et réservez les pancakes au chaud.

**4.** Faites griller les amandes à sec dans une poêle, puis concassez-les grossièrement. Retirez les radicales des poireaux ainsi que leur vert, puis découpez les blancs en rondelles. Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les poireaux. Faites revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants, ajoutez la crème et la ricotta, prolongez la cuisson 2 min, puis assaisonnez avant de retirer du feu.

**5.** Servez les pancakes chauds garnis de fondue de poireaux et parsemés d'amandes.

**Notre conseil vin : un touraine rouge.**





## BLINIS DE SARRASIN AU HADDOCK ET AUX RADIS, CRÈME FRAÎCHE AU YUZU

### Raffiné

Préparation : 30 min. Repos : 2 h 15.

Cuisson : 15 min. Pour 6 personnes :

**Pour les blinis** ■ 75 g de farine de sarrasin ■ 75 g de farine de blé ■ 2 œufs ■ 5 cl de crème liquide entière ■ 30 cl de lait ■ 10 g de levure de boulanger fraîche ■ 1 pincée de sel ■ 1 pincée de sucre ■ Huile d'olive

**Pour la garniture** ■ 200 g de crème fraîche épaisse ■ 120 g de haddock ■ 2 c. à soupe de jus de yuzu (en épicerie asiatique) ■ 1/2 radis red meat ■ 1/2 radis blue meat ■ Un peu d'aneth ■ Fleur de sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 mandoline

**1.** Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Émiettez la levure dans un peu de lait tiède et laissez reposer 15 min.  
**2.** Placez les farines dans un saladier, ajoutez les jaunes d'œufs, le reste de lait, la crème et la levure, mélangez pour obtenir une pâte lisse. Couvrez et laissez pousser 1 h dans un endroit chaud. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Ajoutez le sel et le sucre, laissez reposer à couvert 1 h de plus.  
**3.** Faites chauffer sur feu vif une poêle légèrement huilée, versez des petits tas de pâte espacés, de façon à former des petits blinis, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit pris. Retournez les

blinis et faites dorer l'autre face, sans couvrir cette fois-ci. Faites de même avec toute la pâte.

**4.** Dans un bol, mélangez la crème fraîche épaisse avec le jus de yuzu, salez et poivrez.

**5.** Découpez le haddock en fines tranches et les radis en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Redécoupez-les au besoin en fonction de leur taille.

**6.** Déposez un peu de crème au yuzu sur les blinis, quelques radis et une tranche de haddock, parsemez de pluches d'aneth et arrosez d'un trait d'huile avant de servir.

**Notre conseil vin :**  
**un fiefs-vendéens blanc.**

## CRUMPETS AU LEVAIN, SIROP D'ÉRABLE, BACON ET CHOU KALE

### *Pour bruncher*

Préparation : 35 min. Repos : 45 min.  
Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

**Pour les crumpets** ■ 150 g de farine ■ 15 cl de lait entier ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire ■ 1/2 c. à soupe de levure de boulanger sèche ■ 1 pincée de sel ■ Sirop d'érable pour servir ■ Un peu d'huile d'olive pour la poêle

**Pour l'accompagnement** ■ 8 tranches fines de poitrine fumée ■ 4 branches de chou kale vert et violet ■ 1 pincée d'ail déshydraté ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 emporte-pièce en Inox d'environ 9 cm de diamètre

**1.** Dans un bol, délayez la levure dans le lait tiède, laissez reposer 15 min. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate de soude et le sel, faites un puits au centre et versez le lait avec la levure. Mélangez au fouet pour obtenir une pâte bien lisse. Couvrez et laissez reposer dans une pièce chaude pendant 30 min.

**2.** Faites chauffer à feu doux une poêle légèrement huilée et déposez dedans un emporte-pièce en Inox de 9 cm de diamètre, dont l'intérieur aura été préalablement huilé. Versez 1/2 louche de pâte dans l'emporte-pièce. Faites cuire jusqu'à ce que le dessus du crumpet soit pris. Décollez-le ensuite délicatement de l'emporte-pièce avec une spatule ou une lame fine et retournez-le.

Faites-le dorer sur l'autre face, puis retirez de la poêle. Faites de même avec le reste de pâte et réservez au chaud.

**3.** Retirez les tiges des branches de chou kale et jetez-les, hachez grossièrement les feuilles du chou kale et plongez-les 2 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez soigneusement. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir le chou kale, ajoutez l'ail déshydraté, poivrez et retirez du feu. Réservez au chaud.

**4.** Faites dorer les tranches de poitrine fumée dans la poêle bien chaude sans ajouter de matière grasse. Servez sans attendre avec le chou kale et les crumpets arrosés de sirop d'érable.





Assiettes Artelle de Gasquet

### CRÊPES MILLE TROUS AU MIEL, PISTACHES ET GLACE AU YAOURT *Oriental*

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Cuisson : 20 min. Pour 6 pers. :

**Pour les crêpes** ■ 250 g de semoule de blé dur fine ■ 1 sachet de levure de boulanger sèche ■ 1 sachet de levure chimique ■ 60 cl d'eau ■ 1 c. à soupe bombée de sucre ■ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 1 pincée de sel ■ Huile pour la cuisson

**Pour la garniture** ■ 30 g de pistaches vertes non salées ■ 1 petit bac de glace au yaourt ■ 4 c. à soupe de miel liquide ■ 1 c. à soupe de pétales de rose séchées comestibles

1. Dans un blender ou un mixeur, placez la semoule, les levures, le sucre, le sel, l'eau de fleur d'oranger et l'eau. Mixez, versez dans un saladier et laissez reposer 1 h à couvert et à température ambiante.
2. Faites chauffer à feu vif une poêle légèrement huilée et versez une demi-louche de pâte en gardant la poêle bien à plat sur le feu, couvrez et faites cuire environ 2 min : des petits trous vont se former à la surface. Retirez de la poêle lorsque le dessus est pris et déposez sur un torchon propre. Faites de même avec le reste de pâte en prenant soin de ne pas empiler les crêpes.
3. Servez les crêpes à l'assiette, déposez une boule de glace au yaourt dessus, arrosez de miel et saupoudrez de pistaches et de pétales de roses séchées.

**Notre conseil vin : un coteaux-de-l'aubance.**



### GALETTES DE SARRASIN, CARAMEL AU BEURRE SALÉ ET CHANTILLY *Gourmand*

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

**Pour les galettes** ■ 330 g de farine de sarrasin ■ 1 œuf ■ 65 cl d'eau ■ 8 g de fleur de sel ■ Beurre pour la cuisson

**Pour la chantilly** ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 1 gousse de vanille ■ 1 c. à soupe bombée de sucre glace

**Pour le caramel au beurre salé** ■ 200 g de sucre ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 30 g de beurre aux cristaux de sel

**Ustensile** ■ 1 poche à douille

1. Préparez le caramel. Versez le sucre dans une petite casserole, ajoutez 60 g d'eau et faites chauffer doucement. Pendant ce temps, faites chauffer légèrement 20 cl de crème et coupez le beurre en petits cubes. Dès que le caramel prend une belle coloration dorée, retirez du feu, ajoutez la crème et fouettez pour bien l'incorporer. Remettez la casserole sur feu doux et ajoutez le beurre petit à petit, toujours en fouettant. Retirez du feu et versez dans un bocal.
2. Préparez la chantilly. Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez ses graines avec un couteau. Fouettez la crème liquide avec les graines de vanille en une chantilly bien ferme, ajoutez le sucre, fouettez et garnissez-en une poche à douille. Placez au réfrigérateur.
3. Versez la farine dans un saladier, ajoutez la fleur de sel et formez un puits. Versez l'eau petit à petit, tout en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et un peu épaisse. Ajoutez l'œuf, mélangez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 h.
4. Faites chauffer à feu doux une poêle avec un peu de beurre, puis versez une louche de pâte tout en inclinant la poêle (ou utilisez un râteau à crêpes) pour bien recouvrir sa surface. Faites cuire environ 2 min, puis retournez pour faire dorer l'autre face. Faites de même avec le reste de pâte et maintenez au chaud.
5. Servez les galettes avec le caramel au beurre salé.

**Notre conseil d'accompagnement : un cidre brut.**

## GÂTEAU DE CRÊPES CHOCOLAT-NOISETTE

*Convivial*

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

**Pour les crêpes** ■ 250 g de farine ■ 6 œufs ■ 50 cl de lait  
■ 30 g de sucre en poudre ■ 5 cl de rhum ambré (facultatif)  
■ Beurre pour la cuisson

**Pour la garniture** ■ 700 g de pâte à tartiner chocolat-noisette  
■ 50 g de noisettes du Piémont ■ Sucre glace pour servir

1. Faites dorer les noisettes dans une poêle sans matière grasse et concassez-les grossièrement.
2. Dans un saladier, versez la farine et le sucre, mélangez et faites un puits au centre. Déposez-y les œufs et fouettez, tout en ajoutant le lait au fur et à mesure. Ajoutez le rhum.
3. Faites chauffer une poêle avec un peu de beurre à feu doux, puis versez une louche de pâte tout en inclinant la poêle (ou utilisez un râteau à crêpes) pour bien recouvrir sa surface. Faites cuire environ 2 min, puis retournez pour faire dorer l'autre face. Faites de même avec le reste de pâte : il vous faut 12 crêpes pour confectionner le gâteau. Laissez refroidir.
4. Placez une crêpe bien à plat sur une assiette, étalez 2 c. à soupe de pâte à tartiner à l'aide d'une spatule, sans aller jusqu'au bord de la crêpe, puis déposez-en une autre par-dessus. Procédez de la même façon avec le reste des crêpes. Terminez par une couche de pâte à tartiner sur la dernière crêpe, parsemez de noisettes et saupoudrez de sucre glace. Placez au réfrigérateur avant de servir, le gâteau sera plus facile à découper en parts quand il sera froid.

**Notre conseil vin : un maury (vin doux naturel).**

# Vous avez dit **zaatar** ?

Ce nom rime avec bizarre, mais sonne comme une formule magique. Il suffit en effet de quelques pincées de ce mélange de plantes aromatiques pour sublimer un plat et vous transporter au Moyen-Orient.

Texte **Louise Delaroa**. Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier**. Photos **Guillaume Czerw**.



## **ZAATAR MAISON**

Mélangez 2 c. à soupe bombées de thym séché, 1 c. à soupe bombée de sumac, 1/2 c. à soupe de sésame grillé et 2 ou 3 pincées de sel fin.

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

À l'origine, le zaatar est une herbe aromatique consommée fraîche ou séchée, qui pousse au Moyen-Orient. Mais avec la popularité de la cuisine orientale en Europe, et plus particulièrement celle de la gastronomie libanaise, c'est davantage le mélange à base de thym ou d'origan, de sumac et de graines de sésame qui est connu et utilisé. En effet, cette herbe est locale et difficile à trouver. Seuls ceux qui sont partis à la cueillette sur les abords de chemins sinueux dans la région du Levant la connaissent.

## D'OÙ VIENT SON NOM ?

Le zaatar, za'atar ou encore zahtar désigne autant la plante que le mélange d'épices. Son orthographe n'est pas précise car son nom vient de l'arabe oral. Il est aussi appelé marjolaine arabe, thym d'Alep, hysope biblique, origan syrien ou libanais selon les régions.

## COMMENT L'UTILISE-T-ON ?

Indissociable de la cuisine méditerranéenne, le zaatar peut s'employer avec de nombreux mets et produits. Selon le mélange, il rehausse ou apporte une note herbacée et légèrement citronnée ou sert d'exhausteur de goût en raison de sa teneur en sel.



## BROCHETTES D'AGNEAU MARINÉES AU ZAATAR

### Gourmand

Préparation : 20 min. Repos : 4 h.  
Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g de gigot d'agneau ■ 1 pamplemousse  
■ 2 oranges ■ 1 oignon rouge ■ 3 c. à soupe  
rases de zaatar + un peu pour servir  
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre

**Ustensiles** ■ 4 piques à brochette

**1.** Détaillez le gigot d'agneau en cubes de 3 x 3 cm environ. Pressez une orange et

recueillez son jus. Pelez l'orange restante et le pamplemousse à vif, puis prélevez les suprêmes en récupérant le jus écoulé. Épluchez l'oignon, coupez-le en quatre et détachez les couches les unes des autres.

**2.** Dans un plat creux, mélangez le zaatar, l'huile d'olive, le jus d'orange ainsi que le jus récupéré lors de la découpe de l'orange et du pamplemousse. Ajoutez l'oignon et les morceaux de viande, poivrez, mélangez bien. Couvrez et réservez au réfrigérateur pendant au moins 4 h, en mélangeant régulièrement.

**3.** Égouttez tous les ingrédients sur du papier absorbant et montez les brochettes en alternant les cubes de viande, les morceaux d'oignon rouge et les suprêmes d'orange et de pamplemousse.

**4.** Faites chauffer une grande poêle antiadhésive sur feu vif et faites-y cuire les brochettes pendant 8 min en veillant à les retourner régulièrement.

**5.** Servez les brochettes parsemées d'un peu de zaatar et avec du boulgour, par exemple.

**Notre conseil vin :** un iroulégu rosé.



## MAN'OUCHÉ AU ZAATAR

### Pizza levantine

Préparation : 30 min. Repos : 2h.  
Cuisson : 15 min. Pour 2 pièces :

■ 500 g de farine type T45 ■ 1 citron  
■ 14 g de levure fraîche de boulanger  
■ 9 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe  
bombées de zaatar ■ 1 c. à café rase de  
sucre ■ 2 c. à café rases de sel fin

**Ustensile** ■ 1 robot pétrisseur

**1.** Délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède et laissez reposer 5 min. Dans la cuve d'un robot muni d'un crochet, versez la farine, la levure diluée, le sucre, le sel, 15 cl d'eau tiède et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez à vitesse lente pendant 5 min.

Raclez la cuve avec une spatule, puis mélangez 5 min à vitesse moyenne. Retirez la pâte et formez une boule. Remettez-la dans la cuve du robot préalablement huilée, couvrez d'un torchon humide et laissez pousser 2 h dans un endroit chaud : la pâte doit doubler de volume.

**2.** Préchauffez le four à 230 °C. Divisez la pâte en deux. Étalez finement les pâtons sur 2 feuilles de papier cuisson.

Saupoudrez-les de zaatar et arrosez-les de 6 c. à soupe d'huile d'olive. Enfouez pour 15 à 20 min dans la partie basse du four.

**3.** Servez les man'ouchés dès la sortie du four arrosés de jus de citron.

**Notre conseil vin :**  
*un saint-joseph blanc.*

**S**i son nom ne vous dit rien, vous l'avez sûrement déjà goûté sur un houmous, un labneh ou sur une chakchouka. Lorsqu'il est présent sur une carte, le zaatar reste associé à des plats de contrées lointaines et évocatrices du pays des *Mille et Une Nuits*. En poudre, sa couleur oscille entre le vert et le marron. À l'instar du curry ou du tandoori, il n'existe pas de recette unique, et chaque épicier conserve jalousement sa formule... presque magique. Présenté en vrac, en bocal ou en petit sachet, plus ou moins moulu, le zaatar a tout de même des ingrédients de base même si les recettes varient : des graines de sésame (parfois torréfiées) et de sumac au goût acidulé, mélangées à du thym ou de l'origan, du sel et du cumin.

### Un goût d'ailleurs

Pas besoin d'incantation pour voyager ! Une pincée peut apporter un goût citronné qui se marie bien avec le halloumi, un fromage originaire de Chypre, tandis qu'un autre mélange apportera une dominante herbacée aux plats... mais aussi avec le sucré. Laëtitia Bret, cheffe du restaurant L'Esquisse, à Paris, l'a utilisé dans une ganache au chocolat noir : une évasion gustative garantie et délicate qui apporte de la fraîcheur au dessert. Un mariage singulier : ceux qui l'ont attaqué à la petite cuillère s'en rappellent encore. Ce n'est pas pour rien que le chef londonien Yotam Ottolenghi, auteur du best-seller *Jérusalem*, qui a largement participé à sa diffusion en Occident en proposant une cuisine généreuse, qualifie le zaatar de « poudre magique ». Il fait voyager autant qu'il assaisonne. Depuis, les chefs, comme Cyril Lignac, ou les cuisiniers du dimanche se l'approprient. N'allez pas croire que le zaatar soit réservé aux plats de la cuisine orientale, son utilisation est similaire à celle d'une herbe aromatique séchée : en touche finale sur des œufs au plat ou intégré dans un plat mijoté pendant de longues heures. Tout est permis à condition d'oser. ♦

*Un parfum d'Orient qui réchauffe les légumes d'hiver.*

## LÉGUMES RÔTIS AU ZAATAR ET AU LABNEH

*Tout simple*

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min.  
Pour 4 personnes :

■ 200 g de labneh ■ 150 g de carottes  
■ 150 g de patate douce ■ 100 g de panais ■ 100 g de courge ■ 50 g de navet  
■ 50 g de betterave ■ 50 g de miel ■ 50 g de mélasse de grenade ■ 20 feuilles de menthe ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 4 c. à soupe bombées de zaatar

**1.** Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les légumes. Coupez les carottes et les panais en deux, s'ils sont gros, dans le sens de la longueur. Coupez la courge en lamelles de 1 cm, la betterave en quartiers, la patate douce en deux dans le sens de la longueur et chaque morceau encore en deux. Laissez les navets entiers s'ils sont petits ou coupez-les en deux.

**2.** Dans un saladier, mélangez la mélasse de grenade, le miel et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes dans le saladier et mélangez bien.

**3.** Répartissez les légumes sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, saupoudrez-les de 2 c. à soupe rases de zaatar et enfournez pour 30 min en les retournant à mi-cuisson.

**4.** Ciselez finement les feuilles de menthe mélangez-les avec le labneh, le zaatar et l'huile d'olive restants.

**5.** Servez les légumes tièdes avec le labneh.

**Notre conseil vin :** *un condrieu.*

**Bon à savoir** Vous pouvez varier les légumes en fonction de vos goûts et des saisons pour réaliser cette recette.



On redécouvre le goût du sucre de betterave, car sa production en bio, qui se développe en France, en fait un produit local et bon pour la planète.



# Le sucre

## *Pas si doux...*

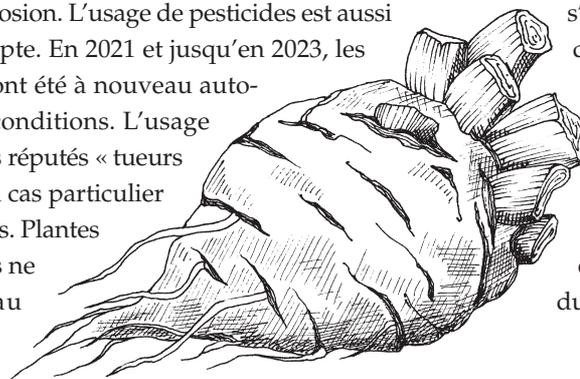
C'est un ingrédient incontournable, aussi bien dans nos recettes que dans de nombreux aliments transformés. Sucre de canne ou de betterave... est-il bon pour la santé, et quelles sont les répercussions de sa production sur la planète ?

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Recettes et stylisme **Bérengère Abraham**, assistée d'**Alice Licata**. Photos **Valérie Lhomme**.

### D'où vient-il ?

D'un point de vue réglementaire, le mot sucre renvoie uniquement au saccharose extrait de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. La canne à sucre fournit 80 % de la production mondiale, et la betterave sucrière 20 %. Selon WWF, la canne à sucre est l'une des cultures les plus nocives pour la planète. Le recours à l'irrigation et l'utilisation de pesticides lessivent les sols et empêchent la bonne absorption du carbone, contribuant ainsi au réchauffement climatique. Cette culture est aussi néfaste pour la biodiversité. Or dans le monde, certains pays consacrent entre 10 et 50 % de leurs terres à la production de sucre, essentiellement en Amérique latine.

La betterave sucrière est, elle, cultivée dans les pays tempérés. La France en est le premier producteur mondial. La culture est intensive et les sols sont souvent laissés à nu l'hiver, ce qui est un facteur d'érosion. L'usage de pesticides est aussi à prendre en compte. En 2021 et jusqu'en 2023, les néonicotinoïdes ont été à nouveau autorisés, mais sous conditions. L'usage de ces insecticides réputés « tueurs d'abeilles » est un cas particulier pour les betteraves. Plantes bisannuelles, elles ne fleurissent qu'au



bout de deux ans ; comme elles sont récoltées la première année, les insectes ne sont pas exposés via leurs fleurs. Reste le risque de contamination des sols et des cours d'eau.

### Comment est-il fabriqué ?

On lit souvent que le sucre blanc (sous-entendu de betterave) est plus délétère, car raffiné (sous-entendu blanchi). Or, à part certains sucres artisanaux, le sucre de canne et le sucre de betterave sont tous deux issus d'un procédé industriel assez similaire : la plante récoltée est envoyée dans une sucrerie où elle est lavée puis broyée et pressée pour en extraire le jus. Celui-ci est chaulé et carbonaté pour être ensuite débarrassé de ses impuretés. Il est ensuite transformé en sirop, puis cristallisé. On peut considérer d'un point de vue technique qu'il s'agit d'un raffinage puisqu'on rend une substance pure. Mais dans le domaine du sucre, ce terme n'est employé que pour le sucre de canne lorsqu'il est débarrassé de ses pigments. Le sucre de betterave est lui naturellement blanc, mais peut être coloré par caramélisation.

La production de sucre bio ne représente actuellement que 440 000 tonnes, soit 0,25 % de la production mondiale, et provient à 95 % de la canne à sucre. En France, la filière du sucre de betterave bio se met progressivement en place.

### Et pour la santé ?

Sur le plan nutritionnel, les deux se valent ou plutôt ne valent pas grand-chose. Côté minéraux, on en retrouve très peu, essentiellement dans les sucres dits « complets » – appellation commerciale non réglementée pour des sucres produits artisanalement et n'ayant subi aucune filtration ou raffinage. La différence n'est pas significative ramenée à la portion consommée. Le sucre bio est bon pour la planète, mais n'a pas d'incidence sur la santé, car le cristal de sucre est pur à 99,9 % et ne contient quasiment pas de traces de pesticides.

En revanche, la consommation de sucre, quel qu'il soit, favorise diabète et obésité, maladies inflammatoires et maladies cardio-vasculaires.

### Alors je choisis quoi ?

Entre le sucre de canne, qui vient du bout du monde, mais qui peut être produit équitablement et artisanalement, et le sucre de betterave, produit en France mais principalement de façon intensive, on peut au moins opter pour un sucre labellisé (bio, fairtrade...). Le choix se fait aussi par rapport à la saveur et aux caractéristiques techniques d'un sucre, qui reste avant tout un produit plaisir.

L'enjeu se situe surtout au niveau de la consommation : 175 millions de tonnes de sucre sont consommées dans le monde, soit 25,5 kilos par habitant et par an. Si les pays industrialisés ont tendance à réduire la leur, celle des pays en voie de développement augmente et on en produit toujours plus. À consommer donc avec modération.

### LE PREMIER SUCRE DE BETTERAVE BIO

Fluide, de couleur brune et à la saveur caramélisée, le sirop de betteraves sucrières, mis au point par Bio en Hauts-de-France s'appuie sur une filière locale et équitable. Distinct de la mélasse, sous-produit de sucrerie, il se compose uniquement de jus de betterave concentré. Plus complexe qu'un sucre classique (on y trouve, outre du saccharose, du glucose, du fructose et quelques oligo-éléments), il est aussi moins énergivore à produire, même s'il est fabriqué en Allemagne, dans l'attente de la création d'une micro-sucrerie en France. Peu répandu, vu le petit volume produit (2 ha pour 20 tonnes annuelles de betteraves), et disponible seulement dans certaines enseignes bio, il gagne à être connu pour son goût particulier et ses propriétés intéressantes en cuisine. Le chef locavore Florent Ladeyn, à la tête de trois restaurants dans le nord de la France, l'emploie dans sa cuisine : « Je l'utilise dans les sorbets, pour remplacer le sirop de glucose, car il ne cristallise pas. Je l'emploie aussi pour les boissons fermentées comme le kéfir. » Ce sirop donne aussi un beau moelleux à un gâteau et se fond dans un simple yaourt.



### POIRES CONFITES AU SIROP

#### Raffiné

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 4 petites poires ■ 200 g de sucre en poudre de betterave bio ■ 1 citron ■ 5 capsules de cardamome ■ 3 étoiles de badiane ■ 1 bâton de cannelle

Pour le granola ■ 100 g de flocons d'avoine ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de fleur de sel

Pour la chantilly ■ 20 cl de crème liquide bien froide ■ 20 g de sucre de betterave bio ■ 1 c. à soupe bombée de mascarpone

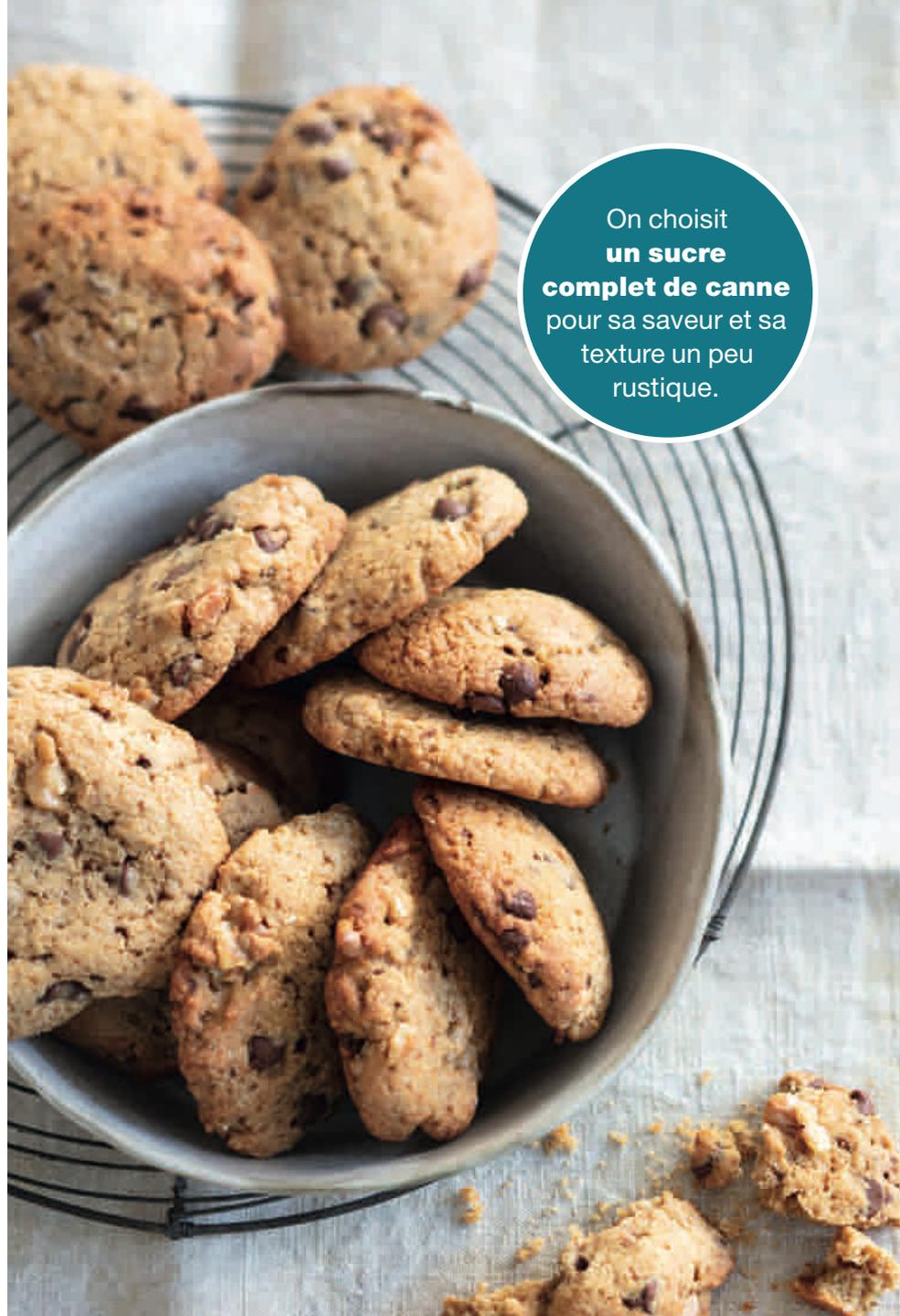
1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, faites chauffer le sucre de betterave avec quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir un caramel très clair.
2. Pendant ce temps, pressez le citron et ajoutez son jus dans la casserole, réservez les demi-citrons. Ajoutez les capsules de cardamome, le bâton de cannelle et les étoiles de badiane, mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez 200 g d'eau et faites cuire pendant 5 min.
3. Préparez le granola. Prélevez 5 c. à soupe de sirop dans un récipient et mélangez-les avec l'huile d'olive, la fleur de sel et les flocons d'avoine. Répartissez la préparation sur la plaque du four couverte de papier cuisson et enfournez pour 15 min de cuisson, en remuant régulièrement.
4. Baissez le four à 160 °C. Épluchez les poires, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, épépinez-les et frottez-les avec l'intérieur des demi-citrons réservés. Placez-les dans un plat allant au four, versez le sirop dessus et enfournez pour 30 min en arrosant régulièrement.
5. Préparez la chantilly. Fouettez le mascarpone avec la crème liquide bien froide, tout en ajoutant le sucre de betterave en pluie, jusqu'à ce que la préparation soit bien ferme.
6. Répartissez les demi-poires dans des bols ainsi que la crème Chantilly, parsemez de granola, arrosez de sirop et servez.

Notre conseil vin : *un coteaux-du-layon.*





On privilégie  
**un sucre blanc  
de betterave** pour  
confectionner  
le sirop.



On choisit  
**un sucre  
complet de canne**  
pour sa saveur et sa  
texture un peu  
rustique.

## **COOKIES AU SUCRE DE CANNE, AUX PÉPITES DE CHOCOLAT ET AUX NOIX**

*Pour le goûter*

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Cuisson : 10 min. Pour 25 pièces :

■ 320 g de farine ■ 1 orange bio ■ 2 œufs ■ 170 g de sucre complet de canne bio ■ 120 g de beurre demi-sel mou ■ 100 g de purée d'amandes blanches ■ 100 g de pépites de chocolat au lait ■ 100 g de cerneaux de noix ■ 1/2 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire

1. Dans un saladier ou le bol d'un robot, mélangez le beurre mou et la purée d'amandes. Ajoutez le sucre et mélangez énergiquement. Ajoutez les œufs et le zeste râpé de l'orange, mélangez à nouveau. Incorporez ensuite la farine et le bicarbonate de soude. Une fois la pâte homogène, versez les pépites de chocolat au lait et les cerneaux de noix. Mélangez bien puis réservez au réfrigérateur pour au moins 1 h.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez deux plaques de four de papier cuisson. Formez des boules de la taille d'une noix et répartissez-les sur les plaques en les espaçant suffisamment puis aplatissez-les légèrement avec la paume de la main. Enfourez pour 10 min environ.
3. Laissez les cookies refroidir sur une grille avant de les déguster.



**LENTILLES VERTES FAÇON  
RISOTTO ET LÉGUMES D'HIVER**  
*Original*

Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min.  
Pour 4-6 personnes :

■ 250 g de lentilles vertes ■ 100 g de parmesan ■ 2 carottes ■ 2 panais  
■ 1 oignon ■ 2 branches de céleri avec feuilles ■ 1 litre de bouillon de légumes  
■ 15 cl de vin blanc ■ 40 g de beurre  
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Lavez et épluchez les carottes et les panais, coupez-les très finement. Lavez les branches de céleri, coupez les tiges en tranches fines et hachez les feuilles. Réservez ces dernières pour servir. Épluchez et ciselez l'oignon.
2. Rincez et égouttez les lentilles. Faites chauffer le bouillon dans une casserole.
3. Dans une grande poêle, faites fondre 5 min l'oignon dans l'huile d'olive sans coloration, puis ajoutez les lentilles, mélangez et laissez cuire 2 à 3 min. Versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer puis ajoutez les carottes, les panais et le céleri branche. Versez le bouillon, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 30 min environ : il ne doit rester presque plus de bouillon dans la poêle. Salez, poivrez, ajoutez le beurre en morceaux et la moitié du parmesan râpé. Mélangez bien.
4. Servez les lentilles sans attendre avec le reste de parmesan râpé et les feuilles de céleri hachées.

**Notre conseil vin :**  
*un côtes-de-beaune blanc.*

# Mes petites recettes végétariennes

Cuisiner sans viande ni poisson, c'est facile ! La preuve en images, avec ces plats simples qui égailent le quotidien.

Recettes et stylisme **Delphine Brunet**. Photos **Éric Fénot**.



Épluchez les panais et les carottes puis découpez-les en petits morceaux. Pelez et ciselez finement l'oignon.



Rincez et égouttez les lentilles. Lavez les branches de céleri, émincez les tiges et réservez les feuilles pour servir.



Faites fondre l'oignon à la poêle dans l'huile d'olive, ajoutez les lentilles et laissez cuire quelques minutes avant de verser le vin blanc.



Ajoutez les légumes dans la poêle puis versez le bouillon et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé.

## CHOU FARCI AUX LÉGUMES, RIZ ET FRUITS SECS

### Gourmand

Préparation : 50 min. Cuisson : 1 h 30.  
Pour 4 personnes :

■ 1 petit chou frisé ■ 100 g de riz basmati ■ 1 pomme ■ 1 carotte ■ 3 œufs ■ 10 abricots secs ■ 30 g de beurre ■ 40 g de cacahuètes grillées et salées ■ 30 g de noix de cajou grillées et salées ■ 30 g de raisins secs ■ 2 cm de gingembre ■ 20 brins de coriandre ■ 15 g de graines de tournesol ■ 15 cl de bouillon de légumes ■ 5 pincées de cumin en poudre ■ 1 belle pincée de cardamome en poudre ■ 1 c. à soupe bombée de gros sel ■ Sel, poivre

**Ustensiles** ■ 1 plat à four rond de 20 à 25 cm de diam. ■ Ficelle de cuisine

1. Lavez le chou, retirez les premières feuilles si elles sont abîmées puis détachez 12 grandes feuilles du trognon sans les déchirer. Réservez le cœur.
2. Portez une grande casserole d'eau à ébullition avec le gros sel puis plongez-y pendant 2 min les feuilles quatre par quatre, en les enfonçant avec une écumoire. Égouttez-les et plongez-les dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Faites blanchir de la même façon les feuilles de chou restantes.
3. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min. Égouttez et laissez refroidir.
4. Désépaissez la côte centrale de chaque feuille avec la pointe d'un couteau afin de pouvoir les arrondir plus

facilement lors du montage. Concassez les noix de cajou et les cacahuètes au couteau. Coupez les abricots en dés. Épluchez et émincez finement la carotte et la pomme. Émincez 4 feuilles du cœur du chou ainsi que la coriandre. Pelez et râpez le gingembre.

5. Mélangez le riz avec la pomme, la carotte, le chou émincé, les raisins et les abricots secs, les graines de tournesol, le cumin, la cardamome, le gingembre et la coriandre. Salez et poivrez. Ajoutez les œufs et mélangez.

6. Préchauffez le four à 150 °C. Avec 10 g de beurre, beurrez un plat à four rond de 20 à 25 cm de diamètre.

7. Montez le chou farci. Sur le plan de travail, disposez en étoile 6 à 8 morceaux de ficelle de cuisine de 60 cm de long. Au centre de ceux-ci, déposez 4 à 6 feuilles de chou (selon leur taille) en rosace en les faisant se chevaucher. Étalez la moitié de la farce sur les feuilles puis recouvrez de 4 à 6 autres feuilles de chou en les intercalant par rapport à la première couche. Répartissez le reste de farce et fermez le chou à l'aide des ficelles en serrant bien sans déchirer les feuilles.

8. Déposez le chou farci dans le plat, versez le bouillon, parsemez de noisettes de beurre et enfournez pour 45 min. Couvrez le chou de papier cuisson au besoin et poursuivez la cuisson 20 à 30 min.

9. Retirez les ficelles et servez aussitôt le chou farci découpé en parts.

**Notre conseil vin : un ventoux blanc.**





Plongez les feuilles de chou dans l'eau froide après les avoir blanchies, puis désépaissezsez leur côte centrale à l'aide d'un couteau.



Concassez les noix de cajou et les cacahuètes grillées puis mélangez-les aux autres éléments de la farce.



Commencez le montage du chou farci en plaçant en rosace 4 à 6 feuilles de chou sur les morceaux de ficelle de cuisine en étoile.



Répartissez ensuite la moitié de la farce avant de disposer une seconde couche de feuilles de chou, puis le reste de farce.

# La main à la pâte

Faire son pain, c'est bien plus simple qu'il n'y paraît. Apprenez, au fil des numéros, les techniques indispensables pour le réussir.

Texte et recette **Marie-Laure Fréchet**. Photos **Valérie Lhomme**.

## BRETZELS

### Entrelacé

Préparation : 30 min. Repos : 45 min.  
Cuisson : 30 min. Pour 8 pièces :

■ 500 g de farine T65 ■ 120 g d'eau  
■ 100 g de lait ■ 50 g de beurre mou  
■ 20 g de levure fraîche de boulanger  
■ 1 blanc d'œuf ■ 15 g de fleur de sel  
■ 8 g de sel fin

Pour la cuisson ■ 50 g de bicarbonate de soude alimentaire ■ 5 g de sel

Ustensiles ■ 1 robot pétrisseur  
■ 1 pinceau de cuisine

**1.** Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez l'eau, le lait, la levure émiettée, la farine, 8 g de sel fin et le beurre. Pétrissez la pâte 4 min à vitesse 1, puis 6 min à vitesse 2 : la pâte doit être assez ferme. Couvrez le bol et laissez reposer la pâte pendant 30 min.

**2.** Préchauffez le four à 200 °C. Détaillez la pâte en 8 pâtons (photo 1). Formez un brin de pâte de 50 à 60 cm de long avec chaque pâton en évitant de fariner

le plan de travail (photo 2). Façonnez ensuite les bretzels (voir encadré p. 65) et déposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four couverte de papier cuisson, en les couvrant d'un linge. Laissez-les pousser 15 min, puis placez-les 10 min au congélateur pour qu'ils raffermissent.

**3.** Préparez le bain de cuisson en versant 1 litre d'eau dans une grande casserole additionnée du bicarbonate de soude alimentaire et de 5 g de sel. Portez à ébullition, baissez le feu et plongez les bretzels un par un dans le bain, à l'aide d'une écumoire, pendant 30 secondes (photo 3), puis déposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four couverte de papier cuisson, en les égouttant bien.

**4.** Pour un résultat plus brillant, badigeonnez les bretzels avec un blanc d'œuf battu. Parsemez-les de fleur de sel (photo 4) et enfournez pour 15 à 20 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**5.** Laissez les bretzels refroidir sur une grille avant de les déguster.

## VIENNOISERIE ALLEMANDE

Le bretzel est une viennoiserie ancienne d'origine allemande, très populaire également en Alsace. Il en existe quantité de versions, mais il est le plus souvent salé. Son étymologie est en lien avec un mot latin qui signifie « bras ». C'est aussi ce que suggère sa forme, qui serait inspirée des moines croisant leurs bras en attendant leur bière, selon une des légendes qui s'y rattachent. Leur belle couleur et leur arrière-goût typique viennent du bain dans lequel ils sont plongés avant la cuisson au four, le milieu alcalin favorisant le brunissement (réaction de Maillard). Les Allemands utilisent de la soude caustique alimentaire ou hydroxyde de sodium. En France, on la trouve difficilement, et c'est un produit qui reste dangereux à manipuler. On utilise donc du bicarbonate de soude alimentaire, mais le rendu a un aspect plus terne.



*Encore meilleur avec  
une chope de bière.*



**LE BON GESTE**

Pour bien nouer le bretzel, il faut croiser les brins deux fois avant de les faire adhérer de chaque côté de la boucle.



# Moghrabieh façon risotto aux champignons

Recette et stylisme **Audrey Cosson**, assistée de **Marion Chibrard**. Photos **Delphine Constantini**.

## *Pour changer*

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.  
Pour 4 personnes :

■ 400 g de moghrabieh sec (en épicerie orientale) ■ 250 g de cèpes ■ 250 g de girolles ■ 1,5 litre de bouillon de légumes ■ 2 petites échalotes ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 60 g de pecorino à la truffe râpé + des copeaux pour servir ■ Quelques brins de persil ■ 1 c. à soupe bombée de crème fraîche épaisse ■ 40 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Épluchez et ciselez les échalotes. Nettoyez les girolles et les cèpes, découpez-les s'ils sont gros. Ciselez les feuilles de persil. Faites fondre

la moitié du beurre dans une cocotte ou une sauteuse et faites-y revenir une échalote. Ajoutez les girolles et les cèpes, faites-les revenir à feu vif 7 à 10 min pour les faire dorer. Retirez du feu, ajoutez le persil, débarrassez.

2. Faites chauffer le bouillon de légumes dans une casserole.

3. Faites chauffer le reste du beurre dans la cocotte (sans la nettoyer) et faites-y revenir la seconde échalote jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez le moghrabieh et faites-le revenir pendant 2 min, en mélangeant. Versez le vin blanc et laissez mijoter à feu doux, jusqu'à totale absorption. Versez ensuite une louche de bouillon chaud et laissez mijoter à feu doux, en mélangeant

régulièrement. Une fois qu'il est absorbé, ajoutez une nouvelle louche de bouillon et procédez ainsi jusqu'à ce que les billes de moghrabieh soient cuites : elles doivent être moelleuses, tout en restant un peu al dente (la cuisson prend 20 à 30 min au total). Ajoutez les girolles et les cèpes un peu avant la fin de la cuisson.

4. Retirez du feu, ajoutez le pecorino à la truffe râpé et la crème, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Servez sans attendre dans des assiettes creuses, parsemé de copeaux de pecorino.

**Notre conseil vin : un faugères blanc.**

**Bon à savoir** Le moghrabieh est une semoule de blé ; une fois cuits, les grains ont la taille de petits pois.

# Recevoir

À Mi-Chemin

Délices d'Afrique

Menus de saison...



**VELOUTÉ DE BETTERAVE,  
POIRE ET CÉLÉRI-RAVE,  
COTTAGE CHEESE AUX  
GRAINES DE COURGE**  
Recette p. 72

# *Variations* *gourmandes*

Occasion spéciale ou repas du jour, voici de quoi composer des menus savoureux et inspirés, avec les bonnes choses que nous offre la saison.

Recettes et stylisme **Lucie Dauchy**. Photos **Martin Balme**.



**SALADE D'ENDIVES AUX  
NOISETTES, TOASTS À LA  
FOURME D'AMBERT ET À  
LA GELÉE DE POMMES**  
Recette p. 72



**GRATINS DE PATATES DOUCES  
AU CABILLAUD ET AU GINGEMBRE,  
CHAPELURE À LA PISTACHE**

*Parfumé*

Préparation : 35 min. Cuisson : 55 min.  
Pour 4 personnes :

■ 1 kg de patates douces ■ 500 g de filet de cabillaud ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 oignon rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 3 cm de gingembre frais ■ 50 g de pistaches décortiquées non salées ■ 40 g de chapelure de pain ■ 6 brins de coriandre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

*Pour servir* ■ Mesclun de jeunes pousses ■ 1 citron ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

*Ustensiles* ■ 4 plats à gratin individuels

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Faites cuire ces derniers à la vapeur 20 min env., jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les cubes de patate douce avec le lait de coco, les feuilles de coriandre (gardez-en juste quelques-unes pour servir), le gingembre pelé, du sel et du poivre, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
3. Pelez et émincez l'oignon rouge et 1 gousse d'ail. Dans une poêle, faites-les suer 5 min dans un filet d'huile. Salez et poivez, ajoutez le poisson coupé en lamelles et faites revenir 5 min. Mélangez cette poêlée avec la purée. Répartissez cette préparation dans 4 plats à gratin individuels. Arrosez d'un filet d'huile.
4. Mixez les pistaches et 1 gousse d'ail pelée dans le petit bol d'un mixeur, de façon à obtenir une poudre grossière. Mélangez avec la chapelure et une pincée de sel. Parsemez-en les plats. Enfourez pour 25 min, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.
5. Servez parsemé de coriandre, avec le mesclun assaisonné du jus du citron pressé, d'huile d'olive, de sel et de poivre.

**Notre conseil vin : un riesling.**



## POTIMARRON FARCI À LA VIANDE, RIZ AU BOUILLON DE VOLAILLE

### Original

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 1 potimarron bio (d'environ 1 kg) ■ 250 g de veau haché  
■ 250 g de chair à saucisse ■ 240 g de riz ■ 2 gousses d'ail  
■ 1 oignon ■ 25 g de cerneaux de noix ■ 1 cube de bouillon  
de volaille bio ■ 8 brins de persil plat ■ 2 c. à soupe d'huile  
de noix ■ Sel, poivre

1. Lavez et brossez le potimarron. Coupez le chapeau, retirez les graines et les fibres. Veillez à creuser légèrement le potimarron sans entamer la peau.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et hachez l'oignon

et l'ail. Dans une sauteuse, faites-les suer dans 1 c. à soupe d'huile de noix. Ajoutez la chair à saucisse et le veau haché. Salez et poivrez. Ajoutez le persil haché.

3. Faites frémir 45 cl d'eau dans une casserole, faites-y fondre le cube de bouillon.

4. Placez le potimarron dans un plat à gratin, farcissez-le avec la poêlée à la viande, puis replacez le chapeau.

Répartissez le riz cru autour du potimarron sur tout le fond du plat, parsemez-le des noix. Versez le bouillon chaud sur le riz, ajoutez le reste d'huile et enfournez pour 50 min.

5. Servez bien chaud.

**Notre conseil vin : un arbois blanc (savagnin).**

## VELOUTÉ DE BETTERAVE, POIRE ET CÉLERI-RAVE, COTTAGE CHEESE AUX GRAINES DE COURGE (Photo p. 68)

### Onctueux

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min.  
Pour 4 personnes :

■ 350 g de betterave crue ■ 350 g de céleri-rave ■ 1 poire ■ 2 échalotes ■ 80 g de cottage cheese ■ 30 g de beurre ■ 1/3 de botte de ciboulette ■ 1 c. à soupe rase de graines de courge ■ Sel, poivre

1. Épluchez et émincez les échalotes. Nettoyez et épluchez la betterave et le céleri-rave, pelez et épépinez la poire, coupez l'ensemble en cubes.
2. Dans une sauteuse, faites suer les échalotes dans le beurre. Ajoutez

les cubes de légumes et de poire. Versez de l'eau à hauteur, salez et poivrez, portez à frémissement. Laissez mijoter 20 min environ, jusqu'à ce que tous les cubes soient tendres. Mixez en versant de l'eau de cuisson petit à petit, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Placez le velouté dans une soupière.

3. Au moment de servir, faites griller les graines de courge dans une petite poêle. Versez le velouté chaud dans des bols, ajoutez une cuillerée de cottage cheese, parsemez de graines grillées, de ciboulette ciselée et d'un peu de poivre.

**Notre conseil vin : un bordeaux rosé.**

## SALADE D'ENDIVES AUX NOISETTES, TOASTS À LA FOURME D'AMBERT ET À LA GELÉE DE POMMES (Photo p. 69)

### Sucré-salé

Préparation : 40 min. Repos : 24 h.  
Cuisson : 2 h. Pour 4 personnes :

**Pour la gelée de pommes** ■ 500 g de pommes rouges bio ■ 300 g de sucre en poudre ■ 50 cl d'eau ■ 1 citron

**Pour la salade** ■ 4 endives ■ 1 pomme bio ■ 4 tranches de pain de campagne ■ 100 g de fourme d'Ambert ■ 16 noisettes décortiquées ■ 2 c. à soupe d'huile de noisette ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1/2 botte de ciboulette ■ Sel, poivre

**Ustensiles** ■ 1 morceau d'étamine ou une passoire très fine ■ 1 pot à confiture

1. La veille ou quelques jours avant le repas, préparez la gelée de pommes. Lavez les pommes. Coupez-les en quatre sans éliminer la peau, les pépins ni le trognon. Versez l'eau dans une grande casserole, portez à ébullition. Ajoutez le jus du citron pressé et les quartiers de pomme. Laissez mijoter 30 min sans remuer.
2. Versez les pommes et leur eau de cuisson dans une passoire garnie d'une étamine ou dans une passoire très fine, au-dessus d'un saladier. Laissez égoutter pendant 1 h, sans appuyer sur les pommes, de façon à récupérer

l'eau de cuisson des pommes ainsi que le jus qui se sera écoulé de celles-ci.

3. Placez tout le liquide obtenu dans une casserole avec le sucre, portez à ébullition puis baissez le feu et comptez 1 h de cuisson : le jus doit se gélifier. Pour vérifier la cuisson, versez une grosse goutte de gelée sur une assiette froide, puis penchez l'assiette : la goutte doit figer et ne pas couler. Versez dans un pot à confiture bien lavé et séché, refermez le couvercle et retournez le pot jusqu'à refroidissement. Placez ensuite au réfrigérateur.

4. Le jour du repas, préparez la salade. Nettoyez les endives, retirez le cône amer à la base, puis coupez les feuilles finement. Coupez la pomme épépinée en lamelles. Dans un saladier, déposez les endives et les lamelles de pomme.

5. Concassez les noisettes et faites-les torrifier quelques minutes dans une poêle. Dans un bol, mélangez l'huile de noisette, le vinaigre, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette vinaigrette, mélangez. Parsemez de ciboulette ciselée et de noisettes.

6. Faites toaster les tranches de pain coupées en deux, puis déposez sur chacune d'elles une cuillerée de gelée de pommes et de la fourme d'Ambert. Servez avec la salade.

**Notre conseil vin : un savoie blanc.**

## TARTE AUX NOIX ET AU CARAMEL (Photo ci-contre)

### Gourmand

Préparation : 30 min. Repos : 1 h 30.  
Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

**Pour la pâte** ■ 210 g de farine ■ 25 g de poudre d'amandes ■ 125 g de beurre demi-sel ■ 1 œuf ■ 35 g de sucre glace

**Pour la garniture** ■ 220 g de cerneaux de noix (environ 700 g de noix entières) ■ 140 g de sucre en poudre ■ 100 g de crème fleurette ■ 30 g de beurre demi-sel

**Ustensiles** ■ Billes de cuisson

1. Préparez la pâte. Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amandes et le sucre glace. Ajoutez le beurre coupé en petites parcelles et mélangez : la texture va devenir sableuse. Ajoutez l'œuf battu et mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Emballez dans du film alimentaire et placez pendant au moins 1 h au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et foncez-en un moule à tarte. Piquez la pâte avec une fourchette, couvrez d'une feuille de papier cuisson et de billes de cuisson. Enfournes pour 15 min. Retirez les billes et la feuille de papier cuisson, poursuivez la cuisson 10 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit cuite, dorée et croustillante. Démoulez sur un plat de service. Laissez refroidir puis égalisez les bords à l'aide d'un couteau pointu pour obtenir un beau disque de pâte.
3. Préparez le caramel. Dans une casserole à fond épais, versez le sucre et 2 c. à soupe d'eau. Placez sur feu moyen, jusqu'à ce que le sucre fonde et se transforme en un caramel doré (ne mélangez pas).
4. Hors du feu, versez la crème dans la casserole, puis le beurre coupé en petits morceaux, mélangez rapidement. Remettez 2 min sur le feu en mélangeant. Ajoutez les cerneaux de noix, en mélangeant, pour bien les napper de caramel. Répartissez aussitôt sur la pâte à tarte. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

**Notre conseil vin : un vin de paille.**



**TARTE AUX NOIX  
ET AU CARAMEL**  
Recette ci-contre



*Jeu de textures gourmandes et fruits délicieusement acidulés.*

### TRIFLES AUX FRUITS EXOTIQUES, MOUSSE COCO ET BISCUIT AUX ÉPICES

#### *Pour changer*

Préparation : 40 min. Repos : 1 h 30.  
Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

**Pour le biscuit** ■ 150 g de farine ■ 50 g de cassonade ■ 45 g de beurre demi-sel ■ 1 œuf ■ 30 g de miel liquide ■ 1 c. à café plutôt bombée d'épices à pain d'épice ■ 1 pincée de gingembre moulu ■ 1/2 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire

**Pour la chantilly** ■ 30 cl de crème de coco onctueuse ■ 1 gousse de vanille ■ 1 c. à soupe plutôt bombée de sucre glace

**Pour les fruits** ■ 1 mangue ■ 2 kiwis ■ 2 fruits de la Passion

**1.** Préparez le biscuit. Dans une jatte ou le bol d'un robot, mélangez la farine, la cassonade, les épices, le beurre coupé en dés et le bicarbonate. Ajoutez le miel et l'œuf, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Étalez celle-ci entre 2 feuilles de papier cuisson et placez pendant au moins 1 h au réfrigérateur.  
**2.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez la pâte sur une plaque avec juste la feuille de papier cuisson du dessous. Enfournez pour 10 min : le biscuit doit commencer à dorer mais rester moelleux. Laissez refroidir hors du four.  
**3.** Versez la crème de coco dans une jatte et mettez-la au congélateur, avec le fouet du robot, pendant au moins 10 min.

**4.** Émiettez grossièrement le biscuit refroidi. Épluchez et coupez la mangue et les kiwis en dés, prélevez les graines des fruits de la Passion et mélangez-les aux cubes de fruits.  
**5.** Incorporez dans la crème de coco les graines de la gousse de vanille et le sucre glace, montez le tout en mousse au fouet.  
**6.** Dans chacune des 4 verrines, versez 2 cuillerées de miettes de biscuit, puis une couche de mousse coco et une couche de fruits, ajoutez de nouveau une couche de biscuit, puis une couche de mousse coco et enfin une couche de fruits. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**Notre conseil vin :** un gewurztraminer vendanges tardives.

# SAVEURS

Le magazine de l'art de vivre gourmand !



1 AN  
10 NUMÉROS  
DONT 1 SPÉCIAL FÊTES  
+ HS BEST OF 2021 OFFERT  
**52,50€**  
au lieu de  
~~62,30€\*~~

## ABONNEMENT ANNUEL

Simple et rapide,  
je m'abonne en 2 clics!



1 Rendez-vous directement  
sur le site

[www.abonnementmag.fr/mon-offre](http://www.abonnementmag.fr/mon-offre)

2 Saisissez le code offre  
**SPD281**



Je choisis le 1<sup>er</sup> numéro  
de mon abonnement



Je règle  
en toute sécurité



Mon abonnement est  
installé rapidement

Offre valable jusqu'au 07/04/2022

\*Avec cadeau inclus

Visuels non contractuels

• 1 an - 10 numéros dont 1 Spécial Fêtes

• +HS Best Of 2021 OFFERT

## BULLETIN D'ABONNEMENT À RETOURNER

**OUI**, je souhaite profiter de votre offre d'abonnement **ANNUEL** à **SAVEURS** au prix de **52,50€** pour 11 numéros, en retournant le bulletin d'abonnement ci-dessous.

À renvoyer, accompagné d'un chèque sous enveloppe affranchie à : SAMEBOX – EHBM, 3 rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin

### J'INDIQUE MES COORDONNÉES\*\*

Mme  M.

Nom  Prénom

Adresse

Code Postal  Ville

Tél.

E-mail

### J'OFFRE UN ABONNEMENT À\*\*

Mme  M.

Nom  Prénom

Adresse

Code Postal  Ville

Tél.

E-mail

### ► MODE DE RÈGLEMENT

Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de SAV/EHBM

Dans le cadre de la sécurité et le respect de vos données personnelles et bancaires, les transactions par CB se feront uniquement par le module sécurisé de notre site internet.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des Éditions Hubert Burda Media

Offre valable jusqu'au 07/04/2022, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. (1) Prix de vente au numéro de la revue vendue en kiosque. \*\* Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique 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 d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, vous pouvez nous contacter par e-mail à [dpo@editions-burda.fr](mailto:dpo@editions-burda.fr) ou par courrier : Éditions Hubert Burda Media, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

SPD281

[www.abonnementmag.fr](http://www.abonnementmag.fr)

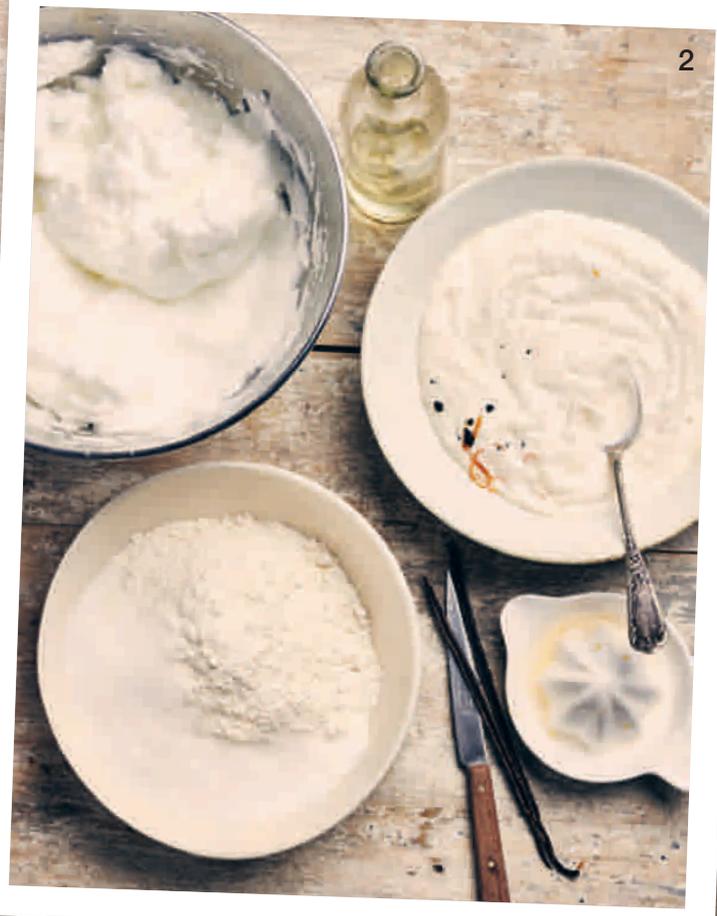
DRESS CODE



# *Revue de détail*

Il n'y a pas de recettes compliquées quand elles sont clairement expliquées, étape par étape. La preuve en images.

Recette et stylisme **Pauline Dubois**. Photos **Aimery Chemin**.



## GÂTEAU MOELLEUX À LA RICOTTA ET AUX CLÉMENTINES

*Fruité*

Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

■ 300 g de ricotta ■ 240 g de farine + un peu pour le moule  
 ■ 180 g de sucre en poudre ■ 3 clémentines bio ■ 50 g de crème fraîche épaisse ■ 4 blancs d'œufs ■ 1 gousse de vanille ■ 10 cl d'huile de tournesol ■ 1 c. à café bombée de levure chimique ■ 10 g de beurre pour le moule ■ 1 pincée de sel

**Ustensile** ■ 1 moule à manqué de 20 cm de diamètre

1. Râpez le zeste de 2 clémentines et recueillez le jus de la troisième (photo 1). Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines avec la lame d'un couteau.
2. Écrasez la ricotta préalablement égouttée dans un récipient et mélangez-la avec la crème épaisse. Ajoutez les graines de vanille, l'huile, le jus et le zeste des clémentines, fouettez le tout.
3. Dans un autre récipient, mélangez la farine avec la levure et le sucre, puis ajoutez ce mélange à la préparation précédente.
4. Montez les blancs d'œufs avec une pincée de sel en neige bien ferme, ajoutez-les à la préparation à la ricotta en mélangeant délicatement (photo 2).
5. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez puis farinez un moule à manqué de 20 cm de diamètre, versez-y la préparation et enfournez pour 35 min : le gâteau doit être doré.
6. Épluchez les clémentines restantes en retirant le maximum de peau blanche, à l'aide d'un couteau, et coupez-les en tranches fines dans l'épaisseur (photo 3).
7. Laissez tiédir le gâteau avant de le démouler sur un plat de service. Disposez les rondelles de clémentine en rosace sur le dessus et servez.

**Notre conseil vin :** un saumur blanc.

### BROCHETTES DE POULET AUX ÉPICES SUYA

*Parfumé*

Préparation : 40 min. Repos : 2 h.

Cuisson : 45 min. Pour 4-6 personnes :

**Pour le mélange d'épices suya** ■ 100 g d'arachides crues décortiquées

■ 1 c. à café de gingembre en poudre  
■ 4 c. à café de paprika fumé ■ 2 c. à café d'oignon en poudre ■ 1 c. à café de piment en poudre ■ 2 c. à café de poivre  
■ 2 c. à café de sel

**Pour le poulet** ■ 1 kg de blancs de poulet

■ 1 oignon ■ 1 poivron vert ■ 1 poivron rouge ■ 10 cl de lait de coco ■ 2 c. à soupe de moutarde ■ 3 c. à soupe de miel

■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à café de gingembre frais râpé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**1.** Préparez le mélange d'épices suya. Faites torrifier les arachides. Pour cela, préchauffez votre four à 180 °C, puis étalez vos arachides sur une plaque et enfournez pour 15 min en remuant une ou deux fois. Laissez refroidir.

**2.** Broyez et mélangez vos arachides avec le gingembre, le paprika, l'oignon en poudre, le piment, le sel et le poivre.

**3.** Préparez le poulet. Épluchez l'oignon, lavez les poivrons et coupez-les en carrés d'environ 3 cm, que vous piquerez plus tard sur les brochettes.

**4.** Dans un saladier, mélangez le lait de coco, la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le jus de citron et le gingembre.

**5.** Coupez les blancs de poulet en morceaux d'environ 4 à 5 cm d'épaisseur, puis ajoutez-les dans la préparation. Malaxez bien pour

que la marinade pénètre la chair du poulet, puis laissez mariner au moins 2 h au frais, idéalement toute une nuit.

**6.** Préchauffez votre four à 180 °C. Réalisez les brochettes sur des piques, en alternant le poulet, les oignons et les poivrons.

**7.** Faites rouler vos brochettes de poulet dans le mélange d'épices puis déposez-les sur une plaque allant au four. Enfournez pour environ 25 min de cuisson. Retournez à mi-cuisson. Dégustez !

#### Les conseils de la Bamakool & the Gang

**Idéalement, utilisez un moulin à épices pour broyer vos épices afin d'obtenir un mélange fin et friable. Sinon, vous pouvez mettre vos arachides ainsi que vos épices dans un sac de congélation et écraser le tout à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.**



C'est au Ghana que nous avons découvert ce surprenant mélange d'arachides et d'épices. Typique de la cuisine de rue du pays, le suya donne un goût et un parfum incroyable aussi bien aux viandes (poulet, agneau, mouton, bœuf...) qu'aux légumes ou aux sauces. Le suya, que l'on retrouve également au Nigeria ou encore au Cameroun, peut être utilisé en marinade pour les viandes grillées, ou simplement saupoudré sur les plats en fin de cuisson.

## VELOUTÉ PLANTAIN-CAJOU

*Tout en douceur*

Préparation : 20 min. Repos : 12 h.

Cuisson : 30 min. Pour 4-6 personnes :

■ 1 oignon jaune ■ 3 gousses d'ail ■ 4 bananes plantain mûres ■ 1 patate douce ■ 40 g de noix de cajou ■ 50 cl de crème liquide ■ 180 g de lait de coco ■ 1 cube de bouillon ■ Huile végétale neutre ■ 1 c. à café de sel ■ 1 c. à café de poivre

**1.** Avant de commencer. Il faudra démarrer la préparation la veille pour ramollir les noix de cajou, en les faisant tremper dans de l'eau tiède. Le but est de les ramollir, il n'y a donc pas de volume d'eau préconisé : mouillez-les au moins à hauteur !

**2.** Aux fourneaux ! Épluchez et émincez l'oignon. Écrasez les gousses d'ail. Épluchez et coupez les bananes plantain en petites rondelles. Épluchez la patate douce et coupez-la en petits morceaux.

**3.** Faites chauffer un fond d'huile dans une grande casserole. Faites-y revenir l'oignon et l'ail à feu doux, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide (environ 5 min).

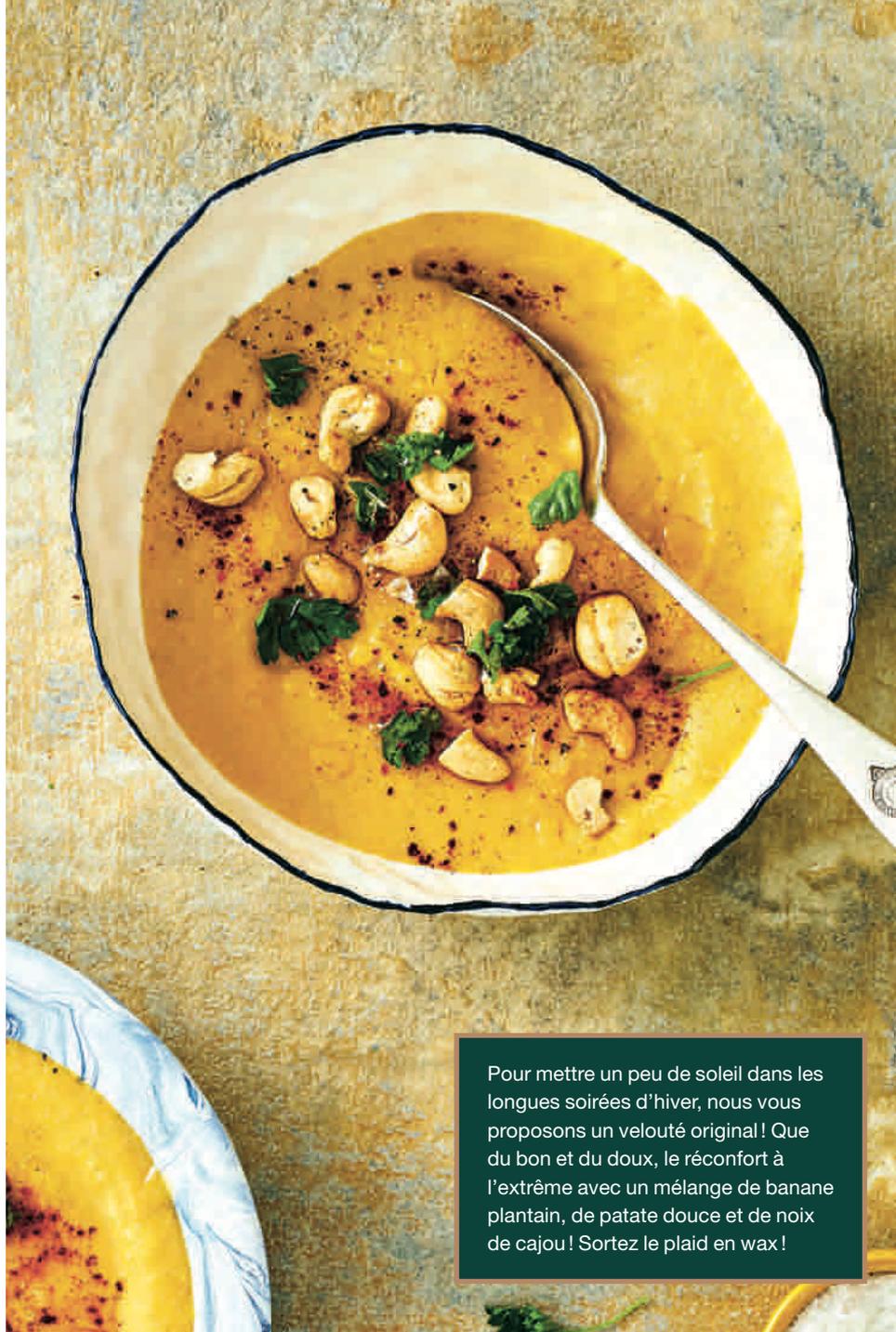
**4.** Ajoutez les bananes, la patate douce, les noix de cajou, la crème liquide et le lait de coco. Émiettez le cube de bouillon, salez et poivrez. Laissez cuire à feu moyen et à couvert, 30 min.

**5.** Mixez le tout à l'aide d'un plongeur. N'allez tout de même pas à la plage chercher un homme-grenouille pour cela ! Un mixeur plongeant fera très bien l'affaire.

**6.** Servez bien chaud !

### Les conseils de la Bamakool & the Gang

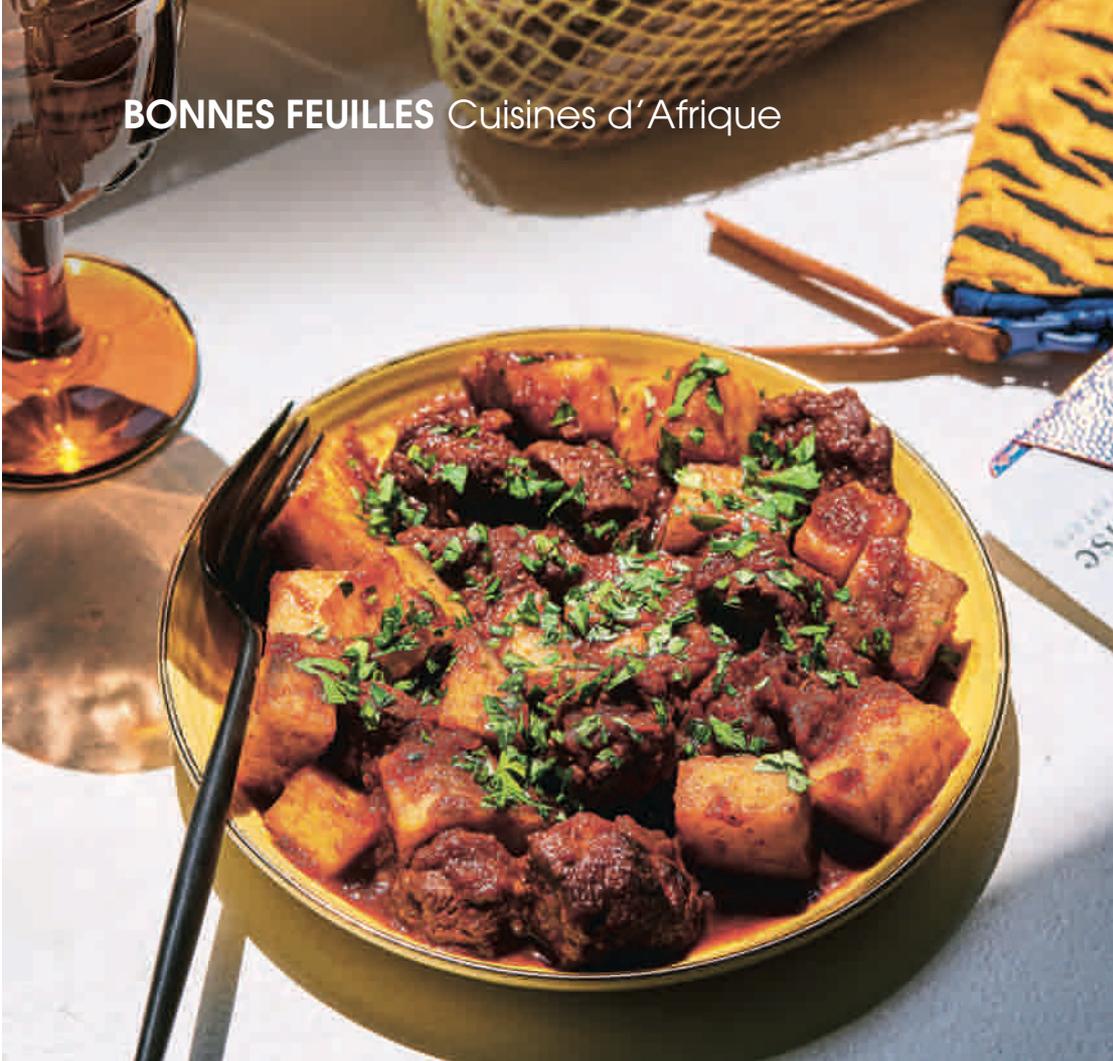
Afin de perfectionner le dressage de votre plat et d'ajouter un peu de croquant par la même occasion, disposez sur le velouté quelques noix de cajou préalablement grillées au four. Et pour encore plus de coquetterie, ajoutez un filet d'huile de sésame, du persil ciselé et parsemez de poudre de piment !



Pour mettre un peu de soleil dans les longues soirées d'hiver, nous vous proposons un velouté original ! Que du bon et du doux, le réconfort à l'extrême avec un mélange de banane plantain, de patate douce et de noix de cajou ! Sortez le plaid en wax !

# DÉLICIES D'AFRIQUE

Dans leur ouvrage *BMK*, Abdoulaye et Fousseyni Djikine, deux frères d'origine malienne, nous font découvrir à travers une cinquantaine de recettes toute la richesse de la cuisine africaine. En voici quelques extraits pour vous régaler.



## RAGOÛT D'IGNAME ET D'AGNEAU

### Gourmand

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h.  
Pour 4-6 personnes :

■ 3 oignons jaunes ■ 5 gousses d'ail  
■ 2 tomates ■ 1 kg de morceaux d'épaule  
d'agneau (une fois l'épaule désossée)  
■ 1 kg d'igname ■ 3 c. à soupe d'huile  
végétale neutre ■ 3 c. à soupe de concentré  
de tomates ■ 2 cubes de bouillon ■ 1,5 litre  
d'eau ■ 1 feuille de laurier ■ Sel, poivre

1. Émincez les oignons, hachez l'ail et coupez les tomates en petits dés. Coupez la viande en morceaux de la taille souhaitée.
2. Épluchez l'igname et coupez-la en cubes de 4 à 5 cm d'épaisseur. Réservez-les dans de l'eau froide.
3. Faites chauffer l'huile dans une marmite. Une fois qu'elle est bien chaude, faites revenir à feu vif la viande, les oignons, l'ail, les tomates, le concentré de tomates, les cubes de bouillon émiettés. Remuez sans

cesse pour éviter que les aliments ne brûlent (ajoutez un peu d'huile de coude et tout ira bien). Au bout de 10 min de cuisson, vous devriez obtenir un mélange d'une consistance relativement épaisse.

4. Ajoutez l'eau ainsi qu'une feuille de laurier. Mélangez et faites cuire toujours à feu vif et à couvert pendant 30 min. Remuez de temps en temps. Ajoutez les morceaux d'igname et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant encore 15 min.

5. Goûtez, salez, poivrez, dégustez !

#### Les conseils de la Bamakool & the Gang

Nous vous recommandons de couper la viande en morceaux d'environ 4 cm : plus petits, ils auront tendance à devenir secs ; plus gros, ils cuiront plus difficilement. L'igname s'oxyde rapidement. C'est la raison pour laquelle il faut la conserver dans de l'eau. Vous pouvez également couper votre igname juste avant de l'ajouter à la sauce en étape 4.

Le kou est une recette malienne à base d'igname et de viande. Il s'agit plus précisément d'un ragoût dans lequel les morceaux d'igname et les morceaux de viande sont cuits en sauce. S'il est plus commun aujourd'hui, le kou était traditionnellement considéré comme un

plat de luxe préparé à l'occasion de célébrations (mariages, baptêmes, retour au pays d'un proche...). Ainsi, sans nous en rendre compte à l'époque, nous avons le privilège de déguster le kou de notre tante Sirandou lorsque nous allions chez elle au Mali pendant les vacances !



Recettes extraites du livre *BMK. Cuisines d'Afrique de Paris à Bamako*, Abdoulaye et Fousseyni Djikine, Marie-Liesse Cabaret, Hachette Cuisine, 224 p., 29,95 €.

## LE LIVRE

BMK, c'est tout d'abord l'aventure de deux frères d'origine malienne qui ont grandi en France, dans le quartier cosmopolite de Belleville. En lançant leur premier restaurant à Paris, ils voulaient faire découvrir la cuisine africaine dans toute sa diversité, tout en défendant une restauration durable. Aujourd'hui, ils poursuivent l'aventure avec un livre qui, au-delà des recettes, raconte aussi l'histoire de ce magnifique continent qu'est l'Afrique. Des focus sur des produits emblématiques (arachide, igname, fonio, gombo...) permettent de se familiariser avec des ingrédients exotiques que nous n'avons pas l'habitude d'utiliser. Les recettes sont accompagnées d'explications sur leur origine, de tours de main qui facilitent leur réalisation et de conseils de dégustation. Elles donnent un aperçu hyper-gourmand d'une cuisine saine et savoureuse, aussi colorée que généreuse. Une cuisine à l'image d'Abdoulaye et Fousseyni ! **Sylvie Gendron**



Marième, la fondatrice de l'association Graines de Papaye, a revisité la célèbre recette des demoiselles Tatin pour lui donner une touche exotique ! Un dessert tout aussi renversant que la recette traditionnelle. Une tarte cuite « à l'envers » mais qui se déguste « à l'endroit », mariant parfaitement la douceur des mangues et du caramel parfumé avec l'arôme subtilement poivré et mentholé de la cardamome verte.

## TARTE TATIN À LA MANGUE

*Un délice*

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Cuisson : 35 min.  
Pour 6-8 personnes :

**Pour la pâte** ■ 200 g de farine de blé ■ 4 g de sel  
■ 10 g de cassonade ■ 1 jaune d'œuf ■ 100 g de beurre

**Pour le caramel** ■ 100 g de cassonade ■ 3 gousses de cardamome verte ■ 1 c. à café de poudre de cardamome

**Pour le dressage** ■ 900 g de mangue (2 ou 3) ■ Zeste de 1/2 citron vert ■ 3 gousses de cardamome verte

1. Préparez la pâte. Dans un grand saladier, versez la farine. Faites un puits et placez-y le sel, la cassonade, 40 ml d'eau et ajoutez le jaune d'œuf.
2. Mélangez les ingrédients du puits (le sel, le sucre, l'eau et le jaune d'œuf) sans trop incorporer la farine. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et mélangez de nouveau. Incorporez progressivement la farine au sein du puits en la mélangeant aux autres ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Formez une boule. Farinez-la légèrement, recouvrez-la d'un torchon et réservez au frais pendant 1 h.
3. Préparez le caramel. Dans une poêle antiadhésive, sur feu moyen, versez la cassonade et étalez-la sur tout le fond. Saupoudrez directement la cardamome en poudre dessus et disposez les gousses de cardamome. Surveillez continuellement le feu, sans remuer ni toucher la cassonade. Lorsque le mélange commence à prendre une coloration brune et l'aspect liquide d'un caramel, baissez le feu. Commencez à remuer avec une spatule en bois pour que l'ensemble du mélange prenne. Vous répartissez ainsi le caramel. Arrêtez la cuisson quand l'ensemble du mélange a totalement atteint la couleur brune du caramel.
4. Pour le dressage. Préchauffez votre four à 180 °C. Faites chauffer votre plat à tarte dans le four. Étalez la pâte brisée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Sortez votre plat du four et versez le caramel dedans. Faites tourner le plat pour que le caramel soit bien réparti sur tout le fond.
6. Coupez vos mangues en 6 belles lamelles. Disposez-les sur le caramel pour former une rosace, en les serrant bien les unes contre les autres. Recouvrez délicatement les mangues avec la pâte brisée. Sur les bords de votre plat, faites en sorte de bien rentrer la pâte pour que rien ne dépasse et que le tout soit bien recouvert et étouffé. Enfournez pour 35 min.
7. Lorsque votre tarte est cuite, sortez-la du four. Posez un plat par-dessus et retournez-la. Parsemez-la de zeste de citron vert et de quelques gousses de cardamome verte.

**Les conseils de Marième** Faites attention à ne pas trop pétrir la pâte au risque de la rendre élastique. La cuisson du caramel va assez vite, et si vous le laissez trop brunir, il sera trop amer. Préchauffez le plat à tarte permettra au caramel de ne pas se solidifier quand vous le verserez dedans. Souvenez-vous que votre belle rosace de mangues sera visible lorsque vous aurez retourné la tarte ! Il faut donc que cela soit le plus esthétique possible.

Une recette de Marième, fondatrice de l'association Graines de Papaye.



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

# Carl Marletti

## DESSERT DE PRO

Envie d'un dessert maison bluffant ?  
La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette **Carl Marletti**. Styliste **Orathay Souksisavanh**.  
Photos **Marie-José Jarry**.

### BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 2 œufs.

## Cookies au praliné cacahuète et au chocolat au lait

Préparation : 2 h. Repos : 1 h 15.  
Cuisson : 40 min. Pour 12 pièces :

**Pour le praliné cacahuète** ■ 225 g de sucre  
■ 300 g de cacahuètes grillées et salées  
■ 75 g d'eau ■ 50 g d'huile de pépins de raisin

**Pour les disques de chocolat** ■ 300 g de chocolat au lait Tanariva (Valrhona)

**Pour la pâte à cookies** ■ 350 g de farine  
■ 250 g de cassonade ■ 250 g de cacahuètes grillées et salées ■ 100 g d'œufs ■ 200 g de beurre mou ■ 2 citrons verts bio ■ 2 gousses de vanille ■ 4 g de levure chimique

**Pour le montage et la finition** ■ 150 g de cacahuètes grillées et salées ■ 50 g de chocolat au lait Tanariva (Valrhona)

**Ustensiles** ■ 2 feuilles guitare de 30 x 40 cm  
■ 1 Silpat ■ 1 emporte-pièce de 8 cm de diam.  
■ 1 emporte-pièce de 7,5 cm de diamètre  
■ 1 emporte-pièce de 4 cm de diamètre  
■ 12 cercles à tarte de 8,5 cm de diamètre  
■ 1 poche à pâtisserie ■ 1 sèche-cheveux

Notre conseil vin : *un rivesaltes ambré.*





**LE PRALINÉ CACAHUËTE**

Faites torréfier pendant 10 min 300 g de cacahuètes grillées et salées sur la plaque du four préchauffé à 150 °C. Préparez un caramel blond en faisant chauffer dans une casserole 225 g de sucre et 75 g d'eau sans mélanger. Versez le caramel sur un Silpat et laissez refroidir. Concassez le caramel grossièrement et mixez-le avec les cacahuètes et 50 g d'huile de pépins de raisin dans le bol d'un robot : le praliné doit être homogène et presque lisse. Réservez au réfrigérateur.



**LES DISQUES DE CHOCOLAT**

Faites fondre 225 g de chocolat au lait au bain-marie. Hors du feu, ajoutez 75 g de chocolat au lait. Laissez fondre puis mélangez délicatement. Versez le chocolat fondu sur une feuille guitare de 30 x 40 cm. Posez une autre feuille guitare de même dimension par-dessus et étalez au rouleau sur une épaisseur de 2 à 3 mm. Laissez cristalliser 2 min puis, avec un emporte-pièce, détaillez 24 disques de 7,5 cm en appuyant sur la feuille guitare. Attention, le chocolat ne doit pas trop durcir, sinon vous ne pourrez plus le détailler. Réservez au réfrigérateur.



**LA PÂTE À COOKIES**

Tamisez 350 g de farine avec 4 g de levure chimique. Hachez 250 g de cacahuètes grillées et salées. Dans le bol d'un robot muni d'une feuille, mélangez 200 g de beurre mou, 250 g de cassonade, 2 gousses de vanille fendues et grattées ainsi que les zestes râpés de 2 citrons verts bio. Ajoutez les cacahuètes hachées. Versez les œufs puis la farine et la levure. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule, aplatissez-la au rouleau, filmez au contact et réservez au réfrigérateur 30 min. Étalez la pâte sur 1,5 cm d'épaisseur sur une



plaque couverte d'une feuille de papier cuisson. Détaillez ensuite 12 disques de 8 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Découpez un trou de 4 cm de diamètre au centre de chaque disque avec un emporte-pièce. Disposez les disques de pâte dans des cercles à tarte de 8,5 cm préalablement chemisés de papier cuisson (cela évitera la déformation à la cuisson). Réservez les cercles garnis de pâte 30 min au réfrigérateur avant la cuisson. Préchauffez le four à 160 °C, puis enfournez pour 20 min environ : ils doivent être légèrement blonds.



**LE MONTAGE ET LA FINITION**

Faites fondre 50 g de chocolat au lait. Faites un petit cornet en papier et versez-y le chocolat fondu (il servira de « colle »). Collez un disque de chocolat en dessous de chaque cookie. Remplissez le centre des cookies de praliné cacahuète à l'aide d'une poche à pâtisserie. Ajoutez 150 g de



cacahuètes grillées et salées sur le dessus. Déposez ensuite un disque de chocolat sur chaque cookie. À l'aide d'un sèche-cheveux, faites fondre légèrement le disque de chocolat : il doit coller et épouser la forme des cacahuètes. Réservez 10 min au réfrigérateur avant de déguster.

# A MI-CHEMIN

Un esprit de famille anime toute l'équipe du restaurant de Nordine Labiadh (au premier plan) et de sa femme Virginie (à droite). Et le fidèle Roméo, prenant la pose devant son maître, n'est pas en reste pour vous accueillir chaleureusement.



# Nordine Labiadh

## Accord parfait

C'est l'histoire d'une rencontre qui a amené ce Tunisien à faire des merveilles dans le restaurant de Virginie, originaire de Bretagne, aujourd'hui son épouse. Lui aux fourneaux et elle à la cave, leur succès est le fruit d'un savant mélange entre deux cultures.

Texte **Emmanuelle Jary**. Photos **Marie-José Jarry**.

**À** Mi-Chemin, c'est un nom prédestiné pour le restaurant de Virginie et Nordine à Paris, dans le 14<sup>e</sup> arrondissement. Le couple propriétaire de cet établissement est en effet à mi-chemin entre la Bretagne et la Tunisie, entre l'Atlantique et la Méditerranée... Comme le souligne Nordine, qui a une âme de poète et une grande délicatesse : « Virginie et moi nous avons fait chacun un pas vers l'autre. » Lorsqu'il prononce cette phrase, Virginie se tourne vers lui et son regard tendre en dit long. Un beau jour, Nordine s'est présenté pour travailler dans le restaurant de Virginie comme plongeur. « Lequel d'entre vous est-il tombé amoureux le premier ? », demande-t-on. « C'est moi », affirme aussitôt Nordine sans laisser le temps à Virginie de répondre. Cette dernière renchérit : « J'étais dans ma bulle, je devais gérer ce restaurant toute seule. Je ne voyais rien. Mais comme par magie, il y avait des choses qui se réparaient toutes seules. Un jour, Nordine s'est mis aux fourneaux et tout était juste. J'allais voir les tables et les clients étaient ravis. »

### Tradition française et vins nature

Les premières années, Nordine s'entête à ne cuisiner que des plats français. Les rognons de veau sont alors une spécialité de la maison, tout comme la terrine de campagne, servie parfois encore entière sur table avec les cornichons. Le poulpe est lui aussi frit entier et proposé ainsi sur la table. « Je le cuisine depuis vingt-deux ans. Je me venge, dit Nordine avec humour, car lorsque j'étais enfant en Tunisie, je n'arrivais jamais à ■■■



Derrière les dessins de Wiaz, croqués sur place, une grande ardoise présente la carte du restaurant, dont sa déclinaison de couscous pour fins gourmets.



**1.** Les légumes utilisés pour les couscous changent en fonction des saisons. Pour respecter le temps de cuisson de chaque variété, ils sont ajoutés séparément dans la marmite. **2.** Nordine passe la semoule successivement dans trois tamis différents dont les calibres, de plus en plus petits, permettent d'obtenir une semoule très fine. **3.** Pièce maîtresse du restaurant, sur laquelle Virginie pose les fromages et les desserts lors du service, ce billot de boucher centenaire entièrement fait à la main. **4.** Dans le coin épicerie, des bocaux d'épices fraîchement moulues, lavées à l'eau et séchées au soleil, venant pour la plupart de Tunisie.





**COUTEAUX BRONZÉS  
À L'ENCRE DE SEICHE**  
*Tout simple*

Préparation : 10 min.  
Repos : 30 min. Cuisson : 10 min.  
Pour 4 personnes :

■ 28 couteaux ■ 1 échalote  
■ 1/2 citron ■ 2 gousses d'ail  
■ 4 c. à soupe de vin blanc  
■ 2 brins d'estragon ■ 2 c. à soupe  
d'encre de seiche ■ 1 c. à soupe  
d'huile d'olive

1. Lavez soigneusement les couteaux en les plaçant à la verticale dans un récipient rempli d'eau, pendant 10 min. Retirez-les, jetez l'eau ainsi que le sable tombé au fond et renouvelez l'opération deux fois de plus. Égouttez-les.
2. Pendant ce temps, épluchez et ciselez l'échalote, épluchez et hachez l'ail. Pressez le demi-citron.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, faites revenir l'échalote et l'ail, puis ajoutez les couteaux. Lorsqu'ils sont ouverts, versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer 1 à 2 min, puis ajoutez l'encre de seiche et le jus du demi-citron. Remuez bien.
4. Servez les couteaux parsemés d'estragon ciselé.

**Notre conseil vin : un muscadet cru Gorges.**

Une recette de Nordine Labiadh, chef du restaurant À Mi-Chemin, à Paris.

■■■ en attraper. » Les années passent et le restaurant se fait une belle clientèle, ravie de goûter à la cuisine traditionnelle française de Nordine assortie des vins nature de Virginie, pionnière en la matière. « Lorsque j'ai ouvert le restaurant en 1998, je servais déjà les vins de Marcel Lapierre, le pape des vins nature dans le Beaujolais », explique Virginie qui propose toujours de beaux flacons avec la cuisine de son mari. Si Nordine est en charge du salé, Virginie s'occupe du plateau de fromages, en particulier les pélarçons qu'elle fabriquait quand elle gardait les chèvres dans les Cévennes à l'âge de 11 ou 12 ans. « C'était mes bonbons à moi enfant », explique Virginie. Le pélarçon

pour madeleine de Proust! Autre madeleine: le far breton de sa grand-mère dans lequel elle ne met jamais plus de quatre pruneaux. Il y a des parts avec et des parts sans, explique Virginie aux clients du restaurant.

**Couscous bleu-blanc-rouge**

En mars 2020, au premier confinement, Nordine décide de faire de la vente à emporter et se lance dans les couscous qu'il s'était toujours refusé de cuisiner pour ses clients, même s'il le faisait pour sa famille. Le succès est au rendez-vous tant les couscous de Nordine sont exceptionnels. Semoule ■■■



Pour que leurs convives se sentent comme à la maison, Virginie et Nordine ont souhaité une salle de restaurant à l'ambiance décontractée.

## UN MARIAGE HEUREUX ENTRE LE MEILLEUR DU TERROIR FRANÇAIS ET LES SPÉCIALITÉS CULINAIRES TUNISIENNES.

■ ■ ■ fine, bouillon et légumes parfumés, le tout servi avec la viande de leur célèbre voisin boucher Hugo Desnoyer. Sur la carte, le couscous de boulettes de veau de lait, le couscous de souris d'agneau confite, la pastilla de canard à l'orange, la *mloukhiya* au paleron de bœuf mijoté toute la journée – un plat tunisien très populaire – côtoient les saint-jacques saisies dans leur coquille à la purée de topinambours et romarin ou les couteaux rôtis à l'encre de seiche. Ainsi que quelques préparations à mi-chemin entre les deux cultures d'origine de ces esprits libres : un couscous au homard breton, en hommage à Virginie. Le homard est accompagné de frikeh, un blé vert préparé avec des pistaches, de l'aneth, du citron et de l'huile de sésame. « J'ai adapté le couscous à tous les terroirs français que j'adore », explique Nordine qui propose même le très iconoclaste couscous à la saucisse de Morteau que certains Tunisiens lui ont reproché. Sans oublier bien sûr les œufs à la mayonnaise citronnée recouverts de poutargue râpée de

l'étang d'Urbino. La Corse est désormais leur deuxième maison. Le couple y passe toutes ses vacances avec ses deux enfants. L'île de Beauté ne serait-elle pas située à mi-chemin entre la France et la Tunisie ? ❖

À Mi-Chemin, 75014 Paris. Ouvert du mercredi au samedi. Carte à 35 € environ, couscous à emporter sur réservation les jours d'ouverture.

### ÉPICERIE FINE

De leurs vacances en Corse, Virginie et Nordine rapportent d'exceptionnels miels, comme celui d'arbousier, et une huile d'olive extra... Ils ont donc créé un coin épicerie dans leur restaurant, où l'on trouve également leur harissa maison addictive, une citronnade exceptionnelle et beaucoup d'épices, comme le curcuma, le cumin, la coriandre, le paprika, la cardamome, le sumac, le sel du désert tunisien, le poivre sauvage de Madagascar...

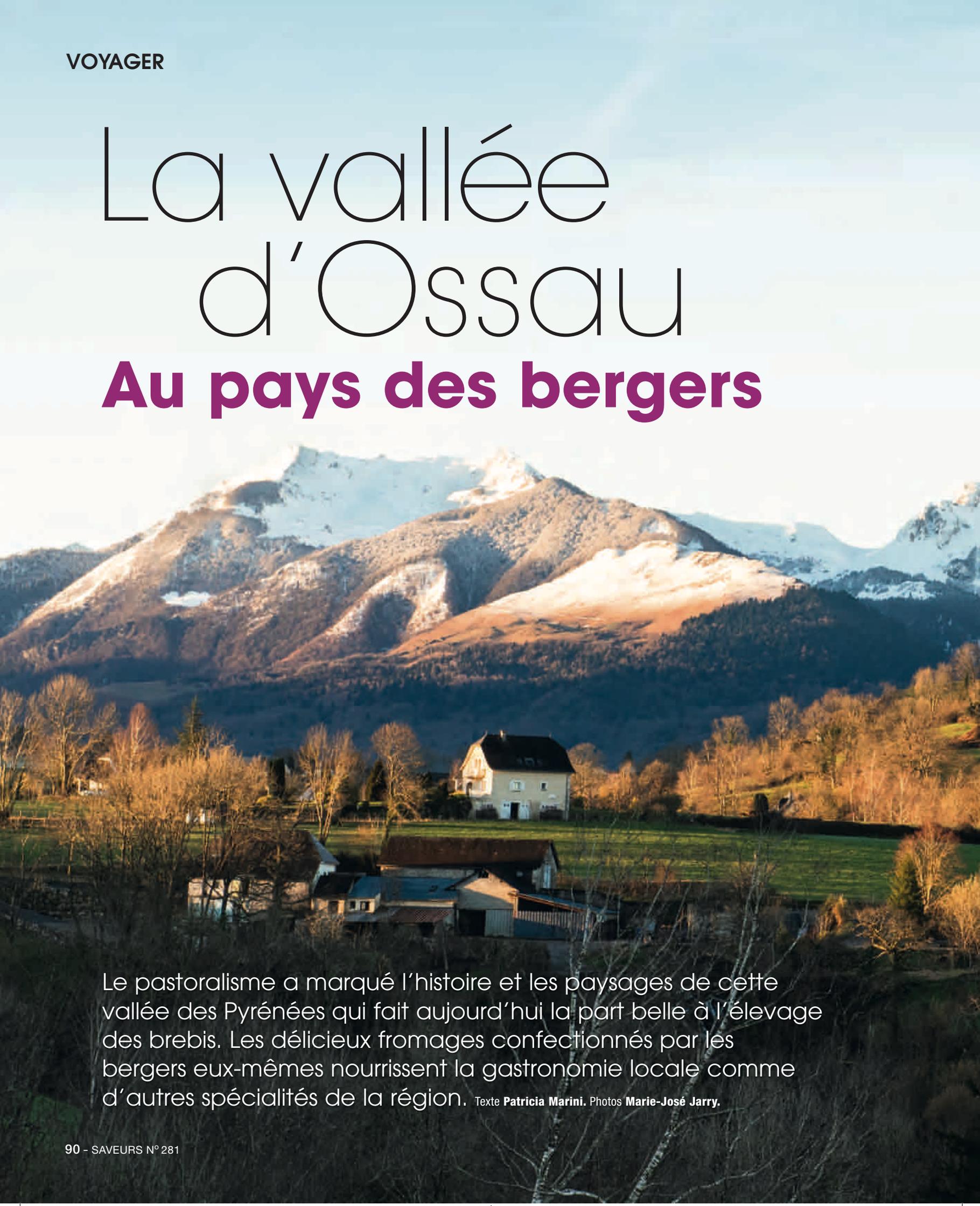
# Voyager

Vallée d'Ossau Vérone  
Japon Normandie...



# La vallée d'Ossau

## Au pays des bergers



Le pastoralisme a marqué l'histoire et les paysages de cette vallée des Pyrénées qui fait aujourd'hui la part belle à l'élevage des brebis. Les délicieux fromages confectionnés par les bergers eux-mêmes nourrissent la gastronomie locale comme d'autres spécialités de la région. Texte **Patricia Marini**. Photos **Marie-José Jarry**.

L'hiver, c'est un tableau d'une saisissante beauté et tout en nuances que laisse admirer la majestueuse vallée d'Ossau, lorsque les montagnes qui la dominent se couvrent de neige.

**V**eaux, vaches, cochons, couvées... agneaux, brebis et canards... La vallée d'Ossau est un pays de cocagne pour l'élevage. Le pastoralisme a en effet forgé l'histoire et les paysages de la plus orientale des trois vallées béarnaises. Dominée par l'emblématique pic du Midi d'Ossau cher au cœur des Ossalois, qui le surnomment Jean-Pierre, elle s'étire de Rébénacq, village-bastide posé sur la plaine de Pau, au col du Pourtalet, à la frontière espagnole. Aujourd'hui encore, au début de l'été, les troupeaux de moutons, de vaches et de chevaux sont rassemblés sur le plateau du Bénou pour rallier les pâturages d'altitude nés de la main de l'homme. Dont ceux de Jean-Pierre Pommiers, l'un des 25 éleveurs transhumants du secteur, issu d'une lignée de paysans. Sur la route en lacet qui mène au col de Marie-Blanque, en surplomb de la petite chapelle du Houndas, la ferme où il travaille en famille, avec sa femme et sa fille, offre une vue splendide sur la vallée. Lui a fait le choix, il y a une vingtaine d'années, de se diversifier en passant un diplôme d'accompagnateur de montagne.

### Le goût de la transmission

Depuis, il s'est fait le gardien de la tradition en la racontant aux touristes qu'il emmène à la rencontre de son troupeau en estive ou pour une randonnée en raquettes gourmande l'hiver. « Expliquer la vraie vie des bergers en rappelant l'histoire, d'où on vient, qui on est, c'est essentiel pour déconstruire les clichés sur le pastoralisme », considère-t-il. Tout en faisant goûter ses salaisons. À ses vaches gasconnes et brebis tarasconnaises aux pieds montagnards, il a en effet adjoint depuis peu des porcs noirs de Bigorre, élevés en plein air dans les bois et engraisés pendant plus d'un an, pour être transformés en divers pâtés, boudins, *chichons* (rillettes), saucisses, chorizos et jambons. L'andouille du Béarn requiert, elle, un savoir-faire bien particulier. « On avait l'habitude de la préparer lors de la *pèle-cochon* dans les fermes, mais c'est de moins en moins le cas », signale François Pommé Saint-Gaudens, charcutier à Arudy, village où les belles bâtisses sont ornées de décors en marbre extrait des carrières voisines. Et pour cause, il ne faut pas moins de trois estomacs de porc coupés en lanières, ■■■



## VELOUTÉ AU FROMAGE D'OSSAU

### Gourmand

Préparation : 35 min. Cuisson : 40 min. Pour 6 personnes :

■ 800 g de pommes de terre ■ 250 g d'ossau-iraty sec (ou autre fromage) ■ 1,5 litre de fond de volaille ■ 2 poireaux ■ 1 oignon ■ 60 g de beurre ■ 20 cl de crème liquide ■ 4 tranches de pain (éventuellement rassis) ■ Sel, poivre

1. Épluchez et hachez l'oignon. Lavez et émincez les blancs de poireaux. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.
2. Dans un faitout, faites suer doucement l'oignon et les poireaux avec 30 g de beurre pendant quelques minutes. Ajoutez les pommes de terre, versez le fond de volaille et laissez cuire 30 min.
3. Pendant ce temps, taillez le pain en petits dés et faites colorer ces derniers dans une poêle avec le beurre restant.
4. Ajoutez dans le faitout la crème et le fromage coupé en petits dés. Dès que le fromage est fondu, mixez le tout afin d'obtenir un velouté très fin. Goûtez et assaisonnez.
5. Dans des assiettes creuses, répartissez le velouté ainsi que les croûtons et servez.

**Notre conseil vin : un irouléguy rosé.**

**Bon à savoir** Cette recette peut être réalisée avec des morceaux déclassés de fromages (trop secs ou mal affinés) dont les producteurs se débarrassent à petit prix. Les pommes de terre peuvent être remplacées par des topinambours ou des panais.

Une recette de Jean-Pierre Paroix, chef du restaurant Les Bains de Secours, à Seignacq-Meyracq.

## CONFECTIONNÉES COMME AUTREFOIS, LES TOMMES DE BREBIS FERMIÈRES AU LAIT CRU SONT UN RÉGAL.

■■■ assaisonnés et mis en boyaux pour une seule andouille. Pour obtenir cette touche épicée si spécifique, il fait sécher les siennes une année entière, en les suspendant au plafond de sa boutique, avant de les cuire dans un bouillon.

### Des fromages de concours

Mais c'est surtout la brebis qui règne dorénavant sur la vallée. Elle a progressivement supplanté dans les élevages la vache, pourtant omniprésente jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle. Et les bergers se sont mis à fabriquer eux-mêmes ce fromage qui leur assurait de meilleurs revenus. Comme Didier Arribe. À Bescat, joli village circulaire tout en pente, il prend grand soin de ses 220 basco-béarnaises ; de bonnes laitières charpentées, rustiques, habituées à la montagne, reconnaissables à leurs cornes enroulées en spirale autour de leurs oreilles et à leur profil busqué. Contrairement à son grand-père et son père qui se contentaient de vendre le fruit de la traite à la laiterie, il s'est formé, à la reprise de l'exploitation en 1988, pour fabriquer lui-même d'alléchantes tommes fermières au lait cru, au parfum puissant évoquant les sous-bois et à la texture moelleuse et fondante, afin de les vendre sur place. L'alimentation des bêtes, le terroir, la température de chauffe du lait et l'affinage sont autant de facteurs qui influent sur les arômes floraux ou fruités qui peuvent varier d'une ferme à l'autre, voire d'un jour à l'autre.

La Foire au fromage, qui se déroule le premier week-end d'octobre à Laruns, dans le Haut-Ossau, permet justement de mesurer ces différences. Dans le bourg qui se métamorphose pour recevoir plusieurs milliers de visiteurs, un concours met en émoi et départage les éleveurs qui présentent sous la vaste halle leurs meilleurs fromages, dont ceux fabriqués en estive, le nec plus ultra. Un prix certes honorifique, mais qui les rend fiers de leur travail. Si certains font le choix d'affiner eux-mêmes leur production, d'autres préfèrent les confier à un saloir collectif. Celui de la famille Laborde, à Gabas, sur la route du col du Pourtalet réunit le travail de 150 éleveurs des trois vallées, qui y entreposent leurs tommes pendant 4 à 6 mois sur des étagères en bois. De 15000 à 20000 fromages y sont salés puis retournés chaque jour.

Marie la bergère et Aurélie la spécialiste animalière ont eu, elles, l'idée de valoriser le petit-lait issu de la ■■■



1



2

1. La famille Laborde, à Gabas, possède ses propres saloirs qu'elle met à disposition des bergers qui n'en ont pas. Ces derniers versent alors une dîme en contrepartie, soit une tomme pour chaque douzaine affinée. 2. Les brebis basco-béarnaises de Didier Arribe, habituées à la montagne, sont reconnaissables à leurs cornes enroulées en spirale et à leur profil busqué.

1



2



**1.** L'andouille du Béarn, traditionnellement issue du cochon de la maison, était mise à sécher pendant un an et consommée durant le pèle-porc (tue-cochon) de l'année suivante. **2.** Le village de Bilhères, situé à 650 mètres d'altitude sur la route du col de Marie-Blanche, est constitué de vieilles maisons des <sup>xvi</sup><sup>e</sup> et <sup>xvii</sup><sup>e</sup> siècles. **3.** Haut lieu du pastoralisme et réputé pour ses transhumances, le plateau du Bénou offre un superbe panorama sur la vallée et les massifs alentours ainsi que de nombreux départs de circuits de randonnée.

3



Jean-Pierre Pomiès, éleveur transhumant et accompagnateur de montagne, élève ses gasconnes des Pyrénées à proximité de sa ferme Maria Blanca, sur le plateau du Bénou. Elles montent en estive l'été aux côtés de ses brebis tarasconnaises.



■■■ fabrication des tommes, en déchargeant les éleveurs de sa commercialisation. Entre décembre et juin, pendant la période de lactation des brebis, elles remorquent leur laboratoire itinérant jusque dans les fermes pour collecter ce lactosérum et confectionner sur place un greuil légèrement grumeleux (*grullh* signifie grumeau en béarnais), que l'on retrouve sous le nom de ricotta en Italie, brocciu en Corse ou encore sérac dans les Alpes. Doux, il se déguste nature, avec du miel ou dans différentes préparations sucrées ou salées.

### Honneur aux produits locaux

Baptiste Lartigau, jeune chef de L'Ayguelade le sert par exemple avec un gaspacho déstructuré, et Kristian Poppe et Matias Ferreyra, à L'Étable d'Ossau, avec une mousse de betteraves et herbes fraîches. Si ces nouveaux chefs incarnent la relève, ils restent attachés à la cuisine réconfortante de ce territoire et à ses produits locaux. À l'entrée de Bielle, capitale historique de la vallée dotée d'un riche patrimoine de maisons remarquables, l'hôtel-restaurant L'Ayguelade appartient aux Lartigau depuis 1939. Il s'agissait au départ d'un café transformé en pension de famille, adossé à une menuiserie. Francis a cédé sa place en 2019

à son fils Baptiste, 25 ans, formé notamment à La Scène Thélème, restaurant une étoile, à Paris. Le jeune homme a conservé à la carte des incontournables de la maison, comme la garbure, les ris de veau ou le gâteau russe (pâtisserie fine à base d'amande, noisette, meringue, pralin et crème), dans le but de pérenniser ces recettes identitaires. Ce qui ne l'a pas empêché d'y imprimer son propre style, comme avec ses conchiglioni farcis au canard et aux légumes, laqués avec une sauce ponzu, servis avec une crème d'artichaut et magret dans un bouillon aux champignons et fromage de brebis.

L'amitié de Kristian Poppe, qui a grandi dans Le Lot-et-Garonne, et de Matias Ferreyra s'est nouée en Argentine, d'où est natif ce dernier, autour de leur passion pour la cuisine et les bons produits. À Buzy, face à la falaise aux Vautours, ils ont ouvert en 2019 leur restaurant dans une ancienne étable, devenue plus tard une crêperie. Aidés de leurs compagnes, les trentenaires forment un duo complice, cuisinant à l'instinct et partageant une même philosophie « chercher des produits de goût » en se fournissant localement et directement auprès des producteurs et des viticulteurs. Tout y est fait maison, du pain au levain ■■■



**1 et 2.** Situé au pied du massif de l'Ossau, le cirque d'Aénou est très prisé des amateurs de randonnées en raquettes et des skieurs débutants qui peuvent en hiver créer leur propre parcours dans un décor de carte postale. D'anciennes cabanes pastorales rénovées permettent aux bergers de fabriquer du fromage en été dans de bonnes conditions. **3.** Le chemin de randonnée qui mène à ce plateau vous fera franchir les gorges du Hourat, puis la forêt des Pyrénées formée de hêtres et de sapins, qui s'élève à près de 2000 mètres d'altitude, en longeant le gave du Brouset. Une balade accessible dans un paysage grandiose.



## UNE CUISINE RICHE ET GOÛTEUSE, IDÉALE APRÈS UNE VISITE DES GRANDS SOMMETS PYRÉNÉENS.

■ ■ ■ aux glaces, en passant par les feuilletés. Dans l'assiette, le bœuf maturé servi avec une purée de courge cuite dans le four à bois est agrémenté d'une sauce *chimichurri* à base d'herbes du jardin, et d'un *kimchi* coréen. La truite de la pisciculture voisine est, elle, égayée par une sauce mexicaine (le *mole*) à base de graines toastées et d'épices ainsi qu'une salade de radis verts, navets et rutabagas caramélisés. Ils s'inspirent de la tradition culinaire tout en la détournant: la béarnaise (une sauce hollandaise réduite avec des échalotes, de l'estragon et du cerfeuil) nappe des fenouils confits et un morceau de ventrèche. Quant à l'idée de leur tiramisu, elle leur est venue en voyant les locaux verser du café chaud sur du greuil.

### Un terroir réinterprété

Aux Bains de Secours, sur les moraines qui ferment la vallée en son sud, Jean-Pierre Paroix fut l'un des premiers à moderniser la cuisine béarnaise. À commencer par la poule au pot, dont il fait mariner les filets dans le jurançon avant d'enfermer les légumes dans une feuille de chou. Il n'a pas craint de s'attirer les foudres de La Garburade, une association d'Oloron-Sainte-Marie de défense et de promotion de la garbure, en en revisitant la recette. Originaire du Béarn, cette soupe roborative qui a essaimé dans tout le piémont pyrénéen, se compose de choux, carottes, navets, poireaux, pommes de terre et haricots en grains, agrémentés de viandes confites, cochon ou canard. S'il utilise les mêmes ingrédients, le maître restaurateur les mixe en un fin velouté au centre duquel il dispose un chou farci.

À L'Escapade, à Laruns, Laurent Duprat, arrivé avec son épouse, Addis, en 2017, s'étonne que les touristes la lui réclament même l'été. Lui s'est spécialisé dans la cuisson à la braise, qu'il a appris à maîtriser au Mexique et en Argentine. Porc noir de Bigorre, blonde de Galice maturée 30 jours, agneau des Pyrénées, truites du Gave ou potimarron sont ainsi braisés ou fumés dans son four. Ce mode de cuisson qui renoue avec des façons de faire ancestrales prouve que la frontière entre modernité et tradition peut être tenue. Dans cette vallée où à chaque fête – et elles sont nombreuses – on ressort les costumes et les instruments d'antan, on a bien compris que pour continuer à faire vivre les coutumes, il faut aussi savoir les remettre au goût du jour. ❖



### GARBURE BÉARNAISE Réconfortant

Préparation : 40 min. Repos : 12 h. Cuisson : 2 h 30. Pour 6 personnes :

■ 1 talon de jambon sec ■ 6 cuisses de canard confit (facultatif)  
■ 200 g de haricots tarbais ■ 1 chou vert frisé ■ 3 navets ■ 3 pommes de terre ■ 3 carottes ■ 2 oignons ■ 1 branche de céleri ■ 1 bouquet garni ■ 2 c. à soupe de graisse de confit de canard

1. La veille (ou 12 h au préalable), faites tremper les haricots dans un grand récipient rempli d'eau froide.
2. Le jour du repas, faites blanchir le talon de jambon pendant 15 min environ. Dans une marmite remplie de 5 litres d'eau, faites-le cuire avec les haricots et le bouquet garni à petit feu, pendant 1 h 30.
3. Faites blanchir les feuilles de chou quelques minutes.
4. Épluchez et coupez les carottes en morceaux. Épluchez et émincez les oignons. Lavez et émincez les poireaux. Dans une poêle, faites revenir les carottes et les poireaux ainsi que les oignons dans la graisse de canard pendant quelques minutes.
5. Versez le contenu de la poêle dans le faitout et poursuivez la cuisson 45 min à petit feu. Ajoutez ensuite le chou, les pommes de terre et les navets. Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez les cuisses de canard et laissez mijoter encore 45 min. En fin de cuisson, dégraissez légèrement à l'aide d'une louche. Éteignez le feu et laissez reposer.
6. Faites réchauffer au moment de servir.

**Notre conseil vin : un madiran.**

Une recette de Laurent Duprat, chef du restaurant L'Escapade, à Laruns.

## Se renseigner

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

L'office du tourisme de Laruns propose des sorties gourmandes en raquette alliant découverte du territoire et de ses spécialités.

[www.ossau-pyrenees.com](http://www.ossau-pyrenees.com)

## Les hôtels

### Maison Lavillete

Élodie et Thibault Lacauste, jeunes parents arrivés de Bordeaux, sont aux commandes depuis juillet 2020 de cette imposante maison d'hôtes, l'une des plus anciennes du village de Bielle. Les vastes chambres, décorées dans de jolies teintes pastel, peuvent accueillir 3, 4 ou 5 personnes. Élodie, qui a travaillé dans une chocolaterie bordelaise renommée, officie au petit déjeuner avec viennoiseries et gâteaux maison. À partir de 85 € la chambre double, petit déjeuner inclus.

9, place de la Mairie, 64260 Bielle.

Tél. : 05 59 83 99 84 ou 06 89 35 17 71.

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

### ♥ L'Autre Sud (6)

Sur les hauteurs de Lys, les Flamands Annelies Van Haecht et Éric Carrasquet ont converti cette étable en un lieu de vie conjuguant style industriel et décoration contemporaine. Avec une enfilade de baies vitrées pour profiter de l'incroyable vue sur les cols d'Aubisque et du Soulor, dont les couleurs varient avec le soleil. Annelies s'approvisionne directement chez les producteurs dont elle fait découvrir le travail à ses clients. Chambre double à 119 €, petit déjeuner inclus, table d'hôtes à 29 €.

9, chemin du Boila, 64260 Lys.

Tél. : 07 86 41 61 17. [www.lautresud.fr](http://www.lautresud.fr)

### ♥ La Maison Gaïnaa (8)

Au cœur de l'authentique village d'Arudy réputé pour sa pierre, Monique et Dominique Gain, natifs de Nantes, ont conservé son cachet à cette superbe maison de maître : fenêtres aux coins arrondis, poutres et charpente apparentes, ornements en marbre et beaux volumes. Il leur a fallu un an de travaux pour aménager l'étage en trois spacieuses et agréables chambres familiales. Monique est aux petits soins pour ses hôtes et promeut avec enthousiasme sa région d'adoption. Chambre double à 98 €, petit déjeuner inclus.

1, rue Hondaa, 64260 Arudy. Tél. : 06 63 93 04 55.

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

### Casa Paulou

Pierre et bois, grande table de ferme, vieux outils accrochés aux murs, chambres rénovées avec soin, Christelle Mourasse loue en formule chambre d'hôtes, en fonction de la disponibilité, ce vaste gîte attenant à sa maison. Avec tout l'équipement et le confort nécessaires pour y



organiser de grandes réunions de famille (jusqu'à 15 personnes). À partir de 75 € la chambre double, petit déjeuner inclus.

6, rue du Bourgneuf-Claa, 64440 Laruns.

Tél. : 05 59 05 35 98 ou 06 84 18 64 38.

[www.gitespyrenees-laruns.fr](http://www.gitespyrenees-laruns.fr)

## Les tables

### L'Escapade (1)

Laurent Duprat, originaire de Gironde, a ramené de ses voyages le goût des cuissons à la braise et des épices sud-américaines. Les plats à l'ardoise sont généreux avec, selon les jours, de la garbure, une tartiflette au fromage de brebis et jurançon, de l'agneau des Pyrénées mitonné longuement, ou un burrito à l'effilochée de canard. Un conseil : gardez un peu de place pour les bons desserts de ce compagnon pâtissier. Addis, son épouse mexicaine, assure un service souriant en salle. Menu du midi à 15 €. Carte le

soir : entrées de 5 € à 14 €, plats de 14,50 € à 21,50 € et desserts à 5,50 €.

Rue du Général-de-Gaulle, 64440 Laruns.

Tél. : 09 84 01 55 91. [www.escapade-laruns.com](http://www.escapade-laruns.com)

### Les Bains de Secours

Issu d'une lignée d'aubergistes de la vallée, Jean-Pierre Paroix a été l'un des premiers à y moderniser la cuisine traditionnelle. Il reste à ce titre une référence. Proche de l'âge de la retraite, il cherche à passer la main : dépêchez-vous si vous voulez goûter sa cuisine. Fermé en janvier. Menu à 35 €.

Route des Bains de Secours, 64260 Sévignacq-Meyracq. Tél. : 05 59 05 62 11. [www.hotel-les-bains-secours.com](http://www.hotel-les-bains-secours.com)

### ♥ L'Étable d'Ossau (3)

Une salle lumineuse et chaleureuse où l'on profite de la vue en savourant la partition à quatre mains de Kristian Poppe et Matias Ferreyra : une



9



10



8

cuisine qui rend hommage au terroir, avec des menus qui changent tous les jours au gré de leur inspiration et de leur approvisionnement, et un service attentionné. Cette adresse a tout pour plaire, pas étonnant qu'il faille réserver. Menu du midi à 18 € en semaine et à 25 € le week-end. Menu du soir à 28 €.

**1, chemin d'Ossau, 64260 Buzy.**

**Tél. : 0559022851. [www.letabledossau.com](http://www.letabledossau.com)**

### L'Ayguelade

À 25 ans, le très prometteur Baptiste Lartigau est aux fourneaux de cet hôtel-restaurant familial posé à l'entrée de Bielle. Il rajoute en douceur la carte à l'aune de ses influences et fait évoluer le décor pour un esprit plus bistrot. Il entend également rester accessible à la clientèle locale, d'où son choix de continuer à servir le midi un menu ouvrier. De 13,50 € à 27 € le midi, 30 € le soir. Fermé 3 semaines en janvier.

**10, quartier de l'Ayguelade, 64260 Bielle.**

**Tél. : 0559826006. [www.hotel-ayguelade.com](http://www.hotel-ayguelade.com)**

## & AUSSI

### Ferme de Badie (7)

Didier Arribé est seul pour s'occuper de son troupeau de brebis basco-béarnaises et fabriquer ses tommes. Mieux vaut donc appeler avant de se rendre sur place pour acheter son fromage fermier pur brebis.

**12, chemin Herrelore, 64260 Bescat.**

**Tél. : 0688683771.**

### Ferme Maria Blanca (2)

Kattalin, Josie et Jean-Pierre Pomiès perpétuent la tradition d'éleveurs transhumants. Ils commercialisent leurs salaisons et plats transformés dans leur ferme Maria Blanca et s'attachent à faire connaître la vie des bergers d'hier et d'aujourd'hui par de multiples animations et balades.

**5, rue de l'École, 64260 Bielle.**

**Tél. : 0637999561.**

**[www.fermemariablanca.fr](http://www.fermemariablanca.fr)**

### Les Cueillettes de Claire (5)

Horticultrice de formation, Claire Perrot parcourt le massif de l'Alzerque pour y cueillir les plantes sauvages, qu'elle associe à ses cultures, pour composer de délicieuses tisanes aux propriétés, relaxantes, digestives, drainantes ou énergisantes. Elle vous montrera ses coins secrets et vous enseignera ses astuces pour les reconnaître. Sur rendez-vous, 20 € pour 2 à 3 heures de balade suivie d'une dégustation. Tisanes en vente au Petit Chaperon Vert, à Arudy, et aux Boutiques d'Ossau, à Bielle.

**Route du Bager, 64260 Arudy.**

**Tél. : 0643290738.**

### Douceurs d'Ossau (9)

Faites une halte dans le salon de thé de Corinne Aveline pour vous réchauffer avec des crêpes tartinées de compotes et de confitures maison.

La jeune femme fait visiter son atelier et y anime des cours où elle transmet ses recettes préférées de biscuits secs, à base notamment de farine locale, œufs de ferme et malt (de 30 € à 40 € la séance).

**Quartier de l'Ayguelade, 64260 Bielle.**

**Tél. : 0547928899 ou 0631207923.**

**[www.douceursdossau.fr](http://www.douceursdossau.fr)**

### Boucherie-charcuterie Pommé Saint-Gaudens

François Pommé Saint-Gaudens est l'un des rares charcutiers à préparer encore l'andouille de manière traditionnelle. On peut également se procurer chez lui la miqle noire, mélange de sang de cochon, farine de maïs et blé, qui se déguste poêlée, en tranches.

**1, place de l'Hôtel-de-Ville, 64260 Arudy.**

**Tél. : 0559056316.**

### Grulh'Co (10)

De décembre à juin, le greuil confectionné par Marie Barbé-Chouanneau et Aurélie Holley chez les éleveurs est disponible dans une quinzaine de points de vente de la région, Bordeaux et Toulouse inclus.

**Tél. : 0648568977 ou 0670343611.**

**[grulh.co@yahoo.fr](mailto:grulh.co@yahoo.fr). FB : Grulh'Co**

### La Pisciculture des Sources (4)

On peut venir ici pêcher ses truites, une activité qui plaît généralement aux familles, ou demander à France ou Christophe Guérin une ou deux belles pièces qu'ils récupèrent à l'épuisette. Arc-en-ciel, fario ou saumonées, les poissons barbotent dans de l'eau de source à 8 °C, qui descend du plateau de l'Arrioutort à 1 760 mètres.

**Quartier Geteu, 64440 Laruns.**

**Tél. : 0559053032 ou 0689885664.**

**[www.pecheossau.pyrenees.unblog.fr](http://www.pecheossau.pyrenees.unblog.fr)**

Patrick Saigot en train de sortir des filets de lieu jaune du fumoir. Il veille à ne surtout pas pratiquer un fumage excessif qui dissimulerait le goût du poisson.



# Le fin du fin du fumé

Lieu jaune, mulot noir, poulpe, maquereau... Sur l'île de Groix, en Bretagne, un bestiaire marin de première fraîcheur passe au délicat révélateur d'un atelier de fumaison caractérisé par une démarche on ne peut plus qualitative.

Texte **Pierrick Jégu**. Photos **Louis-Laurent Grandadam**.

**P**rendre le bateau au départ de Lorient, se laisser gagner par le large, puis apercevoir la silhouette d'une île qui se dessine... Bientôt accoster à Port-Tudy, joli port de carte postale avec sa jetée et son petit phare au bout.

Bienvenue à Groix, gros caillou de huit kilomètres sur quatre, qui a ricoché jusqu'au large du Morbihan. Dans un autre temps, celui de la marine à voile, Groix fut l'un des premiers ports français pour la pêche au thon. Aujourd'hui, en plus des navires qui font la navette avec Lorient, quelques bateaux de pêche côtière animent encore les quais. Groix, île endormie? Pas vraiment.

En plus de son Festival international du film insulaire, du Championnat du monde de godille, du charme de ses villages et de la beauté de ses paysages, dont ses falaises qui s'évanouissent dans l'Atlantique, Groix a de quoi mettre en appétit grâce à l'œuvre quotidienne de producteurs engagés. Parmi eux, ■■■



## C'EST LOCAL Les Fumaisons de l'île de Groix

L'entreprise s'approvisionne notamment auprès des pêcheurs de l'île de Groix, comme ici Loïc Noiret.



■■■ Patrick Saigot. Après s'être lancé dans l'élevage de moules sur cordes – exploitation qu'il a revendue depuis –, il a, avec quelques associés, créé Les Fumaisons.

### Fumage sur mesure

Depuis le début des années 1990, on ne fumait plus la queue d'un poisson sur Groix. Patrick Saigot renoue avec la tradition depuis 2017. Par nostalgie ? Surtout par gourmandise – le bonhomme est plutôt fine gueule – et avec l'ambition de proposer à son monde des produits remarquables. Dans son Q.G. installé sur le port, pas question de transiger sur la qualité. Les approvisionnements ? Deux mareyeurs de confiance lui fournissent au jour le jour le meilleur de la pêche côtière et des criées, de Quiberon à Brest, sans oublier

les achats en direct à quelques pêcheurs groisillons, juste au pied de son repaire. Poulpe, thon rouge, mullet noir, lieu jaune, maquereau ou encore églefin, une matière première de qualité qu'il convient de ne pas gâcher ! Filetage et désarêtage à la main, temps de maturation et de repos après salage respecté (afin que le sel se diffuse bien), fumaison au bois de hêtre, rien n'est laissé au hasard. La pertinence du matériel non plus, avec une hygrométrie – « le nerf de la guerre » – très contrôlée. La force de cette entreprise ? Sa démarche artisanale, « à la fois casse-gueule, compliquée et passionnante », à mille lieues d'une quelconque standardisation.

En clair, au quotidien, Patrick Saigot et ses acolytes adaptent leur façon de faire en fonction des caractéristiques des poissons pour rester dans des taux de sel et de fumage assez faibles, préservant



les saveurs des différentes espèces travaillées. Rien de pire qu'une fumaison indélicate, brutale et puissante qui masque tout le reste et parfois aussi la médiocrité d'arrivages de moyenne gamme. Sous la marque Les Fumés du Quai, l'entreprise propose aux particuliers (vente en ligne), à des épiceries fines et à des caves à manger ce qui se fait de meilleur et de plus fin en matière de poissons fumés. Des produits épatants dont on peut se régaler par exemple au Bao, petite merveille de bistrot insulaire dans lequel Patrick a aussi les deux pieds – il y est associé et officie en salle. Une adresse ultra-convaincante pour son ambiance et son assiette, et d'autant plus précieuse après la vente du bistrot Le Cinquante et le départ à la retraite de son emblématique patron, Jean-Louis Farjot, qui fut également au commencement de la belle aventure des Fumaisons. ❖

**1.** Louis-Paul Manoa, un employé saisonnier, découpe un thon germon fraîchement pêché à la ligne dans le golfe de Gascogne, pour lever ses filets avant que ces derniers ne soient salés au sel de Guérande et fumés au bois de hêtre. Toutes les opérations de découpe, filetage et désarêtage sont ici effectuées à la main. **2.** Lieu jaune, poulpe, sardine, poutargue... Patrick Saigot et son équipe travaillent dans leur atelier toutes sortes d'espèces marines que l'on n'a pas l'habitude de consommer fumées.

### COMMENT LES SERVIR

Ne surtout pas les maquiller ! Vous trouverez, sur le site internet, quelques idées de recettes imaginées par Jean-Louis Farjot, ex-patron du Cinquante. Au Bistrot Bao, adresse désormais phare de l'île, on peut les présenter bien sûr dans leur plus simple appareil, en assortiment de trois poissons avec un rien de beurre ou une chantilly salée, et on ne s'interdit pas d'accompagner le poulpe avec un aïoli ou le mullet noir avec de la feta grecque.

# Vérone, en Vénétie

## Il gusto italiano



Généreuse, simple et gourmande, la réputation de la cuisine italienne n'est plus à faire. À travers un tour de l'Italie, Laura Zavan vous propose d'en découvrir toute la richesse. Suivez le guide...

Recettes et stylisme **Laura Zavan**. Photos **Valérie Lhomme**.

### UN LAC PLEIN DE RESSOURCES

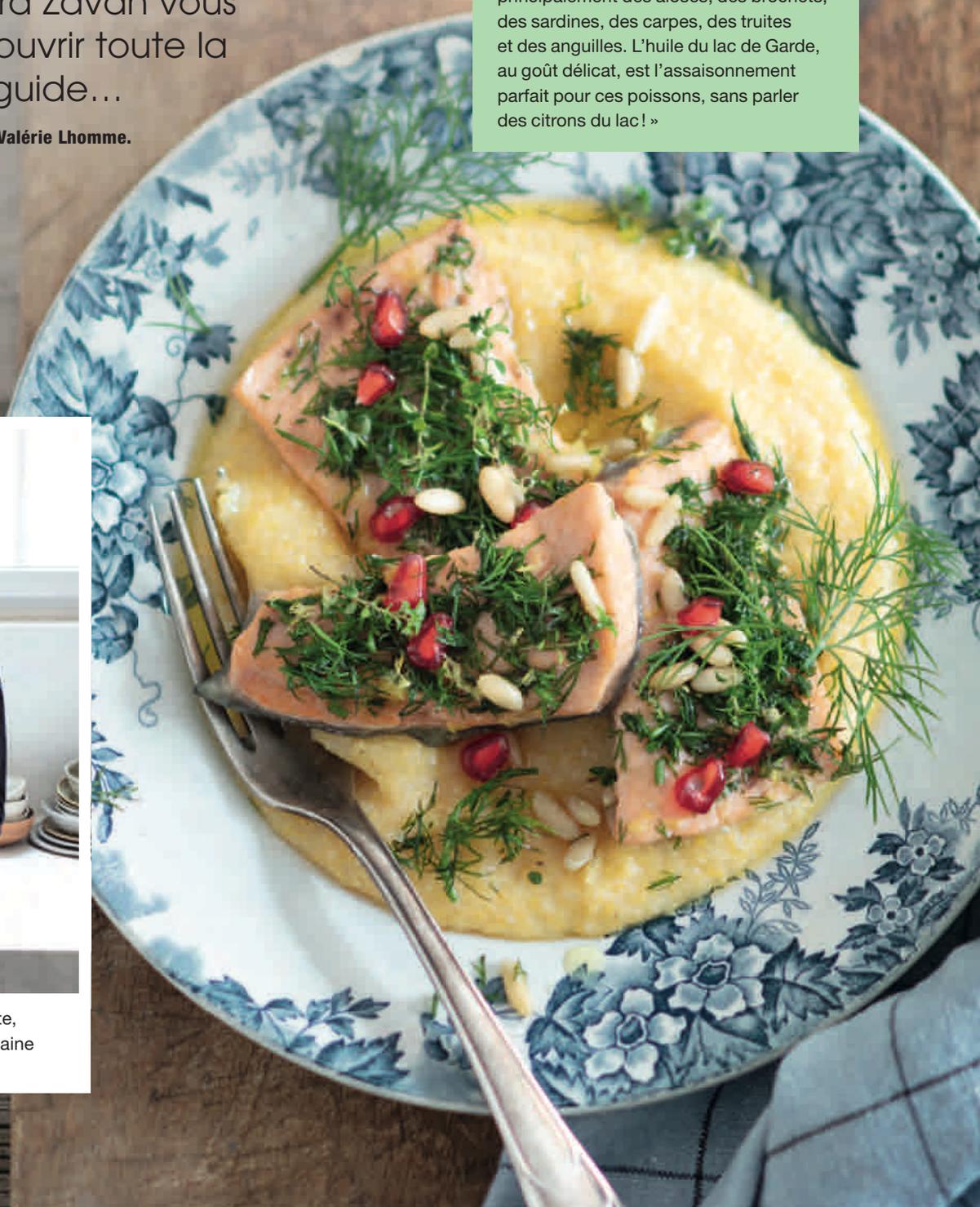
« À Vérone, beaucoup de recettes utilisent les poissons d'eau douce du lac de Garde, tout près de Vérone ; principalement des aloses, des brochets, des sardines, des carpes, des truites et des anguilles. L'huile du lac de Garde, au goût délicat, est l'assaisonnement parfait pour ces poissons, sans parler des citrons du lac ! »

### TRUITE MARINÉE ET POLENTA

Recette p. 108



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et autrice d'une douzaine de livres de cuisine italienne.





**POULET ET SAUCE  
AU POIVRE**  
Recette p. 108

**RELEVÉ**

« La *pearà* est une sauce bien poivrée qui peut être dégustée à Vérone. Elle accompagne traditionnellement le *bollito*, le pot-au-feu italien. L'origine de celle-ci remonte au Moyen Âge, où le poivre – épice précieuse – permettait d'ennoblir certaines préparations, comme cette sauce à base de pain, d'os à moelle et de viande bouillie. »

## GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE AU BEURRE ET À LA SAUGE

*Gnocchi di patate, burro e salvia*

Préparation : 45 min. Cuisson : 1 h 20.  
Pour 6 personnes :

■ 1,5 kg de pommes de terre farineuses (bintje, agria) ■ 380-450 g de farine T55 bio (soit 25-30 % du poids des pommes de terre) ■ 1 œuf entier + 1 jaune ■ 4 pincées de noix de muscade râpée ■ 3 pincées de sel fin ■ Gros sel

Pour la sauce ■ 120-150 g de beurre doux ■ 120 g de parmesan (minimum 24 mois) ■ 30 feuilles de sauge

1. Lavez les pommes de terre, ne les épluchez pas. Placez-les dans une marmite remplie d'eau froide, faites chauffer. Salez à ébullition et faites cuire environ 40 min selon la taille des pommes de terre (vérifiez avec un couteau pointu qu'elles sont tendres).
2. Égouttez les pommes de terre, épluchez-les et écrasez-les encore chaudes à l'aide

d'un presse-purée (photo 1) et directement sur le plan de travail fariné. Laissez-les tiédir (mais pas refroidir). Farinez-vous les mains, commencez par mélanger rapidement les pommes de terre avec les trois quarts de la farine (photo 2), formez un puits et versez au milieu l'œuf entier et le jaune battus (photo 3), le sel fin et la noix de muscade. Mélangez de façon à obtenir un mélange homogène, souple et non collant (ajoutez de la farine si nécessaire). Formez une boule aplatie (photo 4). Farinez-vous les mains et façonnez des rouleaux de 2 cm de diamètre (photo 5), que vous découperez en tronçons de 2 cm de long (photo 6). Vous pouvez rouler les tronçons sur le dos d'une fourchette ou d'une râpe à parmesan farinée (photo 7) en les pressant avec le bout du doigt pour obtenir des stries, cela permettra à la sauce de mieux accrocher. Disposez-les sur un torchon fariné pour qu'il absorbe l'humidité (photo 8).

3. Préparez la sauce. Faites fondre le beurre

à feu doux dans une casserole et ajoutez la sauge, dont la moitié aura été hachée grossièrement au préalable, laissez infuser hors du feu. Au moment de servir, vous pourrez ajouter au beurre un peu d'eau de cuisson des gnocchis.

4. Cuisez les gnocchis au maximum 2 h après les avoir confectionnés, car au-delà l'humidité ambiante modifierait leur texture. Pour cela, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition, versez les gnocchis en deux fois à l'aide du torchon. Dès qu'ils remontent à la surface (au bout de 2 min environ), sortez-les avec une écumoire.

5. Mélangez les gnocchis avec le beurre à la sauge et saupoudrez de parmesan râpé.

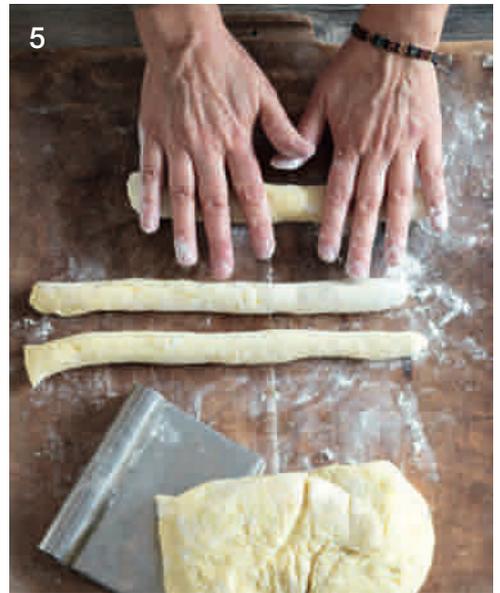
**Notre conseil vin : un saint-chinian blanc.**

**Le conseil de Laura** Vous pouvez également préparer des gnocchis sans œufs. Dans ce cas, mettez moins de farine et ajoutez éventuellement 2 c. à soupe de parmesan râpé.



### L'ART DES GNOCCHIS

« Les gnocchis de pommes de terre, spécialité de Vérone, remontent au XVI<sup>e</sup> siècle. Savez-vous que les meilleurs gnocchis sont faits maison ? Leur texture inimitable n'a rien à voir avec celle des gnocchis du commerce, souvent caoutchouteux. Pour qu'ils soient fondants, il est important d'utiliser des pommes de terre à chair farineuse et de les mélanger à la farine quand elles sont tièdes (si les pommes de terre sont trop chaudes, elles absorberont plus de farine et les gnocchis seront durs). Par ailleurs, veillez à ne pas travailler trop longtemps les pommes de terre avec la farine sous peine d'activer le gluten de cette dernière et de rendre les gnocchis caoutchouteux. »



## POULET ET SAUCE AU PAIN ET AU POIVRE (Photo p. 105)

### *Bollito e pearà*

Préparation : 30 min. Cuisson : 3 h 30.  
Pour 6 personnes :

■ 1 poule ou 1 poulet fermier ■ 1 carotte  
■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 2 clous  
de girofle ■ 1 feuille de laurier ■ Gros sel  
et fleur de sel

**Pour la garniture** ■ 6 betteraves crues  
de différentes couleurs ■ 12 carottes de  
différentes couleurs

**Pour la sauce** ■ 400 g de pain de campagne  
avec la croûte (rassis, de préférence)  
■ 200 g de moelle de bœuf (soit 4-6 os à  
moelle) ■ 75 cl de bouillon de poule  
■ 2-3 c. à café de poivre noir fraîchement  
moulu

1. Enlever la peau de la volaille avant cuisson pour que le bouillon soit moins gras (ou faites le bouillon la veille et dégraissez-le le

lendemain). Mettez la volaille dans une marmite avec la carotte et la branche de céleri épluchées et coupées en tronçons, le laurier ainsi que l'oignon pelé et piqué avec les clous de girofle. Couvrez largement d'eau et faites frémir (sans bouillir) pendant 2 h. Au bout de 1 h 30, salez et ajoutez les légumes de la garniture épluchés (betteraves et carottes).

2. Pendant la cuisson de la viande, préparez la sauce. Faites griller le pain au four à 180 °C jusqu'à ce qu'il soit sec. Râpez-le ou mixez-le avec la croûte jusqu'à obtenir de la chapelure.

3. Plongez les os à moelle 5 min dans une casserole d'eau bouillante, puis sortez-les et récupérez la moelle avec la lame d'un couteau.

4. Prélevez et filtrez 75 cl du bouillon de la volaille. Dans une casserole à fond épais ou antiadhésif, faites fondre la moelle de bœuf sur feu doux, versez ensuite les trois quarts du bouillon prélevé. Après quelques minutes, versez 300 g de chapelure et laissez frémir

pendant au moins 1 h 30 sans trop mélanger (ne raclez pas le fond). 15 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le poivre moulu plus ou moins grossièrement (et du sel au besoin). Ajoutez le reste du bouillon et/ou de la chapelure si la sauce est trop dense ou trop liquide (la sauce sera plus compacte en refroidissant).

5. Détachez les morceaux de volaille cuite, coupez les carottes dans la longueur et les betteraves en quartiers. Réchauffez la viande et la garniture dans le bouillon de cuisson. Disposez-les dans les assiettes avec la sauce. Servez chaud avec de la fleur de sel.

**Notre conseil vin : un ajaccio rosé.**

**Le conseil de Laura** Il existe une variante avec du parmesan à la place de la moelle. Portez à ébullition le bouillon, ajoutez le poivre, 3 c. à soupe d'huile et 150 g de parmesan râpé, versez la chapelure jusqu'à obtenir une sauce lisse. Laissez mijoter à feu doux 1 h 30, en remuant.

## TRUITE MARINÉE ET POLENTA (Photo p. 104)

### *Trota marinata e polenta*

Préparation : 30 min. Repos : 4 h. Cuisson : 20 min.  
Pour 6 personnes :

■ 1,2 kg de filets de truite (ou d'un autre poisson de lac, comme l'alose) ■ 250 g de polenta (précuite ou non, voir conseil) ■ 20 g d'herbes fraîches au choix (persil, aneth, estragon, menthe, thym citron...) ■ 4 filets d'anchois à l'huile (ou de sardine du lac de Garde) ■ 1 citron bio ■ 50 g de pignons ■ 1 grenade (facultatif)  
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive (du lac de Garde, de préférence)  
■ Fleur de sel, gros sel

**Ustensile** ■ 1 pinceau de cuisine

1. Découpez chaque filet de truite en 2 ou 4 morceaux. Badigeonnez ces derniers d'huile d'olive avec un pinceau de cuisine. Cuisez-les à la vapeur 3 à 5 min selon leur épaisseur, puis déposez-les sur du papier cuisson, peau dessus, et enlevez la peau avant qu'ils ne refroidissent.

2. Hachez les filets d'anchois, ajoutez le zeste râpé du citron. Hachez séparément et grossièrement les trois quarts des herbes.

3. Disposez les morceaux de truite dans un plat tapissé de papier cuisson, assaisonnez-les avec 2 pincées de fleur de sel, les anchois au citron, les herbes hachées et les pignons. Versez 4 c. à soupe d'huile d'olive chaude dessus et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

4. Préparez la polenta. Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau, salez, versez la polenta en fouettant pour éviter les grumeaux. Mélangez pendant 5 min s'il s'agit d'une polenta précuite (sinon comptez 1 h de cuisson). Pour une texture moelleuse, ajoutez plus d'eau au besoin. Vérifiez l'assaisonnement.

5. Versez la polenta cuite dans une assiette creuse, disposez les filets de truite marinés, recouvrez-les avec le reste de la marinade et les herbes fraîches restantes, parsemez des graines de grenade. Servez chaud.

**Notre conseil vin : un chignin-bergeron.**

**Le conseil de Laura** La polenta non précuite est beaucoup plus longue à cuire, mais je vous conseille de la tester. S'il vous reste de la polenta après avoir réalisé cette recette, n'hésitez pas à la poêler en tranches avec du beurre et servez-la avec du fromage.

## BRIOCHE DE VÉRONE (Photo ci-contre)

### *Nadalin*

Préparation : 25 min. Repos : 3 h. Cuisson : 35 min.  
Pour 6-8 personnes :

■ 600 g de farine T45 ou T55 bio ■ 150 g de sucre blond de canne  
■ 120 g de beurre doux à température ambiante + un peu pour  
le moule ■ 10 cl de lait à température ambiante ■ 2 œufs + 1 jaune  
■ 1 cube de levure fraîche de boulanger (42 g) ou 1 sachet de  
levure sèche de boulanger (8 g) ■ 1 citron bio ■ 1 gousse de vanille  
■ 1 c. à soupe bombée de sucre glace ■ 3 pincées de sel

**Ustensiles** ■ 1 moule à gâteau en forme d'étoile ■ 1 robot  
pétrisseur

1. Préchauffez le four à 50 °C. Délayez la levure fraîche avec 10 cl d'eau à température ambiante, incorporez petit à petit 100 g de farine (ajoutez de l'eau au besoin) pour former une pâte (si vous utilisez de la levure sèche, ajoutez-la directement dans la farine). Faites reposer à couvert 30 min dans le four éteint.

Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez 400 g de farine, le mélange farine-levure, le sucre, le zeste du citron râpé, les graines de la gousse de vanille, 5 cl de lait à température ambiante, les œufs entiers (un à la fois) et le jaune ainsi que le sel. Au besoin, ajoutez petit à petit la farine ou le lait restants. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Coupez le beurre à température ambiante en morceaux et ajoutez-les au fur et à mesure qu'ils sont incorporés : la pâte va commencer à être collante. Quand la pâte est lisse et élastique, formez délicatement une boule en la faisant rouler plusieurs fois dans vos mains, ajoutez un peu de farine si nécessaire. Laissez-la lever dans un saladier fariné et recouvert d'un torchon, dans un endroit tiède (four éteint), pendant 2 à 3 h : la pâte doit doubler de volume.

2. Une fois que la pâte a levé, transférez-la délicatement (afin de ne pas la faire dégonfler) dans un moule en forme d'étoile beurré et fariné. Laissez lever encore 30 min dans un endroit tiède. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur statique). Parsemez la pâte de pignons et d'amandes concassées et enfournez-la pour environ 35 min.

3. À la sortie du four, saupoudrez la brioche de sucre glace. Dégustez à température ambiante.

**Notre conseil vin : un muscat-de-beaumes-de-venise.**

A close-up photograph of a rectangular loaf of brioche, heavily topped with sliced almonds and a dusting of powdered sugar. The loaf is resting on a silver wire cooling rack. A single slice has been cut and is placed to the right of the loaf, showing its soft, porous interior. In the foreground, a knife with a light-colored wooden handle lies on a light-colored, textured surface. The background is softly blurred, showing a white cloth.

**BRIOCHE  
DE VÉROME**  
Recette ci-contre

**DOUCEUR FESTIVE**

« Le *nadalin* est le gâteau typique de Vérone. D'origine médiévale, il est confectionné dans chaque foyer pour Noël (mais pas seulement), d'où son nom (Natale signifie Noël en italien). Considéré comme l'ancêtre du *pandoro* (lui-même cousin du panettone), il est néanmoins beaucoup plus simple à confectionner. Délicieux avec un café ou un chocolat chaud. »



**1 et 2.** L'examen attentif du résultat final (couleur, robe et arômes) avant la mise en bouteille ressemble à s'y méprendre à une session d'œnologie.

# Sauce soja

## Le nectar plus ultra

Au Japon, ce condiment n'est pas l'équivalent liquide de notre sel. Et même si l'on trouve aussi là-bas des versions industrielles uniformes, de nombreux producteurs artisanaux fabriquent encore, selon un savoir-faire séculaire, des sauces soja dotées d'une exceptionnelle richesse aromatique.

Texte **Maëva Terroy**. Photos **Claire Payen**.

**E**n France, nombreux sont ceux qui consomment la sauce soja comme ils se jettent sur le ketchup. Ils y plongent sushis et makis avec avidité jusqu'à noyer toutes leurs saveurs, sans trop se soucier de la qualité du condiment. Pire, ils le confondent parfois avec la sauce teryaki, une préparation sucrée utilisée pour laquer les brochettes nippones. Il y a pourtant tout un monde entre la sauce soja au goût salé et standardisé vendue en supermarché et la version artisanale confectionnée au Japon, dont les secrets de fabrication se transmettent de génération en génération.

### Du soja, mais pas seulement

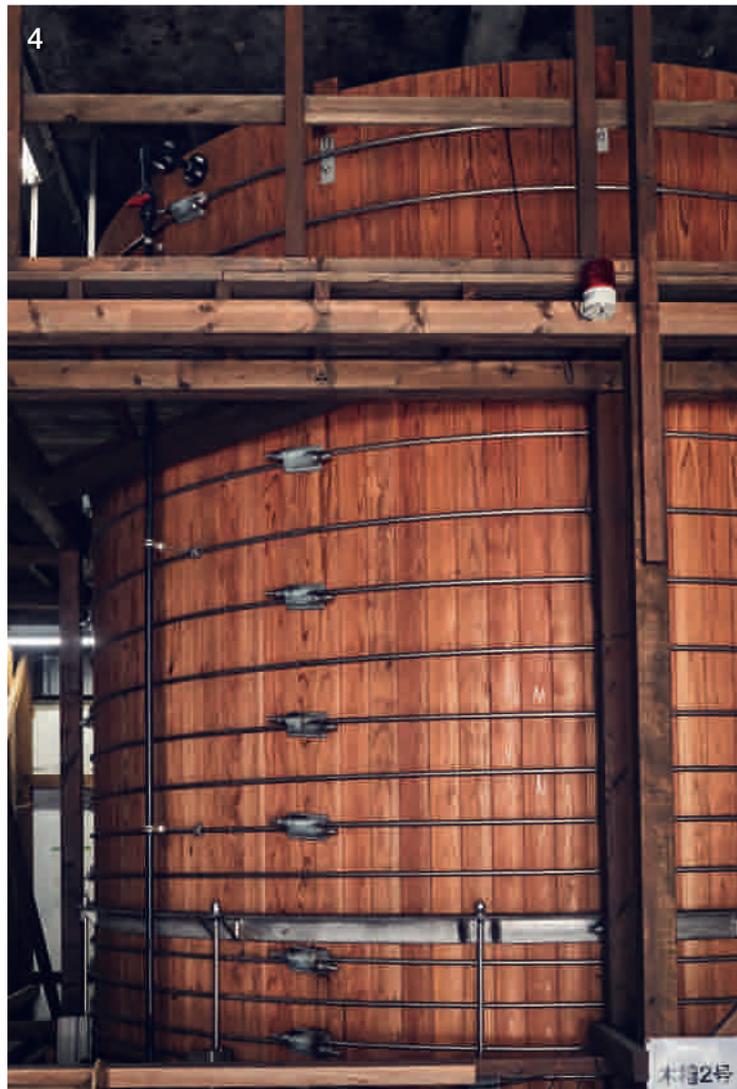
Les Japonais aiment les choses bien faites. Lorsque, après un passage en Chine, ils introduisent le *hishio* dans l'archipel, une bouillie de soja et de sel semi-solide, ils ne se contentent pas de reproduire à l'identique la recette chinoise. Ils s'en inspirent pour créer une pâte, le *miso*, et un liquide, la sauce soja. Deux assaisonnements salés qui deviennent rapidement les grands indispensables de la gastronomie japonaise. Les premières sauces soja fabriquées au Japon et dérivées du *hishio* chinois sont réalisées à base de soja, de sel et d'eau. On les appelle *tamari*. Les Japonais ont ensuite développé plusieurs variantes du *tamari*, les *shoyu*, des sauces soja confectionnées à partir d'un mélange de grains de soja et de blé en proportions variables, auquel ils ajoutent leur ingrédient emblématique, le *koji*, vecteur de la sixième saveur. Ce champignon microscopique qui ne pousse que dans certains pays d'Asie agit comme la levure dans la pâte à pain et active la fermentation en plus de donner un goût caractéristique – le fameux *umami* – aux préparations. C'est simple, toute la gastronomie nipponne ■■■



2



**1 et 2.** Même si d'autres ingrédients sont nécessaires, tout commence par les grains de soja. Sélectionnés avec soin, ils sont lavés, pelés, cuits puis broyés avant d'être mélangés à des grains de blé. **3.** Du moût de fermentation, pâte composée de grains cuits de soja, de blé, d'eau, de koji et de levures, on recueille la sauce soja quasiment au goutte-à-goutte. **4.** La fermentation dans de grands barils dure généralement entre six mois et un an.



## À L'ORIGINE DE CETTE SAUCE COMME D'AUTRES SPÉCIALITÉS JAPONAISES, UN PRÉCIEUX CHAMPIGNON : LE KOJI.

■ ■ ■ tourne autour du *koji*, et c'est ce qui fait toute sa spécificité. Saké, *mirin*, miso, vinaigre de riz... Il n'y a pas un assaisonnement traditionnel de la cuisine japonaise qui ne se fasse sans spores de *koji*. Les fabricants de sauce soja travaillent et entretiennent soigneusement la même souche depuis parfois des siècles, dans l'unique but d'obtenir un produit de qualité constante, au goût similaire à celui des sauces des générations passées.

### Un procédé méticuleux

Bien que chaque entreprise ait sa propre recette, la méthode de fabrication de la sauce soja repose sur des étapes fixes et précises. À travers un mécanisme bien rodé, les grains de soja sont lavés, pelés, cuits à la vapeur puis broyés, avant d'être mélangés avec du blé grillé réduit en poudre. La préparation est ensuite saupoudrée de *koji* (dont la qualité varie selon le résultat recherché), puis elle est placée dans une pièce chauffée entre 25 et 30 °C avec un taux d'humidité de 100 %, pendant deux à trois jours, afin que les spores se développent. Le mélange est ensuite recouvert d'eau salée, de bactéries lactiques et de levures, puis fermente entre six mois et un an dans des barils. Cette longue étape d'affinage va donner à la sauce soja sa couleur, ses arômes et son goût. À la fin du processus, les artisans obtiennent une pâte appelée *moromi*, qu'ils vont étendre sur des carrés de tissus empilés les uns sur les autres. Sans presser, par simple effet de gravité, la sauce soja s'extraite du *moromi* imbibé. Elle est alors embouteillée, telle quelle ou pasteurisée, avant d'être mise sur le marché. Quant à la pâte de *moromi*, souvent comparée à la lie du vin, elle est utilisée dans l'agriculture comme compost, notamment pour obtenir des tomates bien sucrées, ainsi que dans l'alimentation animale, sa richesse en acides aminés stimulant la formation du muscle.

Les Japonais comparent souvent la fabrication artisanale de la sauce soja à la viticulture. Un flacon de sauce de qualité supérieure peut exprimer jusqu'à trois cents arômes, et il serait même plus difficile de décrire une sauce soja de haute volée qu'un grand cru. Le condiment se déguste d'ailleurs comme un bon vin : on découvre son parfum, on observe sa robe, l'épaisseur des larmes... et surtout on le conserve au réfrigérateur après ouverture si l'on veut préserver son goût le plus longtemps possible. Chaque sauce varie selon le savoir-faire de l'artisan, la qualité de la matière première utilisée et le lieu de production. Comme toute boisson fermentée, finalement! ❖

Merci à l'entreprise Yamato de nous avoir ouvert ses portes. Ses produits sont distribués en France par Sens Gourmet, fournisseur en restauration.



Chaque fabricant artisanal a ses secrets pour proposer une sauce soja de grande qualité et bien spécifique. La proportion de soja et de blé est l'un des nombreux paramètres qui permettent de rendre le produit unique.



# Jérôme Forget

## L'art du poiré

Dans le Domfrontais, en Normandie, ce fermier met à profit sa grande connaissance des variétés de poires et un savoir-faire empreint des traditions paysannes ancestrales pour cultiver les meilleurs fruits et mettre en bouteille de fines bulles aux saveurs précises et délicates.

Texte **Pierrick Jégu**. Photos **Louis-Laurent Grandadam**.

Seules les poires tombées naturellement de l'arbre sont ramassées, pour une maturité idéale. Le généreux tapis d'herbe des vergers amorti leur chute et préserve leur intégrité.



sur sa colline, impossible d'échapper à la vision de ces vergers de poiriers alignés en bon ordre, à leur spectaculaire floraison au printemps ou au ramassage de leurs fruits en automne. Le Domfrontais, pays de la poire ? Oui, à tel point qu'il existe depuis 2006 – et même depuis 2002 pour l'AOC – une appellation d'origine protégée (AOP) baptisée Domfront et animée par une quinzaine de producteurs. Située sur un terroir idéal à la culture de la poire, l'appellation s'étend sur une quarantaine de communes de l'Orne, de la Manche et de la Mayenne.

### Des vaches dans les vergers

Du côté de Torchamp, direction la Ferme de l'Yonnière, à la rencontre de Jérôme Forget. « Mon premier job, c'est l'élevage. Mais, lorsque je me suis installé en 1995 dans cette ferme achetée par mon père, à côté de la sienne, il y avait un vieux pressoir et des tonneaux. Donc, j'ai commencé comme ça, à faire du cidre et du poiré en vrac, avant de passer à la mise en bouteille. » Aujourd'hui, Jérôme cultive une quinzaine d'hectares de vergers et récolte aussi les fruits de quelques parcelles que les propriétaires ne cueillent plus. Au cœur de sa démarche, le système de pré-verger qui, à une époque où l'on parle de plus en plus d'agroforesterie, décrit une pratique ancestrale. En clair, cette méthode associe élevage – pour le lait et parfois la viande – et arbres fruitiers, ici des poiriers hautes-tiges : « Cela permet de valoriser doublement une prairie. » En clair, sauf bien sûr en automne où les fruits mûrs tombent de l'arbre et risqueraient donc d'être dévorés par les bêtes, des vaches pâturent dans les vergers. Un cercle vertueux pour de multiples raisons : le bétail, qui bénéficie de l'ombre des poiriers hautes-tiges, se nourrit de l'herbe, donc contrôle la pousse de cette dernière et permet d'éviter au fermier de le faire au tracteur, d'où une économie d'énergie. Le paysan n'a pas non plus à envoyer de l'engrais sur ses terres puisque les déjections animales constituent un apport suffisant. Et ce ne sont là que quelques avantages d'une méthode ancienne qui permet de se rapprocher d'un équilibre naturel sur la prairie. Pour cette raison comme pour la volonté de transmettre un savoir-faire traditionnel, les poiréculteurs du Domfrontais, à commencer par Jérôme Forget, ne sont pas près de changer leur fusil d'épaule !

### Le plus naturel possible

Les points clés du cahier des charges de l'AOP qui distingue ces bulles issues de la fermentation de poires ? Ramassage des fruits à maturité après une chute naturelle – le couvert végétal permet d'amortir le choc –, fermentation naturelle sans ajout de produits destinés à influencer sur le travail des levures, gazéification interdite (donc effervescence naturelle) et pas de pasteurisation. Et bien sûr, utilisation exclusive de poires à poiré. Sur les 90 variétés recensées, l'appellation en autorise une trentaine, dont la ■■■

**D**ébarassé de son image un peu vieillotte de bulles rustiques à servir en bolée pour accompagner les crêpes en Armorique, le cidre est en vogue depuis quelques années, qu'il soit breton, basque ou de Normandie. Dans un petit coin de cette dernière région, on aime la pomme mais on voue aussi un culte à un autre fruit : la poire. Bienvenue dans le Domfrontais, petite contrée située dans le sud-ouest de l'Orne, où la nature dessine un relief doux et rond aux courbes généreuses et sinueuses, les pleins et les déliés d'une campagne bocagère très harmonieuse et à échelle humaine. Dans les alentours du bourg médiéval de Domfront, cité joliment perchée

## PORTRAIT DE POIRÉCULTEUR Jérôme Forget



Jérôme Forget, qui cultive également des pommes, a investi l'ancienne écurie de la ferme pour y entreposer des barriques dans lesquelles il élève tranquillement un délicieux calvados avant la mise en bouteille.

■■■ caniou, la courcou, la moc friand ou la rouge vigné. Elle en valorise surtout une, appelée la plant de blanc, véritable « marque de fabrique » du poiré domfront, qui doit constituer au moins 40 % d'éventuels assemblages.

### Fraîcheur et précision

Sur le cahier des charges, on peut lire que le domfront se caractérise par « une couleur jaune pâle à jaune dorée, une effervescence harmonieuse liée à la finesse de ses bulles et une large palette aromatique dominée par des notes fruitées et florales. Les saveurs sont équilibrées entre l'acidité et la douceur apportée par les sucres non fermentés. » Mais ce tableau général n'est heureusement pas synonyme de standardisation. « Chacun sa recette, ses assemblages, sa philosophie, donc on a des poirés différents », explique Jérôme. Au-delà de sa volonté de produire le plus naturellement possible – en levures indigènes et avec éventuellement un rien de sulfites à la mise en bouteille pour des cuvées de garde –, il insiste sur la nécessité de connaître très précisément le caractère de chaque variété utilisée pour les récolter à maturité idéale. L'ambition de Jérôme ? La précision, la fraîcheur et le désir « d'aller vers des poirés qui ont de moins en moins de sucres résiduels ». Il signe quatre poirés différents, deux en AOP et deux sans appellation, tous excellents. Chacun son tempérament, mais leur dénominateur commun repose sur une délicieuse, fraîche et croquante proximité du fruit. Si vous passez dans le coin – vous pouvez aussi y aller exprès ! –, n'hésitez pas à vous arrêter à la ferme de l'Yonnière. Pour les poirés, à déguster seuls ou capables de s'inviter à table, et pour toutes les autres productions de la maison, les cidres, les jus de fruits et le fameux calvados domfrontais qui lui aussi est estampillé AOP! ❖

Ferme de l'Yonnière, 61330 Torchamp.

### QUELQUES POIRÉS DE JÉRÔME FORGET

#### Domfront AOP

À l'apéritif, en escorte de moules, de fromages persillés ou de chèvre... Ce poiré composé des variétés plant de blanc, pomera et gaubert séduit par sa personnalité acidulée et fruitée.

#### Champ du Poirier, Domfront AOP

Vous préférez la rondeur au tranchant ? Cette cuvée est la vôtre ! Doté d'une belle fraîcheur, ce poiré généreux étirent plus qu'il ne bouscule. À déboucher à l'envi, pourquoi pas sur des desserts aux fruits.

#### Vinot

Comme avec les autres cuvées, on semble croquer dans le fruit. Sec, droit, voilà le parfait compagnon lors d'un repas aux fruits de mer. On se régale !

#### Fossey

Hors AOP puisque composée de la seule variété fossey, ce poiré sec est à la fois tendre et tendu, marqué par une bulle particulièrement fine. Presque dangereux tellement il coule de source, son espérance de vie est toutefois limitée une fois la bouteille débouchée.

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



**1.** Ces parcelles du Domfrontais qui allient verger et prairie pour les bêtes relèvent d'une pratique ancestrale. L'animal contrôle l'herbe et fertilise la terre, tandis que l'arbre lui fait de l'ombre. Il faut, en revanche, veiller à éloigner le bétail lorsque les fruits sont mûrs et bons à manger... **2.** Si la poire plant de blanc est la variété star de l'appellation, Jérôme Forget en cultive d'autres, comme la fossey ou la vinot, auxquelles il consacre des cuvées spéciales remarquables. **3.** Précision aromatique, fraîcheur, tension et bulles fines signent des poirés élaborés avec patience et un savoir-faire très pointu.





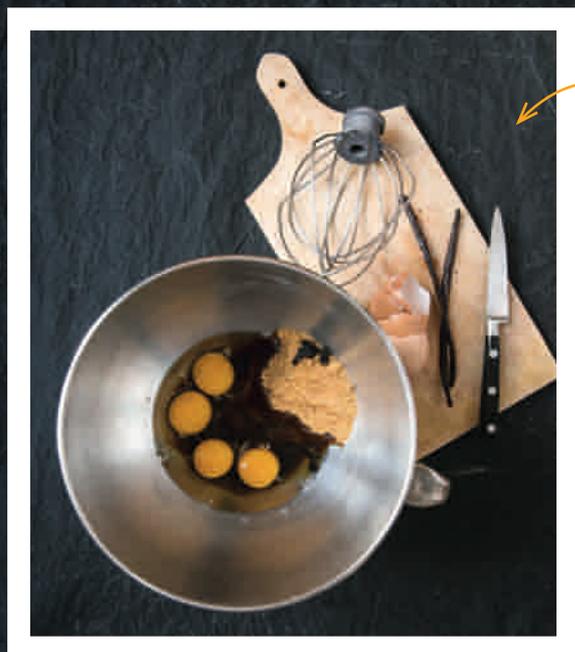
Diplômée de l'école Ferrandi, à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de la cuisine asiatique.

# VERSION ORIGINALE

Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Charlotte Lascève**.





Fouettez les œufs, le sucre et les graines de vanille pour obtenir un mélange assez épais.

Ajoutez ensuite la farine et la levure tamisées ainsi que le lait et l'huile.



Chemisez un panier vapeur de papier cuisson dans lequel vous verserez la préparation.



Enveloppez le couvercle dans un torchon afin que les gouttes d'eau ne retombent pas sur le gâteau.

## GÂTEAU MALAIS

### Ma lai go en V.O.

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min.  
Pour 6 personnes :

■ 150 g de sucre non raffiné ■ 150 g de farine ■ 4 œufs à température ambiante  
■ 1 gousse de vanille ■ 8 cl d'huile neutre ■ 5 cl de lait concentré non sucré ■ 1/2 sachet de levure chimique

**Ustensiles** ■ 1 marguerite ■ 1 panier vapeur de 20 cm de diamètre

**1.** Dans le bol d'un robot, réunissez les œufs, le sucre et les graines de la gousse de vanille

fendue et grattée, fouettez pendant 10 min : le mélange doit doubler de volume et être épais. Incorporez délicatement la farine et la levure préalablement tamisées, en alternant avec le lait et l'huile. Laissez reposer 30 min.

**2.** Pendant ce temps, chemisez un panier vapeur de 20 cm de diam. de papier cuisson, puis versez-y la préparation.

**3.** Versez de l'eau dans une grande cocotte, portez-la à ébullition, déposez une marguerite à l'intérieur et positionnez ensuite le gâteau. Couvrez la cocotte avec le couvercle enveloppé d'un torchon, pour éviter que les gouttes d'eau ne retombent

sur le gâteau, et laissez cuire pendant 35 min, en vérifiant le niveau de l'eau au bout de 20 min env. Vérifiez la cuisson : la lame d'un couteau ou d'une pique en bois doit ressortir sèche.

**4.** Laissez tiédir le gâteau sur une grille. Dégustez-le légèrement tiède avec du thé.

**Notre conseil vin :** un monbazillac.

**Bon à savoir** Vous pouvez également utiliser un panier en bambou ou un moule standard pour réaliser la recette. Dans ce cas, vous aurez peut-être besoin de prolonger la cuisson.



# Île flottante coco et citron vert

Recette et stylisme **Valéry Drouet**, assisté de **Léa Drouet**. Photo **Pierre-Louis Viel**.

## Classique et exotique

Préparation : 20 min. Repos : 4 h 30.  
Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

**Pour la crème anglaise au lait de coco**  
■ 7 jaunes d'œufs ■ 130 g de sucre ■ 60 cl de lait ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 citron vert bio

**Pour les blancs en neige** ■ 7 blancs d'œufs  
■ 120 g de sucre ■ 1 citron vert bio ■ 1 pincée de sel ■ 10 g de beurre pour le moule

**Pour la finition** ■ 80 g de noix de coco râpée  
■ 1 citron vert bio

**Ustensiles** ■ 1 moule à charlotte de 16 cm de diamètre ■ Glaçons

**1.** Préparez la crème anglaise. Râpez finement le zeste d'un citron vert. Dans une casserole,

faites bouillir le lait et le lait de coco avec le zeste râpé. Dans un récipient, blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre avec un fouet. Versez le contenu de la casserole dessus, mélangez puis reversez le tout dans la casserole et faites cuire la crème 8 à 10 min sur feu très doux, en remuant sans cesse avec une spatule : la crème est prête dès qu'elle nappe la spatule. Versez aussitôt la crème dans un récipient propre et posez-le sur un autre récipient rempli de glaçons pour arrêter la cuisson. Mélangez régulièrement la crème jusqu'à complet refroidissement. Placez-la 4 h au réfrigérateur.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C avec un plat à moitié rempli d'eau chaude pour une cuisson au bain-marie. Beurrez un moule à charlotte de 16 cm de diamètre. Râpez finement le zeste d'un citron vert. Montez les blancs d'œufs

avec une pincée de sel en neige bien ferme. Versez doucement le sucre, fouettez 2 min à pleine vitesse, ajoutez le zeste râpé. Transvasez les blancs en neige dans le moule, lissez la surface. Placez le moule dans le bain-marie du four et faites cuire 18 min.

**3.** Sortez les blancs du four, laissez-les refroidir avant de les démouler au centre d'un plat de service à bord haut. Placez au réfrigérateur.

**4.** Faites griller la noix de coco râpée 3 à 4 min dans une poêle chaude, laissez refroidir. Râpez finement le zeste du dernier citron vert.

**5.** Versez la crème anglaise dans le plat de service autour des blancs en neige, parsemez de noix de coco et de zeste de citron vert. Servez sans attendre.

**Notre conseil vin :**  
un riesling vendanges tardives.

# NOS 60 RECETTES

## *pour se faire plaisir*

### ENTRÉES

- Blinis de sarrasin au haddock et aux radis,  
crème fraîche au yuzu..... p. 48
- Bouillon aux carottes et aux pâtes orzo..... p. 39
- V** Bouillon aux croûtes de parmesan  
et aux champignons, huile de céleri..... p. 40
- Consommé et raviolis de langoustines..... p. 33
- V** Pancakes à la patate douce, fondue  
de poireaux aux amandes fumées..... p. 47
- V** Salade d'endives aux noisettes, toasts à la fourme  
d'Ambert et à la gelée de pommes..... p. 72
- Salade de chicorée frisée au lard, parmesan  
et œuf poché..... p. 22
- V** Velouté au fromage d'Ossau..... p. 92
- V** Velouté de betterave, poire et céleri-rave,  
cottage cheese aux graines de courge..... p. 72
- V** Velouté de poireaux au miso..... p. 43
- V** Velouté plantain-cajou..... p. 79

### VIANDES

- Bouillon à la chicorée frisée, boulettes  
de poulet et orzo..... p. 21
- Brochettes d'agneau marinées au zaatar..... p. 53
- Brochettes de poulet aux épices suya..... p. 78
- Côte de veau découverte, panais  
et carottes au beurre vanillé..... p. 43
- Cuisse de dinde comme un pot-au-feu..... p. 26
- Cuisse de dinde marinée à la harissa  
et pois chiches grillés..... p. 26
- Cuisse de dinde rôtie à la texane,  
pommes de terre au four..... p. 26
- Garbure béarnaise..... p. 97
- Phô..... p. 37
- Potimarron farci à la viande, riz au bouillon de volaille.... p. 71
- Poulet et sauce au pain et au poivre..... p. 108
- Ragoût d'igname et d'agneau..... p. 80
- Rôti de cuisse de dinde farci aux champignons  
et topinambours sautés..... p. 28
- Tajine de poulet à la courge butternut  
et aux fruits secs..... p. 45

### POISSONS & CRUSTACÉS

- Bouillon aux coques et aux fregola sarda..... p. 38
- Bouillon de poulet, haddock, petites pommes  
de terre et choux de Bruxelles..... p. 34
- Couteaux bronzés à l'encre de seiche..... p. 87
- Gratins de patates douces au cabillaud  
et au gingembre, chapelure à la pistache..... p. 70
- Truite marinée et polenta..... p. 108

### LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- V** Chou farci aux légumes, riz et fruits secs..... p. 62
- V** Gnocchis de pommes de terre au beurre  
et à la sauge..... p. 106
- V** Légumes rôtis au zaatar et au labneh..... p. 55
- V** Lentilles vertes façon risotto et légumes d'hiver..... p. 60
- Minestrone aux légumes d'hiver..... p. 35
- V** Moghrabieh façon risotto aux champignons..... p. 66
- Poêlée de chou vert et de pommes de terre  
aux raisins et aux lardons..... P. 44

### PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

- Linguine au beurre de sauge et consommé  
de bœuf infusé aux herbes..... p. 41

### DESSERTS

- Brioche de Vérone..... p. 108
- Cookies au praliné cacahuète et au chocolat au lait..... p. 82
- Cookies au sucre de canne, aux pépites  
de chocolat et aux noix..... p. 59
- Crêpes mille trous au miel, pistaches  
et glace au yaourt..... p. 50
- Galettes de sarrasin, caramel au beurre  
salé et chantilly..... p. 50
- Gâteau de crêpes chocolat-noisette..... p. 51
- Gâteau malais..... p. 119
- Gâteau moelleux à la ricotta et aux clémentines..... p. 77
- Île flottante coco et citron vert..... p. 120
- Poires confites au sirop..... p. 58
- Salade de kiwis et d'ananas,  
sauce aux noisettes et à la menthe..... p. 45
- Tarte aux noix et au caramel..... p. 72
- Tarte Tatin à la mangue..... p. 81
- Trifles aux fruits exotiques, mousse coco  
et biscuit aux épices..... p. 74

### QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

- V** Bretzels..... p. 64
- Crumpets au levain, sirop d'érable,  
bacon et chou kale..... p. 49
- Man'ouché au zaatar..... p. 54
- V** Tarte à la chicorée frisée, au roquefort  
et au piment d'Espelette..... p. 23

### SAUCES, DIPS & CONFITURES

- Bouillon de bœuf..... p. 36
- V** Bouillon de légumes..... p. 36
- Bouillon de poulet..... p. 36
- V** Zaatar maison..... p. 52

**V** : recette végétarienne

## CUISINES ET TENDANCES p. 6

### Champagne Palmer & Co.

Vente en ligne sur [www.champagne-palmer.fr](http://www.champagne-palmer.fr)

**KitchenAid.** Vente en ligne sur [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)

**Lucas du Terre.** Vente en ligne sur [www.lucasduterre.com](http://www.lucasduterre.com)

**Maison Dehesa.** Vente en ligne sur [www.bydehesa.shop](http://www.bydehesa.shop)

**Nina Métayer.** En précommande sur [www.delicatisserie.com](http://www.delicatisserie.com) et/ou au Printemps du Goût, 59, rue de Caumartin, 75009 Paris.

**Sage.** Dans les magasins d'électroménager et vente en ligne sur [www.sageappliances.com/eu/fr](http://www.sageappliances.com/eu/fr)

## SUR LE FEU p. 8

### Cité des sciences et de l'industrie.

30, avenue Corentin-Cariou, 75019 Paris.  
Tél. : 01 40 05 70 00. [www.cite-sciences.fr](http://www.cite-sciences.fr)

## RESTOS ET BISTROTS p. 10

**La Mirlitantiouille.** 12, rue Nantaise, 35000 Rennes. Tél. : 02 99 67 53 84.

**Le Jardin des Lys.** 14, rue du Peintre-Sisley, 77250 Moret-sur-Loing. Tél. : 01 60 71 61 42.

**Shiro.** 168, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris. Tél. : 01 56 81 91 62.

## CHEZ MON CAVISTE p. 14

**Bologne.** En GMS.

**Distillerie du Mont-Blanc.** Chez les cavistes ou tél. : 04 79 62 23 99.

**Domaine d'Arton.** Chez les cavistes ou sur [www.arton.fr](http://www.arton.fr)

**Domaine de Laballe.** Chez les cavistes ou sur [boutique.laballe.fr](http://boutique.laballe.fr)

**G. Rozelieures.** Chez les cavistes ou tél. : 03 83 72 32 26.

**Le Philtre.** Chez les cavistes.

**Nusbaumer.** Chez les cavistes ou tél. : 03 88 57 16 53.

**30 & 40.** Chez les cavistes ou sur [www.30&40.fr](http://www.30&40.fr)

## CASSEROLES SOLIDAIRES p. 16

**Poiscaille.** [www.poiscaille.fr](http://www.poiscaille.fr)

**La Petite Laura.**

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

## EN PRATIQUE p. 46

**Arielle de Gasquet.** 33, rue Bezout, 75014 Paris. [www.arielledegasquet.com](http://www.arielledegasquet.com)

**Marion Graux.** 46, rue de Dunkerque, 75009 Paris. [www.mariongraux.com](http://www.mariongraux.com)

## COURS DE PÂTISSERIE p. 82

**Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris.

Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi, de 10 h à 20 h, et dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

## PORTAIT DE CHEF p. 84

**Nordine Labiadh, À Mi-Chemin.** 31, rue Boulard, 75014 Paris. Tél. : 01 45 39 56 45.

## C'EST LOCAL p. 100

### Les Fumaisons, Les Fumés du Quai.

Quai de Port-Tudy, 56590 Groix.

Tél. : 02 97 12 38 66. Points de vente et vente en ligne sur [www.fumaisons-iledegroix.fr](http://www.fumaisons-iledegroix.fr)

## L'ITALIE DE LAURA p. 104

**Rap** (épicerie fine italienne). 4, rue Flechier, 75009 Paris. [www.rapparis.fr](http://www.rapparis.fr)

**Eataly** (épicerie fine italienne).

37, rue Sainte-Croix de la Bretonnerie, 75004 Paris. [eataly.fr](http://eataly.fr)

**Office national du tourisme italien.**

Tél. : 01 42 66 03 96. [enit.it](http://enit.it)

**Laura Zavan.** [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)

## MADE IN p. 110

### Office national du tourisme japonais.

Pour plus d'informations concernant les établissements ouverts à la visite, rendez-vous sur [www.japan.travel/fr/fr/](http://www.japan.travel/fr/fr/)

## PORTAIT DE POIRÉCULTEUR p. 114

### Jérôme Forget, Ferme de l'Yonnière.

Lieu-dit Lionnière, 61330 Torchamp.

Tél. : 02 33 30 84 76 ou 06 80 15 43 29.

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



Ne manquez pas l'heure du goûter dans *Saveurs* n° 282 !

**Prochain numéro en kiosque le 11 février 2022.**

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

**PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Sébastien Petit

## SERVICE ABONNEMENTS

Mail : [abo@burdableu.fr](mailto:abo@burdableu.fr)

Courrier : Samebox - EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63.  
Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h 30.

## POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

[www.abonnementmag.fr](http://www.abonnementmag.fr)

## INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. [saveurs@editions-burda.fr](mailto:saveurs@editions-burda.fr)

## RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge

Pour envoyer un mail, tapez [prenom.nom@editions-burda.fr](mailto:prenom.nom@editions-burda.fr)

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : Sophie Loubeyre (42)

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labruno (25)

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Angélique Meguerditchian (92)

RÉDACTION : Louise Delaroa (51)

A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Ève Jusseume (50)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtz (53)

CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

## PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond

RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Caroline Paquet

([caroline.paquet@nuitetjour.fr](mailto:caroline.paquet@nuitetjour.fr))

SOCIAL MEDIA MANAGER : Marine Delage

([marine.delage@burdableu.fr](mailto:marine.delage@burdableu.fr))

## RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

### MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez [pnom@mediaobs.com](mailto:pnom@mediaobs.com)

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)

DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)

DIRECTRICE DE PUBLICITÉ : Cécile Ghis (89 25)

DIRECTEUR DE STUDIO : Cédric Aubry (89 05)

STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

## ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano

GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : Roto France Impression,

25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet,

77185 Lognes, France.

VENTE AU NUMÉRO : MLP.

PROVENANCE DU PAPIER : Belgique et Finlande.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,004 kg/tonne (intérieur), Ptot 0,024 kg/tonne (couverture).



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP. Commission paritaire : 06 21 K 86782. Dépôt légal : janvier 2022.



**NOUVEAU!**

**3,95 €**

TOUS LES  
2 MOIS

**SAVEURS**

Janvier-Février 2022

# SIMPLISSIME

**Bien manger au quotidien!**

**LES BONS LÉGUMES  
DE SAISON**



Carottes, panais, navets...  
apprenez à les cuisiner!

**SPÉCIAL FONDUES**

**Nos 6 recettes  
gourmandes  
à partager!**



**FUN ET TRÈS  
PRATIQUE**

*On a testé et  
aimé la crêpière  
électrique*



*Pot-au-feu  
de canard*



**DOSSIER**

**SOUPES &  
BOUILLONS**

NOS IDÉES POUR  
AFFRONTER  
L'HIVER

**54 PETITS PLATS**

**SANS PRISE DE TÊTE!**

**Gratin, quiche, pot-au-feu, pizza,  
bourguignon, curry, chili con carne...**

**NOUVEAU NUMÉRO**  
ACTUELLEMENT EN KIOSQUE

# L'OR



*Découvrez*  
L'ALLIANCE PARFAITE  
D'ARÔMES INCOMPARABLES



SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE