

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 282 / MARS 2022 / 5,50 €

**67**  
**RECETTES**  
**INÉDITES**

**À PARTAGER**

**Des gratins  
gourmands  
et faciles!**

*Babka à la crème  
de marrons*

*Gouter maison!*  
**Sortez de l'hiver  
en douceur**

**GAUFRES, BABKA, BRIOCHES...**

**SAUCISSE  
DE MORTEAU**  
NOS IDÉES POUR  
LA CUISINER

**HAUTS-DE-FRANCE**  
ARRAS, LA VILLE  
OÙ LA TRADITION  
A TOUT BON

**TENDANCE**

Les bienfaits  
des aliments  
fermentés



L 14964 - 282 - F: 5,50 € - RD



BurdaBleu

# origine #Locale

**METRO S'ENGAGE**

À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS  
COMME LES AGNEAUX DES PRÉS-SALÉS  
DE YANNICK FRAIN, ÉLEVEUR À ROZ-SUR-  
COUESNON (ILLE-ET-VILAINE)



**METRO-local.fr**

**METRO**



V. Lhomme

Sylvie Gendron  
Rédactrice en chef

# AU BOUT DE L'AVENTURE

**Cuisiner en confiance**, c'est indispensable pour se lancer dans l'aventure de la fermentation. Comme vous le découvrirez dans notre dossier, cette technique de conservation vieille comme le monde a de nombreux atouts. Elle aide à lutter contre le gaspillage alimentaire, elle est bénéfique pour notre santé et, dans l'assiette, ses goûts sont aussi riches que savoureux. Ce processus mystérieux qui prolonge la vie des aliments, tout en développant leurs qualités nutritionnelles, est d'une simplicité absolue à mettre en œuvre. Le seul aspect déroutant de ce mode de conservation – d'où l'importance de la confiance – est l'impossibilité d'en prévoir le résultat. La fraîcheur des produits, leur origine, la température pendant la période de fermentation, tout contribue à créer un environnement particulier qui donnera, après quelques semaines de repos, un goût unique à vos préparations de fruits ou de légumes.

**Agir en confiance**, c'est, pour moi aujourd'hui, quitter la rédaction en chef de *Saveurs* et laisser une nouvelle direction poursuivre mon travail. Pour réaliser ce magazine, je me suis entourée d'une équipe de professionnelles et professionnels aux multiples compétences. Sans tous ces talents (secrétaire générale de rédaction, directeur artistique, maquettistes, journalistes, stylistes, photographes, secrétaires et assistante de rédaction...), rien n'aurait été possible, et c'est avec beaucoup de gratitude que je les remercie ici.

Toutes ces années à la tête de ce beau magazine n'ont pas entamé mon appétit pour la cuisine et les bonnes tables. Bien au contraire ! Le plaisir de cuisiner et de bien manger est toujours aussi vif. Il s'accompagne aujourd'hui du besoin pressant de m'engager encore plus pour soutenir une cuisine responsable et une alimentation saine pour tous.

L'aventure continue...

Sylvie

[linkedin.com/in/sylvie-gendron](https://www.linkedin.com/in/sylvie-gendron)

# SOMMAIRE

SAVEURS N° 282

Mars 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 EN CUISINE **EN COUVERTURE**

**Les gratins.** Même s'ils sont bons en toutes saisons, on les apprécie encore plus en hiver pour leur simplicité et leur convivialité.

### 26 EN DIRECT DU PRODUCTEUR

**Dans ma cagette,** il y a des panais, des endives, des betteraves, des pomélos et des pommes.

### 30 ALIMENTATION DURABLE

**Le thon.** Pratiques de pêche, surexploitation, bienfaits, risques... : tout ce qu'il faut savoir pour consommer ce poisson avec plaisir et modération.

**NOUVELLE RUBRIQUE**

### 34 CHEZ MON BOUCHER **EN COUVERTURE**

**La saucisse de Morteau.** Héritière du terroir et du savoir-faire franc-comtois, elle est incontournable dans certains plats rustiques et s'invite aussi dans d'autres, plus exotiques.

### 40 L'ATELIER DU PAIN **EN COUVERTURE**

**La brioche mousseline.** Renouez avec les traditions et confectionnez votre brioche grâce à notre recette détaillée.

### 42 PLEINE SAISON

**Le gombo.** Découvrez et/ou apprenez à cuisiner ce drôle de fruit utilisé comme un légume, qui possède le pouvoir de métamorphoser les plats.

### 46 GOURMET **EN COUVERTURE**

**La fermentation.** Vieille comme le monde et à l'origine de beaucoup de nos aliments de tous les jours, elle peut être pratiquée chez soi assez facilement. À vos bocalx !

### 60 SIMPLEMENT BON

**Recettes végétariennes** au quotidien.

### 64 ZOOM

**La pâte de pistaches.** Autrefois réservée aux pâtisseries professionnels, elle est désormais accessible à tous et nous fait redécouvrir le vrai goût de ce délicieux fruit sec.

### 68 LE PLAT DU SAMEDI **EN COUVERTURE**

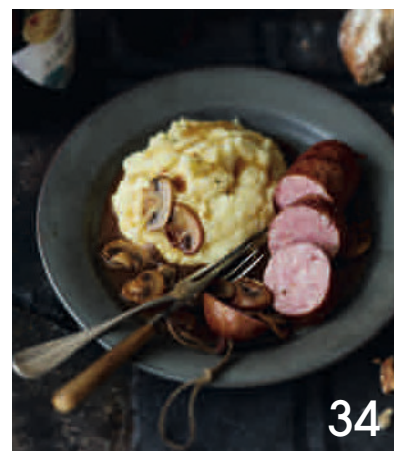
**Gratin de saumon** aux patates douces.



20



46



34



30



64



## RECEVOIR

**70 MENUS DE SAISON** **EN COUVERTURE**  
**Variations gourmandes** autour de six recettes pour toutes les occasions.

**78 DRESS CODE**  
**Gâteau à la carotte et aux fruits secs,** glaçage au fromage frais.

**80 PORTRAIT DE CHEF**  
**Antoine Gras.** Ce jeune chef d'origine auvergnate, établi à Val-d'Isère, a décroché une étoile en mettant à l'honneur la cuisine montagnarde.

**84 COURS DE PÂTISSERIE**  
**La forêt-noire,** expliquée par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

**86 INSTANT DE VIE** **EN COUVERTURE**  
**Le goûter.** Gaufres, crêpes, brioches, chocolat liégeois... Autant de bonnes raisons de se dépenser avant le quatre-heures !

## VOYAGER

**92 EN FRANCE** **EN COUVERTURE**  
**Arras.** Cette ville des Hauts-de-France à l'architecture remarquable est restée en lien étroit avec la belle nature environnante.

**102 LE HAUT DU PANIER**  
**Les agrumes Bachès.** Reprise par deux agronomes épicuriens, cette exploitation demeure toujours une référence en matière de culture d'agrumes, d'autant plus qu'elle est à présent bio.

**108 L'ITALIE DE LAURA**  
**Rome.** Toute la richesse de la cuisine italienne à travers les spécialités de chacune de ses villes.

**114 PORTRAIT DE VIGNERON**  
**Sidonie Joggerts et Thomas Guillon.** Ce jeune couple alsacien a choisi de s'établir en Anjou pour donner forme à sa vision joyeuse, artisanale et paysanne du vin.

**118 ÉPICERIE ASIATIQUE**  
**Curry panang** de bœuf.

**120 LE DESSERT DU DIMANCHE**  
**Riz au lait à la cardamome** et caramel au beurre salé.

## GARNITURES

**Notre offre d'abonnement** p. 107  
**Index des recettes du numéro** p. 121  
**Carnet d'adresses** p. 122

**Prochain numéro en kiosque le 18 mars.**

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



### Indétrônable

Au-delà de son esthétisme et de son sublime coloris macaron pistache, ce blender est idéal pour préparer d'onctueux potages ou smoothies, mais aussi pour mixer sans effort cerneaux de noix, glaçons ou gingembre. Son petit plus ? Son bouton d'autonettoyage.

Blender K400 Artisan, KitchenAid, 329 €.



### Irrésistible

Depuis son arrivée sur le marché, ce gin iconique bouscule les codes avec succès. L'innovation continue, avec ce coffret qui réunit une mini-bouteille et un délicat carré en soie dessiné par Tiffany Bouelle.

Coffret Dry Gin & Tiffany Bouelle, Maison Mirabeau, 20 cl, à partir de 75 €.

### Prestigieux

Comment rendre une soirée inoubliable ? Tout simplement en ouvrant une bouteille de cette cuvée millésimée. Ses bulles élégantes et ses arômes délicats transformeront un simple apéritif en un moment d'exception.

Champagne Jacquart, Cuvée Alpha Rosé 2012, 75 cl, 115 €.



### Cœur tendre

Rien de tel pour déclarer sa flamme que de le faire avec une glace agrémentée d'un macaron et d'une gaufrette cœur. Pour les plus romantiques, les biscuits glacés sont personnalisés avec des mots doux.

Glace Amorino, cornet ou pot, à partir de 5,60 €.

# LE BONHEUR N'ATTEND PAS

Par Sylvie Gendron.



### Relaxant

Lutter contre le stress et l'anxiété, voilà ce que nous promet le CBD, issu de la fleur de chanvre. Après dégustation d'une tasse de ce thé matcha à l'isolat de CBD pur, très agréable en bouche, force est de reconnaître qu'il procure un agréable sentiment de bien-être.

Thé matcha Rituel au CBD, Huages, le pot de 30 g, 32 €.

### Hors norme

Ces nectars de fruits produits artisanalement sont parmi les meilleurs que nous ayons dégustés. Les mariages de fruits bio produits en France et d'épices sont audacieux et parfaitement équilibrés.

Nectar de fruits, Nos Jardins Imparfaits, 25 cl, à partir de 4,10 €.



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

L'Appenzeller,<sup>®</sup>  
la recette de son  
goût reste secrète.

POSSI CONSEIL RCS PARIS B 422 493018, Mars 2021

Puissant et aromatique, le fromage Appenzeller<sup>®</sup> offre une saveur aussi étonnante qu'incomparable, grâce à un lent affinage avec une saumure à base d'herbes des montagnes d'Appenzell.



**Appenzeller<sup>®</sup>**  
S W I T Z E R L A N D



Suisse. Naturellement.

www.appenzeller.ch  
Rejoignez-nous sur notre page Facebook/Instagram



**Les Fromages de Suisse.**   
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS  
www.mangerbouger.fr

# BRÈVES À GRIGNOTER

Quoi de neuf dans la sphère culinaire ?

## Connaissez-vous le sabish ?

Ce petit sandwich à déguster sur le pouce, très populaire en Israël, n'est pas à l'origine une spécialité israélienne, mais un en-cas créé par les juifs irakiens venus s'installer à Tel-Aviv dans les années 1950. Le *sabish* est composé de pain pita, aubergine frite, tahini, pâte de piment et œuf dur. Les recettes changent sensiblement d'un foyer à un autre, où les pains s'enrichissent de produits régionaux, comme l'*amba*, une sauce irakienne à base de mangue, de vinaigre et d'épices. Ce casse-croûte arrive progressivement en France pour la plus grande joie des amateurs de *street food*, notamment chez Dizen, un restaurant parisien dédié à ce sandwich. Détrônera-t-il l'indémodable kebab ? **Louise Delaroa**



Lucet-Penato

## C'est gonflé !

Venant de l'anglais *shrink*, signifiant « réduire », la « shrinkflation » désigne un procédé marketing qui consiste à réduire les quantités d'un produit, sans toucher au prix. L'organisation Foodwatch a déjà pointé du doigt cette pratique trompeuse qui contribue au suremballage. **L. D.**



J.-F. Mallet

La librairie Appétit, un repère pour les gourmets, les cuisiniers amateurs ou confirmés curieux de nouveautés.

## Les mots à la bouche

Cette jolie librairie culinaire, idéalement située face à la célèbre école Ferrandi, porte bien son nom : Appétit. Tout dans cette boutique met l'eau à la bouche. Les étagères et les tables mêlent de beaux ouvrages de cuisine, des céramiques artisanales, des planches en bois travaillées à la main ou encore des produits d'épicerie fine... alors que les murs affichent

de joyeuses illustrations toujours sur le thème de la gastronomie. On pousse la porte de cette librairie pour la sélection pointue d'ouvrages culinaires qui sont présentés, on échange avec les responsables, toujours partantes pour conseiller, et on repart le sourire aux lèvres, avec encore plus d'appétit ! **Sylvie Gendron Appétit, 75006 Paris.**

## Quoi de n'œuf ?

Le meilleur œuf dur mayonnaise du monde est à Paris, plus précisément à la rôtisserie de La Tour d'Argent, magnifié par le chef Sébastien Devos. Avec une cuisson de 8,40 minutes exactement, il a été sacré champion du monde par l'Association pour la sauvegarde de l'œuf mayonnaise. **L. D. La Rôtisserie d'Argent, 75005 Paris.**



Spartium P.-E. de Leusse

## De la fève à la tablette

Depuis quelques années déjà, certaines plaques de chocolat portent sur leur emballage la mention « *bean-to-bar* », ce qui se traduit par « de la fève à la tablette ». Né aux États-Unis en 2020, ce mouvement consiste pour les artisans chocolatiers à effectuer dans leurs ateliers toutes les étapes de transformation des fèves en chocolat, autrement dit à fabriquer eux-mêmes leur chocolat, contrairement à la plupart des chocolatiers, dont le travail s'effectue à partir d'un chocolat fabriqué en amont. Le *bean-to-bar*, qui s'inscrit dans

une démarche de transparence et de traçabilité, permet également de créer des produits par définition uniques. Ce phénomène se développe doucement en France, et l'on ne compte pour l'instant qu'une centaine de chocolatiers adeptes.

On peut trouver sur Facebook ou en scannant ce QR code une carte interactive indiquant tous les acteurs de cette nouvelle filière. **L. D.**



# LE MEILLEUR DU GOÛT.

100% compensé en carbone\*.



Les émissions sont compensées de la culture à la fin de vie  
par des projets de protection du climat internationalement certifiés.

**CAFÉ  
ROYAL**  
SWITZERLAND

# RESTOS ET BISTROTS

AUTHENTIQUE

## Cantine de quartier

**PARIS** Coup de cœur pour cet *izakaya*, un bistrot populaire japonais comme on en trouve là-bas à tous les coins de rue, mais inédit à Paris. Comme au Japon, on peut y prendre un verre, partager quelques tapas sur le pouce ou se régaler de plats traditionnels. Miyo et Alban Cacace, le jeune couple franco-japonais à l'origine du lieu, avaient à cœur de faire découvrir une cuisine typique, faite maison et de saison, avec des produits bien sourcés. L'exercice est parfaitement réussi grâce au chef Hiroki Kuroda, natif d'Osaka, qui maîtrise l'art des cuissons et des assaisonnements. Le *donburi* au poulet pané au panko et graines de sésame est totalement addictif, tout comme l'aubergine au miso ou encore le rafraîchissant concombre au sésame... Le *tataki* est réalisé avec un thon rouge exceptionnel pêché en Méditerranée.

Photos DR



Dans une ambiance conviviale, le restaurant Jinchuan Shokudo propose une cuisine populaire japonaise réalisée avec des produits de qualité et une maîtrise parfaite des cuissons et des assaisonnements.

À goûter absolument, le *toro* fait avec la partie la plus grasse et la plus noble du thon rouge, c'est un mets très rare. Cet assortiment de plats prend encore plus de saveurs en les accompagnant de sakés. Le sommelier, Yuki Onuma, aussi responsable du lieu, prend un plaisir évident à partager ses connaissances très pointues sur cet alcool.

Faites-lui confiance, la dégustation est unique et enrichissante. Également à la carte, pour les amateurs, un grand choix de bières artisanales japonaises. **Sylvie Gendron**

**Jinchuan Shokudo, 75012 Paris.**  
**Ouvert tous les jours. Otsumami (tapas) à partir de 4 €, izakaya à partager à partir de 6 €, donburi à partir de 12 €.**



P. Lucet-Penato

HARMONIEUX

## Duo de chefs

**PARIS** Leur restaurant a moins de six mois que déjà pleuvent les compliments sur Tiphaine Mollard et Romain Casas. L'une est savoyarde, l'autre est béarnais. Ensemble, ils réunissent leurs origines au sein d'une même assiette, équilibrée et généreuse. Les associations sont étonnantes puisque les crozets rencontrent le piment d'Espelette, les tapas de *croquetas* croisent la tomme, tandis que le *xipister* (assaisonnement basque) relève le gras des noix de Grenoble. La carte suit le cours des saisons et puise tant dans le réconfort des hauteurs que la chaleur du Sud. Le pot-au-feu végétarien déconstruit, arrosé de bouillon relevé au poivre blanc de Kampot est plein de saveurs qui arrivent en bouche une par une et créent un plat bluffant. Les deux jeunes chefs jouent aussi la complémentarité dans la gestion : elle en cuisine un soir, lui en salle, et inversement le lendemain. Une équipe récompensée par le Gault & Millau 2021, à surveiller du coin de la fourchette et du verre, puisque pas moins de 40 références sont à la carte ! **Louise Delaroa**

**Deux Restaurant, 75011 Paris.**  
**Ouvert du mardi au samedi, brunch le dimanche.**  
**Entrées à partir de 10 €, plats 20 €, brunch 35 €.**

## Brasserie d'autrefois

**BOURG-EN-BRESSE** Dans cette salle aussi grande qu'un hall de gare, on s'attend à voir surgir un Yves Montand survolté, sanglé à l'instar des autres garçons dans un tablier noir. Sous le plafond classé aux monuments historiques règne une effervescence feutrée, celle des brasseries d'antan où s'exprime une élégance d'un autre siècle. La carte invoque des mets délicieusement désuets, à la mode bressane : escargots, grenouilles et abats. Le Français est une institution burgienne, un lieu où l'on amène des clients, la famille de passage ou la conquête du moment. L'adresse est d'une franche générosité. L'assiette de choucroute, renflée comme une poularde, est accompagnée d'un quatuor de moutarde et d'une marmite de chou. Les quenelles, aériennes à souhait, flottent dans un lac de sauce Nantua. Les desserts sont à l'avenant, jusqu'au café, escorté d'un verre de marc de Bugey. **Dominique Lesbros**

**Le Français, 01000 Bourg-en-Bresse. Fermé samedi soir et dimanche. Menus à partir 32 €.**

CONVIVIAL

## Bistrot nature

**PARIS** Voici l'adresse qui manquait au 18<sup>e</sup> arrondissement de la capitale. Un lieu où l'on peut discuter au comptoir en savourant l'une des 70 références de vin nature, un endroit pour ceux qui apprécient les assiettes dressées avec élégance, pour les épicuriens, les amateurs de vins vivants et d'une cuisine généreuse et sans chichis. Maxime, Laurent et Vincent ont fait des produits de qualité leur fer de lance. La viande provient de Normandie et de la Sarthe, les fruits et les légumes sont cultivés en bio et en biodynamie, tandis que poissons et coquillages sont issus de pêches responsables. La carte bistronomique

et accessible change tous les jours. Les plats sont brillants dans leur simplicité et dans la maîtrise de l'équilibre des saveurs. La terrine de cochon et foies de volaille, une recette familiale, se déguste avec une excellente miché de pain. La saucisse-purée et son puits de sauce sont absolument irrésistibles et régressifs, tandis que la truite des Pyrénées est pleine de fraîcheur. Avec des copains, seul, en couple ou en famille, l'accueil est aussi délicieux que les plats. **L. D.**

**Les Petites Bulles, 75018 Paris.**  
**Entrées entre 7 € et 11 €, plats entre 16 € et 21 €, desserts entre 7 € et 10 €.**



Une cuisine de saison accompagnée par de beaux flacons nature.

DR



M.-J. Jarry

CRÉATIF

## Renouveau gastronomique

**ALSACE** Cela fait belle lurette que dans cette commune proche de Strasbourg Le Relais de la Poste n'en est plus un. Le chef Thomas Koebel est arrivé il y a un peu moins de trois ans aux cuisines de cette vénérable maison, où il renouvelle avec créativité la tradition. Entre ses mains, le *bibeleskaes*, fromage blanc à l'ail et à la ciboulette, devient aussi léger qu'une mousse pour recouvrir des pommes de terre soufflées. Le *dampfnudel*, petit beignet habituellement trempé dans le potage ou la compote, accompagne un cappuccino de foie gras et choucroute confite. Le foie gras d'oie aux épices, porto et miel, agrémenté d'un chutney inspiré du *beerawecke* (pain aux fruits secs) et d'un jus réduit aux arômes de vin chaud, est servi à la cuillère par le chef lui-même. Le pavé de maigre est cuisiné façon terre et mer comme un pot-au-feu, et le dessert pourrait à lui seul résumer ce qu'on entend par esprit de Noël dans cette région de France. On s'y réchauffe le corps et l'âme dans un cadre rénové avec goût, contemporain et chaleureux, aidé en cela par une impressionnante carte des vins de près de 700 références dont un tiers dédié à l'Alsace. Ce n'est pas pour rien que les deux sommeliers Jonathan Wilson et Étienne Eyer, qui proposent de singuliers accords mets et vins, se sont vus récompensés par le Gault & Millau Tour Grand Est 2021. **Patricia Marini**  
**Le Relais de La Poste, 67610 La Wantzenau.**  
**Menus entre 35 € et 92 €.**

MÉDITERRANÉEN

## Douceur de vivre

**MARSEILLE** L'huître de l'étang de Thau trône sur une gelée de topinambours parfumée au café. Le tartare de Méditerranée s'accorde à un coulis de roquette. La joue braisée de lotte est cuisinée en bourguignon blanc. Noël Baudrand a l'art de nous surprendre en douceur, juste par le jeu des textures et des saveurs. Depuis la salle, une fenêtre permet de l'observer au travail dans sa cuisine : avec une équipe ultra-réduite (deux personnes !), il pétrit, malaxe, rôtit avec autant d'élégance que de précision. Royale derrière les baies vitrées, la Bonne Mère lui donne sa bénédiction : avec son décor des années 1950 rehaussé de touches d'art contemporain, ce restaurant est de ceux qui réveillent le Vieux-Port. **Jean-Louis André**

**Le Relais 50, 13002 Marseille.**  
**Fermé le dimanche et le lundi. Menu à 50 €, plats à la carte à partir de 15 €. Réservation conseillée.**



M.-J. Jarry

# LIVRES À DÉVORER

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

Par Louise Delaroa, Marie-Laure Fréchet, Sylvie Gendron.



## PASSIONNANT

« Nous abordons sous différents angles les grandes thématiques liées à notre alimentation. »

Il y a celles qu'on oublie sur la table basse et celles qu'on lit du début à la fin. La revue 180 °C fait définitivement partie de la seconde catégorie. On aime ses longs articles richement documentés qui défendent une alimentation et une agriculture responsables. Mais gourmands incorrigibles, notre rubrique préférée reste « Le divin quotidien de Delphine ». Ses recettes de saison, simples et alléchantes, joyeusement expliquées, sont accompagnées de petits textes qui font sourire. Sur la photo de la mousse au chocolat on peut lire : « Pourquoi renoncer au plaisir quand il nous tend la main ? » En résumé, une revue engagée, bien documentée et pleine d'humour.

180 °C, parution trimestrielle, disponible en librairie, Fnac et Relay, 192 p., 21,50 €.



## ÉDIFIANT

« Toute espèce a sa saison et son temps de reproduction. »

Surnommé le cuisinier-pêcheur, le chef étoilé Christopher Coutanceau défend l'Océan avec ardeur et milite dans son restaurant, qui porte son nom, basé à La Rochelle, pour une pêche responsable qui préserve les écosystèmes. Pour tous ceux qui ne sont pas nés, comme lui, les pieds dans l'eau et connaissent mal les produits de la mer, le chef rochelais signe un précieux guide pratique. Classée par saison, chaque espèce bénéficie d'une courte présentation qui permet de poser ensuite les bonnes questions à son poissonnier pour s'assurer que tel poisson, crustacé ou coquillage provient bien d'une pêche durable. Car comme tout ce qui est issu de la nature, les produits de la mer sont saisonniers. Les consommer toute l'année, c'est encourager une pêche pendant les périodes de reproduction et mettre en péril les stocks. En bonus, le chef partage aussi ses astuces.

Les Saisons de l'Océan, Christopher Coutanceau, Éditions du Lizay, 194 p., 25 €.



## DÉPAYSANT

« Un livre à l'image de notre cuisine : décomplexé, coloré et joyeux. »

Les Parisiens connaissent Panda Panda, Tiger Tiger et Dumpling Queen, les trois adresses du groupe Mamahuhu qui réinterprète la cuisine chinoise et taïwanaise à la sauce pop. Voici leurs recettes à succès réunies dans un ouvrage accessible et décontracté. Dans une première partie, les auteurs partagent la liste des condiments et ingrédients indispensables, notamment la grande diversité des nouilles et des épices. Puis viennent les plats à la carte de leurs restaurants. On retrouve les classiques, comme les crevettes poivre et sel ou le poulet aigre-doux, avec des pas-à-pas pour maîtriser le pliage des raviolis *bao* et *wonton*. Et on découvre des recettes moins connues et tout aussi savoureuses que l'on a d'emblée envie de tester. Mamahuhu en chinois signifie littéralement « cheval cheval tigre tigre » ou autrement dit « entre tradition et modernité ». On ne saurait mieux dire.

Mamahuhu, André Tan et Lucas Sauquet, Webedia Books, 28 €.



## ART DE VIVRE

« Notre patrimoine français s'offre un second souffle. »

Les auberges font partie du décor de nos régions, mais véhiculent encore un cliché vieillot. Le journaliste Victor Coutard dépoussière cette image en s'intéressant à ces nouvelles adresses qui ne cessent d'ouvrir. Modernes, ces néo-auberges offrent à la fois chaleur et convivialité, mais aussi des services et un accueil digne des plus belles tables, avec des notions de locavorisme,

terroir, écologie et la mise en valeur du travail des petits producteurs, vignerons et éleveurs locaux, que l'on retrouve dans l'assiette. Cette cuisine suscite toute l'attention de l'auteur. Il a enrichi son livre de recettes écoresponsables, généreuses et réalisées par de jeunes chefs engagés. Nouvelles auberges, cuisines de campagne, Victor Coutard, Tana Éditions, 223 p., 19,90 €.

Chez Bernard, on pense  
qu'une frite  
de BLANCHE du jardin,  
c'est plus écolo qu'une  
Banane BIO  
qui a pris l'avion !

Et vous ?



# Le triomphe du pinot noir

Cépage roi des grands vins de Bourgogne, le pinot noir a su s'aventurer avec succès sur d'autres terroirs, offrant des flacons de caractère et de garde.

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

## 1-Macération en Champagne

Ample et élégant, ce vin est tout indiqué pour la gastronomie, avec ce caractère singulier que confère la macération du pinot noir (rosé de saignée) en Champagne. Les arômes de fraise, griotte, cacao, orangette ou encore rhubarbe seront appréciés avec un tajine d'agneau, des sushis de thon rouge, une forêt-noire...

**Champagne Colin, Chemin des Roses 2013, Premier Cru, brut, 57,50 €.**

## 2-De France et de comptoir

Nappe Vichy et petits plats mijotés pour ce vin de France, ex-vin de table, une catégorie atypique à prix extra-doux. Comme au comptoir, on peut discuter, dîner autour d'un canon de ce pinot noir mi-languedocien, mi-corse. Un assemblage juteux, poivré et rafraîchissant, avec une pizza, une paella ou un risotto aux champignons.

**Barton & Guestier, Bistro, pinot noir 2020, 6,60 €.**

## 3-Un champenois tranquille

Ce rouge confidentiel représente une appellation tranquille au « pays de la bulle », dont les parcelles sont vendangées manuellement. Le vin, issu d'un assemblage d'années diverses, est élevé en fûts neufs

et bouché comme un effervescent. Son fruité floral et léger s'associe aux viandes blanches, boudin blanc et fromages à pâte molle.

**Champagne Mailly, Coteaux champenois, pinot noir, 38 €.**

## 4-Le bourgogne en majesté

Le pinot noir est le seigneur en Bourgogne. Teinte carmin, arômes délicats et expressifs mêlant le boisé, le cuit et le cigare avec la fraise, la rose ancienne et la pâte de fruits. Des pinots noirs jeunes issus de parcelles mythiques (Clos des Mouches, Beaune

Premier Cru...) subliment l'ensemble, signé par un grand nom fondé en 1880.

**Maison Joseph Drouhin, Côte de Beaune 2018, 36,60 €.**

## 5-Auvergne volcanique

Aux pieds des volcans, le gamay côtoie le pinot noir, autrefois majoritaire et appelé « l'Auvergnat » dans le Puy-de-Dôme. Le fût de chêne libère avec classe des notes de torréfaction chocolatées sur un fond de griotte et de fruits confits persistant. Un vin de fête, idéal avec une viande en sauce, un chapon ou





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

du fromage. À garder en cave encore neuf ans.

**Cave coopérative Desprat Saint Verny, Concept, Puy-de-Dôme 2016, 9,95 €.**

### 6-Le Jura joue son va-tout

Au pays de Pasteur et de la pierre jaune ocre, les rouges sont de poulard, de trousseau, mais aussi de « savagnin noir » (pinot noir) depuis le xiv<sup>e</sup> siècle. Ce vin offre un rouge cerise, giboyeux sur fond de fruits rouges réglissés et boisés. Très fin, il se montre idéal avec des gibiers ou du fromage. **Domaine Rolet, Arbois 2016, pinot noir, 12,50 €.**

### 7-Le pas de côté de l'Alsace

Un rouge sec dans cet océan de grands blancs vifs ou sucrés tels que le riesling et le gewurztraminer, c'est étonnant. Avec son fruité rouge, ses notes de violette et ses tanins souples, il s'avère idéal aux côtés de viandes rôties ou mijotées, de tourtes forestières ou encore d'un brie.

**Cave de Ribeauvillé, Saint-Hippolyte, pinot noir Réserve, Alsace 2017, 11,10 €.**

### 8-Languedoc amical

Voici le vin de copains par excellence,

sans chichis, gouleyant, appétissant, robuste mais également plein de finesse. En terre languedocienne, ce pinot noir libère avec force ses arômes de fraise et de griotte, avec ce côté épicé significatif qui le destine aux planches de charcuterie, aux grillades ou bien encore aux fromages à pâte molle. Un bon plan que l'on pourra garder en cave jusqu'à huit ans.

**Jean-Claude Mas L'Artisan, Le Pinot Noir 2020, Pays d'Oc, 8,95 €.**

Valentin Denetière avec Alexandra Dunet, cheffe de culture de l'association Les Jardins de la Bresle, à Blangy-sur-Bresle en Normandie, d'où proviennent les betteraves qui servent à confectionner les pickles.

# Des apéros normands et durables

Pour les rillettes de maquereau, Valentin utilise des poissons issus d'une pêche responsable, comme celle de Guillaume Goulias, marin-pêcheur à Trouville-sur-Mer.



En Seine-Maritime, Valentin Denetière a créé une gamme de tartinables élaborés avec des produits de Normandie, qui valorise le travail des agriculteurs, pêcheurs et éleveurs de la région où il a grandi.

Texte **Emmanuelle Jary**.

**Q**ue fait-on quand on est natif de la côte d'Albâtre mais qu'on travaille en région parisienne sur le marché de Rungis et qu'on rêve tous les jours de revoir sa Normandie ? On cogite, on échauffe des plans et on se pose les bonnes questions. Pourquoi la plupart des apéros sont d'inspiration méditerranéenne ? Tapenade, houmous et tzatziki... Alors que Valentin était justement en vacances au Tréport, là où il a grandi, il a l'idée de créer des petites préparations apéritives avec des produits de chez lui. Il rencontre un producteur de carottes des sables dans le Cotentin et se lance dans la fabrication d'un caviar de carottes des sables au miel et à la coriandre. Une préparation à tartiner que Valentin fait goûter à différents chefs qu'il a rencontrés en travaillant sur le marché de Rungis. Il affine la recette au gré des remarques des cuisiniers professionnels et pour célébrer cette belle rencontre avec le maraîcher, il décide de mettre sur le pot du couvercle la photo du producteur. L'idée plaît, et le caviar de carottes se retrouve dans les bars d'hôtels de la capitale. Valentin décide alors de quitter Paris pour s'installer en Normandie et de créer son entreprise baptisée La Falaise qui Rougit. Son rêve accompli, sa mission est désormais de trouver d'autres producteurs et de créer de nouvelles recettes pour étoffer sa gamme.

### Au gré des rencontres

C'est au contact des producteurs que Valentin trouve toujours ses idées de préparations. « Mes envies naissent d'une rencontre », explique ce jeune entrepreneur. Après avoir croisé Laurent Haye, producteur de pois chiches, pois cassés ■■■



Composée avec les neufchâtel AOP de Marie Lévêque, la terrine de cochon de Valentin se révèle digne d'une recette gastronomique.



À travers ses tartinades et autres terrines, La Falaise qui Rougit propose des apéritifs conviviaux qui mettent en avant les produits du terroir normand ainsi que les producteurs qui les valorisent en mettant leur photo sur les bocaux.

## DES PRODUITS LOCAUX ET ÉCOLOGIQUES DONT LA QUALITÉ PERMET TOUTES LES AUDACES CULINAIRES.

■ ■ ■ et lentilles dans l'Eure, Valentin lance une crème de pois cassés au chèvre et à la menthe. Après les légumes, il réfléchit à se diversifier. C'est chose faite depuis qu'il a croisé la route de Marie Lévêque, qui produit des neufchâtel, un des quatre fromages AOP de Normandie, qu'il marie avec la viande de porc de Marc Trehet, éleveur de cochons à Caule-Sainte-Beuve. Puis Madeleine Pasturel a charmé Valentin avec ses magnifiques agneaux AOP des prés-salés du Mont-Saint-Michel, dont elle est la seule éleveuse parmi quatre autres éleveurs. « C'est un moyen unique de consommation de cette viande d'exception », explique Valentin, qui a ajouté un peu de salicornes, une pincée de curry et de sel à la viande. Si la Normandie de l'intérieur est bien valorisée dans ses bouches, la mer a fait son apparition avec les bulots de la baie de Granville aux salicornes. Avec une gamme de huit verrines différentes, les apéros de La Falaise qui Rougit peuvent à présent satisfaire tous les appétits.

### En aide aux associations

Mais Valentin a voulu aller encore plus loin dans la découverte des produits de sa région autant que dans l'affirmation de son engagement en faveur d'une agriculture vertueuse et même solidaire. Il a en effet décidé de transformer des betteraves en pickles. Mais pas n'importe quelles betteraves. Elles sont cultivées par l'association Les Jardins de la Bresle, installée à Blangy-sur-Bresle, qui aide depuis 1996 des personnes en difficulté à définir un projet professionnel et à retrouver leur autonomie grâce au maraîchage biologique, en leur permettant d'accéder à une formation et à un travail salarié. « Notre envie n'était pas de travailler la betterave mais de valoriser cette association et de mettre en avant leur engagement. » Valentin est alors allé planter des betteraves avec eux, un travail de longue haleine entre la culture et la mise en place du produit fini. Entre les premiers semis et le bocal de bâtonnets de pickles de betterave au vinaigre de cidre vendu par La Falaise qui Rougit, il s'est passé de nombreux mois. Très original, ce condiment peut se croquer à l'apéritif ou se déguster à table avec une terrine ou un fromage. Un produit aussi bon à manger qu'à penser. ♦

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

# Cuisiner

Fermentation Thon Gombo  
Gratins Pâte de pistaches...





# *Des gratins au top*

La bonne cuisine exige-t-elle forcément du temps,  
de l'huile de coude et beaucoup d'ingrédients ?  
Voici cinq recettes qui prouvent le contraire.

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



## GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA CRÈME DE COCO ET AU CURRY

### *Pour changer*

Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min.  
Pour 4 personnes :

■ 1 chou-fleur moyen (700 g environ)  
■ 100 g de cantal vieux ■ 20 cl de crème  
de coco épaisse ■ 1/2 c. à café de  
pâte de curry rouge ■ 1 c. à café rase  
de noix de muscade râpée ■ 4 brins de  
coriandre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Enlevez les feuilles du chou-fleur et séparez les fleurettes en retirant le pied dur.
2. Dans une grande casserole d'eau

bouillante salée, blanchissez 5 min les fleurettes, puis égouttez-les. Préchauffez le four à 210 °C.

3. Ciselez la coriandre. Râpez le cantal. Huilez un plat allant au four, déposez-y les fleurettes de chou-fleur. Mélangez la crème de coco avec le fromage râpé, la muscade, la coriandre et la pâte de curry. Salez et poivrez. Versez cette crème sur le chou-fleur et enfournez pour 20 min.

4. Dégustez avec une salade de pousses d'épinard, par exemple.

**Notre conseil vin : un gewurztraminer.**



## GRATIN DE CROZETS AUX POIREAUX ET AU REBLOCHON

*Savoyard*

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

Pour 4 personnes :

■ 200 g de crozets ■ 1/2 reblochon ■ 2 tranches  
de poitrine fumée, de 1 cm d'épaisseur environ  
■ 2 poireaux (350 g environ) ■ 1 oignon ■ 20 cl  
de crème fraîche épaisse ■ 1 brin de thym ■ Huile  
d'olive ■ Sel, poivre

**1.** Faites cuire les crozets dans un grand volume  
d'eau bouillante salée pendant 10 min.

**2.** Pendant ce temps, épluchez et rincez  
soigneusement les poireaux, puis émincez-les.  
Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez les  
tranches de poitrine fumée en lardons. Faites  
revenir ces derniers à feu moyen avec les rondelles  
de poireau et l'oignon, dans une sauteuse,  
avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, pendant 15 min  
environ, en mélangeant régulièrement.

**3.** Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez les  
crozets, mettez-les dans la sauteuse avec  
la crème, salez et poivrez, remuez bien le tout.

**4.** Versez l'ensemble dans un plat à gratin.  
Parsemez de thym. Coupez le reblochon en  
lamelles et répartissez-les dans le plat sur la  
préparation. Enfourez pour 20 min.

**Notre conseil vin :** *un vin-de-savoie-ayze-blanc.*





## GRATIN DE POMMES DE TERRE AU CONFIT DE CANARD

*Gourmand*

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

■ 3 cuisses de canard confites ■ 600 g de pommes de terre à purée variété **Blanche®** ■ 100 g de beurre ■ 30 cl de lait entier ■ 2 échalotes ■ 6 champignons de Paris ■ 60 g de pecorino ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ 1 gousse d'ail ■ 10 brins de ciboulette ■ 1 c. à café rase de gros sel ■ Sel, poivre

1. Mettez les pommes de terre dans une grande cocotte, couvrez-les d'eau froide, ajoutez le gros sel et portez à ébullition. Faites cuire 25 min.
2. Égouttez les pommes de terre, laissez-les tiédir avant de les éplucher. Faites chauffer le lait. Écrasez les pommes de terre au presse-purée et ajoutez la moitié du lait chaud ainsi que le beurre. Mélanger la purée, ajoutez le reste

du lait, jusqu'à la consistance souhaitée. Ajoutez du sel, la ciboulette ciselée et le piment d'Espelette.

3. Préchauffez le four en mode gril, à 200 °C. Faites chauffer le bouillon de volaille. Épluchez les échalotes et ciselez-les. Nettoyez les champignons et émincez-les. Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes et les champignons à feu moyen, avec 1 c. à soupe de graisse des cuisses de canard, pendant 5 min. Effilochez la chair de canard et ajoutez-la dans la poêle. Versez le bouillon et laissez mijoter 10 min.

4. Râpez le pecorino. Frottez avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux un plat allant au four. Répartissez dans le fond de celui-ci la viande avec le jus et recouvrez de purée, saupoudrez pour finir de fromage râpé. Faites gratiner 15 min au four.

5. Servez accompagné d'une salade, par exemple.

**Notre conseil vin : un tursan.**

## GRATIN DE POTIMARRON AU BLEU D'Auvergne

*Goûteux et original*

Préparation : 25 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 pers. :

■ 900 g de potimarron bio ■ 250 g de bleu d'Auvergne  
■ 2 oignons ■ 70 g de cerneaux de noix ■ 25 cl de  
crème fraîche épaisse ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe  
bombée de zaatar ■ 2 c. à soupe de graines de courge  
■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et émincez les oignons. Lavez bien puis videz le potimarron et coupez-le, sans le peler, en lamelles de 1 cm. Dans une grande sauteuse, faites revenir ces dernières avec les oignons, dans 4 c. à soupe d'huile d'olive, à feu moyen, pendant 15 min, en remuant régulièrement : les

tranches de potimarron doivent être tendres. Salez, poivrez et ajoutez le zaatar.

**2.** Coupez le fromage en dés. Mélangez-les avec la crème fraîche, poivrez. Concassez grossièrement les cerneaux de noix.

**3.** Beurrez et frottez avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux un plat allant au four. Répartissez la moitié des tranches de potimarron aux oignons, ajoutez la moitié des cerneaux de noix et des graines de courge, puis la moitié de la crème au fromage. Répétez ces opérations en terminant par le fromage.

**4.** Enfournez pour environ 30 min : le gratin doit être doré et les lamelles de potimarron fondantes.

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





## GRATIN DE PÂTES À LA COURGE BUTTERNUT ET À LA SCAMORZA

### Parfumé

Préparation : 25 min. Cuisson : 45 min.  
Pour 4 personnes :

■ 600 g de courge butternut ■ 320 g de pâtes courtes ■ 180 g de scamorza fumée ■ 30 g de beurre ■ 10 cl de crème fraîche ■ 50 g de parmesan râpé ■ 2 brins de thym ■ 1 branche de romarin ■ 2 gousses d'ail ■ 4 feuilles de laurier ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez la courge, retirez les graines et coupez la chair en dés. Dans une sauteuse, à feu moyen, faites revenir ces

derniers avec le thym, le romarin et les gousses d'ail non pelées écrasées, dans 2 c. à soupe d'huile, pendant 20 min, en remuant régulièrement.

2. Dans un faitout, portez à ébullition un grand volume d'eau bouillante salée. Plongez-y les pâtes 6 min env., de façon qu'elles soient al dente. Avant d'égoutter celles-ci, prélevez une petite louche de leur eau de cuisson et réservez-la dans un bol.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Ôtez les gousses d'ail de la sauteuse, puis ajoutez dans cette dernière les

pâtes avec l'eau de cuisson prélevée, mélangez à feu doux. Déposez le beurre en morceaux, le parmesan râpé ainsi que la crème fraîche. Mélangez délicatement.

4. Versez le tout dans 4 plats à gratin individuels huilés. Coupez la scamorza en tranches et déposez-les sur les pâtes. Ajoutez une feuille de laurier sur le dessus de chaque gratin.

5. Enfouez pour 15 min, puis passez le four en mode grill et prolongez la cuisson 5 min, en surveillant la coloration.

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

# 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 **Delphine Brunet**. Photos **Éric Fénot**.





## POMÉLOS AUX CREVETTES ET AUX ŒUFS DE TRUITE

*Un classique*

Préparation : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 2 pomélos roses ■ 16 crevettes roses cuites ■ 1 bocal d'œufs de truite de 80 g ■ 1 pomme ■ 1 œuf ■ 1 petit bouquet de ciboulette ■ 1 c. à café de moutarde forte ■ 10 cl d'huile de pépins de raisin ■ Sel, poivre

1. Décortiquez soigneusement les crevettes et réservez-les au réfrigérateur.
2. Coupez les pomélos en deux et évidez-les en passant la lame d'un couteau entre la chair et l'écorce. Prélevez la chair des pomélos en glissant la lame d'un couteau le long des membranes blanches. Découpez la pomme en dés.
3. Cassez l'œuf et séparez le jaune du blanc. Montez ce dernier en neige avec une pincée de sel.
4. Dans une jatte, mélangez le jaune avec la moutarde, salez, poivrez puis versez l'huile en filet tout en fouettant pour obtenir une mayonnaise. Incorporez le blanc battu en neige en mélangeant délicatement. Ajoutez la ciboulette ciselée, la moitié des crevettes, la chair égouttée des pomélos, les dés de pomme et la moitié des œufs de truite.
5. Garnissez les demi-pomélos évidés de ce mélange puis répartissez les ingrédients restants sur le dessus. Servez aussitôt ou réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

**Notre conseil vin :** *un montlouis sec.*

## POULE AU RIZ ET SAUCE POULETTE

*Traditionnel*

Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 20. Pour 6 personnes :

■ 1 poule de 2 kg ■ 400 g de riz type basmati ■ 2 grosses carottes ■ 2 panais ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 4 cm de gingembre ■ 1 c. à soupe bombée de gros sel

**Pour la sauce** ■ 30 g de beurre ■ 1 jaune d'œuf ■ 3 c. à soupe bombées de crème épaisse ■ 2 c. à soupe rases de farine ■ Sel, poivre

1. Déposez la poule dans un grand faitout, couvrez-la d'eau froide, ajoutez le gros sel et le bouquet garni, couvrez et démarrez la cuisson. Épluchez l'oignon, l'ail et le gingembre, coupez le gingembre et la branche de céleri en morceaux (gardez les feuilles de céleri pour servir), ajoutez ces ingrédients dans le faitout, comptez 2 h de cuisson à partir de l'ébullition.
2. Épluchez et coupez en tronçons les carottes et les panais. Ajoutez-les dans le faitout et poursuivez la cuisson 20 min.
3. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min.
4. Préparez la sauce. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, laissez cuire 1 min, puis versez 6 louches de bouillon prélevées dans le faitout. Fouettez et laissez épaissir 2 à 3 min. Ajoutez la crème, mélangez et ajoutez le jaune d'œuf hors du feu. Salez, poivrez et réservez au chaud.
5. Égouttez le riz, disposez-le dans un grand plat de service. Égouttez la poule sur un plat, coupez-la en morceaux, disposez-les sur le riz, ajoutez les morceaux de carotte et de panais puis nappez de sauce poulet.
6. Servez la poule au riz parsemée de feuilles de céleri ciselées avec le reste de sauce à part.

**Notre conseil vin :** *un meursault.*





## ENDIVES AU JAMBON ET AU BLEU DU QUEYRAS

### Gourmand

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

■ 6 endives ■ 6 tranches de jambon blanc ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ Sel, poivre

**Pour la béchamel** ■ 150 g de bleu du Queyras ■ 40 g de beurre ■ 50 cl de lait ■ 20 g de noisettes décortiquées ■ 2 c. à soupe bombées de farine

1. Coupez les endives en deux dans le sens de la longueur, retirez le trognon et le cœur dur. Coupez les tranches de jambon en deux dans le sens de la longueur.

2. Faites fondre le beurre dans une grande poêle, déposez les endives et arrosez de miel. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 5 min. Retournez ensuite les endives et laissez cuire à découvert 3 à 5 min.

Égouttez-les, enroulez chaque moitié dans une demi-tranche de jambon et déposez-les au fur et à mesure dans un plat à gratin.

3. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante). Préparez la béchamel. Retirez la croûte du fromage, découpez 6 tranches fines et réservez-les pour la finition. Coupez le restant du fromage en dés.

4. Dans une casserole, faites fondre le beurre, versez la farine, mélangez, salez, poivrez et versez le lait petit à petit, en fouettant. Ajoutez ensuite les dés de fromage et mélangez pendant 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils fondent.

5. Répartissez la béchamel sur les endives, déposez les tranches de bleu sur le dessus et parsemez de noisettes concassées. Enfournez pour 20 min de cuisson. Servez sans attendre.

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

## ONGLET GRILLÉ, BETTERAVES ET PANAIS RÔTIS

### Pour changer

Préparation : 25 min. Cuisson : 40 min.  
Pour 4 personnes :

■ 1 onglet de bœuf de 500 g ■ 500 g de betteraves (roses, jaunes ou blanches) ■ 450 g de panais ■ 3 brins de persil ■ 4 belles pincées de thym ■ 2 noix de beurre ■ 9 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour la sauce** ■ 1 échalote ■ 20 g de beurre ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ 10 cl de cognac ■ 10 cl de crème liquide entière ■ 1 c. à soupe rase de mélange 5 baies ■ 1 c. à soupe bombée de fécule de maïs

1. Épluchez les betteraves et les panais. Détaillez les betteraves en frites assez fines et les panais en frites plus épaisses.

2. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante). Répartissez les légumes dans la lèchefrite, arrosez de 6 c. à soupe d'huile d'olive, parsemez de feuilles de thym, salez et poivrez. Remuez les légumes avec les mains pour bien les enrober d'huile puis étalez-les pour former une seule couche. Enfournez pour 30 min, mélangez puis poursuivez la cuisson 5 à 10 min à 200 °C.

3. Préparez la sauce. Épluchez et ciselez l'échalote, faites-la fondre dans une petite casserole avec le beurre pendant 5 min. Versez le cognac, laissez-le s'évaporer puis ajoutez le bouillon de légumes, la crème et le mélange 5 baies concassé. Délayez la fécule de maïs dans un ravier avec un peu d'eau, versez-la dans la casserole et laissez épaissir à feu doux pendant 2 à 3 min, en mélangeant.

4. Coupez l'onglet en deux dans l'épaisseur puis recoupez les 2 moitiés en deux. Faites chauffer une poêle avec 2 noix de beurre et 3 c. à soupe d'huile d'olive, puis faites cuire les morceaux d'onglet 2 à 3 min de chaque côté.

5. Servez aussitôt avec les légumes rôtis, du persil ciselé et la sauce au poivre.

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





## TARTE RUSTIQUE AUX POMMES ET À LA CONFITURE DE FRAMBOISES

### Champêtre

Préparation : 20 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

**Pour la pâte à tarte** ■ 260 g de farine  
+ un peu pour le plan de travail  
■ 130 g de beurre demi-sel ■ 30 g de  
noisettes décortiquées ■ 15 g de  
sucre roux ■ 1 œuf

**Pour la garniture** ■ 600 g de  
pommes ■ 100 g de confiture de  
framboises ■ 2 c. à soupe de sucre  
roux ■ Quelques noisettes  
décortiquées pour la finition

**Ustensile** ■ 1 moule à manqué de  
22-24 cm de diamètre

**1.** Mixez les noisettes finement. Dans  
un saladier, mélangez la farine avec  
le sucre, la poudre de noisettes et le  
beurre coupé en petits dés. Malaxez  
du bout des doigts puis frottez la

pâte entre les paumes. Ajoutez  
l'œuf puis mélangez afin d'obtenir  
une pâte souple et homogène.  
Enveloppez-la de film alimentaire  
et réservez au réfrigérateur 30 min.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C.

Épluchez les pommes et coupez-  
les en huit en retirant les pépins.  
Mélangez-les avec la confiture.

**3.** Étalez la pâte sur le plan de travail  
fariné puis foncez un moule à  
manqué de 22 à 24 cm de diamètre  
en laissant le pourtour dépasser.  
Disposez les pommes dans le moule,  
rabattez le surplus de pâte sur le  
dessus, saupoudrez de sucre roux  
et de noisettes concassées.

**4.** Enfouez pour 35 min.

**5.** Démoulez la tarte sur un plat et  
servez tiède.

**Notre conseil vin :**  
**un cabernet-d'anjou.**



Le thon rouge, un poisson rare qu'il convient de consommer avec parcimonie, peut aisément être remplacé par d'autres espèces de thon en cuisine.

# Le thon *voit rouge*

En conserve ou frais, ce poisson est l'un des plus consommés au monde. Mais ce nom générique recouvre plusieurs espèces, qui ne sont pas toutes exploitées de la même façon. Le thon, c'est bon ; le thon bien pêché, c'est mieux.

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Recettes et stylisme **Bérengère Abraham**. Photos **Valérie Lhomme**.

## D'où vient-il ?

L'appellation thon désigne une douzaine d'espèces de la même famille. Super-nageur (avec des pointes à 80 km/h), mangeur vorace, c'est un véritable prédateur des mers. Parmi les plus emblématiques et dans l'ordre du plus au moins pêché, on distingue le listao (ou bonite) – 60 % des thons pêchés dans le monde –, principalement employé pour la conserverie, l'albacore (ou thon jaune), mis en conserve ou vendu sous forme de filets, le patudo (ou thon obèse), dont la chair moelleuse est appréciée en sashimi, le germon (ou thon blanc), que l'on trouve frais, en conserve ou en bocal à l'huile, et le thon rouge, le plus prisé. Parmi les thons rouges, qui correspondent aux plus gros spécimens, on trouve le thon rouge du Nord, présent dans l'Atlantique et la Méditerranée, le thon rouge du Sud et celui du Pacifique. Le thon rouge ne représente que 1 % des captures mondiales de thon, mais c'est aussi celui qui est le plus surexploité.

## Comment est-il pêché ?

69 % des captures de thon se font dans l'océan Pacifique, 21 % dans l'océan Indien et 10 % dans l'océan Atlantique. Elles représentent en tout plus de 5 millions de tonnes par an. 80 % de la production de thon sont destinés à la vente en conserve. Les pêches sont majoritairement réalisées à la senne, un filet de plu-

sieurs hectares qui piège les bancs, notamment au moyen de dispositifs de concentration de poissons (DCP) qui agissent comme des leurres. Cette méthode favorise la surexploitation des stocks et les prises accessoires d'espèces protégées ou juvéniles. Une petite partie des thons rouges pêchés à la senne est envoyée dans des fermes d'embouche, où ils sont engraisés en captivité. Une pratique contestée car elle décime les reproducteurs, contribue à appauvrir les ressources (il faut une grande quantité de poissons pour nourrir ces thons) et contribue à l'émission de gaz à effet de serre, car ils sont élevés loin des pays où ils sont consommés, essentiellement le Japon. Il reste une flottille artisanale pêchant le thon à la ligne, à la canne ou à la palangre, notamment en Méditerranée française et sur la côte basque pour le thon rouge. La pêche aux filets dérivants a été interdite par l'UE en 2002, mais subsiste dans l'océan Indien.

Indépendamment de l'outil de pêche, c'est aussi la gestion des stocks qui est en jeu. Dans les années 1990, la surpêche a considérablement épuisé les ressources avant que des mesures drastiques ne soient prises en 2009. Mais les mesures des comités scientifiques de régulation ne sont pas toujours suivies, d'autant plus que subsistent une pêche et un commerce illécites. Aujourd'hui, selon l'International Seafood Sustainability Foundation (ISSF), 65 % des stocks de thon sont en bonne santé, 13 % sont surpêchés et 22 % sont dans un état intermédiaire.

### Et pour la santé ?

Le thon est une excellente source de protéines, d'oméga-3 et d'oligo-éléments, notamment le sélénium. En revanche, c'est un des poissons les plus contaminés en méthylmercure, car ce prédateur est en bout de chaîne alimentaire et consomme lui-même des petits poissons contaminés au mercure. Cela concerne surtout les plus gros spécimens, comme le thon rouge, mais les seuils préconisés par l'OMS (1 mg de mercure par kilo de poisson) sont rarement dépassés.

L'intoxication par l'histamine (ou empoisonnement scombroid) est, lui, un risque bien réel. Il est dû à la consommation de poissons à la chair riche en histidine, comme le thon, et qui a été mal conservée (rupture de la chaîne du froid). Enfin, comme le dénonce la journaliste Ingrid Kral, dans son enquête *Manger du faux pour de vrai* (Robert Lafont), certains importateurs peu scrupuleux n'hésitent pas à « piquer » des thons défraîchis avec un cocktail nitrite-antioxydant pour leur redonner une belle couleur rouge. Une pratique interdite par la réglementation européenne et dangereuse, d'autant plus si le thon est consommé cru.

### Alors je choisis quoi ?

D'abord, on interroge son poissonnier et on lit les étiquettes. On doit connaître la zone et la méthode de capture, savoir si le poisson a été décongelé et son espèce (nom commercial et scientifique). Un thon à la chair rouge n'est pas forcément du thon rouge. C'est souvent du thon albacore pêché dans l'océan Indien. Le vrai thon rouge, de préférence pêché à la ligne en France, doit rester un mets de choix, consommé avec considération et modération.

Frais ou en conserve, quelle que soit l'espèce, choisissez également un thon bénéficiant d'un label, comme Pêche durable, écolabel français encadré par FranceAgriMer, ou MSC (certification de l'ONG Marine Stewardship Council), qui garantit une pêche durable pour la survie de l'espèce mais aussi pour les écosystèmes. Le logo Pêche responsable est apposé par certaines conserveries qui s'imposent un cahier des charges.

Au restaurant, rien n'oblige à afficher l'origine des poissons, même s'il est évidemment interdit de tromper le consommateur. Le thon rouge est le poisson le plus épinglé pour fraude, notamment dans les sushis, où il est souvent remplacé par une autre espèce. ♦

### STEAK DE THON BLANC GRILLÉ, SAUCE AUX OLIVES, HERBES ET PIGNONS

#### Tout simple

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

■ 4 steaks de thon blanc, de 150 g chacun  
■ 150 g de pousses d'épinard ■ 2 c. à soupe  
d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour la sauce** ■ 20 olives taggiasche  
dénoyautées ■ 50 g de pignons ■ 1/2 botte  
de ciboulette ■ 10 feuilles de coriandre  
■ 1 cébette ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 citron

**Ustensile** ■ 1 poêle-gril

1. Commencez par préparer la sauce. Faites griller à sec les pignons dans une poêle à feu doux. Coupez les olives en morceaux, ciselez la ciboulette, la coriandre et la cébette. Mélangez l'huile d'olive avec la sauce soja et 2 c. à soupe de jus du citron pressé, puis ajoutez les pignons, les olives et les herbes.
2. Lavez et séchez les pousses d'épinard. Dans une poêle-gril préalablement huilée, déposez les steaks de thon et faites-les cuire 3 à 5 min, selon leur épaisseur, de chaque côté, pour les faire bien griller. Salez, poivrez et servez-les sans attendre avec la salade et la sauce.

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





## ATTENTION À LA SAISON !

Ardent défenseur de la mer à la proue de son restaurant rochelais, le chef triplement étoilé Christopher Coutanceau vient de signer *Les saisons de la mer* (Éditions du Lizay) pour rappeler que consommer un poisson à la bonne saison, c'est contribuer à la sauvegarde des océans, mais aussi bénéficier d'un produit de qualité optimale. « Chez nous, la saison du thon rouge s'étend de mi-juin à mi-octobre. Si vous en trouvez avant ou après, c'est qu'il vient de loin et qu'il a été congelé ou conservé sous atmosphère. Privilégiez des thons pas trop gros, car ainsi ils ne font pas partie des gros reproducteurs et sont moins fibreux. Mais surtout, il n'y a pas que le thon rouge. Un thon blanc en tartare, en carpaccio ou à peine cuit, c'est exceptionnel ! »



## MAKIS AU THON ROUGE, MAYONNAISE À LA CORIANDRE

### Parfumé

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

■ 400 g de thon rouge ■ 330 g de riz à sushis ■ 20 feuilles de menthe  
■ 50 g de cacahuètes salées ■ 4 feuilles d'algue nori ■ 1 citron

**Pour la mayonnaise** ■ 200 g d'huile de tournesol ■ 1 jaune d'œuf ■ 1/2 citron  
■ 1 c. à soupe rase de moutarde  
■ 10 feuilles de coriandre ■ Sel, poivre

1. Lavez le riz à sushis, puis faites-le cuire dans une fois et demie son volume d'eau pendant 10 min. Laissez-le refroidir, puis arrosez-le avec le jus du citron pressé et mélangez.
2. Réalisez la mayonnaise. Lavez, séchez et ciselez la coriandre. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec 1 c. à soupe de jus de citron pressé et la moutarde, puis, tout en fouettant énergiquement, incorporez en filet

- l'huile de tournesol, jusqu'à ce que la mayonnaise prenne et devienne bien ferme. Salez, poivrez, ajoutez la coriandre et réservez au réfrigérateur.
3. Coupez le thon en morceaux allongés, un peu comme des frites. Hachez les cacahuètes.
  4. Façonnez les makis comme suit : sur chaque feuille d'algue placée sur une natte en bambou ou un morceau de film alimentaire, déposez du riz. Répartissez en bande un peu de mayonnaise et des feuilles de menthe, déposez le thon par-dessus, parsemez de cacahuètes puis roulez l'ensemble pour obtenir un boudin bien serré. Réalisez ainsi 4 boudins, puis coupez chacun d'eux en 5 ou 6 tronçons à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
  5. Dégustez avec un peu de sauce soja.

**Notre conseil vin : un tavel.**

# *Morceau choisi* **La saucisse de Morteau**

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**.



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

C'est dans la ville de Morteau dans le Doubs, en Bourgogne-Franche-Comté, qu'est née cette célèbre préparation charcutière. Sa recette puise ses sources dans le terroir franc-comtois, à partir d'ail, de cumin, de vin blanc du Jura et surtout d'un mélange de gras et de maigre de porcs nourris obligatoirement au petit-lait des fromageries des alentours.

La trentaine de producteurs qui élabore cette spécialité respecte un cahier des charges strict : depuis 2010, elle est protégée par une IGP. La farce est embossée dans un boyau naturel de porc, qui est fermé par une ficelle en fibre naturelle d'un côté, et noué autour d'une cheville en bois de l'autre. C'est cet élément qui rend cette saucisse reconnaissable, en plus de son diamètre de 4 cm. Elle est ensuite fumée pendant 24 h, suspendue dans les tuyés, ces cheminées caractéristiques pouvant atteindre 15 m de haut, au sein des bâtisses traditionnelles en sapin du Jura. Ce procédé lui donne sa couleur ambrée et son goût unique, imprégné de la combustion des sciures de bois et de résineux. Bouillie dans de l'eau ou cuite au four, la saucisse de Morteau a une chair croquante et juteuse, qui laisse apparaître de petits morceaux de gras. Froide ou chaude, elle se consomme toute l'année, en salade ou pour accompagner des lentilles ou encore une potée fumante.

**MORTEAU GRILLÉE,  
PURÉE AU COMTÉ,  
JUS DE VIANDE AUX  
CHAMPIGNONS**

Recette p. 36



## MORTEAU GRILLÉE, PURÉE AU COMTÉ, JUS DE VIANDE AUX CHAMPIGNONS (Photo p.35)

*Toujours bon*

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

■ 2 saucisses de Morteau ■ 700 g de pommes de terre  
■ 160 g de comté râpé ■ 250 g de champignons de Paris  
■ 20 cl de jus de viande ou de fond de veau ■ 100 g de  
beurre ■ 15 cl de lait ■ Sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 poêle-gril

1. Mettez les saucisses de Morteau dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition, puis faites-les cuire 30 min sur feu moyen.
2. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau salée. Portez à ébullition, puis comptez 20 min de cuisson.

3. Lavez et émincez les champignons, faites-les saisir 6 à 8 min, sur feu vif, dans une poêle, avec 20 g de beurre, salez et poivrez.

4. Faites réduire d'un tiers le jus de viande (ou le fond de veau) dans une casserole, sur feu moyen. Versez-le sur les champignons, mélangez.

5. Égouttez les saucisses, faites-les griller 15 min dans une poêle-gril, sur feu moyen, en les tournant régulièrement.

6. Faites chauffer le lait dans une casserole. Égouttez les pommes de terre, passez-les au presse-purée, mélangez-les avec le lait, le reste du beurre en morceaux, le comté râpé, du sel et du poivre.

7. Faites chauffer la sauce avec les champignons. Servez les saucisses en tranches avec la sauce et la purée.

**Notre conseil vin : un morgon.**

## ROUGAIL SAUCISSE AU PIMENT (Photo ci-contre)

*Entre le Doubs et la Réunion...*

Préparation : 15 min. Cuisson : 1 h 10. Pour 4 personnes :

■ 3 saucisses de Morteau ■ 8 tomates ■ 2 oignons jaunes  
moyens ■ 4 gousses d'ail ■ 2 petits piments forts frais  
■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 c. à café bombée d'épices  
massalé ■ 1 c. à café rase de curcuma ■ 5 cl d'huile  
d'olive ■ Sel, poivre

1. Mettez les saucisses de Morteau dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition, puis faites cuire 40 min sur feu doux.
2. Lavez les tomates et incisez-les pour retirer leurs pédoncules. Plongez-les 30 s dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et plongez-les dans un récipient d'eau froide. Retirez leur peau, épépinez-les et concassez-

les grossièrement. Épluchez et émincez les oignons et les gousses d'ail, épluchez et râpez le gingembre, nettoyez et hachez les piments.

3. Dans une cocotte, avec l'huile d'olive, faites fondre les oignons et l'ail 5 min, sur feu moyen. Ajoutez les tomates, les piments, le gingembre, les épices massalé, le curcuma, 20 cl d'eau, du sel et du poivre, mélangez.

4. Égouttez les saucisses de Morteau, coupez-les en grosses rondelles, ajoutez-les dans la cocotte. Faites mijoter le tout 20 min, en mélangeant régulièrement.

5. Servez le rougail avec du riz blanc, par exemple.

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

**Bon à savoir** Le mélange d'épices massalé, originaire de la Réunion, est inspiré du garam masala indien.

## GÂTEAU DE POMMES DE TERRE À LA MORTEAU ET AU COMTÉ (Photo p.38)

*Gourmand*

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h 30. Pour 4-6 personnes :

■ 1 saucisse de Morteau ■ 500 g de grosses pommes  
de terre ■ 200 g de comté ■ 2 œufs ■ 15 cl de lait ■ 30 g  
de beurre + 10 g pour le moule ■ 2 c. à soupe d'huile de  
tournesol ■ Sel, poivre

**Ustensile** ■ 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre

1. Mettez la saucisse de Morteau dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition, puis faites cuire 30 min sur feu moyen.
2. Coupez le comté en petits cubes. Épluchez, lavez et râpez les pommes de terre dans un grand récipient, ajoutez les cubes de comté, mélangez.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle. Ajoutez le mélange pomme de terre-comté, faites rissoler 6 à 8 min sur feu

vif, en mélangeant sans cesse : l'ensemble va coller un peu au fond de la poêle, grattez bien le fond avec une spatule en bois pour récupérer le croustillant. Remettez le contenu de la poêle dans le récipient initial.

4. Sortez la saucisse de la casserole d'eau, coupez-la en petits cubes, ajoutez-la dans le récipient, incorporez les œufs, le lait, du sel et du poivre, mélangez. Beurrez et chemisez de papier cuisson le fond d'un moule à manqué. Versez la préparation dans le moule, lissez la surface avec une cuillère. Mettez le gâteau à cuire pendant 50 min dans le four.

5. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir avant de le démouler.

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

**Bon à savoir** Vous pouvez réaliser le gâteau de pommes de terre à l'avance, puis le faire réchauffer 10 min dans le four à 160 °C avant de le déguster.



**ROUGAIL  
SAUCISSE  
AU PIMENT**  
Recette ci-contre

*Une recette haute en couleur, qui  
mêle les saveurs fumées et pimentées.*

**GÂTEAU DE  
POMMES DE TERRE  
À LA MORTEAU  
ET AU COMTÉ**  
Recette p. 36



## SOUPE AU CHOU VERT ET AUX SAUCISSES DE MORTEAU

### *Un plat complet*

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 15.

Pour 4 personnes :

■ 2 saucisses de Morteau ■ 3 tranches de lard fumé, de 5 mm d'épaisseur, sans couenne ■ 1/2 chou vert pas trop gros ■ 2 grosses pommes de terre ■ 1 oignon jaune ■ 2 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

**1.** Épluchez et émincez l'oignon. Retirez les premières feuilles du chou, nettoyez ce dernier, puis émincez-le grossièrement. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en gros

cubes. Coupez le lard en morceaux de 2 cm environ.

**2.** Dans une cocotte, faites fondre l'oignon avec le beurre, 5 min, sur feu moyen. Ajoutez le lard, laissez rissoler 3 min. Ajoutez le chou, les cubes de pomme de terre, le thym et le laurier.

**3.** Versez 2 litres d'eau dans la cocotte, ajoutez les saucisses de Morteau, du sel et du poivre. Portez à ébullition, laissez mijoter pendant 50 min, sur feu moyen, sans couvrir.

**4.** Sortez les saucisses, coupez-les en morceaux, remettez-les dans la cocotte, laissez mijoter 5 min et servez.

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



# 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**.

## BRIOCHE MOUSSELINE

### Moelleux à souhait

Prép. : 1 h. Repos : 14 h. Cuisson : 45 min.  
Pour 2 pièces (6-8 personnes) :

■ 400 g de farine T45 + un peu pour le plan de travail ■ 280 g de beurre à température ambiante + un peu pour les moules ■ 40 g d'eau ■ 5 œufs ■ 30 g de sucre ■ 15 g de levure fraîche de boulanger ■ 6 g de sel

Pour la finition ■ 1 œuf

Ustensiles ■ 1 robot pétrisseur ■ 2 moules à brioche mousseline (ou à bord haut) ■ 1 pinceau de cuisine

**1.** Préparez une poolish. Pour cela, dans le fond du bol du robot pétrisseur, mélangez la levure émietlée, 40 g de farine et 40 g d'eau. Recouvrez du reste de la farine, sans mélange, et laissez reposer pendant 1 à 2 h, le temps que le mélange à la levure mousse et traverse la farine.

**2.** Ajoutez dans le bol les 5 œufs battus, le sucre et le sel, pétrissez 5 min à vitesse 1, puis 5 à 6 min à vitesse 2. Ajoutez petit à petit le beurre et pétrissez encore 10 min : la pâte doit se détacher du bol. Couvrez et laissez reposer 1 à 2 h.

**3.** Quand la pâte à brioche a doublé de

volume, déposez-la sur le plan de travail fariné. Dégazez-la et faites deux rabats.

Déposez-la dans un récipient large. Couvrez hermétiquement et laissez reposer une nuit (ou au moins 8 h) au réfrigérateur.

**4.** Au bout de ce temps, divisez la pâte en 2 pâtons de 350 à 400 g et laissez-les remonter en température 15 min. Aplatissez un peu les pâtons et boulez-les soigneusement, en plaçant la soudure en dessous (**photo 1**). Couvrez d'un torchon propre.

**5.** Préparez les moules à brioche mousseline (ou, à défaut, les moules hauts). Beurrez-les et placez contre la paroi intérieure une feuille de papier cuisson légèrement beurrée et dépassant de 7 à 10 cm en haut des moules.

**6.** Prenez une boule de pâte. Aplatissez-la légèrement pour la mettre à la taille du diamètre du moule. Déposez-la dans le fond de celui-ci, soudure en dessous (**photo 2**).

Appuyez doucement avec la main pour bien la faire entrer, puis, avec l'extrémité d'un rouleau à pâtisserie légèrement fariné, appuyez délicatement pour que la pâte épouse bien le fond du moule et que la surface soit régulière (**photo 3**).

**7.** Préparez la dorure avec un œuf battu. À l'aide d'un pinceau, enduisez légèrement

la pâte avec la dorure pour éviter que la brioche ne croûte pendant la pousse. Faites de même avec l'autre pâton. Couvrez et laissez pousser 1 h 30 à 2 h, le temps que la brioche atteigne la hauteur du moule (mais pas du papier).

**8.** Préchauffez le four à 190 °C (chaleur statique) avec une plaque de cuisson posée sur une grille dans le bas du four. Dorez une nouvelle fois en passant le pinceau de l'extérieur vers le centre de la brioche pour éviter que la dorure ne coule entre la brioche et le papier. Trempez une paire de ciseaux dans un verre d'eau et découpez le sommet de chaque brioche en quatre sur 2 cm d'épaisseur (**photo 4**) : cela va faciliter la pousse durant la cuisson.

**9.** Enfournez pour 45 min sur la plaque chaude. Couvrez éventuellement avec une feuille de papier aluminium si la brioche colore trop. Démoulez avec précaution et laissez refroidir sur une grille.

**Bon à savoir** Il est important de réaliser la quantité de pâte de la recette. Si vous souhaitez ne faire qu'une seule brioche mousseline, utilisez par exemple le reste de pâte pour faire des petites brioches à tête ou cuire un saucisson lyonnais.



*Une délicieuse brioche, parfaite  
pour le petit déjeuner !*



### UN GRAND CLASSIQUE

La brioche mousseline fait partie des brioches dites « fines », dans lesquelles le poids du beurre est égal aux trois quarts du poids de la farine. Elle se fait rare chez les boulangers. Sa pâte doit être longuement pétrie (on parle de « pâte corsée ») pour que le réseau de gluten puisse se former. Il en résulte à la cuisson une texture très légère, voire mousseuse, d'où le nom de mousseline. Elle est traditionnellement cuite dans un haut moule cylindrique. Contrairement à ce que l'on peut lire parfois, n'utilisez pas de boîte de conserve, car celle-ci est recouverte d'un vernis qui ne doit pas être chauffé.



### LE BON GESTE

Pour faciliter le démoulage de cette brioche délicate, on chemise le moule, c'est-à-dire qu'on le tapisse de papier de cuisson beurré. Le papier doit dépasser du bord du moule, mais sans toucher la voûte du four.

PLEINE SAISON

# Gombo

## Le globe-trotteur

Souvent associé à la cuisine africaine, ce fruit vert principalement cuisiné en légume est en réalité présent sur tous les continents. Un aliment étonnant qui confère une texture unique aux préparations.

Texte **Louise Delaroa**. Recettes et stylisme **Lucie Dauchy**. Photos **Martin Balme**.

**G**ombo, mafé kandia, bhindi bhaji ne sont pas des termes issus d'un dialecte lointain, mais bien des noms de spécialités culinaires provenant respectivement d'Amérique, d'Afrique et d'Asie. Ces plats généreux, copieux et mijotés sont préparés dans de larges casseroles ronronnant toute la journée sur le feu et dont s'échappe un fumet envoûtant. Leur point commun ? Ils sont tous trois cuisinés avec du gombo. Un aliment peu connu des palais occidentaux, mais qui n'a pas de secret pour tous ceux qui vivent sous les climats tropicaux. Appelé *lalo* sur l'île de la Réunion, *calalou* à Haïti et *okra* dans certains pays d'Afrique, en Inde et en Louisiane, le gombo désigne autant le fruit que la plante. Cette dernière, tropicale, pousse partout, à condition que les températures ne descendent pas en deçà de 12 °C et qu'il y ait un minimum d'humidité dans l'air. Lorsqu'elle s'épanouit, elle peut atteindre un mètre de haut, parfois deux. Ses petites fleurs blanches ou jaunes ressemblent à celles de l'hibiscus, lui-même évocateur des alizés et des plages de sable fin. Sur sa tige pousse ce fruit singulier. Vert, de forme conique allongée, avec un gros pédoncule, pointu à l'extrémité, le gombo a des allures de grand cornichon à la peau duveteuse. Certains sont cylindriques, d'autres ont des côtes saillantes, ce qui donne de jolies rondelles en forme d'étoile à la découpe. La chair du gombo, vert pomme, présente cinq cavités, appelées « carpelles », où sont glissées de petites graines blanches comestibles.

## Magie verte

La culture de ce fruit est ancienne, mais nul ne connaît exactement son foyer d'origine. L'Inde, première productrice mondiale, et l'Afrique se disputent sa paternité. Si ce fruit cultive l'idée de pays lointains, ■■■



## CURRY DE GOMBOS SAUTÉS AUX CÉBETTES, SAUCE AU YAOURT

### Onctueux

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

■ 600 g de gombos ■ 400 g de chou-fleur  
■ 25 cl de lait de coco crémeux ■ 240 g de riz ■ 4 cébettes ■ 1 c. à café bombée de pâte de curry vert ■ 1 c. à café rase de cumin moulu ■ 1/2 botte de coriandre ■ 5 g de gingembre frais ■ 1 c. à soupe rase d'huile de coco ■ 200 g de yaourt à la grecque ■ 1 citron vert ■ Sel, poivre

1. Dans un bol, mélangez le yaourt avec 1 cébette ciselée, le cumin, du sel et du poivre. Ajoutez les feuilles de 4 brins de coriandre ciselées et le jus du citron vert pressé.

2. Rincez et séchez les gombos, coupez-les en tronçons de 3 cm environ. Détaillez le chou-fleur en petites fleurettes.

3. Faites cuire le riz en suivant les instructions indiquées sur le paquet.

4. Dans une cocotte, faites fondre l'huile de coco, ajoutez 2 cébettes ciselées, le gingembre pelé et haché ainsi que la pâte de curry. Ajoutez les gombos (sauf 4 petits gombos crus, que vous garderez pour servir) et le chou-fleur, faites sauter 4 min, puis incorporez le lait de coco et 10 cl d'eau, donnez un bouillon et poursuivez la cuisson 15 min, à feu doux et à couvert.

5. Servez le curry chaud avec le reste des feuilles de coriandre ciselées, les gombos crus, la dernière cébette hachée et le riz.

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

**Bon à savoir** Le mucilage contenu dans les gombos permet de lier et d'épaissir la sauce, tout en lui donnant une consistance crémeuse.



## SAUCISSES FUMÉES MIJOTÉES AUX GOMBOS ET AUX TOMATES

*Parfumé*

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

■ 4 saucisses fumées ■ 600 g  
de gombos ■ 400 g de tomates  
concassées (en conserve)  
■ 2 branches de céleri ■ 20 cl de  
bouillon de volaille ■ 1 gros oignon  
rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 2 brins  
de thym ■ 1/2 c. à café de  
paprika fumé ■ 1 dosette de  
safran ■ 2 c. à soupe d'huile de  
pépins de raisin ■ Sel, poivre

1. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Nettoyez les branches de céleri et coupez-les en petits tronçons. Rincez les gombos, coupez-les en tronçons de 2 cm environ. Coupez les saucisses en larges rondelles.
2. Dans une cocotte, faites suer l'oignon et l'ail dans l'huile de pépins de raisin. Ajoutez les gombos, les branches de céleri, le thym et les saucisses. Faites dorer 5 min, en mélangeant, à feu plutôt vif.
3. Versez le bouillon chaud et les tomates concassées dans la cocotte, ajoutez le paprika et le safran, un peu de sel et du poivre. Donnez un bouillon, couvrez et laissez mijoter pendant 20 min.
4. Servez bien chaud.

**Notre conseil vin :**  
*un côtes-d'auvergne rouge.*

■■■ son goût, assez neutre, n'a pourtant rien d'exotique. Lorsqu'il est cuit, bouilli, frit ou braisé, le gombo a un peu les mêmes arômes que l'aubergine. Alors pourquoi sont-ils tous dingos du gombo ? Sans doute pour sa texture. Ce fruit, cuisiné comme un légume, est mucilagineux. Il gonfle au contact de l'eau, ce qui permet d'épaissir les soupes et de lier les sauces et plats mijotés en les rendant plus onctueux. Il sert même d'agent de collage en confiserie !

Le gombo peut s'associer avec tout, autant en sucré qu'en salé. Cru, il se déguste en salade, mais il peut être assez ferme. Il est préconisé de le détailler en rondelles puis

de le blanchir ou bien de le faire tremper pendant 30 min dans de l'eau vinaigrée pour le rendre plus agréable en bouche.

### De l'Afrique au Japon

Le gombo se consomme surtout sous la forme d'une sauce appelée également gombo, très célèbre dans plusieurs pays de la Corne africaine, accompagnée de riz ou de fonio. Présent sur tous les continents et tous les étals des épiceries exotiques, il entre dans la confection de la soupe *kan-dia* au Sénégal, des rougails réunionnais et des tajines tunisiens, en décoration dans la soupe miso et en tempura au Japon, dans

la soupe de viande ou aux écrevisses en Louisiane... Vous l'avez forcément déjà dégusté sans le savoir !

À l'achat, il faut le choisir petit et exempt de taches noires en surface. À la manière des haricots verts, l'extrémité doit se casser net, gage de fraîcheur. S'il ne se garde que quelques jours au réfrigérateur, il se congèle très bien après avoir été blanchi quelques minutes. Dans le commerce, il est aussi proposé séché et réduit en poudre, sous le nom de *djoumblé*, une sauce ivoirienne. Il ne reste plus alors qu'à en saupoudrer le plat et à se laisser porter pour un aller simple vers l'ailleurs. ♦

## CREVETTES À L'AIL ET GOMBOS RÔTIS, RISOTTO D'ÉPEAUTRE AU PERSIL

### Original

Préparation : 25 min. Cuisson : 45 min.  
Pour 4 personnes :

■ 24 crevettes crues décortiquées  
■ 500 g de gombos ■ 240 g d'épeautre  
■ 2 échalotes ■ 4 gousses d'ail ■ 40 g  
de parmesan ■ 1 litre de bouillon  
de légumes ■ 1/2 bouquet de persil  
■ 10 cl de vin blanc sec ■ Piment séché  
(facultatif) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Pelez et émincez les échalotes.  
Faites chauffer le bouillon de légumes.  
2. Dans une cocotte, faites fondre les

échalotes avec 1 c. à soupe d'huile  
d'olive. Ajoutez l'épeautre, mélangez  
pour le faire nacrer. Salez et poivrez,  
ajoutez la moitié du persil haché, versez  
le vin blanc et donnez un bouillon.

Faites cuire à feu doux 30 min environ,  
en versant louche par louche le bouillon  
de légumes (une louche dès que le  
liquide est absorbé par l'épeautre en  
cours de cuisson). En fin de cuisson,  
ajoutez le parmesan râpé.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez  
et séchez les gombos. Retirez la queue,  
puis coupez-les en deux dans le sens

de la longueur. Placez-les dans un grand  
plat, arrosez généreusement d'huile  
d'olive, parsemez de sel, de piment et de  
poivre. Faites-les rôtir 15 min au four, en  
les tournant de temps en temps.

4. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail.  
Mettez les crevettes dans le plat des  
gombos, parsemez celles-ci de sel et de  
poivre, ajoutez l'ail et le persil restant  
ciselé. Arrosez d'huile, enfournez le plat  
de gombos aux crevettes pour 10 min.

5. Servez les crevettes et les gombos rôtis  
avec le risotto chaud.

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





### CONSEILS GÉNÉRAUX

- Avoir les mains et un espace de travail propres.
- Utiliser de préférence des légumes bio, qui ne nécessitent pas d'être épluchés.
- Bien retirer les parties abîmées des légumes ou des fruits.
- Les bocaux doivent être lavés à l'eau chaude savonneuse mais pas stérilisés.
- Utiliser de l'eau non chlorée.
- Utiliser une cuillère propre pour

se servir dans un bocal afin de ne pas introduire de bactéries.

- Pour les légumes râpés, compter 10 g de sel fin pour 1 kg de légumes râpés.
- Pour les légumes en morceaux, compter une saumure à 3 %, c'est-à-dire 30 g de sel pour 1 litre d'eau.
- Ne pas ouvrir le bocal sauf pour stopper la fermentation et manger le contenu.

# La fermentation en pleine effervescence

Ce fascinant processus naturel et ancestral qui permet de conserver et transformer les aliments tout en augmentant leur intérêt nutritionnel revient au goût du jour. Une fois ses principes acquis, c'est tout un univers culinaire qui s'offre à vous.

Texte **Dominique Lesbros**. Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier**, assistée de **Maya Vasseur**. Photos **Claire Payen**.



**L**e mot « fermentation » est en soi peu appétissant. On tend à l'associer de manière instinctive à la pourriture, à la décomposition d'un organisme. Cette connotation péjorative, bizarrement, ne s'applique pas au mot « ferment », perçu comme une substance qui fait naître, d'où jaillit une forme de vie. Néanmoins la fermentation s'affiche aujourd'hui dans les forums, blogs et magazines culinaires comme la dernière tendance du moment. Or ce processus métabolique naturel est vieux comme le monde et il ne nécessite aucune intervention humaine. Les fruits ne fermentent-ils pas tout seuls ?

## Retour aux sources

L'homme du Néolithique utilisait déjà cette technique de conservation. En quoi consiste-t-elle précisément ? 44 % des Français l'ignorent, selon une enquête réalisée en 2018 par Nutrimarketing, et 27 % affirment ne pas manger d'aliments fermentés. Pourtant 100 % en ont déjà consommé sans en avoir conscience. Le trio pain-vin-fromage, emblématique de la gastronomie française, est un pur produit de la fermentation. De même que les yaourts, les olives, le vinaigre, le saumon fumé, la bière, le saucisson, les cornichons, le beurre, le café... Ce sont quelque 5000 aliments référencés dans le monde que la tradition doit à la fermentation. Qu'il s'agisse de produits lactés, carnés, végétaux ou de boissons, la nature de la fermentation diffère. Ce phénomène transforme les sucres naturellement présents dans une grande variété d'aliments soit en alcool (vin, bière, cidre...), soit en acide lactique (choucroute, yaourt, pain, olives...), soit en acide acétique (vinaigre), grâce aux micro-organismes présents dans les aliments (bactéries, ■■■



### PAPILLOTES DE CABILLAUD ET CHOU LACTO-FERMENTÉ AU CURRY

#### À essayer

Prép. : 15 min. Cuisson : 15 min.  
Pour 4 personnes :

- 600 g de dos de cabillaud
- 360 g de chou lacto-fermenté (voir recette page 53)
- Quelques pluches d'aneth
- 1 c. à soupe bombée de curry en poudre
- 1 c. à café rase de curcuma
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 200 °C. Rincez le poisson sous l'eau froide, séchez-le à l'aide d'un papier absorbant, puis détaillez-le en 4 morceaux.

**2.** Dans un grand contenant, mélangez le chou lacto-fermenté avec le curry, le curcuma et l'aneth ciselé. Poivrez et salez raisonnablement. Réalisez les papillotes en déposant chaque morceau de poisson sur un lit de chou, au centre d'une feuille de papier cuisson. Arrosez avec l'huile d'olive. Fermez les papillotes par pliage ou à l'aide de ficelle de cuisine, puis enfournez pour 15 min environ.

**3.** Servez rapidement, avec du quinoa par exemple.

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

## Un procédé unique qui démultiplie les possibilités offertes par les aliments.

■■■ levures, moisissures...) ou ajoutés par l'homme (roquefort, camembert...). La vedette du moment est la lacto-fermentation, qui, en dépit de son préfixe trompeur, n'a rien à voir avec le lait. Il ne s'agit pas de lactose mais d'acide lactique. La production d'acide lactique induit une acidification du milieu, incompatible avec la survie de bactéries pathogènes indésirables, comme *Listeria* ou *Salmonella*. En assainissant ce qu'elle transforme, la fermentation lactique conserve les aliments. Pourquoi fait-elle aujourd'hui l'objet d'un tel engouement ? Parce que la fermentation s'inscrit dans les préoccupations écologiques et économiques du moment : retour aux racines, zéro transformation industrielle, zéro gaspi, zéro emballage, zéro déchet. Ce besoin de naturel va de pair avec la nécessité de manger sainement.

### Une surprise dans chaque bocal !

La fermentation surfe également sur la vague du *do it yourself*. Il y a un côté ludique, un peu « apprenti sorcier », à découper des légumes en morceaux, à en garnir un bocal et à les regarder évoluer, buller, changer d'apparence... Le principe est simple : on épluche un légume, on le place dans un bocal, on ajoute une saumure (eau + sel) et on laisse fermenter environ trois semaines à température ambiante. Les légumes-racines s'y prêtent particulièrement bien. L'anaérobiose (absence d'oxygène) est à la base de la fermentation. Privés d'oxygène, les micro-organismes « stressent ». Pour se défendre, ils fabriquent des enzymes ■■■

### PRÉCIEUX SCOBY

Scoby est l'acronyme de Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast (colonie symbiotique de bactéries et de levures). Cela désigne une association de bactéries et de levures qui, ensemble, déclenchent une fermentation. Le levain du pain, la mère du vinaigre, le kombucha, les grains de kéfir sont autant de Scoby. Jusqu'à présent, aucun laboratoire n'a réussi à fabriquer artificiellement un Scoby. Toutes les souches actuelles en circulation sont issues d'une même souche ancienne. Elles contiennent les germes de leur descendance, et il est possible d'en refaire indéfiniment. Comment se procurer un Scoby ? Le plus simple est d'acheter une boisson à emporter dans un restaurant adepte de la fermentation.



## BOWL MISOZUKE

### À la japonaise

Prép. : 30 min. Cuis. : 15 min.  
Pour 4 personnes :

■ 200 g de quinoa ■ 120 g de chou rouge ■ 100 g de pois chiches en conserve ■ 80 g de radis ■ 80 g de pousses d'épinard ■ 40 g d'amandes ■ 8 jaunes d'œufs misozuke (voir recette page 53) ■ 60 g de céleri-rave misozuke (voir recette page 53) ■ 60 g de navet misozuke (voir recette page 53) ■ 10 g de beurre

#### Pour la vinaigrette

■ 4 c. à soupe d'huile de colza ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à café rases de miso blanc ■ 4 c. à soupe de vinaigre de vin ■ 4 brins de coriandre ■ Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 150 °C. Déposez les amandes sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfouissez pour 15 min, laissez-les refroidir puis concassez-les grossièrement.

**2.** Rincez 2 fois le quinoa sous l'eau froide. Portez 2 fois son volume d'eau non salée à ébullition, ajoutez le quinoa et laissez cuire 12 min. Hors du feu, ajoutez le beurre, salez, mélangez, couvrez et laissez gonfler 10 min.

**3.** Émincez finement le chou rouge, coupez les radis en lamelles. Lavez et séchez les pousses d'épinard.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de colza, l'huile d'olive, le miso et le vinaigre. Salez et poivrez.

**4.** Dans 4 grands bols, répartissez le quinoa, les pousses d'épinard, les amandes, les pois chiches égouttés, les radis, le chou rouge ainsi que les jaunes d'œufs, le céleri-rave et le navet misozuke. Parsemez de coriandre lavée et ciselée, arrosez de vinaigrette et servez.

**Notre conseil vin :**  
*un sylvaner.*

**Bon à savoir** Attention au sel, le miso est déjà salé.

## UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Malika Nguon, cheffe du restaurant Ferment, à Paris, vient de publier *Cuisines & Fermentations* (éd. Ulmer), dans lequel elle met à l'honneur les saveurs complexes des aliments fermentés par le biais de recettes simples et innovantes.

### Comment êtes-vous tombée dans la fermentation ?

Interpellée par l'apparition de plusieurs cancers dans mon entourage, je me suis penchée sur les liens existant entre la santé et l'alimentation. J'ai entendu parler de lacto-fermentation lors d'un stage chez une naturopathe. Avec mon conjoint, nous nous sommes mis à faire des bocaux, de façon empirique puis en se formant lors d'ateliers. Nous avons été stupéfaits et immédiatement séduits par le champ des possibles.

### Qu'est-ce qui vous fascine autant ?

C'est un terrain de jeu inouï. Chaque bocal produit un résultat unique, différent des précédents. En tant que cuisinière, c'est extrêmement stimulant. Ce processus de conservation ancestral commence juste à faire l'objet d'études scientifiques, et l'on réalise qu'on ne sait rien du vivant ! Je fais souvent le parallèle entre ce qui se passe dans un bocal et ce qui se passe dans mon corps.

### Des conseils pour l'aborder ?

D'abord, allez goûter dans un restaurant ce que l'on peut obtenir avec des légumes fermentés bien cuisinés. Ensuite, participez à un atelier pour vous rassurer et intégrer les règles de base avant de vous lancer seul à la maison. Mais ce n'est pas tout de faire des bocaux, encore faut-il savoir les utiliser et que ce soit bon ! D'où l'intérêt d'un livre de recettes adaptées.

### Un message à faire passer ?

Dans ce monde où tout est standardisé, aseptisé, n'ayez pas peur des microbes, qui sont nécessaires à la vie. Acceptez de ne pas tout maîtriser. La fermentation, ce n'est pas seulement tasser des légumes dans un bocal, c'est avant tout une philosophie de vie qui intègre l'attente, le lâcher-prise. Allez-y, foncez, expérimentez !



## SALADE DE MÂCHE, BETTERAVES LACTO-FERMENTÉES ET TRUITE FUMÉE *Original*

Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 pers. :

■ 4 tranches de truite fumée ■ 160 g de betteraves rouges et jaunes lacto-fermentées (voir recettes pages 52 et 53) ■ 70 g de lentilles vertes ■ 100 g de mâche ■ 40 g de noix ■ 1 étoile de badiane ■ 1 bâton de cannelle ■ 1/2 c. à café de poivre noir en grains ■ 4-5 brins de cerfeuil ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de vinaigre de vin ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 150 °C. Versez les lentilles dans une casserole et faites-les cuire dans trois fois leur volume d'eau non salée. Ajoutez la badiane, la cannelle et le poivre noir. Portez à ébullition et faites cuire pendant 25 min, à couvert, à partir de la reprise de l'ébullition.
2. Pendant ce temps, déposez les noix sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfouissez pour 15 min en surveillant.
3. Égouttez les lentilles et passez-les sous l'eau pour les faire refroidir, ôtez la cannelle, la badiane et les grains de poivre. Détaillez la truite fumée en lanières. Nettoyez la mâche. Mélangez l'huile d'olive et le vinaigre, salez et poivrez.
4. Mélangez les lentilles, la truite fumée, la mâche, les betteraves lacto-fermentées et les noix. Arrosez de vinaigrette, parsemez de cerfeuil et servez.

**Notre conseil vin : un savennières.**

## DOSAS AU CHUTNEY DE MANGUE À l'indienne

Préparation : 30 min. Repos : 24 h. Cuisson : 1 h.  
Pour 15-20 pièces :

■ 150 g de riz basmati ■ 150 g de riz japonais  
■ 100 g d'urad dahl (variété de lentilles  
indiennes) ■ 1 c. à café rase de levure sèche  
de boulanger ■ 1 c. à café rase de sel fin  
■ Un peu de matière grasse pour la poêle

**Pour le chutney de mangue** ■ 1 grosse  
mangue mûre à point ■ 10 g de gingembre  
frais ■ 1/2 c. à café de piment de Cayenne  
■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 2 c. à soupe  
rases de miel ■ 2 c. à soupe rases de  
cassonade ■ 1 c. à café rase de graines  
de moutarde blonde

1. Versez le riz basmati, le riz japonais et les lentilles dans 3 récipients différents, recouvrez-les d'eau et faites-les tremper pendant 12 h.
2. Égouttez-les (en prenant soin de garder un peu d'eau de trempage de chaque) et mixez-les finement dans un blender jusqu'à obtenir une pâte lisse, en ajoutant un peu d'eau de trempage pour faciliter le mixage. Dans un grand récipient, mélangez les 3 pâtes obtenues, ajoutez la levure, mélangez bien. Couvrez et laissez fermenter 12 h à température ambiante.
3. Au bout de ce temps, ajoutez le sel et un peu d'eau afin d'obtenir une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Graissez une poêle, puis versez une petite louche de pâte au centre de la poêle et étalez la pâte vers le pourtour de la poêle avec le dos de la louche. Laissez cuire 1 min environ, retournez et laissez cuire 30 secondes de l'autre côté. Procédez de la même manière avec toute la pâte.
4. Pelez la mangue et détaillez-la en petits dés. Épluchez le gingembre et râpez-le.
5. Dans une poêle, faites chauffer l'huile, puis ajoutez les graines de moutarde et laissez dorer 1 à 2 min, en mélangeant bien. Ajoutez les dés de mangue, le gingembre râpé, le piment, la cassonade et le miel. Mélangez bien et laissez mijoter 30 min à feu doux. Ajoutez le vinaigre et poursuivez la cuisson 15 min.
6. Dégustez les dosas avec un peu de chutney de mangue à température ambiante.

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



■■■ qui « cassent » les sucres et autres nutriments pour les transformer en d'autres substances bénéfiques à notre organisme : enzymes, vitamines, probiotiques...

### Bactéries chéries

Contrairement à la stérilisation, qui détruit tous les micro-organismes – les bons comme les mauvais –, la fermentation neutralise les indésirables et dope les nutriments alliés. L'exemple le plus parlant est celui de la choucroute, dont la teneur en vitamine C

augmente de 60 % par rapport à celle du chou. La consommation d'aliments fermentés renforce le système immunitaire et fortifie la flore intestinale. Ne les imposez cependant pas trop brutalement à votre corps : les intestins ont besoin de s'y habituer doucement. En fonction des ingrédients et de la durée de fermentation, des saveurs se révèlent, parfois très distinctes de celles de l'aliment de base. L'acide, l'aigre et l'acidulé caracolent en tête du bilan sensoriel. Pour apprivoiser en douceur ce nouvel univers, commencez par explorer les boissons fermentées. Le principe est ■■■

## BETTERAVES ROUGES LACTO-FERMENTÉES

Préparation : 15 min. Repos : 4 semaines.  
Pour 1 pot de 40 cl :

■ 300 g de betteraves rouges  
■ 1 c. à soupe rase de cumin en graines  
■ 20 cl d'eau non chlorée ■ 6 g de sel

**Ustensiles** ■ 1 mandoline ■ 1 bocal de 40 cl avec joint

1. Préparez la saumure en mélangeant 6 g de sel dans 20 cl d'eau froide. Épluchez les betteraves et détaillez-les en fines lamelles avec une mandoline. Déposez-les dans un saladier, ajoutez les graines de cumin et mélangez bien. Placez ensuite les betteraves, en les tassant bien, dans un bocal avec fermeture à joint, puis ajoutez la saumure.
2. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter pendant 1 semaine à température ambiante.
3. Placez ensuite le pot à l'abri de la lumière dans un endroit frais pendant 3 semaines. Vous pouvez également le mettre au réfrigérateur pour arrêter la fermentation. Consommez rapidement après ouverture.

## POIRES KAKTUGI

Préparation : 20 min. Repos : 4 semaines.  
Pour 1 bocal de 45 cl :

■ 3 poires ■ 30 g de ciboule ■ 1 gousse d'ail ■ 10 g de gingembre frais ■ 10 g de piment gochugaru (piment coréen)  
■ 1 c. à soupe rase de sel fin

**Ustensile** ■ 1 bocal de 45 cl avec joint

1. Épluchez les poires, retirez le cœur et les pépins, détaillez la chair en cubes. Déposez-les dans un récipient et ajoutez le sel. Mélangez bien et laissez macérer pendant 30 min.
2. Pendant ce temps, épluchez l'ail et le gingembre. Écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail, râpez le gingembre et ciselez la ciboule. Mélangez l'ail, la ciboule, le gingembre et le piment avec les dés de poire, puis remplissez-en le bocal en ajoutant le jus éventuel. Tassez pour qu'il y ait le moins d'air possible en n'écrasant pas trop les poires.
3. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter pendant 1 semaine à température ambiante puis placez le pot à l'abri de la lumière, dans un endroit frais, pendant 3 semaines.
4. Mettez ensuite le bocal au réfrigérateur pour arrêter la fermentation. Consommez rapidement après ouverture.

**Bon à savoir** À défaut de piment coréen, utilisez du piment d'Espelette, qui a à peu près la même force.



### ET QUE ÇA BULLE!

Durant la fermentation à température ambiante, déposez une soucoupe sous le pot pour éviter de tacher votre étagère. Pendant le processus, de la saumure peut parfois s'échapper du pot. C'est un phénomène normal qui indique que la fermentation a commencé.

## CAROTTES RÂPÉES LACTO-FERMENTÉES À L'ORANGE

Préparation : 45 min. Repos : 5 semaines.  
Pour 1 pot de 45 cl :

■ 250 g de carottes orange ■ 250 g de carottes jaunes ■ 1 orange bio ■ 1 c. à soupe bombée de graines de carvi ■ 5 g de sel fin

**Ustensile** ■ 1 bocal de 45 cl avec joint

1. Épluchez les carottes et râpez-les. Râpez le zeste de l'orange, puis pelez cette dernière à vif. Détachez les suprêmes et recoupez chacun d'eux en 2 ou 3 morceaux. Mélangez les carottes avec le zeste d'orange, les suprêmes et le carvi, ajoutez le sel. Mélangez bien et laissez macérer 45 min.
2. Remplissez le bocal à fermeture à joint

avec les carottes en tassant bien (vous pouvez vous aider d'un pilon) : l'eau de végétation va recouvrir les carottes au fur et à mesure du remplissage. Recouvrez les carottes avec un poids afin de bien les bloquer au fond du pot (elles peuvent remonter avec le gaz de la fermentation).

3. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter pendant 1 semaine à température ambiante puis placez le pot à l'abri de la lumière dans un endroit frais pendant 3 semaines.
4. Mettez ensuite le bocal au réfrigérateur pour stopper la fermentation. Consommez rapidement après ouverture.



## CHOU BLANC LACTO-FERMENTÉ

Préparation : 45 min. Repos : 4 semaines.  
Pour 1 pot de 50 cl :

■ 1 kg de chou blanc ■ 20 baies de genièvre  
■ 10 g de sel fin

**Ustensile** ■ 1 bocal de 50 cl avec joint

1. Retirez les premières feuilles abîmées du chou blanc. Émincez ce dernier finement à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
2. Dans un grand contenant, mélangez le chou émincé avec le sel fin et les baies de genièvre. Mélangez bien et laissez macérer pendant 45 min.
3. Remplissez les pots avec le chou, en tassant bien (vous pouvez vous aider

d'un pilon) : l'eau de végétation va recouvrir le chou émincé au fur et à mesure du remplissage du pot. Recouvrez le chou émincé avec un morceau de feuille de chou pour bien bloquer le chou émincé au fond du pot (il peut avoir tendance à remonter avec le gaz de la fermentation).

4. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter pendant 1 semaine à température ambiante, puis mettez le pot à l'abri de la lumière et dans un endroit frais pendant 3 semaines.

5. Placez ensuite le bocal au réfrigérateur pour stopper la fermentation. Consommez rapidement après ouverture.

## BETTERAVES JAUNES LACTO-FERMENTÉES

Préparation : 15 min. Repos : 4 semaines.  
Pour 1 pot de 25 cl :

■ 220 g de betteraves jaunes ■ 1 c. à café rase de cumin en graines ■ 3 g de sel  
■ 10 cl d'eau non chlorée

**Ustensile** ■ 1 bocal de 25 cl avec joint

1. Préparez la saumure en ajoutant 3 g de sel dans 10 cl d'eau froide. Épluchez les betteraves et détaillez-les en demi-lunes

de 1 cm d'épaisseur. Déposez-les dans un saladier, ajoutez le cumin et mélangez bien. Placez ensuite les morceaux de betterave, en les tassant bien, dans un bocal avec joint, puis ajoutez la saumure.

2. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter 1 semaine à température ambiante.

3. Placez ensuite le pot à l'abri de la lumière dans un endroit frais 3 semaines, ou au réfrigérateur pour stopper la fermentation. Consommez rapidement après ouverture.

## JAUNES D'ŒUFS ET LÉGUMES MISOZUKE

Préparation : 15 min. Repos : 6-12 h.

■ 250 g de miso blanc ■ 2 c. à soupe de mirin ■ 1 c. à soupe de saké ■ 8 jaunes d'œufs ■ 120 g de légumes de votre choix

**Ustensiles** ■ 2 morceaux de gaze

1. Mélangez le miso avec le mirin et le saké. Divisez le mélange en deux : la première moitié sera utilisée pour les œufs, et la seconde pour les légumes. Épluchez les légumes, détaillez-les en cubes ou lamelles.

2. Dans un récipient plat, versez un lit de mélange au miso. Recouvrez-le d'un

morceau de gaze. Déposez délicatement les jaunes d'œufs sur la gaze. Recouvrez-les avec un autre morceau de gaze et versez le reste de la première moitié du mélange au miso. Couvrez et réservez au réfrigérateur entre 6 et 12 h.

3. Dans un autre récipient, mélangez les légumes avec la seconde moitié du mélange au miso. Couvrez et laissez mariner à température ambiante entre 6 h et 12 h.

4. Rincez les légumes sous l'eau ou retirez grossièrement le mélange de miso.

5. Consommez aussitôt les jaunes d'œufs et rapidement les légumes.



## KIMCHI

Préparation : 45 min. Repos : 1 semaine.  
Pour 1 pot de 1 litre :

■ 1 kg de chou chinois ■ 150 g de daïkon  
■ 1 pomme ■ 250 g de gros sel ■ 15 g de gingembre frais ■ 40 g de ciboulette thaïe (ciboulette aillée) ■ 15 g de piment gochugaru (piment coréen) ■ 3 c. à soupe rase de sucre blanc ■ 7 cl de sauce soja ■ 1,5 litre d'eau

**Ustensiles** ■ 1 pilon ■ 1 bocal de 1 litre avec joint

1. Mélangez l'eau avec le gros sel dans un grand contenant. Retirez les feuilles abîmées du chou chinois et coupez une partie de la

base en essayant de ne pas toute la retirer (afin que les feuilles restent attachées entre elles). Coupez celles-ci en deux dans le sens de la longueur, puis recoupez chaque demi-chou encore en deux dans la longueur. Déposez les morceaux de chou dans l'eau salée. Laissez reposer 12 h en les tournant régulièrement. Égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide. Déposez-les dans une passoire et laissez-les s'égoutter pendant 1 h. Réservez 1 ou 2 grandes feuilles de chou.

2. Pendant ce temps, épluchez le gingembre, le daïkon et la pomme. Râpez finement le gingembre, détaillez le daïkon en bâtonnets et la pomme en petits cubes. Rincez la ciboulette

et détaillez-la en tronçons de 2 cm environ.

3. Mélangez le piment, le gingembre râpé, le sucre, la ciboulette et la sauce soja. Ajoutez ensuite le daïkon et la pomme. Mélangez bien. Étalez ce mélange entre les feuilles de chou et déposez le chou au fur et à mesure dans un bocal avec joint. Tassez bien avec un pilon. Recouvrez l'ensemble avec les deux feuilles de chou réservées (cela va bloquer le chou et éviter qu'il ne remonte durant la fermentation).

4. Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter 1 semaine à température ambiante.

5. Placez ensuite au réfrigérateur pour stopper la fermentation. Consommez rapidement après ouverture.



## HOUMOUS AUX POIS CHICHES GERMÉS

### Crémeux

Prép. : 10 min. Cuisson : 55 min.  
Pour 4-6 personnes :

■ 300 g de pois chiches germés (voir recette page ci-contre)  
■ 2 c. à soupe bombées de tahini ■ 1 grosse gousse d'ail  
■ 5 cl d'huile d'olive + un peu pour servir ■ 1 c. à soupe rase de sumac ■ Sel, poivre

**1.** Portez un grand volume d'eau non salée à ébullition, ajoutez les pois chiches germés et faites-les cuire 45 min à couvert : ils doivent être tendres. Égouttez-les en prenant soin de

garder 30 cl d'eau de cuisson. Épluchez la gousse d'ail et dégermez-la si nécessaire.

**2.** Mixez les pois chiches avec l'huile d'olive, la gousse d'ail, le tahini et 20 cl d'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si le mélange vous paraît trop compact. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'huile d'olive et saupoudrez de sumac.

**3.** Servez avec des crackers maison ou du pain au levain toasté, par exemple.

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

## La fermentation maison, c'est aussi une façon de reprendre le contrôle de son alimentation.

■■■ le suivant : sur la base d'un liquide sucré (jus de fruit, sirop, infusion sucrée, eau contenant des morceaux de fruits ou de légumes...), on ajoute un ferment : levain de panification, levain de gingembre, grains de kéfir, kombucha, petit-lait... Le premier effet de la fermentation est de provoquer une effervescence. Le mot « fermenter » dérive du latin *fervere*, qui signifie bouillir, produire des bulles. Les micro-organismes dévorent littéralement le sucre et le transforment en gaz carbonique qui, s'il reste sous pression dans le liquide, le rend effervescent. La fermentation élimine une grande partie du sucre voire la totalité selon le temps qu'on lui laisse. Les boissons fermentées représentent donc une alternative naturelle aux sodas industriels très sucrés et artificiellement gazéifiés.

### Des apports nutritionnels et gustatifs

Et côté papilles, quelle aventure ! L'arôme n'a parfois rien à voir avec le goût. Prenons l'exemple de la *tepacha*, boisson à base d'écorce d'ananas, d'eau et de sucre : si l'odeur de l'ananas est bien présente, la saveur aigre-douce n'en porte pas trace. À l'inverse, la *boza*, inodore, révèle en bouche une saveur de noisette torréfiée, proche d'un lait d'amande pétillant. Cette boisson au levain de millet est traditionnellement consommée au petit déjeuner en Bulgarie. Une méthode millénaire qui augmente les qualités nutritionnelles des aliments, qui apporte des probiotiques précieux à notre système immunitaire et notre flore intestinale, qui bouscule nos perceptions sensorielles et élargit notre horizon culinaire, pour-quoi se priver d'une telle expérience ? À vos bouches ! ♦

Merci à Malik Nguon, Marie-Claire Frédéric et Quentin pour l'aide apportée à la réalisation de cet article.

### UNE TECHNIQUE QUI PRÊTE À « SURIR »

Navrée de constater que le terme « lacto-fermenté » évoque chez le béotien « du pourri plein de lactose », Marie-Claire Frédéric, autrice de plusieurs ouvrages sur la fermentation (*Ni cru ni cuit, Boissons fermentées naturelles...*) a choisi de remettre en service un mot de vieux français désignant précisément un aliment devenu aigre ou acide, à la suite d'une fermentation. Il s'agit de « suri », participe passé du verbe surir. Elle surit donc à l'envi dans son restaurant parisien, où l'on peut s'attabler ou acheter à emporter bouches et boissons Soby.

## POIS CHICHES GERMÉS

Préparation : 10 min. Repos : 36 h.

### ■ 300 g de pois chiches secs

1. Faites tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau durant 12 h.
2. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. Déposez-les dans une passoire, recouvrez-les d'un torchon et laissez-les ainsi 12 h de plus.
3. Au bout de ce temps, rincez les pois chiches à l'eau froide, égouttez-les, recouvrez du torchon et laissez reposer 12 h. Au bout de ce temps, répétez l'opération une dernière fois : les pois chiches vont germer.
4. Placez les pois chiches au réfrigérateur et consommez-les le jour même ou le lendemain.

## ROULEAUX DE PRINTEMPS AU POULET ET AUX CAROTTES FERMENTÉES À L'ORANGE

*Pour changer*

Préparation : 40 min. Repos 15 min.

Cuisson : 20 min. Pour 8 pièces :

■ 8 feuilles de riz ■ 150 g de blanc de poulet  
■ 60 g de vermicelles de riz ■ 120 g de carottes fermentées à l'orange (voir recette page 52) ■ 80 g de concombre ■ 8 petites feuilles de laitue ■ 3 brins de menthe  
■ 3 brins de coriandre ■ 1 étoile de badiane  
■ 10 g de gingembre frais

**Pour la sauce** ■ 4 c. à soupe rases de sucre ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam ■ 1 petite gousse d'ail ■ 1 piment rouge thaï ■ 1 citron vert pour servir ■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 8 c. à soupe d'eau

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition avec la badiane et le gingembre préalablement épluché et coupé en lamelles. Ajoutez le blanc de poulet, laissez frémir à couvert pendant 10 min.
2. Égouttez le blanc de poulet, laissez-le refroidir 15 min et détaillez-le en lamelles.
3. Faites cuire les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet, puis rafraîchissez-les sous l'eau du robinet.
4. Détaillez le concombre en bâtonnets ou en rondelles. Détaillez la salade en chiffonnade. Lavez et séchez les feuilles de coriandre et de menthe.
5. Préparez la sauce. Dans une casserole, versez l'eau, le nuoc-mam, le sucre et le vinaigre. Portez à ébullition pendant 3 min. Épluchez l'ail et épépinez le piment. Hors du feu, ajoutez l'ail haché et le piment ciselé finement.
6. Humidifiez les feuilles de riz en les



trempant rapidement dans l'eau tiède, puis déposez-les au fur et à mesure sur le plan de travail propre. Sur la partie inférieure de chaque feuille de riz, déposez un peu de laitue, un peu de vermicelles de riz, 1 lamelle de poulet, 1 bâtonnet de concombre, un peu de carottes fermentées, quelques feuilles de coriandre et 1 ou 2 feuilles de menthe. Rabattez les côtés des feuilles de riz sur leur garniture, puis enroulez les

feuilles de riz vers le haut en emprisonnant les ingrédients sous forme de rouleau.

7. Servez avec la sauce et du citron vert coupé en quartiers.

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

**Bon à savoir** Entre la confection et le service, conservez les rouleaux enveloppés dans un torchon humide ou du film alimentaire afin qu'ils ne sèchent pas.



## BEIGNETS DE CALAMAR AUX CORN FLAKES ET AU LAIT RIBOT

*Gourmand*

Préparation : 10 min. Repos : 1 h. Cuisson : 15 min.  
Pour 4 personnes :

■ 400 g d'anneaux de calamar ■ 220 g de corn flakes non sucrés ■ 80 cl de lait ribot ■ 100 g de farine ■ 2 œufs ■ 1 litre d'huile de friture

**Ustensile** ■ 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson

1. Faites tremper les anneaux de calamar dans le lait ribot durant 1 h.
2. Écrasez les corn flakes pour les réduire en chapelure grossière. Battez les œufs en omelette.
3. Faites chauffer l'huile de cuisson à 180 °C. Égouttez bien les calmars. Roulez-les dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans les corn flakes. Faites-les frire durant 2 à 3 min en les retournant régulièrement à l'aide d'une pince. Salez et poivrez.
4. Dégustez chaud, par exemple avec du citron ou une mayonnaise aux herbes.

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



## BRUSCHETTA AU FROMAGE BLEU ET AUX POIRES FERMENTÉES

*Sucré-salé*

Préparation : 10 min.  
Cuisson : 5 min. Pour 4 pièces :

■ 4 tranches de pain au levain  
■ 200 g de fromage bleu (type bleu de Bresse ou roquefort) ■ 100 g de poires kaktugi (voir recette page 52) ■ 40 g de noix de cajou torréfiées ■ Un peu de thym

1. Préchauffez le four sur grill. Répartissez le fromage bleu sur les tranches de pain. Enfouissez pour 4 à 5 min en surveillant bien : le fromage doit être fondu et légèrement doré.

2. Dans une poêle, faites torréfier les noix de cajou 4 à 5 min, en mélangeant régulièrement, puis concassez-les grossièrement. Détaillez les cubes de poires fermentées en morceaux plus petits.
3. À la sortie du four, répartissez les dés de poires fermentées sur les bruschettas, ajoutez un peu de thym et de noix de cajou concassées et dégustez sans attendre, avec du mesclun par exemple.

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



# Le goût de l'Europe

## Fromage Authentique Grec

La **feta AOP** est fabriquée exclusivement en Grèce à base de lait de brebis ou de son mélange avec du lait de chèvre. Le doux microclimat de la Méditerranée, le soleil, la biodiversité et la flore rare attribuent à la faune des caractéristiques uniques, qui sont idéales pour la production de la composante de base, à savoir le lait. C'est pour cette raison que l'exceptionnelle saveur de la **feta** ne peut pas être imitée.



**Feta PDO. Let's get real!**

**Produits d'Appellation d'Origine Protégée (AOP)** La mention AOP identifie un produit provenant d'un lieu spécifique-région ou exceptionnellement pays-dont la qualité ou les caractéristiques sont essentiellement ou essentiellement dues à un environnement géographique particulier, avec ses propres ressources naturelles et humaines et dont toutes les étapes de fabrication ont lieu dans cet espace géographique délimitée.



Découvrez des recettes délicieuses  
à la Feta AOP sur notre site

[www.fetapdo.eu](http://www.fetapdo.eu) | [fetapdo](https://www.facebook.com/fetapdo)

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC L'AIDE  
DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES  
CAMPAGNES FAVORISANT DES  
PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





## RIZ FRIT AU KIMCHI

### À la coréenne

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

■ 160 g de riz ■ 160 g de kimchi (voir  
recette page 53) ■ 16 crevettes crues  
■ 100 g de lardons de bacon ■ 2 grosses  
carottes ■ 6 c. à soupe d'huile de  
sésame ■ 6 c. à soupe de sauce soja  
■ 1 ciboule ■ 1 citron vert pour servir

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et égouttez-le. Retirez la tête et la carapace des crevettes, sans ôter la queue. Épluchez les carottes et détaillez-les en petits dés. Coupez le kimchi grossièrement.

2. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle. Ajoutez les

carottes et faites-les dorer durant 5 min, en mélangeant régulièrement. Ajoutez les crevettes et les lardons de bacon, laissez-les dorer 4 min supplémentaires, puis débarrassez.

3. Dans la même poêle, faites chauffer l'huile de sésame restante. Ajoutez le riz et la sauce soja. Faites sauter sur feu vif pendant 2 ou 3 min. Ajoutez le kimchi, les crevettes, les lardons de bacon et les carottes. Poursuivez la cuisson 2 à 3 min.

4. Parsemez de la ciboule préalablement ciselée. Rectifiez l'assaisonnement et servez rapidement avec du citron vert.

**Notre conseil vin : un riesling.**

**Bon à savoir** Attention au sel, le kimchi et la sauce soja sont déjà salés.

## TOUR D'HORIZON

Faisons plus ample connaissance avec les produits fermentés présents depuis fort longtemps dans les cultures asiatiques et d'Europe de l'Est.

### Kimchi

Le kimchi est un mets traditionnel coréen composé de piments et de légumes lacto-fermentés. Il en existe de multiples variétés, mais la version la plus courante s'appuie sur une base de chou chinois et de radis.

### Miso

Cette pâte fermentée sert au Japon de condiment et de base aux bouillons – dont la fameuse soupe miso. Elle se compose de fèves de soja, de haricots, d'orge ou de riz, auxquels on ajoute de l'eau, du sel et un ferment appelé *kôji*. Ce mélange est vieilli un à trois ans dans des cuves en cèdre. Ce produit vivant contient tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait une source de protéines complètes.

### Kéfir de fruit

Le kéfir désigne une boisson naturellement pétillante, trouble et légèrement acide, originaire du Caucase. Elle résulte de la fermentation de grains de kéfir. Ceux-ci se présentent sous la forme de grains blancs translucides, semblables à de la glace pilée. Le kéfir peut être aromatisé avec des fruits. Reconnu comme probiotique, il repeuple notre flore intestinale de bonnes bactéries.

### Kombucha

Selon que l'on emploie ce mot au féminin ou au masculin, le mot désigne une boisson ou la souche servant à fabriquer cette boisson (Scoby). Surnommé « champignon de Mandchourie », « algue de thé » ou « moisissure de thé », le kombucha ressemble à une crêpe gélatineuse et brunâtre. Immérgé dans du thé sucré, le kombucha croît et se multiplie. Il donne naissance à une boisson pétillante qui, en bouche, s'apparente à un cidre aigre-doux.

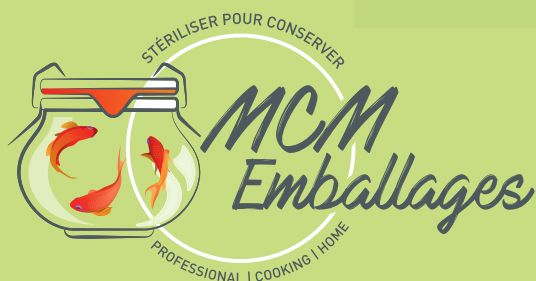
### Kvas

Il s'agit d'une bière de pain couramment consommée en Europe de l'Est, notamment en Ukraine. Elle est obtenue par la fermentation de pain de froment, de seigle, d'épeautre ou d'orge, et parfumée avec des fruits et des raisins secs. Le levain du pain donne à cette boisson pétillante un goût malté caractéristique.

# L'ART DE *Conserver*

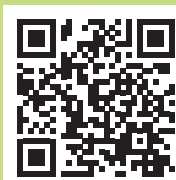
Bocaux & matériel  
pour la conserve !

STÉRILISER POUR CONSERVER | PROFESSIONAL | COOKING | HOME



📍 **MCM EMBALLAGES®**  
**Distributeur Officiel WECK®**  
Parc Nobel - 4 rue Alfred Kastler  
F - 67540 OSTWALD

☎ 0897 65 52 65 (0,60 €/mn)  
✉ [contact@mcm-europe.fr](mailto:contact@mcm-europe.fr)  
🌐 [www.mcm-europe.fr](http://www.mcm-europe.fr)



[mcm-europe.fr](http://mcm-europe.fr)



# Mes petites recettes végétariennes

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

Recettes et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Isabelle Kanako**.



## **CURRY DE COURGE, LENTILLES, CHOU KALE ET MARRONS**

*Un délice*

Prép. : 15 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 pers. :

■ 400 g de potimarron bio ■ 300 g de marrons crus, épluchés et décongelés ■ 150 g de chou kale (4-5 grandes tiges) ■ 120 g de lentilles corail ■ 1 oignon ■ 50 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe légèrement bombée de pâte de curry rouge thaïe ■ 1 c. à soupe rase de sucre ■ 2 c. à soupe d'huile végétale ■ Sel

1. Nettoyez le potimarron sans l'éplucher, retirez ses graines et coupez-le en fins quartiers. Émincez l'oignon. Retirez les tiges du chou kale et faites tremper les feuilles dans l'eau froide pour les nettoyer.
2. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites revenir la pâte de curry 2 à 3 min. Ajoutez l'oignon, le lait de coco, les lentilles, les marrons et le potimarron. Versez 10 cl d'eau, ajoutez 1 c. à café rase de sel et le sucre. Portez à ébullition. Remuez délicatement pour décoller les lentilles du fond de la cocotte. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 min, en surveillant et en remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau au besoin.
3. Au bout de ce temps, ajoutez le chou kale et poursuivez la cuisson 5 min. Goûtez pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement.
4. Servez avec du pain, des naans, du riz, du quinoa ou de la semoule.

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

**Bon à savoir** Vous pouvez utiliser des marrons cuits en bocal, vous les ajouterez en même temps que le chou kale.



Des légumes d'hiver, des marrons  
et des lentilles corail pour un plat  
complet épicé et revigorant!



Lavez soigneusement le potimarron,  
retirez les graines et le cœur fibreux  
puis coupez la chair en lamelles.



Retirez les tiges des feuilles de chou kale  
avant de les faire tremper dans l'eau pour  
les nettoyer. Pelez et émincez l'oignon.



Après avoir fait revenir la pâte de curry  
dans l'huile, ajoutez l'oignon, les légumes,  
les marrons et le lait de coco.

## PARMENTIER DE PATATES DOUCES AUX CHAMPIGNONS, CHOU ET TEMPEH

### *Pour changer du tofu*

Prép. : 40 min. Cuis. : 45 min. Pour 6 pers. :

**Pour la purée de patates douces** ■ 1 kg de patates douces ■ 25 g de gingembre frais ■ 1 c. à soupe rase de curry en poudre ■ 50 g de beurre ou 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour les légumes et le tempeh sautés** ■ 200 g de tempeh (au rayon frais, en magasin bio ou asiatique) ■ 1/4 de chou tendre (type de Pontoise, cabus ou pointu) ■ 200 g de champignons de Paris ■ 200 g de shitakés frais ■ 1 poireau ■ 1 oignon ■ 3 grosses gousses d'ail ■ 5 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à café légèrement bombée de sucre ■ 5 brins de coriandre ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive

1. Épluchez et coupez les patates douces en deux, puis en lamelles. Faites-les cuire

à la vapeur 15 à 20 min environ. Transférez-les dans un récipient.

2. Pelez et râpez le gingembre de façon à en obtenir 20 g. Dans le récipient, ajoutez le beurre en cubes (ou l'huile), le gingembre râpé et le curry. Salez et poivrez. Mixez avec un mixeur plongeant, en ajoutant un peu d'eau de cuisson au besoin : la purée doit être lisse. Goûtez pour ajuster l'assaisonnement.

3. Nettoyez les légumes. Émincez l'oignon, le poireau et le chou. Pelez et hachez l'ail. Coupez les champignons de Paris en quartiers et les shitakés en lamelles. Cassez le tempeh grossièrement à la main (ou coupez-le en cubes).

4. Préchauffez le four à 220 °C. Mélangez la sauce soja avec le sucre. Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Ajoutez le tempeh et faites dorer sur toutes les faces. Versez un

peu de sauce (soja et sucre). Mélangez et débarrassez.

5. Dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile, faites suer l'oignon et l'ail 3 à 5 min, sur feu doux, puis, sur feu vif, ajoutez le reste de légumes (champignons, chou, poireau) et le reste de sauce. Poivrez généreusement. Faites cuire 5 à 7 min, en mélangeant.

Ajoutez le tempeh en fin de cuisson. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement.

6. Versez les légumes au tempeh dans un plat à gratin en lissant le dessus avec le dos d'une cuillère. Recouvrez de la purée de patates douces, lissez et enfournez 15 min.

7. Servez le parmentier parsemé de feuilles de coriandre ciselées.

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

**Bon à savoir** Vous pouvez ajouter quelques cubes de beurre ou un filet d'huile d'olive avant d'enfourner.





Lavez et pelez les patates douces, puis détaillez-les en lamelles d'épaisseur régulière pour une cuisson uniforme.



Émincez le poireau, l'oignon et le chou. Cassez à la main le tempeh en morceaux ou bien découpez-le au couteau.



Faites revenir le tempeh dans l'huile de façon à le faire dorer de toutes parts, puis versez un peu de sauce soja mélangée à du sucre.



Répartissez le mélange de légumes et tempeh dans un plat à four et recouvrez de la purée de patates douces, en lissant.

# La pistache

## Une bonne pâte

Ce fruit à coque, ordinairement picoré à l'apéritif, se fait gastronomique grâce à sa version en pâte, qui permet toutes les audaces, aussi bien dans les pâtisseries et autres desserts que dans les recettes salées.

Texte **Patricia Marini**. Recettes et stylisme **Audrey Cosson**. Photos **Nathalie Carnet**.

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

À l'origine, ce mélange de pistaches broyées généralement torréfiées, sans sucre, était plutôt réservé aux professionnels, qui l'utilisaient comme aide culinaire, notamment pour la confection de glaces, mousses et crèmes. Désormais, la pâte de pistaches se démocratise pour devenir accessible à tous.

### SOUS QUELLE FORME LA TROUVE-T-ON ?

Si on la retrouve également sous la dénomination de purée, il faut néanmoins distinguer les pâtes « pure pistache » de celles qui contiennent des colorants ou des arômes ajoutés. Elle se décline aussi en version salée à la manière d'un pesto, sucrée, avec ou sans huile, voire sous forme de pâte à tartiner parfois mélangée à d'autres oléagineux.

### OÙ SE LA PROCURER ?

Elle se taille une place de choix sur les étagères des épiceries fines, des magasins bio ou spécialisés. On peut bien évidemment la préparer soi-même, comme certains pâtisseries ou chocolatiers, en mixant les pistaches après avoir retiré leur peau.

### POURQUOI A-T-ELLE LA COTE ?

Parce qu'aujourd'hui on trouve aisément une pâte 100 % pistache, qui, même si elle est plus chère, est incomparable en termes de goût et de texture. Polyvalente, elle est aussi un véritable atout santé.



## LINGUINE AU PESTO DE PISTACHES ET AUX TOMATES SÉCHÉES

### Ensoleillé

Préparation : 15 min. Cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

■ 400 g de linguine ■ 40 g de pâte de pistaches non sucrée ■ 20 g de parmesan ■ 10 g de pistaches émondées ■ 1 petite gousse d'ail ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 8 tomates séchées dans l'huile d'olive ■ 5 g de citron confit au sel ■ Quelques feuilles de basilic ■ Fleur de sel, poivre

1. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Placez-la dans le bol d'un robot avec la pâte de pistaches, les pistaches émondées, le parmesan coupé en petits

morceaux, le citron épépiné et un filet d'huile d'olive. Mixez par à-coups, en versant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir la consistance désirée.

2. Hachez grossièrement les tomates séchées et égouttées. Faites cuire les linguine dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications sur le paquet. Égouttez-les en réservant 2 c. à soupe de leur eau de cuisson.

3. Remettez les pâtes dans la casserole, ajoutez le pesto, les tomates séchées et l'eau de cuisson réservée. Salez, poivrez et mélangez bien.

4. Répartissez les linguine dans des assiettes creuses, parsemez de feuilles de basilic et servez.

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



*Surprenez vos invités avec ce plat  
de pâtes aux saveurs originales.*

## SANDWICH GRILLÉ GORGONZOLA-PISTACHE- POUSSES D'ÉPINARD

*Pour un en-cas*

Prép. : 10 min. Cuis. : 10 min. Pour 2 pièces :

■ 2 tranches de pain de campagne (2 cm d'épaisseur environ) ■ 120 g de gorgonzola  
■ 70 g de pousses d'épinard ■ 50 g de beurre demi-sel mou ■ 4 c. à soupe bombées de pâte de pistaches non sucrée  
■ 4 c. à soupe bombées de chutney d'oignons ■ 1 c. à soupe bombée de zataar  
■ Huile d'olive ■ Poivre

**1.** Dans un bol, mélangez le beurre demi-sel mou avec le zaatar jusqu'à obtenir une préparation homogène.

**2.** Tartinez une face de chaque tranche de pain de cette préparation. Tartinez ensuite généreusement l'autre face d'une des deux tranches de pain de pâte de pistaches, ajoutez le chutney, le gorgonzola sans sa croûte et les pousses d'épinard, poivrez et refermez avec l'autre tranche, face beurrée à l'extérieur.

**3.** Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive sur feu moyen et déposez le sandwich en appuyant bien sur le dessus avec une spatule pour le faire dorer. Retournez ensuite le sandwich et faites de même pour faire dorer l'autre face. Baissez le feu, couvrez et laissez encore chauffer 5 min.

**4.** Retirez le sandwich de la poêle, découpez-le en deux et servez sans attendre.

**Notre conseil vin :** *un coteaux-varois blanc.*

**L**ongtemps on a confondu le goût de la pistache, que l'on pensait vert fluo, avec celui de l'amande amère. La faute aux colorants et arômes ajoutés à la pâte utilisée par les professionnels pour confectionner glaces et autres crèmes dessert. Désormais, la pâte 100 % pistache assume clairement sa teinte verdâtre tirant légèrement sur le kaki, bien moins glamour. Et pour cause, pâtisseries et chocolatiers en quête d'authenticité sont de plus en plus nombreux à être séduits par son petit goût salin subtilement toasté. C'est le cas notamment de Mélanie L'Héritier et Arnaud Mathez du Jardin Sucré, qui, à Cernay-la-Ville et Paris, signent une tarte déclinant ce fruit dans tous ses états, associé à la fleur d'oranger. « Quand nous avons démarré, il y a neuf ans, nos clients étaient surpris de retrouver dans nos pâtisseries le goût des pistaches de l'apéritif, le sel en moins. Ils n'étaient pas habitués », racontent-ils. Ils s'approvisionnent auprès de l'entreprise familiale Corsiglia à Aubagne, qui élabore un produit très haut de gamme, sans additif ni conservateur, avec de la pistache de Bronte, en Sicile, où elle est protégée par une appellation d'origine contrôlée. Chez soi, pas besoin d'en mettre beaucoup pour parfumer une pâte à crêpes, un gâteau, une crème anglaise ou pâtissière.

## Inspiration italienne

Elle a également toute sa place dans des plats salés et les Italiens ne s'en privent pas. La Sicilienne Simona Restivo, qui fut l'une des premières, dès 2003, à importer de son île natale des produits transformés à base de pistache, sous la marque Les Deux Siciles, l'a intégrée dans de multiples recettes dans le livre (malheureusement épuisé) qu'elle a consacré à ce fruit à coque. Elle la conseille dans une tarte salée ou une pizza, mélangée à de la ricotta dans des pâtes, en version pesto sur un poisson, et même dans une vinaigrette. Ses usages sont innombrables à condition de faire preuve d'un peu d'audace. Par chance, l'oléagineux, source de protéines, de vitamines et de minéraux est aussi un trésor de bienfaits, ce qui autorise toutes les gourmandises. ♦

Bol Malo Atelier, gobelet Christiane Perrochon



## FINANCIERS À LA PISTACHE

### Classique

Préparation : 15 min. Cuisson : 20 min.  
Pour 14 pièces :

■ 75 g de beurre demi-sel + un peu pour les moules ■ 60 g de sucre glace  
■ 60 g de pâte de pistaches non sucrée  
■ 50 g de farine ■ 3 blancs d'œufs  
■ 20 g de pistaches émondées

**Ustensiles** ■ Moules à financier en silicone

**1.** Préchauffez le four à 170 °C. Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il prenne

une belle couleur noisette, puis clarifiez-le.

**2.** Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre glace et la pâte de pistaches. Ajoutez les blancs d'œufs et fouettez énergiquement avant d'ajouter le beurre noisette clarifié. Mélangez pour obtenir une pâte lisse.

**3.** Répartissez la pâte dans des moules à financier en silicone préalablement beurrés, jusqu'à mi-hauteur. Parsemez de pistaches concassées et enfournez pour 12 min : les financiers doivent être dorés.

**4.** Laissez refroidir avant de démouler.

**Notre conseil d'accompagnement :**  
**un poiré.**

# Gratin de saumon aux patates douces

Recette et stylisme **Delphine Brunet**. Photo **Éric Fénot**.



## Réconfortant

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

■ 600 g de filets de saumon sans peau  
■ 500 g de patates douces ■ 500 g  
de pommes de terre ■ 2 gousses d'ail  
■ 1 citron ■ 20 grandes feuilles de  
basilic + quelques-unes pour le décor  
■ 60 g de beurre + un peu pour le plat  
■ Sel, poivre

Pour la chapelure ■ 2 biscottes ■ 20 g  
d'amandes

Ustensiles ■ 1 poche munie de  
1 grosse douille cannelée

1. Coupez le saumon en cubes et arrosez ceux-ci du jus du citron pressé. Mixez l'ail avec le basilic, parsemez-les sur le saumon, salez, poivrez, mélangez et laissez mariner, couvert de film alimentaire, 30 min au réfrigérateur.
2. Épluchez les patates douces et les pommes de terre, coupez-les en cubes. Faites-les cuire à la vapeur en commençant par les pommes de terre, pendant 10 min, puis ajoutez les patates douces et poursuivez la cuisson 10 min. Écrasez-les ensuite au presse-purée avec 40 g de beurre en parcelles. Salez, poivrez et mélangez.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un plat à gratin, disposez les cubes de saumon égouttés dans le fond du plat. Placez la purée dans une poche munie d'une grosse douille cannelée et formez des petits dômes de purée sur le saumon. Mixez les biscottes avec les amandes. Saupoudrez cette chapelure sur la purée, déposez des noisettes de beurre (20 g) sur l'ensemble puis enfournez pour 10 min.
4. Passez sous le gril 2 min pour dorer et servez avec un peu de basilic.

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

**Bon à savoir** Pour vous organiser, vous pouvez préparer la purée la veille et la mettre dans la poche à douille bien fermée et réservée au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



*Recevoir  
Antoine Gras  
Menus de saison  
Goûter...*

**PATATES DOUCES  
AU SIROP  
D'ÉRABLE ET  
À LA MIMOLETTE**  
Recette p. 74

# *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 **Bérengère Abraham**. Photos **Guillaume Czerw**.



**SALADE D'ORZO  
ET POIREAUX  
RÔTIS, SAUCE AUX  
DATTES ET DUKKHA**  
Recette p. 74



### AGNOLOTTI À LA RICOTTA, AU PECORINO ET AU CITRON

#### À essayer

Préparation : 40 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

**Pour la pâte** ■ 360 g de farine ■ 4 œufs  
■ 1 pincée de sel

**Pour la farce** ■ 200 g d'oignons ■ 125 g de ricotta ■ 60 g de pecorino ■ 5 brins de thym  
■ 1 citron bio ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive  
■ Sel, poivre

**Pour la sauce** ■ 125 g de crème liquide  
■ 50 g de parmesan ■ 1 citron bio ■ 5 brins de thym ■ 1 filet d'huile d'olive

**1.** Préparez la pâte. Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, placez la farine, les œufs et le sel, mélangez pendant 2 à 3 min. Formez une boule de pâte avec les mains, couvrez et laissez reposer pendant 30 min.

**2.** Pendant ce temps, préparez la farce. Épluchez et émincez les oignons. Dans une

poêle, faites-les fondre avec l'huile d'olive sans les faire colorer et laissez-les refroidir. Râpez le zeste du citron. Râpez le pecorino. Prélevez les feuilles de thym. Dans un bol, mélangez la ricotta égouttée avec le zeste de citron, le thym, le pecorino et les oignons, salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.

**3.** Façonnez les agnolotti. Divisez la pâte en 4 pâtons. Étalez un pâton en une bande très fine, de 45 x 12 cm environ, avec un laminoin ou un rouleau à pâtisserie. Déposez la bande de pâte sur le plan de travail fariné, côté long face à vous. Répartissez au centre, dans le sens de la longueur, 6 c. à café bombées de farce à intervalles réguliers. Repliez la partie supérieure de la bande sur la farce, puis appuyez bien entre chaque boule de farce pour souder la pâte. Rabattez la partie inférieure de la pâte sur la farce en faisant se chevaucher les deux bords de pâte. Appuyez à nouveau entre les boules de farce pour souder la pâte. Découpez 6 raviolis

à l'aide d'une roulette à découper ou d'un couteau. Pincez-les de chaque côté avec les doigts pour former les agnolotti. Renouvelez cette opération avec les 3 pâtons restants.

**4.** Portez une casserole d'eau bouillante salée à ébullition. Pendant ce temps, préparez la sauce. Prélevez les feuilles de thym, râpez le zeste du citron et râpez le parmesan.

Dans une casserole, faites chauffer la crème avec le zeste du citron et les feuilles de thym sur feu doux, pendant 5 min. Ajoutez le parmesan râpé, mélangez bien pour le faire fondre, salez, poivrez et réservez au chaud.

**5.** Plongez les agnolotti dans l'eau bouillante, laissez-les cuire 3 min. À la fin de la cuisson, prélevez une louche d'eau de cuisson, ajoutez-la dans la sauce et mélangez.

**6.** Égouttez les agnolotti, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez, servez-les avec la sauce et éventuellement quelques copeaux de parmesan.

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



**TRAVERS DE PORC  
AU SIROP D'ÉRABLE  
ET FRITES DE  
POLENTA AU THYM**  
Recette p. 74

*Une belle pièce de viande grillée  
et gourmande à partager.*

## PATATES DOUCES AU SIROP D'ÉRABLE ET À LA MIMOLETTE (Photo p. 70)

### Tout simple

Préparation : 15 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de patates douces ■ 100 g de mimolette  
■ 10 feuilles de sauge ■ 1 oignon rouge ■ 3 c. à soupe  
de sirop d'érable ■ 3 brins de thym ■ 5 c. à soupe  
d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon

et coupez-le en lamelles. Répartissez les patates douces et l'oignon sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez de 4 c. à soupe d'huile d'olive et de sirop d'érable, parsemez les feuilles de thym et les feuilles de sauge, salez, poivrez et enfournez pour 1 h. 2. Dans un plat de service, disposez les légumes rôtis, parsemez de copeaux de mimolette, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un *gigondas*.

## SALADE D'ORZO ET POIREAUX RÔTIS, SAUCE AUX DATTES ET DUKKHA (Photo p. 71)

### Végétarien

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

■ 6 poireaux de taille moyenne ■ 200 g de pâtes orzo  
■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel

Pour le dukkah ■ 100 g de noisettes ■ 50 g de graines de sésame ■ 20 g de graines de coriandre ■ 2 c. à café rases de graines de cumin ■ 1 c. à soupe bombée de graines de tournesol ■ 1 c. à café rase de paprika ■ 1/2 c. à café de poivre moulu ■ 1/2 c. à café de sel

Pour la sauce aux dattes ■ 5 dattes ■ 1 orange  
■ 30 g de pignons ■ 1 c. à soupe bombée de câpres au vinaigre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préparez le dukkah. Faites torréfier les noisettes et les graines de sésame à sec, dans une poêle, pendant 3 min environ, en remuant pour qu'elles ne brûlent pas. Débarrassez et réservez. Dans la même poêle, placez les graines de coriandre, de cumin et de tournesol, le poivre moulu, le sel et le paprika, faites torréfier à sec

également pendant 3 min environ. Versez le tout dans le bol d'un robot et mixez par à-coups pour obtenir un mélange homogène et pas trop fin. Réservez.

2. Nettoyez les poireaux, retirez le vert puis coupez chaque blanc en trois tronçons. Faites dorer ces derniers à la poêle, dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, pendant 5 min, en les retournant pour qu'ils soient uniformément dorés. Couvrez-les, baissez le feu et faites cuire à l'étouffée pendant 10 min.

3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes orzo dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet.

4. Préparez la sauce. Dans une poêle, faites torréfier à sec les pignons. Retirez les noyaux des dattes puis coupez-les en petits morceaux. Dans un saladier, réunissez les câpres avec les morceaux de dattes et les pignons grillés. Ajoutez l'huile d'olive et 2 c. à soupe de jus d'orange, mélangez.

5. Dressez l'orzo avec les poireaux dans un plat, arrosez de sauce, parsemez de dukkah et servez.

Notre conseil vin : un *saumur blanc*.

## TRAVERS DE PORC AU SIROP D'ÉRABLE ET FRITES DE POLENTA AU THYM (Photo p. 73)

### Pour changer

Préparation : 15 min. Repos : 30 min. Cuisson : 1 h 45.  
Pour 4 personnes :

■ 1,2 kg de travers de porc ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 citron  
■ 1 pincée de paprika ■ Sel, poivre

Pour les frites de polenta ■ 250 g de polenta précuite  
■ 10 brins de thym ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

Ustensiles ■ 1 plat allant au four de 25 x 35 cm  
■ 1 pinceau de cuisine

1. Préchauffez le four à 150 °C. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le sirop d'érable, le jus du citron et le

paprika. Badigeonnez les travers de porc de cette préparation avec un pinceau de cuisine, salez et poivrez. Placez-les dans un plat à four et enfournez pour 1 h 30.

2. Préparez les frites de polenta. Dans une casserole, portez à ébullition 65 cl d'eau salée avec les feuilles de thym. Ajoutez la polenta en pluie et faites cuire 2 min, tout en remuant énergiquement. Placez la préparation dans un plat à four de 25 x 35 cm environ, en lissant bien, et laissez refroidir.

3. Une fois la polenta refroidie, détaillez des rectangles de 8 x 2 cm environ pour former des grosses frites. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les frites à feu moyen sur toutes les faces.

4. Servez le travers de porc avec les frites de polenta.

Notre conseil vin : un *minervois rouge*.



## TARTE CROUSTILLANTE À LA CHANTILLY, FRUITS SECS ET SIROP À L'ORANGE

### Original

Préparation : 40 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 250 g de crème liquide froide ■ 5 feuilles de filo ■ 1 citron jaune bio ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 30 g d'amandes effilées ■ 30 g de pistaches vertes ■ 25 g de sucre ■ 2 c. à soupe bombées de mascarpone ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Pour le sirop ■ 3 oranges ■ 60 g de sucre

Ustensiles ■ 1 cercle à pâtisserie de 22 cm de diamètre ■ 1 pinceau de cuisine

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Placez un cercle à pâtisserie, de 22 cm de diamètre

et 4 cm de hauteur, sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Beurrez chaque feuille de filo d'un seul côté, à l'aide d'un pinceau. Superposez-les sur le plan de travail, en les décalant légèrement à chaque fois pour former une rosace. Disposez cette rosace dans le cercle à pâtisserie, en appuyant bien à l'intérieur jusque sur le bord et découpez aux ciseaux l'excédent de feuilles de filo. Enfouez pour 20 min.

2. Pendant ce temps, préparez le sirop à l'orange. Épluchez 1 orange et prélevez ses suprêmes. Pressez les 2 autres oranges de manière à recueillir 80 g de jus. Dans une casserole, faites chauffer le jus des oranges avec les suprêmes et le sucre, à feu doux, pendant 5 min, jusqu'à ce que

le jus réduise sans colorer. Laissez refroidir.

3. Faites dorer les amandes effilées, à sec, dans une poêle. Concassez les pistaches.

4. Une fois le fond de tarte cuit, laissez-le tiédir avant de retirer le cercle à pâtisserie, puis répartissez-y la moitié des pistaches et des amandes effilées.

5. Râpez le zeste du citron. Dans le bol d'un robot, fouettez en chantilly la crème liquide bien froide avec le mascarpone. Ajoutez le sucre en poudre, la fleur d'oranger et le zeste du citron juste avant la fin.

6. Garnissez le fond de tarte avec la chantilly, parsemez avec les amandes effilées et les pistaches concassées restantes, arrosez de sirop à l'orange et servez.

Notre conseil vin : un coteaux-du-layon.

### BABKA À LA CRÈME DE MARRONS, À LA POIRE ET AUX NOISETTES

#### Gourmand

Préparation : 35 min. Repos : 3 h.

Cuisson : 35 min. Pour 4-6 personnes :

■ 250 g de farine + un peu pour le plan de travail ■ 80 g de beurre ■ 50 g de lait  
■ 50 g de sucre ■ 1 œuf ■ 1 sachet de levure sèche de boulanger ■ 1/2 c. à café de sel

**Pour la garniture** ■ 180 g de crème de marrons ■ 1 poire ■ 40 g de noisettes  
■ 2 c. à soupe bombées de sucre

**Ustensile** ■ 1 robot pétrisseur

1. Mélangez la levure avec le lait tiédi au préalable, puis laissez reposer 5 à 10 min.

Dans la cuve d'un robot pétrisseur, versez la farine, le sucre, le sel et l'œuf, pétrissez pendant 10 min. Ajoutez ensuite le beurre en morceaux et pétrissez 5 min. Filmez et laissez pousser 2 h dans un endroit tiède.

2. Épluchez la poire, épépinez-la et coupez-la en très fines lamelles. Placez celles-ci dans une casserole, ajoutez le sucre et 4 c. à soupe d'eau, faites cuire à feu doux pendant 2 à 3 min.

3. Une fois la pâte reposée, dégazez-la sur le plan de travail fariné, en appuyant avec les mains pour chasser l'air, puis étalez-la en un rectangle de 35 x 20 cm.

4. Répartissez la crème de marrons sur la pâte jusqu'à 1 cm du bord, puis les lamelles

de poire et les trois quarts des noisettes préalablement concassées. Roulez la pâte en partant du grand côté pour former un boudin. Coupez le boudin en deux dans le sens de la longueur. Croisez les 2 boudins obtenus pour obtenir une tresse, enroulez-la en escargot pour former un rond. Placez la babka sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, couvrez de film et laissez lever pendant 1 h dans un endroit tiède.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Parsemez la babka des noisettes concassées restantes et enfournez pour 30 min.

6. Laissez la babka refroidir sur une grille avant de servir.

**Notre conseil vin : un monbazillac.**



# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / HORS-SÉRIE N°46 / 2022 / 6,90€

*Fricassée de volaille  
aux champignons  
et au riz rouge*

**HORS-SÉRIE**

## PLATS UNIKES

Nos meilleures  
recettes à partager

**125  
IDÉES**  
GÉNÉREUSES &  
CONVIVIALES

Soupes complètes • Cocottes fondantes  
Petits plats au four • Desserts gourmands

**EN VENTE ACTUELLEMENT EN KIOSQUE  
ET SUR ABONNEMENTMAG.FR**

# *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 **Lucie Dauchy**. Photos **Martin Balme**.





## GÂTEAU À LA CAROTTE ET AUX FRUITS SECS, GLAÇAGE AU FROMAGE FRAIS

*Un délice*

Prép. : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 40 min. Pour 6 personnes :

■ 350 g de carottes ■ 200 g de poudre d'amandes ■ 170 g de sucre blond ■ 4 œufs ■ 50 g de farine ■ 1 petite orange bio ■ 50 g de noix de pécan ■ 50 g de noisettes décortiquées ■ 40 g de raisins blonds secs ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 c. à soupe rase de cannelle moulue ■ 1 noix d'huile de coco (ou beurre) pour le moule ■ 1 pincée de sel

**Pour le glaçage** ■ 150 g de fromage frais type Philadelphia ■ 1 petite orange bio ■ 25 g de raisins secs ■ 25 g de noisettes décortiquées ■ 1 sachet de sucre vanillé

**Ustensile** ■ 1 moule à manqué de 26 cm de diamètre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et râpez finement les carottes. Hachez grossièrement les noisettes et les noix de pécan. Râpez le zeste de l'orange et recueillez son jus. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.
2. Dans un saladier ou le bol d'un robot, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le jus et le zeste de l'orange, la farine, la poudre d'amandes, le sel, la levure et la cannelle, mélangez, puis ajoutez les raisins secs, les noix de pécan et les noisettes ainsi que les carottes râpées. Mélangez pour obtenir une préparation homogène (photo 2).
3. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une maryse.
4. Versez la pâte dans un moule à manqué de 26 cm de diamètre préalablement graissé et enfournez pour 40 min environ. Vérifiez la cuisson du gâteau en enfonceant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir à température ambiante.
5. Préparez le glaçage. Râpez finement le zeste de l'orange. Dans un bol, mélangez le fromage frais, le zeste de l'orange et le sucre vanillé (photo 3).
6. Lorsque le gâteau est bien refroidi, démoulez-le sur un plat de service. Nappez le dessus de glaçage au fromage frais, décorez de noisettes grossièrement concassées et de raisins secs.

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



D'origine auvergnate,  
Antoine Gras s'est laissé gagner  
par l'esprit des montagnes  
savoyardes et signe une cuisine  
de terroir tout en finesse.

# Antoine Gras

## Laisser sa trace

En toute discrétion, le jeune chef étoilé esquisse un parcours sans fautes à Val-d'Isère, au restaurant de l'hôtel Les Barmes de l'Ours, avec une cuisine très créative qui rend hommage avec générosité aux spécialités savoyardes.

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

**L**es Barmes de l'Ours se niche au pied de la face de Belvarde, la célèbre et redoutée piste olympique de Val-d'Isère. Pas de façade ostentatoire malgré ses cinq étoiles. L'établissement porte bien son nom ; dans le patois savoyard, les « barmes » désignent la tanière de l'ours. Un abri douillet pour passer l'hiver. Exactement ce que l'on ressent quand on pousse la porte, par une matinée radieuse de décembre. La saison vient de débuter, et l'hôtel-restaurant sort lui aussi de son hibernation puisqu'il ouvre en même temps que la station. Antoine Gras attend avec impatience de retrouver ses clients. « C'est touchant de les voir revenir année après année. C'est une véritable récompense », témoigne-t-il. Une reconnaissance aussi pour ce jeune chef qui est d'abord entré dans cette maison comme commis en 2003, puis, après avoir complété ailleurs sa formation, y est revenu comme sous-chef, avant qu'on ne lui confie le poste de chef en 2017. Deux ans plus tard, il sera, à 25 ans, récompensé d'une étoile par le *Guide Michelin*. « On m'a fait confiance très jeune, note-t-il. Cette étoile m'a donné de l'assurance. »

### Une formation de haut vol

S'il n'a pas reçu la cuisine en héritage, ce jeune Auvergnat garde le souvenir de grandes fêtes du cochon, chez ses grands-parents paysans, qui lui feront envisager la carrière de boucher... ou de vigneron. C'est finalement la cuisine qui le rattrapera. « J'ai eu la chance de rencontrer des chefs qui ont su me donner le goût du métier. J'aime à la fois la rigueur et la liberté de créer. C'est ça la magie de la cuisine. Le rythme aussi me plaît beaucoup. Au moment du service, on entre dans une autre préparation mentale. » Ses quatre étés passés à la Résidence de la Pinède, chez Arnaud Donckele, et une année chez la famille Meilleur, à Saint-Martin-de-Belleville, deux établissements triplement étoilés,

ont aussi beaucoup contribué à faire de lui le cuisinier qu'il est aujourd'hui. « Arnaud m'a façonné, raconte-t-il. Il a un rapport à la gastronomie qui va plus loin que l'assiette. Il fait partager des émotions, des convictions. Ça m'a marqué. Chez les Meilleur, j'ai appris la cuisine de montagne et l'art de recevoir. Aux Barmes, j'essaie à mon niveau de reproduire cet esprit. »

### Gastronomie des sommets

Pour lui qui est originaire d'Ambert, dans le Puy-de-Dôme, venir en Savoie n'a pas été un déracinement. « Nos régions partagent les mêmes valeurs, explique-t-il. Et ce n'est pas un inconvénient de ne pas être né ici ; je n'en suis que plus curieux. Je pose beaucoup de questions autour de moi, j'interroge les grands-mères sur les recettes anciennes. Et je m'inspire de la cuisine d'antan, comme la cuisson au coin du feu, en cocotte. J'aime travailler les ragoûts, un plat souvent déprécié. La montagne, c'est aussi les bouillons, les potages, les mijotés, la gourmandise. » Ainsi, dès le matin, poireaux et betteraves cuisent doucement à la braise dans le grand âtre du restaurant. Le premier sera finement détaillé dans une aérienne tartelette, condimentée d'anguille fumée et de caviar. La seconde, cuite en croûte parfumée au sapin, accompagnera le chevreuil. À La Table de l'Ours, le menu s'ouvre judicieusement par une évocation de la Savoie. D'abord avec deux belles huiles de noix et de noisette à déguster avec les pains maison. Puis viennent une régressive bouchée de fondue et un voluptueux gratin de crozets au beaufort d'alpage, truffé et relevé d'un cappuccino de diots fumés, les saucisses locales. La truite d'eaux vives s'entoure, elle, de champignons de La Motte-Servolex, de livèche et d'un risotto de céleri-rave au vin jaune. « On n'a pas peur d'aller aussi chercher un beau produit ailleurs, précise Antoine. On le ramène chez nous par une technique de cuisson, un assaisonnement, un accompagnement. » Ainsi ■■■



1

**1.** La salle du restaurant La Table de l'Ours, réalisée par le menuisier Christophe Mattis, fait écho, par son aspect géométrique, à la découpe abrupte des glaciers alentour et participe à la magie des lieux. **2.** Les Barmes de l'Ours, situé au pied des pistes, offre un point de vue spectaculaire sur les massifs de Solaise et de Belvedere. **3.** Pour Antoine Gras, l'élaboration d'une nouvelle carte chaque année, à l'ouverture de l'établissement, se conçoit comme un travail d'équipe au cours duquel les talents de chacun sont mis à profit.



2



3



## TARTELETTE VELOURS D'ANGUILLE ET POIREAUX

### À essayer

Préparation : 45 min. Repos : 12 h.  
Cuisson : 55 min. Pour 6 pièces :

**Pour la pâte** ■ 125 g de farine  
+ un peu pour étaler ■ 50 g de  
beurre ■ 2 jaunes d'œufs (40 g)  
■ 3 g de sel

**Pour le velours d'anguille**  
■ 200 g d'huile de pépins de  
raisin ■ 100 g d'anguille fumée  
■ 40 g de vinaigre ■ 40 g de  
bouillon de légumes ■ 1 jaune  
d'œuf (20 g) ■ 5 g de moutarde

**Pour les poireaux** ■ 3-4 poireaux  
■ 10 g d'huile de pépins de raisin  
■ 1 brin de thym ■ 5 g de sel

**Pour servir** ■ 50 g d'anguille  
fumée ■ 18 feuilles de capucine  
■ 30 g de caviar

**Ustensiles** ■ 1 chalumeau de  
cuisine ■ 6 moules à tartelette  
de 8 cm de diamètre

1. La veille (ou 12 h au préalable), préparez la pâte. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 2 mm, puis foncez 6 moules à tartelette de 8 cm de diamètre. Enfouissez à blanc à 160 °C pour 15 min.
2. Préparez le velours d'anguille. Mixez tous les ingrédients, sauf

l'huile, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Montez ensuite ce mélange à l'huile pour obtenir une mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au réfrigérateur pendant 1 h : le mélange doit figer.

3. Préparez les poireaux. Ôtez les parties vertes et réservez-les. Emballez les blancs dans une feuille de papier aluminium avec du sel, du thym et de l'huile de pépins de raisin. Faites cuire 40 min à la braise en les tournant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.

4. Brûlez l'anguille au chalumeau et détaillez-la en petits rectangles.

5. Faites sécher les parures de poireau réservées à la braise, au déshydrateur ou au four à 100 °C toute la nuit et mixez-les pour obtenir une poudre fine.

6. Au moment de servir, garnissez les tartelettes avec le velours d'anguille puis répartissez les poireaux cuits et détaillés en petits tronçons. Ajoutez les rectangles d'anguille, le caviar et les feuilles de capucine, parsemez de poudre de poireau et servez.

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

Une recette d'Antoine Gras, chef de La Table de l'Ours, à Val-d'Isère.

■■■ le turbot est braisé lentement au chou, dans l'idée d'une potée. La saint-jacques est cuite au bouillon avec des légumes-racines et la langoustine est fumée au genévrier ramassé l'été sur le massif de Belvedere. Le dessert, aérien, rend, lui, hommage au lait de fermes de la Tarentaise, sublimé par la vanille de Tahiti. On retrouve la même patte dans les deux autres restaurants de l'établissement, la Rôtisserie et le Coin Savoyard, passage obligé pour les amateurs de raclette et de fondue ; l'occasion de goûter aux fromages produits à Val-d'Isère, à la Ferme de l'Adroit.

## Question de style

« Avec la crise sanitaire, on a eu la malchance d'être fermé pendant de longs mois, commente le chef. Mais cela a permis de réfléchir à nos plats. On en a aussi profité pour refaire la salle. » Métamorphosée par un menuisier de la station, Christophe Mattis, elle se déploie façon kaléidoscope, dans un jeu de marqueteries qui rappelle la découpe brute des glaciers. Au plafond se déploie une impressionnante souche de mélèze arrachée à la montagne par une avalanche. « La cuisine a influencé le décor, et celui-ci m'inspire à son tour », commente Antoine Gras, qui doit faire feu de tout bois,

sur une courte durée, pour signer la carte d'un restaurant qui ne vit que cinq mois de l'année. « Sur cette courte période, il faut créer une équipe, trouver son style », rappelle-t-il. Tout juste bénéficie-t-il de quinze jours de printemps aux derniers jours de la saison pour s'amuser avec les premiers petits pois, les asperges.

Cette année, il devrait pouvoir construire une belle carte d'été, car lui et son équipe devraient investir l'hôtel-restaurant Les Roches, au Lavandou, racheté par la propriétaire des Barmes, Delphine André. Cette cheffe d'entreprise à la tête d'un groupe de logistique et de transport se passionne en effet pour l'univers de l'hôtellerie-restauration et y investit avec intuition. « Avec les deux établissements, on écrira des histoires différentes, mais ce sera le même ADN », prévoit Antoine. Aussi discrète que son chef, Delphine André choisit ses mots pour évoquer sa collaboration avec le jeune homme. « On partage les mêmes valeurs, explique-t-elle. L'humilité, c'est important pour progresser. L'esprit d'équipe aussi et le travail. C'est ce qui va lui permettre d'aller encore plus loin. Et pour cela, je fais attention à lui laisser beaucoup d'espace. » Cela le portera sans doute pour laisser sa trace. ♦

Les Barmes de l'Ours, 73155 Val-d'Isère.



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**. Stylisme **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 8 œufs.

## Forêt-noire

Préparation : 1 h 30. Repos : 14 h.

Cuisson : 1 h 20. Pour 8 pièces :

**Pour la pâte sablée** ■ 100 g de beurre pommade ■ 75 g de sucre glace ■ 50 g + 125 g de farine T55 ■ 25 g de poudre d'amandes ■ 40 g d'œuf ■ 20 g de cacao amer en poudre ■ 1 g de fleur de sel

**Pour le crémeux au chocolat noir** ■ 160 g de chocolat noir à 68 % de cacao, en pistoles ou tablette ■ 140 g de crème fleurette ■ 140 g de lait ■ 60 g de jaunes d'œufs ■ 30 g de sucre

**Pour le biscuit au chocolat** ■ 110 g de chocolat noir à 68 % de cacao ■ 75 g de beurre ■ 75 g de jaunes d'œufs ■ 145 g de blancs d'œufs ■ 80 g de sucre semoule ■ 30 g de farine de riz ■ 50 g de cacao amer en poudre

**Pour la nougatine au gruë de cacao** ■ 50 g de beurre ■ 50 g de glucose ■ 50 g de sucre ■ 50 g de gruë de cacao

**Pour la chantilly mascarpone-vanille** ■ 200 g de crème fleurette ■ 100 g de mascarpone ■ 30 g de sucre semoule ■ 1 gousse de vanille

**Pour le montage** ■ 150 g de cerises amarena égouttées

**Ustensiles** ■ 1 thermomètre de cuisson ■ 1 emporte-pièce de 13 x 3,5 cm, aux angles arrondis ■ 1 cadre en Inox ou 1 moule carré, de 25 cm de côté ■ 2 poches munies chacune de 1 douille lisse en Inox de 16 mm

Notre conseil vin : un *banyuls-rimage*.



1

## LA PÂTE SABLÉE

La veille, préparez la pâte sablée et le crémeux au chocolat. Mélangez, sans monter l'appareil, 100 g de beurre pommade, 1 g de fleur de sel, 75 g de sucre glace, 25 g de poudre d'amandes, 40 g d'œuf, 20 g de cacao amer et 50 g de farine type 55 : la pâte doit être lisse et homogène. Incorporez les 125 g de farine restants, sans trop travailler la pâte. Filmez la pâte et réservez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



## LE CRÉMEUX AU CHOCOLAT NOIR

Concassez grossièrement le chocolat s'il n'est pas en pistoles. Réalisez une crème anglaise. Pour cela, fouettez 60 g de jaunes d'œufs et 30 g de sucre. Portez 140 g de lait et 140 g de crème fleurette à ébullition. Délayez le mélange d'œufs avec un peu de liquide chaud. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire à la nappe à 70 °C. Versez en 2 fois sur le chocolat. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis filmez au contact. Réservez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

2



## LA CUISSON DE LA PÂTE SABLÉE

Le jour de la dégustation, préchauffez le four à 160 °C et étalez la pâte sur 3 mm. Détaillez à l'emporte-pièce 8 rectangles de 13 x 3,5 cm, arrondis aux angles, et déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson ou couverte d'un Silpat. Faites-les cuire 14 min dans le four.



## LE BISCUIT AU CHOCOLAT

Préchauffez le four à 170 °C. Faites fondre 110 g de chocolat noir et 75 g de beurre au micro-ondes ou au bain-marie. Mélangez 75 g de jaunes d'œufs dans le chocolat et le beurre fondus. Montez en neige ferme 145 g de blancs d'œufs avec 80 g de sucre semoule. Mélangez délicatement les 2 appareils, puis ajoutez 30 g de farine de riz. Versez dans un cadre ou un moule carré de 25 cm de côté (préalablement chemisé de papier cuisson). Enfouez pour 20 min. Laissez complètement refroidir avant de couper en cubes de 2 cm environ. Roulez ensuite les cubes de biscuit dans 50 g de cacao. Retirez l'excédent en secouant délicatement dans une passoire.

3



## LA NOUGATINE AU GRUÉ DE CACAO

Portez à ébullition 50 g de beurre, 50 g de sucre et 50 g de glucose. Ajoutez 50 g de grué de cacao et portez une seconde fois à ébullition. Étalez l'appareil le plus finement possible entre 2 feuilles de papier cuisson, sur environ 2 mm d'épaisseur. Placez au congélateur 1 h. Préchauffez le four à 160 °C, retirez la feuille du dessus et enfouez pour 20 min. Laissez complètement refroidir.



## LA CHANTILLY MASCARPONE-VANILLE

Réunissez 200 g de crème fleurette, 100 g de mascarpone, 30 g de sucre semoule et les graines d'une gousse de vanille. Montez le tout au fouet en chantilly souple. Remplissez une poche munie d'une douille lisse en Inox de 16 mm.



## LE MONTAGE

Coupez 150 g de cerises amarena égouttées en deux. Remplissez la seconde poche à douille de crémeux chocolat. Pochez sur les sablés des boules de crémeux et de chantilly en les alternant. Déposez des cubes de biscuit en quinconce sur la chantilly. Apposez des cerises contre les boules de crémeux et de chantilly. Cassez des morceaux de nougatine chocolat et plantez-les dans les boules de crémeux. Dégustez sans attendre.

# C'est l'heure du goûter!



Faites de ce moment tant attendu des enfants un petit banquet gourmand où s'étalent gaufres, crêpes, gâteaux et autres douceurs maison, toutes plus irrésistibles les unes que les autres. Succès garanti!

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

## CHOCOLAT LIÉGEOIS À LA CANNELLE

*Réconfortant*

Préparation : 15 min. Repos : 10 min.  
Cuisson : 5 min. Pour 6 personnes :

■ 1 litre de lait entier ■ 200 g de chocolat à pâtisser ■ 30 g de sucre glace ■ 20 g de cassonade ■ 15 cl de crème fleurette bien froide ■ 1 c. à café rase de cannelle

1. Placez la crème, le fouet du batteur électrique et un saladier pendant 10 min au congélateur. Montez ensuite la crème froide en chantilly, en incorporant le sucre glace. Réservez au réfrigérateur.
2. Hachez grossièrement le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez peu à peu le lait, la cannelle et la cassonade.
3. Versez le chocolat chaud dans 6 tasses. Ajoutez un toupet de chantilly et servez aussitôt, éventuellement parsemé d'une pincée de cannelle en poudre.



## GAUFRES DE LIÈGE AU SUCRE PERLÉ ET À LA VANILLE

*Spécialité belge*

Préparation : 15 min. Repos : 3 h 10.  
Cuisson : 25 min. Pour 16 pièces :

■ 250 g de farine ■ 165 g de beurre demi-sel mou ■ 100 g de sucre perlé ■ 50 g de cassonade ■ 10 cl de lait entier ■ 20 g de levure de boulanger fraîche ■ 1 œuf ■ 1 gousse de vanille ■ 1 pincée de sel ■ Huile neutre pour cuisson

**Ustensiles** ■ 1 gaufrier classique ou à gaufres de Liège ■ 1 robot pétrisseur

1. Dans un bol, délayez la levure avec le lait légèrement tiédi, laissez reposer pendant 10 min.
2. Dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, placez la farine, les graines de la gousse de vanille, le sel et la cassonade. Commencez le pétrissage, ajoutez l'œuf, continuez de pétrir puis versez la levure délayée et

- pétrissez pendant 5 min. Ajoutez le beurre mou, pétrissez pendant 10 min : la pâte doit être homogène et se détacher des parois du bol. Couvrez la pâte d'un torchon et laissez-la lever pendant 1 h dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.
3. Passé ce délai, versez le sucre perlé dans le bol et pétrissez la pâte pendant 1 min. Placez la pâte 2 h au réfrigérateur.
  4. Faites chauffer le gaufrier. Graissez les plaques légèrement. Façonnez des boules de pâte de 5 à 6 cm (selon la taille des plaques), placez-en une sur chaque plaque du gaufrier, refermez et faites cuire les gaufres quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les délicatement du gaufrier, puis répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
  5. Servez aussitôt ou conservez-les dans une boîte hermétique une fois refroidies.





## BRIOCHES AU CITRON

### Pour changer

Préparation : 40 min. Repos : 1 h 45.  
Cuisson : 20 min. Pour 12 pièces :

■ 320 g de farine + un peu pour étaler  
■ 50 g de sucre en poudre ■ 20 g de  
beurre demi-sel mou ■ 1 gros citron  
bio ■ 1 œuf ■ 12 cl de lait + un peu  
pour la finition ■ 1 sachet de levure  
sèche de boulanger (7 g) ■ 1 sachet  
de sucre vanillé ■ 1 c. à soupe d'eau  
de fleur d'oranger ■ 1 pincée de sel  
■ Sucre glace, pour servir

**Ustensiles** ■ 1 robot pétrisseur  
■ 1 pinceau de cuisine

1. Lavez et séchez le citron, râpez finement le zeste et recueillez son jus.
2. Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux le lait, l'eau de fleur d'oranger et le beurre mou.
3. Dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, mélangez la farine et la levure. Commencez le pétrissage et incorporez l'œuf. Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis versez lentement le liquide tiède (surtout pas brûlant, cela désactiverait la levure), tout en pétrissant. Ajoutez le sel et les trois quarts du zeste de citron,

pétrissez pendant 8 min : la pâte doit se décoller de la paroi du bol. Couvrez d'un torchon et laissez lever la pâte 1 h dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.

4. Passé ce délai, dégazez la pâte sur le plan de travail, en chassant l'air en appuyant avec la paume des mains. Sur le plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 2 cm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

5. Découpez 12 disques de pâte à l'aide d'un petit bol, disposez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Couvrez les disques d'un torchon et laissez lever 45 min.

6. Préchauffez le four à 180 °C.

Badigeonnez généreusement les brioches de lait à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfournez pour 12 min, jusqu'à ce que les brioches soient dorées et gonflées.

7. Pendant ce temps, versez dans une petite casserole le jus du citron avec 3 c. à soupe d'eau, puis portez à ébullition.

8. Dès la sortie du four, badigeonnez les brioches de liquide bouillant, parsemez-les de sucre glace et du reste de zeste de citron. Laissez refroidir avant de servir.

## GAUFRES MOELLEUSES AU MIEL ET AUX AMANDES

### Délicieux

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Cuisson : 15 min.  
Pour 12 pièces :

**Pour la pâte** ■ 250 g de farine ■ 80 g de beurre + 20 g pour la cuisson ■ 2 œufs entiers ■ 40 g de miel liquide ■ 50 cl de lait entier ■ 10 g de levure chimique ■ 1 pincée de sel

**Pour servir** ■ 2 c. à soupe rases de miel liquide ■ 2 c. à soupe bombées d'amandes effilées

**Ustensile** ■ 1 gaufrier

1. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Dans un saladier ou le bol d'un robot, mélangez la farine, la levure et le miel. Ajoutez les œufs, fouettez énergiquement. Versez le lait petit à petit tout en fouettant, ajoutez le beurre fondu et une pincée de sel, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et sans grumeaux. Couvrez le bol d'un torchon, laissez reposer la pâte au moins 1 h au réfrigérateur.
2. Faites chauffer le gaufrier, graissez légèrement les plaques. Versez de la pâte sur les empreintes, refermez et faites cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient dorées. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Servez les gaufres tièdes ou froides avec un filet de miel et des amandes effilées.



A young boy with short brown hair is looking down at a stack of crepes. The crepes are golden-brown and stacked on a white plate with a blue floral border. The stack is topped with several pieces of yellow pineapple confit. The boy is holding a spoon with more pineapple confit. In the bottom left corner, there is a glass jar filled with pineapple confit. The background is a wooden table.

**CRÊPES  
À LA BIÈRE ET  
ANANAS CONFIT**  
Recette p. 90

*Une pile de crêpes surmontée d'ananas  
confit... un rêve de gourmandise.*



## CRÉPIAU AUX POMMES, SIROP D'ÉRABLE ET NOIX

### *Rustique*

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

■ 150 g de farine ■ 40 g de beurre demi-sel ■ 3 œufs  
■ 2 pommes ■ 15 cl de lait entier ■ 10 cerneaux  
de noix ■ 2 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 c. à café  
rase de mélange d'épices pour pain d'épice  
■ 1 pincée de sel

**Ustensile** ■ 1 sauteuse ou un poêlon à bord haut  
d'environ 20 cm de diamètre

**1.** Dans une jatte, fouettez les œufs avec 1 c. à soupe de sirop d'érable, ajoutez une pincée de sel, le mélange d'épices et les cerneaux de noix concassés. Versez ensuite le lait entier et fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**2.** Pelez et épépinez les pommes, puis détaillez-les en lamelles. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez les pommes et 1 c. à soupe de sirop d'érable, laissez cuire à feu doux 8 min environ, jusqu'à ce que les pommes caramélisent. Versez ensuite la pâte et faites cuire à feu doux, jusqu'à ce que se forme une grosse crêpe qui se détache de la sauteuse.

Retournez le crêpeau délicatement, pour ne pas le casser, et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce qu'il soit cuit, soit 6 min environ de chaque côté.

**3.** Déposez délicatement le crêpeau sur un plat de service à l'aide d'une large spatule. Servez tiède.

## CRÊPES À LA BIÈRE ET ANANAS

**CONFIT** (Photo p. 89)

### *Tout simple*

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Cuisson : 35 min.  
Pour 12 pièces :

**Pour la pâte** ■ 300 g de farine ■ 25 g de beurre  
■ 3 gros œufs ■ 30 cl de lait entier ■ 15 cl de bière  
blonde ■ 1 c. à soupe de rhum ambré ■ Huile de coco  
(ou beurre) pour la cuisson ■ Sel

**Pour l'ananas** ■ 1 ananas (1 kg environ) ■ 1 gousse  
de vanille ■ 2 c. à soupe rases de miel liquide

**1.** Faites fondre le beurre dans une casserole. Dans une jatte ou le bol d'un robot, mélangez la farine et une pincée de sel. Creusez un puits, versez-y le beurre fondu, le rhum et les œufs. Fouettez, puis ajoutez le lait et la bière. Mélangez bien. Couvrez d'un torchon et laissez reposer au réfrigérateur au moins 1 h.

**2.** Pendant ce temps, épluchez l'ananas, retirez le cœur et détaillez-le en petits cubes. Placez ces derniers dans une sauteuse, ajoutez le miel et les graines issues de la gousse de vanille fendue et grattée. Faites confire à feu doux pendant 10 min. Placez dans un bocal.

**3.** Faites cuire les crêpes. Dans une crêpière ou une poêle, faites fondre une noisette d'huile de coco. Versez une louche de pâte, faites cuire 1 à 2 min de chaque côté, déposez la crêpe sur une assiette. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**4.** Servez les crêpes avec l'ananas confit.

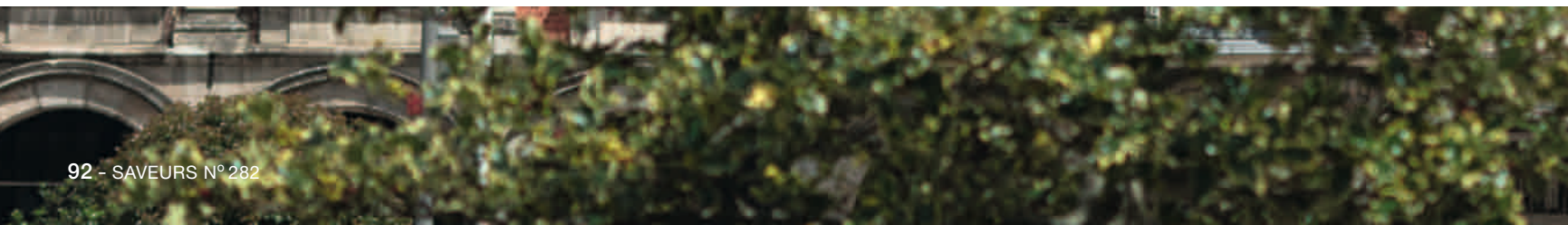


# Voyager

Vallée de la Loire Arras  
Rome Pyrénées-Orientales...



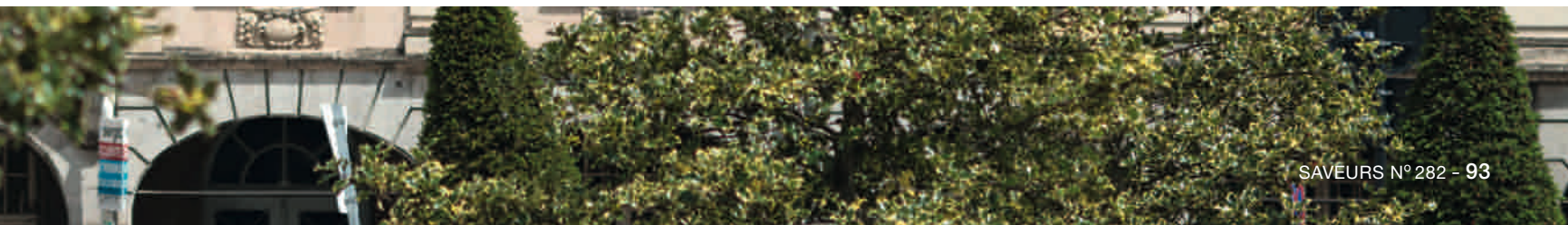
# Arras **La ville**



Les splendides maisons qui entourent la Grand'Place, marquées par un style baroque flamand remarquable, notamment par les pignons à volutes, sont classées aux monuments historiques.



# à la campagne





La place des Héros, où se dresse le superbe hôtel de ville, édifié au <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle, accueille de nombreuses terrasses, toutes sortes de festivités et surtout le grand marché, qui propose des produits locaux et d'artisanat sur près de 200 stands.

Façonnée par l'histoire, cette ville des Hauts-de-France où l'architecture répond à la nature possède un charme incomparable. Depuis des siècles, on y cultive l'art des belles et bonnes choses.

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

Quand on arrive de Lille par la quatre-voies, le panorama est saisissant. À l'aplomb des champs qui s'étendent à perte de vue émergent soudain le beffroi et la cathédrale d'Arras. C'est que la capitale artésienne, si elle a toujours été une grande cité culturelle et commerciale, ne s'est jamais coupée de la campagne. Au-delà de ses grands boulevards et des fortifications dessinées par Vauban se déroule une véritable ceinture verte. Plus de 100 ha sont cultivés dans cette commune qui compte quatre espaces de jardins familiaux. On peut au passage rappeler que le vrai initiateur de la pomme de terre, bien avant Parmentier, est un Arrageois, Jules-Charles de L'Écluse, qui dès 1588 s'intéressa au tubercule. Arras possède aussi de vastes espaces publics, comme les Grandes Prairies, le jardin du Gouverneur et les abords de la citadelle. Sans parler de la belle promenade le long de la Scarpe. Dès 1995, la communauté urbaine d'Arras s'est d'ailleurs engagée en faveur de la protection de l'environnement par une charte d'écologie urbaine et rurale, une première régionale.


La plaine artésienne reste, elle, une terre nourricière avec ses vastes champs de céréales, de pommes de terre ou de betteraves sucrières, émaillée de jolis villages en pierre blanche, où se répondent petits châteaux et fermes à cour carrée. La transition entre la campagne et la ville se fait aujourd'hui par une ceinture dédiée à l'agroalimentaire, la plus étendue au nord de Paris et qui accueille notamment le géant de la crème glacée Häagen-Dazs, d'où il exporte dans plus de 90 pays.

### La bonne fortune des places

C'est sur les splendides places baroques d'Arras que l'on prend vraiment la mesure de la ville. La plus vaste, la Grand'Place, est ceinte par 155 maisons classées aux monuments historiques pour leurs pignons à volutes. ■■■



Depuis la grande roue qui anime temporairement chaque année la Grand'Place, on peut admirer l'impressionnant décor qu'offre cet ensemble unique de bâtisses d'inspiration flamande mais s'inscrivant dans une architecture très classique du <sup>xvii</sup><sup>e</sup> siècle.



La ville attache un intérêt particulier aux jardins familiaux, qui permettent aux Arrageois de cultiver leur lopin de terre. Il en existe quatre d'une superficie de 5 ha chacun.

1



**1.** Parmi les ornements de la salle des fêtes de l'hôtel de ville, une immense fresque de 800 personnages de Charles Hoffbauer qui représente la vie journalière des habitants d'Arras au commencement du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle. **2.** La ville est réputée pour son andouillette à base de fraise de veau. Chaque année, une fête lui est consacrée. Hugues Becquart est l'un des derniers artisans à la fabriquer. **3.** Fromage à pâte molle et à croûte lavée, le cœur d'Arras est très proche du maroilles. Il est en effet doté du même goût puissant, mais révèle une certaine douceur en fin de bouche qui le rend plus subtil.



2



## UNE VILLE QUI TÉMOIGNE D'UN RICHE PASSÉ, RÉPUTÉE POUR SES MARCHÉS ET SES SPÉCIALITÉS CULINAIRES DEPUIS LE MOYEN ÂGE.

■■■ La plus petite, la place des Héros, est dominée par un flamboyant beffroi classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Cet ensemble a été en grande partie détruit pendant la Première Guerre mondiale et remarquablement reconstruit à l'identique. Dès l'origine, ces places ont été conçues pour accueillir des marchés. D'abord renommée pour sa production drapière avant que cette industrie ne se déplace vers Lille et Roubaix, Arras est devenue au fil du temps, et dès le Moyen Âge, une ville où s'organisait le commerce de l'alimentation ; chaque place avait sa spécificité : marché aux bœufs, aux poissons, aux fruits et aux légumes. Dans la salle des fêtes de l'hôtel de ville (qui se visite), une grande fresque inspirée par Brueghel l'Ancien raconte d'ailleurs cette bouillonnante activité avec une multitude de personnages.

Si ces places sont propices à accueillir les grandes manifestations de la ville, comme la fête de l'andouillette, les puces à Bidasse (une brocante géante en août) ou un marché de Noël réputé, elles s'animent encore tous les samedis pour un grand marché, l'un des plus importants au nord de Paris. Commerçants ambulants et producteurs s'y retrouvent. Comme Pascal Denis, un apiculteur qui a installé une partie de ses ruches sur les toits de la mairie et de la citadelle. Ou encore l'enseigne La Finarde, tenue par un couple de fromagers-affineurs qui œuvrent pour la reconnaissance de fromages locaux, comme le cœur d'Arras, un fromage au lait cru à pâte lavée, ou la mimolette que Jean-François Dubois affine dans les caves de la citadelle. Son épouse, Virginie, vient d'ailleurs de remporter la médaille d'or du concours du meilleur fromager du monde.

### Des artisans de qualité

Ainsi, si la ville s'est tournée vers le tourisme de mémoire et mise bien sûr sur son patrimoine, elle n'en reste pas moins vivante, grâce à ses commerces et ses artisans. La brûlerie Vayez, par exemple, ou encore la boutique La Prairie, qui, grâce au travail de *sourcing* de Raphaël Dervaux, a reçu en 2021 le prix Épicures de la meilleure épicerie fine. Dans son atelier de la place des Héros, Christelle Perrier ■■■



### PAIN PERDU, ŒUF POCHÉ BIO ET CŒUR D'ARRAS COULANT

#### Gourmand

Préparation : 10 min. Repos : 5 min.  
Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 6 œufs bio ■ 4 tranches de pain au levain ■ 1/2 cœur d'Arras (ou 1/4 de maroilles) ■ 20 g de beurre ■ 40 cl de vinaigre blanc ■ 20 cl de lait ■ Sel, fleur de sel, poivre

1. Portez une grande casserole d'eau à frémissement. Versez le vinaigre blanc dans un saladier, cassez-y les œufs et laissez-les macérer pendant 5 min.
2. Préparez un saladier d'eau froide avec des glaçons. Faites pocher 4 œufs en même temps dans l'eau frémissante, pendant 3 min. Retirez les œufs avec une écumoire et mettez-les dans le saladier d'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Battez les 2 œufs restants avec

le lait et assaisonnez de sel et de poivre. Versez sur les tranches de pain pour bien les imbiber.

4. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites colorer doucement les tranches de pain sur chaque face. Déposez de fines tranches de cœur d'Arras sur les tranches de pain et laissez fondre doucement.

5. Déposez les tranches de pain dans des assiettes, ajoutez les œufs pochés, préalablement remis à température 30 secondes dans de l'eau frémissante. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre.

6. Servez éventuellement avec un peu de noix concassées et une salade arrosée d'huile de noix.

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

Une recette du restaurant L'œuf ou la Poule, à Arras.



Pour profiter pleinement de cette nature au charme bucolique qui environne la ville, rien de mieux qu'une petite embarcation pour naviguer au fil de l'eau sur la Scarpe, ou bien un vélo ou un bâton de marche pour emprunter ses chemins de halage.



Le bleu d'Arras est une technique de décoration sur porcelaine née au XVIII<sup>e</sup> siècle, reconnaissable à ses motifs de brindilles et de fleurs bleu cobalt. Un des savoir-faire qui ont fait la renommée de la ville.

■■■ perpétue la tradition du bleu d'Arras, qui orne des pièces de porcelaine. Un décor à la brindille bleu cobalt qui date du XVIII<sup>e</sup> siècle. Les amateurs de tables plus contemporaines trouvent leur bonheur chez des céramistes comme Aline Lafollie ou Camille Campignon.

Dans la campagne, on n'est pas en reste pour valoriser le territoire. Jacques Choquet a transformé la ferme familiale de Souastre pour y accueillir le public dans un écomusée et une auberge. Il fabrique également du cidre traditionnel et du vinaigre vieilli en fût.

Pascal Duforest, ancien pâtissier d'Arras, s'est mis au vert à Achiet-le-Petit après que son épouse Véronique s'est entichée de l'endive, dont elle est membre de la confrérie. Le couple en produit aujourd'hui, ainsi que du miel. Mais le métier étant resté, ils en tirent toute une gamme de confiseries et de chutneys. À Gavrelle, Matthieu Glorian cultive, lui, des variétés anciennes d'orge bio, les transforme en malt et brasse des bières paysannes de caractère.

Avec un écosystème aussi prodigue, on s'attendrait à voir accourir les chefs. Mais curieusement, à part ses restaurants bistrots, Arras manque de belles tables. Il faut croire qu'Arras tient plus à la fourche qu'à sa fourchette. ❖



2



**1 et 2.** Les Arrageois peuvent se réjouir des nombreux commerces de bouche de qualité que compte leur ville, comme la Maison Vayez, spécialisée dans la torréfaction artisanale, ou la boutique La Prairie qui a reçu le prix Épicures de la meilleure épicerie fine en 2021.

**3.** Mathieu Glorian cultive à Gavrelle, près d'Arras, une orge bio avec laquelle il brasse à l'ancienne des bières de garde, comme L'Épinette, du nom d'une des parcelles de la ferme, ou la Boyaux Rouch', surnom donné aux habitants de l'Artois.

3





## Se renseigner

Office de tourisme d'Arras Pays d'Artois :  
**Hôtel de ville, place des Héros,**  
**62000 Arras. Tél. : 0321 51 26 96.**  
[www.arraspaysd'artois.com](http://www.arraspaysd'artois.com)

## Les hôtels

### Plume et Coton (7)

Virginie Buyse vous accueille dans sa chaleureuse maison, à quelques kilomètres d'Arras. Elle dispose de trois chambres d'hôtes, toutes aussi cosy et agréables. Formée à la cuisine ayurvédique, elle vous proposera de vous y initier. À partir de 94 € la nuit. Dîner sur demande.  
**42, rue de Thélus, 62223 Écurie.**  
**Tél. : 0633025232.**

### ♥ Entre Cour et Jardin (8)

Que de passion dans cet hôtel particulier du XVIII<sup>e</sup> siècle, minutieusement restauré par ses propriétaires, Isabelle et Jean-Luc Dubrulle, dans le quartier de la Basse-Ville. Poussez la porte cochère de ce monument historique et vous voilà plongé dans le raffinement du siècle des Lumières. Les chambres d'hôtes sont décorées de meubles et d'objets d'époque, avec un confort moderne. À partir de 100 € la nuit en chambre double.  
**2, rue des Fours, 62000 Arras. Tél. : 0321510285.**  
[www.entrecouretjardin-arras.fr](http://www.entrecouretjardin-arras.fr)

### Ibis Style Arras Centre (1)

Flambant neuf et situé à deux pas des places, cet Ibis offre un cadre chaleureux et des chambres décorées sur le thème du cinéma, hommage à l'Arras Film Festival, qui se tient chaque année dans la ville en novembre. Il bénéficie surtout d'un bar en *roof top* avec une vue imprenable sur la ville. À partir de 120 € la nuit en chambre double.  
**22, avenue Paul-Michonneau, 62000 Arras.**  
**Tél. : 0321 160160.**



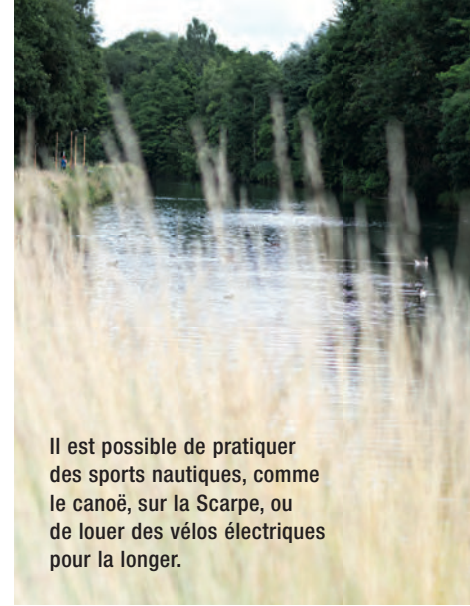
## Les tables

### Silex

Tous deux issus de la restauration, Charlotte Hoorelbeke et Mathieu Delobel ont réuni leur expérience pour créer cette roûisserie moderne. On s'installe face à la roûissoire ou dans la cave voûtée à la déco soignée. Au menu, des grillades bien sûr : *ribs* de cochon (16 €), poulet rôti fermier à partager (22 €) et aussi de belles salades. Pour les gros appétits, on recommande la généreuse planche Silex, qui fait office d'apéro et d'entrée (10 €). L'approvisionnement est en grande partie local et l'accueil très sympa.  
**76, Grand'Place, 62000 Arras. Tél. : 0391 2005 15.**

### ♥ L'Œuf ou la Poule (6)

Gabriel Asseman a choisi de décliner sa cuisine autour de la volaille et l'œuf, ce qui donne une carte très gourmande. Sa savoureuse poule au pot rappelle celle de nos grands-mères. On aime aussi qu'il travaille avec des producteurs des



Il est possible de pratiquer des sports nautiques, comme le canoë, sur la Scarpe, ou de louer des vélos électriques pour la longer.



environs. Il fait d'ailleurs partie du réseau Du Potager à la Table, qui réunit dans les Hauts-de-France des restaurants qui mettent en avant le terroir. Menu Cocotte : 16 €. Plats à partir de 14 €.  
**13, rue des Balances, 62000 Arras.**  
**Tél. : 0321 246981. [www.loeufoulpoule.fr](http://www.loeufoulpoule.fr)**

### Capone

Dans cette friterie d'un nouveau genre, on sert les frites avec un accompagnement sur mesure, à la manière de la poutine québécoise : cheddar gratiné au chorizo, carbonnade ou crème de poulet au maroilles (8 € et 9 € la barquette selon la taille). Au menu également : hot dog, burger et *fish and chips*. On mange en terrasse ou on emporte (pas de table à l'intérieur).  
**14, rue de la Taillerie, 62000 Arras.**  
**Tél. : 0612967741.**

### Les Francs Burgers (2)

Des burgers à la sauce *ch'ti*, c'est le concept de la jeune équipe qui a monté cet établisse-



ment original. Le décor joue sur les codes d'une maison, avec son salon ou sa cuisine. Dans l'assiette, des burgers donc, aux fromages de la région, au hareng, aux endives, relevés d'une mayonnaise à la chicorée. À partir de 8,60 € avec un accompagnement. Un petit bémol sur les frites que l'on aimerait plus croustillantes. Le plus : pour chaque burger acheté, vous cotisez à hauteur de 20 centimes au profit d'une association locale.  
**25, Grand'Place, 62000 Arras. Tél. : 0321559035. francsburgers.com**

### La Table des Tours

Au pied des ruines de l'abbaye du Mont-Saint-Éloi, joli lieu de balade, Vincent et Élodie Contant proposent une cuisine axée sur le terroir. On recommande la carbonnade flamande. Et bonne idée : ils proposent des paniers pique-nique (sur commande). Plat du jour : 14,90 €.  
**21, rue du Général-Barbot, 62144 Mont-Saint-Éloi. Tél. : 0321223180. www.latabledestours.fr**



## & AUSSI

### Le marché

Le samedi matin, les places de la Vacquerie et des Héros accueillent un des plus grands marchés du nord de la France. Également un marché plus modeste le mercredi matin.

### Prise Direct'

Créée et dirigée par des agriculteurs des Hauts-de-France, cette enseigne propose des produits locaux.  
**Rue Eugène-François-Vidocq, 62000 Arras. Tél. : 0321157101. www.magasin-prisedirect.fr**

### Brasserie Paysanne de l'Artois (4)

On peut acheter les bières de Mathieu Glorian, produites à Gavrelle, au Cellier des Arcades (8, rue de la Taillerie) ou chez Prise Direct'.  
**www.bierepaysanne.fr**

### Aline Lafollie

Cette céramiste signe une vaisselle délicate, que l'on retrouve au restaurant L'Œuf ou la Poule. Aline reçoit aussi dans son atelier arrageois sur demande.  
**Tél. 0626537450. www.alinelafollie.fr**

### Camille Campignon

Autre style très original avec cette céramiste qui travaille de belles pièces en raku ou en porcelaine monochromes.  
**3 bis, rue Albert-I<sup>er</sup>-de-Belgique, 62000 Arras. Tél. : 0610051005. www.camillecampignon.com**

### La Ferme aux Chiconnettes (3)

Véronique et Pascal Duforest proposent toute une gamme de confiseries, ainsi que des chutneys à base d'endives. À découvrir sur place, dans leur atelier ou chez Prise Direct', à Arras.  
**23, rue d'Angoulême, 62121 Achiet-le-Petit. Tél. : 0321226987. www.lafermeauxchiconnettes.com**

### La Ferme de Souastre

Repas à l'auberge le dimanche sur réservation et visite de l'écomusée culturelle et ludique avec une étonnante collection d'objets autour du monde rural.

On peut aussi acheter sur place son cidre traditionnel et son vinaigre de pomme.

**14, rue de Bienvilliers, 62111 Souastre.**

### Les Vergers de Saulty

Jus de pomme ou de poire, pommes à couteau en direct du producteur dans ce verger soigneusement entretenu par la famille Dalle depuis trois générations. Également en vente chez Prise Direct'.  
**82, rue de la Gare, 62158 Saulty. Tél. : 0321482476.**

### Au Bleu d'Arras

Pour les amateurs d'art de la table, une visite s'impose dans cet atelier-galerie où l'on met à l'honneur la porcelaine décorée au bleu d'Arras.  
**32, place des Héros, 62000 Arras. Tél. : 0321711788.**

### À l'Andouillette d'Arras

Spécialité d'Arras depuis le Moyen Âge, cette andouillette à base de fraise de veau possède même sa confrérie. Hugues Becquart la prépare dans sa charcuterie depuis plus de vingt ans.  
**3, rue du Marché-au-Filé, 62000 Arras. Tél. : 0321226996.**

### La Finarde (5)

Fromagers-affineurs depuis deux générations, la famille Dubois est une référence, en particulier pour les fromages régionaux. On achète leurs fromages le samedi sur le marché.

### La Prairie

Cette boutique est le paradis des gourmets : traiteur, fromager, caviste, produits d'épicerie soigneusement sélectionnés.  
**4, rue Eugène-François-Vidocq, 62000 Arras. Tél. : 0321500595. www.fromagerie-laprairie.fr**

### Maison Vayez

Chez ce torréfacteur, on choisit et fait moudre son cru de café. Également un vaste choix de thés.  
**13, rue des Récollets, 62000 Arras. Tél. : 0321515195. www-maison-vayez.com**

Avant même le goût, l'odeur est un précieux indicateur pour évaluer le niveau de maturité des agrumes. Ici, Étienne Schaller vérifie si le moment de cueillir les mains de bouddha est venu, comme il le fait pour chacune des 800 variétés cultivées.



# La beauté *du zeste*

Au pied du mont Canigou, Perrine et Étienne Schaller ont pris la suite de la famille Bachès pour cultiver en bio une rare collection de plusieurs centaines de variétés d'agrumes et les commercialiser sous de multiples formes.

Texte **Particia Marini**. Photos **Marie-José Jarry**.

**À** Eus, dans les Pyrénées-Orientales, poussent en abondance des citrons caviar, bergamotes, combavas, pomélos, tangerines, kumquats, mains de bouddha et autres agrumes aux couleurs vitaminées et aux saveurs bien marquées. Et pour cause, cette commune posée au pied du mont Canigou est réputée pour être parmi les plus ensoleillées de France. C'est là que Michel et Bénédicte Bachès ont démarré leur activité dans les années 1980, comme pépiniéristes, avant de se spécialiser dans la production d'agrumes. Jusqu'à devenir une référence en la matière. Car cette culture bénéficie ici d'un climat favorable et d'un terroir propice. Dans cet ancien lit de la Têt, le sol limoneux argileux drainant est irrigué par un réseau ancestral de canaux creusés à flanc de montagne assurant les besoins en eau de ces arbres d'origine tropicale. Quant au contraste entre un fort ensoleillement diurne – 320 jours par an en moyenne – et la fraîcheur nocturne apportée par les massifs voisins, il active les pigments ainsi que les sucres et les acides des fruits. Résultat : une collection de plusieurs centaines de variétés qui offre un incomparable éventail de goûts, tailles, formes et teintes, et dans laquelle piochent à l'envi les chefs étoilés.

## Conversion bio

Séduits autant par la dimension culturelle que gastronomique de cette exploitation, Perrine et Étienne Schaller ont pris la suite des Bachès en 2017. Ces trentenaires, tous deux ingénieurs agronomes, ont allié leurs expériences ■■■



Bien que la région connaisse un taux record d'ensoleillement, les nuits peuvent être rigoureuses sur le domaine. Les serres protègent les arbres, mais ne sont pas chauffées, pour maintenir le contraste thermique qui active les pigments des fruits ainsi que les sucres et les acides, leur donnant leurs couleurs vives et leur goût incomparable.



## GRAVLAX DE CANARD AUX KUMQUATS

*Original*

Préparation : 20 min.

Repos : 12 h. Pour 4 personnes :

■ 1 gros magret de canard  
■ 60 g de gros sel de mer  
■ 40 g de sucre ■ 10 kumquats,  
dont 2 pour la décoration

1. Parez le magret et retirez la peau.
2. Coupez 8 kumquats en julienne, retirez les pépins et gardez la pulpe et le jus. Dans un bol, mélangez le gros sel, le sucre et les kumquats.
3. Déposez en croix sur le plan de travail 2 grands morceaux de film alimentaire. Disposez au centre un tiers de la marinade et posez le magret dessus. Recouvrez la viande du reste de la marinade (dessus et côtés) et repliez le film alimentaire de façon à bien recouvrir l'ensemble du filet. Déposez dans une assiette creuse et mettez au réfrigérateur pour au moins 12 h.
4. Au bout de 12 à 18 h, en fonction de vos goûts, retirez le magret de la marinade, rincez-le à l'eau claire et essuyez-le avec du papier absorbant.
5. Au moment de servir, coupez le magret en tranches fines et ajoutez des lamelles de kumquat pour la décoration.

**Notre conseil vin : un médoc.**

Une recette d'Anne Etorre.

■■■ respectives dans la gestion de la biodiversité naturelle et le développement durable des filières, notamment en Nouvelle-Calédonie, où ils sont restés trois ans, pour convertir le domaine au bio. Ils ont banni les traitements avant et après récolte au profit des mécanismes naturels de défense pour éliminer les parasites. En septembre 2021, ils ont obtenu le label Agriculture biologique, « dont les principes correspondent à [leurs] aspirations environnementales ».

Dans les 25 serres non chauffées réparties sur trois hectares, la récolte des 20 tonnes de fruits bat son plein de novembre à janvier, puis se prolonge avec des variétés plus tardives,

comme la mandarine murcott. Véritable travail d'orfèvre, la cueillette à la main ou au sécateur est effectuée par une équipe de sept personnes. Les agrumes sont ensuite expédiés le jour même, pour conserver les huiles essentielles contenues dans leur peau.

Le couple se passionne également pour la recherche et le développement, et a dédié une serre de 5 000 mètres carrés à la création et à la multiplication variétales. Pour autant, « sur 2 000 graines semées par an, seulement une ou deux peuvent être intéressantes au final », pointe Étienne. Il semblerait que ce soit le cas du « pomelaquat » : ■■■



**1.** Pour la cueillette, forcément manuelle, deux options sont possibles selon la variété : en tournant le fruit jusqu'à rompre son attache ou au sécateur. **2.** Croisement de mandarine et d'orange, la mandarine murcott est une variété tardive qui offre sa chair très sucrée en avril-mai. **3.** La main de bouddha, dont les quartiers poussent distinctement les uns des autres et les extrémités ressemblent à des doigts, ne contient quasiment que du zist sous son écorce. **4.** Originaire d'Australie, le citron caviar renferme de nombreuses petites vésicules – d'où son nom – contenant du jus. Ses arômes varient du pomélo à la groseille en passant par la citronnelle.





### SABLÉS À LA PÂTE À TARTINER AU CITRON ET AUX FLEURS DE BOUDDHA

#### Pour le goûter

Préparation : 20 min. Repos : 2 h.  
Cuisson : 10 min. Pour 20 pièces :

■ 150 g de beurre mou ■ 125 g de sucre ■ 200 g de farine ■ 50 g de poudre de noisettes ■ 1 œuf  
■ 2 pincées de fleur de sel ■ Pâte à tartiner au citron (voir conseil)  
■ Fleurs de Bouddha (voir conseil)

1. Mélangez le beurre, le sucre, la farine, la poudre de noisettes, l'œuf et le sel, formez une boule. Réservez au réfrigérateur au moins 2 h.
2. Au bout de ce temps, étalez la pâte, découpez des formes de votre choix dans celle-ci à l'aide

d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson.

3. Faites cuire les biscuits pendant 8 à 9 min dans le four préchauffé à 190 °C.

4. Quand les sablés sont froids, nappez-les de pâte à tartiner au citron et ajoutez sur chacun un pétale de Fleurs de Bouddha.

**Bon à savoir** La pâte à tartiner au citron et les Fleurs de Bouddha sont fabriquées avec la production de Perrine et Étienne Schaller, des Agrumes Bachès, et vendues en pot sur leur site internet.

Une recette de Sonia Ezgulian.

## LA CULTURE DES AGRUMES EST UN INFINI TERRAIN DE JEU POUR CE COUPLE D'AGRONOMES ÉPICURIENS.

■ ■ ■ ce croisement de pomélo et de kumquat à l'écorce croquante, qui conjugue une fine amertume et un parfum prononcé, pourrait avoir de beaux jours devant lui. Il a en tous les cas éveillé la curiosité des chefs qui, à l'instar d'Anne-Sophie Pic, l'ont déjà testé.

### De la culture à l'épicerie fine

La crise sanitaire et la fermeture des restaurants, qui constituaient jusqu'alors leur principale clientèle, ont néanmoins failli mettre à mal leur entreprise. Non seulement les deux agronomes se sont adaptés en proposant un système d'expédition de paniers sur abonnement, mais ils ont rebondi en créant une large gamme de produits transformés, associés à des fiches de conseils et de recettes. Parmi la vingtaine d'aides culinaires sucrées et salées mises au point avec Laurent Lemale, un macaron Michelin à La Balette, à Collioure, des pickles de cédrat pour condimentier des sushis ou un ceviche de poisson, des écorces de yuzu pour égayer une tarte Tatin ou une salade de fraises, un pur jus de mandarines mikan pressées à la main, qui fait des merveilles en assaisonnement, ainsi qu'une redoutable pâte à tartiner au citron façon *lemon curd* et une très gourmande marmelade de yuzus à la vanille. Les particuliers, mais plus encore les chefs, qui ont trouvé là d'inédites sources d'inspiration, les ont adoptées. Un succès inespéré pour ce jeune couple qui, même s'il se revendique comme épicurien, était certainement loin de se douter, en arrivant à Eus, que la gastronomie prendrait autant de place dans sa nouvelle vie. ❖

Perrine et Étienne Schaller, Agrumes Bachès, 66500 Eus.

### DU ZESTE À LA PULPE

Un agrume se compose de trois parties : l'écorce (encore appelée zeste, en cuisine), qui concentre les huiles essentielles, l'albêdo ou zist, la membrane blanche plus ou moins spongieuse dont le degré d'amertume varie selon les espèces, et enfin la pulpe, organisée en quartiers. Certains, comme les cédrats, contiennent bien plus de zist que de pulpe. Chacun des composants possède ses vertus culinaires et condimentaires, et tous peuvent être cuisinés de multiples manières : crus, cuits, pressés, confits, râpés, séchés, glacés, voire en infusion ou hydrolat pour les feuilles et les fleurs.

# SAVEURS

Pour la Saint-Valentin, abonnez-vous !



2 ANS - 20 NUMÉROS DONT 2 SPÉCIAL FÊTES

- Matière : Toile de Canvas épaisse et détails en PU (sans PVC)
- Taille : 90 x 0,5 x 70 cm, avec bretelles réglables.
  - Lavage : En machine à 30° avec des couleurs similaires
- Poids du tablier : 475 grammes

OFFRE SPÉCIALE  
**99,90€**  
au lieu de  
~~126,29€\*~~  
UN TABLIER OFFERT



+ TABLIER OFFERT

## ABONNEMENT 2 ANS

Frais de port offerts

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  
**SPD282**



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 12/05/2022

Visuels non contractuels

## BULLETIN D'ABONNEMENT À RETOURNER

☐ **OUI**, je souhaite profiter de votre offre d'abonnement de **DEUX ANS** à **SAVEURS** au prix de **99,90€** au lieu de ~~126,29€\*~~ pour 20 numéros dont 2 Spécial Fêtes + **tablier offert**, en retournant le bulletin d'abonnement ci-dessous.

À renvoyer, accompagné d'un chèque sous enveloppe affranchie à : SAMEBOX – EHBH, 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/EHBH

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

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

SPD282

Offre valable jusqu'au 12/05/2022 réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. \*Le prix de vente se compose du prix kiosque (18 numéros de Saveurs à 5,50 € chacun et deux spécial Fêtes à 5,90 € chacun + coût du tablier : 15,49 €). \*\*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.

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



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

**SALADE DE  
PUNTARELLES, SAUCE  
AUX ANCHOIS**

Recette p. 112

**LÉGUME D'HIVER**

« La puntarelle, appelée aussi "chicorée de Catalogne", est un légume d'hiver que l'on apprécie pour son croquant. Typique de la cuisine romaine, on la déguste avec une sauce aux anchois. Sur les marchés de Rome, elle peut être vendue déjà découpée en lanières et plongée dans l'eau froide, cela enlève la légère amertume qui la caractérise. J'aime aussi proposer les puntarelles coupées en deux à l'apéritif, à tremper dans la fameuse sauce aux anchois. Les feuilles de la puntarelle sont très bonnes cuites, à l'eau ou poêlées, avec de l'huile d'olive, de l'ail et du piment. »



# Rome

# 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**.



**QUEUE DE BŒUF  
COMME À ROME ET  
PUNTARELLES POÊLÉES**

Recette p. 112

**SPÉCIALITÉ POPULAIRE**

« C'est un plat rustique qui appartient à la *cucina povera* (« cuisine pauvre » italienne), aujourd'hui très à la mode et qui valorise des bas morceaux, comme ici la queue de bœuf. La sauce de cette recette est exquise, alors n'hésitez pas à en faire un peu plus pour assaisonner un plat de pâtes le lendemain, par exemple. Vous pouvez varier en utilisant de la queue de veau, qui demande une cuisson un peu moins longue. »

## PIZZA ROMAINE

### *Pizza romana*

Préparation : 40 min. Repos : 24 h.

Cuisson : 20 min. Pour 6-8 personnes :

**Pour la pâte** ■ 500 g de farine de blé forte en gluten (W270-300, en épicerie italienne, ou spéciale pour pizza Priméal, en magasin bio) + 50 g pour le plan de travail ■ 1/2 c. à café rase de levure sèche de boulanger (ou 3 g de levure fraîche) ■ 40 cl d'eau ■ 10 g de sel

**Pour la garniture** ■ 300 g de tomates concassées en conserve ■ 200 g de mozzarella di bufala (ou fior di latte) ■ 150 g de tomates cerise ■ 60 g de guanciale ■ 30 g de roquette ■ Huile d'olive ■ Sel

**1.** La veille, préparez la pâte. Dans un saladier mélangez la farine avec la levure et le sel (photo 1), versez 40 cl d'eau petit à petit, tout en mélangeant avec une cuillère en bois, ajoutez le sel : le mélange obtenu sera assez collant (photo 2). Déposez la pâte sur le plan de travail, saupoudrez-la de farine, incorporez 2 c. à soupe d'huile d'olive (photo 3). Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 min.

**2.** Repliez la pâte sur elle-même 3 ou 4 fois à l'aide d'une spatule, puis formez une boule et placez-la dans un saladier huilé. Couvrez et placez dans le bas du réfrigérateur pendant 18 h minimum : des bulles doivent se former à la surface de la pâte.

**3.** Le jour du repas, sortez la pâte à pizza du réfrigérateur et laissez-la reposer à température ambiante 1 h avant de la travailler.

**4.** Humidifiez le plan de travail. Étalez la pâte avec les mains en un grand rectangle puis pliez-la en portefeuille : une fois par les côtés longs (photos 4 et 5) puis une fois par les côtés courts (photos 6 et 7). Renouvelez cette opération (étaler la pâte puis la replier) 3 fois de plus, toutes les 15 min : cela va permettre de bien aérer la pâte.

**5.** Élargissez la pâte avec les doigts (photo 8) en un grand rectangle et disposez-la sur la plaque du four huilée. Couvrez d'un torchon humide et laissez reposer 2 h.

**6.** Préchauffez le four à 280 °C (chaleur statique). Répartissez les tomates concassées et salées sur la pizza. Déposez la plaque sur la sole du four et laissez cuire 10 min environ : le fond de la pizza doit être croustillant, prolongez la cuisson au besoin. Coupez les tomates cerise en deux et la mozzarella en morceaux. Répartissez ces ingrédients sur la pizza au bout des 10 min de cuisson, baissez le four à 230 °C, placez à mi-hauteur et laissez cuire encore 10 min.

**7.** Pendant ce temps, coupez le guanciale en dés et faites revenir ces derniers à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants, éliminez la graisse. Lavez et séchez la roquette.

**8.** Sortez la pizza du four, ajoutez le guanciale et la roquette, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez aussitôt.

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



### LA MÉTHODE BONCI

« Cette pizza préparée selon la méthode du pizzaiolo romain Gabriele Bonci est extraordinaire et facile à faire, il n'y a pas de pétrissage ! Elle se caractérise par une haute teneur en eau (la pâte en contient 80 %), très peu de levure et un repos de 24 h. Le résultat est une pâte très aérée et très digeste ! Utilisez une farine de blé riche en gluten (force W270 ou 300) qui donnera une pâte plus élastique et facile à étaler avec les mains. Vous en trouverez dans les épiceries italiennes ou les magasins bio (farine spéciale pour pizza Priméal). »

Peu d'ingrédients suffisent pour réaliser cette pizza traditionnelle romaine.



## QUEUE DE BŒUF COMME À ROME ET PUNTARELLES POÊLÉES (Photo p. 109)

*Coda alla vaccinara e puntarella*

Préparation : 30 min. Repos : 10 min.

Cuisson : 2 h 30. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de queue de bœuf ■ 1 kg de pulpe de tomates en conserve ■ 100 g de guanciale (ou de lard) ■ 2 oignons ■ 2 carottes ■ 6 branches de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 40 g de raisins secs ■ 30 g de pignons de pin ■ 20 g de persil ■ 4 clous de girofle ■ 1 petit piment séché ■ 1 verre de vin blanc sec ■ 1 c. à soupe rase de cacao amer ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour la garniture** ■ 1 kg de feuilles de puntarelle (ou de blette) ■ 1 gousse d'ail ■ 1 petit piment séché ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

**1.** Découpez la queue de bœuf en morceaux ou demandez à votre boucher de le faire. Lavez les morceaux sous l'eau froide, séchez-les avec du papier absorbant.

**2.** Hachez finement le guanciale. Réservez. Épluchez les carottes, les oignons et les gousses d'ail. Pelez le céleri à l'aide d'un économe pour enlever la partie fibreuse, réservez 4 branches et hachez les 2 restantes ainsi que les carottes, les oignons et l'ail à l'aide d'un mixeur.

**3.** Dans une cocotte, faites rissoler le guanciale avec l'huile d'olive, ajoutez les morceaux de queue de bœuf et faites-les revenir 5 min. Ajoutez ensuite les légumes hachés, les clous de girofle et un tiers du persil haché. Salez, poivrez, versez le vin blanc, laissez évaporer puis faites cuire à feu doux, à couvert, pendant 20 min. Ajoutez ensuite les tomates et le piment écrasé, puis laissez mijoter pendant 2 à 3 h à couvert : la viande est cuite quand elle commence à se détacher de l'os. Mélangez de temps en temps et mouillez avec un peu d'eau au besoin. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**4.** Pendant ce temps, coupez les branches de céleri réservées en tronçons de 4 cm, faites-les blanchir dans une casserole d'eau salée pendant 3 min, égouttez-les et réservez-les. Faites tremper les raisins secs 10 min dans de l'eau chaude et égouttez-les.

**5.** Préparez la garniture. Lavez les feuilles de puntarelle, faites-les blanchir dans une casserole d'eau salée pendant 5 min, égouttez-les. Dans une poêle, faites revenir le piment écrasé avec l'ail pelé et haché dans l'huile d'olive, ajoutez les feuilles de puntarelle et laissez cuire 10 à 15 min, jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.

**6.** Diluez le cacao dans un peu de sauce et ajoutez-le à la viande ainsi que les raisins secs et les pignons. Faites chauffer encore 10 min et ajoutez le persil restant haché et le céleri.

**7.** Servez la queue de bœuf avec la sauce et les feuilles de puntarelle.

**Notre conseil vin :** un pic-saint-loup.



Le taille-puntarelle, un ustensile artisanal fabriqué en Italie.

## SALADE DE PUNTARELLES, SAUCE AUX ANCHOIS (Photo p. 108)

*Insalata di puntarelle, salsa all'acciuga*

Préparation : 30 min. Repos : 1 h.

Pour 4 personnes :

■ 600-800 g de puntarelles ■ 8 filets d'anchois à l'huile d'olive ■ 1 gousse d'ail ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc (ou de vinaigre de cidre) ■ Sel, poivre

**1.** Lavez les puntarelles. Détaillez les tiges en lanières de 1/2 cm de large, coupez la partie feuillue. Faites-les tremper dans un saladier rempli d'eau froide pendant

30 min, en changeant l'eau 3 fois pour atténuer leur amertume.

**2.** Pendant ce temps, préparez la sauce. Mixez les filets d'anchois égouttés avec l'huile d'olive, ajoutez le vinaigre, 3 pincées de poivre, mélangez, goûtez et salez si nécessaire. Ajoutez la gousse d'ail épluchée, dégermée et coupée en deux et laissez-la infuser 30 min dans la sauce.

**3.** Au moment de servir, retirez l'ail ou pressez-le dans la sauce pour un goût plus relevé.

**4.** Égouttez les puntarelles, mélangez-les avec la sauce et servez.

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

## SPAGHETTIS AUX ARTICHAUTS POÊLÉS, SAUCE AU PECORINO ET AU POIVRE (Photo ci-contre)

*Spaghetti cacio e pepe, carciofi spadellati*

Prép. : 20 min. Cuis. : 35 min. Pour 4 pers. :

■ 400 g de spaghettis ou spaghettonis (gros spaghettis) ■ 4 artichauts poivrads ■ 160 g de pecorino romano + 40 g pour servir ■ 2 c. à café rases de poivre noir en grains ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 citron ■ Sel

**Ustensile** ■ 1 mortier

**1.** Préparez les artichauts. Enlevez les feuilles les plus dures, coupez leur pointe, ôtez le foin s'il y en a. Découpez-les en fins quartiers et plongez-les dans un saladier avec de l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent.

**2.** Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et faites-y cuire les artichauts avec la gousse d'ail épluchée et écrasée, à feu moyen, pendant 10 min, en mélangeant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau au besoin. Salez.

**3.** Écrasez grossièrement la moitié du

poivre dans un mortier, et plus finement l'autre moitié, mélangez les deux. Faites chauffer une grande poêle, faites revenir le poivre à feu doux quelques minutes en mélangeant. Réservez 4 pincées pour servir. Râpez finement le pecorino.

**4.** Faites cuire les pâtes dans 2 litres d'eau bouillante légèrement salée, 6 min environ. Égouttez-les en réservant l'eau de cuisson.

**5.** Versez 2 louches d'eau de cuisson des pâtes dans la poêle contenant le poivre, portez à frémissement puis ajoutez les pâtes et laissez cuire 4 à 6 min environ, en mélangeant et en ajoutant de l'eau de cuisson au besoin. Hors du feu, ajoutez le pecorino petit à petit en mélangeant sans cesse et en ajoutant un peu d'eau de cuisson au besoin, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

**6.** Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses ainsi que les artichauts, parsemez de pecorino râpé et de poivre, et servez aussitôt.

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

**SPAGHETTIS AUX  
ARTICHAUTS POÊLÉS,  
SAUCE AU PECORINO  
ET AU POIVRE**

Recette ci-contre

**SIMPLE ET DÉLICIEUX**

« Cette recette traditionnelle romaine, facile à réaliser, ne compte que quatre ingrédients : les pâtes, leur eau de cuisson, le poivre et le pecorino.

J'ai ajouté les artichauts poivrés pour une note végétale et de l'ail pour donner plus de goût ! Le fait de cuire les spaghettis dans seulement 2 litres d'eau, au lieu de 4 litres habituellement, concentre l'amidon, ce qui permet à la sauce de mieux adhérer aux pâtes. »

*Un plat de pâtes au goût relevé  
qui séduira vos invités.*

## PORTRAIT DE VIGNERONS

Dans cette petite propriété de moins de 5 hectares, le travail de la vigne est effectué manuellement. Sidonie Joggert réalise ici une prétaille après les vendanges pour préparer la vigne à la taille définitive.



# Sidonie Joggerets et Thomas Guillon

## Ligériens de cœur

Séduits par la douceur angevine et ses vins, c'est dans la vallée de la Loire que les Alsaciens Sidonie et Thomas ont choisi de s'établir. C'est avec une vision paysanne et artisanale du métier de vigneron qu'ils mènent leur Domaine de Trivel.

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

D'environ 10 000 € à plus d'un million, voilà en gros la fourchette extra-large du prix de l'hectare de vignes dans l'Hexagone, avec des tarifs intermédiaires à 30 000 €, 80 000 € ou 200 000 € en fonction des vignobles et des appellations... Autant dire que pour des jeunes qui veulent se lancer dans l'aventure viticole sans fortune familiale ou généreux mécène, certaines régions sont plus accueillantes que d'autres et en retirent d'ailleurs un grand dynamisme insufflé par les installations régulières de jeunes vignerons. De ces « eldorados », l'Anjou est l'illustration parfaite et ne cesse depuis des années de révéler de nouveaux talents. Parmi les derniers venus, Sidonie Joggerets et Thomas Guillon, fraîchement débarqués en provenance d'Alsace. Elle a grandi dans les vignes, dans le domaine familial, vendu en 2015 par son père. Lui a suivi des études de musicologie avant de s'orienter vers la terre. Ils se sont rencontrés sur les bancs du lycée de Rouffach, non loin de Colmar, réputé pour ses formations en viticulture-œnologie.

### De l'Alsace à l'Anjou

Très vite, l'envie d'inventer leur propre destinée de vignerons les tenaille. La logique les imagine fonder leur domaine dans leur région d'origine, mais la difficulté d'accéder au foncier les pousse à s'exiler. Le Sud ? Ils ne s'y voient pas. Sur la carte de la France viticole, ils lorgnent donc du côté de la vallée de la Loire et plus ■■■

Inscrits dans une démarche bio et une viticulture très exigeante, Sidonie et Thomas apportent un soin tout particulier à leurs parcelles et n'hésitent pas à sortir la pioche !



## UN TRAVAIL ATTENTIF DE LA VIGNE, DES VENDANGES PARCELLE PAR PARCELLE ET DES VINIFICATIONS PRÉCISES.

■■■ précisément de l'Anjou, dont ils aiment bien les vins. Aller sans retour en 2017. Sidonie poursuit des études à Angers, tandis que Thomas, déjà fort d'une belle expérience en alternance au Domaine Josmeyer, en Alsace, poursuit son « apprentissage » du côté de Saumur, notamment au Domaine des Roches Neuves de l'excellent Thierry Germain. En 2020, le couple déniché son petit idéal pour se jeter à l'eau : une petite propriété de 4,85 hectares de vignes, avec un chai et une maison dans le village de Valanjou, sur la commune de Chemillé-en-Anjou, dans ce paysage harmonieux et équilibré entre vignes, prairies et bosquets. L'idée forte : vendanger avec délicatesse des raisins sains et qualitatifs pour ensuite les vinifier le plus naturellement possible, sans recours aux ficelles de l'œnologie moderne, à un quelconque maquillage et aux intrants chimiques.

Autrefois menées en conventionnel, les vignes sont donc désormais cultivées en bio – le domaine est en conversion. Sidonie et Thomas touchent aussi un peu à certaines pratiques de la biodynamie. Armés de solides convictions pour le respect du vivant, ils continuent à faire connaissance avec leur(s) terroir(s) et leurs cépages, chenin, cabernet franc, cabernet sauvignon, grolleau, grolleau gris, et gamays, dont un gamay teinturier. Et comment apprivoisent-ils ce contexte, ce terrain de jeu aux antipodes de leur Alsace natale ?

En vendangeant et en vinifiant parcelle par parcelle – certaines sont ensuite assemblées –, pour savoir ce qu'elles ont dans le ventre. En observant aussi beaucoup, pour appréhender avec précision le comportement de leurs vignes. Sidonie et Thomas ne sont pas du genre à suivre une recette ou un protocole immuable, à intellectualiser leurs vins avant même d'avoir vendangé : ils adaptent leur travail en cave en fonction du raisin récolté.

### Le plaisir avant tout

Dans leur Anjou d'adoption, ils n'en sont qu'au début de l'histoire... Une foule de projets les habite, à commencer par la plantation de haies, d'un verger, d'arbres autour et dans les parcelles, pour favoriser le développement d'une biodiversité indispensable à la pratique d'une agriculture vertueuse.

Déjà plébiscités par nombre de cavistes, les vins sont très bons – gros béguin pour le blanc 100 % chenin Chant du Cormier 2020 – et porteurs d'encore plus belles promesses dans l'avenir, au fur et à mesure que la culture biologique et naturelle fera son œuvre. Du vin, Sidonie et Thomas ont une vision « plaisir », artisanale, pay-sanne. Pas question pour eux de mettre en bouteilles des « bêtes à concours », des prétendus « grands vins » plus ramenards que réellement profonds. Encore moins question de grossir pour créer un domaine mastodonte. Pas de volonté expansionniste. Tout juste veulent-ils planter 1,30 hectare actuellement en friche. L'ambition est donc de rester petit – par la taille – pour bosser à deux et demeurer au contact le plus étroit de leur(s) terroir(s). Vous l'aurez compris, le couple venu d'Alsace n'est pas que de passage en Anjou. Ils sont ici chez eux ! ♦

Domaine de Trivel, 49670 Chemillé-en-Anjou.



### QUELQUES VINS DU DOMAINE

#### **Chant du Cormier 2020, Vin de France**

Un excellent blanc issu du chenin, cépage star de l'Anjou. Cette cuvée possède l'agréable vertu d'associer tension et tendresse, et cette qualité essentielle de se placer dans une grande proximité du raisin. Croquant, droit, précis, le vin donne à découvrir le potentiel remarquable du terroir. 16 €.

#### **Prélude 2020, Vin de France**

Assemblage des deux cabernets, cabernet franc et cabernet sauvignon. Le mariage fonctionne bien avec ce vin d'une séduisante gourmandise. 15 €.

#### **Gamay 2020, Vin de France**

Sidonie et Thomas ramassent les raisins « sur le fil » pour garder de la fraîcheur. Démonstration avec cette cuvée composée de différents gamays, alerte, vive, dotée d'une belle finesse, marquée par des arômes poivrés. 13,50 €.

#### **Grolleau noir 2020, Vin de France**

Un vin vinifié en grappes entières comme le gamay... Pas de détours, cette cuvée se donne avec beaucoup de franchise, de plénitude et de vigueur. 75 cl de plaisir à partager ! 13,50 €.

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



Dans ce chai racheté à l'ancien propriétaire en même temps que les vignes, ils respectent une hygiène irréprochable, indispensable lorsqu'on vinifie le plus naturellement possible.

En automne, après les vendanges, Thomas Guillon baisse les fils des palissages qui disciplinaient la généreuse végétation de la vigne durant le printemps et l'été. Il faudra les remonter à la belle saison.





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**.





Découpez la viande en morceaux, coupez les bâtons de citronnelle en deux et tapez-les.

Dans une cocotte, faites revenir la pâte de curry, la viande, la citronnelle et les feuilles de combava.



Détaillez le poivron rouge en lanières et émincez très finement quelques feuilles de combava.



Lorsque la viande est cuite, versez la crème de coco, laissez réduire 15 min avant d'ajouter le poivron.

## CURRY PANANG DE BŒUF

### Parfumé

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h 50.  
Pour 4 personnes :

■ 1,5 kg de basse côte de bœuf ■ 60 g de pâte de curry panang ou 50 g de pâte de curry rouge thaïe (en épicerie asiatique)  
■ 1 poivron rouge ■ 20 feuilles de combava (en épicerie asiatique, au rayon surgelés)  
■ 6 bâtons de citronnelle ■ 50 cl de crème de coco ou de lait de coco ■ 2 c. à soupe légèrement bombées de sucre (non raffiné, de préférence) ■ 3 c. à soupe de nuoc-mam ■ 1/2 c. à café de sel fin  
■ 4 c. à soupe d'huile

1. Coupez la viande en morceaux réguliers, de 1 cm d'épaisseur environ. Retirez le gras si nécessaire. Nettoyez les bâtons de citronnelle, coupez-les en deux et tapez-les avec un rouleau à pâtisserie pour qu'ils puissent diffuser leurs arômes.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites revenir la pâte de curry sur feu moyen, 2 à 3 min. Ajoutez la viande, la citronnelle, 12 feuilles de combava, le sel, le sucre et le nuoc-mam. Versez de l'eau à hauteur, portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 h 30.
3. Pendant ce temps, détaillez le poivron en fines lanières. Retirez la tige centrale des

feuilles de combava restantes, superposez-les, faites un petit rouleau et émincez-le le plus finement possible.

4. Vérifiez la cuisson de la viande : elle doit pouvoir se couper à la cuillère avec une légère résistance. Versez la crème de coco, laissez réduire 15 min sur feu doux, avant d'ajouter le poivron. Mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

5. Servez le curry parsemé de feuilles de combava émincées accompagné de riz thaï.

**Notre conseil vin : un riesling.**

**Bon à savoir** Vous pouvez faire cuire ce plat au four à 200 °C, à couvert.

# Riz au lait à la cardamome et caramel au beurre salé

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



## Tout simple

Préparation : 10 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

**Pour le caramel** ■ 100 g de sucre ■ 40 g de beurre demi-sel ■ 20 cl de crème liquide

**Pour le riz au lait** ■ 100 g de riz rond à dessert ■ 70 cl de lait entier ■ 30 cl de crème épaisse ■ 10 g de sucre en poudre ■ 1 bâton de cannelle ■ 1 étoile de badiane ■ 3 capsules de cardamome verte

**Ustensile** ■ Film alimentaire pour cuisson

**1.** Versez le sucre dans une casserole et faites chauffer à feu moyen 5 min environ, jusqu'à ce qu'il caramélise. Hors du feu, ajoutez petit

à petit le beurre coupé en morceaux en mélangeant, puis versez la crème liquide en fouettant vivement. Lorsque le mélange est bien lisse, faites cuire encore 5 min à feu doux. Versez dans un pot en verre et laissez tiédir.

**2.** Dans une casserole, mélangez le lait et la crème, ajoutez le sucre, les capsules de cardamome préalablement écrasées, la cannelle et l'étoile de badiane. Portez à ébullition, versez le riz en pluie et faites chauffer à feu moyen pendant environ 8 min, en remuant régulièrement. Retirez les épices et transvasez dans des petits bols. Filmez au contact et laissez refroidir.

**3.** Servez le riz au lait avec le caramel.

**Notre conseil vin :** un muscat-du-cap-corse.

# NOS 67 RECETTES

## *pour se faire plaisir*

### ENTRÉES

- Gravlax de canard aux kumquats..... p. 104
- Makis au thon rouge, mayonnaise à la coriandre ..... p. 33
- V Pain perdu, œuf poché bio et cœur d'Arras coulant..... p. 97
- Pomelos aux crevettes et aux œufs de truite ..... p. 27
- Rouleaux de printemps au poulet  
et aux carottes fermentées à l'orange ..... p. 55
- Salade de puntarelles, sauce aux anchois ..... p. 112
- V Salade d'orzo et poireaux rôtis, sauce aux  
dattes et dukkha ..... p. 74
- Tartelette velours d'anguille et poireaux..... p. 83

### VIANDES

- Curry panang de bœuf ..... p. 119
- Gratin de pommes de terre au confit de canard..... p. 23
- Mortea grillée, purée au comté, jus de viande  
aux champignons..... p. 36
- Onglet grillé, betteraves et panais rôtis..... p. 28
- Poule au riz et sauce poulet ..... p. 27
- Queue de bœuf comme à Rome  
et puntarelles poêlées..... p. 112
- Rougail saucisse au piment ..... p. 36
- Saucisses fumées mijotées aux gombos  
et aux tomates ..... p. 44
- Soupe au chou vert et aux saucisses de Mortea..... p. 39
- Travers de porc au sirop d'érable et frites  
de polenta au thym..... p. 74

### POISSONS & CRUSTACÉS

- Beignets de calamar aux corn flakes et au lait ribot..... p. 56
- Crevettes à l'ail et gombos rôtis, risotto d'épeautre  
au persil ..... p. 45
- Gratin de saumon aux patates douces..... p. 68
- Papillotes de cabillaud et chou lacto-fermenté au curry .. p. 48
- Salade de mâche, betteraves lacto-fermentées  
et truite fumée ..... p. 50
- Steak de thon blanc grillé, sauce aux olives,  
herbes et pignons ..... p. 32

### LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- V Bowl misozuke ..... p. 49
- V Curry de courge, lentilles, chou kale et marrons..... p. 60
- V Curry de gombos sautés aux cébettes,  
sauce au yaourt..... p. 43
- Endives au jambon et au bleu du Queyras..... p. 28
- Gâteau de pommes de terre à la mortea  
et au comté..... p. 36
- V Gratin de chou-fleur à la crème de coco et au curry ..... p. 21
- V Gratin de potimarron au bleu d'Auvergne ..... p. 24
- V Parmentier de patates douces aux champignons,  
chou et tempeh ..... p. 62
- V Patates douces au sirop d'érable et à la mimolette ..... p. 74

### PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

- V Agnolotti à la ricotta, au pecorino et au citron ..... p. 72
- Gratin de crozets aux poireaux et au reblochon ..... p. 22
- V Gratin de pâtes à la courge butternut et à la scamorza ... p. 25
- V Linguine au pesto de pistaches  
et aux tomates séchées..... p. 65
- Riz frit au kimchi ..... p. 58
- V Spaghettis aux artichauts poêlés,  
sauce au pecorino et au poivre ..... p. 112

### DESSERTS

- Babka à la crème de marrons, à la poire  
et aux noisettes..... p. 76
- Brioche mousseline ..... p. 40
- Brioche au citron ..... p. 88
- Crêpes à la bière et ananas confit ..... p. 90
- Crépiau aux pommes, sirop d'érable et noix..... p. 90
- Financiers à la pistache ..... p. 67
- Forêt-noire ..... p. 84
- Gâteau à la carotte et aux fruits secs,  
glacage au fromage frais ..... p. 79
- Gaufres de Liège au sucre perlé et à la vanille..... p. 87
- Gaufres moelleuses au miel et aux amandes..... p. 88
- Riz au lait à la cardamome et caramel au beurre salé ... p. 120
- Sablés à la pâte à tartiner au citron  
et aux Fleurs de Bouddha..... p. 106
- Tarte croustillante à la chantilly, fruits secs et  
sirop à l'orange ..... p. 75
- Tarte rustique aux pommes et à la confiture  
de framboises ..... p. 29

### QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

- V Bruschetta au fromage bleu  
et aux poires fermentées..... p. 56
- Pizza romaine..... p. 110
- V Sandwich grillé gorgonzola-pistache-pousses  
d'épinard ..... p. 66

### SAUCES, DIPS & CONFITURES

- V Dosas au chutney de mangue ..... p. 51
- V Houmous aux pois chiches germés ..... p. 54

### BOISSONS & AUTRES

- V Betteraves jaunes lacto-fermentées ..... p. 53
- V Betteraves rouges lacto-fermentées ..... p. 52
- V Carottes râpées lacto-fermentées à l'orange..... p. 52
- V Chocolat liégeois à la cannelle ..... p. 87
- V Chou blanc lacto-fermenté ..... p. 53
- V Jaunes d'œufs et légumes misozuke ..... p. 53
- V Kimchi..... p. 53
- V Poires kaktugi..... p. 52
- V Pois chiches germés ..... p. 55

## CUISINES ET TENDANCES p. 6

**Amorino.** Liste des points de vente sur [www.amorino.com](http://www.amorino.com)

**Champagne Jacquart.** Vente en ligne sur [www.champagne-jacquart.com/fr](http://www.champagne-jacquart.com/fr)

**Huages.** Points de vente et vente en ligne sur [www.huages.co](http://www.huages.co)

**KitchenAid.** Points de vente et vente en ligne sur [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)

**Maison Mirabeau.** Vente en ligne sur [www.whisky.fr](http://www.whisky.fr) ou chez LMDW Fine Spirits, 6, carrefour de l'Odéon, 75006 Paris. Tél. : 01 46 34 70 20.

**Nos Jardins Imparfais.** Points de vente et vente en ligne sur [www.nosjardinsimparfaits.net](http://www.nosjardinsimparfaits.net)

## SUR LE FEU p. 8

**Appétit.** 12, rue Jean-Ferrandi, 75006 Paris. Tél. : 06 17 36 45 35.

**La Rôtisserie d'Argent.** 19, quai de la Tournelle, 75005 Paris. Tél. : 01 43 54 17 47.

## RESTOS ET BISTROTS p. 10

**Deux Restaurant.** 58, rue de la Fontaine-au-Roi, 75011 Paris. Tél. : 09 74 97 47 52.

**Jinchan Shokudo.** 154, rue du Faubourg-Saint-Antoine, 75012 Paris. Tél. : 01 43 47 25 50.

**Le Français.** 7, avenue Alsace-Lorraine, Bourg-en-Bresse. Tél. : 04 74 22 55 14.

**Le Relais 50.** 18, quai du Port, 13002 Marseille. Tél. : 04 91 52 52 50.

**Le Relais de la Poste.** 21, rue du Général-de-Gaulle, 67610 La Wantzenau. Tél. : 03 88 59 24 80.

**Les Petites Bulles.** 15, rue Simart, 75018 Paris. Tél. : 01 42 59 58 80.

## CHEZ MON CAVISTE p. 14

**Barton & Guestier.** En vente chez les cavistes et au 05 56 95 48 12.

**Cave coopérative Desprat Saint VERNY.** En vente chez les cavistes et sur [www.despratsaintverny.fr](http://www.despratsaintverny.fr)

**Cave de Ribeaupillé.** En vente chez les cavistes ou au caveau, tél. : 03 89 73 20 35.

**Champagne Colin.** En vente chez les cavistes et sur [www.champagne-colin.com/boutique](http://www.champagne-colin.com/boutique)

**Champagne Maily.** En vente sur [boutique.champagne-maily.com](http://boutique.champagne-maily.com)

**Domaine Rolef.** En vente chez les cavistes ou au caveau, tél. : 03 84 66 08 89.

**Jean-Claude Mas L'Artisan.** En vente en GMS.

**Maison Joseph Drouhin.** En vente chez les cavistes.

## CASSEROLES SOLIDAIRES p. 16

**La Falaise qui Rougit.** [www.lafalaisequirougit.fr](http://www.lafalaisequirougit.fr)

## EN CUISINE p. 20

**Atelier Leto.** [atelierleto.myportfolio.com](http://atelierleto.myportfolio.com)

**Laurette Broll Ceramic.**

47, avenue Gambetta, 75020 Paris.

## GOURMET p. 46

**Ferment.** 51, rue Blanche, 75009 Paris. Tél. : 09 83 74 58 26.

**Suri.** 108, rue Réaumur, 75002 Paris. Tél. : 06 52 74 65 00.

## ZOOM p. 64

**Arielle de Gasquet.** [www.arielledegasquet.com](http://www.arielledegasquet.com)

**Christiane Perrochon.**

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

**Laurette Broll.** [www.laurettebroll.com](http://www.laurettebroll.com)

**Malo Atelier.** [www.malo-atelier.com](http://www.malo-atelier.com)

**Tibli Studio.** [www.tibli-studio.com](http://www.tibli-studio.com)

## PORTRAIT DE CHEF p. 80

**Antoine Gras, Les Barmes de l'Ours.**

Montée de Belvarde, 73155 Val-d'Isère.

Tél. : 04 79 41 37 00.

## COURS DE PÂTISSERIE p. 84

**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.

## LE HAUT DU PANIER p. 102

**Agrumes Bachès.** Chemin de Las Feyches, 66500 Eus. [contact@agrumbachès.com](mailto:contact@agrumbachès.com)

et [www.agrumbachès.com](http://www.agrumbachès.com)

**Office de tourisme des Pyrénées-Orientales.**

[www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)

## L'ITALIE DE LAURA p. 108

**Aline Lafollie Céramique.** [www.alinelafollie.fr](http://www.alinelafollie.fr)

**Checchino dal 1887** (restaurant à Rome).

Via di Monte Testaccio 30, 00153 Rome.

Tél. : 00 39 06 57 43 816.

[www.checcchino-dal-1887.com](http://www.checcchino-dal-1887.com)

**Christiane Perrochon.**

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

**Eataly** (épicerie fine italienne). 37, rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie. 75004 Paris.

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

**ENIT** (office national italien du tourisme).

23, rue de la Paix, 75002 Paris.

Tél. : 06 18 98 47 78. Informations touristiques : [infoitalie.paris@enit.it](mailto:infoitalie.paris@enit.it)

**Laura Zavan.** [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)

**Les Guimards.** [www.lesguimards.com](http://www.lesguimards.com)

**Rap** (épicerie fine italienne). 4, rue Fléchier, 75009 Paris. [www.rapparis.fr](http://www.rapparis.fr)

**Site touristique de Rome.**

[www.turismoroma.it/fr](http://www.turismoroma.it/fr)

## PORTRAIT DE VIGNERONS p. 114

**Domaine de Trivel.** 2 bis, rue du Moulin,

Valanjou, 49670 Chemillé-en-Anjou.

Tél. : 06 76 26 19 61.

## LE DESSERT DU DIMANCHE p. 120

**La Parqueterie Nouvelle.** 25, rue Salvador-

Allende, 95870 Bezons. Tél. : 01 34 11 11 35.

# 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 - EHB. 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 Jusseaume (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.

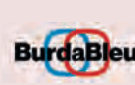
PROVENANCE DU PAPIER : Allemagne et Belgique.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,014 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 : février 2022.



# (RE)DÉCOUVREZ LE BOUDIN NOIR !



  
**BAHIER**  
DEPUIS 1941

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :  
[WWW.BAHIER.COM](http://WWW.BAHIER.COM)



*Riche en  
fer!*

# L'OR



*Découvrez*  
L'ALLIANCE PARFAITE  
D'ARÔMES INCOMPARABLES



SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE