

SEP M
TOP
ventes

2€
90

AVRIL 2022
N°375

Cahier **RÉGION**

LE MEILLEUR DES
PAYS DE LA LOIRE

Plats cultes + adresses

Cuisine Actuelle

APÉRO

Bouchées
et snacks
chauds

BOULETTES
DE POULET
À L'IRANIENNE

80
recettes
faciles

**BRIOCHE
TENDANCE**

La babka en
leçon filmée

**DOSSIER
DESSERTS**

Rapides,
beaux
et bons

BOULETTES & HACHIS

Inédits et
exquis!

AVRIL 2022 - BEL : 3,20 € - CH : 5 CHF - CAN : 4,99 CAD - D : 4,30 € - ESP : 3,40 € - GR : 3,40 € - ITA : 3,40 € - LUX : 3,20 € - PORT. CONT. : 3,40 € - DOM : AVION : 3,90 €
BATEAU : 3,20 € - MAROC : 35 DH - TUNISIE : 5,5 TND - ZONE CFA AVION : 3 000 XAF - BATEAU : 2 000 XAF - ZONE CFP AVION : 050 XPF - BATEAU : 350 XPF

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 375 - F: 2,90 € - RD



Ermitage

A l'Ermitage, c'est la nature qui dicte sa loi. Chaque jour, les Hommes de la Coopérative ont à cœur de produire du lait qui apporte une vraie personnalité à nos fromages.

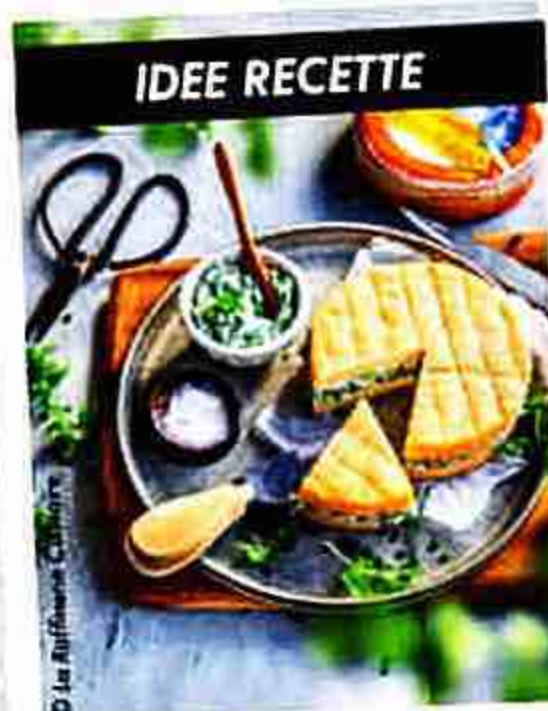
Tout commence en 1931, 211 producteurs de lait créent la Coopérative de l'Ermitage pour assurer leur indépendance et produire des fromages de qualité. L'Ermitage collecte aujourd'hui le lait de 1000 producteurs de lait, fiers de leur métier, sur les territoires du Grand-Est et de Bourgogne Franche-Comté. Près de 1000 collaborateurs prennent le relais pour fabriquer de bons fromages et satisfaire les consommateurs, c'est une question d'amour du travail bien fait.

Les Munsters sont en fête !

A déguster ou à cuisiner, c'est toujours un plaisir gourmand !

Avec sa pâte douce, sa texture souple et onctueuse et son goût typé, le Munster Ermitage va vous surprendre ! Il se déguste aussi bien froid que chaud, à l'apéritif, en entrée et dans les recettes au quotidien. Il s'associe à de nombreux plats pour leur apporter une texture fondante et un goût sublimé.

Le Munster Ermitage se décline au fil des saisons et des envies !



Munster farci aux herbes fraîches

15 min.

200 g de Munster
1 c. à soupe de Mascarpone
1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de ciboulette finement ciselée
1 c. à soupe de persil plat haché
1 c. à soupe de cerfeuil haché
Fleur de sel
Poivre du moulin

- > Rincer soigneusement les herbes puis les sécher.
- > Ciseler la ciboulette, hacher le persil et le cerfeuil.
- > Mélanger la crème et le mascarpone.
- > Incorporer les herbes fraîches avec un peu de fleur de sel et quelques tours de poivre du moulin.
- > Couper le Munster dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau long.
- > Étaler le mélange herbe-crème sur l'une des faces intérieures du Munster, refermer le fromage avec l'autre morceau.
- > Placez au frais deux heures minimum avant de déguster.

Retrouvez nos idées recette sur l'emballage
et sur www.ermitage.com



Prenez l'air, prenez l'Ermitage

Sommaire

N°375 AVRIL 2022



50



9



66



68

4 Index

5 Au marché

- 6 - L'artichaut
- 8 - Le collier d'agneau
- 10 - Le merlu
- 12 - Le kiwi
- 14 - La morille, l'oseille et l'ail nouveau
- 16 - La mimolette française
- 18 - Les œufs : conseils de chef

20 Les actualités du mois

21 Événement
Les inscriptions
au Grand Prix
Cuisine Actuelle
sont ouvertes !

22 Le point sur...

... Le quinoa

24 Dossier

Boulettes & hachis

48 Passion apéro

Chaud devant à l'apéritif !

54 Dossier

Nos plus beaux
desserts express

61 Banc d'essai

Les compotes de pommes

62 Enquête

Ces aliments qui donnent
la pêche

67 10 idées avec...

... des pois chiches

70 Cuisine du monde

Le goût de l'Écosse

72 Ça change

J'étonne avec
la pâte d'amande

74 Vin

Le côtes-de-gascogne blanc

76 Il en reste

Rien ne se perd

78 Hop hop hop

La recette
top chrono :
mon cabillaud
aux lardons
et pommes de terre



78

64 Créations gourmandes

64 Les incroyables de Dorian

Mes recettes double
plaisir

68 Mon défi pâtisserie

Babka royale
aux fruits rouges

NOUVEAU

36 Les Pays de la Loire à table

À boire et à manger

38 Nos meilleures recettes

Du plus classique
au plus inattendu

42 Rencontre

Jean-Marie et
Valérie Pédron,
cueilleurs d'algues
sur la presqu'île
du Croisic

45 Nos artisans et nos producteurs préférés



35

CREDITS PHOTOS : BRUNO MARTELLE (2), YEL/PHOTOCUIGNE ; DORIAN NIETO ; THYS/PHOTOCUIGNE ; ISTOCK.
COUVERTURE NATIONALE : STOCKFOOD/NEWS LIFE MEDIA ; BRUNO MARTELLE. COUVERTURE RÉGIONALE : YEL/PHOTOCUIGNE ; BRUNO MARTELLE

Encarts : au sein du magazine figurent un encart Post-it reob 2021 collé sur une sélection d'abonnés, un encart Aco - lettre hausse tarifs ad 2022 jeté sur une sélection d'abonnés.

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 34

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@CUISINEACTUELLE

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE

Cuisine Actuelle 3

RÉDACTION 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex. Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Dessauvages. **Secrétaire de direction** : Christelle Florent (6746). **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétariat** : Angélique Danigo (6813). **Rédacteur en chef adjoint édition** : Marc Gadmer (6783). **Rédactrice en chef adjointe** : Marlyne Clarac (6863). **Directeur artistique adjoint** : Géraud Chabanet. **Rédaction** : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605). **Secrétariat de rédaction** : Véronique Tréboutte, 1^{er} SR (5062) et Véronique Fève (6596). **Maquette** : Corinne Letourneur (6608) et Marie-Thérèse Allory (4876). **Photo** : Sybille Joubert, chef de service (6768), Béatrice Franco (6921). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Courrier des lecteurs** : Bertrand Girard-Colomb (58 26).

Ont collaboré à ce numéro : V. Bouvart, A. de Crozet, F. Daine, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, A. Inquimbert, S. Lachhab, C. Lamontagne, E. de Meurville, D. Nieto, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, J. Tercaets, B. Vigot-Lagandré.

CUISINEACTUELLE.FR : Aurélie Godin (6816), chef de rubrique ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Auriol (5033), rédactrice web ; Julie Landes-Ersuque (4650), community manager. **Comptabilité** : Laurence Tranchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Chief Transformation Officer, Directeur exécutif PMS : Philipp Schmidt (5188). **Directrice Exécutive Adjointe PMS** : Virginie Lubot (6448). **Directeur Exécutif Adjoint PMS** : David Folgueira (5055). **Directeur délégué** : Thierry Flammant (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Directrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de projet** : Élodie Davrin (6443). **Planning manager** : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Dellac (6490). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demailly (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Gréole. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Directeur des ventes** : Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin. **Directrice Exécutive Prisma Media Femmes** : Pascale Socquet. **Directrice de la publication** : Claire Léost. **ABONNEMENTS** Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9. Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel). Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr - abonnement France pour 1 an (12 Nos) : 34,80 €. **PHOTOGRAPHIE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Dresden, Meinhofstraße, 01129 Dresden. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/To de papier.

ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2022 Prisma Media. Dépôt légal : mars 2022. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle



Les services Cuisine Actuelle

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

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

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

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624

Gennevilliers - Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45,

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 45 45

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

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



NOS RECETTES D'AVRIL

Cocktail Hot Margarita	51	Boulettes de magret haché et purée de panais	32
10 idées avec des pois chiches	67	Boulettes de poulet à l'iranienne	28
18 mini recettes avec les petits restes	76	Crumble de bœuf	32
		Hot-cordons bleus	66
Entrées froides		Mijoté d'agneau aux carottes et patate douce	9
Galettes-rillettes	40	Pain de viande aux pommes de terre	24
Kiwis-coque au crabe	13	Parmentier à la bière brune	33
Tartinade d'artichauts	7	Poulet de Challans rôti aux légumes et son vrai jus	38
Tartines fantaisie	40	Rôti de viande au jambon sec et aux épinards	29
Entrées chaudes		Légumes & Cie	
Acras de sardines aux corn flakes	25	Oatcakes, craquelins à l'avoine	71
Cullen skink, soupe de haddock	71	Pizzaghetts	64
Escargots au beurre citron et ciboulette	50	Risotto à la milanaise	75
Mini rôtis pommes-cheddar	48	Surprises de blettes au riz	31
Nems de légumes	75	Desserts	
Œufs à la coque aux mouillettes folles	50	Babka royale aux fruits rouges	68
Pain farci bolognaise à la mozzarella	26	Crêmes d'Anjou aux poires	39
Pizza aux boulettes	30	Eton mess coco aux fruits exotiques	60
Pommes-cochon	40	Glace à l'amande	73
Quiche à la mimolette et aux blettes	16	Île flottante au caramel au beurre salé	54
Quiche aux salicornes et au chou-fleur	41	La bonne gâche	39
Scotch eggs, œufs durs panés	28	Merveille chocolat-poire	55
Tomates cerises rôties & Hot Margarita	51	Millefeuilles croquants aux marrons et whisky	58
Velouté d'avocat au persil	49	Mug cake aux cranberries	56
Verrines d'artichauts au chorizo	7	Salade de kiwis à l'ananas confit	13
Poissons		Tarte aux bananes et caramel	57
Bar en croûte de sel rose	40	Tarte très amandine aux pommes	73
Fish and chips, sauce tartare	11	Tiramichoux	65
Mon cabillaud aux lardons et pommes de terre	78	Verrines d'ananas aux épices, chantilly au mascarpone	59
Viandes		4 idées de mug cakes à la tasse	56
Boulettes de dinde aux olives, coulis tomates-poivrons	27		

CARNET D'ADRESSES

Abbaye de la Coudre : abbaye-coudre.fr **Adopte une Ruche** : adopte-une-ruche.com **Auberge de la Madeleine** : aubergedelamadeleine.fr **Bini Kit** : binikit.com **Bonnat** : bonnat-chocolatier.com **Chapo et Cie** : chapoetcie.com **Cinq Mains** : 12, rue Monseigneur-Lavarenne, 69005 Lyon et cinq-mains.fr **Confiture Parisienne** : confiture-parisienne.com **Côteaux Nantais** : coteaux-nantais.com **Culinaries** : culinaries.fr **Domaine de la Sénéchalière** : 23, route de Goulaine, 44450 Saint-Julien-de-Concelles **Fillgood** : fillgood.eco **Garnier-Thiebaut** : garnier-thiebaut.fr **La Ferme des Genettes** : lafermedesgenettes.fr **La Maison des Rillettes** : lamaisondesrillettes.fr **Le Creuset** : lecreuset.fr **Les Jardins de la Mer - Ferme marine du Croisic** : Saline Saint-Goustan, 5, rue Raymond-Poincaré, 44490 Le Croisic et lesjardins-delamer.fr **Maison Boissier** : maison-boissier.com **Maison Images d'Épinal** : imagesdepinal.com **Maison Perrotte** : maisonperrotte.fr **Meert** : meert.fr **Monoprix** : monoprix.fr **Opinel** : opinel.com **Pascal Caffet** : maison-caffet.com **Poiscaille** : poiscaille.fr **Pourdebon** : pourdebon.com **Stéphane Rimbault** : 19, place de l'Église, 44320 Frossay

AU MARCHÉ

avec Sybille, journaliste culinaire

Les premiers primeurs apparaissent sur les étals. Sybille en achète pour mettre de la couleur dans un navarin d'agneau qu'elle prépare avec du collier, un morceau économique et goûteux. Autre produit petit prix, le merlu, à la chair si délicate. Sybille le met en valeur en accompagnant ses filets, cuits dans un court-bouillon, d'une purée de cœurs d'artichauts crémée. Et comme la fin de la saison des agrumes a sonné, elle booste son immunité avec des smoothies aux kiwis de l'Adour, cultivés en France et bénéficiant d'une IGP.

LES PRODUITS D'AVRIL

LÉGUMES

Artichaut
Pousses d'épinards
Morille, oseille
et ail nouveau

VIANDES

Collier d'agneau
Lapereau
Tendron de veau

POISSONS

Merlu
Maquereau
Lotte

FRUITS

Kiwi
Rhubarbe
Mangue

FROMAGES

Mimolette française
Valençay
Saint-marcellin

L'ARTICHAUT

Un original ! C'est le bouton d'une fleur à la saveur fine et raffinée dont on déguste le cœur et la base des feuilles.

C'est bon pour moi

Très riche en fibres, l'artichaut lutte contre la constipation. Il contient des acides phénols, dont la cynarine, une molécule excellente pour le foie, ainsi que de nombreux antioxydants qui luttent contre le vieillissement de nos tissus. Il est aussi source de vitamine B9, d'un cocktail de sels minéraux, fer, cuivre, calcium et magnésium. Pauvre en calories, il est rassasiant grâce à sa teneur en protéines. Attention : une fois cuit, l'artichaut développe des moisissures toxiques : consommez-le le jour de sa cuisson.



1 JE L'ACHÈTE

Je suis une adepte de ce cousin du chardon. Si le gros camus de Bretagne est le plus fréquent, le gros vert de Laon, le macau ou le castel sont aussi délicieux. **Quelle que soit la variété choisie, l'artichaut doit être lourd et dense, avec des feuilles (appelées bractées) bien serrées et non tachées ainsi qu'une belle tige pas ramollo, légèrement humide, signe de sa fraîcheur.**



2 JE LE PRÉPARE

Je casse net la queue à la base des feuilles et j'ôte les premières feuilles. **Je le fais cuire environ 40 min à l'eau bouillante salée** et je dépose une assiette dessus pour qu'il reste bien immergé. Je peux aussi le précuire 15 min dans de l'eau bouillante avec du thym et du laurier. Je l'égoutte, je l'arrose d'huile d'olive et je le fais rôtir au four.

3 JE LE CUISINE

Au naturel, accompagné d'une bonne sauce. **Avec les fonds, je fais une soupe artichauts-panais au curry** ou un velouté d'artichauts parfumé à la noisette ou au piment d'Espelette. Crabe, pamplemousse et artichauts se

mariant bien dans une salade chic. Même si c'est un peu long, j'adore préparer des soufflés d'artichaut. Enfin, je ne jette pas les tiges. Cuites avec du comté et des pommes de terre, elles font une délicieuse crème de queues d'artichaut.



L'astuce de Sybille

Mon top 3 pour faire trempette

Il n'y a rien de meilleur qu'un artichaut cuit et dégusté tiède ! Je trempe ses feuilles charnues dans une vinaigrette fruitée (huile d'olive, vinaigre de framboise et moutarde au miel), une sauce mi-fromage blanc, mi-crème fraîche avec vinaigre de cidre, ciboulette, câpres et cornichons hachés, ou encore dans un beurre fondu bien poivré et aromatisé avec du basilic, du parmesan et du citron.

Les recettes

« Verrines d'artichauts au chorizo

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 petits artichauts • 80 g de chorizo • 1 oignon moyen • 15 cl de crème • 3 tranches de pain • 3 cuil. à soupe d'huile • 1 pincée de piment • sel, poivre.

1. Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les artichauts : cassez les tiges et parez le pourtour à l'aide d'un couteau tranchant. Coupez-les en quatre et retirez les feuilles et le foin.
2. Faites suer l'oignon et les fonds d'artichauts dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile. Versez 60 cl d'eau et laissez cuire 20 min.
3. Faites griller 1 tranche de pain. Mixez les artichauts avec l'eau de cuisson, la

crème et la tranche de pain émiettée. Ajoutez le piment. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

4. Découpez le reste de pain en croûtons. Coupez le chorizo en petits dés.

5. Chauffez le reste d'huile dans une poêle. Ajoutez le chorizo et les croûtons. Faites colorer légèrement.

6. Versez la crème chaude ou froide dans des verrines, puis garnissez de croûtons et de dés de chorizo.

Les bons produits

CHOISISSEZ DE L'HUILE D'OLIVE, DU PIMENT D'ESPELETTE ET DU BON PAIN DE CAMPAGNE POUR FAIRE LE PLEIN DE VRAIES SAVEURS.

BRUNO MAHIEU/ANASSA GALT/FRISAPAX

Ingénieux

POUR MAINTENIR LES ARTICHAUTS DANS L'EAU DURANT LA CUISSON, DÉPOSEZ DESSUS UNE ASSIETTE UN PEU LOURDE RETOURNÉE.

« Tartinade d'artichauts

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES • 6 artichauts • 1 grosse pomme de terre • 1 pomme • 2 citrons • 1 cuil. à soupe de moutarde • 1 cuil. à café de purée d'ail (magasins bio) • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • quelques brins de roquette • sel, poivre.

1. Cassez la queue des artichauts d'un coup sec pour retirer les filaments. Ôtez les premières feuilles.
2. Plongez les artichauts tête en bas dans une grande casserole d'eau salée. Ajoutez 1 citron pelé et coupé en rondelles. Portez à ébullition et laissez cuire 35 min.
3. Épluchez la pomme de terre et découpez-la en dés. Faites cuire environ 4 min dans un fond d'eau au micro-ondes à pleine

puissance dans un récipient fermé. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau (elle doit s'enfoncer facilement).

4. Égouttez les artichauts. Ôtez les feuilles et le foin. Mixez les cœurs. Ajoutez les dés de pomme de terre, la moutarde, le jus d'1 citron, l'huile et la purée d'ail. Rectifiez l'assaisonnement.

5. Garnissez de dés de pomme crue et poivrez. Décorez de roquette et servez sur du bon pain.

ISTOCK

LE COLLIER
D'AGNEAU

Un morceau à découvrir, peu onéreux et très parfumé. Excellent en plat mijoté, il se révèle tendre à souhait.

2

JE LE PRÉPARE

Pour les plats mijotés, je le coupe en tranches avec son os central qui apporte son bon jus gélatineux. Si je souhaite une cuisson plus rapide ou le faire griller, je fais mariner les morceaux de collier au moins 30 min dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron, de thym et de romarin pour les attendrir.



Les bons accords

Ce morceau gélatineux, qui fond après de longues heures de cuisson, apprécie la compagnie des classiques carottes, navets, pommes de terre et haricots secs, mais aussi (plus original) des cardons, des patates douces ou des gombos. Il aime être parfumé au gingembre, à la citronnelle, au cumin, au curry, à la cannelle ou à la badiane. Il adore également les herbes aromatiques (romarin, thym, aneth, menthe...). Alors, à vos mélanges !

1

JE L'ACHÈTE

Le collier, c'est le cou de l'agneau. Ce morceau charnu, plein d'os et gélatineux nécessite une cuisson longue. Je le choisis d'un beau rose vif, avec un grain serré, lisse et persillé d'une graisse blanche et ferme. Je peux l'acheter entier avec ses nombreux os ou, pour préparer des sautés, je demande au boucher de le désosser et de le couper en morceaux. Je compte environ 200 g par personne, car ça fond !

Mon boucher m'a dit

Le collier est souvent délaissé au profit de l'épaule ou du gigot. C'est pourtant un excellent morceau, plutôt bon marché. Il est vendu entier ou coupé en morceaux, désossé ou non. Préférez des tranches épaisses pour réaliser un collier longuement braisé. Si vous voulez le faire griller, optez pour de fines tranches d'un animal jeune. Enfin, n'hésitez pas à le mélanger avec d'autres morceaux d'agneau (filet, selle, poitrine, épaule...) dans un navarin ou dans un couscous.

3

JE LE CUISINE

Pour notre cousinade annuelle, je prépare un cassoulet de collier d'agneau avec des haricots blancs lingots que je fais tremper la veille. Mon parmentier de collier d'agneau à la purée de pommes de terre et céleri a du succès lors des dîners entre copains. Je les régale aussi d'un tagine d'agneau aux citrons confits et aux olives. Comme le printemps pointe son nez, je profite des premiers légumes pour mijoter un navarin de collier d'agneau aux petits oignons, carottes, navets et petits pois auxquels j'ajoute des tomates confites.

Variante

REMPLEZ LE SÉSAME NOIR PAR DU SÉSAME BLOND OU DES GRAINES DE COURGE DÉCORTIQUÉES (RAYON APÉRITIF OU FRUITS SECS).



Mijoté d'agneau aux carottes et patate douce

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 2 H 40

POUR 6 PERSONNES • 1 kg de collier d'agneau • 3 carottes • 1 patate douce • 6 oignons grelots • 3 gousses d'ail • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile • 20 cl de vin rouge • 2 carrés de chocolat noir • 1 ruban de zeste d'orange bio • 1 cuil. à café de graines de sésame noir • sel, poivre.

1. Coupez la viande en gros cubes. Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets. Épluchez les oignons. Salez et poivez les cubes de viande. Faites-les colorer dans une cocotte avec l'huile et le beurre.

2. Ajoutez les oignons, le thym, le laurier, le ruban de zeste d'orange et les gousses d'ail. Déglacez avec le vin et laissez légèrement réduire 5 min. Complétez d'eau à hauteur et portez à frémissements. Ajoutez les carottes,

couvrez et laissez mijoter 2 h. Incorporez la patate douce pelée et coupée en bâtonnets. Faites cuire encore 30 min. Ajoutez le chocolat et mélangez. Parsemez de graines de sésame et servez chaud.



LE MERLU

Ce poisson maigre est riche en protéines.
Il possède une chair blanche et
délicate qui contient très peu d'arêtes.
C'est le jackpot de la mer !

Merlu ou colin ?

Il s'agit du même poisson commercialisé sous différents noms selon la région. Souvent baptisé colin en région parisienne, le merlu se nomme aussi merlan en Méditerranée, bardot en Provence ou merluce dans la Manche. Les poissons de petite taille sont gratifiés de l'appellation merluchon ou collnot. Quant au colin surgelé, soyez vigilant car c'est parfois du lieu ! Quel que soit son nom, privilégiez le merlu d'Atlantique, l'état des stocks en Méditerranée étant préoccupant...



3 JE LE CUISINE

Vidé et écaillé (par mon poissonnier, bien plus habile que moi !), je le plonge entier dans le court-bouillon que j'ai laissé tiédir et je le fais cuire à feu doux jusqu'aux premiers frémissements. Je fais cuire les filets ou les darnes une dizaine de minutes dans un court-bouillon frémissant. Je sers le merlu avec les premières asperges et une sauce beurre-citron ou façon aïoli, avec de la mayonnaise et des légumes printaniers. Pour une cuisson au four, je dépose les morceaux de merlu sur un lit de pommes de terre cuites avec ail, estragon et citron.

1 JE L'ACHÈTE

Sa robe doit être foncée, brillante et d'un beau gris cendré. Son œil bien bombé et ses ouïes rouge vif. Je privilégie un label MSC, qui garantit une pêche durable, ou, encore mieux, une pêche à la ligne, comme à Saint-Jean-de-Luz. Il est vendu également en filet, dos ou darnes. Je fais toujours confiance à mon poissonnier pour ces morceaux dont il est plus difficile d'évaluer la fraîcheur.

2

JE LE PRÉPARE

Sa chair délicate ne doit pas trop cuire. Je prépare un court-bouillon très aromatique avec un oignon piqué de clous de girofle, des carottes, un bouquet garni, des échalotes et du vin blanc. Pour un fish and chips, je réalise une pâte avec farine, fécule, œuf, délayée à la bière. Et si j'ai un peu de temps, j'opte pour des filets simplement cuits en papillotes avec citron, petits dés de tomates confites et graines de fenouil. C'est délicieux !

Le merlu koskera, késako ?

Issue du nom d'un ancien quartier (Koxkera) du port de pêche de Saint-Sébastien, au Pays basque espagnol, cette recette de darnes ou filets de merlu se mijote dans un plat en terre cuite avec huile d'olive, vin blanc, piment d'Espelette, ail et persil. Le merlu koskera est servi avec asperges, petits pois, coquillages (moules, palourdes, coques...) et œufs durs.

La recette



Fish and chips, sauce tartare

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 filets de merlu (env. 600 g) • 1 citron • 2 échalotes • 20 brins d'aneth • 10 cornichons • 1 cuil. à soupe de câpres • 2 blancs d'œufs • 150 g de farine + 80 g • 50 g de fécule • 1/2 sachet de levure chimique • 120 g de mayonnaise • 20 cl de bière blonde • 1 bain d'huile de friture • sel.

1. Mélangez la farine dans un saladier avec la fécule, la levure, 1 pincée de sel et la bière. Fouettez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-

les délicatement dans la pâte et réfrigérez.
2. Mixez grossièrement les cornichons, les câpres, les échalotes ciselées et l'aneth.

Ajoutez la mayonnaise et le jus du citron, puis mixez 1 seconde. Réfrigérez.
3. Faites chauffer le bain d'huile à 180 °C. Farinez les

filets, plongez-les dans la pâte et faites frire environ 5 min. Égouttez et salez. Servez avec la sauce tartare et éventuellement des frites.

L'astuce

SI VOUS PRÉPAREZ DES FRITES OU SI LE DÉJEUNER DOIT ATTENDRE UN PEU, GARDEZ LES POISSONS FRITS AU CHAUD DANS LE FOUR À 90 °C.



LE KIWI

On adore ce petit fruit pour son concentré de vitamine C et son délicieux petit goût acidulé. Alors oui, on dit oui au kiwi !

C'est super bon pour moi

Grâce à sa peau épaisse, le kiwi, même après la cueillette, garde son taux très élevé de vitamine C. Il en possède plus que l'orange ! Peu calorique, il contient des fibres, des minéraux, comme le potassium, de la vitamine E et du bêta-carotène. Un ou deux kiwis au petit déjeuner, et c'est la forme et la bonne humeur tout au long de la journée !



1 JE L'ACHÈTE

C'est un fruit climatérique (qui mûrit après sa cueillette). Je le choisis donc ferme et sans meurtrissures et je le laisse mûrir dans un compotier. Vert, bien acidulé, ou jaune, plus sucré et doux, j'adore tous les kiwis, mais je privilégie le succulent kiwi de l'Adour, qui bénéficie d'une IGP et d'un label Rouge, ou encore celui de mon jardin, car l'actinidier, l'arbre liane sur lequel poussent les kiwis, est vigoureux et résiste au gel.

2 JE LE PRÉPARE

Sa peau poilue recèle des nutriments, des minéraux et des fibres, mais franchement, même si elle est bien frottée, je préfère m'en passer. Je sais que certaines personnes coupent le kiwi en deux et le déguste façon œuf à la coque, mais je préfère le peler entièrement (c'est très facile à l'aide d'un couteau bien aiguisé) et le détailler en quartiers, en tranches, en cubes ou en petits dés selon les recettes que je souhaite préparer.

3

JE LE CUISINE

Je mélange des quartiers de kiwis avec du citron vert, de la cannelle, du miel et de la noix de coco et du gingembre râpés pour réaliser une salade de fruits tonique et parfumée. Avec les premières fraises, je ne résiste pas à une pavlova fraises-kiwis. Pour le petit déjeuner, je prépare la confiture de kiwis aux citrons et aux pommes vertes de Christine Ferber. C'est un vrai régal étalé sur de la brioche. En dessert, je sers souvent un smoothie avocat-kiwi-citron vert-miel assez épais ou un clafoutis pomme-kiwi-fleur d'oranger. À l'heure du goûter, mes muffins kiwi-amande sont extra avec un genmaïcha, un thé vert japonais au riz grillé.

Et dans les plats salés ?

Mélangés avec de l'oignon, du gingembre, du piment, du citron et un peu d'huile, des dés de kiwi font un délicieux condiment qui réveille viandes et poissons grillés. En salade, assaisonné de poivre et de ciboulette, le kiwi escorte un magret. Il fond aussi dans une cocotte avec un rôti de veau. Enfin, mixé avec du concombre et un trait de vodka, il se transforme en épataant cocktail.





Les recettes

« Kiwis-coque au crabe

PRÉPARATION : 15 MIN • SANS CUISSON

POUR 4 PERSONNES • 120 g de crabe décortiqué • 4 kiwis • 4 radis • 10 feuilles de menthe • 80 g de fromage frais • sel, poivre.

1. Parez les kiwis et coupez-les en deux. Creusez-les légèrement avec une cuillère et détaillez la chair en dés.

2. Égouttez le crabe et émiettez-le. Ciselez les feuilles de menthe et coupez les radis en dés. Mélangez avec les dés de kiwis. Ajoutez le

fromage frais, du sel et du poivre. Farcissez-en les coques de kiwis et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Je customise

LIEZ LA GARNITURE AVEC DU YAOURT GREC, DE LA MAYONNAISE OU UNE SIMPLE VINAIGRETTE MOUTARDÉE OU NON.

SOUZEN / PHOTOCUISINE



« Salade de kiwis à l'ananas confit

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 6 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 ananas • 4 kiwis • 3 cuil. à soupe de miel • 60 g de noix de coco râpée • 5 cl de rhum.

1. Coupez l'ananas en deux dans le sens de la longueur. Retirez le cœur fibreux en pratiquant une incision en biseau. Évidez et récupérez la chair. Découpez-la en petits dés.

2. Faites caraméliser le miel dans une poêle. Ajoutez les dés d'ananas et laissez confire 5 min. Déglacez avec le rhum.

3. Épluchez les kiwis et taillez-les en petits éventails. Versez l'ananas confit dans une demi-coque. Ajoutez les kiwis. Parsemez de noix de coco râpée et servez.

On ose

POUR PRÉPARER UN ANANAS SPLIT TRÈS GOURMAND, GARNISSEZ DE BOULES DE GLACE VANILLE ET DE CHANTILLY.

STOCK-POO / ROCHE ANJOU



3 PRODUITS

LA MORILLE
 SI RARE ET
 SI PARFUMÉE


Comme l'hirondelle, elle annonce le printemps. La morille, au pied et chapeau creux, se ramasse de mars à mai dans les endroits frais et humides, au bord des forêts, des vergers, des broussailles... Une saison courte, d'où sa rareté et son coût. On la trouve en Franche-Comté, dans le Jura ou dans les Vosges, mais elle peut pointer son nez jaune pâle à brun clair dans toutes les régions françaises. Facile à identifier (pied large et blanc, chapeau

conique alvéolé), ce champignon ne dépasse pas 10 cm de haut et ressemble à une éponge. Il est si parfumé que quatre ou cinq suffisent au gourmet qui prendra soin de ne les faire cuire qu'une dizaine de minutes. Crue, la morille est toxique. Ces précautions prises, ne reste plus qu'à se régaler en la nappant de crème, de parmesan, de vin blanc, en la mariant à des œufs brouillés, des viandes blanches, une fricassée de lotte ou au fameux coq au vin jaune.

L'OSEILLE
 UNE ACIDITÉ
 VIVIFIANTE


Qui ne connaît pas le fameux saumon à l'oseille de Pierre Troisgros, chef roannais décédé en 2020 ? Néanmoins, il serait dommage de réduire l'utilisation de cette plante potagère à cette seule association. Commune à feuilles larges, patience à feuilles minces ou vierge à feuilles oblongues, les trois variétés d'oseille renferment de l'acide oxalique qui leur donne ce goût acidulé. Achetée ferme, brillante et d'un beau vert uni, l'oseille se conserve deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais pourquoi attendre pour faire fondre un bouquet d'oseille émincé dans un potage au lait, mélanger oseille et champignons dans un œuf cocotte, napper de belles asperges d'une crème d'oseille ? Riche en bêta-carotène et en minéraux, l'oseille nous offre ses bienfaits et sa vive acidité en se ciselant tout simplement dans une salade ou une vinaigrette.

L'AIL NOUVEAU
 FRINGANT, ARDENT
 ET GOURMAND


Quelle allure ! Une longue tige verte et une jolie tête blanche chemisée de rose ou de violet. L'ail nouveau a d'abord de l'élégance, et ce n'est pas le seul plaisir qu'offre ce primeur des beaux jours. Car avant d'être ces gousses sèches qui se conservent toute l'année, l'ail récolté frais est à la fois tendre et croquant. Cueilli immature, son goût est plus doux et plus délicat que l'ail de garde. Il se consomme du pied à la tête mais ne se conserve que quelques jours. Sa tige s'émince et parfume un bouillon, un potage ou une poêlée de carottes. Ses gousses déshabillées de leur peau cireuse se croquent crues (l'absence de germe les rendent très digestes), se frottent sur du pain et vivifient une salade. "Déchapeautées", arrosées d'huile d'olive et emballées dans du papier d'aluminium, elles fondent au four en une quarantaine de minutes. Diurétique, riche en oligo-éléments, l'ail nouveau est également un champion anti-gaspi : la peau de ses gousses cuite dans de l'eau bouillante, égouttée et mixée avec de l'huile devient une crème d'ail exquise.

ISTOCK 171

PAR VALÉRIE BOUVART

Maison Tino

◆◆ CUISINE FAMILIALE ◆◆



Lui, c'est Fabrice, le Chef !



Voilà comment je cuisine, mes Lasagnes !

Ma sauce bolognaise, je la prépare sans concession avec de la viande de **boeuf limousine française**. On fait revenir les petits légumes et les aromates. On ajoute le concentré et la tomate concassée, puis la viande rissolée. On laisse mijoter à feu doux... on prend le temps pour une cuisine avec du goût !

Des pâtes fraîches, maison, bien sûr. Aux oeufs frais du Sud-Ouest (ça nous paraît évident, ça aussi).

L'onctueuse crème de mozzarella, c'est le secret, et elle remplace la traditionnelle Bechamel. C'est toute la différence !

Cuisson traditionnelle au four. Pour le goût et un gratinage réussi !

Si tu penses que c'est du "blabla", goûtes !



RETROUVE-NOUS
AU RAYON TRAITEUR TRADITIONNEL

WWW.MAISON-TINO.FR

🌿 *Recette
sans additifs !*

LA MIMOLETTE FRANÇAISE

Cette grosse boule grisâtre à la croûte granuleuse cache une pâte orange fruitée. C'est une spécialité française des Hauts-de-France.



Drôle de forme, drôle de croûte et drôle de couleur pour un fromage de nos terroirs ! Car, même si le procédé de fabrication de cette pâte pressée non cuite au lait de vache est proche de celui de l'édam, fromage hollandais, la mimolette figure en bonne place parmi les fleurons de nos fromages. Aussi nommée "boule de Lille", c'est une spécialité des Hauts-de-France, bien qu'elle soit également réalisée dans d'autres régions aujourd'hui. La mimolette possède une pâte orangée, due au rocou (un colorant naturel), et une croûte comme mitée, grâce aux cirons, des acariens

gloutons pulvérisés sur sa surface qui la dévorent. Pour calmer l'appétit de ses hôtes, elle est lavée et brossée régulièrement.

En cuisine

Elle se marie avec des asperges, des haricots verts ou des tagliatelles de courgettes pour des salades bicolores. Elle fond dans des spaghettis aux champignons. Osez aussi l'associer à un carpaccio de bœuf ou à un rôti de veau orloff.

TOC TOC... FAIT LE MAILLET

Une vraie mimolette est artisanale (souvent au lait cru). Les grains brassés pour éliminer le petit-lait sont moulés, pressés et salés. C'est ensuite en cave

que les sphères, grâce aux cirons qui permettent au fromage de respirer, vont s'affiner de 4 à 24 mois. Avec des petits coups de maillet en bois sur les boules, le fromager, selon la résonance obtenue, suit l'évolution de la qualité des fromages. Jeune, la pâte souple, ferme, a une saveur douce, légèrement fruitée. À 9 mois d'affinage, la mimolette devient dure, le goût plus intense, noisetté. À 18 mois, elle est "vieille". À 24 mois, "extra-vieille", elle est friable, cassante, avec des arômes torréfiés de café et de cacao, et bénéficie d'un label Rouge. Tendre ou cassante, la mimolette colore un plateau de fromages et s'apprécie avec du pain de campagne, un verre de cahors, de porto ou de bière.

Quiche à la mimolette et aux blettes

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 pâte brisée • 600 g de blettes • 150 g de mimolette • 2 œufs • 10 cl de lait • 20 cl de crème fraîche • 10 cl de vin blanc • huile d'olive • sel, poivre.

1. Lavez les blettes. Émincez les côtes en petits tronçons et hachez grossièrement le vert.

2. Faites suer les côtes de blettes 5 min dans une sauteuse avec 1 filet d'huile d'olive. Déglacez avec le vin et laissez cuire pendant 10 min. Ajoutez le vert de blettes et faites

fondre 3 min. Salez et poivrez. Réservez.

3. Mélangez les œufs avec la crème, le lait et la mimolette râpée. Salez et poivrez.

4. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Déposez les blettes, puis versez la préparation. Enfournez 35 min à 200 °C.



Cuisson parfaite

DÈS QUE LA PÂTE EST GARNIE, ENFOURNEZ AUSSITÔT LA QUICHE DANS LE FOUR BIEN CHAUD. C'EST L'ASSURANCE D'UN FOND BIEN CUIT.

**TESTEZ-NOUS !
1 COMMANDE OFFERTE
POUR 3 COMMANDES LIVRÉES***

**SURGELÉ, FRAIS
ET ÉPICERIE
LIVRÉS CHEZ VOUS
CHAQUE SEMAINE**

Place
DU MARCHÉ

PLACEDUMARCHE.FR

**LA SOLUTION PRATIQUE POUR VOUS FAIRE
LIVRER VOS COURSES ALIMENTAIRES**



**COMMANDE
PAR INTERNET**

Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google play



**PRIX
MAGASIN**



**LIVREURS
ATTITRES**



**LIVRÉ MÊME
A LA CAMPAGNE**

* La 4^e commande est offerte sous forme d'un bon d'achat de la valeur moyenne des 3 premières commandes livrées, sans minimum d'achat. Offre valable pour tout nouveau client, exclusivement sur le site ou l'application placedumarche.fr, avant le 31 juillet 2022 inclus. Voir conditions sur notre site www.placedumarche.fr.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



Les œufs

AVEC GRÉGORY CUILLERON

Champion du monde 2021 de l'œuf en meurette, le chef lyonnais nous confie ses astucieux conseils pour choisir et cuisiner cet aliment de base.



E. AUGER - ISTOCK

BIEN LE DÉCRYPTER

Il n'y a pas plus traçable que l'œuf dont le code sur la coquille renseigne sur le mode d'élevage, numéroté de 0 à 3, et la provenance, indiquée par des lettres (FR pour la France). Je privilégie les œufs bio (0) ou de plein air (1) pour bénéficier de leurs bienfaits nutritionnels. Ce code indique aussi la date de ponte ou la date de consommation recommandée (DCR).

DES RÈGLES DE BON SENS

Dotées d'une pellicule de protection naturelle, il ne faut jamais laver les coquilles avant de ranger les œufs. Conservez-les à température ambiante ou au réfrigérateur jusqu'à 28 jours après la ponte. Pour une utilisation sans cuisson ou avec une cuisson partielle, à la coque ou pochés, achetez-les extra-frais, maximum 9 jours après la ponte. Un œuf est fêlé ? Il est recommandé de le jeter, car des bactéries peuvent se glisser à l'intérieur et proliférer.

L'ASTUCE ANTIFUITE

Dans les cuissons à l'eau, pour éviter de casser la coquille et de voir le blanc se répandre, on le dépose dans une eau frémissante et non dans une eau à ébullition, où les grosses bulles d'air vont le balader, le cogner et le casser. Par précaution, versez 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc dans l'eau. Elle permet au blanc de coaguler plus vite, en agissant comme un pansement sur la fêlure.

L'ART DE Pocher LES ŒUFS

Casser l'œuf dans un ramequin avec un fond de vinaigre blanc dans lequel il va tremper 20 secondes permet une



meilleure coagulation du blanc. Ensuite, il faut former un tourbillon à l'aide d'un fouet dans l'eau frémissante et attendre de le voir remonter à la surface avant de placer l'œuf d'un coup, au centre de la casserole. Trois minutes de cuisson suffisent. Pour colorer le blanc et apporter une acidité supplémentaire, je poche mes œufs au vin rouge. Une fois cuits, pour qu'ils ne virent pas au bleu, je les dépose dans un ramequin avec du vin rouge.

LE TRUC ANTI-GASPI

Si vous n'utilisez pas immédiatement un blanc d'œuf, il se congèle très bien dans un sac de congélation. Ainsi, vous en aurez sous la main pour préparer des biscuits, des langues-de-chat... lier une sauce ou pour concocter une omelette blanche avec des herbes et des olives.



BATTRE N'EST PAS BROUILLER

Pour réaliser une omelette, il faut battre les œufs au fouet avant de les faire cuire dans une poêle. En revanche, pour les œufs brouillés, je les verse entiers, soit dans un ramequin pour une cuisson au bain-marie, soit directement dans une poêle chaude légèrement huilée, puis je les brouille en les remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Vous pouvez ajouter de la crème fraîche pour obtenir des œufs brouillés parfaits, onctueux et crémeux.



Un cuisinier décomplexé

Originaire de Lyon, Grégory a été révélé par le petit écran. D'abord cuisinier amateur, il se fait connaître en 2009 en remportant le concours *Un dîner presque parfait : le combat des régions*, sur M6. En 2010, il finit à la 5^e place de *Top Chef*. Devenu cuisinier professionnel, il ouvre, en 2015, le restaurant Cinq Mains, au cœur du vieux Lyon. Handicapé de naissance d'un bras, ce chef généreux s'implique dans l'insertion professionnelle des personnes handicapées.

Produits authentiques AOC et IGP

Provenant de Naxos, Samos et Emilie Romagne

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



MEDITERRANEAN
CHEESE AND WINES

www.medcheeseandwines.eu

Graviera Naxou AOP



Samos AOP



Émilie Romagne
AOP & IGP

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



Pause repas durable

Face aux nombreux déchets laissés après leur pause déjeuner, Alice et Perrine décident de trouver de nouvelles solutions. Elles lancent Bini, des couverts réutilisables. Dans un étui léger se glissent une fourchette, un couteau, des baguettes et une cuillère fabriqués à Angers avec un biocomposite naturel. Ils sont lavables en machine.

Kit Bini, décliné en plusieurs couleurs, 5,90 €, sur le site de la marque.



Gardez le cap !

Avec sa texture légère et fluide, sa couleur profonde et intense, son tissage en fils de coton ultrafin, cet ensemble de linge de table conçu pour l'extérieur comme l'intérieur, traité antitache et réversible, apporte aux tables un style affirmé et contemporain.

Coll. Rose des vents, nappe, 180 x 180 cm, 229 € ; serviettes, 60 x 60 cm, 22 € l'une, Garnier-Thiebaut, sur le site de la marque.



SACS MALINS

Plus légers que le verre, plus hermétiques que les sacs en tissu et plus durables que les sacs en papier, voici les nouveaux sacs à vrac réutilisables. Ils sont munis d'une large ouverture zippée et d'un dos transparent gradué. Fabriqués en France avec un plastique alimentaire recyclable, ils se nettoient à la main ou au lave-vaisselle pour des centaines d'utilisations. **3 modèles de sacs à vrac réutilisables, dès 4,95 € large zip, 5,45 € petit ou gros bouchon, Fillgood, dans les magasins bio et magasins de vrac.**

C'EST NOUVEAU!



Ajouré

On apprécie le délicat travail du chocolat de la collection Dentelle créée par le maître-confiseur parisien Boissier. **8 € l'œuf de 7 cm (42 g), 45 € celui de 13 cm (180 g) et 71 € celui de 18 cm (480 g), Boissier, dans les boutiques et sur le site de la marque.**

GRAND
PRIX

Cuisine
Actuelle

2022

Grand Prix Cuisine Actuelle

Inscriptions... 1, 2, 3 partez !

Il est unique ! En effet, le **Grand Prix Cuisine Actuelle** est la seule marque média à faire voter directement les lecteurs et les internautes. Pour sa septième édition, notre prix va à nouveau vous proposer de goûter, tester, évaluer, commenter... des produits alimentaires sélectionnés par la rédaction de votre magazine préféré. Mieux : ils sont livrés directement chez vous.

Pour avoir la chance de faire partie de ce jury exceptionnel, inscrivez-vous dès maintenant sur

<https://pms-ops.com/prixdelacuisine/2022>

Votre nom sera peut-être tiré au sort. L'an dernier, vous étiez près de 5 600 à vouloir participer à ce Grand Prix... À très vite !



Parrainez une ruche

Une nouvelle initiative pour sauver les abeilles qui marie l'utile à l'agréable : adopter une ruche. En échange, on reçoit 9 pots de miel de 500 g, 3 sachets de graines mellifères à planter, la participation à une journée portes ouvertes dans l'un des ruchers et le suivi de la ruche via une newsletter. À partir de 90 €, souscription sur le site Adopte une Ruche.



Gourmande nostalgie

Une idée originale de cadeau pour les anniversaires de nos chères têtes blondes : un coffret mariant trois entreprises françaises : Opinel, avec son couteau à bout rond idéal pour étaler les gourmandises sucrées concoctées par Confiture Parisienne, le tout complété de devinettes illustrées de la célèbre Maison Images d'Épinal.

20,90 € le coffret de 2 pots x 100 g bio, Confiture Parisienne, avec Opinel et Maison Images d'Épinal, sur le site des trois marques.



INDÉMODABLE

Impossible de résister à ces œufs en trompe-l'œil chemisés de chocolat noir pure origine et garnis d'un authentique praliné maison. Ils sont faits main par le célèbre maître-chocolatier Bonnat.

48 € les 6 œufs coquilles fourrés praliné (360 g), 8,50 € l'unité, Bonnat-Voiron, boutiques et site de la marque.



Bonne pêche

Déclinées en chocolat blanc, au lait caramel et noir fleur de sel, les fritures de Christophe Adam se lovent dans une vraie boîte à sardines.

8,99 € la boîte de sardines en chocolat de 110 g, L'Éclair de Génie, en exclusivité chez Monoprix.

ADRESSES EN PAGE INDEX

Cuisine Actuelle 21

PAR ANNE INQUIBERT

Le quinoa

Depuis vingt ans, **cette petite graine est de plus en plus présente dans les rayons.** Considérée comme un aliment sain, découvrons ce qu'elle cache vraiment.



C'est bon pour la santé

Sous son allure de petite bille discrète se cache une super graine, véritable bombe de bienfaits riche de près de 14 % de protéines complètes de très bonne qualité et faciles à assimiler. Elle contient aussi des glucides lents, des fibres, des vitamines E, B1, B2, B6, du calcium, du magnésium et du fer. Peu calorique et très digeste, elle est rassasiante et se suffit à elle-même.

Il faut le rincer avant cuisson

Un simple rinçage à l'eau dans une passoire fine permet d'éliminer d'éventuelles poussières mais aussi la fine pellicule de saponine, sorte de pesticide protecteur naturel et inoffensif, mais parfois amer. Sachez que les nouvelles variétés de quinoa (comme celui d'Anjou) en sont presque toutes dénuées.

Salé ou sucré, tout lui va

Fort d'une délicate saveur noisettée, le quinoa et sa texture de "caviar" qui roule en bouche s'apprécie aussi bien dans les recettes chaudes que froides. Bienvenu dès le matin avec des fruits frais, il convient aux salades, revisite le taboulé, enrichit les soupes et les gratins, agrmente les farces et permet d'amusantes galettes de légumes. Côté desserts, testez le quinoa au lait ou ajoutez-le dans les crumbles et les cookies.



C'est une céréale

Surnommée "riz des Incas", cette plante originaire de la cordillère des Andes n'a rien d'une céréale. Elle appartient à la famille botanique des chénopodiacées, comme les épinards ou les betteraves. Un gros atout pour les intolérants au gluten qui peuvent la consommer sans aucun risque. Du blond au noir en passant par le rouge et le violet, on répertorie plus de trois mille variétés.

Sa cuisson est longue

Il suffit de 10 à 15 min pour voir les graines absorber l'eau, s'élargir en minuscules disques translucides et émettre un petit germe en spirale qui signale que c'est cuit. Évitez les sachets cuisson express, qui contiennent des graines raffinées ayant perdu une bonne partie de leurs éléments nutritifs. Une cuisson dans beaucoup d'eau lui fait perdre son goût. Mieux vaut le cuire à l'étouffée à raison d'1 verre par personne pour 1,5 verre d'eau légèrement salée. Après absorption, couvrez et laissez reposer hors du feu pendant 5 min avant de déguster.

De Bolivie ou du Pérou, c'est pareil

Côté Amérique du Sud, le plus ancien et le plus usuel, c'est le "quinoa Real", qui vient de Bolivie. Vers 2010, face à l'engouement pour ce nouvel "or des Andes", le Pérou intensifie ses cultures, développe des variétés plus rapides à travailler, moins amères (mais souvent traitées) et casse les prix. Si aucune provenance n'est précisée, c'est souvent péruvien. Pour être sûr d'obtenir des graines complètes saines, optez pour du bio et de préférence équitable.

Le quinoa d'Anjou, c'est du marketing

Le quinoa n'a pas besoin d'altitude pour croître. Il craint surtout le gel. Après, c'est surtout une affaire de variétés adaptées aux environnements. C'est ainsi que depuis treize ans l'Anjou est devenu le premier bassin de production européen, avec un quinoa aux graines entières un peu plus petites et peu travaillées après récolte. Blondes, rouges ou noires, elles offrent une texture plus ferme (qui ne colle pas), particulièrement riche en fibres et en oligo-éléments.

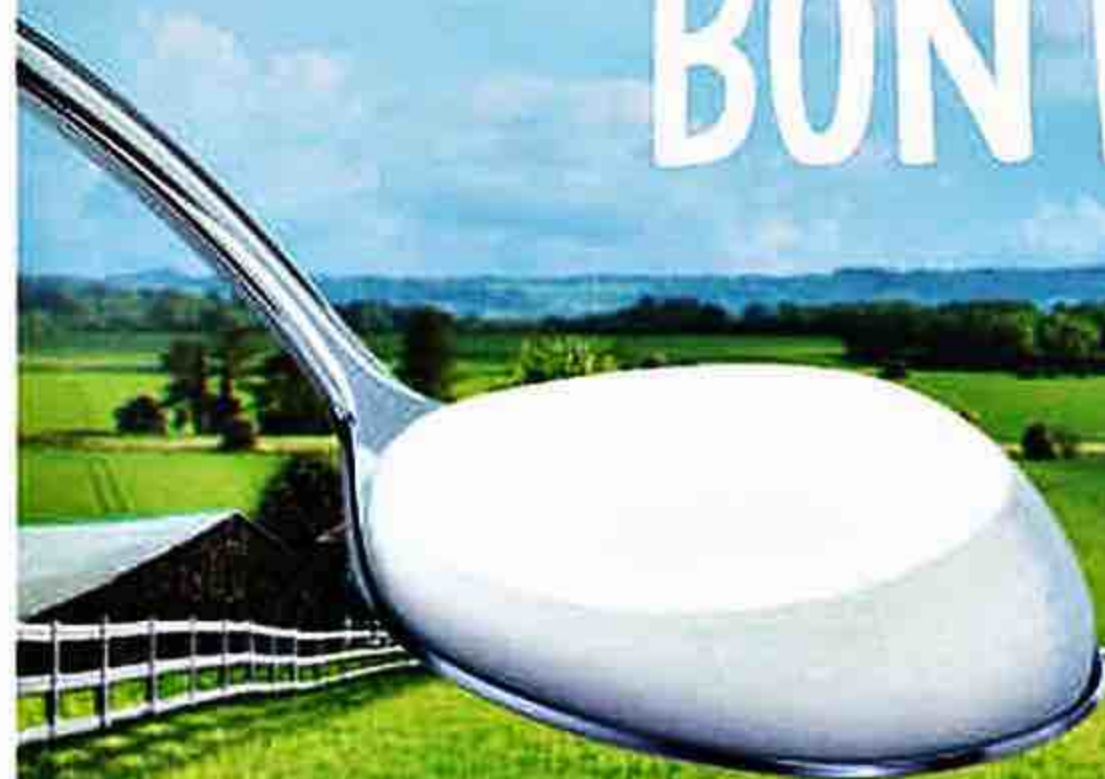
Depuis 1895
SOIGNON

C'EST CHÈVREMENT
BON POUR VOUS

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

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

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



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

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

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

Boulettes & hachis Du nouveau

Avec de la viande hachée, on peut préparer bien mieux qu'un parmentier façon Mamie. Régalez-vous avec ces recettes aussi simples qu'originales.

“La recette du lendemain”

C'est malin

Un reste de mijoté se conserve couvert trois jours au réfrigérateur. Vous pourrez le cuisiner en hachis ou en gratin dans la semaine. Sinon, congelez-le aussitôt. Vous pourrez l'utiliser bien plus tard pour préparer cette recette.

Pain de viande aux pommes de terre

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 45 MIN

POUR 8 PERSONNES • environ 500 g de restes de viande de pot-au-feu • 400 g de restes de légumes (carottes, navets, poireaux...) • 1,2 kg de pommes de terre • 2 brins de thym • 1 cuil. à soupe de persil ciselé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en pommes allumettes. Ébouillantez-les 5 min. Égouttez et épongez. Émiettez finement la viande. Coupez les légumes en dés. Mélangez-

les avec la viande, le persil et 1/4 des pommes de terre. Salez et poivrez.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Placez le mélange dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé.

Couvrez du reste de pommes de terre et parsemez de thym effeuillé. Arrosez d'huile d'olive et enfournez 40 min.

3. Démoulez le pain de viande sur un plat et dégustez bien chaud.

Mariage parfait

AVEC UNE SALADE VERTE BIEN VINAIGRÉE OU UNE SALADE DE COURGETTES CRUES ASSAISONNÉE D'HUILE D'OLIVE ET DE JUS DE CITRON.

au menu !

Trempeur fraîcheur

MÉLANGEZ DANS 3 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE ET 3 CUIL. À SOUPE DE JUS DE CITRON 3 PINÇÉES DE SUCRE, DU POIVRON COUPÉ EN LAMELLES, DU PIMENT EN RONDELLES ET DU CONCOMBRE EN DÉS.

Acras de sardines aux corn flakes

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES • 8 belles sardines à l'huile • 1/2 citron vert bio • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 1 œuf • 20 cl de lait • 75 g de farine • 1/2 sachet de levure • 50 g de flocons de maïs (corn flakes) • ciboulette ciselée • piment à volonté • 1 bain de friture • sel, poivre.

1. Hachez finement l'ail et l'oignon. Ajoutez de la ciboulette, le zeste du citron râpé et la chair émiettée des sardines. Mixez l'œuf 1 min avec la farine, les flocons de maïs, la levure,

le lait, du piment, du sel et du poivre. Ajoutez la préparation aux sardines et mixez par à-coups pour mélanger.
2. Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Moulez la pâte entre deux

cuillères et plongez les acras dans la friture. Faites dorer durant quelques minutes sur toutes les faces. Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt.

Pain farci bolognaise à la mozzarella

PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 1 H 15

POUR 6 PERSONNES • 800 g de pâte à pain • 600 g de bœuf haché • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 brins de thym • 2 brins d'origan • 2 grosses mozzarella • 300 g de pulpe de tomate • 2 cuil. à soupe de pesto tout prêt • 5 cl de vin rouge • 5 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Hachez l'ail et l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez le thym, l'origan et le bœuf. Salez et poivrez. Faites dorer 5 min.
2. Versez le vin dans la sauteuse et laissez-le s'évaporer. Ajoutez la pulpe de tomate et laissez mijoter 30 min en mélangeant régulièrement. En fin

de cuisson, la sauce doit être épaisse. Laissez refroidir complètement.

3. Hachez la mozzarella et laissez-la égoutter sur plusieurs épaisseurs de papier absorbant.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte à pain en un grand rectangle d'1 cm d'épaisseur. Coupez-le en 24 rectangles (hauteur x largeur

d'un grand moule à cake). Plaquez une tranche de pâte sur un petit côté. Garnissez de bolognaise froide et d'un peu de mozzarella. Couvrez d'1 tranche de pâte. Remplissez le moule comme si vous vouliez reconstituer un pain tranché. Badigeonnez le dessus de pesto et enfournez pour 40 min. Laissez reposer 10 min. Démoulez et servez.



L'astuce

CALEZ LE MOULE INCLINÉ À 45° ENVIRON DANS UN PETIT SALADIER POUR POUVOIR EMPILER LES COUCHES SANS QUE LA GARNITURE GLISSE AU FOND.

Ça change

REMPLACEZ LES PÂTES PAR DU RIZ, DES POMMES VAPEUR OU DES LÉGUMES SAUTÉS : COURGETTES, FENOUIL OU ÉPINARDS.



Boulettes de dinde aux olives, coulis tomates-poivrons

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES **LES BOULETTES** • 500 g de dinde hachée • 18 à 20 olives farcies au poivron • 1 œuf • 30 g de parmesan râpé • 2 cuil. à soupe de chapelure • muscade râpée • sel, poivre. **LE COULIS** • 15 cl de coulis de tomates • 4 poivrons grillés au naturel • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre. **ACCOMPAGNEMENT** • pâtes courtes • parmesan • persil ciselé.

1. Réalisez les boulettes. Mélangez la dinde avec l'œuf, le parmesan, la chapelure, 3 pincées de muscade, du sel et du poivre. Faites 18 à 20 boulettes. Garnissez chacune d'1 olive. Roulez-les dans vos mains pour enfermer les olives.

2. Préparez la sauce. Mixez les poivrons et filtrez le jus obtenu. Hachez l'ail et faites-le dorer dans l'huile. Versez les coulis de tomates et de poivrons, salez et poivrez. Laissez frémir 5 min. Ajoutez les boulettes dans le coulis et

laissez-les cuire 10 min en les retournant souvent. Faites cuire les pâtes.

3. Répartissez-les dans les assiettes. Déposez les boulettes dessus. Arrosez de coulis tomates-poivrons, parsemez de persil et de parmesan et servez.

Boulettes de poulet à l'iranienne

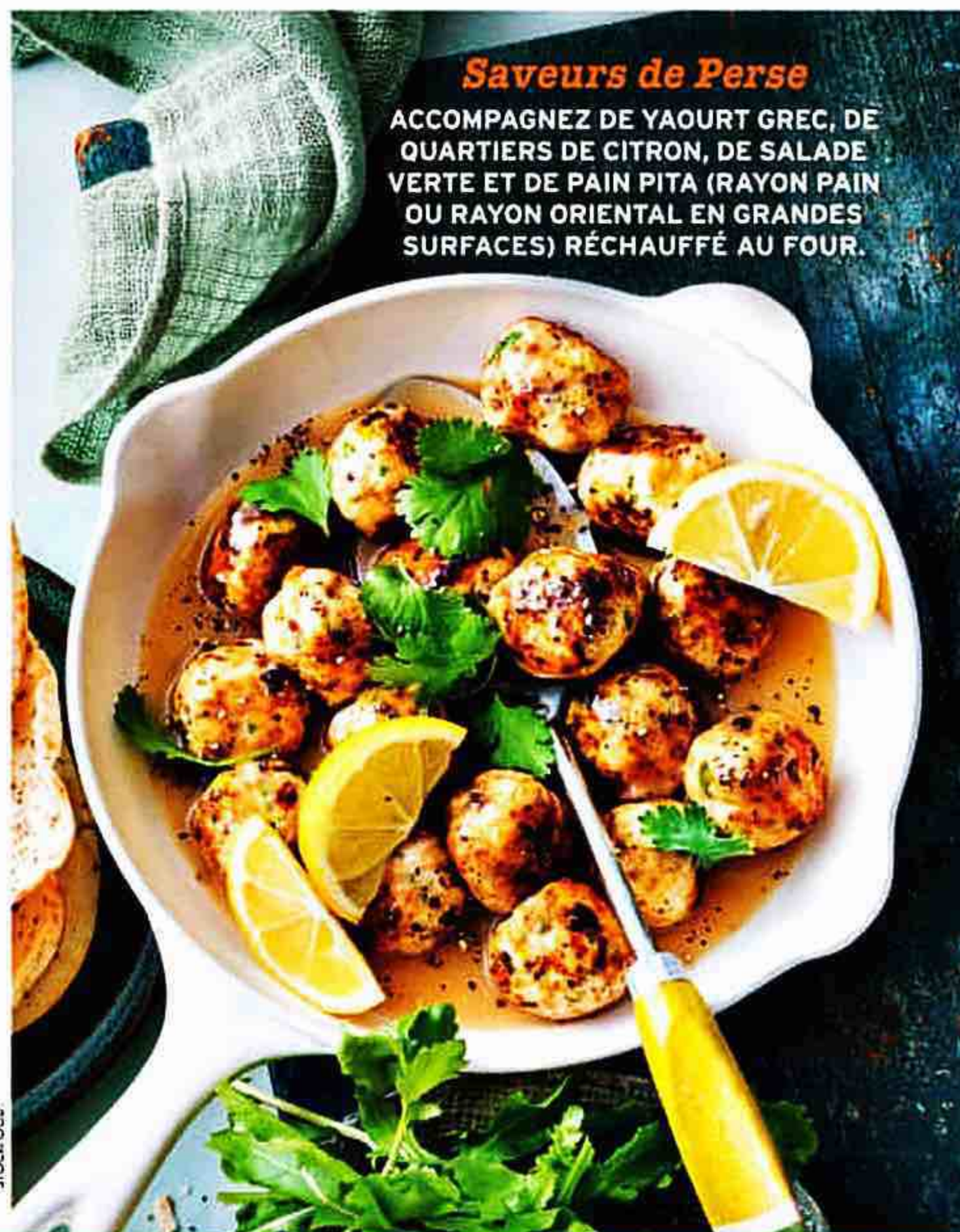
PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES • 500 g de blanc de poulet haché • 1 œuf • 2 oignons fanes • 4 brins de coriandre • 50 g de chapelure • 25 cl de bouillon de volaille • 50 g de pistaches décortiquées • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1 cuil. à café de graines de cumin • 1/2 cuil. à café de graines de fenouil • 1 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Mélangez la viande avec les oignons ciselés et un peu de leur vert tendre, les pistaches hachées, la chapelure, les épices écrasées finement et l'œuf battu. Salez et poivrez. Prélevez par cuillerées et roulez en boulettes dans vos mains mouillées. Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y dorer les boulettes 8 à 10 min (elles doivent être cuites à cœur). Réservez à couvert.

2. Reposez la sauteuse sur le feu. Ajoutez le reste d'huile, puis la farine. Remuez 1 à 2 min. Incorporez le bouillon froid peu à peu pour éviter les grumeaux. Portez juste à ébullition et laissez frémir 5 min sur feu plus doux.

3. Placez les boulettes dans la sauteuse. Remuez 2 min pour bien enrober. Parsemez de coriandre ciselée et servez.



Saveurs de Perse

ACCOMPAGNEZ DE YAOURT GREC, DE QUARTIERS DE CITRON, DE SALADE VERTE ET DE PAIN PITA (RAYON PAIN OU RAYON ORIENTAL EN GRANDES SURFACES) RÉCHAUFFÉ AU FOUR.

STOCKFOOD

Pourquoi on adore les œufs panés

Croustillants, parfumés et très faciles à préparer, ils sont aussi bons chauds que froids. N'hésitez pas à varier l'enrobage : un reste de viande de pot-au-feu ou de rôti est délicieux dans cette recette.



Scotch eggs, œufs durs panés

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES • 400 g de chair à saucisse • 7 œufs • 100 g de farine • 100 g de chapelure • 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre • 1/2 cuil. à café de cumin en poudre • 1 bain de friture • sel, poivre.

1. Faites cuire 6 œufs 7 min dans de l'eau frémissante. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau. Écalez-les.

2. Mélangez la chair à saucisse avec du sel, du poivre, le cumin et le gingembre. Séparez-la en 6 parts et étalez-les légèrement en ovale. Roulez les œufs dans la farine, puis entourez chacun de chair à saucisse.

3. Fouettez l'œuf restant avec 1 cuil. à soupe d'eau. Versez le reste de farine dans un bol et la chapelure dans un autre. Passez les œufs dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure.

4. Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Plongez-y les œufs et faites-les cuire environ 10 min en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Répartissez sur des assiettes et servez chaud ou tiède.

L'œuf parfait

UNE FOIS L'ŒUF ENTOURÉ DE CHAIR À SAUCISSE, ENVELOPPEZ-LE DE FILM ÉTIRABLE, TEL UN BONBON. FAITES-LE ROULER SUR LE PLAN DE TRAVAIL, PUIS RETIREZ LE FILM.

La sauce gourmande

MÉLANGEZ LA PULPE HACHÉE DE 2 TOMATES ET D'1 POIVRON AU VINAIGRE AVEC 2 OIGNONS NOUVEAUX HACHÉS, 2 CUIL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ, 1 GOUSSE D'AIL RÂPÉE, LE JUS D'1 CITRON, UN FILET D'HUILE D'OLIVE, DU PIMENT À VOLONTÉ ET DU SEL.

Rôti de viande au jambon sec et aux épinards

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 kg de viandes hachées mélangées (bœuf, veau, porc) • 12 à 16 fines tranches de jambon sec • 1 œuf • 2 cuil. à soupe de chapelure • sel, poivre. **LA GARNITURE** • 1 kg d'épinards • 50 g de pistaches hachées grossièrement • 50 g de poudre d'amandes • 2 cuil. à soupe de chapelure • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Mélangez les viandes avec l'œuf, la chapelure, du sel et du poivre. Étalez en un rectangle de 30 x 20 cm sur une grande feuille de papier sulfurisé.

2. Hachez les épinards. Faites-les dorer dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Ajoutez la poudre

d'amandes, la chapelure et les pistaches. Salez et poivrez. Mélangez bien. Étalez au centre du rectangle de viande, puis roulez en formant un pain.

3. Étalez la moitié des tranches de jambon sec sur une feuille de papier propre. Déposez le rouleau de viande

au centre. Recouvrez du reste de tranches de jambon en appuyant bien sur les côtés pour les faire adhérer à la viande. Enfouez à 210 °C et laissez cuire pendant 30 min.

4. Sortez du four et servez chaud, tiède ou à température ambiante.

Secrets de fabrication

Pour des boulettes tendres et savoureuses, il faut un bon liant : chapelure, pain trempé dans du lait, pomme de terre râpée crue, purée, pomme de terre en flocons, flocons de céréales, semoule de blé ou de maïs ou riz cuit. Et pour qu'elles soient bien rondes, roulez-les entre les paumes de vos mains passées sous l'eau froide, sans trop les écraser.

Pizza aux boulettes

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES • 1 rouleau de pâte à pizza • 400 g de steak haché • 250 g de roquette (ou d'épinards ou de mâche) • 100 g de comté râpé • 1 cuil. à soupe de semoule de blé • 1 filet d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Salez et poivrez la viande. Ajoutez la semoule et faites des mini boulettes. Préchauffez le four à 250 °C.

2. Déroulez la pâte sur le plan de travail. Parsemez la moitié du comté dessus. Ajoutez la roquette et les boulettes, puis

parsemez le reste de comté. Arrosez d'huile et enfournez pour environ 15 min. Servez dès la sortie du four.

C'est pratique

VOUS POUVEZ COMMANDER DE LA PÂTE À PAIN CHEZ VOTRE BOULANGER ET L'Étaler AU ROULEAU POUR EN FAIRE UNE SAVOUREUSE PIZZA.

Surprises de blettes au riz

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 10 PIÈCES • 2 blancs de volaille hachés • 200 g de riz cuit • 10 grandes feuilles de blettes
• 1 bouquet de persil • 6 brins de menthe • 1 œuf • 75 g de parmesan râpé • 200 g de sauce tomate
• 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • muscade • sel, poivre.

1. Ébouillantez les feuilles de blettes 3 min. Rafraîchissez-les sous l'eau et épongez-les sur un linge. Retirez les côtes des blettes et hachez-les finement. Épongez le vert.

2. Faites dorer les blancs de volaille dans 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez

les côtes de blettes et mélangez 2 min. Incorporez le riz, puis le persil et la menthe ciselés, l'œuf, la moitié du parmesan, du sel, du poivre et de la muscade. Formez 10 boulettes et enveloppez-les soigneusement dans les feuilles de blettes.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la sauce tomate dans un plat à four. Posez les boulettes, puis parsemez-les de parmesan. Arrosez du reste d'huile et enfournez pour 25 min. Répartissez sur des assiettes et dégustez sans attendre.

Au choix

LA FARCE PEUT SERVIR À GARNIR DES FEUILLES DE CHOU, DE VIGNE, D'ÉPINARDS OU DE LAITUE ÉBOUILLANTÉES.

Quelles tomates ?

Purée, passata ou coulis, c'est la même préparation : des tomates broyées à chaud, puis filtrées pour éliminer la peau et les pépins. Selon les marques, elles sont plus ou moins épaisses. Quant aux tomates pelées, à la pulpe ou polpa, ce sont des tomates simplement pelées, entières ou hachées. Vous pouvez également choisir des tomates hachées surgelées.

Crumble de bœuf

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 2 H 30

POUR 6 PERSONNES • 1 kg de bœuf à braiser
• 4 carottes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 feuille de laurier • 20 cl de coulis de tomates • 20 cl de bouillon de pot-au-feu • 2 cuil. à soupe de farine • 5 cl d'huile • persil • sel, poivre. **LE CRUMBLE** • 80 g de beurre • 6 cl de lait • 80 g de fromage râpé • 200 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • 1/2 cuil. à café de sel.

1. Coupez la viande en cubes de 2 cm. Hachez l'oignon et l'ail. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
2. Roulez la viande dans la farine et secouez-la dans une passoire pour ôter l'excédent. Faites-la dorer dans l'huile. Ajoutez l'oignon, l'ail et les carottes. Mélangez 2 min. Versez le coulis et le bouillon. Salez et poivrez. Ajoutez le laurier et couvrez. Laissez frémir 2 h en remuant régulièrement.
3. Préparez le crumble. Frottez le beurre, la levure, le sel et la farine entre vos mains pour former un sable grossier. Incorporez le fromage et le persil ciselé. Faites un puits et versez le lait. Mélangez délicatement jusqu'à obtenir une pâte souple. Façonnez en 6 ou 12 galettes. Versez la viande dans un plat à four. Déposez les galettes dessus et enfournez environ 20 min à 190 °C. Parsemez de persil et servez.

STOCKFOOD

Le bon morceau

POUR VOS SAUCES À LA VIANDE ET VOS MIJOTÉS DE BŒUF, OPTEZ POUR DU GÎTE, DE LA MACREUSE OU DU JUMENT. C'EST SAVOUREUX ET TENDRE À LA CUISSON.



Ma garniture

PURÉE DE PANAIS, CÉLERI-RAVE, POMMES DE TERRE OU ARTICHAUTS, TOUTES ACCOMPAGNERONT BIEN CES BOULETTES.

Boulettes de magret haché et purée de panais

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES • 2 magrets de canard • 200 g de pommes de terre cuites à l'eau • 1 œuf • 1 cuil. à soupe de crème épaisse • 1 cuil. à soupe de chapelure • 5 cl d'armagnac • 1 cuil. à soupe de miel liquide • ciboule ou ciboulette ciselée. **LA PURÉE** • 800 g de panais • 100 g de beurre • 50 cl de lait • sel, poivre.

1. Préparez la purée. Pelez les panais et coupez-les en cubes. Faites cuire à frémissements dans le lait complété d'eau salée à hauteur environ 20 min.
2. Retirez la peau des magrets et réservez-en une. Hachez la chair des magrets avec les pommes de terre, l'œuf, la chapelure, la crème, du sel et du poivre. Faites des boulettes.
3. Faites fondre le gras de la peau réservée dans une poêle et ôtez la peau. Faites-y dorer les boulettes 10 min en les tournant sans cesse. Éliminez le gras de la poêle et versez l'armagnac. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Réservez les boulettes. Versez le miel et autant d'eau dans la poêle. Laissez réduire et replacez les boulettes. Réservez à feu doux.
4. Égouttez les panais et passez-les au presse-purée. Ajoutez un peu de liquide de cuisson et le beurre. Répartissez la purée sur des assiettes chaudes. Ajoutez les boulettes et leur sauce. Parsemez de ciboule ciselée et servez.

Bien gratiné

Optez pour un fromage qui fond bien : comté, emmental, gouda, cheddar, chèvre sec ou parmesan. Évitez les sachets de râpé tout prêts, souvent peu savoureux. Bon à savoir : le fromage gratine vite et bien lorsqu'il est finement râpé ou haché au couteau. C'est un truc de pro qui change tout.

La taille idéale

CHOISISSEZ LE PLAT À GRATIN DE FAÇON À OBTENIR UNE BONNE COUCHE DE VIANDE (5-6 CM), CAR LES GRATINS ÉPAIS RESTENT PLUS MOELLEUX.



Parmentier à la bière brune

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 2 H 45

POUR 8 PERSONNES • 1 kg de bœuf haché • 2 carottes • 2 navets • 2 panais • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 brin de thym • 2 feuilles de romarin • 1 cuil. à soupe de farine • 10 cl de bouillon de bœuf • 33 cl de bière brune • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café d'épices mélangées (paprika, muscade, cumin) • sel, poivre. **LA PURÉE** • 1 kg de pommes de terre • 75 g de beurre • 100 g de fromage râpé • muscade • sel, poivre.

1. Hachez l'ail et l'oignon. Coupez les autres légumes en dés. Faites dorer l'ail, l'oignon et la viande à la cocotte dans l'huile. Parsemez de farine et d'épices. Salez et poivrez. Mélangez pendant 2 min. Ajoutez les légumes, le thym et le romarin et mélangez

encore 5 min. Versez le bouillon de bœuf et la bière. Faites cuire à frémissements 45 min.

2. Préparez la purée. Faites cuire les pommes de terre 30 min dans de l'eau frémissante. Égouttez-les et pelez-les. Passez au presse-purée en incorporant

le beurre, 4 pincées de muscade, du sel et du poivre. Ajoutez la moitié du fromage et mélangez.

3. Versez le ragoût de viande dans un plat à four. Couvrez de purée et parsemez du reste de fromage. Glissez 30 min au four à 180 °C. Servez chaud.

Cuisine Actuelle

Le bonheur à table

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

4,10€
par mois
au lieu de 5,35€

Version
numérique
+
Accès aux
archives
numériques



12 n°
par an

+ 6 HORS-SÉRIE

**Desserts
publiables**



BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTEURS DE Cuisine Actuelle

① Je choisis mon offre: ►

② Je choisis mon mode
de souscription: ▼

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

4,10€ par mois⁽¹⁾
au lieu de 5,35€ *

23%
de
réduction

☐ Offre annuelle - 12N°/an + 6 HS

59€ par an⁽²⁾
au lieu de 64,20€/an*

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

8%
de
réduction

► @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP -5% supplémentaires !

LES AVANTAGES

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

COMMENT SOUSCRIRE ?

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

CGFSN375

Voir l'offre

► ✉ PAR COURRIER :

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

Nom ** : _____

Prénom ** : _____

Adresse ** : _____

CP ** : _____ Ville ** : _____

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

► ☎ PAR TÉLÉPHONE : **0 826 963 964**

Service 0,20 €/min
+ prix appel

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



CGFSN375

En direct de NOS REGIONS

Sommaire

p. 36 Sel de Guérande, mogettes de Vendée... Les produits incontournables

p. 38 Les Pays de la Loire dans l'assiette

p. 42 Rencontre avec Jean-Marie et Valérie Pédron, cueilleurs d'algues

p. 45 Nos bonnes adresses

Sauvage et impériale, la Loire innerve bocages et vignobles. Muguet, mâche et légumes s'épanouissent dans le gras limon de ses affluents, l'Erdre, la Sèvre Nantaise et la Maine, à la confluence de la Sarthe et de la Mayenne. Dans les guinguettes, on sert sandres et fritures d'éperlans. Salines et marais d'eau douce forment comme des sas à l'approche de la côte, ponctuée de carrelets, et des îles d'Yeu et de Noirmoutier. Confidentiels comme le marais de Goulaine ou de Mazerolles ou célèbres comme la Grande Brière, le Marais poitevin ou le Marais breton vendéen, ils se prêtent aux élevages d'exception et à la pêche aux anguilles... En plein développement, le muscadet étend le plus grand vignoble monocépage de blanc au monde et ses reflets dorés emprisonnent quelques notes d'iode et de sel.

Le meilleur des Pays de la Loire

Poissons et crustacés

Les richesses de la mer

Trois ports (La Turballe, Le Croisic, Saint-Gilles-Croix-de-Vie) livrent en toutes saisons les fruits de la mer, de la noble langoustine à la modeste coque. Élevés dans le sable au large du Croisic, les mollusques se dégustent au beurre blanc façon nantaise, une sauce émulsionnée à chaud qui ne serait rien d'autre qu'une béarnaise "ratée". Du haut des falaises de la Côte sauvage, on aperçoit les chalutiers de La Turballe traquer sardines et anchois. Plus bas sur la côte, Saint-Gilles-Croix-de-Vie fait également sa fête

à la sardine. C'est le seul port français labellisé "Site remarquable du goût" pour le poisson bleu. Le Printemps de la Sardine s'y déroulera du 16 avril au 7 mai prochains. Les sardines utilisées dans sa conserverie sont label Rouge (plus de 15 % de gras). Grillées, on les sert avec de la salicorne, une plante aussi craquante sautée à l'ail qu'au persil. On la trouve dans les anciennes salines. Bourrée de minéraux, l'eau relâchée par les paludiers engraisse les plainaises, les moules de bouchot de La Plaine-sur-Mer. Tout est lié !



ALEXANDRE LAMOUREUX

Le dico
du coin



**APRÈS LA
PLUIE,
C'EST LA FÊTE
DES LUMA !**
*La fête
des escargots*

**ÊTRE BEURRÉ
COMME UN PETIT LU**
Être saoul

**ACHETER DE
LA BOURSETTE**
*Acheter
de la mâche*



Les mogettes de Vendée, ça se tartine aussi !

On peut manger ces haricots blancs avec du jambon de Vendée. Mais disposés chauds sur du pain grillé frotté d'ail, ils ont tout bon ! La mogette doit son nom à ses rondeurs de moine en prière (*mojeta*, comme on l'appelait en Amérique du Sud, son continent d'origine). En Vendée, elle a obtenu une IGP. Soixante-dix producteurs label Rouge la sèment fin mai. Fin août, on la trouve en demi-sec, encore dans sa gousse. Remplie de protéines, elle se conserve très bien. C'est un trésor pour la santé.

ISTOCK 14

Le saviez-vous ?

LES PAYS DE LA LOIRE SONT EN TÊTE DES RÉGIONS DE PRODUCTION DE FOIE GRAS ET LA VENDÉE DEVANCE LARGEMENT LE GERS.

Le Fondant Baulois

On fond pour ce gâteau de voyage, hérité de la tradition des traversées transatlantiques. Ce fondant se garde au moins trois semaines. Sa boîte est rayée en bleu et blanc, comme les cabines de plage de La Baule.

Sa recette, tenue secrète, fut créée en 1981. On le trouve aussi en version sans gluten et bio, à la menthe, au café ou à l'orange.

SCOTTY LANGRISH





VRAI. Également appelé "Folle Blanche", le gros plant est connu pour son petit prix. Introduit au XVI^e siècle par les Hollandais, ce raisin aux vivaces notes d'agrumes est cultivé sur seulement 500 hectares. Peu alcoolisée, avec des arômes vifs, cette appellation est idéale sur les moules et les fruits de mer.

Le gros plant du pays nantais est un cépage

Plaisirs de Pornic

On aime son château, sa corniche, ses thermes et son port. Pornic séduit aussi pour les huîtres de sa baie de Bourgneuf, que l'on accompagne d'un vin du pays de Retz, un muscadet-côtes-de-grandlieu, et pour son curé nantais, un fromage fabriqué à partir du lait cru des fermes alentour. On se régale aussi des glaces aux fraises de la Fraiserie. Enfin, une irrésistible odeur de biscuits chauds mène à la biscuiterie St Michel à Saint-Michel-Chef-Chef, réputée depuis 1920 pour ses sablés de Retz.



ARTIST STAG

On craque pour...



SYLVIE POUBERT

LA GÂCHE DE VENDÉE

Ne dites jamais à un Vendéen que c'est une sorte de brioche ! La gâche est ovale et l'ajout de crème fraîche lui donne un goût différent et une mie moins serrée. Les deux, cela dit, possèdent une IGP et sont agréables au petit déjeuner et au goûter.



Le bœuf fermier du Maine

Cette viande labellisée respecte la charte Bleu-Blanc-Cœur. C'est-à-dire que vaches et bœufs paissent du lin, de la luzerne et du lupin, et c'est très bon pour notre santé. Produit rare, avec 3 000 têtes de bétail sur un cheptel de 600 000 animaux, on ne trouve pas partout cette viande délicate. On a plus de chance à l'est de la Mayenne, l'un des plus grands départements d'élevage de France.

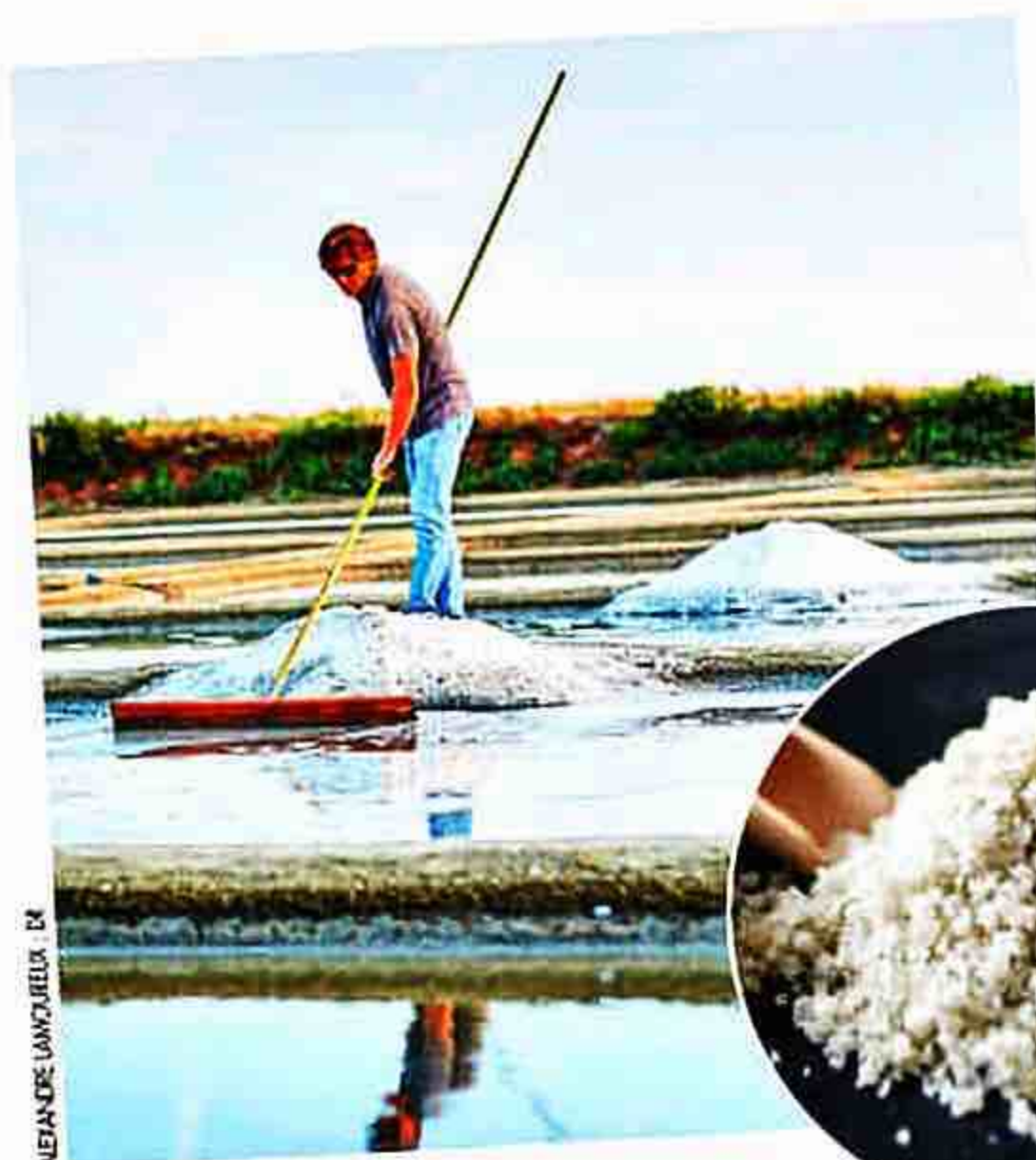
Avec **100** tonnes par an, la bonnotte est la plus rare et la plus chère des cinq variétés de pommes de terre primeur produites sur l'île de Noirmoutier.

Le sel de Guérande

Aussi beau vu du ciel que bon dans l'assiette ! Le sel de Guérande provient d'une mosaïque de 2 000 hectares de marais salants.

Récolté à la main sur l'argile, dont il tire sa couleur naturellement grise, il est riche en magnésium et en oligo-éléments. La fleur de sel, sa quintessence, sale peu mais exalte les saveurs. Les

paludiers la récoltent à la surface, à l'aide d'une lousse, seulement après deux ou trois jours d'ensoleillement consécutifs. Elle s'utilise après cuisson et se déguste comme une gourmandise : parsemée sur une tartine de beurre local, c'est un régal.



ALEXANDRE LAMAZUELLE - BA



LES PAYS DE LA LOIRE dans l'assiette

Cuisinez le meilleur des poulets ! **Façon dimanche chez Mamie**, en version déjà découpée avec sa garniture autour, c'est vraiment la recette parfaite.



En vidéo sur
cuisineactuelle.fr



Le poulet de Challans

Blanc, jaune ou noir (notre préféré), le poulet de Challans est élevé en plein air en prenant tout son temps (81 jours minimum). Sa chair très réputée est savoureuse et sa peau fine croustillante après cuisson.

Poulet de Challans rôti aux légumes et son vrai jus

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES • 1 poulet noir fermier de Challans (1,6 kg) • 600 g de petites pommes de terre à chair ferme • 6 petites carottes • 6 petits navets • 6 petits oignons • 150 g de champignons de Paris • 5 gousses d'ail • 60 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'huile neutre • sel, poivre du moulin.

1. Épluchez les champignons et rincez-les. Pelez l'ail et les oignons. Épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets. Rincez et égouttez. Découpez en biseau et déposez dans un saladier. Salez et poivrez. Arrosez de 2 cuil. à soupe d'huile. Réservez.
2. Préchauffez le four à 210 °C. Découpez le poulet en 8 morceaux :

prélevez les ailes et les cuisses et séparez-les des pilons. Détachez les blancs. Déposez dans un plat à four. Salez, poivrez. Arrosez du reste d'huile et parsemez de beurre. Enfourez 15 min. Ajoutez tous les légumes et mélangez. Laissez cuire encore 40 min.
3. Déposez le poulet et les légumes sur un plat. Gardez au chaud dans le four éteint. Déglacez le plat de cuisson

avec 20 cl d'eau chaude en grattant les sucs. Filtrez ce jus dans une casserole avec une passoire et faites réduire d'1/4 sur feu vif. Versez dans une saucière et servez avec le plat.

Cuisson uniforme

PENDANT LA CUISSON, RETOURNEZ DÉLICATEMENT LE POULET ET LES LÉGUMES AVEC UNE SPATULE.

NOS 2 RECETTES CULTES

La bonne gâche

PRÉPARATION : 45 MIN

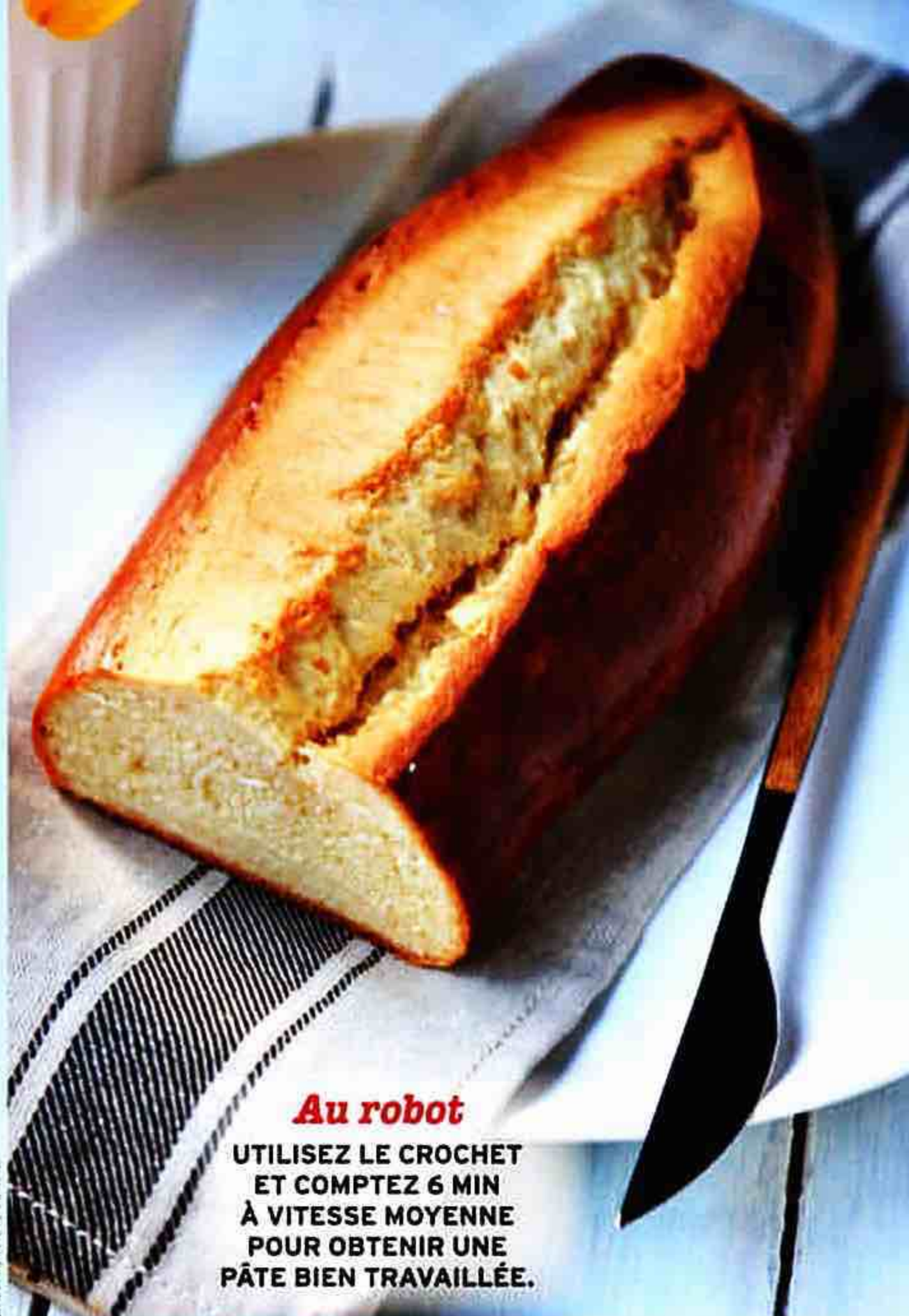
ATTENTE : 4 H 30 • CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES • 2 œufs + 1 jaune (pour la dorure) • 90 g de beurre • 5 cl de lait tiède • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 140 g de sucre • 550 g de farine • 25 g de levure de boulanger fraîche • 2 cl de rhum • 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger • 2 pincées de sel.

1. Délayez la levure avec le lait et 10 cl d'eau dans un bol. Versez la farine dans un saladier. Faites un puits au centre. Versez-y le sucre et le sel. Ajoutez la crème, les œufs, le beurre, la levure, l'eau de fleur d'oranger et le rhum. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. Faites une boule et recouvrez-la d'un linge. Réservez environ 3 h dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.

2. Préparez la dorure. Mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau. Retournez la pâte sur le plan de travail. Piquez-la avec vos doigts pour qu'elle dégonfle et façonnez un pain ovale. Incisez sur la longueur avec un couteau. Badigeonnez d'œuf et couvrez d'un linge. Laissez lever 1 h 30 au chaud.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez à nouveau la pâte de dorure et enfournez 40 min.



Au robot

UTILISEZ LE CROCHET ET COMPTEZ 6 MIN À VITESSE MOYENNE POUR OBTENIR UNE PÂTE BIEN TRAVAILLÉE.

J. QUEN / PHOTOCLIQUE

Crêmetts d'Anjou aux poires

PRÉPARATION : 30 MIN • ATTENTE : 5 H

POUR 6 PERSONNES • 2 poires • 1 citron • 3 blancs d'œufs • 50 cl de crème fleurette entière • 80 g de fromage blanc • 80 g de sucre de canne • 1 sachet de sucre vanillé. **LE MATÉRIEL** • 6 faisselles individuelles • 6 carrés de mousseline.

1. Réservez un saladier au congélateur. Pelez les poires. Émincez-les et arrosez-les du jus du citron. Tapissez les faisselles de mousseline en la laissant bien dépasser.

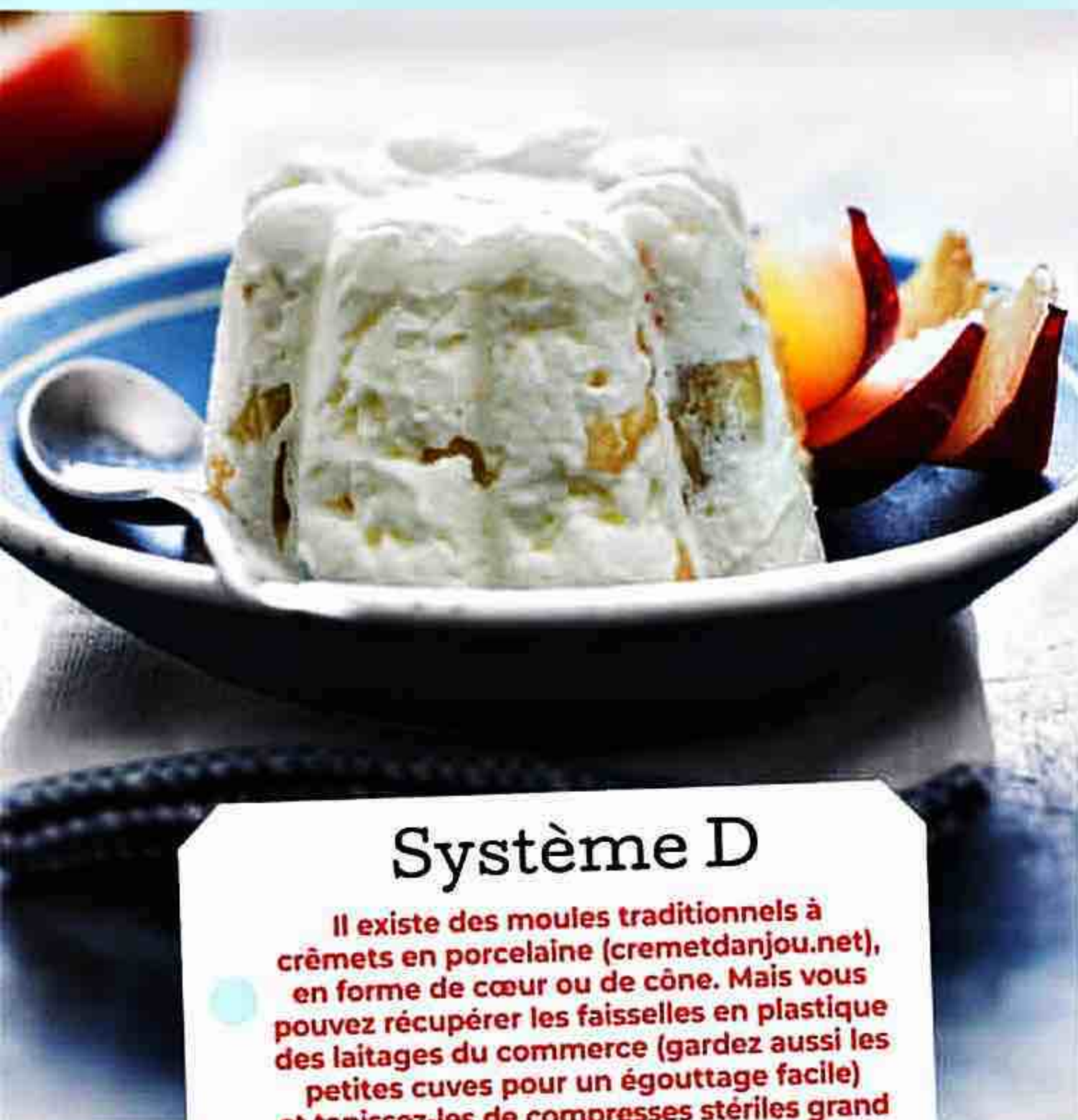
2. Mélangez le fromage blanc et le sucre vanillé.

Sortez le saladier du congélateur et versez-y la crème fleurette. Fouettez au batteur électrique en chantilly bien ferme, puis incorporez le sucre de canne et le fromage blanc toujours en fouettant.

3. Fouettez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement à la crème au fromage blanc.

4. Versez dans les faisselles en intercalant les poires. Repliez la mousseline sur le dessus. Déposez sur un plat et réfrigérez 5 h pour qu'elles s'égouttent bien.

5. Démoulez les crêmetts. Servez-les éventuellement accompagnés de sucre ou d'un coulis de fruits.



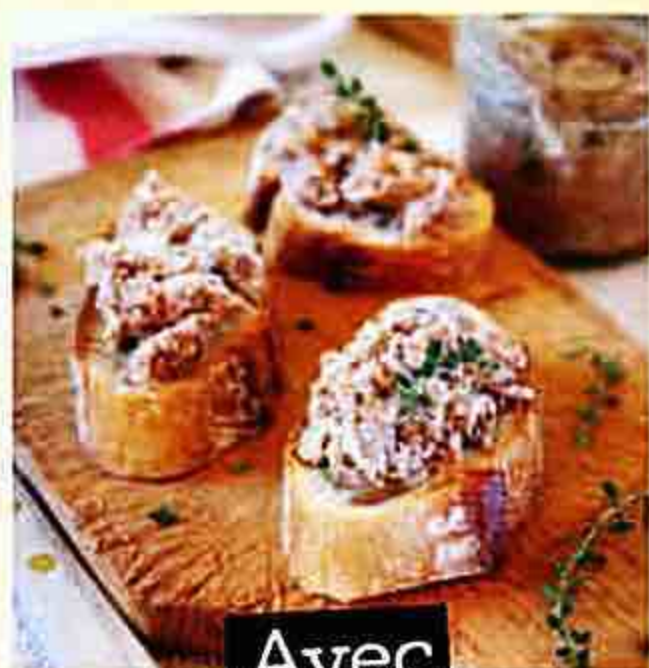
Systeme D

Il existe des moules traditionnels à crêmetts en porcelaine (cremetdanjou.net), en forme de cœur ou de cône. Mais vous pouvez récupérer les faisselles en plastique des laitages du commerce (gardez aussi les petites cuves pour un égouttage facile) et tapissez-les de compresses stériles grand format vendues dans les pharmacies.

S. WASSER / PHOTOCLIQUE

3 IDÉES

Pour 4 personnes



Avec des rillettes du Mans

- 1 Galettes-rillettes**
 - Étalez 100 g de rillettes sur 4 galettes de sarrasin. Parsemez de persil plat et d'oignon fanes hachés.
 - Roulez, puis coupez en tronçons. Fixez à l'aide d'une petite pique garnie d'1 rondelle de cornichon.

- 2 Pommes-cochon**
 - Faites cuire à l'eau 4 pommes de terre à chair ferme.
 - Coupez le haut. Creusez la chair et mélangez-la avec la même proportion de rillettes. Garnissez-en les pommes de terre, puis parsemez de chapelure.
 - Faites gratiner dans le four chauffé à 200 °C avant de déguster.

- 3 Tartines fantaisie**
 - Coupez en petits dés 3 abricots secs et 1 mini cœur de fenouil. Mélangez bien avec 200 g de rillettes et quelques gouttes de vinaigre balsamique.
 - Toastez 8 fines tranches de pain de campagne et tartinez de la préparation.
 - Décorez avec quelques petites pluches de fenouil.

3 produits du terroir



Le sel de Guérande, venu des marais



Bar en croûte de sel rose

PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 bar d'1,5 kg • 2 citrons bio • 1 petit piment frais (facultatif) • 6 brins de thym • 3 blancs d'œufs • 2 cuil. à soupe de caviar de tomates • 2,5 kg de gros sel marin • sel, poivre du moulin.

- 1. Videz le poisson** sans l'écailler. Rincez-le et séchez-le avec du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur.
- 2. Lavez les citrons** et coupez-les en tranches. Garnissez le poisson avec le piment émincé, du poivre, la moitié du thym et des tranches de citron.
- 3. Préchauffez le four** à 210 °C. Mélangez le gros sel dans un saladier

avec le caviar de tomates et les blancs d'œufs.

- 4. Étalez une couche** de ce mélange de la taille du poisson sur la plaque du four, puis le poisson. Répartissez le reste de thym et de tranches de

citron. Recouvrez complètement avec le reste de gros sel.

- 5. Enfouissez 35 min.** Patientez 10 min, puis cassez la croûte de sel avec un petit marteau ou un rouleau à pâtisserie.

Mes courses

UTILISEZ DU CAVIAR DE TOMATES SÉCHÉES NATURE (RAYON BIO OU APÉRITIFS) OU DES TOMATES SÉCHÉES À L'HUILE (PLUS FACILES À TROUVER) ÉMINCÉES POUR COLORER LE SEL ET PARFUMER LE POISSON.

en 5 recettes originales

Faites le plein d'idées créatives pour cuisiner
le meilleur des Pays de la Loire autrement.

Quiche aux salicornes et au chou-fleur

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 rouleau de pâte brisée • 250 g de salicornes fraîches • 300 g de chou-fleur cuit • 1 grosse tomate • 1 bûche de chèvre • 2 œufs + 1 jaune • 20 cl de lait • 20 cl de crème liquide • sel, poivre du moulin.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Portez à ébullition une casserole d'eau (ne salez pas). Plongez-y les salicornes 3 min. Rafraîchissez et égouttez.

2. Pelez la tomate. Épépinez et coupez en petits dés. Taillez le chou-fleur en très petits bouquets. Taillez la bûche de chèvre en rondelles de 7-8 mm.

3. Déroulez la pâte brisée dans un moule à fond amovible en conservant le papier de cuisson. Répartissez le chou-fleur, les 2/3 des salicornes et de la tomate, puis les rondelles de chèvre.

4. Versez le lait dans un saladier. Ajoutez la crème, les œufs et le jaune, du sel et du poivre. Mélangez. Versez délicatement sur la quiche et enfournez pour 20 min. Répartissez le reste de salicornes et de tomate sur la quiche et réenfournez pour 15 min.

Plat complet

VOUS POUVEZ AJOUTER
DANS LA QUICHE 100 G DE
MIETTES DE THON OU
DE DÉS DE SAUMON FUMÉ.



La salicorne,
iodée et
croquante

Le légume de la plage

La salicorne est une plante qui pousse sur les plages et dans les marais salés en baie de Somme, en Bretagne et en Camargue. Ses extrémités tendres et bien vertes se dégustent crues en salade ou cuites comme des haricots verts. Une fois confites au vinaigre, elles servent aussi de condiment.





Les algues

**cueillies par Jean-Marie
et Valérie Pédron**
sur la presqu'île du Croisic



Une fougère de mer dans la main de Jean-Marie.

Les algues vertes, rouges et brunes **accrochées aux rochers du littoral atlantique sont des trésors gastronomiques.**

Ce couple du Croisic les ramasse et les prépare avec beaucoup de soin pour les plus grands chefs.

TEXTES ET PHOTOS :
JEAN-PAUL FRÉTILLET

La mer est basse. La plage Valentin est pratiquement déserte. Les vents ne sont pas mauvais et le ciel est d'un gris hivernal, presque lumineux à la faveur d'un soleil qui entend bien percer. Des goélands argentés volent en escadrille, précédés de leurs cris aigus, caractéristiques des bords de mer. "Ici, au Croisic, c'est un lieu de villégiature pour les oiseaux marins de passage", précise Jean-Marie Pédron en avisant sur un rocher un ibis sacré élané comme une cigogne. "Je viens ici depuis ma plus tendre enfance et la mer ne manque jamais de me surprendre."

Sept cents espèces d'algues

Ici, c'est la presqu'île du Croisic avec, sur son flanc est, les marais salants de Guérande, inondés à cette époque de l'année. "Mes parents comme mes grands-parents étaient paludiers", raconte-t-il en gambadant sur les rochers noirs avec l'aisance d'une mouette rieuse. Il s'arrête, se penche et cueille une algue brune de la taille d'une main d'enfant, découpée comme la feuille d'un arbre exotique. Elle a la couleur du caviar et un goût détonnant mêlé de truffe, d'ail et d'iode. "On l'appelle la petite fougère de mer. C'est l'une des sept cents espèces qui poussent au gré des marées sur le littoral de la Loire atlantique", ●●●

Nos algues sont récoltées dans le respect des saisons et de la ressource"

Valérie Pédron

“ Toutes les algues ne sont pas comestibles. Une petite quinzaine seulement fait l’objet d’un commerce avec les chefs ”

Jean-Marie Pédrón

raconte le cueilleur d’algues. “ Mais les algues ne sont pas toutes comestibles. Une cinquantaine, peut-être. Et une petite quinzaine seulement fait l’objet d’un commerce avec les chefs. Il a fallu les convaincre de l’intérêt gastronomique de ce trésor qui est accroché à nos rochers. ”

Une vraie passion pour la mer

Très longtemps, les algues n’ont suscité qu’un attrait curieux à cause de leurs qualités nutritionnelles. Seuls les Japonais, à la longévité légendaire, en consommaient. “ Quand elles sont cueillies et préparées avec le plus grand soin, elles surprennent par leur texture et l’étendue de leurs saveurs ”, insiste l’ancien directeur des aquariums de Lyon et de Saint-Malo. Chez lui, la passion quotidienne de la mer surpasse un savoir encyclopédique des océans. Les algues se ramassent avec le regard. Jean-Marie Pédrón promène le sien sur la plage et sur les rochers. Rien n’échappe à son œil aux aguets : un morceau de plastique rejeté par la marée, qu’il prend soin de collecter, une anémone endormie sur laquelle il pose le regard neuf d’un enfant ou une algue qu’il juge trop jeune pour être cueillie. “ Elles ont leur saison, comme les plantes sur terre ”, précise-t-il en caressant les filaments d’une bouée de spaghettis des mers encore trop frêle pour être récoltée. “ C’est une espèce très convoitée par les chefs avertis ”, indique-t-il. Au printemps, des spaghettis de 2 mètres de long flotteront sur les vagues et il sera temps de les couper.



Jean-Marie cueille avec délicatesse des algues rouges, à la texture tendre.

La parcimonie dans la cueillette est toujours la règle. “ Elle est encadrée par une réglementation à laquelle nous sommes fiers d’avoir apporté notre contribution ”, poursuit-il. Comme pour les coquillages sauvages, le ramassage professionnel des algues est soumis à l’obtention d’une licence préfectorale. “ Notre lien à la mer est si intime. Nous avons encore plus le devoir de protéger la ressource ”, ajoute Valérie, épouse et partenaire de Jean-Marie. Chaque bouée d’algues est un écosystème en équilibre avec sa flore et sa faune, comme les herbes sauvages des prairies naturelles. “ Nous les coupons avec des ciseaux après les avoir sélectionnées et nous en laissons toujours suffisamment pour leur permettre de se régénérer ”, explique Jean-Marie.

Trois grandes familles

La marée dessine le paysage des algues. Au bord de la plage et sur les premiers rochers baignés par le soleil poussent les algues vertes (comme la frêle laitue de mer). Au loin, où la mer ne découvre le sable qu’avec économie, c’est le royaume des algues brunes, les laminaires, que l’on appelle aussi le kombu. Et entre les deux, jouant à cache-cache avec la lumière, s’épanouissent les algues rouges, comme la dulse. Ces trois grandes familles se distinguent par leur couleur, donc leur goût, et par leur texture plus ou moins caoutchouteuse. Pour les attendrir, Valérie et Jean-Marie les font tremper quinze jours à un mois, selon les espèces, dans une eau de mer “ oxygénée ”. Ensuite, elles sont apprêtées avec la considération d’un fleuriste qui arrangerait un bouquet. Ces algues sur mesure sont un vrai délice à découvrir et à croquer. ●



Ces laminaires, appelées aussi kombu, sont immergées la plupart du temps.



Valérie trie et prépare les algues avec le plus grand soin.



Retrouvez Cuisine Actuelle dans l’émission
Circuit Bleu
Côté Saveurs
francebleu.fr

Retrouvez les algues de Jean-Marie et Valérie Pédrón à la Halle du Croisic (les jeudis et samedis, de 9 h 30 à 12 h 30) ou sur les sites Poiscaille ou Culinaries.

Nos bonnes adresses

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

La table généreuse de Jean-René Pelletier, Auberge de la Madeleine, à Gétigné (44)

De Gétigné, on retient l'église, les vignes aux alentours et l'Auberge de la Madeleine. Jean-René Pelletier a la bonhomie des bons vivants et ses assiettes reflètent la générosité qu'il porte en lui. Parce qu'il est né près de Commercy, dans la

Meuse, son restaurant s'appelle l'Auberge de la Madeleine. Et la petite gourmandise proustienne (le thème de son décor) conclut un repas ponctué de plats de la cuisine française classique (avec des sauces longuement étudiées et cuisinées), à base d'ingrédients

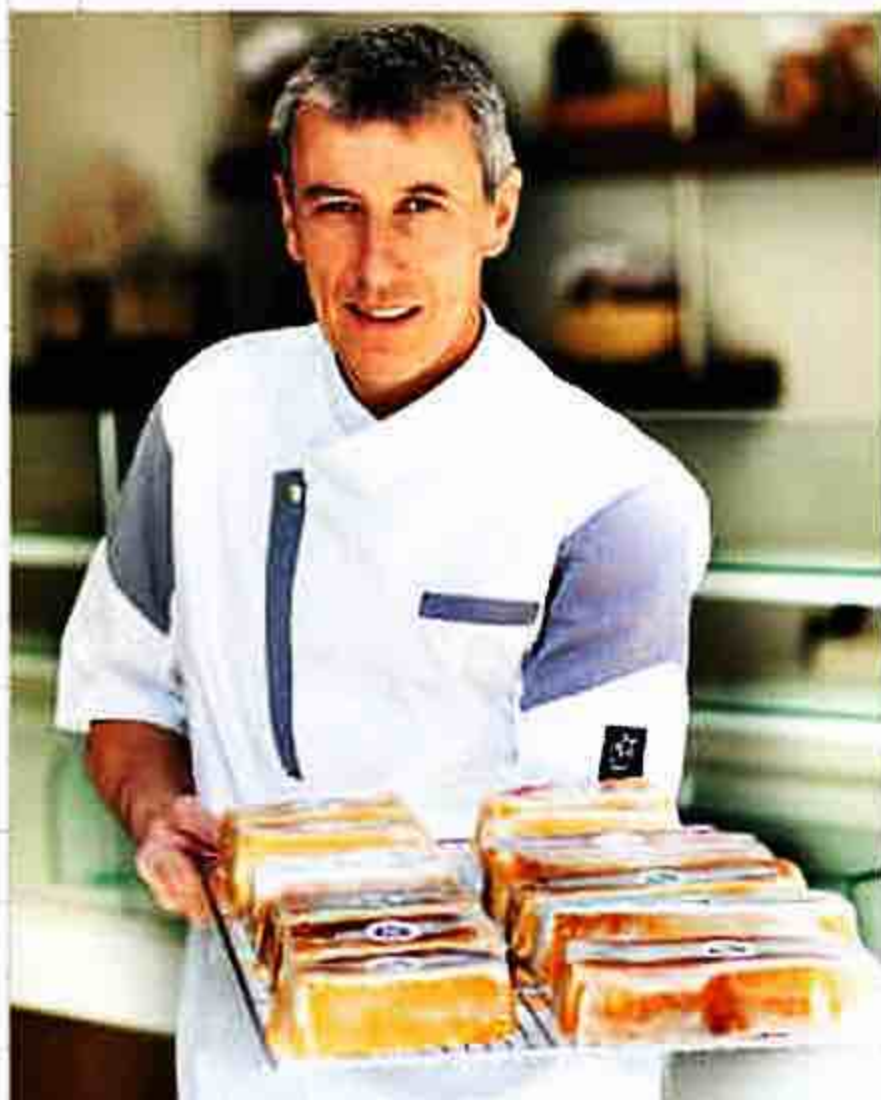
issus du terroir tout proche. L'Atlantique étant voisin, les poissons et les fruits de mer sont des invités presque permanents. Mais cela n'empêche pas la terrine du chef (avec des foies de volaille), toujours à la carte du restaurant, d'atteindre les plus hauts sommets.



Le meilleur gâteau nantais du monde chez Stéphane Raimbault à Frossay (44)

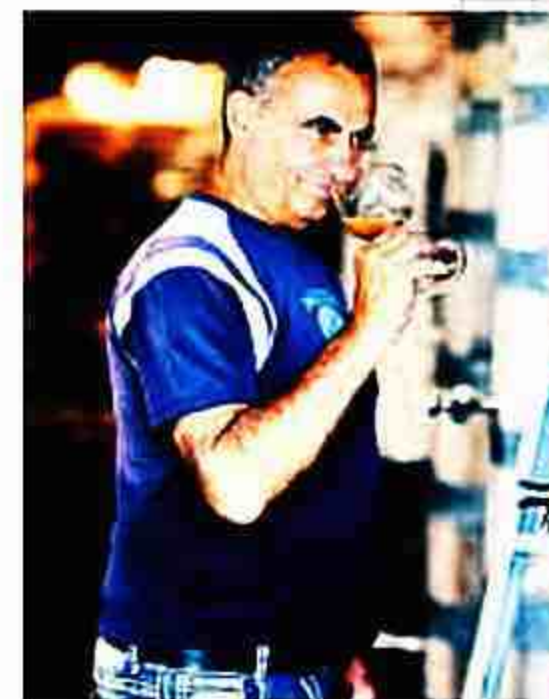
Toute personne qui voyage dans le pays de Retz, au bord de la Loire, doit faire escale dans cette petite boulangerie-pâtisserie de village. Elle fait partie de ces boutiques réconfortantes et accueillantes, de ces lieux sûrs et traditionnels, sans esbroufe ni excès de zèle, où l'on

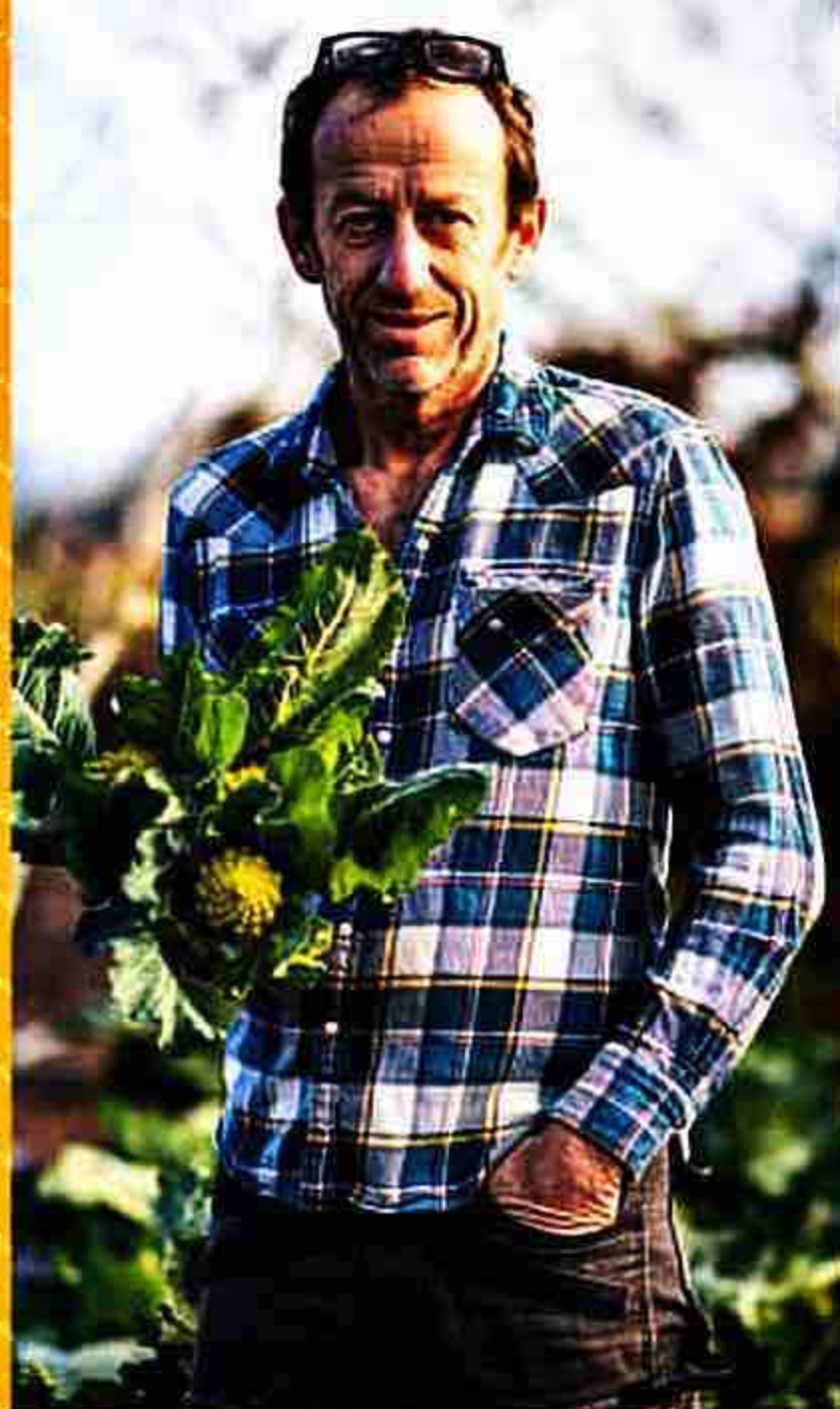
va acheter son éclair au chocolat ou son millefeuille à la vanille le dimanche matin. On y va aussi pour son gâteau nantais, une ancienne spécialité de l'ex-capitale de la Bretagne, une sorte de quatre-quarts à la poudre d'amandes et au rhum recouvert d'un glaçage lactescent. Ici, son moelleux touche au sublime.



Les vins étonnants de Marc Pesnot à Saint- Julien-de-Concelles (44)

Bohème, Chapeau Melon, Nuitage... les noms des vins de Marc Pesnot sont poétiques. Ils surprennent, interpellent et captivent. Le vigneron s'est émancipé de la manière traditionnelle de faire des "muscadets" et du cadre de l'AOC pour élaborer des vins atypiques. Chez lui, laisser faire la nature ne veut pas dire "faire n'importe quoi". Marc Pesnot est aux petits soins pour ses vignes et ses cuvées, qu'il surveille comme le lait sur le feu au moment de la fermentation. Si bien que les différences de millésimes sont très marquées et encouragent chaque année Marc Pesnot, un éternel insatisfait, à poursuivre la quête du vin idéal. Vente au Domaine de la Sénéchalière.





Les bons légumes bio intensifs de Jean-Michel Le Guen à Orvault (44)

La Micro-Ferme des Anges et ses parterres de légumes tirés au cordeau, aménagés avec le sens de l'esthétique de cet ancien paysagiste, s'étendent à flanc de coteau. Autour, des prairies escarpées et des bois touffus confortent la sérénité des lieux. Jean-Michel Le Guen cultive ses carottes, ses radis, ses tomates, ses choux... selon les principes du bio intensif, sans autres intrants que les matières organiques, qui garantissent un sol sain, gorgé d'une intense vie microbienne. Les légumes poussent en rangs serrés afin de garantir de hauts rendements sans compromettre la qualité, bien au contraire ! Commande en ligne sur le site Pourdebon.



Le sel de terroir de Françoise Poisson et Patricia Chapeau à Barbâtre (85)

Les deux saunières exploitent une saline alimentée en eau de mer sur le principe de celles que l'on trouve à Guérande. Grâce au vent et au soleil qui accomplissent leur œuvre, elles en tirent du gros sel gris et de la fleur de sel. Elles les vendent nature ou parfumés de mélanges d'épices. En vente sur le site Chapo et Cie.

Les délicieuses rillettes de Nicolas Rulence à Connerre (72)

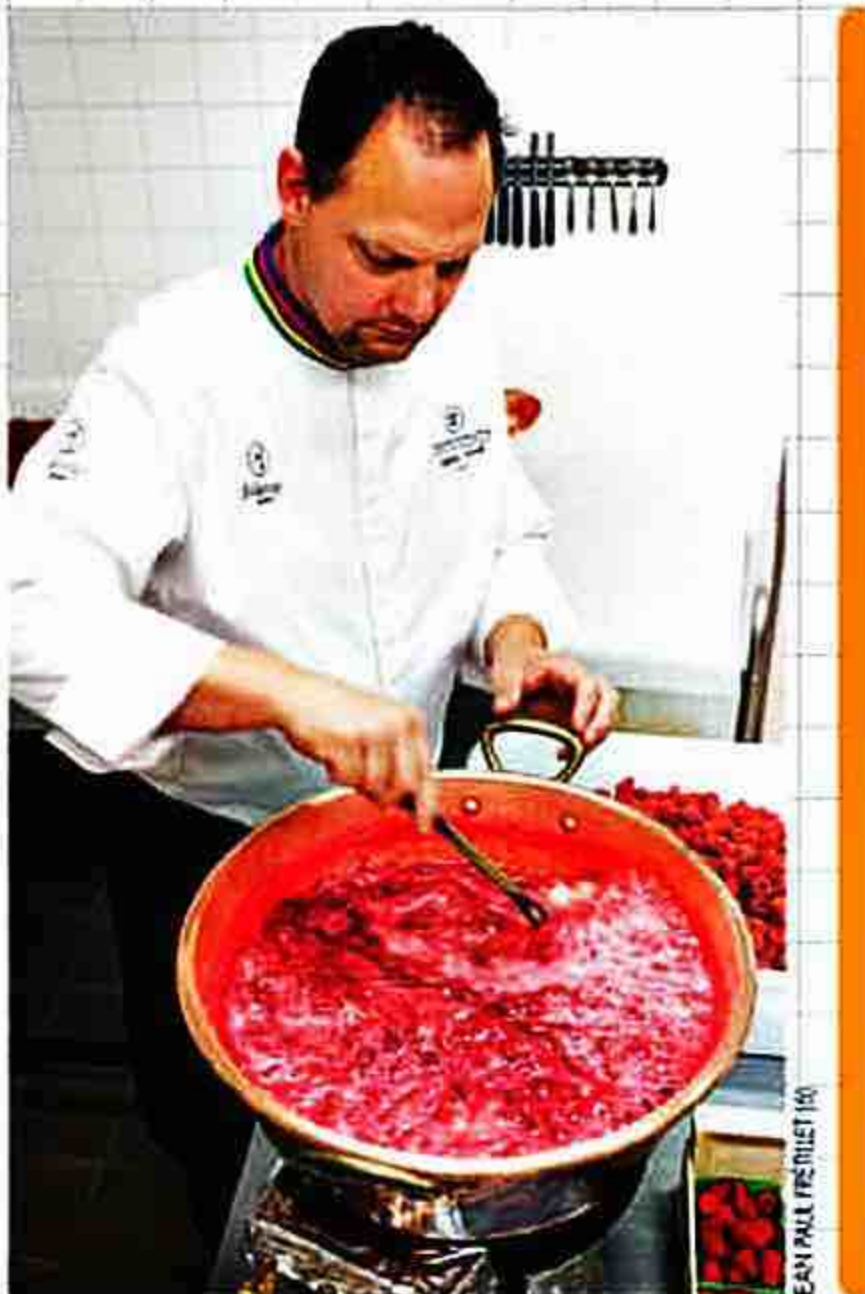
Dans la Sarthe, Connerre est considéré comme le berceau des rillettes dites du Mans. Nicolas Rulence y est charcutier et, pour la deuxième fois, il vient d'être sacré champion des champions de cette spécialité sarthoise. Elle se démarque des autres rillettes par une cuisson longue et confite, une texture fibreuse avec de beaux morceaux de viande de cochon, un parfum et une longueur en bouche époustouflants. Points de vente sur le site La Maison des Rillettes.

La viande de races rustiques de La Ferme des Genettes à La Varenne (49)

Maxime Lerat élève des vaches nantaises et des brebis solognotes, deux races françaises rustiques longtemps oubliées. L'une est issue du territoire voisin, l'autre, originaire de la Sologne. Les viandes sont vendues à la ferme et sur son site.

Les confitures exceptionnelles de Stéphan Perrotte à Vaudelnay (49)

Les confituriers amateurs et professionnels sont légion en France. L'un des meilleurs a pignon sur les vignes du Saumurois. Il a même été sacré champion du monde. Ses confitures exaltent le fruit avec une puissance inouïe. On croit croquer de la fraise, de l'abricot (l'une des plus réussies), de l'ananas... ou de la mandarine quand on glisse une cuillère dans un pot. Stéphan Perrotte a un talent inné et la passion des confitures. Sur le site Maison Perrotte.



Le sacré fromage de l'abbaye de la Coudre (53)

Selon une recette qui leur a été transmise en 1868 par les moines de Port du Salut, les moniales de la Coudre, à Laval, fabriquent le trappe, un fromage à pâte tendre (en vente à l'abbaye, dans des crèmeries et en grande distribution dans la région). Elles réalisent aussi des préparations pour entremets sans colorants ni conservateurs.

Délices du mois



*Bifidus nature
au lait de chèvre
Soignon*

Du bon lait entier fermenté durant plusieurs heures par des millions de micro-organismes vivants sélectionnés d'origine naturelle, c'est tout le secret de cette nouvelle recette au bifidus pour encore plus de douceur et pour une texture à la fois ferme et fondante. Un plaisir quotidien à déguster tel quel ou à marier avec du sucre de canne, du miel ou encore de la confiture.

4 x 110 g - PMC* : 2,45 €

*Casa Azzurra
"le mascarpone,
star de la cuisine
italienne!"*



Envie d'apprendre à cuisiner comme les vrais italiens ? Le Mascarpone Casa Azzurra, fabriqué en Lombardie, est un incontournable pour vos desserts et vos plats du quotidien. Côté dessert, le mascarpone Casa Azzurra apporte crémeux, saveurs et assure une excellente tenue pour un tiramisu réussi à tous les coups !

Recettes à retrouver sur : www.casa-azzurra-italia.fr

En GMS - Mascarpone 250 g : PMC* : 2,10€

Mascarpone 500 g : PMC* : 3,95€



*Gnocchi au
Cabécou
Pom Bistro*

Ces gnocchi à poêler 100% français sont préparés avec des pommes de terre fraîches, de la féculé de pomme de terre et des jaunes d'œufs de poules élevées en plein air. Gourmands à souhait, ils sont cuisis au cabécou, fromage de chèvre typique de nos terroirs. Le petit plus ? Ils sont sans gluten. Fondants et savoureux, ces gnocchi raviront petits et grands !

En GMS au rayon surgelés - Sachet de 380 g : PMC* : 3,19 €

Facebook : @pombistro - Instagram : @pom_bistro

*Fruits à tartiner 96%
de fruits Beyer*



La gamme de fruits à tartiner Beyer est traditionnellement cuite en chaudron. Avec 96% de fruits et un Nutriscore A, ces produits entrent parfaitement dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Les recettes ont été développées en partenariat avec le CEED à Strasbourg (Centre Européen d'Etudes du Diabète).

Dans les rayons de la grande distribution sur l'Est de la France et sur www.beyer-fr.com

PMC* : 2,65 €

Facebook : @confituresbeyer

Instagram : @beyer_officiel

Françoise Saget

Cultivez la joie intérieure !
Françoise Saget, porte avec fierté et détermination depuis bientôt 40 ans un combat qui leur est cher : le droit des femmes à être elles-mêmes.

La marque existe pour permettre à chacune d'entre vous d'affirmer sa personnalité et de s'accomplir afin d'exprimer chaque jour son style de vie intérieure.

Plus d'informations sur
www.francoisesaget.fr et
au 0892 02 75 76

(0,35€ TTC/min variable selon opérateur)



*Dé lactosé Citron
Grandeur
Nature*

Fabriqué en Bretagne à partir de lait entier BIO 100% du Grand Ouest, cette spécialité laitière dé lactosée au citron à la texture ferme fait ressortir le goût authentique du lait frais qui se marie parfaitement à la fraîcheur du citron, tout en garantissant moins de 0,1% de lactose.

Exclusivement en magasin biologique - 4 x 125 g : PMC* : 3,54 €.
Plus d'informations sur www.grandeur-nature.bio

Facebook : @GNature.bio - Instagram : @grandeurnature.bio

On profite des derniers frimas pour se régaler autour d'un verre de Hot Margarita tout feu tout flamme.

RECETTES ET STYLISME : VANESSA GAULT
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

Chaud de



Mini röstis pommes-cheddar

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN

• 8 tranches de bacon • 2 pommes • 2 pommes de terre • 2 oignons tiges • 1 gros œuf • 70 g de cheddar râpé • 1 cuil. à soupe bombée de farine • 10 cl d'huile • poivre.

1. Épluchez les pommes de terre et les pommes. Râpez-les et pressez-les dans un torchon. Mélangez avec les oignons tiges hachés dont vous avez gardé un peu de vert, le cheddar, le bacon émincé et du poivre.

Incorporez l'œuf battu avec la farine.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez des petits tas de pommes-cheddar, puis appuyez légèrement avec une spatule pour former des

mini galettes. Faites cuire 3 à 4 min par face sur feu moyen. Réservez.

3. Étalez-les sur une plaque de four antiadhésive. Enfournez pour 10 min à 180 °C. Déposez sur un plat et servez sans attendre.

La sauce en plus

FAITES REVENIR 1 ÉCHALOTE HACHÉE DANS 15 G DE BEURRE. VERSEZ 15 CL DE CIDRE ET FAITES RÉDUIRE 10 MIN À FEU MOYEN. LAISSEZ TIÉDIR. VERSEZ SUR 50 G DE FROMAGE BLANC MÉLANGÉ AVEC 50 G DE CRÈME ÉPAISSE. SALEZ ET POIVREZ.

vant à l'apéritif !

Pour 6 personnes



L'astuce

L'AVOCAT APORTE SA TEXTURE
TENDRE ET SA SAVEUR
INATTENDUE À CE VELOUTÉ.
VOUS POUVEZ LUI DONNER PLUS
DE PEP'S AVEC DU PIMENT
FRAIS OU DU PAPRIKA FUMÉ

Velouté d'avocat au persil

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 10 MIN

• 3 avocats • 1 citron bio • 1/2 bouquet de persil plat • 1 oignon émincé • 1 gousse d'ail hachée
• 20 cl de crème liquide • 60 cl de bouillon de légumes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil.
à café de piment d'Espelette • sel, poivre.

1. Faites revenir l'ail et l'oignon avec l'huile dans un faitout. Ajoutez le bouillon et 2/3 du persil effeuillé. Salez et poivrez. Saupoudrez d'un

peu de piment et portez à ébullition. Mixez la chair des avocats avec le jus du citron et son zeste râpé. Incorporez le bouillon et la crème. Mixez à nouveau.

2. Réchauffez le tout 5 min sur feu doux. Répartissez dans des bols. Parsemez du reste de piment et de persil haché. Servez bien chaud.

Oufs à la coque aux mouillettes folles

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 1 H • CUISSON : 10 MIN

- 12 crevettes crues décortiquées • 12 pointes d'asperges vertes • 2 gousses d'ail hachées
- 4 brins d'aneth • 6 œufs • 3 tranches de pain toastées • 2 cuil. à soupe de tarama blanc
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Placez les crevettes dans un plat creux avec l'huile, l'ail et 3 brins d'aneth ciselés. Laissez mariner 1 h au frais.

2. Découpez le pain en mouillettes. Tartinez-les de tarama. Réservez au frais.

3. Faites revenir les crevettes avec leur marinade et les asperges 6 min dans une poêle bien chaude. Salez et poivrez. Coupez la moitié des crevettes en dés. Réservez au chaud.

4. Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y délicatement les œufs 3 min 30 à partir de la reprise de l'ébullition.

5. Passez les mouillettes 2 min sous le gril du four.

6. Ouvrez les œufs dans des coquetiers. Salez et poivrez. Garnissez d'asperges, de crevettes entières et en dés et d'1 mouillette. Décorez d'aneth et servez avec le reste de mouillettes.



Le bon ustensile

POUR DES ŒUFS À LA COQUE PARFAITS, OFFREZ-VOUS UN COUPE-ŒUF QUI TRANCHERA NET UN JOLI CHAPEAU AUX ŒUFS CUITS ET CRUS (GRANDES SURFACES, MAGASINS SPÉCIALISÉS EN CUISINE OU SUR INTERNET).



Escargots au beurre citron et ciboulette

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

- 24 escargots en boîte • 24 coquilles vides
- 1 citron bio • 1 échalote hachée • 1 bouquet de ciboulette • 120 g de beurre mou • 30 g de poudre d'amandes • sel, poivre.

1. Mélangez 100 g de beurre dans un grand bol avec le zeste et le jus du citron. Ajoutez la poudre d'amandes et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Mélangez bien et faites prendre 10 min au congélateur.

2. Faites revenir les escargots 5 min dans le reste de beurre avec l'échalote. Farcissez les coquilles avec les escargots et un peu de beurre citron-ciboulette.

3. Enfouissez pour 15 min à 180 °C et servez sans attendre.

Pas de coquilles vides ?

UTILISEZ DES TÊTES DE CHAMPIGNONS DE PARIS OU INSTALLEZ ESCARGOTS ET BEURRE DIRECTEMENT DANS LES ALVÉOLES PROFONDES DE CASSOLETTES EN CÉRAMIQUE.

Tomates cerises rôties & Hot Margarita

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

• 1 steak haché de veau • 18 tomates cerises • 1 oignon nouveau • 1 gousse d'ail • 2 brins de thym • 3 brins de persil plat • 1 cuil. à café de sauge séchée • 2 cuil. à soupe de riz cuit • 1 petit œuf battu • 2 cuil. à soupe de parmesan râpé • 1 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le haut des tomates. Évidez-les avec une cuillère parisienne.

2. Mélangez le veau avec l'ail et l'oignon hachés, le parmesan, la chapelure, le thym effeuillé, la sauge,

le persil ciselé, le riz et l'œuf. Salez et poivrez. Farcissez-en les tomates.

3. Déposez-les dans un plat à four et replacez les chapeaux. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez 15 min. Dégustez bien chaud.

Ça change

REMPLACEZ LE VEAU DE LA FARCE PAR DU BŒUF OU UN RESTE DE POULET, DES SARDINES EN BOÎTE OU, EN MODE VÉGÉTARIEN, PAR 100 G DE RIZ CUIT EN PLUS.

Hot Margarita

POUR 1 VERRE

Épépinez les rondelles d'1/2 piment vert. Mélangez 8 cl de tequila avec 8 cl de jus de pamplemousse, 4 cl de jus de citron vert et 1 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne. Ajoutez le piment et réfrigérez 30 min. Servez frais, avec 1 quartier de citron vert.

GRAND
PRIX
**Cuisine
Actuelle**
2021

PANIER FRAÎCHEUR

Drink time

LE GOÛT DES FRUITS FRAIS

Des fruits pressés à froid pour un jus
au goût authentique, sans conservateur,
sans colorant et sans sucre ajouté*.



**"J'ai découvert
un délicieux jus
vitaminé, à la fois
doux et gourmand. [...] Un pur délice sans
conservateurs,
un produit ultra-frais,
plein de saveurs.
Très pratique
dès le matin au
petit déjeuner."**

Isabelle, 52 ans

85 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



**"Excellent, doux,
fruité, pas acide, frais,
et on perçoit bien
tous les fruits, car
le dosage entre eux
est parfaitement réussi."**

Françoise, 52 ans

94 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

**"Produit très frais,
saveurs originales
et subtiles. Pas trop
sucré et rafraîchissant!"**

Rébecca, 34 ans

4,6/5

GOÛT ET SAVEUR



UNE PAUSE rafraîchissante !

Florette Idées Fraîches propose une gamme de 8 jus de fruits en format 700 ml à partager... ou non ! Idéals au petit déjeuner ou au goûter, ils raviront petits et grands.

Pour en savoir plus :

florette.fr/idees-fraiches/nos-produits/#jus



SIMPLIFIER LA VIE DES CONSOMMATEURS

Florette Idées Fraîches, ce sont des fruits, des légumes et des jus prêts à l'emploi qui simplifient le quotidien des consommateurs.

Des jus pressés à froid

Florette Idées Fraîches met tout son savoir-faire et sa qualité produits dans ses jus de fruits. Son secret ? La haute pression à froid, un procédé de fabrication qui permet de préserver les arômes, le goût ainsi que tous les nutriments des fruits. Un jus comme à la maison.

Démarche #EcoGesteFlorette

Dans le cadre de sa démarche d'éco-conception des packagings, les bouteilles de jus Florette Idées Fraîches sont recyclables et composées à 100 % de plastique recyclé. La boucle est bouclée.



TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Nos plus beaux

Invités de dernière minute ou fête surprise, on a souvent besoin d'une douceur vite faite. Nos idées testées et approuvées.



PRÊTE À L'AVANCE

Île flottante au caramel au beurre salé

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES • 3 œufs • 1/2 pot de caramel au beurre salé • 50 cl de lait entier • 150 g de sucre • 1 cuil. à soupe rase de fécule • 1/2 gousse de vanille.

1. Faites chauffer le lait 2 min avec la vanille fendue et grattée. Fouettez 3 jaunes d'œufs avec 60 g de sucre et la fécule. Ajoutez le lait chaud en filet en fouettant toujours. Faites épaissir sur feu moyen en remuant. Réfrigérez.
2. Préchauffez le four à 165 °C. Fouettez 3 blancs d'œufs en neige très ferme et brillante en incorporant le reste de sucre

en trois fois. Étalez sur 4 cm dans un plat rectangulaire. Enfournez pour 4 à 6 min. Laissez refroidir. Couvrez et réservez au réfrigérateur.

3. Répartissez la crème froide dans des assiettes creuses. Démoulez les blancs en neige et découpez-les en parts. Liquefiez le caramel en chauffant le pot au bain-marie. Nappez-en les blancs.

Tout au micro-ondes

FAITES CHAUFFER LE LAIT VANILLÉ 1 MIN, PUIS FAITES ÉPAISSIR LA CRÈME 4 MIN À PUISSANCE MOYENNE EN LA REMUANT QUATRE FOIS. FAITES CUIRE LES BLANCS D'ŒUFS 1 MIN À PLEINE PUISSANCE ET ASSOUPLEZ LE CARAMEL PENDANT 30 SECONDES.

desserts express

Merveille chocolat-poires

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 25 MIN

POUR 8 PERSONNES • 4 petites poires cuites au sirop • 250 g de chocolat noir ou au lait à pâtisser • 4 œufs • beurre pour le moule • farine pour le moule • 1 pincée de sel.

1. Préchauffez le four à 180 °C.

Hachez le chocolat et faites-le fondre à feu très doux. Versez dans un saladier et incorporez les jaunes d'œufs un à un. Montez les blancs en neige ferme

avec le sel. Versez 1/3 des blancs dans le chocolat et mélangez au fouet. Incorporez très délicatement le reste des blancs. Versez dans un grand moule à cake beurré et fariné.

2. Posez les poires en ligne

sur la préparation, puis enfoncez-les à moitié. Enfouissez et laissez cuire environ 20 min. Patientez 5 min avant de démouler sur le plat de service.

3 INGRÉDIENTS

Glaçage rapide

FAITES FONDRE 150 G DE CHOCOLAT AVEC 50 G DE BEURRE. VERSEZ SUR LE GÂTEAU ET LAISSEZ PRENDRE.

Le truc

ATTENTION AU RISQUE DE DÉBORDEMENT : LA PÂTE NE DOIT PAS DÉPASSER LES TROIS QUARTS DE LA HAUTEUR DU MOULE AVANT D'Y PLACER LES POIRES.





Service minute

Avec une grande tasse et un four à micro-ondes, préparez en 5 min un gâteau individuel tout moelleux, à savourer aussitôt, car le mug cake n'attend pas, il risque de se dessécher ! Vous êtes plusieurs ? Enchaînez les tasses : pendant que l'une cuit, préparez la suivante.

Mug cake aux cranberries

PRÉPARATION : 5 MIN • CUISSON : 3 MIN

POUR 1 PERSONNE • 3 cuil. à soupe de cranberries fraîches ou surgelées • 1 œuf • 1 cuil. à soupe de beurre • 2 cuil. à soupe de lait • 2 cuil. à soupe de sucre roux • 1/4 de cuil. à café de levure chimique • 4 cuil. à soupe de poudre d'amandes.

1. Mélangez les cranberries dans un mug avec 1 cuil. à soupe de sucre roux. Faites cuire 1 min au micro-ondes à 800 W. Réservez.

2. Lavez et séchez le mug. Versez-y la poudre d'amandes, la levure et le reste de sucre roux. Mélangez. Incorporez le beurre fondu, le lait et l'œuf battu. Ajoutez les cranberries et leur jus, puis mélangez pour marbrer.

3. Faites cuire encore 1 ou 2 min. Vérifiez la cuisson en piquant un cure-dent au centre du gâteau (il doit ressortir propre). Servez chaud.

Aussi bon

VOUS POUVEZ REMPLACER LES CRANBERRIES PAR D'AUTRES FRUITS ACIDULÉS : GROSEILLES, AIRELLES, FRAMBOISES, RHUBARBE OU POMMES REINETTES.

4 recettes à la tasse

POUR 1 PERSONNE

1. Tasse moelleux choco. Faites fondre 25 g de chocolat haché avec 1 cuil. à soupe de beurre 30 secondes à 800 W dans une grande tasse. Ajoutez 1/2 cuil. à soupe de sucre, 1,5 cuil. à soupe de farine, 1/4 de cuil. à café de levure, 1 cuil. à soupe de lait et 1 œuf battu. Mélangez bien et faites cuire 1 min 30.

2. Mug cake au fromage blanc. Battez 1 œuf avec 3 cuil. à soupe de sucre et 1/2 cuil. à café de vanille liquide dans un mug. Ajoutez 5 cuil. à soupe de fromage blanc et mélangez. Ajoutez 3 cuil. à soupe de farine et une pincée de levure chimique. Mélangez à nouveau. Faites cuire 2 min 30 à 750 W. Dégustez aussitôt nappé de coulis de framboises ou réservez 1 h au réfrigérateur.

3. Bol de cookie. Faites fondre 30 g de beurre dans un bol. Ajoutez 35 g de sucre roux, 1 pincée de sucre vanillé et 1 jaune d'œuf. Mélangez énergiquement. Incorporez 60 g de farine, 1 pincée de bicarbonate et 1 pincée de sel. Terminez avec 30 g de pépites de chocolat. Décorez de pépites. Faites cuire deux fois 30 secondes à 600 W. Laissez tiédir un peu avant de servir.

4. Flan vanille individuel. Délayez 1 cuil. à soupe de fécule de maïs dans 15 cl de lait dans un mug. Ajoutez 1 cuil. à café de sucre vanillé, 1/4 de bouchon de rhum et 1 œuf. Mélangez. Faites cuire 1 min à puissance maxi, puis par tranche de 20 secondes. Laissez tiédir avant de déguster ou réservez 2 h au réfrigérateur.



Tarte aux bananes et caramel

PRÉPARATION : 30 MIN • SANS CUISSON

POUR 6 PERSONNES LA PÂTE • 100 g de beurre demi-sel mou • 150 g de sablés bretons écrasés • 60 g de noix de pécan concassées. LA CRÈME CARAMEL • 100 g de beurre demi-sel mou • 400 g de confiture de lait • 2 cuil. à soupe de sirop d'érable. LA GARNITURE • 5 bananes • 1/2 citron • 25 cl de crème liquide très froide.

1. Préparez la pâte. Mixez les sablés avec les noix de pécan et le beurre. Tassez cette préparation dans un moule de 20 cm à fond amovible en faisant légèrement remonter sur les bords. Réservez au congélateur.

2. Versez la confiture dans un bol. Incorporez le sirop d'érable et le beurre.

3. Démoulez le fond de tarte sur un plat. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Aspergez-les de jus de citron. Écrasez finement 1/4 des

bananes et étalez sur le fond de tarte. Versez la crème au caramel et étalez-la. Répartissez les rondelles de bananes.

4. Fouettez la crème liquide en chantilly et recouvrez-en les bananes. Décorez de noix de pécan.

Confiture de lait maison

PLACEZ 3 BOÎTES DE LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ DANS L'AUTOCUISEUR. RECOUVREZ D'EAU ET FAITES CUIRE 1 H 30 À PARTIR DU CHUCHOTEMENT DE LA SOUPAPE. CETTE CONFITURE DE LAIT SE CONSERVE TRÈS BIEN DANS LES BOÎTES NON OUVERTES.

Millefeuilles croquants aux marrons et whisky

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 2 MIN

POUR 4 PERSONNES • 12 très fines tranches de pain d'épices • 4 marrons glacés • 200 g de crème de marrons • 25 cl de crème liquide très froide • 3 cl de whisky • sucre glace (pour la finition).

1. Toastez les tranches de pain d'épices 2 min sous le gril du four. Laissez refroidir sur la grille.

2. Délayez la crème de marrons avec le whisky. Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme, puis incorporez la crème de marrons.

3. Montez les millefeuilles. Couvrez 1 tranche de pain d'épices de

rosettes de mousse de marrons avec une poche à douille, puis recouvrez d'1 autre tranche de pain d'épices. Renouvelez l'opération.

4. Terminez par 1 tranche de pain d'épices. Décorez avec 1 rosette de mousse de marrons et 1 marron glacé. Saupoudrez de sucre glace et servez.

L'accessoire gain de temps

VERSEZ DANS UN SIPHON LA CRÈME LIQUIDE, LA CRÈME DE MARRONS ET LE WHISKY. FERMEZ ET PLACEZ LA CARTOUCHE DE GAZ. SECUEZ-LA TÊTE EN BAS : C'EST PRÊT !



L'atout gourmand

Le mascarpone est un fromage frais à base de crème caillée venu d'Italie. Mêlé à la crème fleurette, il donnera un chantilly généreuse qui se tient très bien. Ce mélange existe tout prêt au rayon frais et même en bombe, mais rien ne vous empêche de le faire vous-même avec 1/3 de mascarpone et 2/3 de crème.

Bien dorées

TORRÉFIEZ LES AMANDES EFFILÉES DANS UNE POÊLE SANS MATIÈRES GRASSES QUELQUES MINUTES À FEU MOYEN. ATTENTION, ELLES BRÛLENT VITE !

PRÊT EN 20 MIN

Verrines d'ananas aux épices, chantilly au mascarpone

POUR 4 PERSONNES • 1 ananas victoria • 1 orange • 4 cuil. à soupe de cerises à l'eau-de-vie (ou au sirop) • 33 cl de crème au mascarpone à fouetter (en grandes surfaces) • 3 sachets de sucre vanillé • 1 bâton de cannelle • 1 pétale d'anis étoilé • 1 clou de girofle. **LE DÉCOR** • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées torréfiées.

1. Égouttez les cerises et récupérez le jus. Portez-le à frémissements 2 min avec le jus de l'orange et les épices.

2. Pelez l'ananas et coupez-le en dés. Répartissez les cerises dans 4 verrines. Ajoutez le jus épicié et les dés d'ananas.

3. Fouettez la crème de mascarpone bien froide en chantilly avec le sucre vanillé. Répartissez sur chaque verrine à l'aide d'une poche à douille cannelée.

4. Parsemez d'amandes effilées torréfiées et décorez d'1 cerise.

Le dessert système D

On adore ce "désordre d'Eton", inventé au collège anglais du même nom. Composé des ingrédients de la pavlova (meringue, chantilly, fruits et coulis), mais dans le désordre, il nous sauve vraiment la vie chaque fois que nous devons improviser un dessert.

SANS CUISSON

Toute l'année

UNE VERSION AUX FRUITS ROUGES FRAIS OU SURGELÉS EST TOUT AUSSI DÉLICIEUSE. DANS CE CAS, MIXEZ 1/4 DES FRUITS POUR PRÉPARER LE COULIS ET FILTREZ-LE.

Eton mess coco aux fruits exotiques

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 2 meringues du commerce • 8 fruits de la passion • 2 bananes • 1 mangue • 1 papaye • 20 g de sucre glace • 20 g de sucre vanillé • 25 cl de crème de coco très froide • 20 cl de jus d'orange.

1. Coupez en dés la chair de la mangue et de la papaye. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles.
2. Délayez le sucre glace dans le jus d'orange. Mixez avec 1/4 des rondelles de banane.

3. Coupez les fruits de la passion en deux. Prélevez la pulpe et les graines avec une cuillère. Ajoutez-les dans le coulis à l'orange-banane.
4. Brisez les meringues en grosses miettes. Fouettez la crème de coco

en chantilly dans un saladier avec le sucre vanillé.

5. Répartissez fruits, meringues et chantilly dans 4 coupes. Arrosez de coulis et servez éventuellement avec une boule de glace à la vanille.

Les compotes de pommes



Même si la variété des fruits reste rarement indiquée, on préfère ces produits sans sucres ajoutés et surtout bio.

Notre coup de cœur



Prosain
SIMPLE

Purée de pommes,
3,87 € les 620 g
(6,24 € le kg),
en réseau bio.

Obtenue avec des pommes fraîches cueillies dans le sud de la France et cultivées en biodynamie, cette purée bio glisse en bouche en laissant une saveur douce, naturellement sucrée par les fruits. Bien moulinée, joliment dorée et de bonne tenue, elle convient aux fonds de tartes et aux chaussons aux pommes. Du grand classique très bien fait.

Le plus

S'apprécie froide ou chaude.

Le moins

Une sensation légèrement râpeuse en bouche.



Materne Pom'Potes
BECS SUCRÉS

Pomme Nature,
1,72 € les 360 g
(4,70 € le kg), en grandes surfaces.

Un emballage assez gadget, mais les plus jeunes adorent suçoter ces gourdes pensées pour eux. Plus sucrées que les purées, mais allégées en sucre par rapport à la législation des compotes, elles jouent sur les mots. Une texture assez liquide et une saveur très douce délicatement acidulée. On l'avale en 15 secondes, sans risque de se salir.

Le côté ludique qui fait manger des fruits.

L'ajout de sucre.



Andros
SANS RELIEF

Pomme Nature,
2,10 € les 600 g
(3,50 € le kg), dans les grandes surfaces.

Vendu au rayon frais, ce pot n'a pas grand-chose d'une purée fraîche car il se conserve en réalité plusieurs mois. L'argumentaire du pack "Les pommes de France ont de la chance de finir dans cette purée" laisse dubitatif après la dégustation. La texture tamisée et lisse reste assez agréable mais le goût est un peu éloigné de celui d'une pomme fraîche.

Les efforts sur le tri de l'emballage.

Le produit manque de personnalité.



Charles & Alice
INSIPIDE

Pommes,
2,74 € les 800 g
(3,42 € le kg), en grandes surfaces.

Bravo pour les pommes de France, mais on se demande qui elles sont et de quand date leur récolte tant elles manquent de saveur. On en arrive presque à aimer la touche acidulée du jus de citron qui vient réveiller cette purée. On s'agace de voir ce produit pourtant pasteurisé vendu au rayon réfrigéré comme un produit frais. Il n'en est pas meilleur !

Son prix assez bas.

Une texture un peu aqueuse.



Jardin Bio étic
DÉCEVANTE

Pomme Nature,
2,89 € les 680 g
(4,25 € le kg), dans les grandes surfaces.

Fruit d'une agriculture européenne, cette purée bio offre une texture très lisse, assez fuyante et vite disparue. Si on est séduit par son attaque agréablement fruitée et peu sucrée, le plaisir est de courte durée, ne laissant en bouche qu'une touche légèrement acidulée. Un plaisir aux accents régressifs qui rappelle les compotes de la cantine.

Bon accord avec le porc ou le boudin.

Un peu trop fluide.

Côteaux Nantais
GOÛTEUSE

Purée 100 % pommes,
2,67 € les 240 g
(11,12 € le kg), en réseau bio et sur leur site.

Beau succès pour ces deux petits pots en verre bien solides, faciles à glisser dans le sac-repas. Un mélange de variétés françaises et bio compose cette purée cuite en marmite, peu sucrée et bien parfumée, dont les saveurs évoquent les coings. Une texture moulinée mais sans excès qui laisse une agréable sensation de douceur fruitée.

Un air de fait maison.

Un prix élevé.

PAR CATHERINE LAMONTAGNE

CES ALIMENTS qui donnent la pêche

Coup de mou ou moral en berne à la sortie de l'hiver ? Soigner le contenu de son assiette aide à retrouver de l'énergie au plus vite. Voici les aliments à privilégier.

TEXTES : FLORENCE DAINE, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



Le kiwi : un booster de vitamine C

C'est le fruit de saison le plus riche en vitamine C (1 beau kiwi fournit 100% de l'apport conseillé), juste devant les agrumes. Cette vitamine réduit la fatigue et contribue à prévenir les infections, qui, elles, mettent à plat. Elle est essentielle à la production de sérotonine et de dopamine, les deux principaux neuromédiateurs du bien-être.

Le bon compte :

1 kiwi vert ou jaune une fois par jour. Alternez avec 1 orange, 2 clémentines ou un 1/2 pomélo. Ou, dès les beaux jours, avec 1 coupelle de fraises ou de cassis. La vitamine C est fragile, préparez vos salades ou vos carpaccios de fruits juste avant de les manger.

Les poissons gras : des oméga 3 spécifiques

Hareng, maquereau, saumon, sardine... plusieurs études ont montré que ceux qui en consomment régulièrement risquent moins de déprimer. Ce bénéfice est attribué aux oméga 3 qu'ils apportent, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosa-hexaénoïque), qui viennent se concentrer dans nos neurones sur lesquels ils ont un effet anti-inflammatoire préventif de la dépression*. Ces poissons comptent aussi parmi les meilleures sources de vitamine D, qui booste les défenses et a aussi une action anti-inflammatoire.



Le bon compte : à consommer deux fois par semaine, qu'ils soient frais, surgelés, en conserve ou fumés.

*D'après la conférence "Régimes hyperlipidiques et dépression : mécanismes neuronaux", de Bruno Gulard, chercheur à l'Université de Toulouse, lors des Journées francophones de nutrition, novembre 2021.



Les fruits et légumes : crus de préférence

Une étude* menée en Nouvelle-Zélande et aux États-Unis a constaté que ceux qui mangent plutôt leurs fruits et légumes crus ont meilleur moral que ceux qui préfèrent ces aliments cuits. Pas étonnant, car la cuisson

altère une partie des vitamines C et B9, essentielles aux neurones, et des polyphénols, anti-inflammatoires. Attention, en cas d'intestin irritable, limitez-vous à des fruits bien mûrs et pelez-les. Si vous ne supportez pas les crudités,

minimisez les pertes en nutriments en faisant cuire vos légumes à la vapeur juste le temps nécessaire.

*Étude publiée en 2018 par des chercheurs de l'Université d'Otago (Nouvelle-Zélande) dans la revue Frontiers in Psychology.



Le chocolat noir : des polyphénols à gogo

Plus sa teneur en cacao est élevée, plus il est concentré en bons nutriments (magnésium, caféine et théobromine aux effets stimulants, et polyphénols anti-inflammatoires qui semblent protéger les neurones) et moins il est sucré : en deçà de 35 % de sucre, contre 55 % à 60 % pour le chocolat au lait ou blanc. Or, des études récentes, comme celle de NutriNet-Santé, constatent que les gros consommateurs de sucres ont plus souvent le moral en berne.

Le bon compte : il suffirait de 15 g (3 carrés) pour ressentir son effet "bonne humeur".

* Étude menée sur 260 volontaires, publiée en 2017 par des chercheurs en psychologie dans la revue *Appetite*.



Les fruits et légumes secs : des concentrés de magnésium

Une petite assiette (150 g cuits) de fèves ou de haricots blancs ou une belle poignée (30 g) d'amandes ou de noix de cajou fournit le quart de l'apport conseillé. Miser plus souvent sur ces aliments évite le stress ou la fatigue occasionnés par le manque de ce minéral.

Le bon compte : un plat de légumes secs au moins deux fois par semaine (pour bien les digérer, faites-les tremper une nuit entière et laissez-les bien cuire) et une poignée quotidienne de fruits à coque, noix, noisettes, etc., à picorer ou à glisser dans les salades, les pâtes à pain ou à gâteau, la panure des poissons...



Les aliments fermentés : des micro-organismes bénéfiques

Olives, choucroute crue, miso (aliment japonais), kombucha (à base de thé), kéfirs de fruits, yaourts et autres laits fermentés (kéfir de lait, lait ribot, skyr...) et fromages à pâte non cuite contiennent des micro-organismes pouvant parvenir vivants jusqu'au côlon et optimiser l'équilibre du microbiote intestinal*. À la clé, de meilleures défenses immunitaires et une production accrue de sérotonine, qui rend zen.

Le bon compte : au moins un de ces aliments chaque jour.

* Synthèse des études sur le sujet publiée en 2017 par un groupe international de chercheurs dans la revue *Current Opinion in Biotechnology*.

Les laitages : l'assurance tryptophane

Les produits laitiers sont les meilleures sources de tryptophane, acide aminé indispensable pour élaborer de la sérotonine, neurotransmetteur qui agit sur l'humeur et facilite l'endormissement. Ils fournissent aussi des peptides (petites protéines), qui, selon des travaux de recherche récents, ont des vertus anxiolytiques (du lait au coucher aide vraiment à dormir).

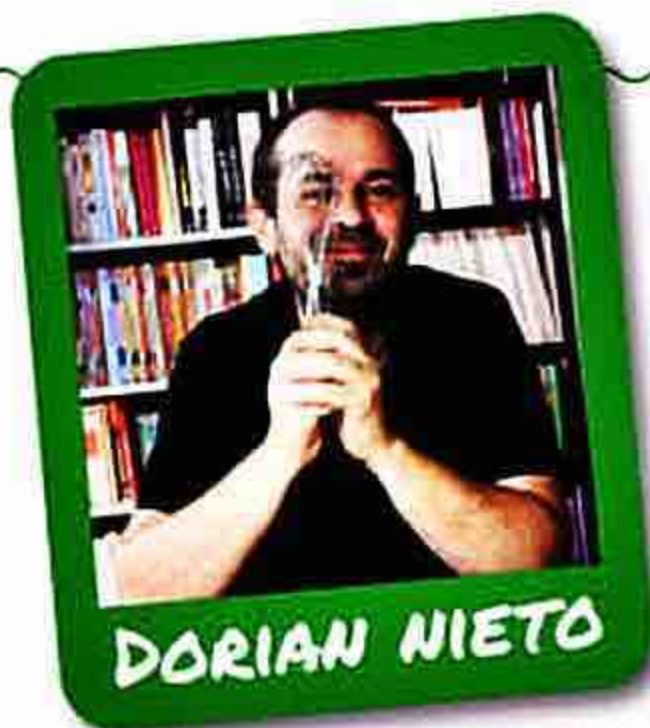
Le bon compte : deux à trois par jour, dont un en fin d'après-midi pour stimuler la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Si vous êtes intolérant au lactose, préférez les yaourts au lait et aux fromages frais.



Les coquillages : du fer et du zinc bien assimilables

Six huîtres moyennes fournissent 200 % de l'apport conseillé en zinc, ½ litre de moules, 50 % du besoin en fer. Bigorneaux, bulots, clams, etc., sont aussi de bonnes sources de ces oligo-éléments. En mettre au menu régulièrement évite l'anémie et booste le système immunitaire. Les coquillages apportent aussi du magnésium et des oméga 3.

Le bon compte : dans l'idéal, une fois par semaine. À savoir : les fruits de mer crus (risque de microbes) sont déconseillés aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 5 ans et aux personnes fragiles, malades ou âgées.



Créations
gourmandes

Mes recettes

Notre blogueur préféré vous a concocté de nouveaux plats incroyables en combinant deux grands classiques. C'est le principe du mash-up, l'assiette mixte !

Pizzaghettis

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 30 MIN

POUR 2 PERSONNES • 150 g de bœuf haché • 150 g de spaghettis • 10 tomates cerises • 1 piment doux • 1 brin de basilic • 60 g de mozzarella • 2 cuil. à soupe de parmesan • 400 g de sauce tomate cuinée • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + un peu pour le plat • sel.

1. Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée, selon les indications de l'emballage. Rincez-les à l'eau froide. Laissez égoutter.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez la viande hachée. Faites-la revenir en l'émiettant (elle doit commencer à dorer). Ajoutez

la sauce tomate et laissez cuire environ 10 min, jusqu'à ce qu'elle épaississe bien.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les spaghettis sur un plat à pizza d'env. 28 cm légèrement huilé. Étalez la sauce à la viande au centre, puis parsemez de mozzarella et de

parmesan en laissant le pourtour de la sauce libre. Enfouez 15 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré et les spaghettis croustillants sur les bords.

4. Garnissez de tomates cerises en quartiers et de piment émincé. Parsemez de basilic et servez.

PIZZA + SPAGHETTIS BOLOGNAISE

À la carte

RÉINVENTEZ CETTE PIZZA EN CHANGEANT DE SAUCE. EN VERSION CARBONARA : PECORINO, PANCETTA ET ŒUF. EN VERSION ARRABBIATA : TOMATE, AIL, PIMENT ET PERSIL.

double plaisir

TIRAMISU + CHOUX À LA CRÈME



Tiramichoux

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 35 MIN • ATTENTE : 4 H

POUR ENVIRON 12 CHOUX • 60 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide entière • 30 g de sucre glace • 125 g de crème dessert au café • 1 cuil. à soupe de cacao. **LES CHOUX** • 2 gros œufs • 50 g de beurre • 5 g de sucre • 75 g de farine • 2 g de sel. **LE CRAQUELIN** • 60 g de beurre • 60 g de sucre • 60 g de poudre d'amandes • 30 g de farine.

1. Préparez le craquelin. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Étalez-la au rouleau entre deux papiers cuisson en une feuille d'environ 2 mm d'épaisseur (env. 35 x 20 cm). Réservez 4 h au congélateur.

2. Préparez les choux. Faites chauffer 12 cl d'eau dans une casserole avec le beurre, le sel et le sucre. Retirez du feu. Versez la farine, puis mélangez

vivement sur feu doux jusqu'à obtenir une pâte qui se décolle de la casserole. Retirez du feu. Incorporez les œufs un par un en remuant bien.

3. Préchauffez le four à 170 °C. Déposez la pâte sur une plaque tapissée de papier sulfurisé en formant des choux de 5 cm de Ø. Découpez le craquelin en disques de 6 cm. Posez un disque sur chaque chou,

puis glissez dans le four. Laissez cuire environ 30 min.

4. Fouettez la crème bien froide et le mascarpone en chantilly. Ajoutez le sucre glace en fouettant. Versez dans une poche à douille.

5. Coupez le sommet des choux refroidis. Garnissez de crème au café, puis de chantilly. Refermez les choux et saupoudrez-les de cacao.

Au parfum

GARNISSEZ LES CHOUX SELON VOS GOÛTS : CRÈME PÂTISSIÈRE, GLACE VANILLE OU CAFÉ SE MARIERONT PARFAITEMENT AVEC LA CHANTILLY.

Hot-cordons bleus

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 pains à hot dog • 2 escalopes de veau d'environ 1,5 cm d'épaisseur • 2 tranches fines de jambon de Paris • 1 salade sucrine • 1 oignon rouge • 1 œuf • 20 g de beurre fondu • 4 tranches de fromage à fondre • 6 cuil. à soupe de farine • 8 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe de ketchup • 2 cuil. à café de moutarde de Dijon • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1. Fendez les 2 escalopes en portefeuille. Glissez-y le jambon, puis le fromage. Versez la farine dans une assiette. Salez et poivrez. Versez la chapelure et l'œuf battu dans deux autres assiettes.

2. Refermez les escalopes. Passez-les dans la farine, dans l'œuf, puis dans la chapelure. Badigeonnez délicatement

de beurre à l'aide d'un pinceau. Faites légèrement dorer les cordons bleus des deux côtés dans une poêle sur feu moyen. Baissez le feu et couvrez. Comptez 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point. Laissez tiédir.

3. Coupez la sucrine en tranches. Mélangez-la dans un saladier avec l'oignon épluché et émincé. Ajoutez

l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement.

4. Ouvrez les pains dans la longueur. Badigeonnez-les de moutarde et répartissez les tranches de sucrine. Garnissez avec les cordons bleus coupés en lanières d'1 cm de largeur. Décorez de ketchup, puis dégustez sans attendre.

HOT DOG + ESCALOPE CORDON BLEU

L'astuce

N'HÉSITEZ PAS À PASSER LES PETITS PAINS OUVERTS (OU UNE BAGUETTE COUPÉE EN QUATRE) SOUS LE GRIL DU FOUR POUR LES FAIRE LÉGÈREMENT DORER AVANT DE LES GARNIR.

DOSSIER NETO

>> Pour 4 personnes <<

... des pois chiches

Ensoleillez vos recettes avec ce délicieux petit grain du Sud typique de la cuisine orientale.



1 Pancakes salés aux herbes

Égouttez 400 g de pois chiches cuits. Mixez-les en purée avec 2 gousses d'ail et 3 œufs. Ajoutez 200 g de farine, 20 cl de lait, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 4 cuil. à soupe de persil plat ciselé. Laissez reposer 1 h. Cuisez 4 min les pancakes par petites louches dans une poêle graissée. Servez avec du poisson fumé.

LE PLUS La pâte doit être plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Si elle est trop liquide, les pancakes seront difficiles à retourner.

2 Gnocchis irratables

Mixez 200 g de pois chiches cuits. Ajoutez 2 œufs, 240 g de farine et 1 pincée de sel. Pétrissez jusqu'à ce que la préparation soit souple. Laissez reposer 1 h. Roulez en boudins et coupez en tronçons de 5 mm. Faites cuire à l'eau bouillante et égouttez 3 min après leur remontée en surface. Ajoutez votre sauce de pâtes préférée.

LE PLUS Roulez les gnocchis sous une fourchette pour y tracer de jolis sillons.

3 Houmous rose

Mixez 400 g de pois chiches cuits avec 400 g de betteraves cuites coupées en dés, 125 g de yaourt grec, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail. Salez et poivrez. Ajoutez un trait de citron. Dessinez un tourbillon au centre avec une cuillère et remplissez-le d'huile d'olive.

LE PLUS Préparez un houmous vert en remplaçant les betteraves par des pousses d'épinards blanchies 1 min dans de l'eau bouillante et essorées.

4 Samossas crousti-fondants

Mixez 300 g de pois chiches cuits avec 4 brins de coriandre, 1 cuil. à café de curry et 50 g de yaourt grec. Salez et poivrez. Ciselez 1 oignon. Faites-le revenir dans 25 g de beurre. Ajoutez-le dans la préparation. Badigeonnez de beurre

10 demi-feuilles de brick. Déposez la farce, puis repliez en triangles. Disposez sur la plaque du four et badigeonnez de beurre. Enfourez 15 min à 180 °C. Dégustez chaud.

LE PLUS On peut aussi faire cuire ces samossas dans une friteuse ou dans une poêle 3 à 5 min de chaque côté.

5 Pain très moelleux

Mélangez 250 g de farine T 65 et 1 sachet de levure de boulanger instantanée. Ajoutez 15 cl d'eau et 5 g de sel. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. Ajoutez 200 g de pois chiches cuits écrasés et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Couvrez et laissez lever 2 h. Façonnez un pain et laissez doubler de volume. Incisez le pain, enfourez à 240 °C, puis baissez à 200 °C. Laissez cuire 45 min.

LE PLUS Pour écraser les pois chiches, couvrez-les d'un film et appuyez avec un rouleau ou le fond d'une casserole.

6 Muffins au chocolat

Mixez 400 g de pois chiches cuits avec 80 cl de crème liquide. Ajoutez 1 sachet de levure chimique, 4 œufs, 2 cuil. à soupe d'huile, 120 g de sucre roux et 100 g de chocolat haché. Versez dans des caissettes placées dans 12 alvéoles à muffins. Enfourez environ 25 min. Laissez refroidir sur une grille.

LE PLUS Ces muffins sont parfaits : sans gluten et bourrés de fibres et de minéraux.

7 Soupe très réconfortante

Étalez 12 tranches de chorizo sur une plaque. Enfourez à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Pelez et émincez 1 oignon. Faites-le revenir dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1 endive émincée et 200 g de patate douce pelée coupée en dés. Mélangez bien. Ajoutez 400 g de pois chiches cuits. Arrosez à hauteur de bouillon de légumes. Faites cuire 20 min. Mixez

8 Picorettes apéritives

Mélangez 400 g de pois chiches en boîte égouttés avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de thym, 1 cuil. à soupe de paprika, 1 cuil. à café de graines de coriandre et de cumin moulus. Étalez-les sur une plaque. Enfourez 20 min à 180 °C en remuant régulièrement. Laissez refroidir avant de servir.

LE PLUS Pour bien les sécher, frottez les pois chiches égouttés avec du papier absorbant.

grossièrement et décorez de chorizo.

LE PLUS Cette soupe est aussi délicieuse préparée avec du potimarron.

9 Croquettes aux graines

Mixez 300 g de pois chiches cuits avec 50 g de noix de cajou. Ajoutez 1 échalote, 1 œuf et 2 cuil. à soupe de graines (pavot, sésame, cumin...). Faites des croquettes. Roulez-les dans la farine, dans 1 œuf battu, puis dans de la chapelure. Réfrigérez 15 min. Faites cuire 10 min dans une poêle huilée. Servez avec de la sauce tomate.

LE PLUS Ajoutez quelques cuillerées d'eau si les pois chiches et les noix de cajou bloquent le robot.

10 Cookies irrésistibles

Mixez 250 g de pois chiches cuits et 1 sachet de sucre vanillé. Ajoutez 125 g de beurre de cacahuète, 100 g de sucre roux, 5 cl de lait, 30 g de farine mélangée avec 5 g de levure, puis 40 g de beurre fondu et 50 g de pépites de chocolat blanc. Déposez des noix de pâte sur une plaque et enfourez 15 min à 170 °C.

LE PLUS Ajoutez quelques pois chiches non écrasés pour une note rustique.

Babka royale aux fr

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 1 H 05
REPOS : 2 H 15

LA BRIOCHE

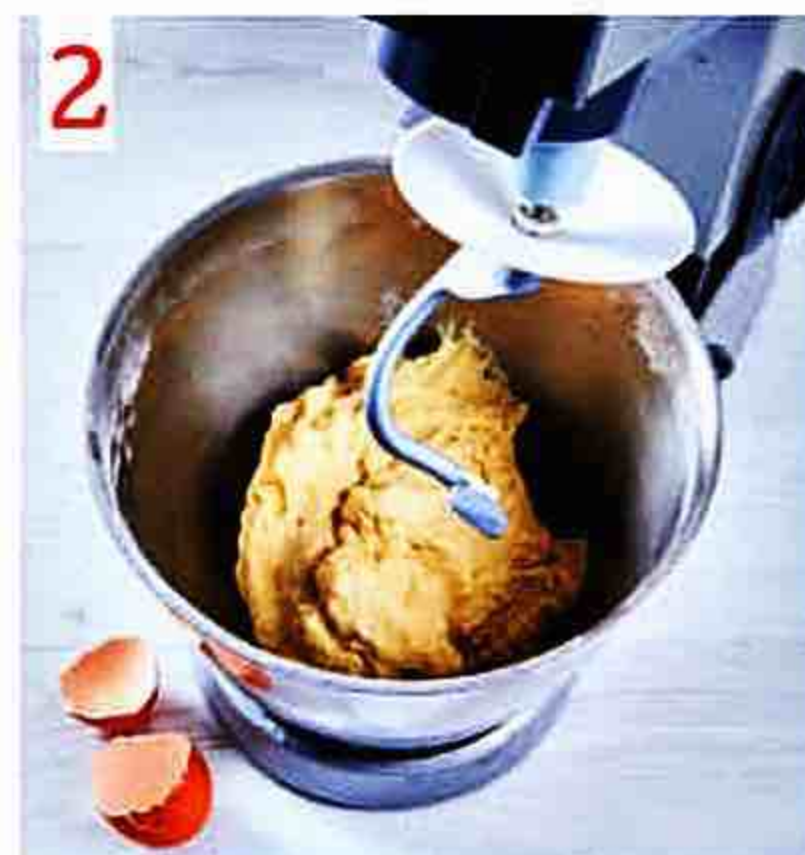
- 2 œufs
- 90 g de beurre
- 25 cl de lait
- 65 g de sucre semoule
- 470 g de farine + 10 g
- 30 g de fécule de maïs
- 15 g de levure de boulanger fraîche
- 5 g de sel.

LA COMPOTÉE

- 350 g de fruits rouges.
- 2 cuil. à soupe de confiture de myrtilles
- 60 g de sucre.

LE GLAÇAGE

- 80 g de sucre glace
- 1 cuil. à soupe de mascarpone
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de pistaches concassées.



1. Mélangez la farine avec la fécule, le sucre et le sel dans le bol d'un robot pétrisseur. Creusez un puits, émiettez-y la levure et versez le lait tiède (env. 30 °C).

2. Mélangez avec une fourchette pour bien dissoudre la levure, puis ajoutez 1 œuf. Pétrissez à vitesse moyenne jusqu'à ce que la pâte forme une boule qui se détache du bol.

3. Ajoutez le beurre en parcelles et pétrissez à vitesse moyenne

jusqu'à obtenir une pâte souple, lisse et légèrement collante (env. 8 min). Couvrez d'un film étirable et laissez lever 1 h 30 à température ambiante.

4. Faites compoter les fruits 25 min à feu doux dans une casserole avec le sucre. Laissez refroidir. Ajoutez la confiture. Réservez 1 cuil. à soupe de cette préparation pour le décor.

5. Écrasez la pâte avec la paume. Étalez-la en un rectangle de 40 x

60 cm sur un plan de travail fariné. Répartissez la compotée de fruits en laissant 2 cm de bord libre.

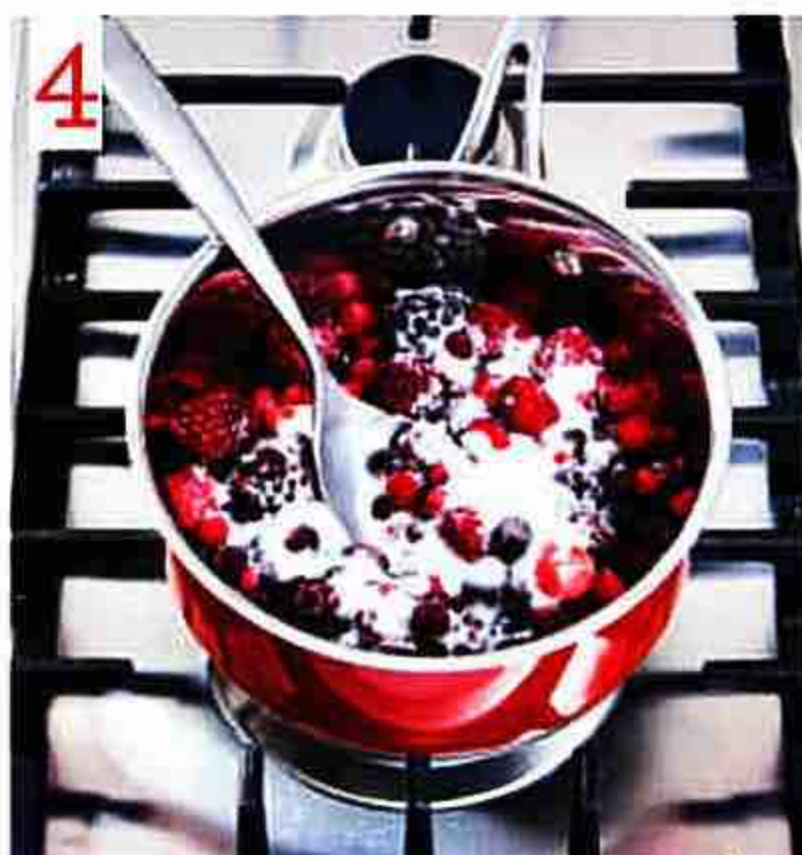
6. Roulez délicatement pour obtenir un boudin de 60 cm de long, puis soudez bien les extrémités. Préchauffez le four à 180 °C.

7. Disposez le boudin en "S" dans un moule à cake de 20-22 cm. Couvrez d'un film étirable et laissez lever 45 min. Badigeonnez d'1 œuf battu et enfournez 35 à 40 min.

uits rouges

C'est la brioche à la mode : torsadée, bigarrée, à la mie filante et délicieuse. Elle est parfaite pour un brunch, un thé raffiné ou un goûter haut en couleur.

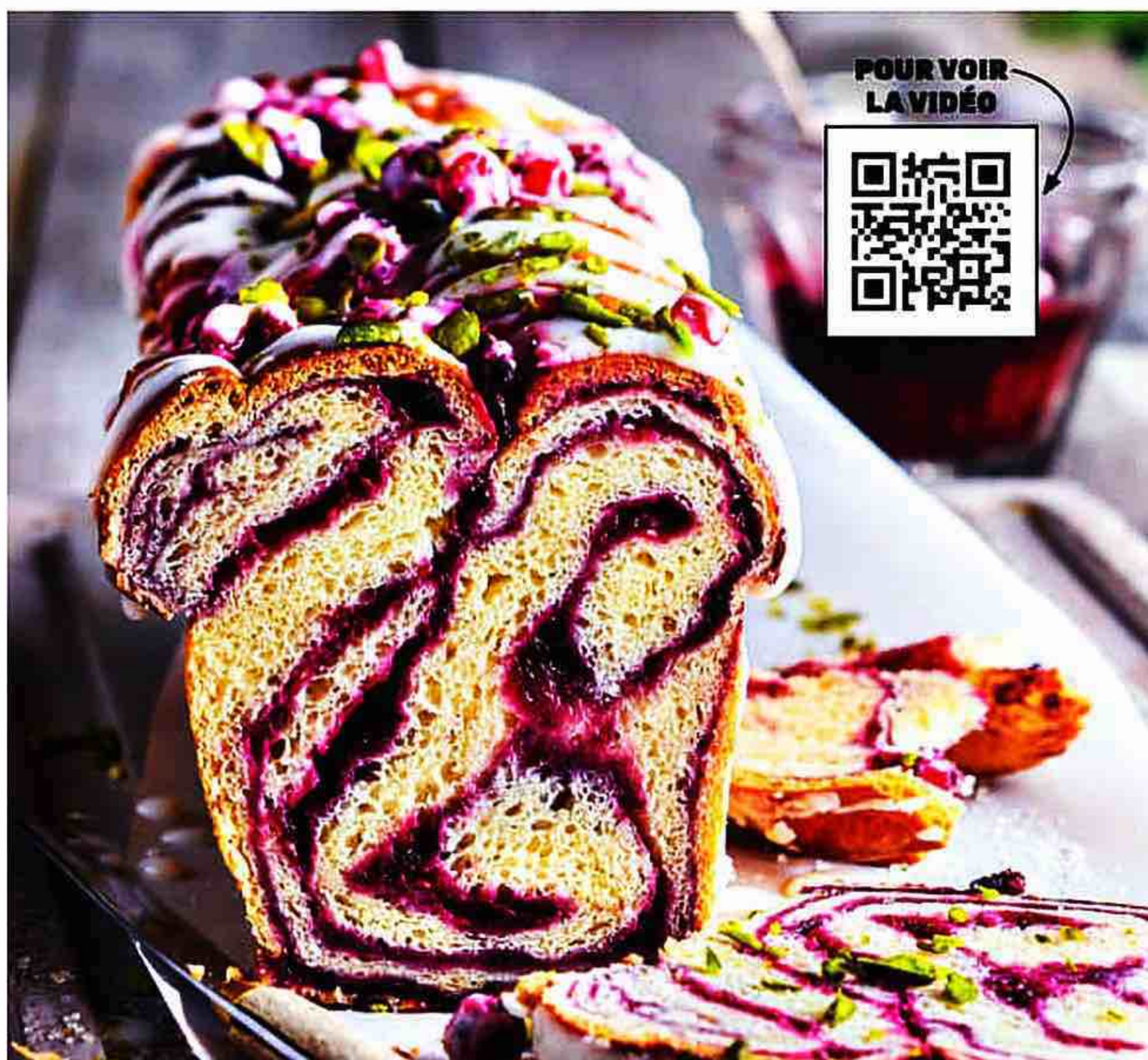
RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT - PHOTOS : BRUNO MARIELLE



8. Sortez la babka du four. Démoulez et laissez refroidir. Mélangez le sucre glace, le mascarpone et le jus de citron. Répartissez la compotée réservée sur la babka et décorez en faisant couler dessus du glaçage en zigzag à l'aide d'une cuillère. Parsemez de pistaches.

✓ L'astuce

Une fois roulé, si le boudin est trop souple pour être manipulé, réservez-le 30 min au réfrigérateur pour le raffermir.



POUR VOIR
LA VIDÉO



L'ÎLE D'EILEAN
DONAN
et son château
si romantique.

À ÉDIMBOURG,
on se restaure
dans les pubs.



LE GOÛT DE L'ÉCOSSE

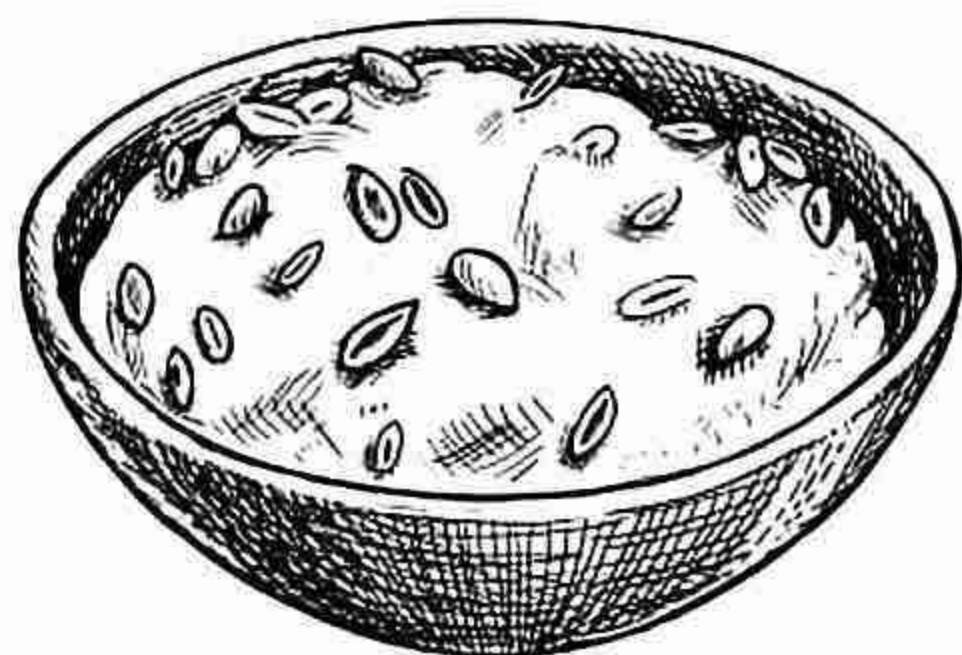
Entre falaises battues par la houle, îles perdues, landes à bruyères, phoques et lochs, dépassez vos a priori et goûtez la fameuse panse de brebis farcie ou d'étonnants porridges.

TEXTES : ALIETTE DE CROZET - RECETTES ET PHOTOS : SARAH LACHHAB ET AURÉLIE BELLACICCO

Quelle abondance ! Le petit déjeuner servi le dimanche matin dans les beaux manoirs-hôtels d'Édimbourg et des Borders épaté. Un cortège de tatties (galettes de pommes de terre), du haggis (panse de brebis farcie), des tranches de saucisse carrée et de boudin noir (black pudding) naviguent sur des œufs au plat, entre les haricots blancs. Avare, l'Écosse ? Le breakfast dominical dément cette mauvaise réputation.

LE CULTE DE L'AVOINE

Habituellement, une journée commence avec un simple porridge (ne faites pas la grimace, il n'y a rien de plus branché !). De Glasgow à Inverness, on voit ouvrir les bars proposant cette bouillie d'avoine, avec pommes et fruits secs. On trouve des flocons d'avoine de toutes les tailles



qui, additionnés simplement la veille de lait froid, révèlent au matin des arômes différents. Aussi dures que friables, les oatcakes, ou galettes d'avoine, tiennent lieu de pain.

LA RONDE DES LÉGUMES DISPARUS

Le résistant chou kale s'épanouit dans tous les potagers : ses feuilles aromatisent le scotch broth (bouillon à l'orge) et le rumbledethumps (gratin de légumes). Écrasé avec des pommes de terre, le rutabaga signe la purée nommée clapsheet. Macérés dans du vinaigre de cidre avec des épices et des herbes, panais, carottes et autres légumes-racines deviennent de revigorants pickles, et avec des poires et des pommes, de délicieux chutneys.

ANGUS, HAGGIS OU ÉGLEFIN

Plat national, le haggis, des abats de mouton cuits dans une panse, s'achète tout préparé sur Internet ou à la boucherie. On y trouve aussi des entrecôtes bien persillées de bœuf Aberdeen Angus et des côtelettes d'agneau. Ceux portant le label bleu Scotch Lamb ont gambadé dans la lande. Des côtes déchiquetées du pays proviennent le saumon des fish cakes ainsi que l'églefin des fish

and chips et du cullen skink, une soupe épaisse de poissons, pommes de terre, poireaux et crème. Jusqu'à peu, les Écossais boudaient les fruits de mer : aujourd'hui, ils s'en régaler.

UN PEU DE SUGAR, BABY !

Entre leurs murs fleuris, les salons de thé présentent des scones jousflus à tartiner de marmelade d'oranges amères. On y sert tiède, noyé de caramel, le sticky toffee pudding, à base de dattes. Tiramisu à l'écossaise, le cranachan superpose framboises, crème fouettée, miel et flocons d'avoine macérés dans le whisky.



LA HAUTE CULTURE DU PUB

Le pub est un lieu de vie où l'on se rassasie d'un steak and ale pie, une tourte à la viande et à la bière, ou de scotch eggs, des œufs durs couverts de viande et de chapelure. On y boit parfois un soda phosphorescent, le Irn Bru, et, plus souvent, de l'alcool. Si le gin est en vogue, le whisky reste le seigneur des lieux. Il est servi en half-and-half, avec une bière, ou en "dram" (2 à 5 cl), accompagné d'un verre d'eau.

MERCI À SARAH LACHHAB ET À AURÉLIE BELLACICCO

Cullen skink, soupe de haddock

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES • env. 900 g de haddock • 500 g de pommes de terre cuites • 1 oignon finement émincé • 1 botte de persil • 1 l de lait • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

1. Faites revenir l'oignon au moins 5 min sur feu moyen dans une cocotte à fond épais dans l'huile. Réservez. Faites chauffer le lait à petit bouillon dans la même cocotte. Ajoutez le persil émincé et le haddock. Laissez cuire pendant 5 min en surveillant.

2. Retirez délicatement le poisson à l'aide d'une écumoire et placez-le dans une assiette pour l'émietter. Retirez les arêtes et les morceaux de peau s'il y en a.

3. Versez les pommes de terre écrasées en purée dans le lait assaisonné et fouettez vigoureusement. Si la soupe

est trop épaisse à votre goût, diluez-la avec un peu d'eau.

4. Remplacez le poisson dans la soupe, portez à ébullition, puis laissez mijoter 1 min. Ajustez l'assaisonnement, mais gardez en tête que le haddock est déjà bien salé. Servez cette soupe garnie de feuilles de persil frais et accompagnée de oatcakes.

Vite, à table !

CETTE SOUPE NE SE CONSERVE QU'UN À DEUX JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUEMENT FERMÉE. FACILE À PRÉPARER ET DÉLICATEMENT PARFUMÉE, ELLE EST PARFAITE EN ENTRÉE.

AURÉLIE BELLACICCO



Tradition

CES CRAQUELINS SE MANGENT SOUVENT AVEC DE LA SOUPE. ON PEUT Y AJOUTER DES GRAINES DE SÉSAME, DE PAVOT, DE TOURNESOL, ETC.

AURÉLIE BELLACICCO

Oatcakes, craquelins à l'avoine

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

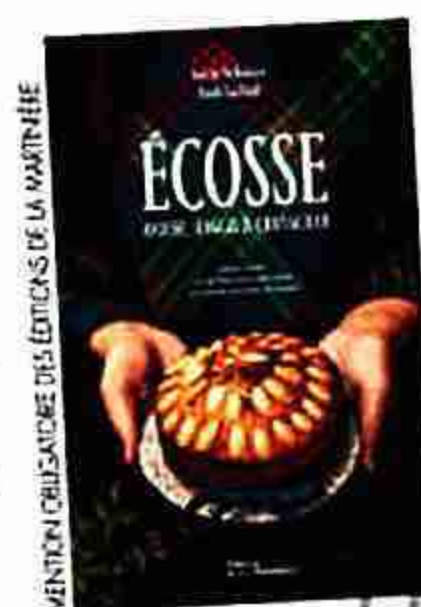
POUR 12 CRAQUELINS • 125 g de flocons d'avoine pour une texture rustique ou 125 g de porridge d'avoine pour une texture plus fine • 2 cuil. à café d'huile d'olive (ou 20 g de beurre fondu) • 1 pincée de bicarbonate de soude • 1 pincée de gros sel • farine pour étaler la pâte.

1. Préchauffez le four à 170 °C. Mélangez les flocons d'avoine dans un saladier avec le sel et le bicarbonate de soude. Faites un puits et versez l'huile et 3 cuil. à soupe d'eau chaude. Malaxez avec les mains et formez une boule. Si c'est trop humide, versez un peu de flocons d'avoine. Si c'est trop sec, ajoutez un peu d'eau.

2. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 7-8 mm. Comme il n'y a pas d'œuf, la pâte est très friable, faites attention en la manipulant. Découpez des disques à l'emporte-pièce (ou avec un verre). Placez-les sur une plaque de cuisson beurrée

ou recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 min. Les craquelins sont cuits lorsqu'ils sont dorés avec une couleur un peu plus foncée sur les côtés.

3. Laissez refroidir sur une grille et dégustez nature, avec du beurre, du miel ou du fromage.



RECETTES EXTRAITES DU LIVRE ÉCOSSE, AVOINE, HAGGIS & CRANACHAN, D'AURÉLIE BELLACICCO ET SARAH LACHHAB, ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE, 25 €.

Ça change !

J'ÉTONNE AVEC LA pâte d'amande

Cette irrésistible confiserie qui se déguste telle quelle fait aussi des merveilles en pâtisserie.

DES ORIGINES UN PEU FLOUES

Selon certaines sources, la pâte d'amande viendrait de Perse. D'autres historiens affirment qu'elle serait née en Italie. Quoi qu'il en soit, il s'agit d'un produit assez ancien, déjà connu au Moyen Âge. Au départ, le sucre n'étant pas encore arrivé en Europe, les amandes étaient mélangées avec du miel et parfumées d'épices ou d'eau de rose. Seuls les rois et les puissants pouvaient s'en régaler avant l'apparition de la betterave sucrière. Selon les régions d'Europe, elle peut prendre des formes et des appellations différentes et les proportions de sucre peuvent varier. En règle générale, la pâte d'amande est composée pour moitié de sucre et pour moitié d'amandes. Mais certaines, dont le "massepain", contiennent aux alentours de 70 % de sucre et ont un goût moins riche en amande et une texture différente.

GRASSE ET SUCRÉE

Très calorique (environ 430 kcal aux 100 g), la pâte d'amande n'est pas un allié minceur ! Si elle apporte protéines, vitamines B et E, oligo-éléments et minéraux (zinc, phosphore, magnésium, cuivre, potassium), elle est aussi riche en graisses et surtout en sucres rapides, dont on connaît les effets néfastes pour la santé s'ils sont consommés de façon excessive. On prendra donc soin de se contenter de petites portions.

ATTENTION À SA COMPOSITION

On trouve de tout dans les rayons ! Privilégiez les produits contenant une forte proportion d'amandes (certains en renferment à peine 20 %) et fuyez ceux cumulant les sucres (sirop de sucre inverti, sirop de glucose-fructose), acidifiants et stabilisants.

À DÉGUSTER SOUS TOUTES SES FORMES

Comme elle se manipule un peu comme une pâte à modeler, il faut la malaxer pour l'assouplir. On en fait toutes sortes de décors et de couvertures de gâteaux. Mixée avec des œufs, de la farine et du beurre, elle fait la base de cakes, pains de Gênes et bûches. Si on la fait fondre avec de la crème et du chocolat, on obtient des bouchées irrésistibles. On l'intègre aussi dans le stollen alsacien ou dans une pâte à croissants ultra gourmande.

Comment la conserver ?

DANS UN ENDROIT FRAIS, À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET DE L'HUMIDITÉ. APRÈS OUVERTURE, REFERMEZ L'EMBALLAGE OU FILMEZ-LA ET RÉSERVEZ-LA DANS LE BAC À LÉGUMES DU RÉFRIGÉRATEUR.



Glace à l'amande

PRÉPA : 10 MIN • CUISSON : 8 MIN
ATTENTE : 12 H

POUR 4 PERSONNES • 125 g de pâte d'amande • 35 cl de lait entier • 20 cl de crème liquide entière • 30 g de miel.

1. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la crème liquide, le miel et la pâte d'amande coupée en petits dés. Mélangez sur feu moyen à l'aide d'un fouet pour bien faire fondre la pâte d'amande. Portez à la limite du frémissement (env. 85 °C). Déposez un film étirable sur la surface de la crème et réfrigérez 12 h.

2. Turbinez à la sorbetière, puis répartissez dans des petits pots. Réservez au congélateur jusqu'au moment de servir.

Ça croque sous la dent

DANS CHAQUE PETIT POT, INCORPOREZ QUELQUES ÉCLATS DE PRALINES ROSES OU DE DRAGÉES CONCASSÉES.



Tarte très amandine aux pommes

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES • 1 pâte sablée • 150 g de pâte d'amande • 4 pommes • 2 œufs • 75 g de beurre mou • 30 g de sucre • 50 g d'amandes effilées.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et tapissez-en un moule à tarte.

2. Pelez les pommes. Coupez-les en quartiers. Éliminez le cœur et les pépins, puis taillez-les en lamelles. Mélangez-les dans un saladier avec le sucre. Répartissez-les sur la pâte.

3. Coupez la pâte d'amande en morceaux. Placez-les dans le bol d'un mixeur avec le beurre et les œufs. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Versez sur les pommes et enfournez pour 15 min. Parsemez d'amandes effilées et faites cuire encore environ 20 min. Servez tiède ou à température ambiante.

C'est plus gourmand

AJOUTEZ UN BOUCHON DE RHUM AMBRÉ DANS LA CRÈME D'AMANDES POUR RETROUVER CE PETIT GOÛT DE GALETTE DES ROIS QU'ON ADORE.



Expressif et gourmand

L'association d'une grosse majorité de colombar à du sauvignon et autant de gros manseng apporte à ce vin fraîcheur et légèreté. On aime ses arômes de fleurs blanches et de pamplemousse et sa bouche ample et longue. Croquant et gourmand, il est parfait avec les nems de légumes mais aussi sur un pâté de campagne, une blanquette de volaille, un clafoutis aux légumes ou un cheesecake.

Côtes-de-gascogne 2020, cuvée Marine, Domaine de Ménard, 4 €, chez E.Leclerc.



NOS BONS ACCORDS AVEC le côtes-de-gascogne blanc

Fraîcheur, arômes et légèreté. Voici un vin printanier qui se déguste de l'apéritif au dessert ou pour faire la fête en toute simplicité et à petit prix.

Né au pied des Pyrénées, le côtes-de-gascogne blanc revendique son identité régionale. Il est franc, intense, vif, avec du caractère et convivial. Cette jeune IGP (Indication géographique protégée) couvre l'aire d'appellation de l'armagnac, soit 12 000 hectares dans le Gers et sur quelques communes du Lot-et-Garonne et des Landes.

MIEUX LE CONNAÎTRE POUR BIEN LE CHOISIR.

Dans les années 80, pour faire face à la crise de l'armagnac, les vignerons ont commencé la production de vins. Essentiellement des vins blancs secs tirés des cépages destinés à la distillation (ugni blanc et colombar), mais aussi sauvignon blanc et gros manseng voire chardonnay et quelques autres. C'est ainsi que dans un vieux vignoble sont produits des vins jeunes, appréciés dans le monde entier pour leur finesse, leur légèreté en alcool (11° seulement) et leur élégance tonique. La diversité

des cépages et des terroirs, ainsi qu'un climat combinant les influences océaniques et méditerranéennes, permettent aux vignerons de s'exprimer, donnant naissance à des vins différents, mais toujours charmeurs, aromatiques et frais.

DE LA BOUTEILLE AU VERRE. Le côtes-de-gascogne blanc sec se boit jeune et sur la fraîcheur de ses arômes. Dégustez-le frais (8-9 °C), la bouteille placée dans un seau à glace, dans de jolis verres mais sans chichis. Convivialité avant tout !

MARIAGES GOURMANDS. Parfait pour un apéritif dînatoire, ce blanc sec se marie particulièrement bien avec les produits de la mer, les légumes de printemps, les salades, les charcuteries et les fromages. Il est capable de résister aux saveurs amères et sucrées des asperges et des artichauts, de porter l'iode des coquillages ou encore de raviver le palais sur un fromage puissant. ●

Bio et élégant

Uniquement du sauvignon blanc en bio pour ce vin jeune à la robe d'or pâle, au bouquet de fleurs blanches et de citron vert et à la bouche bien équilibrée, tout en élégance et en fraîcheur. Un grand vin blanc à savourer sur le risotto à la milanaise, avec un gravlax de saumon, un turbot au beurre blanc ou encore des asperges au corail d'oursin.

Côtes-de-gascogne 2021, Fumées Blanches, Les Calcaires, Domaines François Lurton, 12 €, chez les cavistes.



Aromatique et fin

Dans un domaine en conversion vers l'agriculture biologique et déjà avec "zéro résidu de pesticides", un blanc très réussi, tiré du colombar et du sauvignon. Délicat et frais, aromatique et équilibré, avec de jolies notes de poire et pomme verte, fleurs blanches et agrumes, il fait merveille sur les nems de légumes, une piperade aux œufs, un fish and chips ou un tajine de poulet aux citrons confits.

Côtes-de-gascogne 2020, Domus Uby, 5,55 €, chez Intermarché.





» L'accord classique «

Risotto à la milanaise

PRÉPARATION : 5 MIN • CUISSON : 25 MIN
ATTENTE : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES • 320 g de riz à risotto

• 2 petits oignons • 1 poignée de feuilles d'épinards
• 80 g de parmesan râpé • 70 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 12 cl de vin blanc sec • 1,2 l de bouillon de volaille • 3 pincées de pistil de safran.

1. Faites chauffer le bouillon. Prélevez-en une louche et ajoutez le safran. Couvrez. Laissez infuser.
2. Pelez et ciselez les oignons. Faites-les fondre 2 min dans une sauteuse avec 30 g beurre. Ajoutez le riz et remuez 3 min. Versez le vin et mélangez jusqu'à ce qu'il s'évapore. Ajoutez louche après louche le bouillon frémissant non safrané en attendant que le riz l'ait absorbé avant chaque ajout. Remuez régulièrement. Terminez avec le bouillon au safran.

Comptez 18 à 20 min de cuisson au total.

3. Ajoutez hors du feu le reste de beurre coupé en dés et le parmesan. Mélangez bien. Couvrez.

4. Faites frire les feuilles d'épinards 3 min dans l'huile d'olive. Déposez-les sur le risotto et dégustez.

La touche authentique

TRADITIONNELLEMENT, CE RISOTTO CONTIENT DE LA MOELLE DE BŒUF. PRÉLEVEZ-LA ET FAITES-LA BIEN DORER DANS LE BEURRE AVANT L'OIGNON.

» L'accord inattendu «

Nems de légumes

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES • 12 galettes de riz (rayon Asie)
• 3 ou 4 carottes • 3 oignons fanes • 1 piment rouge ou vert • 2 cm de gingembre • 6 cœurs de palmier en boîte • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de sauce de soja.

1. Coupez en bâtonnets les cœurs de palmier et les carottes pelées. Émincez le gingembre et les oignons avec leur vert tendre. Épépinez et émincez le piment.
2. Faites revenir 5 min les oignons, le gingembre, le piment et les carottes dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la sauce de soja et 10 cl d'eau. Faites cuire pendant 10 min.
3. Trempez 1 galette de riz 2 secondes dans de l'eau tiède et posez-la sur un torchon. Déposez un petit tas de légumes au bord. Roulez en cigare en rentrant les côtés. Réalisez ainsi 11 autres nems. Faites-les dorer 5 min à la poêle dans le reste d'huile d'olive. Servez bien chaud.



La sauce idéale

FOUETTEZ 1 CUIL. À CAFÉ DE SUCRE AVEC 2 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE, 2 CUIL. À SOUPE DE NUOC-MÂM, 2 PINCÉES DE PIMENT ET UN FILET D'EAU.



AVEC UNE POIGNÉE DE MOULES CUITES

>> j'invente <<

Des bouchées au beurre d'aneth

Mixez 1 échalote et 1 gousse d'ail pelées avec 1/2 bouquet d'aneth, 4 brins de persil, 1 cuil. à café d'apéritif anisé, le jus d'1/2 citron et du poivre. Incorporez 100 g de beurre demi-sel. Répartissez les moules dans des mini feuilletés pour escargots. Ajoutez le beurre en parcelles et enfournez pour 12 min à 180 °C.

Du fenouil croquant aux moules

Nettoyez 2 bulbes de fenouil et 1 poivron rouge. Émincez-les.

Faites sauter quelques minutes dans de l'huile d'olive. Ajoutez les moules et remuez 1 min. Servez avec un poisson au four.

Des spaghetti de la mer

Hachez 2 gousses d'ail. Faites-les blondir dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajoutez 250 g de pulpe de tomate, 1 feuille de laurier, 2 pincées d'origan, du sel, du poivre et du piment. Couvrez et faites cuire 10 min. Ajoutez 400 g de spaghetti cuits al dente et les moules. Faites cuire pendant 2 min en mélangeant.



AVEC UN RESTE D'ANANAS FRAIS

>> je sublime <<

Une salade de crevettes

Émincez 1 salade romaine. Ajoutez 150 g de crevettes décortiquées fendues dans la longueur et 150 g d'ananas en dés. Mixez 1/2 avocat avec le jus d'1 citron vert, du sel, du poivre et 2 cuil. à soupe de yaourt. Assaisonnez-en la salade. Décorez de basilic ciselé.

Une glace au rhum

Coupez le reste d'ananas en dés. Versez-les dans un

sachet et réservez 3 h au congélateur. Mixez avec autant de lait concentré, 4 feuilles de menthe ciselées et 1 bouchon de rhum blanc. Dégustez sans attendre.

Des chips d'ananas

Badigeonnez les tranches d'ananas des deux côtés avec 3 cuil. à soupe de jus de citron mélangé avec 50 g de sucre glace. Disposez-les sur une plaque tapissée de papier de cuisson. Enfourez pour 90 min à 100 °C en retournant à mi-cuisson.

RIEN NE SE PERD

18 mini recettes
pour se régaler avec un
reste d'ananas frais ou
quelques moules cuites.

POUR 4 PERSONNES



AVEC UNE DEMI-BOTTE DE MENTHE

>> je parfume <<

Un cocktail au concombre

Mixez 25 cl d'eau avec 1/2 concombre pelé et les 3/4 des feuilles de menthe. Filtrez. Mélangez avec 15 cl de gin, puis avec 3 cl de jus de citron vert et 3 cl de sirop de sucre de canne. Répartissez dans des verres le reste de concombre et de menthe émincés. Pilez avec de la glace et versez le mélange alcoolisé.

Des boulettes à la grecque

Mêlez 500 g d'agneau haché, 1 oignon rouge et 1 gousse d'ail hachés, 1 cuil. à soupe d'apéritif anisé et de zeste de citron bio râpé, les feuilles de menthe ciselées, du sel et du poivre. Faites des boulettes. Badigeonnez d'huile et enfourez pour 10 min à 240 °C. Servez avec des légumes grillés.

Un pesto sucré

Mixez les feuilles de menthe avec 25 g de pistaches décortiquées non salées, le jus et le zeste râpé d'1/2 citron vert bio, 3 cuil. à soupe de miel et 1 cuil. à s. d'huile d'olive. Servez sur une crème à la vanille.

AVEC DU TARTARE D'ALGUES EN BOCAL

» je customise «

Des œufs nordiques

Coupez en deux 8 œufs durs écalés. Prélevez les jaunes et écrasez-les à la fourchette avec 1 cuil. à soupe de **tartare d'algues**, 1 cuil. à soupe de **mayonnaise** et 1 cuil. à soupe de **fromage blanc**. Salez et poivrez. Farctissez-en les blancs d'œufs. Garnissez d'œufs de saumon et de pluches d'aneth.

Des huîtres chaudes

Décoquillez 24 huîtres. Faites-les pocher 30 secondes dans leur eau mélangée

avec la même quantité de **vin blanc**. Mélangez 2 cuil. à soupe de **tartare d'algues** avec 5 cl du liquide de cuisson et 25 cl de **crème fraîche**.

Répartissez dans les coquilles creuses avec les huîtres égouttées. Enfournez 8 min à 180 °C.

Une mayonnaise 3 étoiles

Fouettez 1 jaune d'œuf dans un bol en incorporant petit à petit 15 cl d'huile en filet. Parfumez du jus et du zeste râpé d'1 citron bio, d'1 cuil. à soupe de **tartare d'algues** et d'un trait de **liqueur d'orange**. Dégustez avec du poisson chaud ou froid.



AVEC UN MORCEAU DE RADIS NOIR

» j'improvise «

Des pétales à la truite fumée

Coupez le radis en tranches très fines. Plongez-les 1 h dans de l'eau salée. Épongez-les. Garnissez de 100 g de **fromage frais** mélangé avec 2 cuil. à café de **raifort** râpé, 1 cuil. à soupe de jus de **citron** et 12 brins de **ciboulette** ciselés. Ajoutez une lichette de **truite fumée**. Relevez les bords et maintenez-les fixés avec des piques en bois.

Un velouté truffé

Émincez 1 oignon. Faites-le suer au **beurre** avec 1 **pomme de terre** coupée en dés et la chair du radis taillée en rondelles. Arrosez de 80 cl de **bouillon de volaille** et faites cuire 20 min. Mixez avec 10 cl de **crème** et un filet d'huile de truffe.

Du kimchi express

Pelez le radis. Coupez-le en dés et faites-le dégorger 2 h dans de l'eau salée. Égouttez. Mélangez avec 1 gousse d'ail hachée, 1/2 oignon émincé, 2 cuil. à soupe de **paprika**, 2 cuil. à café de **nuoc-mâm**, 1 cuil. à café de **gingembre** râpé et 1/2 cuil. à café de **poivre de Cayenne** en poudre. Laissez fermenter quatre jours dans un bocal.

AVEC DE LA DINDE CUITE

» je cuisine «

Des rillettes express

Effilochez 200 g de **dinde**. Faites mijoter 30 min dans une casserole avec la même quantité de **graisse de canard**, 1 feuille de **laurier**, 2 brins de **thym**, du sel et du **poivre**. Mixez grossièrement la moitié et mélangez au reste. Servez froid.

Des galettes complètes

Émincez 200 g de **dinde**. Mélangez avec 200 g de **mozzarella** râpée,

1 oignon, 1 tomate et 1 **poivron** coupés en lamelles à la mandoline, 8 brins de **persil** ciselés, du sel et du **poivre**. Répartissez cette préparation sur 4 **galettes de sarrasin**. Pliez-les en deux et faites-les dorer dans une poêle 3 min par face avec un peu d'huile.

Un wok de blettes

Coupez en rubans les **blettes** lavées, tiges et vert ensemble. Émincez 1 oignon. Faites-le sauter dans de l'huile d'olive. Ajoutez les blettes et faites revenir 7 min. Complétez de 300 g de **dinde** taillée en lanières et d'un trait de **sauce de soja sucrée**. Parfumez de **piment** en poudre et mélangez bien pendant 3 min. Servez aussitôt sur du riz.





Mon cabillaud aux lardons et pommes de terre

Voilà un vrai petit plat gourmand express, parfait pour un dîner réconfortant en semaine.



POUR 2 PERSONNES • 2 pavés de cabillaud • 80 g de lardons fumés • 8 pommes de terre grenailles • 2 panais • 1 oignon • 20 g de beurre • 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • 10 cl de vin blanc sec • 30 cl de bouillon de légumes • sel, poivre.

1. Épluchez les pommes de terre. Faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau salée. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Égouttez-les et coupez-les en morceaux.
2. Ôtez la première peau de l'oignon et ciselez-le. Pelez les panais et détaillez-les en rondelles. Faites suer l'oignon 2 min dans une casserole avec les lardons, le beurre et un peu de sel. Ajoutez les panais et laissez cuire 2 min à feu doux. Déposez les pavés de cabillaud. Versez le bouillon de légumes chaud et le vin. Laissez frémir 8 min, puis ajoutez la crème et les pommes de terre. Salez et poivrez.
3. Répartissez dans des assiettes creuses et dégustez sans attendre.

UNE CUISSON PARFAITE

Démarrez toujours la cuisson à l'eau froide pour une montée en température régulière qui garantit des pommes de terre fondantes et de bonne tenue.

POUR VOIR LA VIDÉO



La petite futée

LA GRENAILLE N'EST PAS UNE VARIÉTÉ DE POMME DE TERRE, MAIS UN CALIBRE (MOINS DE 3,5 CM). POUR L'APPRECIER PLEINEMENT, IL FAUT CHOISIR UNE VARIÉTÉ À CHAIR FERME ET FONDANTE COMME LA CHARLOTTE, LA RATTE (DU TOUQUET, PAR EXEMPLE) OU ENCORE, LA MEILLEURE, LA BONNOTTE DE NOIRMOUTIER, RÉCOLTÉE À LA MAIN. DÉGUSTEZ-LA DANS LES TROIS JOURS CAR ELLE SE CONSERVE MAL, SANS TROP L'APPRÊTER POUR BIEN PROFITER DE SA SAVEUR.

A woman with blonde hair, Wendy Bouchard, is smiling and looking towards the camera. She is wearing a dark blue jacket. The background is a blurred city street with blue and white tones.

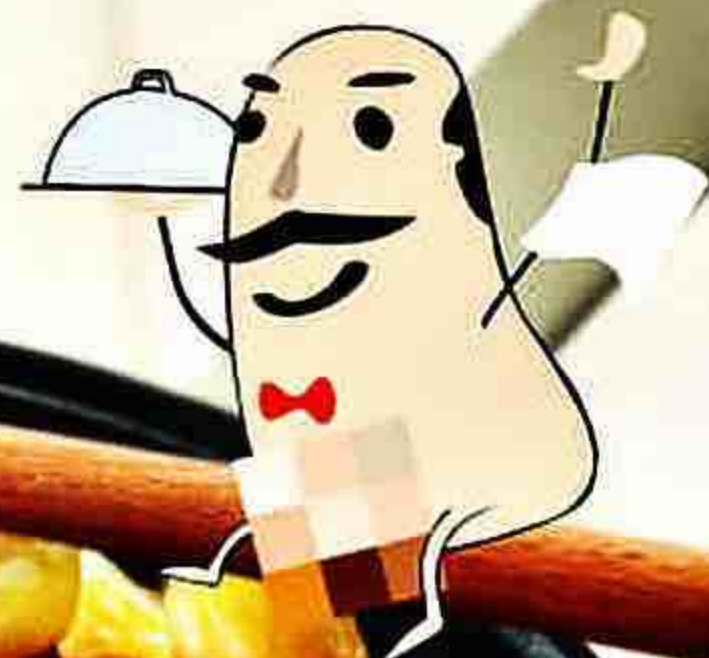
AUX ONDES CITOYENS!

MA FRANCE
AVEC WENDY BOUCHARD

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



ICI, ON PARLE D'ICI.



TOUS À POÊLE !

Faites-vous plaisir avec nos délicieuses recettes de gnocchi à poêler.
Faciles à cuisiner, élaborés à partir de belles pommes de terre et d'œufs plein air origine France,
ces gnocchi Pom Bistro fondants et irrésistibles sont à retrouver au rayon surgelé.

NOUVEAU
AU RAYON  **SURGÉLÉ**

100% pomme
de terre !



Retrouvez-nous sur  & 

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr