SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

marmiton

N° 65 MAI - JUIN 2022

TERRINE, TARTARE, CARPACCIO

35 RECETTES À DÉVORER TOUT CRU

102 recettes INÉDITES

Alerte (fruits) rouges

CLAFOUTIS FRAMBOISE

MOELLEUX CHOCOLAT-MÛRE

CHARLOTTE AUX FRAISES

LES SALADES

on en fait tout un plat

C'EST LE MOMENT DE PLANTER !

Le guide du parfait potager

PASTA COMME EN ITALIE

Avec le chef SIMONE ZANONI

marmiton ALERTE (FRUITS) ROUGES

DOM : 4,5 € - BELLUX : 5,4 € - CH 7,80 FS – CAN : 7,95 $ca - ESP/ITA/PORT CONT : 4,5 € - MAR : 48 Dh – TOM : 1000 xpf - TUN : 9,5 Tnd

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

L 17976 - 65 - F: 3,95 € - RD

L'OR



Découvrez

L'ALLIANCE PARFAITE
D'ARÔMES INCOMPARABLES

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS - 30 BIS RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE - 810 029 413 RCS PARIS - SAS AU CAPITAL DE 16.594.157,70 EUROS.

édito

Un printemps arc-en-ciel

Les couleurs influent sur notre moral et notre santé. Karen Haller, auteur de l'essai « Le Pouvoir des couleurs », étudie la façon dont un paysage, la déco d'une pièce, les teintes d'un tableau… jouent sur nos émotions et notre comportement. Elle explique qu'il n'est donc pas étonnant qu'un jour de grisaille nous donne envie de rester sous la couette, qu'une balade en forêt nous apporte la paix ou qu'une salade composée aux couleurs panachées nous ouvre l'appétit (voir notre dossier page 46).

Les couleurs sont aussi une des bases de la médecine chinoise traditionnelle. Elles sont associées aux cinq éléments et permettent de réguler le corps et les émotions. Et cela passe, notamment, par une alimentation aux couleurs variées.

Alors pour aborder ce printemps avec une pêche d'enfer, nous vous avons concocté un *Marmiton* digne d'un tableau de Matisse. Rendez-vous dans notre dossier sans cuisson. C'est incroyable comme les légumes de saison illuminent notre assiette. Des courgettes et des concombres pour convier la nature à notre table, des tomates et des betteraves rouge plaisir… les possibilités sont infinies.

Dans ce numéro, il y a aussi le joli jaune des pâtes maison du chef italien Simone Zanoni (page 94), l'orange des nèfles (ces petits fruits venus du Japon à découvrir dans notre marché de saison, page 18) et le rose tendre de nos desserts aux fruits… rouges (page 125) ! La boucle est bouclée, non ?

Tout ce que l'on peut vous souhaiter, c'est de déguster ces plats hauts en couleurs avec un bon verre de vin blanc ou rouge, les pieds dans l'herbe bien verte, au bord d'une mer azur.

Bon appétit !

L'équipe Marmiton

marmiton

C'est vous, c'est nous, c'est

24 millions

de personnes réunies par l'amour de la cuisine maison – une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

C'est + de

76 000

recettes testées et approuvées.

C'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source : Mediametrie//NetRatings Audience Internet Global France, avril 2020. Base : 15 ans et plus.

© Mediametrie//NetRatings. Tous droits réservés.



La burlat, cerise sur tous les gâteaux

sommaire

marmiton 65









3 Édito
6 News
12 Y'a quoi dans les chips indus ?
14 J'achète ou pas...
Un bon couteau d'office
16 À la rencontre de notre talent Marmiton
17 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

18 Le concombre
20 La brousse
22 La burlat
24 La nèfle
26 3 recettes express, plus 1
28 Le skyr, ça vaut quoi ?
30 Des vins pour l'apéritif
34 Les mocktails, l'apéro 0 %

ON S'ORGANISE EN CUISINE

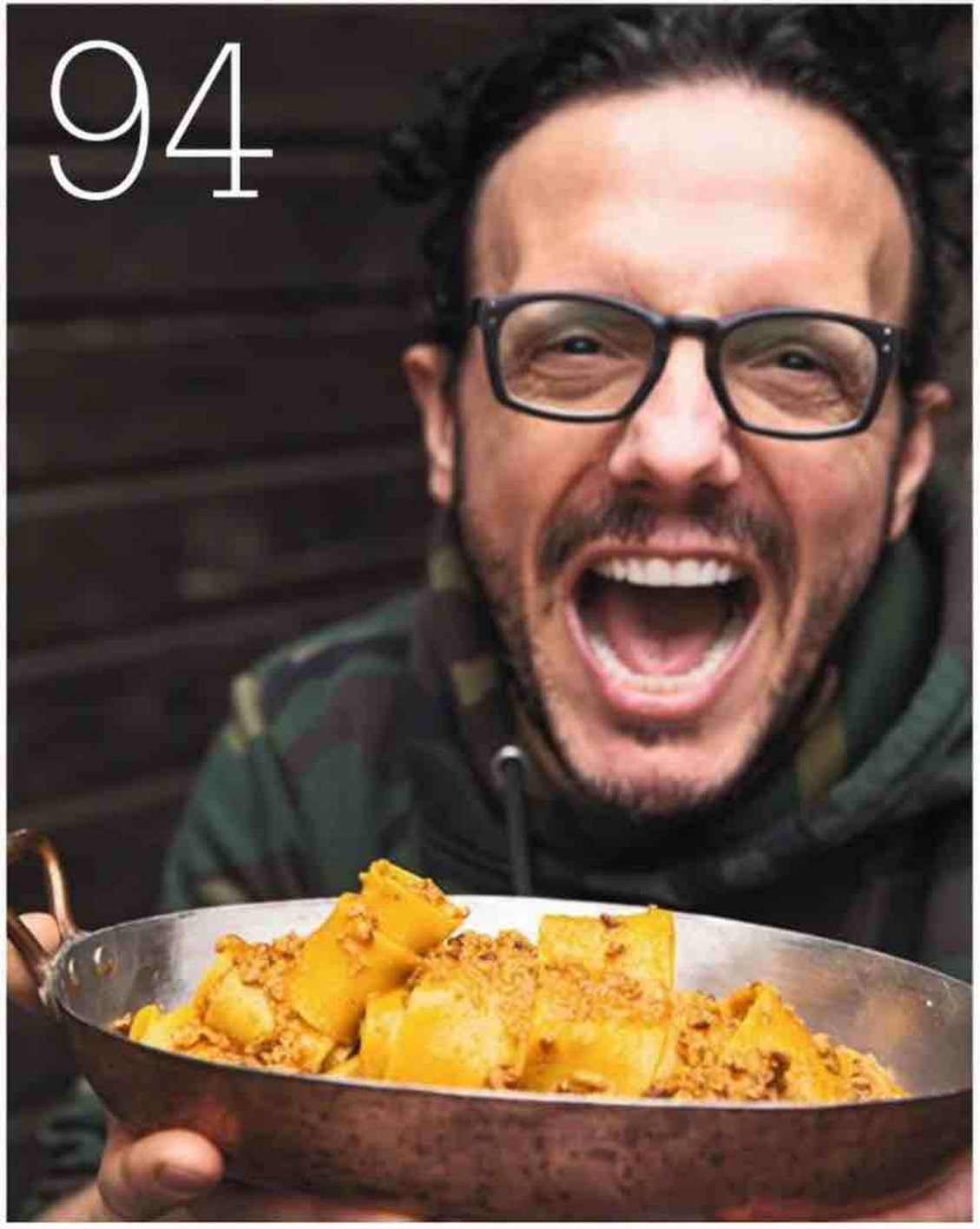
40 À la rescousse du couscous
46 Tout un déjeuner dans un saladier
52 11 graines à croquer

DOSSIER RECETTES

54 Terrine, tartare, carpaccio...
35 recettes à dévorer tout cru



On reçoit à la maison comme un chef : mon brookie revisité





ON NOURRIT SA TRIBU

94 Des pasta comme en Italie avec Simone Zanoni

106 On reçoit à la maison comme un chef

110 Recette à 4 mains : la super méga pizza de Simon super lapin

112 Ramène ta fraise, c'est l'heure du goûter !

ON S'Y MET MAINTENANT

114 La pleine saison du jardin

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

118 Tahiti, les saveurs du bout du monde

123 La vanille, or noir de la Polynésie

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

125 18 desserts aux fruits rouges pour inviter l'été

142 Le mot de la faim

144 Table des recettes









Pâtissez avec Jamel Debbouze

L'acteur va coproduire le film « À la belle étoile ». Cette success story raconte le parcours incroyable d'Yazid Ichemrahen, de son placement très jeune dans différents foyers d'accueil où il flirte avec la délinquance jusqu'à son apprentissage de la pâtisserie et son sacre de meilleur pâtissier au monde.



LA VITICULTURE DURABLE

Le site « Juste caviste engagé » propose 250 références de vins bio, biodynamiques et naturels. Il rassemble des vignerons dont l'objectif est la préservation de l'écosystème. Chaque produit s'accompagne d'un descriptif détaillé : le cépage, la vinification, les arômes, les accords avec les plats ainsi qu'une plongée au cœur de chaque domaine. Avec le sentiment d'être comme chez son caviste.

UN SALON ÉPICÉ

Les 25 et 26 juin prochains, se déroule le Festival international des poivres à Rochecorbon, en Touraine. Une invitation pour partir à la découverte des producteurs d'épices, en particulier du poivre, du monde entier. Au programme : ateliers sensoriels, conférences, démonstrations culinaires et concerts. Un formidable voyage vers d'autres gastronomies.



DES RECETTES À ÉCOUTER

La saison 2 du podcast « Le Cul de poule » est désormais disponible. Partez à la découverte du terroir français avec la cheffe Éloïse Monzies. Elle propose ses astuces et conseils pour réaliser des recettes de saison, saines et gourmandes en 30 minutes chrono. Cuisiner à l'oreille, c'est une toute nouvelle expérience culinaire à tester sans hésitation.



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



Vous aimez déjà Lidl.

Si 25 millions de Français font leurs courses chez LIDL*,
forcément vous avez déjà goûté et aimé
un de nos produits.

**POUR RETROUVER TOUT CE QUE VOUS AIMEZ DÉJÀ,
IL SUFFIT DE CHOISIR LIDL.**

LIDL

•○• Le vrai prix •○•
des bonnes choses

Crédit photo : GettyImages - Année 2022 - Photos non contractuelles - LIDL RCS Créteil 343 262 622 -

*Étude Kantar TGI France Octobre 2021

AU CŒUR DU RESTAURANT

Élu meilleur restaurant végétarien du monde en 2020, Culina Hortus, à Lyon, lance sa websérie documentaire Originis. Elle plonge le spectateur de manière immersive dans les coulisses du restaurant. Rencontre avec un producteur de bière locale pour proposer des accords avec les plats, ou bien entretien avec un torréfacteur pour une recette à base de cappuccino et de topinambour. Les douze épisodes de cette première saison sont à découvrir sur YouTube tout au long de l'année.





L'ÉCO SCORE, ÇA COMPTE !

En l'espace d'un an, l'Éco-score, premier indicateur environnemental, s'est affiché sur 400 000 produits alimentaires. Quatre millions de personnes ont consulté ses résultats via des applications comme Yuka et Scan Up, directement sur des produits Foodchéri et Seazon mais également sur des sites de recettes comme Marmiton. Deux consommateurs sur trois ont déjà choisi un article grâce à un Éco-score favorable. Une initiative plébiscitée par les Français puisque 92 % considèrent qu'il devrait être généralisé à l'ensemble des produits alimentaires.

ON NE BADINE PAS AVEC LA CUISINE ITALIENNE

D'après un sondage mené par YouGov en décembre 2021, le pire massacre culinaire pour nos voisins transalpins serait l'ajout de ketchup dans les pâtes, suivi de la cuisson des pâtes à l'eau froide au départ, et, en troisième place, le fait de déguster la fameuse pizza à l'ananas. On note aussi comme désaccord le fait de prendre un cappuccino après un repas traditionnel. Maintenant, vous êtes prévenus si vous devez préparer un repas pour vos amis italiens !



Enquête

Les Français et leur gastronomie

74 %

des Français pensent que la gastronomie caractérise le plus la France à l'étranger.

95 %

des Français pensent que l'alimentation est une composante essentielle du mode de vie à la française.

93 %

ont une bonne opinion des commerces de proximité (maraicher, boucher).

72 %

sont prêts à payer plus cher les produits alimentaires issus de la production française, et 71 % pour garantir une rémunération plus juste des agriculteurs.

Source : sondage OpinionWay pour Calif, « Les Français, l'agriculture et l'alimentation », février 2022.



IL Y A TOUJOURS DE LA PLACE POUR UN DESSERT MARIE MORIN.

Marie Morin

COMME À LA MAISON

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

COULEUR LOCALE

Après la blonde, la brune, la blanche, voici la bière bleue fabriquée à la Brasserie HUB basée à Roubaix. C'est la spiruline intégrée lors du brassage, une algue aux nombreux bienfaits cultivée dans le nord de la France, qui lui donne une couleur bleutée très originale. À la dégustation, on discerne un goût prononcé de houblon avec de légères notes d'agrumes. Avis aux curieux.



Le régime préféré des Français

88 %
aimeraient, à l'avenir, manger davantage de produits naturels.

63 %
plus de produits bio.

46 %
aimeraient être plus flexitariens.

19 %
aimeraient être davantage végétariens.

Source : sondage OpinionWay pour Calif, « Les Français, l'agriculture et l'alimentation », février 2022.



VOUS ÊTES PLUTÔT CHOCOLATINE OU PAIN AU CHOCOLAT ?

Au départ, toute la France disait « chocolatine ». D'après l'historien et boulanger Jean Lapoujade, ce mot vient du « schokoladeen croissant », un croissant au chocolat en provenance d'Autriche au XIX^e siècle. Puis les pâtissiers se sont approprié la recette en ajoutant la pâte feuilletée, et les boulangers ont changé l'appellation en « pain au chocolat » pour faire le lien avec leur métier. Finis les désaccords entre le nord et le sud de la France, désormais ?

Pour une bouchée de pain

Le prix de la baguette s'est-il envolé en vingt ans, comme l'estiment beaucoup de Français ? La différence de coût depuis 2001 est assez inattendue, selon les dernières données de l'Insee. Le prix a augmenté seulement de 34 % en passant de 0,66 € à 0,89 € en moyenne. Étonnamment, celui du sucre a baissé de 26 centimes pendant cette période.



GOÛTEZ UN MORCEAU D'ITALIE.



NATURELLEMENT
SANS LACTOSE*

*L'absence de lactose est une conséquence naturelle du processus typique de fabrication du Grana Padano. Il contient du galactose en quantités inférieures à 10 mg/100g.

GRANA PADANO, LE FROMAGE AOP LE PLUS VENDU AU MONDE.

Une meule de fromage Grana Padano nous en dit beaucoup. Elle nous dit d'aimer la vie, de nous régaler de sa délicate et délicieuse saveur tout en célébrant une tradition italienne ancestrale. Etroitement lié à l'Italie du Nord, son climat, ses habitants et leur culture, Grana Padano nous rappelle que la vie a un goût merveilleux.

G
GRANA
PADANO
P

AOP: Appellation d'Origine Protégée

PRENEZ GOÛT À LA VIE.

Y'A QUOI DANS... Les chips indus ?

Qu'est-ce qui s'y cache, à part des patates ? On passe au crible les stars du pique-nique. Par Céline Roussel

QU'EST-CE QU'ON TRAQUE ?

Toutes les chips sont fabriquées à partir d'huile de tournesol, parfois combinée à de l'huile de colza ou d'olive, ce qui est un petit plus santé. On évitera surtout l'ajout d'additifs, notamment le glutamate monosodique (E621 ou GMS), au pouvoir addictif et dont la surconsommation est aujourd'hui associée à des problèmes d'obésité et de troubles de l'appétit.



CLASSIQUES OU « À L'ANCIENNE » ?

Les lamelles de chips à l'ancienne sont coupées plus finement (1,1 mm) que les chips traditionnelles (1, 3 mm). Et cette différence joue sur la texture. Car plus la chips est fine, plus elle va se tordre au moment de la friture et être croustillante, alors que si elle est plus épaisse, elle sera plus craquante. Quant aux chips paysannes, elles ont tout simplement une ligne de coupe ondulée.

37 %
de lipides dans les chips, soit 1 cuillerée à soupe d'huile pour 30 g.

CUITES AU CHAUDRON, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Sur certains paquets de chips apparaît la mention « cuites au chaudron », faisant croire à plus d'authenticité. En réalité, cela signifie qu'elles ont connu une technique proche de celle que l'on pratique à la maison, à savoir un bain de friture plus long, dans une huile un peu moins chaude.

DES INGRÉDIENTS FRANÇAIS, LA BASE !

En plus de revendiquer un savoir-faire pour leurs chips à l'ancienne, certaines marques mettent l'accent sur l'origine française de leurs pommes de terre. Ainsi, voit-on fleurir sur les paquets les mentions « pommes de terre de Picardie », ou « de Nouvelle-Aquitaine ».

CHIPS DE LÉGUMES, ON FONCE OU PAS ?

La pomme de terre a perdu le monopole de la chips ! Mais les versions à base de légumes ne sont pas forcément plus saines !

570 kcal

En moyenne pour 100 g de chips, qu'elles soient de pomme de terre ou de légumes. En effet, toutes vont se gorger de matière grasse au moment de la friture.

210 °C

C'est la température à laquelle sont frites les chips. Donc, on perd les qualités nutritionnelles. Les légumineuses conservent toutefois leurs protéines.

Source : « Le Manager de l'alimentaire », septembre 2019.

Fait maison, c'est meilleur

10 MIN
Préparation

5 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

- **500 g** de pomme de terre à chair farineuse, type bintje
- Huile de tournesol
- Sel

1 **Épluchez et coupez les pommes de terre** en fines lamelles, idéalement avec une mandoline. Mettez-les à tremper dans un saladier rempli d'eau, puis égouttez-les. Réitérez l'opération et épongez-les.

2 **Placez les lamelles de pommes de terre** dans un bain de friture à 180 °C durant 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Posez-les ensuite sur du papier absorbant, puis salez modérément.

1,1 kg

de chips par an et par personne sont consommées en France. Les champions ? Les Anglais, avec 4,5 kg par personne.

... et le sel ?

Il est de l'ordre de 1,3 g à 1,6 g pour 100 g de chips. Les produits, qui affichent autour de 0,5 g pour 100 g sont à privilégier.

SOYEZ UN ADULTE RESPONSABLE : MANGEZ DES MOUILLETTES.



Mieux manger ça peut être simple, il suffit de choisir les bons produits : des œufs Bio qui rémunèrent mieux les agriculteurs français*, du beurre demi-sel moulé dans notre laiterie de Saint Père en Retz et du pain issu de farine de blé français à Haute Valeur Environnementale.

Intermarché

*Par rapport à un produit standard à marque Intermarché. Plus d'informations sur intermarche.com

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2022.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ - WWW.MANGERBOUGER.FR

J'ACHÈTE OU PAS... un bon couteau d'office

Pas de bon cuistot sans bon couteau ! Cependant, il en existe de toutes tailles, et avec toutes sortes de lames. Alors, commençons par la base : le couteau d'office.

Par Céline Roussel



SI VOUS N'EN AVEZ QU'UN...

C'est celui-là ! Du genre à emporter sur une île déserte, car il sait (presque) tout faire. Il s'agit d'un couteau avec une lame courte et pointue, totalement dépourvue de dents. C'est cette allure modeste qui fait sa force. Il est maniable, polyvalent, facile à entretenir et à utiliser. C'est le complice idéal pour éplucher des légumes, trancher, émincer, ciseler les herbes aromatiques, désosser des petites volailles, parer la viande et lever les filets de poisson.

CÔTÉ MANCHE

Vous avez le choix entre du bois ou une matière plastique, avec parfois un revêtement antidérapant. Mieux vaut prendre le couteau en main pour évaluer son degré de maniabilité, et s'il vous convient ou pas. Pour un couteau dit « pleine soie », la lame se prolonge sur toute la longueur du manche. Il est plus cher, mais inusable.

CÔTÉ LAME

Elle est le plus souvent en acier inoxydable, avec parfois un revêtement en carbone, ou en céramique.
Le premier matériau est une valeur sûre, durable, économique et extrêmement facile d'entretien. La céramique est plus onéreuse, mais intéressante, car elle résiste à la corrosion, à la chaleur et aux acides. Elle reste par ailleurs tranchante très longtemps, et n'a pas besoin d'être aiguisée. Plusieurs marques japonaises proposent ce type de couteau.

De 7 à 11 cm
C'est la longueur de lame d'un office.

L'INDICE ROCKWELL

La dureté des lames en acier se mesure grâce au test de Rockwell. On l'appelle aussi dureté HRC. Elle mesure la résistance de la lame contre les microchocs liés aux découpes d'aliments. Elle va de 52 (trop souple) à 66 (une lame très dure, réservée aux passionnées et à l'entretien difficile). Le bon compromis ? Un indice entre 56 et 60 : aiguisage facile, lame tranchante de qualité professionnelle et qui dure dans le temps.

3 RAISONS DE S'OFFRIR UN FUSIL À AIGUISER

1 Indispensable pour entretenir vos couteaux d'office en acier, cet ustensile se compose d'un manche et d'une mèche en acier strié ou recouverte de diamant industriel.

2 Le fusil est plus simple d'utilisation que la pierre, qui demande un minimum de savoir-faire. Ce qui n'empêche pas de porter ses meilleurs couteaux au rémouleur une fois par an.

3 Il est recommandé d'aiguiser un couteau d'office en acier toutes les 30 à 40 utilisations. Car si ce dernier est émoussé, il risque de glisser davantage.

3 couteaux d'office testés et approuvés



MINIPRIX
Robuste (lame en Inox) et maniable, ce couteau est une valeur sûre en cuisine. Son manche en bois lui confère un petit côté rustique. Il est par ailleurs personnalisable.
Couteau n° 126 Office parallèle, 8,50 €, Opinel.



ROBUSTE
Incontournable dans la catégorie des couteaux en céramique, ce modèle présente une lame de 11 cm enrichie en oxyde de zirconium qui augmente sa robustesse.
Couteau d'office en céramique, 39,90 €, Kyocera.



PRÉCIS
Maniable, léger et très coupant, idéal pour faire des merveilles en cuisine. Petite particularité, sa lame est en forme de bec d'oiseau et permet un travail de précision. Fabrication française.
Couteau d'office 7 cm, 37,33 €, Sabatier.

IL N'Y A RIEN DE MEILLEUR QU'UN JAMBON-BEURRE. À PART PEUT-ÊTRE CE JAMBON-BEURRE.





Mieux manger ça peut être simple, il suffit de choisir les bons produits : une baguette issue de farine de blé français à Haute Valeur Environnementale, du jambon de porc français sans nitrite* et du beurre doux moulé dans notre laiterie de Saint Père en Retz.

Intermarché

*Conservation sans nitrite. Plus d'informations sur intermarche.com.

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2022.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ - WWW.MANGERBOUGER.FR



Sans avoir jamais mis un pied (ou presque) dans une grande pâtisserie, il a appris à manier le fouet sans l'aide de personne. Aujourd'hui, il réalise des masterclass auprès d'Aurélien Cohen, et cuisine au quotidien des entremets, flans et autres délices sucrés.
Par Mélissa Cruz

Jérémy White, un talent autodidacte

Il me semble t'avoir déjà vu quelque part...
J'ai fini 9e sur 13 candidats dans l'émission « Le Meilleur Pâtissier ». Avant ça, je ne pâtissais que très peu, j'ai toujours préféré la boulangerie (et la musique). J'ai appris sur le tas, grâce à Internet, aux tutoriels.

La pâtisserie s'est présentée comme une évidence pour toi ?
Pas du tout. J'ai toujours préféré le salé ! Je me suis lancé pendant le premier confinement. Et puis, j'ai rapidement rencontré de grands chefs, j'ai pris tous leurs conseils et, en quelques mois, j'ai réussi à développer quelques belles capacités !

Comment définirais-tu ta cuisine ?
J'aime les desserts élégants. D'ailleurs, sur ce point-là, mon côté artistique m'aide beaucoup. J'aime que ce soit simple, bon et gourmand.

Donc la tendance à aller vers des recettes moins sucrées, moins grasses, tu n'y crois pas ?
Si, j'y crois mais c'est une toute nouvelle discipline à apprendre, ça change tout. Les mélanges ne sont pas les mêmes et, il ne faut pas se mentir, les saveurs non plus. Mais je pense qu'il faut creuser.

Ta madeleine de Proust ?
La babka, évidemment. C'est mon premier gâteau, celui qui m'a fait connaitre. Je l'ai présenté à un concours où je suis arrivé 2e. Ensuite, les messages privés sur Instagram pour avoir la recette n'ont cessé de pleuvoir !

Ta pâtisserie-phare ?
La tarte yuzu, sésame noir et citron. Je crois que tout le monde l'apprécie.

Une recette sucrée qui sent bon l'été ?
Je n'en ai jamais fait moi-même mais quand tu me dis été, je pense tout de suite pavlova aux agrumes.

Tes saveurs préférées ?
Le chocolat. Et sinon, je suis plutôt dans l'atypique, j'adore le sésame noir par exemple.

FICHE D'IDENTITÉ :

- Jérémy White alias @jeremywte_lmp10
- 39 ans
- Orchestre : Your Dream Band
- Banlieue parisienne depuis toujours
- Instagram depuis mars 2020
- 23,5 k abonnés

news marmiton

UN CHEF, UNE RECETTE !

C'est le nouveau rendez-vous à ne pas manquer sur Marmiton ! Notre « chef d'un jour » vous livre ses astuces et tours de main pour réussir à la perfection sa recette du moment. Par exemple, Jérémy nous a donné tous ses secrets pour faire sa fameuse babka au chocolat... Une parenthèse gourmande à retrouver sur le site et nos réseaux sociaux !

DES CHALLENGES TOUTE L'ANNÉE

Pour faire le plein d'inspiration et découvrir des recettes plus gourmandes que jamais, suivez chaque mois nos challenges, organisés sur nos réseaux sociaux. Frédéric, Géraldine et tous les autres talents Marmiton ont déjà réalisé des recettes autour des fromages français peu connus et des recettes surprises au chocolat pour Pâques... Et vous, qu'attendez-vous pour partager vos réalisations avec nous ?

MARMITON TV !

Retrouvez Marmiton TV à partir du 7 avril sur le bouquet famille Orange sur le canal 115 ! Au menu : des programmes divertissants et inédits, des recettes toujours plus gourmandes, des astuces culinaires...



NOUVELLE PÂTE À TARTINER

Conçu exclusivement à partir de sirop d'érable, chauffé lentement jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse, ce fondant, avec ses notes de caramel et de vanille, appelle à un goûter réconfortant, entre gaufres et crêpes.
Fondant d'érable, 4,50 € (200 g), Maple Joe.



LE GOÛT DE L'ENFANCE

Carambar propose une recette inédite à étaler sur nos tartines ou à glisser dans nos pâtisseries maison. C'est une pâte au bon goût de cacao conjugué avec la saveur inimitable de Carambar, le tout sans huile de palme.
Pâte à tartiner, goût caramel, 2,95 € (350 g), Carambar.

Quoi de neuf en rayons ?

Petite sélection de nouveautés, pour laisser parler sa gourmandise et retomber en enfance. Par Margot Dobrska



SANS VIANDE, AVEC PLAISIR

Heüra, la start-up barcelonaise spécialisée dans la viande végétale, propose des nuggets à base de protéines issues de légumineuses. Testés et approuvés par la rédac. Ils sont excellents et leur texture se rapproche à s'y méprendre des nuggets de volaille traditionnels !
Nuggets originaux, 3,99 € (180 g, 2 personnes), Heüra.



PAUSE BIEN-ÊTRE

Besoin d'un instant de détente ? On pioche dans la nouvelle gamme d'infusions Clipper où les plantes traditionnelles s'associent à de vrais morceaux d'agrumes ou à la douceur de la pêche. Ces mélanges donnent naissance à des infusions 100 % bio aux saveurs envoûtantes.
Infusions bio Camomille & pêche, Thym, citron & miel, Verveine & agrumes, 2,59 € (20 sachets), Clipper.





CHIPS LIGHT

Ces deux recettes aux légumes sauront vous séduire par leur forme originale et leur texture à la fois légère et croustillante. Une déclinaison plus saine que les chips classiques, qui nous permet de grignoter équilibré sans compromis sur le plaisir.
Spirales à la carotte (saveur crème oignons) et spirales aux haricots rouges (saveur chili doux), 1,69 € (85 g), gamme Natur' & Bon, Vico.

Le concombre, sans se raconter des salades

On retient

SA CONSERVATION : une semaine au réfrigérateur.

SON PRIX : de 0,90 € à 5,50 € le kg.

SON POIDS : entre 400 et 500 g.

SA PLEINE SAISON : d'avril à octobre.

IDÉE express

Pelez le concombre et coupez-le en batonnets, faites-le sauter à la poêle avec un peu de beurre. Salez, poivrez, ajoutez de la moutarde et une cuillerée à soupe de crème. Parsemez de ciboulette.

Retrouvez en ligne nos recettes à base de concombre

Abordable, facile à préparer et peu calorique, c'est un peu la star de la saison. Et si vous l'essayez autrement qu'en salade ? Par Marine Couturier



1,8 kg de concombres sont consommés en France par an et par personne.

PRISÉ PAR LES TÊTES COURONNÉES

Cultivé depuis des millénaires, le concombre est mentionné pour la première fois dans l'histoire de France au IXe siècle lorsque Charlemagne en a ordonné sa culture dans ses domaines. Il est ensuite quelque peu laissé de côté avant que, au XVIIe siècle, Louis XIV se révèle lui aussi friand de ce légume. Pour lui en servir des primeurs, Jean-Baptiste de La Quintinie, créateur du potager du roi à Versailles, a alors développé la production à l'abri. Aujourd'hui, 95 % de la production française de concombre est réalisée sous serre.

SAVOIR LE CHOISIR

Au moment de l'achat, le concombre doit être vert et bien ferme avec une peau bien lisse (à moins que vous ayez opté pour un concombre épineux). Pour s'assurer de sa fraîcheur, n'hésitez pas à tâter les deux extrémités qui doivent être bien dures. Dans tous les cas, sachez que plus un concombre est petit, plus il sera concentré en saveurs et moins il contiendra de graines.

DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES INDÉNIABLES

Le concombre a un apport calorique très bas, seulement 14 calories aux 100 g. Il contient énormément d'eau (96 %), ce qui en fait un aliment aux vertus diurétiques et drainantes. Il est également bien pourvu en fibres et riche en vitamines B, C, E et en potassium. Si vous avez des difficultés pour le digérer, n'oubliez pas de le peler, mais aussi d'en retirer les graines.

DES VARIÉTÉS SURPRENANTES

Tous les concombres ne se ressemblent pas. Le plus consommé et le plus produit chez nous – 80 % de la production – est le concombre de type hollandais, reconnaissable par sa taille plutôt longue, ses extrémités rétrécies et sa peau brillante. Il a l'avantage de contenir peu de graines et d'être peu amer suite à une modification génétique. L'autre principale variété est le concombre épineux (Marketer) qui est plus court, avec une peau mate et rugueuse ; il est particulièrement apprécié dans le sud de la France.

EN CUISINE

On a surtout l'habitude de le consommer cru, en salade, mais il se prête aussi à la cuisson. Vous pouvez par exemple réaliser une soupe de concombre, qui se déguste chaude ou froide, selon les envies. Quelle que soit la manière dont vous souhaitez le cuisiner, vous pouvez vous épargner de le peler si une légère amertume ne vous dérange pas, d'autant que c'est dans la peau que se concentre l'essentiel des vitamines et minéraux.



FLEURON RÉGIONAL

Il n'existe aucune appellation en France pour les concombres, cependant la région Pays de la Loire est celle concentrant l'essentiel de la production.

LES VARIÉTÉS À LA LOUPE

Minis, jaunes, ronds… pour varier les formes, les couleurs et les saveurs de concombre, testez l'une de ces quatre variétés surprenantes.

LE BLANC

On l'appelle aussi concombre parisien. Court et cylindrique, il est vert pâle quand il pousse, blanc à maturité. Il est dénué d'amertume et très doux en goût.



LE MEXICAIN

Surnommé minipastèque ou melon souris, il donne des fruits de 2 cm à 4 cm. Sa robe tachetée rappelle la pastèque. Il se déguste en salade ou au vinaigre.



L'ARMÉNIEN

C'est un melon aux allures de concombre avec un goût plus sucré. Il est rare de le trouver sur nos étals, car il demande de fortes chaleurs pour pousser convenablement.



LE LEMON

Cette variété ancienne à la robe jaune est tombée dans l'oubli. Son atout ? Il est moins amer que le classique. Attention de retirer ses graines, qui sont dures.



On retient

SA CONSERVATION : quelques jours au réfrigérateur, entre 2 °C et 4 °C

SON PRIX : de 6,50 € en GMS à 24 € le kg chez le fromager.

UN FROMAGE PLURIEL

La brousse est l'appellation française du mot provençal « brossa » qui signifie battre ou mélanger. C'est un fromage réalisé à partir de lactosérum – le petit-lait – et de lait de brebis, de vache, de chèvre ou d'un mélange. Il n'est pas affiné. Son pendant corse, le brocciu, est lui confectionné uniquement à partir de lactosérum de chèvre ou de brebis.

UNE FABRICATION QUI ÉVOLUE

Selon la recette traditionnelle, le petit-lait est chauffé à plus de 80 °C puis est caillé grâce à l'ajout de vinaigre blanc. C'est donc plus un produit laitier qu'un fromage car il ne contient pas de lait coagulé. Cependant, du lait est aujourd'hui de plus en plus souvent ajouté dans la préparation pour rendre le produit plus onctueux et plus crémeux. C'est le cas par exemple de la brousse du Rove qui est faite avec du lait de chèvre.

LE BON ACCORD

À servir avec un verre de vin blanc sec type jurançon sec ou chinon blanc.

EN CUISINE

Au moment du fromage, on la mange avec du poivre et quelques herbes aromatiques pour rehausser le goût. En dessert, on peut simplement l'agrémenter de sucre ou de miel, ou s'en servir d'ingrédient de base pour un gâteau, comme le fiadone corse.

SA FORME : c'est un fromage dit « en panier » car il est conservé dans une faisselle, pour lui permettre de s'égoutter.

IDÉE express

Avec quelques filets de sardine au naturel, le jus d'un citron et une échalote hachée, réalisez une tartinade minute.

La brousse, le fromage frais des becs sucrés

Cousin de la ricotta, ce fromage frais typique du Sud-Est de la France se marie aussi bien avec du sucré qu'avec du salé. Par Marine Couturier

candia

On n'a jamais fini de grandir

OUVRIR CETTE BRIQUE DE LAIT AIDE LES JEUNES À OUVRIR DES FERMES.

Aujourd'hui en France, 42 % des éleveurs laitiers ont plus de 50 ans.
C'est pourquoi Candia et la coopérative dont elle fait partie s'engagent pour assurer la relève et contribuer à pérenniser la filière laitière française. Chaque année, 200 jeunes agriculteurs reçoivent ainsi une aide de 10 000 € pour s'installer, se former et s'équiper.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.candia.fr/jeunes-agriculteurs



CANDIA – 352 014 955 R.C.S. PARIS. SIÈGE SOCIAL : 200, RUE RAYMOND LOSSERAND 75014 PARIS.

Source : France Terre de Lait 2021
* Candia appartient à une coopérative d'éleveurs depuis 1971.

coopérative d'éleveurs* depuis 1971



La burlat, cerise sur tous les gâteaux

Sous sa couleur rouge foncé se cache une chair délicieusement juteuse et sucrée. Pas étonnant alors que la burlat soit la variété la plus consommée au monde ! Cela vaut bien que l'on se penche sur son cas. Par Marine Couturier

On retient

SA CONSERVATION : 3 jours à température ambiante, jusqu'à cinq jours au réfrigérateur.

SON PRIX : de 4 € à 10 € le kg en fonction des années et de la récolte.

SON CALIBRE : moyen, entre 25 mm et 28 mm (8 g à 9 g).

SA PLEINE SAISON : de mai à fin juin.

HISTOIRE CROISÉE

À en croire les Romains, la cerise aurait été ramenée d'Asie Mineure par le général Lucius Licinius Lucullus lors de l'une de ses campagnes. Pourtant, il semblerait que la cerise était déjà connue par les Grecs et les Gaulois. Dans tous les cas, sa consommation s'est développée au Moyen Âge puis sa culture a été encouragée par Louis XV, qui en raffolait. Concernant la burlat, elle est née dans le Rhône au début du XX^{e} siècle, du croisement entre un bigarreau et un merisier.

L'ŒIL DE L'EXPERT

Choisissez-la bien rouge et brillante pour être certain d'avoir affaire à un fruit charnu et juteux. Si elle présente des taches ou des marques, laissez-la de côté, car elle risquerait de ne pas se garder bien longtemps. Enfin, vérifiez le pédoncule : s'il est bien vert et solidement attaché, c'est signe de fraîcheur !

SES BIENFAITS SUR L'ORGANISME

La jolie couleur foncée de la burlat n'est pas seulement là pour nous mettre en appétit. C'est aussi le signe de sa forte teneur en anthocyanes, des pigments ayant un pouvoir antioxydant, puisqu'ils préservent les cellules du vieillissement et qu'ils protègent la peau des ultraviolets. La cerise burlat est aussi reconnue pour sa grande teneur en vitamines C et E, et en bêtacarotène, un ménage idéal pour la peau, les artères et la bonne santé des cellules.

EN CUISINE

Si vous avez envie de vous lancer dans la confection d'un clafoutis ou d'une tarte, n'hésitez pas : la burlat fait toujours des merveilles ! En revanche, si elle rend trop d'eau à la cuisson, dénoyautez-la et saupoudrez-la de sucre afin qu'elle se débarrasse au préalable d'une partie de son jus.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe quatre grandes variétés de cerises : le bigarreau, la guigne, la griotte et l'amarelle. La burlat est une sous-variété hâtive de la famille des bigarreaux, elle est donc précoce, ce qui la protège des attaques de la mouche de la cerise.

À RACONTER ENTRE LA POIRE ET LE FROMAGE

La burlat tient son nom de Léonard Burlat, un cultivateur-arboriculteur. Celui-ci a, en 1915, prélevé des greffons sur un magnifique cerisier dans le quartier de Gerland à Lyon, pour les greffer sur un merisier de sa propriété. Pour sa trouvaille, Léonard Burlat ne reçut aucune récompense, les variétés protégées n'existant pas à l'époque. Aujourd'hui, une rue porte cependant son nom à Loire-sur-Rhône.

30 %

de la production nationale de cerises concerne la seule variété de la burlat qui débute la saison.

IDÉE express

Dans une salade de mâche, avec un trait de vinaigre de cidre et de l'huile de noix, ajoutez des morceaux de fromage de chèvre et quelques cerises dénoyautées.



FLEURON RÉGIONAL

La cerise des coteaux du Ventoux est la seule à bénéficier d'une IGP. La burlat fait partie des six variétés cultivées dans cette région en respectant le cahier des charges de l'IGP.

4 à 5

noyaux se trouvent au sein de chaque nèfle du Japon. Ils sont très toxiques, car ils contiennent de l'acide cyanhydrique.

On retient

SA CONSERVATION : 2 à 3 jours au réfrigérateur.

SON POIDS : autour de 25 g.

SA PLEINE SAISON : de mai à juillet.

SON PRIX : 5 € le kg.

LES VARIÉTÉS À LA LOUPE

La nèfle du Japon regroupe une douzaine de variétés. Parmi les plus communes, on retrouve la tanaka qui se distingue par une taille imposante et une chair jaune. La thale a une peau orange avec de petits points blancs, une chair orangée et très juteuse. La nèfle champagne est de couleur jaune à dorée, et présente une peau épaisse et une chair blanche à jaune clair. Enfin, la early red est de couleur orange-rouge avec de nombreux petits points blancs.

Venues du Japon, elles valent mieux que des nèfles !

Ce fruit peu connu est semblable à l'abricot avec sa peau jaune orangé, son aspect lisse et son léger duvet. Si vous n'avez encore jamais eu la chance d'y goûter, c'est le moment d'y remédier ! Par Marine Couturier

UN FRUIT DU SOLEIL

La nèfle du Japon est, comme son nom l'indique, un fruit originaire d'Asie que l'on appelle également bibace ou bibasse. Elle pousse sur le néflier du Japon (*Eriobotrya japonica*), traditionnellement implanté dans les régions subtropicales. Plus récemment, sa culture a également été développée dans le bassin méditerranéen, aux États-Unis, au Chili et au Brésil où l'on trouve un climat favorable au développement de cette petite douceur.

LE BON COUP D'ŒIL

Ce fruit se périme très vite, ce qui explique en partie pourquoi on ne le trouve pas longtemps sur les étals. Pour choisir une nèfle bonne à être consommée, fiez-vous d'abord à la couleur : si elle est trop jaune, c'est qu'elle n'est pas assez mûre et donc encore très acide ; si elle a une belle robe orangée, c'est tout bon. À l'inverse, si le fruit présente des taches brunâtres ou des zones trop abîmées, c'est qu'il est trop mûr et qu'il ne se conservera pas.

ATOUTS SANTÉ ET NUTRITION

La nèfle du Japon est très rafraîchissante et contient peu de calories : 47 kcal/100 g. Elle a également une bonne teneur en potassium, en vitamines B6 et B9, en minéraux, en oligoéléments et en fibres. Enfin, ce fruit a également des propriétés antioxydantes, très utiles pour faire face à l'apparition des premiers rayons du soleil.

EN CUISINE

Avant tout, commencez par enlever la peau en tirant la queue vers le bas. Vous pouvez ensuite lui faire une place dans une salade de fruits, la déguster en jus, ou vous en servir pour faire des tartes ou des gâteaux. Pour faire simple, réalisez les mêmes recettes qu'avec l'abricot et le résultat sera toujours réussi. On peut aussi l'intégrer dans des plats salés, en accompagnement d'une viande blanche ou de canard par exemple.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Rien n'est à jeter dans la nèfle ! En Chine, les feuilles sont utilisées contre les problèmes respiratoires et ont également une action cicatrisante sur les plaies.

À RACONTER ENTRE LA POIRE ET LE FROMAGE

La nèfle du Japon ne doit pas être confondue avec la nèfle commune qui pousse sur un arbre originaire du Nord et d'Allemagne. Cette dernière se distingue facilement de sa cousine du Japon, car elle est de forme ronde et de couleur brune. Autre différence : elle se consomme blette, c'est-à-dire dans un état de mûrissement avancé. Son goût particulier fait que ce fruit ne séduit pas tous les palais.

IDÉE express

Réalisez une coupe dessert express en écrasant des spéculoos, à disposer au fond des coupes. Ajoutez du mascarpone battu et sucré puis quelques nèfles.

3 RECETTES EXPRESS

LA RECETTE presque **EXPRESS**



Raïta à la menthe

10 MIN
Préparation

POUR
4 personnes

- **1** concombre
- **1** citron vert (jus)
- **8 feuilles** de menthe
- **½ gousse** d'ail
- **1** yaourt grec
- **1 pincée** de cumin
- Sel

1 Épluchez le concombre, épépinez-le à l'aide d'une cuillère et râpez-le. Réservez dans un saladier.

2 Dans ce même saladier, ajoutez la gousse d'ail préalablement râpée, le cumin, le citron et le yaourt. Mélangez.

3 Ciselez les feuilles de menthe et ajoutez-les au mélange. Réservez au frais jusqu'au service.

Fromage frais aux cerises et pistaches

5 MIN
Préparation

POUR
4 personnes

- **20** cerises burlat
- **400 g** de cottage cheese
- **80 g** de pistaches grillées
- **4 c. à café** de miel liquide

1 Rincez, séchez et coupez les cerises en deux pour retirer le noyau. Hachez les pistaches au couteau.

2 Répartissez le cottage cheese dans 4 bols, ajoutez 5 cerises, 20 g de pistaches et arrosez de miel.





Compote de nèfle

10 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

- **800 g** de nèfles
- **100 g** de miel
- **1 pincée** de muscade râpée

1 Lavez et coupez les nèfles en quatre, enlevez les noyaux. Mettez les fruits dans un faitout avec 10 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes en remuant régulièrement.

2 Passez le mélange cuit au chinois pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez le miel et la muscade. Remettez à chauffer à feu doux pendant 5 minutes. Réservez, laissez refroidir. Servez sur des pancakes, dans un yaourt ou en accompagnement d'un gâteau au chocolat.

Brousse salata

(qui cuit tranquille, pendant que vous rattrapez votre retard côté séries)

10 MIN
Préparation

7 à 10 H
Cuisson

POUR
6 personnes

- **2 pièces** de brousse salée
- **16 g** de fleur de sel ou de gros sel (pas de sel fin)
- **8 g** de poivre noir

1 Préchauffez le four à 100 °C. Ouvrez les boîtes de brousse. À l'aide de la pointe d'un couteau, percez-en le fond.

2 Renversez-les sur une assiette adaptée à la cuisson au four, couverte de papier absorbant.

3 Dans un mortier, mélangez le poivre et le sel, concassez le tout. Recouvrez la brousse de ce mélange.

4 Placez l'assiette au four à 100 °C pendant au moins 7 heures... le temps d'une série Netflix. ;-)



Grandeur Nature

Inspiration gourmande



Sauce blanche

PRÉPARATION 5 MIN. | **À PARTAGER**

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE :

- 2 pots de 120g de skyr Grandeur Nature
- 1/2 citron
- une poignée d'herbes fraiches (menthe, persil, ciboulette)
- huile d'olive
- sel
- baies roses

PRÉPARATION

Versez les pots de SKYR GRANDEUR NATURE dans un bol.

Agrémentez du jus d'un demi-citron, d'un filet d'huile d'olive, d'un mélange d'herbes fraiches ciselées, de sel et d'un tour de moulin de baies roses.

Vous pouvez déguster cette sauce avec des falafels ou des crudités à l'apéro.

A retrouver en formats 2x120g et 400g

RICHE EN PROTÉINES

PAUVRE EN MATIÈRES GRASSES



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO

www.grandeur-nature.bio

Rejoignez-nous sur

CURRY CURRY

SIRET : 376 380 010 00011, R.C. Quimper 376 380 010, SAS au capital de 1 000 000 €, Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

C'EST BON POUR NOUS

Le skyr, ça vaut quoi ?



Un vent de nouveauté et de fraîcheur souffle depuis quelque temps au rayon des yaourts. On le doit au skyr, un produit laitier « made in Ísland », auquel on attribue beaucoup d'atouts et de qualités nutritionnelles. On fait le point. Par Céline Roussel

MERCI LES VIKINGS

Il s'agit d'un produit laitier qui nous vient tout droit du Grand Nord ! De consistance assez épaisse, il se situe à mi-chemin entre le yaourt et le fromage frais. Mais s'il est tout nouveau et très à la mode chez nous, il fait partie du patrimoine gastronomique islandais depuis plus de 1 000 ans. La petite histoire raconte en effet que ce sont les Vikings qui l'auraient élaboré, initialement avec du lait de brebis, et importé de Norvège en Islande. Sa recette n'étant pas protégée, il est toutefois fabriqué un peu partout, y compris en France, aussi bien de façon industrielle qu'artisanale. Même les petites fromageries normandes s'y sont mises !

SECRET DE FABRICATION

Côté process, le principe est simple. Il suffit de pasteuriser du lait de vache (qui a désormais remplacé le lait de brebis), de l'ensemencer au moyen de ferments lactiques, puis d'égoutter longuement le tout, dans l'objectif d'éliminer le lactosérum (ou petit lait), afin d'obtenir un produit plus compact et plus concentré en nutriments.

CÔTÉ NUTRITION

Le skyr est fabriqué avec quatre fois plus de lait qu'un yaourt, un lait qui est toujours écrémé ou demi-écrémé. Résultat de l'opération : un laitage au taux de protéines élevé (environ 10 %) pour peu de matières grasses (entre 0 % et 3 %), peu de glucides (3,5 % en moyenne), couronnés d'une valeur calorique faible (57 kcal/100 g). Soit la collation rêvée des sportifs, pour une meilleure récupération musculaire après l'effort, ou pour les personnes végétariennes en quête de source de protéines.

LE ROI DU MICROBIOTE

Le skyr est ensemencé de deux bactéries, le « Streptococcus thermophilus » et le « Lactobacillus bulgaricus », les mêmes que celles utilisées dans le yaourt classique. Soit des prébiotiques toujours prêts à chouchouter notre microbiote, et donc indirectement notre santé, aussi bien d'un point de vue immunitaire que psychologique.

VRAIMENT MIEUX QU'UN BON VIEUX YAOURT ?

Le skyr est de toute évidence beaucoup plus rassasiant qu'un yaourt, grâce à sa haute teneur en protéines (le yaourt n'en affiche que 3,8 g/100 g) et à sa texture épaisse. Il contient juste un peu moins de calcium que le yaourt. Logique, une partie de ce minéral est éliminée avec le lactosérum lors de la phase d'égouttage. Mais ce taux reste honorable. Comptez environ 110 mg/100 g de skyr, alors qu'un yaourt vous en fournira 130 mg/100 g. Nos besoins en calcium étant élevés tout au long de la vie, notamment durant l'enfance et après 50 ans, âge moyen à partir duquel la masse minérale osseuse commence à diminuer de 1 % à 2 % par an, le skyr reste un aliment intéressant, à alterner avec d'autres produits laitiers. Toujours du côté des micronutriments, une petite différence est à noter : l'absence des vitamines D et A, étant donné que ces dernières sont liposolubles et se trouvent dans la matière grasse du lait, laquelle n'est pas conservée pour la fabrication du skyr.

CÔTÉ DÉGUSTATION

Gustativement parlant, le skyr affiche une petite note d'acidité, comme un yaourt, avec un arrière-goût sucré. Comme il a été égoutté, sa texture est vraiment plus compacte mais très onctueuse, ce qui lui confère quelque chose de réconfortant et de nourrissant. Malgré tous les atouts que nous avons évoqués, n'allez pas en dévorer plus que raison, car le skyr est très souvent conditionné en pots de 140 g, ce qui est bien plus que la contenance d'un pot de yaourt traditionnel (120 g). On le trouve également en pots de 500 g, ce qui correspond alors à quatre portions de produit.

> Un yaourt dense, onctueux et réconfortant

L'EN-CAS QUI MET D'ATTAQUE

La bonne idée est de le déguster au petit déjeuner, comme le font les Islandais. Grâce à sa bonne teneur en protéines, et mélangé avec des fruits et des céréales pour un équilibre nutritionnel parfait, il va tenir au corps toute la matinée. Pratique, il peut se conserver plusieurs heures à température ambiante, ce qui permet de le glisser sans arrière-pensée dans son sac, pour s'offrir une saine petite collation. On trouve par ailleurs du skyr aromatisé aux fruits ou à la vanille. Pourquoi pas ! Vérifiez toutefois que du sucre n'ait pas été exagérément ajouté. Et rien n'empêche de l'expérimenter dans des recettes salées, dans lesquelles on utilise déjà du yaourt (vinaigrette, sauce, curry de poulet) ou encore dans des verrines.

DES VINS POUR L'APÉRITIF

Blancs secs, fringants et harmonieux

Rien n'est plus appréciable, avec un rayon de soleil en terrasse, qu'un verre de blanc. Cette courte sélection allie vivacité et fruité, élégance et générosité, de quoi ouvrir l'appétit en beauté. Leurs prix sont le plus souvent à l'inverse de ces cuvées, modestes.

Par Florent Leclercq



COSTIÈRES DE NÎMES 2021 LA BERGERIE LES CENTENAIRES.

La Bergerie, second domaine du Clos des Centenaires, bénéficie aussi du sol de galets roulés et du climat tempéré par les étangs de Camargue. Cet assemblage de marsanne (40 %), roussanne (30 %), vermentino et viognier se révèle frais et fruité, floral et soyeux en bouche, avec une finale iodée. Servir avec des produits de la mer et des mets d'été. **Prix : 11 €.**



VOUVRAY BRUT, Château de Valmer.
Finesse et complexité, élégance et longueur caractérisent ce pur chenin, fermenté deux fois suivant la méthode traditionnelle. Son effervescence délicate et persistante, ses notes de fruits blancs, sa bouche vive et élancée et sa finale douce et harmonieuse s'apprécient idéalement à l'apéritif sur des amuse-bouche raffinés et des verrines subtiles.
Prix : 7 €.



CÔTES DE BOURG BLANC 2020, Château Brulesécaille.
Composé de sauvignons blanc (75 %) et gris, le vignoble est conduit à pleine maturité. Élevée en fûts sur lies fines pendant 6 mois, cette cuvée se montre florale et fruitée au nez, avec des notes d'agrumes et de fruits exotiques. Fraîche, avec une jolie pointe citronnée, elle accompagne un plateau de fruits de mer.
Prix : 9,56 €.



VIN DE PAYS DU GARD, Les Féréoles 2021, domaine de Foltodon.
Cet assemblage de roussanne (40 %), grenache blanc et vermentino à parité, plantés sur des « banquettes » exposées au nord et cultivés en biodynamie, offre un nez complexe de pêche et de poire, une bouche vive et ample et une finale prolongée. S'accorde à une pissaladière, des terrines, du jambon fin…
Prix : 9 €.



BLANQUETTE DE LIMOUX, M brut nature, Antech.
Le grand cépage blanc de Limoux, le mauzac, planté sur des coteaux d'altitude et élevé 26 mois sur lattes, offre une pure expression de ses qualités gustatives, « entre pomme fraîche et poire, avec des notes de yuzu », suivant la viticultrice, Françoise Antech. Un délicieux compagnon pour l'apéritif.
Prix : 15,90 €.

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

COMMUNIQUÉ

LES CIDRES

UN SAVOIR-FAIRE ENTRE TRADITION ET INNOVATION

De la culture à la récolte des pommes à cidre et jusqu'à la mise en bouteille, des femmes et des hommes passionnés donnent aux cidres leurs goûts uniques.



C'est le printemps ! Dans les vergers, les pommiers sont en fleurs, et les pomiculteurs s'assurent que la pollinisation, par les insectes sauvages et les abeilles, se déroule bien. Celle-ci est essentielle pour la qualité des fruits de la future récolte. Le verger accueille de façon pérenne une grande biodiversité, avec ses arbres, ses haies, son enherbement et ses bandes fleuries.

FRUITS DU SAVOIR-FAIRE...

Le cidre à la française a la particularité d'être issu à 100 % de pommes à cidre. La fermentation des jus extraits est spontanée, sans ajout de levure. Elle transforme les sucres naturellement présents en alcool et donne naissance à une multitude d'arômes. C'est le maître de chai qui décide quand arrêter cette fermentation, selon le degré d'alcool et les saveurs qu'il recherche.

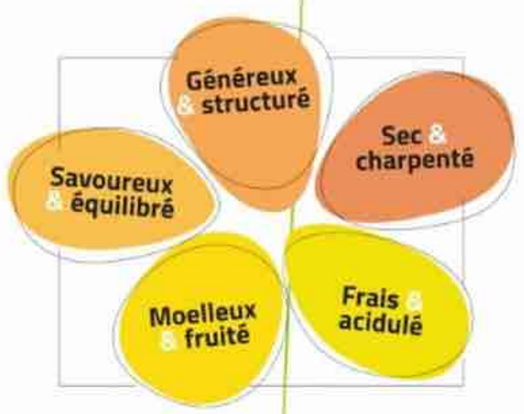
... ET DU TERROIR

Il existe une diversité incroyable de cidres. Leurs arômes varient suivant les terroirs sur lesquels les arbres s'épanouissent, mais aussi selon les variétés de pommes à cidre utilisées – il en existe plus de mille ! –, les fermentations conduites et les assemblages choisis. Résultat : des cidres subtils et de grande qualité, pour accompagner tous les plats et étonner toutes les papilles.



« On obtient une attaque fruitée, en rondeur, puis c'est l'amertume qui se révèle, sans être frontale. »

Jennifer, cidrière dans le Finistère



5 NUANCES DE CIDRES

Boissons naturelles par excellence, les cidres de France, au-delà des mentions doux, demi-sec, brut, extra-brut, se déclinent en cinq grands styles. En fonction de leurs arômes et de leurs qualités gustatives, on peut ainsi créer des accords subtils et savoureux pour accompagner chaque plat d'un cidre parfaitement approprié.

CIDRES DE FRANCE
Tout naturellement

POUR EN DÉCOUVRIR PLUS :
CIDRESDEFRANCE.FR

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

DES VINS POUR L'APÉRITIF

Rosés fruités, gourmands et charmeurs

Dès que les beaux jours s'annoncent, le rosé devient aussi la couleur de l'apéritif. En voici quelques exemples fort bien faits, savoureux et même originaux, avec une vraie rareté pour finir.

Par Florent Leclercq



LANGUEDOC
LE CLOS 2021, DOMAINE DE NIZAS.

Dès qu'il l'a pris en mains, François Lurton a mis ce nouveau domaine près de Pézenas en conversion bio. Le Clos, assemblage de syrah (40 %), grenache et mourvèdre, en exprime bien le potentiel. Avec ses notes de fleurs et de petits fruits rouges, sa bouche fraîche et gourmande, entre rondeur et délicatesse, il s'accorde aussi bien aux fruits de mer qu'aux charcuteries fines. **Prix : 12,50 €.**



COTEAUX DE VENDÔMOIS, Méthode traditionnelle, domaine Brazilier.
Tiré du pineau d'Aunis, formidable cépage de cette appellation, cultivé en bio, élevé 12 mois sur lattes après double fermentation, il offre de fines bulles, des arômes de petits fruits rouges, avec des notes d'épices et une touche de citron. Frais, fin, harmonieux et doté d'une sorte d'allégresse, il est voué à égayer l'apéritif.
Prix : 6 €.



ALICE 2021, domaine Les Maravilhas.
Faute de l'assemblage requis, ce pur cinsault, élaboré en biodynamie dans les Côtes-du-Rhône méridionales, est catalogué simple vin de France. Mais il fait bien partie de ces « maravilhas » (merveilles en occitan) que produit le domaine, avec son fruit généreux, sa fraîcheur et sa longueur délicieuses. Idéal aussi avec des viandes blanches.
Prix : 11 €.



MALEPÈRE ROSÉ 2021, domaine de La Sapinière.
Assemblage de merlot, cabernet franc et grenache, cultivés en bio et minutieusement travaillé par cépage et par parcelle, il brille par son fruité et sa fraîcheur gourmande. Fin, équilibré et complexe, avec des notes de cassis et de griotte et une finale longue et sapide, il accompagne sans peine tout ce qui fait un bel apéro.
Prix : 11 €.



CHAMPAGNE ROSÉ Soléra, Palmer & Co.
Ce champagne est lui-même une rareté. Une « soléra » de pinot noir du fameux terroir de Riceys (Aube) lui confère sa couleur et lui apporte de délicates notes épicées. Celles-ci se mêlent aux arômes intenses de fraise des bois, framboise, cassis et groseille. Porté par les bulles fines, le plaisir se prolonge longtemps en bouche.
Prix : 42 €.

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

CÔTES DE
PROVENCE
le Goût du Style

VINSDEPROVENCE.COM

Le style des vins de Provence est la signature
du terroir et du savoir-faire des vignerons

sowine

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

Les mocktails, l'apéro 0 %

Ils copient les cocktails alcoolisés sans nous faire tourner la tête. Déclinables à l'infini, ils sont bluffants.

Par Gwenaëlle Conraux

On les reconnaît souvent à leur appellation virgin, comme les virgin mojito ou les virgin piña colada. Pourtant, les mocktails (mock = faux en anglais) sont bien plus que la version simpliste d'un cocktail sans alcool pour enfants et femmes enceintes. Finis les mélanges de différents jus de fruits agrémentés d'un sirop coloré ou d'un soda, les mocktails occupent le devant de la scène de la mixologie et ne cessent d'inspirer les barmen. Avec leurs saveurs complexes, fruitées, florales ou épicées, ils pourraient bluffer vos invités et en convertir plus d'un.

LEURS ATOUTS

Saviez-vous que l'alcool déshydrate ? En le supprimant, la boisson devient plus rafraîchissante et même hydratante, surtout si l'on opte pour des ingrédients comme le concombre. On peut donc en absorber à volonté toute la journée. Qui plus est, les mocktails permettent de réduire sa consommation de sucre (sans comparaison avec un soda) s'ils ne sont pas réalisés à base de sirops ou de jus de fruits. Ils sont une manière ludique de s'hydrater l'été.

LA RÈGLE DES « 3 S »

Les mocktails suivent les mêmes principes que leurs équivalents alcoolisés et adoptent la règle des 3 S : « sweet » pour la douceur apportée par un jus de fruits ou un sirop, « sour » pour l'acidité et la fraîcheur (agrumes, rhubarbe, oseille, etc.) et « strong » pour la puissance procurée par l'amertume (plantes sauvages ou épices, par exemple).



5 BASES À TESTER

1 LES JUS DE FRUITS
Classiques, mais incontournables.

2 LES SIROPS
Composez vos propres créations. Préparez votre mélange : moitié eau, moitié sucre, des plantes, des fruits, des fleurs, etc. Faites bouillir 2 à 3 minutes et laissez refroidir. Votre sirop se conserve une semaine au réfrigérateur.

3 LES INFUSIONS
Faites chauffer de l'eau, ajoutez des herbes aromatiques, des baies ou des épices, et laissez infuser dans la casserole hors du feu.

4 L'EAU AROMATISÉE
Pétillante ou plate, on y glisse des rondelles de concombre, du gingembre, des tranches d'agrumes, et on la laisse quelques heures au frais.

5 LA BIÈRE 0,0 %
Le « jus de houblon » sans alcool connaît une montée en qualité. Il se décline même en IPA.

LE PETIT PLUS ?

Des glaçons qui en jettent ! Agrémentez-les de baies, de quartiers de fruits colorés, de fleurs comestibles ou de plantes aromatiques. Vous pouvez même remplacer l'eau des glaçons par un jus de fruit, pour une touche de couleur et de goût.



Tout simplement.

POUR FAIRE UNE BONNE CITRONNADE, RIEN DE PLUS SIMPLE :
DU PULCO, DE L'EAU, ET DES GLAÇONS POUR ENCORE PLUS DE FRAÎCHEUR.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
WWW.MANGERBOUGER.FR



PETIT DIABLE

Aussi rapide que silencieuse, elle assure une ébullition en quelques minutes et reste froide au toucher, grâce à son système de double paroi.
Bouilloire à température réglable 1,5 l, 219 €, KitchenAid.



UNE BELLE RÉFÉRENCE

Alliant technologie et style rétro, elle réchauffe rapidement l'eau pour 2 ou 3 tasses. Petit bonus ? Un couvercle à ouverture progressive, pour empêcher de se brûler avec la vapeur.
Bouilloire électrique 0,8 l, 130,29 €, Smeg.



ARIETE PLANTE LE DÉCOR

On aime ses formes généreuses, son design vintage et sa grande poignée qui assure une excellente prise en main. Et le petit thermomètre extérieur permet de suivre la progression de chauffe.
Bouilloire Ariete 1,7 l, 89,99 €, Mathon.

Chaud devant !

Infuseur intégré, température réglable… voici six bouilloires plus ou moins sophistiquées. Par Margot Dobrska



2 EN 1

Bouilloire et théière à la fois, elle a plusieurs cordes à son arc. On apprécie particulièrement son système de filtre à thé intégré et les boutons pour chauffer l'eau à une température bien précise. Son petit prix est également un atout.
Bouilloire Saba 1,7 l, 44,99 €, Conforama.



EN TOUTE TRANSPARENCE

Elle s'illumine pendant la chauffe et s'éteint lorsque l'eau arrive à ébullition. Elle dispose également de la fonction anti-ébullition à sec et d'une graduation, afin de chauffer la quantité d'eau voulue.
Bouilloire Tea Lover en verre borosilicaté 1,7 l, 34,90 €, Senya.



DIGITALE

Elle nous séduit avec son écran numérique qui affiche la température en temps réel. Cinq réglages de température, avec une touche ébullition et le maintien au chaud complètent ses fonctionnalités.
Bouilloire Smart n'light 1,7 l, 79,99 €, Tefal.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FABRIQUÉ EN FRANCE





TERRES ET CÉRÉALES

LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999

WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

C'est de saison !

MAI - JUIN



LES LÉGUMES

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Blette
- Brocoli
- Carotte primeur
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Épinards
- Fenouil
- Fèves
- Laitue
- Navet
- Oseille
- Patate douce
- Persil
- Petits pois
- Poivron
- Pourpier
- Radis
- Salade
- Tomate

LES FRUITS

- Abricot
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Groseille
- Kiwi
- Mangoustan
- Mangue
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Pitaya
- Pomelo
- Pomme
- Rhubarbe

7 recettes avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface, il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses pour réaliser 5 recettes pour les soirs de semaine et 2 pour le week-end, à moins de 42 euros.

POUR LA SEMAINE



Courgettes farcies **42**



Tagliatelles de concombre à la grecque **48**



Salade de bœuf, haricots au raifort **90**



Ceviche de cabillaud, citron et origan **59**



Tartare gourmand saumon-avocat **75**

AU RAYON BOUCHERIE ET CHARCUTERIE

750 g de bavette de bœuf

AU RAYON POISSONNERIE

400 g de pavés de cabillaud
300 g de pavés de saumon
6 tranches de saumon fumé

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

1 kg de betterave rouge cuite
40 tomates cerise
2 concombres
3 oignons
3 courgettes
3 citrons
2 avocats
2 calamondins
50 g de mâche
1 échalote
400 g de haricots blancs cuits en bocal
80 g d'olives noires
2 c. à soupe de raifort

AU RAYON CRÈMERIE

800 g de bûche de chèvre
600 g de carrés frais
250 g de fromage blanc
180 g de fromage halloumi
100 g de parmesan
30 g de comté
3 c. à soupe de crème fraîche

DANS MON PLACARD

Herbes aromatiques
Pains suédois
Chapelure
Huile d'olive
Huile de sésame
Vinaigre balsamique
Graines de sésame
Sel et poivre

POUR LE WEEK-END



Terrine de betterave au fromage de chèvre **73**



Sandwich cake saumon concombre aneth **64**

À la rescousse du couscous

Voici notre recette super généreuse mais aussi (on n'en fait jamais trop !), quatre façons de cuisiner les restes. Photos et stylisme Laura Jonneskindt

Couscous

30 MIN Préparation | **1H45** Cuisson | **POUR** **4** personnes

- **800 g** d'agneau
- **8** merguez
- **8** carottes
- **3** courgettes
- **3** tomates
- **2** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **20 g** de beurre
- **250 g** de pois chiches
- **200 g** de semoule moyenne
- **70 g** de double concentré de tomate
- **2 cubes** de bouillon
- **3 c. à café** d'épices à couscous
- Huile d'olive
- Sel et poivre

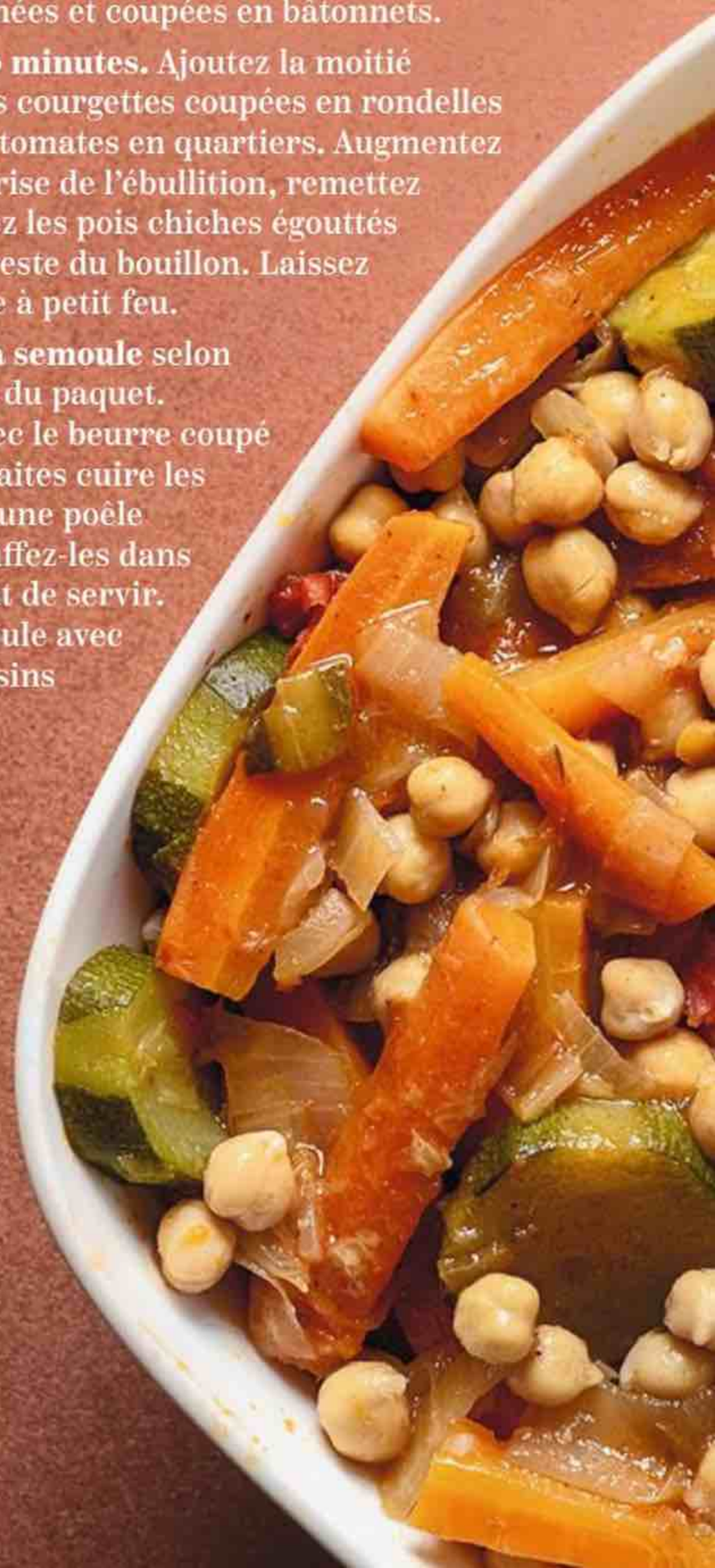
1 Faites revenir l'agneau coupé en morceaux quelques minutes dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce que toutes les faces soient dorées. Débarrassez et réservez.

2 Préparez le bouillon en faisant fondre les cubes dans 1,5 l d'eau. Pelez et émincez les oignons. Faites-les fondre 5 minutes dans la cocotte avec le jus de viande. Baissez le feu, versez le mélange d'épices pour couscous et le double concentré de tomate. Ajoutez l'ail écrasé et les carottes épluchées et coupées en bâtonnets.

3 Faites cuire 10 minutes. Ajoutez la moitié du bouillon, les courgettes coupées en rondelles épaisses et les tomates en quartiers. Augmentez le feu. À la reprise de l'ébullition, remettez l'agneau, versez les pois chiches égouttés et arrosez du reste du bouillon. Laissez mijoter 1 heure à petit feu.

4 Faites cuire la semoule selon les indications du paquet. Égrainez-la avec le beurre coupé en parcelles. Faites cuire les merguez dans une poêle à sec et réchauffez-les dans la cocotte avant de servir. Servez la semoule avec le confit de raisins (ci-dessous).





Confit de raisins caramélisés

Faites revenir 1 oignon dans un filet d'huile d'olive jusqu'à le rendre translucide. Ajoutez 180 g de raisins secs et 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave. Laissez confire à feu doux 25 minutes environ.

ASTUCE
Gagnez du temps en préparant votre couscous la veille. Il n'en sera que meilleur ! Au moment de le réchauffer, vous pourrez également le dégraisser en enlevant, à l'aide d'une écumoire, la pellicule de gras qui se sera formée.

VARIANTES
Vous pouvez remplacer le comté par de fines lamelles de gruyère. Pour plus de moelleux, optez pour des tranches de mozzarella.



Wraps du soleil

10 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

- **150 g** de restes d'agneau
- **2** merguez
- Restes de légumes
- **1** petit concombre
- **½** citron (jus)
- **10 g** de coriandre
- **4 feuilles** de salade
- **1** yaourt nature
- **50 g** de comté
- **4** tortillas
- Sel et poivre

1 **Hachez l'agneau,** ajoutez le yaourt, la coriandre hachée, le jus du demi-citron, un peu de sel et de poivre. Coupez les merguez en rondelles. Épluchez et coupez le concombre et le comté en bâtonnets.

2 **Réchauffez les tortillas** et garnissez-les avec le mélange à la viande, les restes de légumes à couscous, les bâtonnets de concombre et de comté, les morceaux de merguez ainsi que les feuilles de salade.

3 **Roulez les tortillas en wraps** en rabattant le fond puis en ramenant les bords vers le centre tout en serrant bien la garniture.

Courgettes farcies

10 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- Restes de viande
- Restes de légumes
- **3** courgettes
- **30 g** de comté
- **6 c. à soupe** de chapelure

1 **Coupez les courgettes** dans le sens de la longueur et évidez-les avec une petite cuillère. Taillez la chair en petits morceaux. Faites de même avec les restes de viande et de légumes.

2 **Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez le comté en dé. Mélangez le tout et farcissez-en les courgettes. Disposez-les dans un plat allant au four avec un peu de sauce à couscous et saupoudrez de chapelure. Enfournez pour 30 minutes.

ASTUCE
Un petit plus gourmandise antigaspi ? Mixez des tranches de pain sec pour réaliser la chapelure. Vous pouvez l'agrémenter d'amandes concassées.

Boulettes de semoule à la menthe

10 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

- **1** œuf
- **30 g** de feuilles de menthe fraîche
- **1 gousse** d'ail
- **250 g** de reste de semoule
- Sel et poivre

1 **Mettez la semoule** dans un saladier. Ajoutez la menthe hachée. Versez l'œuf battu et l'ail émincé ou pressé. Assaisonnez à votre goût. Façonnez environ une dizaine de boulettes dans le creux de la main et à l'aide d'une cuillère (pour éviter que les boulettes ne collent, humidifiez légèrement vos mains).

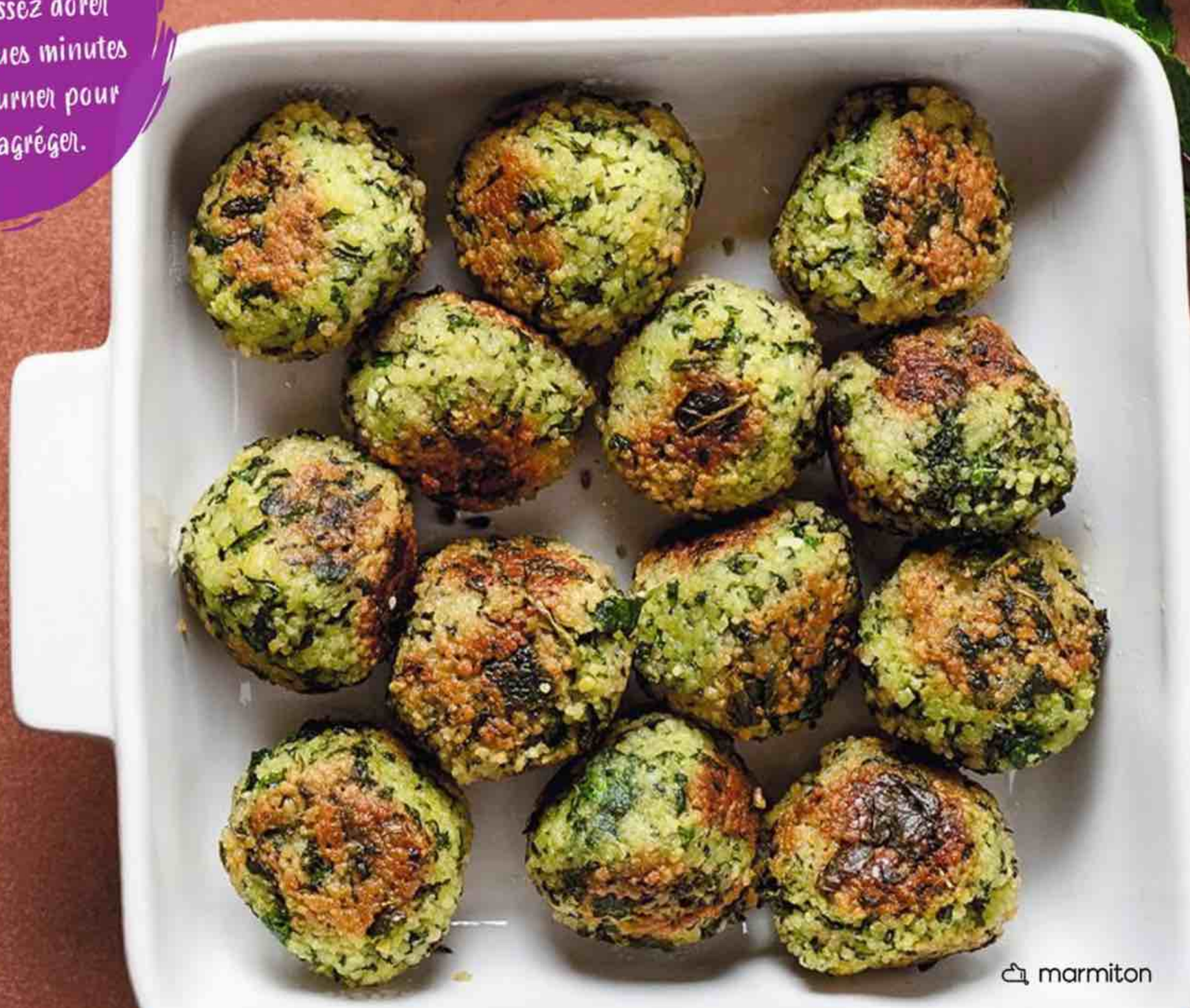
2 **Faites revenir les boulettes** dans un fond d'huile d'olive, en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

VARIANTES

Vous pouvez cuire les boulettes au four. Dans ce cas, ajoutez trois bonnes louches de jus de couscous à la préparation avant de façonner les boulettes. Cela leur évitera de sécher à la cuisson. Enfournez pour 15 min à 180°C.

TOUR DE MAIN

Pour cuire les boulettes, la poêle doit être bien chaude. Laissez dorer et attendez quelques minutes avant de les retourner pour ne pas les désagréger.



ASTUCE
Vous pouvez ajouter une fine couche de moutarde sur la pâte feuilletée.

Feuilletés apéro sucré salé

10 MIN	10 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **4** merguez cuites
- **130 g** de fromage frais
- **1** jaune d'œuf
- **1** pâte feuilletée rectangulaire
- **2 c. à soupe** de reste de confit de raisins secs
- Amandes effilées

1 **Placez la pâte feuilletée 10 minutes au congélateur.** Torréfiez les amandes à sec. Écrasez le fromage frais à la fourchette et incorporez le confit de raisins secs. Déroulez la pâte feuilletée et coupez-la en quatre.

2 **Préchauffez le four à 180 °C.** Tartinez les morceaux de pâte avec le fromage frais en laissant 1 cm sur l'extrémité pour permettre à la pâte d'adhérer. Parsemez d'amandes, déposez une merguez sur le bord et roulez-la jusqu'à ce qu'elle soit complètement entourée par la pâte.

2 **Coupez le rouleau obtenu** en deux puis coupez ces morceaux en quatre dans la hauteur. Formez une fleur en mettant les morceaux à plat, dans le même sens, en prenant soin de ne pas les détacher.

3 **Renouvelez l'opération pour chaque merguez.** Déposez les feuilletés sur du papier sulfurisé. Badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf et enfournez pour 10 minutes.



« Mon couscous à moi ... c'est DARI ! »

Choumicha est une des personnalités préférées au Maghreb.
Elle anime des émissions culinaires suivies par des millions de téléspectateurs

Recettes & contact
www.couscousdari.com

Choumicha

Tout un déjeuner dans un saladier

Le saviez-vous ? Les vitamines, si bonnes pour la santé, ne rassasient pas ! Alors, oui aux salades de saison, mais lorsqu'elles réunissent tous les ingrédients pour combler à la fois les besoins, le plaisir… et l'estomac. On vous dit tout. Par Juliette Romance



YONI SAADA
Ce n'est pas des salades ! Le chef parisien nous divulgue ses précieux conseils de pro et améliore notre pause déjeuner. Retrouvez-le dans les recettes à suivre.

UNE BASE À CROQUER

Pas de salade sans… salade. Ou des crudités bien fraîches qui apportent de la couleur, du croquant et surtout des nutriments intacts car non dégradés par la cuisson. L'idéal est d'en associer plusieurs, en variant les couleurs, pour cumuler les bénéfices. Mesclun, pousses d'épinards, carotte, tomate… À noter, les crudités, riches en fibres, sont plus digestes lorsqu'elles sont fractionnées : en dés, râpées, émincées…

UNE BONNE DOSE DE PROTÉINES

Viande, jambon, poisson, légumes secs, œuf, tofu… On a le choix. Évidemment, mieux vaut être sélectif et éviter les aliments lourds à digérer. On préfère le poulet à la viande rouge, le thon au naturel à la version à l'huile, le saumon frais au fumé, le jambon blanc au jambon de pays… La solution facile, les œufs. Durs ou pochés, on les écale au dernier moment. Ils sont bons, sains, nourrissants et peu caloriques.

Envie d'une salade composée ? 10 autres recettes à retrouver sur le site de Marmiton.

DES FÉCULENTS POUR CALER

Grâce à leur pouvoir satiétogène, c'est l'assurance antifringale. Leurs glucides complexes fournissent l'énergie suffisante pour tenir jusqu'au repas suivant. Riz, boulgour, pâtes, millet, quinoa, sarrasin, lentilles, pomme de terre, la gamme est généreuse. Évidemment, on préfère les produits de bonne qualité et non raffinés (riz, pâtes). Bon à savoir : le pain est considéré comme un féculent.

LES HERBES, LE VRAI GOÛT DES BEAUX JOURS

Elles ajoutent une note fraîche et sont des concentrés de bienfaits. La plupart sont des alliées de la digestion et leur saveur permet même de limiter l'usage du sel (comme l'estragon). Vous pouvez leur ajouter, pour leur croquant et leurs saveurs, quelques graines de courge, de lin, de tournesol… (*lire notre article sur les graines en pages 52-53*).

LE FROMAGE, POUR LE PLAISIR

En copeaux, émietté, râpé, crémeux, grillé, il rend la salade plus attrayante. À doser avec modération pour les plus gras (à pâte dure). Les fromages frais sont plus légers, de la délicate mozzarella à la saveur plus marquée d'une brousse de brebis ou de la feta. La bonne idée, les mixer avec un peu d'huile ou de yaourt pour en faire une sauce. Ça marche aussi avec une pâte persillée.

VALORISER LA VINAIGRETTE

Les lipides, on le sait, sont des maillons essentiels de la chaîne santé. La meilleure source ? L'huile d'olive, qui apaise les douleurs gastriques et améliore la digestibilité des aliments. À associer avec une source d'oméga 3 (huile de colza, notamment), et du vinaigre de cidre. C'est aussi le moment idéal pour goûter des huiles plus rares, comme la noisette et la noix, ou encore l'huile d'argan, dont les saveurs se rapprochent de celles de l'amande. Enfin, on peut ajouter, bien haché, ail, échalote ou oignon. Crus, ces condiments fournissent des enzymes « digestives ».

QUELLES PROPORTIONS ?

Pour équilibrer et mieux assimiler les nutriments, l'assiette doit comporter 50 % de légumes (crus ou cuits). Les protéines (animales ou végétales), souvent sous-représentées dans les salades des restaurants, doivent constituer environ 30 % de l'ensemble. Enfin, on fait 20 % de place aux féculents. On complète avec des ingrédients à haute valeur nutritionnelle : amandes, graines germées, algues, graines de chia, de lin…

Pâtes froides au pesto

20 MIN	15 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	**6** personnes

POUR LE PESTO

- **50 g** de roquette
- **4 gousses** d'ail
- **½ botte** de basilic
- **20 g** de parmesan
- **40 g** de pignons de pin
- Huile d'olive
- Sel et poivre

POUR LES PÂTES

- **150 g** de roquette
- **360 g** de pâtes
- **300 g** d'olives
- **80 g** de chapelure
- **50 g** de pignons de pin

1 **Réalisez le pesto.** Dans un petit mixeur, mixez l'ail, le parmesan, les pignons de pin et l'huile d'olive. Ajoutez la roquette et le basilic. Mixez de nouveau. Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Salez, poivrez et réservez.

2 **Préparez les pâtes.** Faites bouillir un grand volume d'eau salée. Plongez-y les pâtes et laissez cuire en suivant les indications du paquet. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide, ajoutez le pesto et mélangez. Réservez dans un contenant hermétique.

4 **Complétez la salade.** Au moment de déguster, dans une poêle, faites griller à sec la chapelure et les pignons 3 minutes. Parsemez les pâtes de ce mélange, ajoutez une douzaine d'olives par assiette et une belle poignée de roquette.

LE CONSEIL DE YONI

Pour le pesto, ajoutez un glaçon au moment de mixer, ce qui permettra de fixer la chlorophylle de la roquette.

LE CONSEIL DE YONI

Vous pouvez dégorger vos tagliatelles avec un peu de sel pour les rendre croquantes. Préparez une vinaigrette avec le cœur du concombre (et ses pépins pour le croquant) ainsi que du miel pour une touche sucrée-salée.

Tagliatelles de concombre à la grecque

20 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

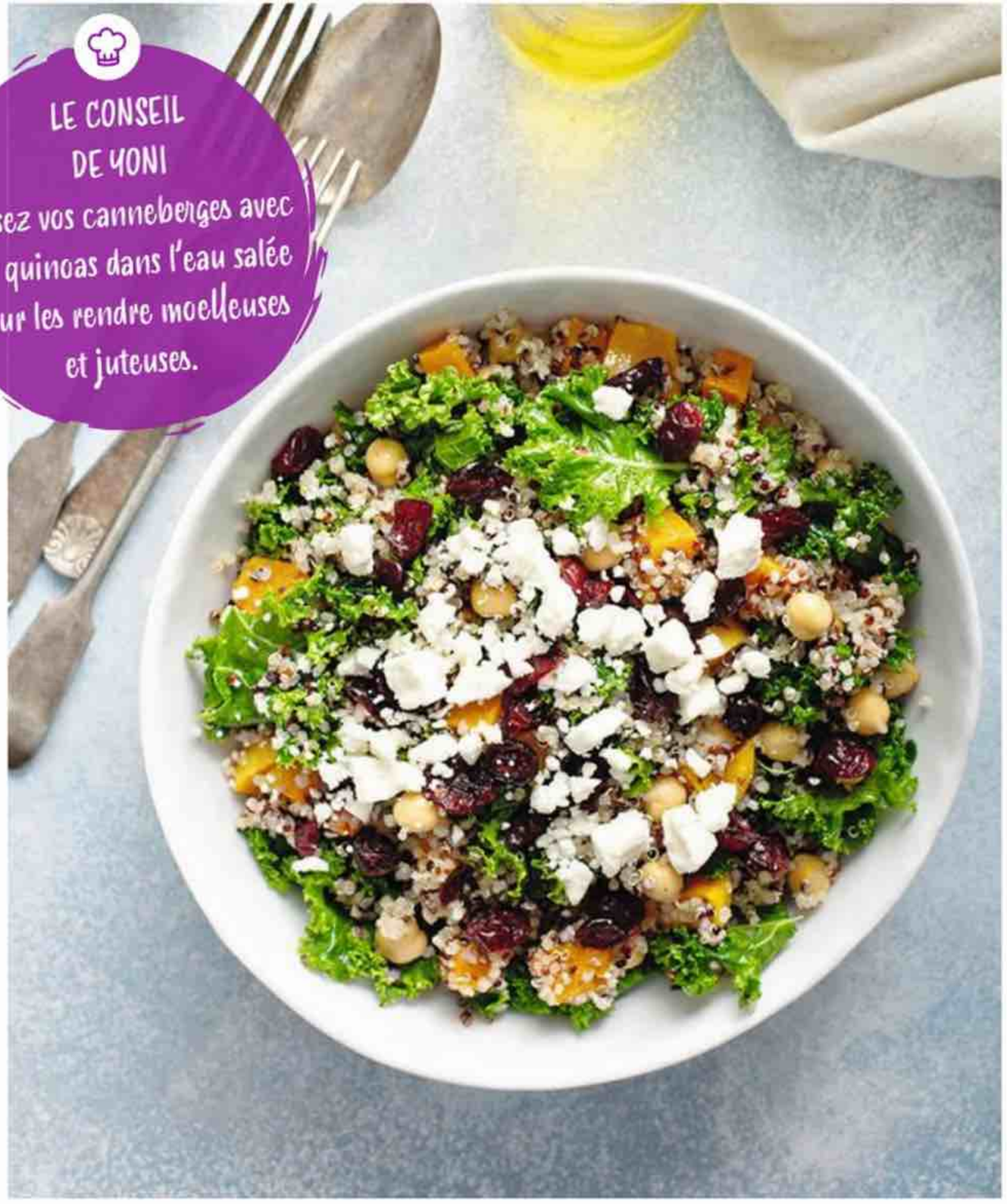
- **30** tomates cerise
- **3** oignons nouveaux
- **1** concombre
- **1** citron (jus)
- **3 tiges** de basilic frais
- **180 g** de halloumi
- **80 g** d'olives noires
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Coupez le concombre.** Ouvrez-le en deux dans la longueur, retirez le cœur à la cuillère et détaillez la chair en lanières à l'aide d'une mandoline ou d'un Économe.

2 **Préparez la sauce.** Mixez les oignons nouveaux avec le jus du citron, 30 g de halloumi et l'huile d'olive. Le mélange doit être granuleux. Réservez cette sauce.

3 **Composez la salade.** Mélangez les tagliatelles de concombre, les olives, les tomates coupées en deux, les feuilles de basilic. Salez et poivrez.

4 **Dressez les assiettes.** Coupez le reste de halloumi en tranches fines et faites-les dorer à la poêle. Répartissez le halloumi et la salade dans les assiettes, nappez de sauce.



LE CONSEIL DE YONI

Cuisez vos canneberges avec vos quinoas dans l'eau salée pour les rendre moelleuses et juteuses.

Bol aux deux quinoas

25 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **3** carottes
- **1** citron
- **½** salade verte
- **250 g** de feta
- **300 g** de mélange de quinoas blanc et rouge
- **200 g** de pois chiches en conserve
- **100 g** de canneberges séchées
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **1 c. à soupe** de sauce soja
- Sel et poivre

1 **Préparez les carottes.** Épluchez-les et taillez-les en cubes. Plongez-les 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

2 **Faites cuire les quinoas.** Plongez-les 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et versez dans un saladier.

3 **Préparez les autres ingrédients.** Lavez la salade, essorez-la délicatement. Égouttez les pois chiches. Coulez la feta en petits morceaux. Pressez le citron.

4 **Composez la salade.** Mélangez les quinoas, la salade, les pois chiches, les carottes, la feta et les canneberges.

5 **Préparez la vinaigrette.** Émulsionnez l'huile d'olive avec la sauce soja, le vinaigre et le citron. Salez et poivrez.

6 **Servez.** Versez la vinaigrette sur la salade et dégustez sans attendre.

Salade de riz au poulet

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **3** blancs de poulet
- **2** échalotes
- **1** mangue
- **150 g** de mâche
- **1 botte** de radis
- **½ botte** de ciboulette
- **1 noisette** de beurre
- **300 g** de riz
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **1 pincée** de piment rouge en flocons
- Sel et poivre

1 **Préparez le riz.** Plongez-le dans un grand volume d'eau bouillante et faites-le cuire en suivant les indications du paquet. Égouttez et rincez à l'eau froide.

2 **Faites cuire les blancs de poulet.** Saisissez-les dans une poêle avec le beurre environ 15 minutes. Ils doivent être dorés et cuits à cœur.

3 **Préparez les autres ingrédients.** Pelez la mangue et taillez-la en cubes. Pelez et émincez les échalotes. Lavez les radis et coupez-les en rondelles, ciselez la ciboulette. Mélangez le tout avec la mâche, le poulet et le riz.

4 **Réalisez une vinaigrette.** Mélangez l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre et le piment. Versez sur la salade de riz au moment de la déguster.



Salade de lentilles corail et poulet

25 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **3** blancs de poulet
- **200 g** de pousses d'épinards
- **100 g** de tomates cerise
- ½ citron (jus)
- **100 g** de feta
- **350 g** de lentilles corail
- Paprika
- Huile de tournesol
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez le poulet.** Préchauffez le four à 180 °C. Sur la plaque du four couverte de papier cuisson, disposez les blancs de poulet. Badigeonnez-les légèrement d'huile de tournesol. Ajoutez 1 pincée de paprika. Salez et poivrez.

2 **Faites cuire les ingrédients.** Enfournez les blancs de poulet pour 15 minutes. Plongez les lentilles dans un grand volume d'eau bouillante pendant 15 minutes. Égouttez et réservez.

3 **Préparez les autres ingrédients.** Lavez les tomates et les pousses d'épinards. Coupez les tomates en deux. Émiettez la feta. Coupez le poulet en lamelles. Mélangez le tout avec les lentilles.

4 **Assaisonnez votre salade.** Arrosez-la du jus de citron et d'un filet d'huile d'olive.



LE CONSEIL DE YONI
Gardez le jus de cuisson du poulet et mélangez-le à la vinaigrette, pour la rendre plus aromatique. Le gras du jus de cuisson la rendra aussi plus stable (elle tranchera moins).

ENFIN du 100% FRANÇAIS

Élevé dans les Prés*

AU RAYON CHARCUTERIE

Le Gaulois est enfin au rayon charcuterie !
Depuis le temps qu'on attendait
ce blanc de poulet élevé dans les prés...

et dans les prés français !

le Gaulois

JEAN-MICHEL,
ÉLEVEUR LE GAULOIS
RÉGION NORMANDIE

le Gaulois

Volaille 100% Française - Née, élevée, préparée

Blanc de Poulet
100% FILET*

Élevé dans les Prés
– SORTANT A L'EXTÉRIEUR –

Nos volailles grandissent ici.

CONSERVATION SANS NITRITE

ISSU D'ANIMAUX NOURRIS SANS OGM

NUTRI-SCORE A B C D E

Volaille Française

* sortant à l'extérieur en marque nationale

C'EST BON D'ÊTRE GAULOIS

1€ DE RÉDUCTION
SUR UN PRODUIT DE LA MARQUE

Contre remise de ce bon en caisse, votre magasin vous fera bénéficier immédiatement d'une réduction de 1€ pour tout achat d'un produit de la gamme Élevé dans les Prés de charcuterie de volaille Le Gaulois. Un seul bon par achat. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat que celui mentionné ci-dessus donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable, valable en France métropolitaine, Corse incluse. Offre valable jusqu'au 31/12/2022. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon●

2964317673941

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

11 graines à croquer

Elles ont pris le contrôle de nos assiettes depuis plusieurs années en y ajoutant texture et bons nutriments. On les incorpore sans modération à notre cuisine.

Par Mélissa Cruz

On teste

LA GRAINE DE CHIA

Mais celle-là, on ne la croque pas ! Il est indispensable de la faire tremper au moins dix minutes dans un liquide. Que ce soit dans du lait, pour une douceur matinale – avec, pourquoi pas, des flocons d'avoine et une cuillerée de miel –, ou dans de l'eau, en remplacement de l'œuf pour une préparation vegan réussie. Elle gonfle alors jusqu'à former une texture gélatineuse. À tester pour réaliser pancake, pudding, moelleux sans œufs.



CHANVRE

L'utilisation classique : les graines entières apportent du croquant dans une salade, mais attention pour les intestins fragiles. On peut les faire tremper pour les attendrir et en parsemer une soupe, un yaourt, une compote, un muesli...

L'idée étonnante : rendez-vous dans notre dossier cru ! Vous pouvez ajouter des graines de chanvre aux tartares de poisson et de viande.



COURGE

L'utilisation classique : elle se grignote à l'apéritif, dans un mélange de graines et fruits secs, ou seule, assaisonnée de fleur de sel. Pour relever son goût très neutre, on la fait griller quelques minutes dans une poêle à sec.

L'idée étonnante : juste avant de cuire un banana-bread, parsemez-le de graines pour donner du croquant au moment de la dégustation.



NIGELLE

L'utilisation classique : dans un tajine de poulet, au milieu des épices orientales, elle est vraiment dans son élément. On la consomme aussi beaucoup sous forme d'huile, en filet sur le poisson après cuisson.

L'idée étonnante : son goût citronné est très agréable sur des légumes rôtis (à saupoudrer en fin de cuisson) ou une salade de fruits.



PAVOT

L'utilisation classique : dans un cake au citron, on sait déjà qu'elle fait des merveilles. Elle ajoute du croquant et sa saveur discrète se marie très bien à l'acidité de l'agrume. Idem dans un lemon curd.

L'idée étonnante : dans un plat mijoté, le pavot dévoile tout son potentiel. Ajoutez-en une belle poignée avant de couvrir la cocotte, puis, au moment de servir, pour apprécier sa texture.



FENOUIL

L'utilisation classique : dans une infusion pour finir un long (et lourd) repas, elle a déjà fait ses preuves. Elle parfume également les soupes et crèmes d'une saveur délicatement fraîche.

L'idée étonnante : vivent les beaux jours ! La graine de fenouil adoucit les saveurs marquées d'une salade de pommes de terre et hareng parfumée à l'ail.



LIN

L'utilisation classique : pour profiter pleinement de son goût de noisette, il faut l'écraser ou la moudre. On l'intègre ensuite dans une préparation de pain, brioche ou autre croissant.

L'idée étonnante : si on la trouve facilement dans les préparations sucrées, testez-la en salé, dans un guacamole, des rillettes de poisson ou une salade de mâche.



MOUTARDE

L'utilisation classique : sans surprise, elle se fond sans faire de vague dans une sauce, une marinade ou une vinaigrette pour renforcer le piquant de l'assaisonnement.

L'idée étonnante : faites-les mariner en pickles pour les conserver jusqu'à trois mois au réfrigérateur. Et voilà un condiment à utiliser dans toutes vos préparations !



SARRASIN (OU KASHA)

L'utilisation classique : sur un mélange de jeunes pousses arrosé d'un filet de vinaigre balsamique voire dans une salade de pâte, elle se glisse dans toutes nos salades.

L'idée étonnante : sur des bananes congelées et mixées en glace express, parsemez quelques graines de sarrasin grillées et recouvrez le tout de sirop de dattes ou de caramel d'avoine. Le sundae n'a qu'à bien se tenir !



SÉSAME

L'utilisation classique : très utilisée dans la cuisine asiatique, elle donne une saveur de noisette (proche des graines de lin) aux woks de légumes, marinades de poisson cru et brochettes caramélisées.

L'idée étonnante : elle apporte un arrière-goût de grillé aux biscuits secs les plus simples, aux épices, au chocolat ou, plus surprenant encore, au citron vert.



TOURNESOL

L'utilisation classique : son aspect un peu plus gras en bouche lui permet de se fondre facilement dans des préparations plus gourmandes : un risotto, des lasagnes aux épinards et chèvre, ou un tian.

L'idée étonnante : préparez un beurre de tournesol en les mixant à l'aide d'un blender puissant avec une pointe de sel et du sucre. Vos tartines n'auront plus le même goût.



35 recettes à dévorer tout cru

TERRINE, TARTARE, CARPACCIO...

Envie de faire participer les enfants ? Nos recettes sans cuisson à réaliser à quatre mains.

Qui l'eût cru ?

Intérêts gustatifs, pouvoirs nutritionnels, précautions à prendre… Voici quelques infos à picorer avant de s'essayer à la cuisine sans cuisson.

Par Marie Gabet

CARPACCIO, TARTARE OU CEVICHE ?

Le carpaccio est un plat italien à base de viande de bœuf coupée en tranches très fines, assaisonné de citron et d'huile d'olive. Il peut être servi avec des câpres et des copeaux de parmesan. Il a donné lieu à de multiples variantes, à base de veau, de poissons divers ou même de légumes coupés tout aussi finement. Son nom est emprunté à celui du peintre italien Vittore Carpaccio, dont l'œuvre, à dominante rouge, rappelle la couleur du plat. Le ceviche, quant à lui, a des origines hispaniques. C'est un plat typique des côtes d'Amérique du Sud. Le principe ? Cuire dans une marinade (à base de citron vert) un poisson ou un fruit de mer. Enfin, le tartare désigne une préparation crue, coupée en petits cubes au couteau, liée par un jaune d'œuf cru et de la moutarde.

DES BIENFAITS À CROQUER

Consommer un aliment cru est la meilleure façon de conserver tout son capital micronutritionnel (à condition de les consommer rapidement après épluchage et ou découpe). Il se trouve que les vitamines sont vulnérables à la chaleur. Lors de la cuisson, la destruction des apports peut aller jusqu'à 60 % (cela varie en fonction de la température et du temps de cuisson). Quant aux minéraux et aux acides gras, ils sont solubles dans les matières grasses et les eaux de cuisson.

NOS COPINES LES HUILES

Quand ils sont chauffés, certains corps gras peuvent générer la formation de substances cancérigènes. C'est le cas du beurre quand il roussit trop longtemps. Mais aussi de toutes les huiles dites instables : colza, noix et lin, notamment. Elles sont donc à réserver aux préparations crues. Nos idées de recettes sans cuisson sont l'occasion de redécouvrir ces huiles moins connues, mais goûteuses.

ATTENTION, MICROBES !

Seules les cuissons à températures élevées viennent à bout des microbes, germes et bactéries. Les aliments, s'ils ne sont pas consommés frais et manipulés selon des règles d'hygiène strictes, peuvent donc véhiculer des parasites. Notamment des salmonelles, staphylocoques ou ténias dans les viandes crues, des anisakis dans les poissons. Envie de préparer un tartare de bœuf ? Rendez-vous chez le boucher plutôt qu'au rayon des viandes préemballées. Précisez au boucher que vous allez déguster cette viande crue et demandez-lui de la hacher devant vous. Ensuite, transportez-la dans un sac isotherme. Vous prévoyez de cuisiner du poisson cru ? Achetez-le surgelé ou, s'il est frais, placez-le dans votre congélateur quarante-huit heures. Une précaution indispensable pour tuer de possibles parasites. À la maison, il faut continuer d'être vigilant. Ne pas rompre la chaîne du froid, se laver les mains avant de manipuler les aliments, cuisiner avec des ustensiles propres, consommer sa viande ou son poisson dans les douze heures suivant l'achat (ou la sortie du congélateur) : voici les quatre règles de base pour pouvoir manger cru les yeux fermés.

ET LE LAIT CRU ?

C'est un lait qui n'a pas été chauffé au-delà de 40 °C (la température naturelle moyenne du corps de l'animal). À moins de se rendre à la ferme, il est rare d'en consommer brut. Par contre, on le retrouve dans les fromages au lait cru. Ne pas chauffer le lait (qui devient pasteurisé au-delà de 72 °C) permet de préserver sa « flore microbienne », c'est-à-dire l'ensemble des bactéries qu'il contient naturellement et qui donnent au fromage au lait cru son goût soutenu et sa typicité.



ASTUCE
Ajoutez des grosses feuilles de basilic ou des câprons dans et autour du millefeuille.

Millefeuille de tomate au jambon cru et crème de mozzarella

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **12 tranches** de jambon cru
- **4** tomates Marmande vertes
- **1 gousse** d'ail
- **1 boule** de mozzarella (125 g)
- **4 c. à soupe** d'huile de pistache
- **2 c. à soupe** de pistaches nature décortiquées
- **2 c. à soupe** de purée d'amande blanche
- **2 c. à soupe** de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre

1 **Préparez la crème de mozzarella.** Égouttez le fromage et mixez-le avec la purée d'amande et la gousse d'ail pelée et pressée au presse-ail. Salez, poivrez, ajoutez les deux tiers des pistaches et mixez rapidement pour conserver des éclats.

2 **Préparez les tomates.** Lavez-les et coupez-les transversalement en fines tranches.

3 **Passez au montage.** Au dernier moment, dressez le millefeuille dans chaque assiette en intercalant des rondelles de tomate, des fines tranches de jambon cru et de la crème de mozzarella. Décorez de pistaches concassées et arrosez d'huile de pistache mélangée au vinaigre. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

Ceviche de cabillaud, citron et origan

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **400 g** de pavés de cabillaud extra frais
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **1 bouquet** d'origan frais
- **2** citrons confits
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive typée ardente
- **1 c. à soupe** de crème de balsamique
- Fleur de sel et poivre

1 **Préparez le poisson.** Coupez les pavés de cabillaud en larges sashimis. Arrosez-les de jus de citron et salez-les. Réservez.

2 **Préparez les condiments.** Lavez les citrons confits et coupez-les en demi-rondelles. Fouettez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec la crème de balsamique. Effeuillez l'origan.

3 **Procédez au dressage.** Arrangez le poisson mariné dans un plat creux avec les demi-rondelles de citron confit et les feuilles d'origan. Arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mélangez et poivrez.

4 **Servez.** Proposez le ceviche de cabillaud avec la vinaigrette à part.



Le Jambon de Parme
Que du plaisir !

SANS ADDITIFS
SANS NITRITES AJOUTÉS
LOI ITALIENNE DE 1992

PARMA
C01
PROSCIUTTO DI PARMA
Denominazione di Origine Protetta ai sensi della L.26/90 e del Reg. (CE) 1107/96 - Confezionato sotto il controllo di CSQA Certificazioni

Retrouvez
toutes nos succulentes
recettes sur notre site
prosciuttodiparma.com

Consorzio del Prosciutto di Parma C.A.C.I.A.A. DI PARMA NUM. ISCRIZ. REG. IMPRESE, PIVA e C.F.00252820345 - Photos : image DR

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

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les anchois marinés se trouvent au rayon frais ou au détail en poissonnerie. Ils peuvent être à l'huile ou au vinaigre, nature ou aux herbes et à l'ail, au piment... Ces filets à chair blanche ne sont pas à confondre avec les filets d'anchois à l'huile très salés qui servent davantage de condiment.

Salade composée aux anchois marinés

25 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

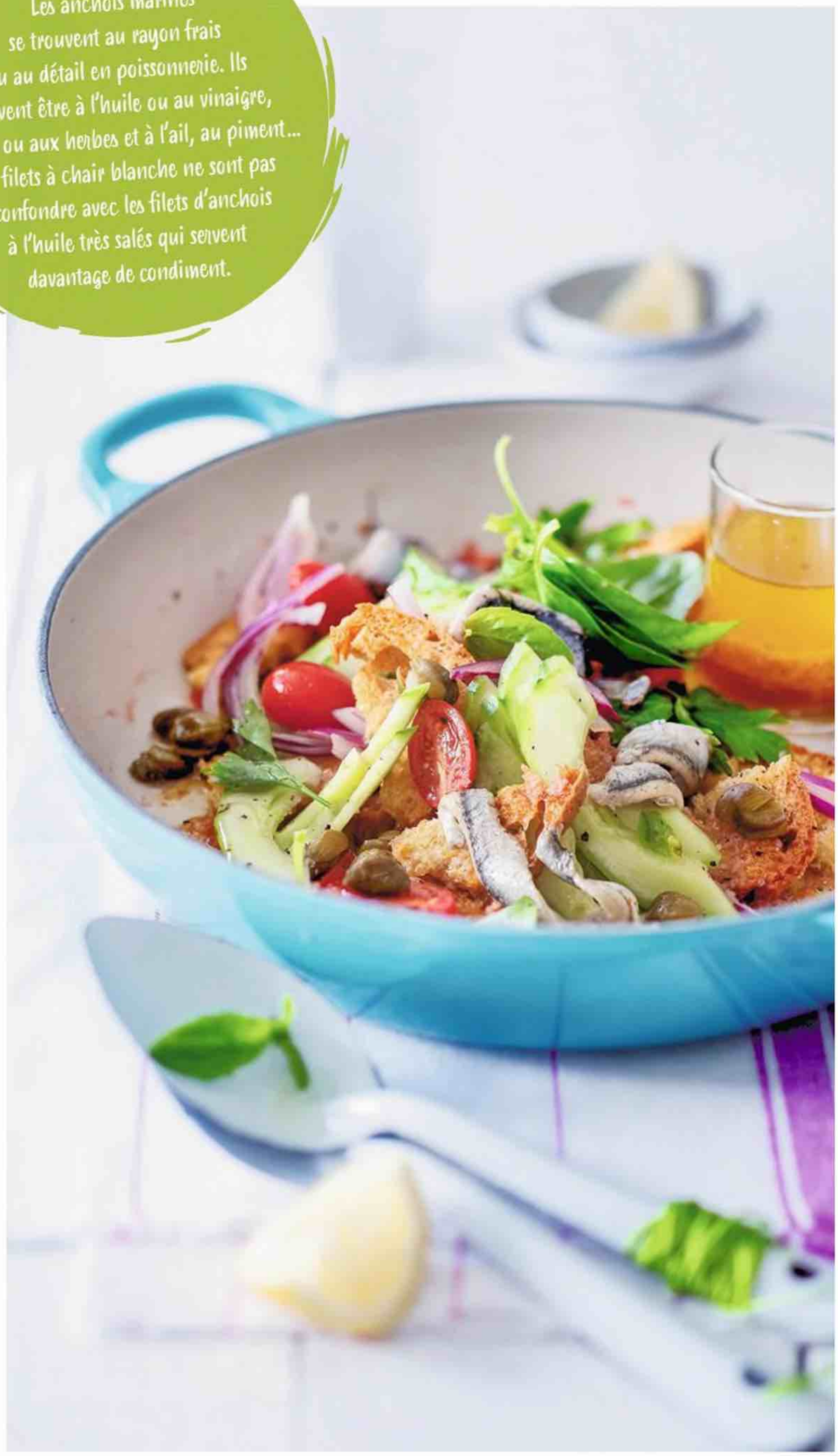
- **24** filets d'anchois marinés (env. 100 g)
- **250 g** de tomates olivette
- **½** concombre
- **½** oignon rouge
- **2 gousses** d'ail
- **1 botte** de basilic
- **½ botte** de persil plat
- **6 tranches** de pain ciabatta
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **2 c. à café** de câpres au vinaigre
- Sel et poivre

1 **Taillez les crudités.** Lavez les tomates et coupez-les en deux. Pelez le concombre et coupez-le en deux dans la longueur, épépinez-le et émincez-le en biseau. Effeuillez le persil et le basilic. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les demi-rouelles.

2 **Préparez les croûtons.** Toastez les tranches de pain au grille-pain et frottez-les avec 1 gousse d'ail pelée, cassez-les en morceaux.

3 **Réalisez la vinaigrette.** Pelez et râpez la gousse d'ail restante. Fouettez-la avec le vinaigre et l'huile, salez et poivrez.

4 **Assemblez.** Dans un plat, réunissez les crudités, les câpres égouttées, les anchois marinés et les croûtons. Arrosez de vinaigrette, mélangez. Servez sans attendre.



Couronne de truite fumée farcie aux crudités

25 MIN	2 H	POUR 6
Préparation	Réfrigération	personnes

- **9 tranches** de truite fumée
- **2** tomates grappe
- **1** petit citron bio non traité
- **⅓** de concombre
- **1** petit oignon rouge
- **1 gousse** d'ail
- **½ botte** d'estragon
- **3 tranches** de pain de mie
- **12 cl** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de vinaigre doux
- Sel et poivre

1 **Préparez le liant.** Retirez la croûte du pain et déchirez la mie en morceaux. Placez-les dans un saladier avec le vinaigre doux et la gousse d'ail pelée et écrasée au presse-ail. Mélangez bien.

2 **Préparez le reste de la garniture.** Lavez, effeuillez et hachez l'estragon. Lavez et coupez les tomates en très petits dés. Pelez et ciselez l'oignon rouge. Épluchez partiellement le concombre. Taillez-en la moitié en brunoise. Ajoutez le tout dans le saladier, puis versez l'huile. Salez, poivrez et mélangez bien.

3 **Procédez au montage de la couronne.** Chemisez un moule à savarin de 5 tranches de truite. Garnissez de farce et rabattez les tranches sur la garniture. Disposez par-dessus les tranches de truite restantes et tassez bien le tout. Placez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

4 **Dressez.** Au moment de servir, démoulez la couronne de truite sur un plat de service. Décorez-la avec le reste de concombre tranché à la mandoline et le citron coupé en fines rondelles.



VARIANTE
Vous pouvez remplacer la truite fumée par des lamelles de concombre (pour une version végé) ou par du jambon blanc.



TOUR DE MAIN
Pour démouler aisément le cheesecake, vous pouvez passer la flamme d'un chalumeau sur le cercle à entremets. Vous pouvez aussi passer entre le cheesecake et le cercle la lame d'un couteau plat préalablement trempée dans de l'eau chaude.

Cheesecake brebis, poivron, pignons et basilic

25 MIN	1 NUIT	POUR 10
Préparation	Réfrigération	personnes

- **900 g** de poivron grillé en saumure
- **1 bouquet** de basilic
- **500 g** de brousse de brebis
- **250 g** de fromage frais à tartiner
- **10 cl** de crème liquide entière
- **125 g** de pignons de pin
- **4 feuilles** de gélatine (soit 8 g)
- **1 c. à café** de paprika fumé
- **2 pincées** de piment d'Espelette
- Fleur de sel et poivre

1 **Préparez les poivrons la veille.** Égouttez-les et ouvrez-les en deux pour obtenir des morceaux bien plats.

2 **Confectionnez l'appareil.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Au batteur, travaillez la brousse avec le fromage frais, salez et poivrez. Ajoutez le paprika et le piment. Faites chauffer la crème au micro-ondes dans un ravier jusqu'à ce qu'elle fume. Incorporez la gélatine essorée tout en fouettant. Versez-la dans le fromage et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

3 **Finalisez la garniture.** Effeuillez et hachez le basilic. Ajoutez-le dans l'appareil au fromage et incorporez 90 g de pignons.

4 **Procédez au montage.** Dans le fond d'un cercle à entremets de 22 cm de diamètre disposé sur un plat, tapissez 1 couche de poivron. Versez la moitié de l'appareil au fromage, puis étalez une seconde couche de poivron. Recouvrez avec le reste d'appareil et terminez par 1 couche de poivron. Entreposez au réfrigérateur pour la nuit.

5 **Dressez la terrine le jour même.** Retirez le cercle à entremets et parsemez le cheesecake de reste de pignons. Servez bien frais.

Pains de table

La Fournée Dorée lance deux nouveautés aux céréales



Avec le Pain de Table aux céréales et les Minis Baguettes à la farine d'épeautre et aux graines de céréales, La Fournée Dorée donne un nouveau souffle tendance à la table. A la fois moelleuses et généreuses, ces nouveautés ultra-gourmandes se dégustent à tout moment, en tartines, en sandwichs et bien sûr pendant les repas. Indispensable !

Le pain de table se fait à la fois gourmand et tendance ! Avec ses deux dernières nouveautés aux céréales, La Fournée Dorée donne à la fois du goût, du moelleux et de la générosité à la table. Ainsi, le nouveau Pain de Table aux Céréales réussit à être équilibré sans rien perdre en saveurs. Grâce à ses tranches épaisses et à ses six céréales, il séduira toute la famille aussi bien au petit déjeuner qu'au cours des repas, et même en sandwich veggie (voir notre recette).

C'est également le cas avec les nouvelles Minis Baguettes Epeautre et Graines de Céréales (vendues par six). Ultra-moelleuses, elles sont parfaites à tout moment de la journée, dès le petit déjeuner pour une tartine gourmande.

Savoureuses à froid, elles s'adaptent facilement aux goûts de chaque membre de la famille. Une minute au grille-pain suffit à rendre les Minis Baguettes encore plus moelleuses. Et trois petites minutes au four, à 170°, ne leur feront rien perdre de leur moelleux mais y ajoutera du croustillant. Ne soyez pas étonnés qu'elles « partent comme des petits pains »...

Des pains de table équilibrés et tendance

Fabriqués en France, les nouveaux Pains de Table aux Céréales et Minis Baguettes Epeautre et Graines de Céréales sont préparés sans huile de palme.

Le Pain de Table comprend 6 céréales, des graines de blé malté, de millet et de lin aux flocons d'avoine de blé, d'orge et de seigle.

Les Minis Baguettes sont conçues avec de la farine d'épeautre et se voient surmontées de 4 céréales : du blé, du sarrasin et de l'orge, tout trois concassés, ainsi que des flocons d'avoine.



La recette : le grill-veggie

Découpez les courgettes en rondelles, puis faites-les revenir à la poêle avec de l'huile d'olive et couvrir 8 à 10 min. Découpez la tomate et la mozzarella en tranches. Étalez le pesto sur les 4 tranches de Pain de Table au Céréales. Répartissez ensuite les courgettes rôties, puis la mozzarella et la tomate sur deux des tranches de pain. Refermez avec les deux autres tranches.

Faites dorer les sandwichs à la poêle avec de l'huile de l'olive, 3 minutes de chaque côté pour un pain bien doré. Si vous souhaitez que la mozzarella soit bien coulante, couvrez la poêle avec une cloche pendant les 3 dernières minutes. Servez et dégustez !

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



2 pers. 10 min. Facile

Ingrédients :
4 tranches de Pain de Table aux Céréales, 1 boule de mozzarella (125g), 1 tomate cœur de bœuf, 1/2 courgette, Pesto, Huile d'olive



ASTUCE
Pour une découpe impeccable, utilisez un bon couteau à pain avec de grosses dents afin de ne pas écraser les couches et que la garniture ne dévie pas pendant cette opération.

Sandwich cake saumon concombre aneth

30 MIN Préparation | **2 H** Réfrigération | **POUR 4** personnes

- **6 tranches** de saumon fumé
- **1** concombre
- **1 dizaine** de tomates cerise rouges et jaunes
- **½** citron
- **4 brins** d'aneth
- **1 bouquet** de ciboulette
- **600 g** de fromage frais
- **250 g** de fromage blanc lisse entier
- **350-400 g** de pain suédois en tranches carrées
- Sel et poivre blanc moulu

1 **Préparez le fromage.** Pressez et filtrez le jus du citron. Au batteur, fouettez le fromage frais avec le fromage blanc pour obtenir une texture homogène. Détendez le tout en ajoutant juste assez de jus de citron. Vous devez obtenir un fromage lisse, ferme, mais qui s'étale très bien. Salez et poivrez.

2 **Préparez la garniture.** Pelez et coupez le concombre en deux. Épépinez-le et taillez-le à la mandoline en tranches de 3 mm. Effeuillez l'aneth.

3 **Assemblez.** Placez un cercle à entremets carré de 20 cm de côté sur un plat de service. Rangez-y au fond 1 couche de pain suédois. Recoupez les tranches pour obtenir 1 couche bien plane et régulière. Étalez 1 couche de préparation au fromage, puis 1 couche de concombre garnie avec la moitié de l'aneth. Tartinez de préparation au fromage les 2 faces d'une seconde couche de pain suédois. Posez-la sur le montage. Placez le saumon et recommencez l'opération avec le pain tartiné sur les 2 faces pour ensuite arranger le reste de concombre et d'aneth. Terminez par 1 couche de pain suédois tartiné de préparation au fromage, uniquement sur la face inférieure. Tassez bien et entreposez pour 2 heures au réfrigérateur.

4 **Finalisez.** Démoulez le sandwich cake et masquez-le complètement du reste de fromage avec une spatule. Décorez-le avec les tomates cerise coupées. Apposez sur tout le pourtour des tiges sectionnées de ciboulette.

Rouleau de printemps aux crevettes

30 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **12** crevettes roses cuites
- **1** petite courgette
- **½** carotte
- **¼** d'oignon rouge
- **1 bouquet** de basilic nain
- **4 feuilles** de riz grandes et rondes
- **50 g** de vermicelle de riz
- **4 c. à soupe** de sauce soja
- **4 c. à soupe** de vinaigre de riz
- Sel et poivre

1 **Préparez les crudités.** Pelez et râpez la carotte. Lavez et tranchez la courgette coupée en deux à la mandoline pour obtenir des rubans de 2 mm d'épaisseur. Effeuillez le basilic.

2 **Apprêtez le reste de la garniture.** Décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans l'épaisseur. Recouvrez le vermicelle de riz d'eau bouillante et laissez-le se réhydrater, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, puis égouttez-le. Salez et poivrez, puis mélangez-le à 2 cuillerées de vinaigre de riz.

3 **Préparez la sauce.** Dans un bol, mélangez le vinaigre restant avec la sauce soja et ajoutez l'oignon pelé et râpé en cheveux d'ange.

4 **Assemblez.** Passez 1 feuille de riz dans un bain d'eau à température ambiante et placez-la face à vous sur le plan de travail. Vous allez la garnir en formant une bande horizontale dans la moitié inférieure, à 2 cm des bords. Disposez en premier lieu 3 demi-crevettes, face bombée contre la feuille. Posez des rubans de courgette à la verticale par-dessus, puis de la carotte et du vermicelle. Ajoutez quelques feuilles de basilic et enfin 3 autres demi-crevettes, face bombée face à vous. Commencez à enrouler le rouleau en partant du bas pour recouvrir complètement la garniture. Rabattez les côtés vers le centre, puis continuez de rouler le tout vers le haut en serrant bien. Procédez de la même façon avec le reste des ingrédients.

5 **Servez.** Présentez les rouleaux de printemps parsemés de graines de sésame noir et de feuilles de basilic. Trempez-les dans la sauce pour les déguster.

VARIANTE
Remplacez les crevettes par des sashimis de saumon ou de dorade par exemple.

TOUT CRU

Salade de tomate à la burrata, vinaigrette framboise

10 MIN Préparation | **POUR 2** personnes

- **4** tomates grappe
- **125 g** de framboises
- **50 g** de framboises blanches
- **¼** d'oignon rouge
- **4 brins** de basilic
- **1** burrata
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive typée ardente
- **2 c. à soupe** de vinaigre de framboise
- Fleur de sel et poivre

1 **Préparez la vinaigrette.** Mixez 80 g de framboises avec l'huile d'olive et le vinaigre de framboise. Salez et poivrez. Réservez.

2 **Passez aux découpes.** Lavez, essuyez les tomates et coupez-les en fins quartiers. Pelez et émincez l'oignon rouge.

3 **Assemblez.** Dressez les tomates avec les feuilles de basilic dans un plat. Posez la burrata au centre. Disposez par-dessus les lamelles d'oignon, les framboises restantes et les framboises blanches. Salez et poivrez. Servez avec la vinaigrette à part.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les framboises blanches sont en réalité légèrement jaunes et disposent d'une saveur sucrée aromatique. À défaut, vous pouvez les remplacer par des mulberries, qui sont des sortes de petites mûres blanches séchées et considérées comme un superaliment.



ASTUCE
Congeler le poisson permet d'assurer une découpe en tranches fines, mais assurez-vous qu'il ne soit pas déjà décongelé.

Tartare de bœuf printanier

20 MIN Préparation | **POUR 2** personnes

- **300 g** d'onglet de bœuf
- **30 g** de mélange de jeunes pousses (petits pois, mizuna, etc.)
- **2** fleurs de ciboulette
- **2** œufs extra frais
- **1 c. à soupe** de crème liquide entière
- **1 c. à soupe** de mayonnaise
- **12** pétales de tomates confites à l'huile
- **12** petits champignons marinés au vinaigre
- **1 paquet** de chips de légumes
- **1 c. à café** de moutarde à l'estragon
- **¼ c. à café** de wasabi
- Fleur de sel et poivre

1 **Préparez le tartare.** Hachez l'onglet de bœuf au couteau le plus finement possible.

2 **Préparez le condiment.** Fouettez la mayonnaise avec la crème, la moutarde et le wasabi.

3 **Préparez la garniture.** Rincez et essorez les jeunes pousses. Cassez les œufs et ne gardez que les jaunes, chacun dans un petit ramequin.

4 **Dressez.** Répartissez le tartare dans 2 assiettes creuses. Déposez le jaune d'œuf au centre, salez et poivrez. Déposez des touches de condiment. Arrangez les tomates confites et les champignons marinés égouttés par-dessus. Parsemez de quelques chips, de jeunes pousses et de pétales de fleurs de ciboulette. Servez en proposant les chips restantes à part.

Tartines d'espadon aux framboises

10 MIN Préparation | **48 H** Congélation | **10 H** Réfrigération | **POUR 2** personnes

- **150 g** d'espadon ou de marlin extra frais
- **12** framboises
- **4 brins** de ciboulette
- **4 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **4 tranches** de pain de campagne
- **1 c. à soupe** de vinaigre de framboise
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre

1 **Commencez la recette 2 jours avant.** Placez le poisson à plat sur une assiette chemisée de papier cuisson. Filmez le tout et placez au congélateur pour 48 heures.

2 **Préparez le poisson le jour même.** Sortez-le du congélateur et placez-le au réfrigérateur pour 6 heures. Lorsqu'il est encore légèrement dur, taillez-le en tranches très fines, à l'aide d'un couteau affûté. Laissez les tranches finir de décongeler au réfrigérateur pendant encore 4 heures.

3 **Préparez la garniture.** Salez la crème et fouettez-la avec le vinaigre, en écrasant dedans 8 framboises. Ciselez la ciboulette.

4 **Procédez au montage.** Faites griller les tranches de pain au grille-pain. Tartinez-les de crème aux framboises. Disposez les fines tranches de poisson cru en chiffonnade. Arrosez-les d'huile d'olive. Déchirez les framboises restantes par-dessus et parsemez de ciboulette. Donnez un tour de moulin à poivre.





VARIANTES
Assaisonnez le jus de tomate de sel de céleri ou relevez-le avec de la sauce Worcestershire ou un peu de sauce pimentée.

Terrine tomate courgette poivron

30 MIN Préparation | **15 MIN** Repos | **2 H** Réfrigération | **POUR 6** personnes

- **2** petites courgettes
- **2** poivrons jaunes
- **2** tomates grappes
- **1 gousse** d'ail
- **1 bouquet** de basilic
- **50 cl** de jus de tomate
- **1 dizaine** d'olives noires dénoyautées
- **5 cl** de vinaigre de vin rouge
- **5 g** d'agar-agar
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Découpez les légumes.** Rincez et taillez les courgettes en fins rubans de 2 mm d'épaisseur, à l'aide d'une mandoline. Étalez-les sur une couche de papier absorbant et salez-les légèrement. Laissez-les dégorger 15 minutes avant de les essuyer. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en lanières.

2 **Préparez le liant.** Placez 20 cl de jus de tomate, l'ail pelé, râpé et le vinaigre dans un bol. Salez et poivrez. Incorporez l'agar-agar et fouettez. Faites chauffer bien fort au four à micro-ondes, fouettez de nouveau. Transférez dans un pichet avec le reste de jus de tomate, mélangez bien et laissez refroidir.

3 **Assemblez.** Rangez les courgettes et les poivrons dans une terrine chemisée de film alimentaire. Versez le jus de tomate par-dessus à hauteur des crudités, et entreposez au réfrigérateur pour 2 heures, jusqu'à ce que la terrine soit ferme.

4 **Préparez le condiment.** Pelez, épépinez les tomates et concassez la chair. Effeuillez et ciselez le basilic. Mélangez le tout dans un bol avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

5 **Dressez le plat.** Démoulez la terrine sur un plat en vous aidant du film alimentaire et découpez-en des tranches. Nappez de condiment et ajoutez quelques olives noires. Servez bien frais.

Maki de carpaccio de bœuf au fromage frais

30 MIN Préparation | **2 H** Réfrigération | **1 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **230 g** de carpaccio de bœuf
- **5** tomates grappe
- **16** belles grosses feuilles de basilic
- **50 g** de roquette
- **250 g** de fromage de chèvre frais
- **4 c. à soupe** de sauce soja sucrée
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** d'huile de sésame grillée
- **1 c. à soupe** de raifort râpé
- **½ c. à café** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 **Préparez le fromage.** Travaillez le chèvre frais à la fourchette avec le raifort.

2 **Préparez les tomates.** Entaillez d'une croix la base des tomates et plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Sortez-les avec une écumoire et placez-les dans un saladier d'eau froide. Pelez-les et coupez-les en quatre. Retirez le cœur avec les pépins pour ne conserver que les pétales de chair. Aplatissez-les.

3 **Formez les makis.** Sur une planche à découper chemisée de film alimentaire, juxtaposez un quart des tranches de carpaccio, pour former une bande horizontale face à vous. Garnissez-les de pétales de tomate et de feuilles de basilic. Ajoutez au centre de cette bande un quart du fromage frais, en formant un boudin en ligne. Roulez le tout en partant du bas et en rabattant le boudin vers le haut, en le maintenant bien serré. Emballez-le dans le film alimentaire. Répétez cette étape quatre fois. Placez les boudins au réfrigérateur pour 2 heures.

4 **Préparez l'assaisonnement.** Fouettez les huiles avec la sauce soja sucrée.

5 **Finalisez la recette.** Déballez les boudins et parez les extrémités avec un bon couteau. Taillez-en des makis réguliers et disposez-les debout dans un plat. Ajoutez sur chacun d'eux une petite touche de piment d'Espelette. Servez-les avec la roquette et dégustez-les en les trempant dans l'assaisonnement.

ASTUCE
Pour gagner du temps, utilisez un économe à tomate, toutefois le résultat sera moins précis.

VARIANTE
Pour relever ce gaspacho d'une touche acidulée, ajoutez du citron confit au moment de mixer. Ajoutez-en également dans la garniture.

Gaspacho tomate fraise et condiment gomasio

20 MIN Préparation | **POUR 6** personnes

- **250 g** de fraises
- **4** tomates grappe
- **6** tomates cerise noires
- **1** tomate jaune
- **4 branches** de basilic
- **1 tranche** de pain de mie
- **1 c. à soupe** de gomasio
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique vieux
- **1 c. à soupe** de sauce Worcestershire
- **2 c. à café** d'ail semoule
- Sel et poivre

1 **Réalisez le gaspacho.** Lavez les fraises et réservez-en six pour la déco. Équeutez les fraises restantes. Lavez les tomates grappe et coupez-les en quatre. Mixez le tout avec le pain de mie, le vinaigre, la sauce Worcestershire, salez et poivrez. Ajustez la consistance du gaspacho en le détendant avec de l'eau fraiche. Passez-le au chinois. Réservez au frais.

2 **Préparez le condiment.** Mélangez le gomasio et l'ail semoule.

3 **Préparez la garniture.** Lavez la tomate jaune et coupez-la en demi-rondelles. Coupez les tomates cerise et les fraises réservées en deux. Effeuillez le basilic.

4 **Dressez les bols.** Émulsionnez le gaspacho une dernière fois juste avant de le servir. Répartissez dans des petits bols et ajoutez la garniture. Parsemez de condiment gomasio et servez.



Qu'est-ce qui est ROUGE DANS DU BLEU ?

C'est une tomate 100% italienne **CIRIO**, cultivée en plein champ, gorgée de soleil, cueillie à maturité et mise en boîte en moins de 24 h !

CIRIO 1856

LA PETITE BOÎTE BLEUE
DES GRANDES TOMATES

MARQUE D'AGRICULTEURS

NUTRI-SCORE A B C D E

www.cirio1856.fr |

Cirio marque du groupe Conserves France S.A., capital de 28 455 000 €, RCS TARASCON 706 220 548 / Conception et crédits photos : IIN 2022.

Soupe crémeuse de concombre au basilic, feta pimentée

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **1** concombre
- **1** citron vert
- **1 botte** de basilic
- **250 g** de mascarpone
- **200 g** de feta
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de paprika fumé
- **2 pincées** de flocons de piment
- Sel et poivre

1 **Préparez le concombre.** Lavez-le et coupez-le en morceaux en réservant 6 rondelles pour la décoration.

2 **Préparez le condiment.** Émiettez 50 g de feta et mélangez-la avec l'huile d'olive, les flocons de piment et le paprika fumé dans un bol.

3 **Mixez les ingrédients.** Placez le concombre, le basilic effeuillé, le mascarpone et le reste de feta dans le bol d'un robot mixeur. Actionnez en ajoutant le jus du citron vert pour détendre le tout et obtenir une soupe onctueuse. Salez et poivrez.

4 **Finalisez la recette.** Versez la soupe bien émulsionnée dans une soupière. Garnissez-la de rondelles de concombre et du condiment paprika piment. Décorez de feuilles de basilic et servez.

ASTUCE
À défaut de flocons de piment, pilez au mortier deux piments oiseau séchés.





PRÉPARATION CULINAIRE

POUR EN DÉCOUVRIR PLUS | SMEG.FR



VARIANTE
Ajoutez des œufs de saumon dans la préparation. La terrine sera ponctuée de pois orange qui exploseront en bouche.

Terrine de saumon fumé au parmesan

20 MIN Préparation | **1 NUIT** Réfrigération | **POUR 6** personnes

- **4** pavés de saumon fumé
- **½ botte** de ciboulette
- **50 cl** de crème épaisse entière liquide
- **50 g** de parmesan râpé
- **3** feuilles de gélatine (soit 6 g)
- Sel et poivre blanc moulu

1 **Préparez l'appareil à terrine la veille.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Placez 10 cl de crème à température ambiante dans un ravier. Incorporez-y la gélatine essorée en fouettant. Transférez dans un saladier avec le reste de crème et le parmesan, salez et poivrez. Si vous le souhaitez, émulsionnez le tout avec un mixeur plongeant.

2 **Préparez la garniture.** Ciselez la ciboulette. Retirez la peau des pavés de saumon fumé, puis émiettez-les grossièrement. Incorporez le tout dans le saladier et mélangez avec une spatule.

3 **Procédez au montage.** Versez la préparation dans une terrine chemisée au fond et sur les côtés, de bandes de papier cuisson. Entreposez au réfrigérateur toute 1 nuit.

4 **Dressez le jour même.** Démoulez la terrine sur un plat de service et coupez-la en tranches.

ASTUCES

Servez avec des éclats de cerneaux de noix et des tranches de pain aux noix. Proposez également quelques pousses d'épinards.

Terrine de betterave au fromage de chèvre

30 MIN	6 H	POUR 6
Préparation	Réfrigération	personnes

- **1 kg** de betteraves rouges cuites
- **1 botte** de basilic
- **800 g** de bûche de chèvre
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1 **Découpez les ingrédients.** Taillez les betteraves à la mandoline, pour obtenir des tranches d'environ 3 mm, assez souples. Coupez les bûches de chèvre en rondelles d'environ 1,5 cm.

2 **Préparez le condiment.** Mélangez l'huile et le vinaigre, salez et poivrez. Effeuillez le basilic.

3 **Procédez au montage.** Chemisez un moule à cake de film alimentaire. Apposez 1 couche de tranches de betterave sur le fond et les parois du moule en les juxtaposant. Avec un pinceau, badigeonnez-les de vinaigrette. Étalez au fond 1 couche de feuilles de basilic. Rangez-y 1 couche de rondelles de fromage de chèvre, en comblant les interstices par des petits morceaux. Serrez-les bien pour ne former qu'une couche uniforme. Étalez 1 autre couche de feuilles de basilic. Tassez 1 couche de betterave et recommencez l'opération initiale en terminant par de la betterave.

4 **Laissez mariner.** Tassez bien la terrine en refermant avec le film et entreposez pour 6 heures au réfrigérateur. Démoulez sur un plat et coupez des tranches épaisses.

Tartare de thon à la mangue et oignon pickles

20 MIN	2 H	POUR 4
Préparation	Repos	personnes

- **500 g** de pavé de thon blanc extra frais
- **1** petite mangue bien mûre
- **1** oignon rouge
- **1 botte** de coriandre
- **20 cl** de vinaigre de vin rouge
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de miel de citronnier
- Fleur de sel et poivre

1 Préparez les oignons pickles. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles. Placez le vinaigre et le miel dans un bol, faites chauffer 1 minute au micro-ondes. Ajoutez l'oignon et mélangez bien. Laissez complètement refroidir pendant 2 heures en remuant fréquemment.

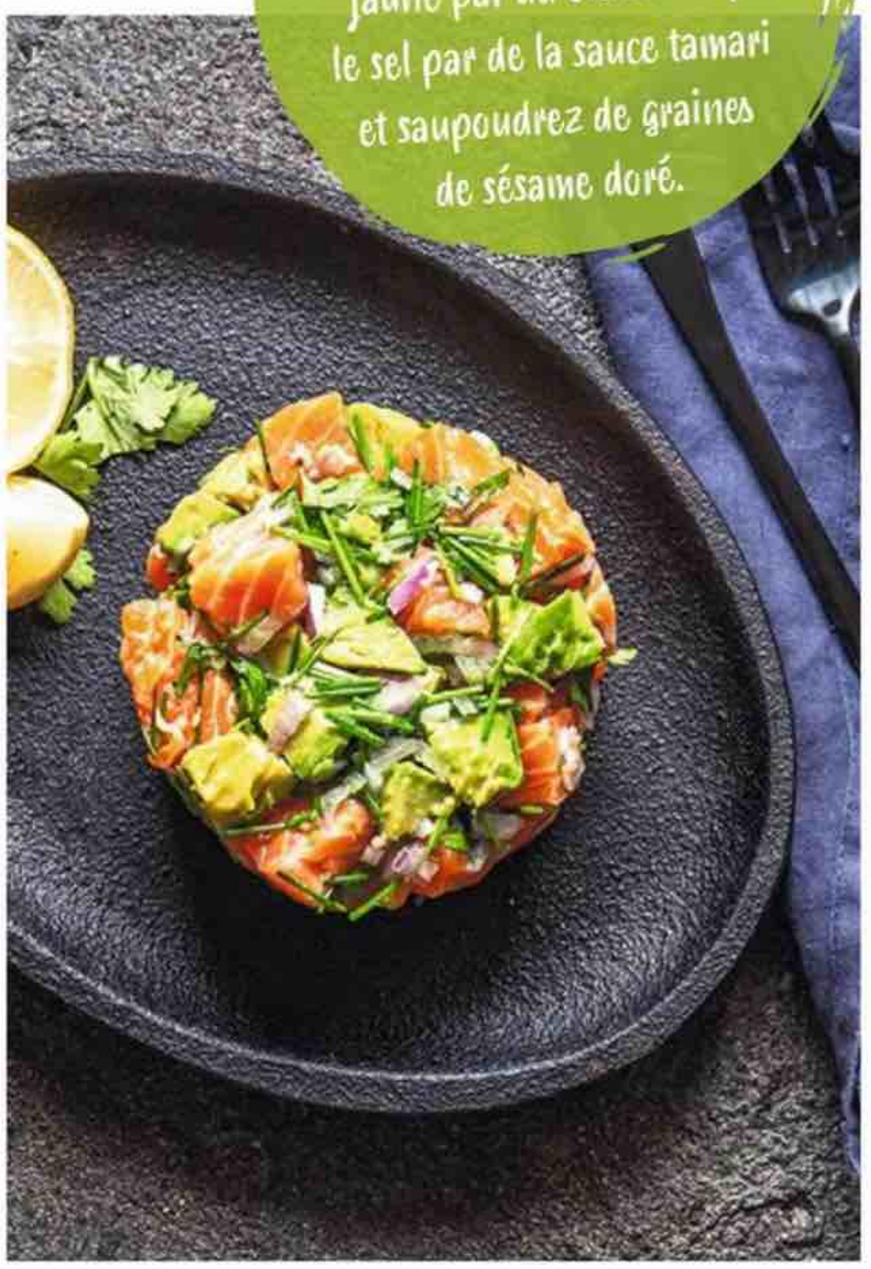
2 Apprêtez les ingrédients. Pelez la mangue et taillez-la en cubes de 1 cm de côté. Taillez le thon de la même façon. Effeuillez la coriandre.

3 Assemblez les ingrédients. Dans un saladier, réunissez le thon et la mangue, salez, poivrez, versez l'huile et mélangez bien. Sortez l'oignon de sa marinade avec une fourchette et ajoutez-le sans trop l'égoutter. Mélangez de nouveau.

4 Servez. Au dernier moment, incorporez la coriandre et répartissez le tartare dans 4 assiettes.



VARIANTE
Pour une version asiatique, remplacez le citron jaune par du citron vert, le sel par de la sauce tamari et saupoudrez de graines de sésame doré.



Tartare gourmand saumon avocat

30 MIN	POUR 4
Préparation	personnes

- **300 g** de saumon sans peau extra frais
- **2** avocats mûrs à point
- **1** citron (jus)
- **1** échalote
- **½ botte** de ciboulette
- **4 brins** de coriandre
- **3 c. à soupe** d'huile de sésame grillée
- Fleur de sel et poivre

1 Préparez les condiments. Pelez et ciselez l'échalote. Pressez le citron. Ciselez la ciboulette. Fouettez l'huile avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Effeuillez et hachez la coriandre.

2 Taillez les avocats. Pelez-les et coupez-les en cubes réguliers d'environ 1,5 cm de section, citronnez-les avec le jus de citron restant.

3 Taillez les pavés de saumon. Coupez-les en dés généreux de 1,5 cm à 2 cm de côté.

4 Assemblez. Réunissez le saumon, l'avocat, l'échalote, la coriandre et la ciboulette dans un saladier. Versez la vinaigrette, salez, poivrez, mélangez et répartissez dans 4 assiettes.

DEPUIS 1885

Jacquet

Champs libres au plaisir

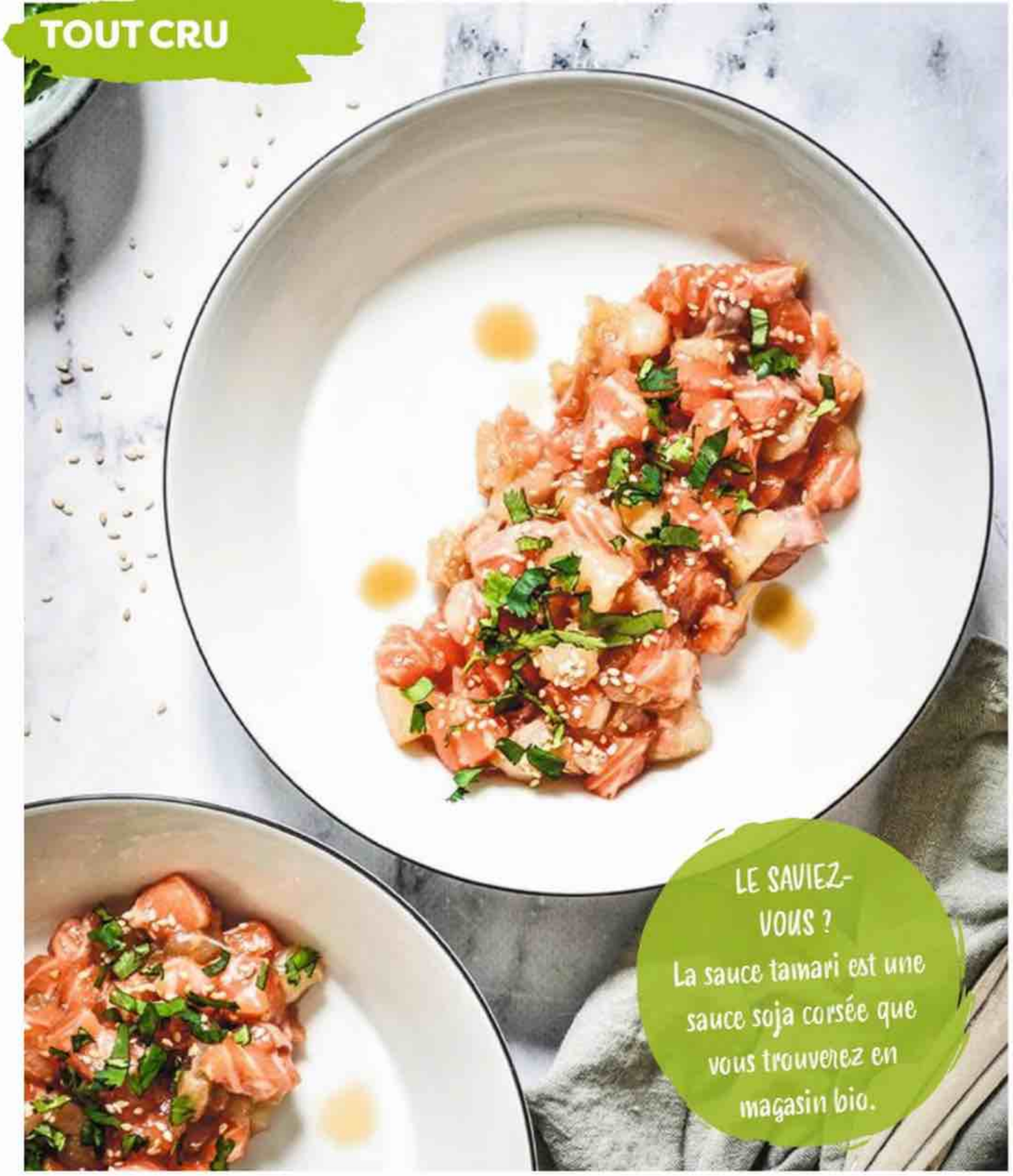
Si depuis des années nous œuvrons
pour améliorer la composition de nos recettes,
c'est pour mieux laisser libre cours
à toutes vos façons de les déguster.



SANS SUCRES AJOUTÉS (1) | **SANS ADDITIFS** (2) | **SANS HUILE DE PALME** | **FARINE DE BLÉ FRANÇAISE**

(1) Contient des sucres naturellement présents. (2) Produit fabriqué sans ajout d'additifs. Contient des ingrédients ayant un rôle similaire.
Jacquet Brossard Distribution SAS au capital de 43 905 086,40 euros – 9 boulevard Romain Rolland 75014 Paris – R.C.S. PARIS 318 947 132. Suggestion de présentation. Création Agence Fantastic

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



LE SAVIEZ-VOUS ?
La sauce tamari est une sauce soja corsée que vous trouverez en magasin bio.

Tartare de saumon aux 2 gingembres, sauce aigre-douce

20 MIN Préparation | **POUR 4 à 6** personnes

- **600 g** de saumon sans peau extra frais
- **2 cm** de racine de gingembre
- **1 botte** de coriandre
- **4 c. à soupe** de sauce tamari
- **4 c. à soupe** de sauce mirin
- **2 c. à soupe** de gingembre mariné rose (gari)
- **2 c. à soupe** de graines de sésame doré
- **2 c. à soupe** de vinaigre de riz
- **1 c. à soupe** de miel

1 **Réalisez les découpes.** Coupez les pavés de saumon en petits cubes. Effeuillez et hachez la coriandre.

2 **Préparez les gingembres.** Pelez et râpez le gingembre frais. Égouttez et hachez le gingembre mariné. Mélangez-les.

3 **Préparez le condiment.** Dans un saladier, fouettez les sauces tamari et mirin avec le miel. Ajoutez les 2 gingembres et le vinaigre de riz.

4 **Assemblez et servez.** Ajoutez les cubes de saumon et les graines de sésame dans le saladier, mélangez. Servez sans attendre et parsemez de coriandre. Cette recette convient pour 4 personnes en plat avec un riz gluant ou pour 6 personnes en guise d'entrée.

Salade légère truite courgette en verrine

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **450 g** de truite sans peau extra fraîche
- **1** courgette
- **1** citron
- **1 gousse** d'ail
- **8 brins** de ciboulette
- **400 g** de skyr nature
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Taillez la courgette.** Lavez-la et râpez-la à l'aide d'une grosse râpe. Mélangez-la dans un bol avec l'huile d'olive et 1 trait de jus de citron, salez et poivrez.

2 **Préparez la truite.** Taillez les pavés de truite en lanières, puis émincez-les. Citronnez-les, puis ajoutez la ciboulette ciselée.

3 **Préparez l'assaisonnement.** Fouettez le skyr avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail, salez et poivrez.

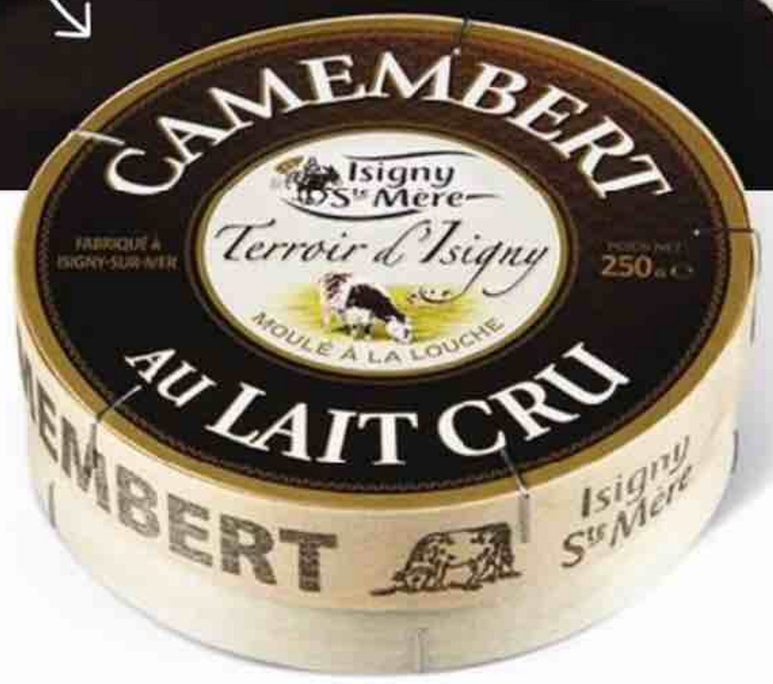
4 **Procédez au montage.** Coupez le citron restant en demi-rondelles. Dans le fond de 4 verrines, répartissez la courgette râpée, puis les lanières de truite. Versez le skyr assaisonné par-dessus. Décorez d'un morceau de citron, réservez au frais ou servez.



ASTUCE
Ajoutez un peu de curcuma en poudre dans le skyr !

Notre terroir à portée de main

Le Camembert d'Isigny
AU LAIT CRU
moulé à la louche.



Isigny Ste Mère

Beurre, Crème et Fromages
normands traditionnels depuis 1909

isigny-ste-mere.com

Agence ÀSGARD

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Carpaccio de veau mariné à l'huile de noisette

30 MIN	1H30	POUR 4
Préparation	Réfrigération	personnes

- **300 g** de grenadin de veau
- **2** citrons bio
- **2 poignées** de roquette
- **1 poignée** de mesclun
- **4 c. à soupe** d'huile de noisette
- **1 c. à soupe** de noisettes grillées
- Fleur de sel et poivre

1 **Refroidissez la viande.** Placez le grenadin de veau emballé de film alimentaire au congélateur pour 1 heure.

2 **Préparez le carpaccio de veau.** Coupez la viande bien froide en tranches très fines, à l'aide d'un couteau affûté. Déposez chaque tranche entre 2 feuilles de film, étalez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Répartissez-les dans 4 assiettes.

3 **Réalisez la marinade.** Coupez ½ citron en tranches fines. Pressez le citron et demi restant. Mélangez le jus avec l'huile de noisette, du sel et du poivre.

4 **Finalisez la recette.** Arrosez la viande avec les trois quarts de la sauce. Filmez les assiettes et réservez 30 minutes au frais. Répartissez la salade, les tranches de citron et les noisettes dans 4 assiettes. Versez le reste de sauce et servez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les huiles de noisette et de noix sont d'une très grande délicatesse gustative. La noisette est plus sucrée que la noix. Elles supportent assez mal la chaleur donc elles s'utilisent de préférence froides et se marient parfaitement avec un tartare ou un carpaccio.

Tartare de veau aux asperges croquantes et palourdes

30 MIN Préparation | **30 MIN** Réfrigération | **POUR 4** personnes

- **500 g** de filet de veau
- **200 g** de palourdes
- **3** asperges vertes
- **2** champignons de Paris
- **1** échalote
- **10 brins** de ciboulette
- **1 c. à soupe** de jus de citron vert
- **2 c. à soupe** d'huile de sésame
- **2 c. à soupe** de pignons de pin
- **1 c. à soupe** de vinaigre
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Coupez la viande en dés et les champignons en lamelles. Hachez l'échalote et ciselez la ciboulette. À l'aide d'un Économe, réalisez des linguines d'asperge.

2 Assemblez les ingrédients. Rassemblez la viande, les champignons, les asperges et les palourdes dans un saladier. Mélangez l'huile et le vinaigre dans un bol, salez et poivrez. Versez dans le saladier. Ajoutez l'échalote, la ciboulette, et le citron vert. Mélangez soigneusement et laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes.

3 Terminez la recette. Sortez le saladier du réfrigérateur, placez un emporte-pièce rond dans l'assiette, puis répartissez-y le tartare. Tassez légèrement avec le dos d'une cuillère. Réitérez pour réaliser les autres tartares. Décorez de pignons de pin et de croûtons de pain grillé.

ASTUCE
L'assaisonnement peut devenir la pièce maîtresse de votre tartare. Ajouter de la mayonnaise permet d'avoir une texture crémeuse. Optez pour du piment broyé pour des saveurs plus intenses.

ASTUCE
Optez pour un vin blanc très sec qui présente toutefois un peu de rondeur comme un muscadet sur lie.



ASTUCE
Vous pouvez directement utiliser une huile d'olive pimentée, type huile à pizza, si vous en avez sous la main...

Maquereau mariné aux herbes

30 MIN	1 MIN 30
Préparation	Cuisson
24 H	**POUR 4**
Réfrigération	personnes

- **2** maquereaux bien frais
- **½** oignon rouge
- **½** citron bio non traité
- **1 bouquet** de thym
- **1 feuille** de laurier
- **25 cl** de vin blanc sec
- **10 cl** de vinaigre blanc
- **5 cl** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de sucre
- **1 c. à café** de grains de poivre noir
- **1 c. à café** de graines de coriandre
- **1 c. à café** de grains de moutarde
- **3** baies de genièvre
- Sel

1 **Réalisez la recette la veille.** Demandez à votre poissonnier de parer et d'écailler les poissons, puis de lever les filets en conservant la peau.

2 **Préparez les maquereaux.** Retirez les éventuelles arêtes à l'aide d'une pince à épiler propre. Rincez les filets de maquereau sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant.

2 **Préparez la garniture.** Pelez et émincez l'oignon. Lavez le citron et coupez-le en rondelles. Au four à micro-ondes, faites chauffer dans un bol le vinaigre blanc avec le sucre. Mélangez bien et mettez-y à mariner l'oignon émincé en mélangeant fréquemment.

3 **Préparez la marinade.** Placez le vin blanc, les baies de genièvre et les autres épices dans un plat creux compatible avec le four à micro-ondes. Ajoutez le citron, le thym, le laurier et un peu de sel. Faites chauffer 1 minute 30 à pleine puissance.

4 **Assemblez.** Placez les maquereaux dans le plat et retournez-les, pour bien les saisir du mélange chaud. Patientez 10 minutes puis incorporez l'oignon au vinaigre et l'huile, mélangez encore et laissez refroidir complètement. Placez au réfrigérateur pour 24 heures.

5 **Servez.** Le lendemain, dégustez les maquereaux marinés bien frais.

Sardines relevées, marinées aux framboises

15 MIN	30 SEC	15 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	Repos	personnes

- **12** sardines extra fraîches
- **125 g** de framboises
- **10 cl** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de vinaigre de framboise
- **½ c. à café** de flocons de piment
- Fleur de sel et poivre

1 **Apprêtez les sardines.** Demandez à votre poissonnier de les vider, de les écailler et de les étêter. Une fois à la maison, passez-les sous 1 filet d'eau glacée pour les rincer et séchez-les dans du papier absorbant.

2 **Préparez l'huile parfumée.** Placez l'huile dans un bol avec les flocons de piment et faites-la chauffer 30 secondes au four à micro-ondes à pleine puissance. Mélangez.

3 **Préparez la marinade.** Placez les sardines dans un plat et arrosez-les de vinaigre de framboise. Frottez-les pour les vinaigrer à l'intérieur également. Ajoutez l'huile pimentée, salez et poivrez. Déchiquetez les framboises et ajoutez-les. Mélangez le tout. Laissez mariner 15 minutes.

4 **Servez.** Dégustez les sardines marinées avec des tranches de pain grillées type ciabatta.



VARIANTE
Variez les saveurs en jouant sur les herbes, huiles et condiments. Pour une version orientale, utilisez de la coriandre fraîche, des graines de coriandre, des amandes hachées, de l'orange et de l'huile d'argan.

Carpaccio de bœuf, salsa gremolata

20 MIN Préparation | **1H** Congélation | **POUR 4** personnes

- **500 g** de filet de bœuf
- **½** citron bio non traité
- **1 gousse** d'ail
- **½ botte** d'estragon
- **6 brins** de persil plat
- **6 brins** de ciboulette
- **10 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez le carpaccio.** Placez le filet de bœuf au congélateur pour 1 heure, pour le raffermir. Taillez-le en tranches très fines à l'aide d'une trancheuse ou avec un couteau affûté. Disposez-les à plat sur un plat ou sur des assiettes individuelles. Réservez au réfrigérateur.

2 **Préparez la salsa gremolata.** Effeuillez et hachez le persil et l'estragon. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Râpez le zeste de citron à l'aide d'une microrâpe. Mélangez le tout dans un bol avec l'huile d'olive. Ajoutez 1 filet de jus de citron.

3 **Finalisez la recette.** Salez et poivrez le carpaccio de bœuf. Nappez-le de salsa gremolata et parsemez de ciboulette. Dégustez sans attendre avec quelques frites maison ou avec un écrasé de pomme de terre.

Carpaccio de truite, sauce aigre-douce

25 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **500 g** de filet de truite extra fraîche
- **1** concombre
- **1** piment rouge doux
- **1** petit radis primus
- **½** petit oignon rouge
- **½** botte de coriandre
- **1 cm** de racine de gingembre
- **1 c. à soupe** de jus de citron vert
- **3 c. à soupe** de vinaigre de riz
- **1 c. à soupe** de sauce nuoc-mâm
- **1 c. à soupe** de miel d'acacia
- **4 c. à café** d'huile de sésame grillée
- **1 c. à café** de sauce sriracha

1 **Préparez les garnitures.** Pelez et coupez le concombre en deux. Taillez-le en spaghettis avec la mandoline crantée, en contournant le cœur et ses pépins. Dans un grand bol, mélangez les spaghettis de concombre au vinaigre de riz. Émincez le piment rouge doux. Taillez le radis en fines rondelles. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles.

2 **Préparez la sauce.** Dans un saladier, fouettez le miel avec la sauce sriracha. Pelez et râpez le gingembre avec une microrâpe. Ajoutez-le, versez la sauce nuoc-mâm et le jus de citron vert.

3 **Préparez la truite.** À l'aide d'un couteau tranchant, réalisez de très fines tranches en taillant de biais, presque à la verticale de la peau. Placez-les au fur et à mesure dans le saladier de sauce. Mélangez bien.

4 **Procédez au montage.** Récupérez chaque tranche de carpaccio avec une grande pince ou avec une fourchette et répartissez-les en chiffonnade dans 4 bols ou assiettes creuses. Garnissez-les de rouelles d'oignon et de spaghettis de concombre. Déposez des rondelles de piment et de radis.

5 **Finalisez.** Arrachez le bas des tiges de coriandre, sous la partie feuillue. Placez 1 petite touffe de coriandre sur chaque carpaccio et arrosez-les d'huile de sésame. Servez.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le radis primus est un long radis à la robe rouge. À défaut, choisissez un radis noir.

ASTUCE
Démoulez les cheesecakes lorsqu'ils sont bien froids. Mais, laissez-les reposer à température ambiante pendant 30 minutes au moins afin que le rocamadour à cœur ne soit pas trop dur.

Cheesecake fourré rocamadour aux herbes de Provence

25 MIN Préparation | **1 MIN** Cuisson
6 H Réfrigération | **POUR 6** personnes

- **250 g** de tomates cerise
- **½ bouquet** de basilic
- **6** rocamadours bien faits
- **500 g** de yaourt à la grecque nature
- **10 cl** de crème liquide entière
- **60 g** de beurre
- **80 g** de biscuits salés
- **20 g** de graines de sésame doré
- **3 feuilles** de gélatine (soit 6 g)
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **6 c. à soupe** de vinaigre doux
- **1 c. à soupe** d'herbes de Provence
- **1 c. à soupe** de moutarde aigre-douce
- Sel et poivre

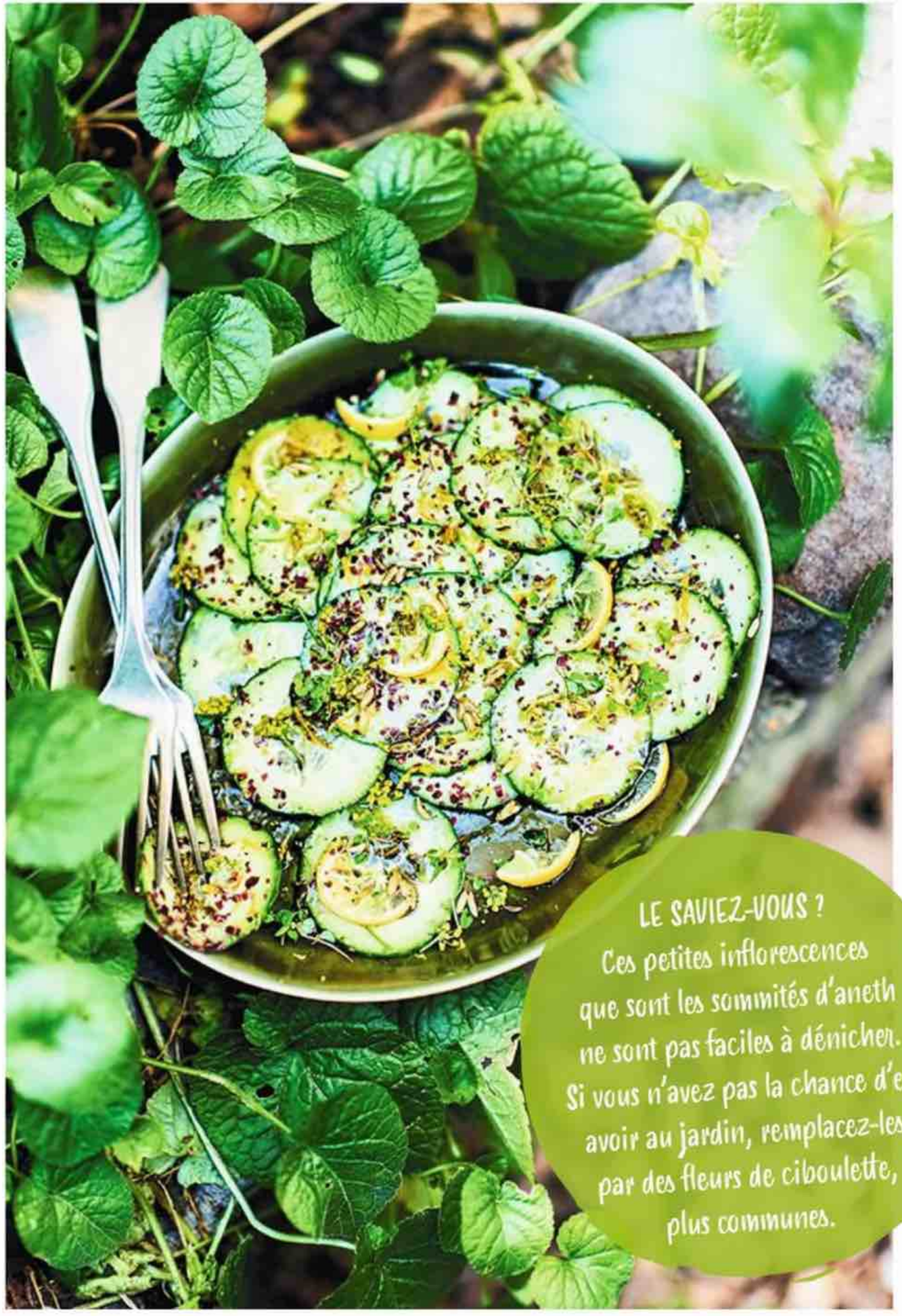
1 **Préparez les bases.** Faites fondre le beurre au four à micro-ondes et mixez les biscuits en poudre. Mélangez le tout avec les graines de sésame et tassez dans le fond de 6 moules à cheesecake individuels de 8 cm de diamètre. Entreposez au congélateur.

2 **Préparez l'appareil.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Salez et poivrez le yaourt, puis incorporez la moutarde et les herbes de Provence. Faites chauffer la crème dans un bol au four à micro-ondes à pleine puissance, jusqu'à ce qu'elle bouillonne. Incorporez la gélatine essorée en fouettant et versez dans le yaourt, mélangez.

3 **Procédez au montage.** Placez 1 rocamadour sur chaque base de biscuit, bien au centre Répartissez l'appareil au yaourt par-dessus pour recouvrir les petits fromages. Placez au réfrigérateur pour au moins 6 heures.

4 **Réalisez le condiment.** Lavez et coupez les tomates en quatre. Effeuillez et hachez le basilic. Placez-les dans un bol avec l'huile et le vinaigre, salez et poivrez. Mélangez.

5 **Dressez et servez.** Démoulez les cheesecakes sur des assiettes individuelles. Nappez-les de condiment tomate basilic et dégustez à température ambiante.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Ces petites inflorescences que sont les sommités d'aneth ne sont pas faciles à dénicher. Si vous n'avez pas la chance d'en avoir au jardin, remplacez-les par des fleurs de ciboulette, plus communes.

Carpaccio de concombre aux saveurs iodées

15 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **1** concombre
- **1** citron bio non traité
- **1 c. à soupe** de sommités d'aneth
- **3 c. à soupe** d'huile d'argan
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de graines de fenouil
- **1 c. à soupe** de paillettes d'algues
- Sel et poivre

1 **Préparez le concombre.** Lavez-le et essuyez-le puis coupez-le en fines rondelles à la mandoline.

2 **Réalisez la vinaigrette.** Dans un bol, mélangez les huiles, les graines de fenouil et les algues. Zestez et pressez la moitié du citron. Ajoutez le zeste et le jus dans le bol, salez et poivrez. Coupez le citron restant en fines lamelles.

3 **Procédez au montage.** Dans un plat creux, réunissez le concombre et la vinaigrette. Parsemez de lamelles de citron et d'aneth. Mélangez et servez.

ASTUCE
La crème de noix de coco a tendance à figer, n'hésitez pas à faire rapidement chauffer la sauce au micro-ondes pendant 1 minute à pleine puissance, afin de développer les saveurs et d'en assurer l'homogénéité.

Ceviche de bar arc-en-ciel, sauce coco

30 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **500 g** de filet de bar extra frais
- **100 g** de fraises
- **2** citrons verts
- **3 quartiers** de pamplemousse rose
- **½** betterave chioggia
- **½** betterave jaune
- **¼** d'oignon rouge
- **¼** de noix de coco
- **20 cl** de crème de noix de coco
- **2 c. à soupe** de pistaches nature décortiquées
- **3 pincées** de piment fort moulu
- Fleur de sel

1 **Préparez le poisson.** Taillez-le en gros morceaux et placez-les dans un saladier, salez-les. Arrosez-les avec le jus d'½ citron vert. Mélangez bien.

2 **Préparez la sauce.** Fouettez la crème de noix de coco avec le jus d'1 citron vert. Salez et ajoutez le piment selon votre goût.

3 **Préparez la garniture.** Pelez et émincez l'oignon le plus finement possible, désolidarisez les rouelles. Pelez les betteraves et coupez-les en fines rondelles. Lavez, équeutez et coupez les fraises en dés. Prélevez les suprêmes des quartiers de pamplemousse. Hachez les pistaches. Râpez la noix de coco avec une râpe manuelle.

4 **Assemblez et servez.** Ajoutez tous les éléments de la garniture dans le saladier de bar citronné. Servez le ceviche en proposant la sauce à part, ainsi que le ½ citron vert restant taillé en quartiers.



Salade de pastèque marinée et burrata

25 MIN Préparation | **30 MIN** Réfrigération | **POUR 4** personnes

- **500 g** de pastèque
- **2** citrons (jus)
- **1** oignon rouge
- **1 botte** de roquette
- **1 poignée** de feuilles de basilic
- **4 boules** de burrata
- **2 c. à soupe** de sauce soja
- **1 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **1 c. à café** de piment rouge émietté
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Préparez la marinade : mélangez le jus des citrons avec le vinaigre de cidre, la sauce soja et le piment rouge. Coupez la pastèque en bâtonnets, enlevez les graines et transférez les bâtonnets de pastèque dans un bol. Ajoutez la marinade et laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes.

2 Dressez. Égouttez les bâtonnets de pastèque. Réservez la marinade. Répartissez les bâtonnets dans 4 assiettes. Ajoutez l'oignon rouge finement tranché et garnissez de roquette et de feuilles de basilic. Arrosez de marinade. Salez et poivrez. Complétez avec la burrata et servez.

Linguines de concombre aux myrtilles, huile verte

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **1** concombre
- **125 g** de myrtilles
- **125 g** de tomates cerise vertes ou rouges (pour apporter de la couleur)
- **1** citron vert
- **1 bouquet** de basilic
- **6 brins** de menthe poivrée
- **20 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Taillez le concombre. Lavez-le et coupez-le en deux. Taillez-le en linguines à l'aide d'une mandoline crantée en contournant le cœur avec les pépins.

2 Préparez l'huile verte. Réservez les sommités des brins de menthe pour la décoration et les feuilles d'une tige de basilic. Placez toutes les autres feuilles de menthe et de basilic dans un minihachoir avec l'huile d'olive et le jus pressé du citron vert. Mixez finement. Salez et poivrez.

3 Procédez au montage. Répartissez les linguines de concombre dans 4 assiettes creuses. Lavez et ajoutez les myrtilles, ainsi que les tomates coupées en deux. Disposez les herbes réservées.

4 Finalisez la recette. Émulsionnez l'huile verte juste avant de la verser dans une saucière. Servez les assiettes dressées avec l'huile verte à part.



ASTUCE
Pour cette recette, commandez le carpaccio directement auprès de votre boucher, en lui signifiant que vous désirez des tranches légèrement épaisses.



Rouleaux de carpaccio de bœuf aux pickles

20 MIN Préparation | **2 H** Réfrigération | **POUR 4** personnes

- **300 g** de carpaccio de bœuf un peu épais
- **2 gousses** d'ail
- **1 botte** de persil plat
- **125 g** de ricotta
- **50 g** de parmesan râpé
- **250 g** de pickles de légumes mélangés (cornichon, chou-fleur, poivron, oignon)
- **10 cl** d'huile d'olive
- **6 tranches** de pain de mie
- Poivre

1 **Préparez le condiment.** Égouttez et hachez grossièrement les pickles au couteau. Effeuillez le persil et mixez-le avec la ricotta et l'ail pelé et écrasé au presse-ail. Incorporez le parmesan râpé et l'huile d'olive. Poivrez et mélangez les pickles et le pesto dans un récipient.

2 **Apprêtez le pain.** Retirez la croûte et aplatissez chaque tranche avec un rouleau à pâtisserie, pour obtenir de très fines tranches de mie.

3 **Procédez au montage.** Chemisez le plan de travail bien propre de film alimentaire. Étalez le carpaccio en 1 couche pour former un grand rectangle à l'horizontale face à vous. Apposez les tranches de mie par-dessus. Tartinez-les du condiment uniformément. Roulez le tout en partant d'un des côtés les plus grands, soit en bas ou en haut, en serrant bien. Enfermez le tout bien serré dans le film alimentaire. Entreposez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

4 **Finalisez et servez.** Déballez le rouleau de carpaccio et tranchez-le délicatement avec un couteau à pain.

Cannellonis double bœuf

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **300 g** de bœuf haché
- **12 tranches** de bresaola
- **2** tomates grappe
- **1** échalote
- **1 bouquet** de basilic
- **50 g** de parmesan
- **1 c. à soupe** de câpres au vinaigre
- **2** cornichons malossol
- **10 cl** d'huile d'olive
- **5 cl** de vinaigre de vin rouge
- **1 tranche** de pain type ciabatta
- Fleur de sel et poivre

1 **Préparez les condiments.** Rompez le pain en petits morceaux et placez-les dans un bol avec le vinaigre, mélangez pour bien les imbiber. Taillez les cornichons en très petits dés. Pelez et ciselez l'échalote. Taillez le parmesan en copeaux avec un Économe.

2 **Apprêtez les tomates.** Pelez-les et coupez-les en quatre. Retirez le cœur avec les pépins et taillez la chair en dés.

3 **Préparez la farce.** Dans un saladier, malaxez la viande avec les dés de tomate et tous les condiments. Salez et poivrez, puis versez la moitié de l'huile. Incorporez la moitié du basilic effeuillé et hachez les câpres égouttées. Mélangez bien.

4 **Procédez au montage.** Placez les tranches de bresaola à l'horizontale face à vous. Garnissez chaque tranche de farce en réalisant un boudin à la verticale sur une extrémité. Roulez le tout en cannellonis et placez-les dans un plat.

5 **Finalisez et servez.** Arrosez les cannellonis de l'huile d'olive restante et ajoutez le reste des feuilles de basilic. Dégustez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La bresaola est une spécialité italienne (Lombardie) de bœuf aromatisé et séché. Les morceaux utilisés sont la noix ou le gîte. Pour cette recette, il est important de ne pas lésiner sur la qualité, mais aussi d'avoir de véritables tranches entières. Rendez-vous en épicerie italienne !

Salmojero au jambon et au manchego

25 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **4 tranches** de jambon serrano
- **4** tomates grappe
- **4 gousses** d'ail
- **4 brins** de basilic
- **200 g** de manchego sec
- **300 g** de pain blanc à la mie serrée type pain au levain
- **15 cl** d'huile d'olive
- **10 cl** de vinaigre de vin rouge
- **1 dizaine** de glaçons
- **1 c. à soupe** de paprika fumé
- **4 pincées** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

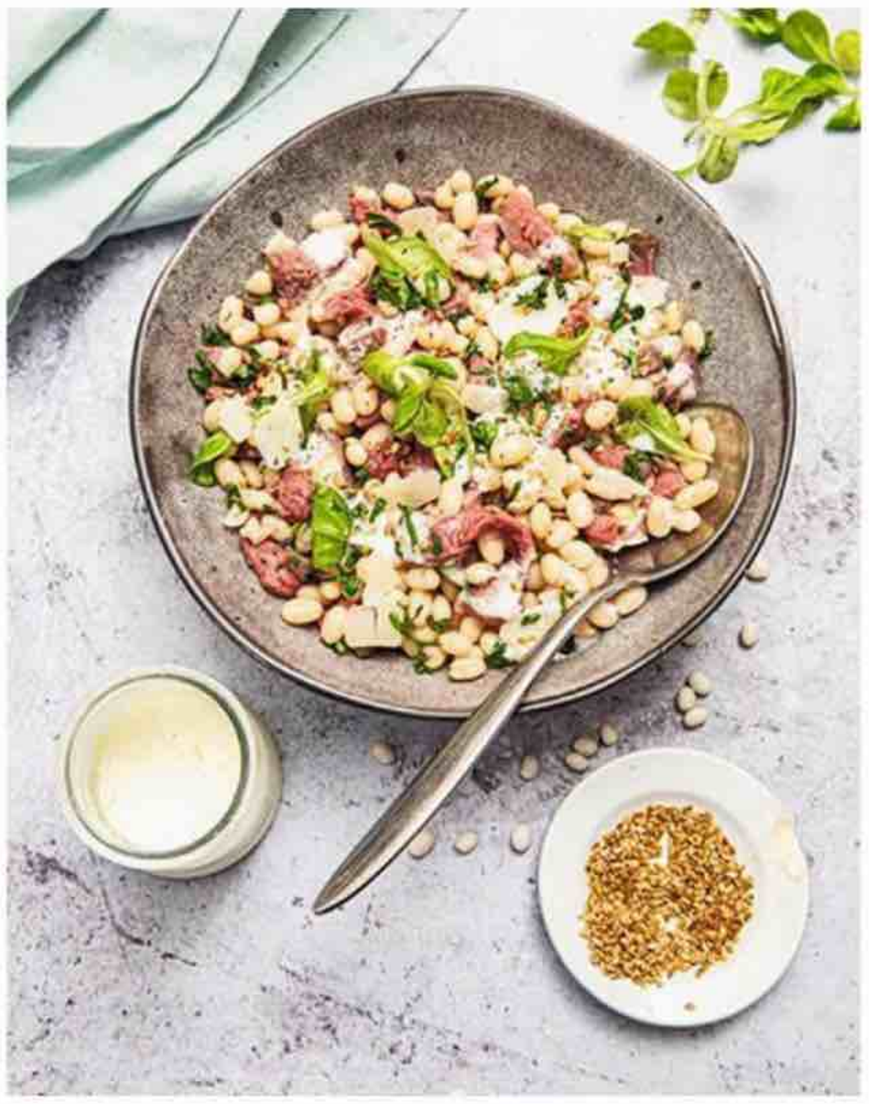
1 Préparez les ingrédients. Rompez le pain et placez-le dans un bol avec le vinaigre. Mélangez bien pour l'imbiber. Pelez les tomates et coupez-les en morceaux. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail.

2 Préparez la soupe. Placez dans le bol d'un mixeur les tomates, l'ail, les glaçons, le pain au vinaigre, le paprika et l'huile d'olive. Mixez finement, salez et poivrez, ajoutez du piment selon votre goût. Ajustez également la consistance en ajoutant au besoin un peu d'eau. La soupe doit néanmoins rester épaisse.

3 Finalisez la recette. Écroûtez le fromage et réalisez des copeaux avec un Économe. Effeuillez et ciselez le basilic.

4 Dressez et servez. Répartissez les copeaux de manchego au fond de 4 bols. Versez la salmojero par-dessus et ajoutez 1 tranche de jambon. Dégustez bien frais.





Salade de bœuf, haricots au raifort

25 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **750 g** de bavette de bœuf
- **50 g** de mâche
- **3 branches** de persil plat
- **2 c. à soupe** de raifort râpé
- **100 g** de parmesan
- **3 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **400 g** de haricots blancs cuits en bocal
- **3 c. à soupe** de vinaigre de vin rouge
- **2 c. à soupe** d'huile de sésame grillée
- **1 c. à soupe** de graines de sésame dorées
- Fleur de sel et poivre

1 Préparez les découpes. Taillez le bœuf en lanières courtes. Réalisez des copeaux de parmesan avec un Économe. Effeuillez et hachez le persil.

2 Réalisez l'assaisonnement. Dans un saladier, mélangez la crème avec le raifort. Versez le vinaigre et l'huile, salez et poivrez.

3 Assemblez et servez. Égouttez et rincez les haricots. Ajoutez-les dans le saladier. Rincez et essorez la mâche, ôtez les petits pieds, ajoutez les feuilles. Incorporez les lanières de bœuf, le persil et le parmesan. Mélangez le tout et parsemez de graines de sésame. Dégustez.

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

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

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

1. TOUS LES PAPIERS DU QUOTIDIEN SE RECYCLENT

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





2. ATTENTION, IL EXISTE DES FAUX-AMIS

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



3. LES CONSIGNES DE TRI PEUVENT VARIER SELON LES COMMUNES

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



Pour bien trier, téléchargez l'appli Guide du tri ou rendez-vous sur le site triercestdonner.fr

CITEO

le meilleur de la tomate 100 % italienne

Depuis plus de 120 ans, la star des tomates en conserve innove et travaille pour proposer des produits variés et de qualité supérieure. Revue de détail.

Pulpes, purées, tomates pelées et concentrés (des bases culinaires tomatées pour profiter de la star des légumes-fruits toute l'année), sauces cuisinées et sauces pizzas… La marque aux deux lions est la reine de la tomate en conserve. Elle le prouve depuis 1899 en proposant, dans ses boîtes en métal sérigraphiées, des préparations à base de tomates italiennes dont la production respecte l'environnement, pour le bien de la planète et des consommateurs.

Objectif qualité

La réputation de Mutti tient à la qualité de ses produits. Et forcément, cela passe par le choix de matières premières d'excellence. Les tomates Mutti sont certifiées 100 % Italiennes, cultivées en plein champ et récoltées à maturité en été, au plus proche des sites de transformation (à moins de 110 km) afin de conserver toute leur fraîcheur. La grande qualité des produits Mutti tient aussi à son mode de production responsable, certifié sans OGM, sans additif et sans conservateur. La marque développe aussi de nouveaux produits bio et zéro résidu de pesticides. Elle est fière d'arborer un Nutri-score A sur la quasi-totalité de ses produits.

Une marque engagée

Pour l'environnement d'abord. Mutti travaille en partenariat avec WWF Italie afin de contrôler son empreinte hydrique et ses émissions de dioxyde de carbone. Mais Mutti, c'est aussi la valorisation du travail de la terre et de ses acteurs. Elle fait appel aux meilleurs producteurs locaux. Le travail de ces 800 agriculteurs est valorisé par un prix d'achat plus élevé que la moyenne pour une meilleure qualité de tomates. Ils participent ainsi au savoir-faire et à l'expertise uniques, prennent soin des tomates du semis à la récolte et répondent ainsi aux exigences de qualité de Mutti.

Une entreprise innovante

Dernièrement, Mutti a lancé une large gamme de sauces tomates cuisinées à base de leur fameuse polpa associée au meilleurs ingrédients de la cuisine italienne : basilic, olive, parmesan AOP, piments, légumes grillés. Sans oublier la dernière-née : la sauce tomates cuisinées ! À déguster également, trois pestos aux couleurs du soleil : pesto de tomates rouges, vertes et orange. Là encore, la qualité est la priorité et ces pestos, composés à plus de 50 % de tomates, se révèlent plus sains que les standards du marché, avec moins 40 % de gras et moins 35 % de sel que la moyenne. Voilà la meilleure solution pour cuisiner lasagnes, plats de pâtes ou de gnocchis au bon goût d'Italie.

F. Mutti





Astuce de cuisson

Dans les véritables fours à pizza, la température grimpe très haut, souvent jusqu'à 400 °C. À la maison, n'hésitez pas à mettre votre four sur la température maximale.

Pizza façon chakchouka à la sauce tomates cuisinées Mutti

Une pizza gourmande, à réaliser avec la sauce tomates cuisinées Mutti de votre choix, pour varier les saveurs et les plaisirs !

Pour 4 personnes • Préparation 20 min • Repos 6 h • Cuisson 10 min

Pour la pâte à pizza

- 500 g de farine
- ½ sachet de levure de boulanger sèche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de sel
- ½ c. à café de sucre

Pour la garniture

- 1 tomate
- 3 œufs
- 80 g de feta
- 4 c. à soupe de sauce tomates cuisinées Mutti
- Herbes fraîches (coriandre, menthe…)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1• Préparez la pâte à pizza. Disposez la farine en fontaine dans un saladier. Faites un puits et versez la levure et le sucre. Mélangez à l'aide d'une fourchette.

2• Incorporez au fur et à mesure 30 cl d'eau tiède. Versez l'huile d'olive puis pétrissez 2 min. Ajoutez le sel et pétrissez à nouveau pendant 10 min au robot, à petite vitesse, puis à la main afin de donner à la pâte une forme de boule.

3• Posez la pâte dans un saladier huilé et couvrez d'un torchon humide ou d'un film alimentaire pour que la pâte ne sèche pas. Laissez lever la pâte pendant 6 à 8 heures à température ambiante. Étalez la pâte à la main ou au rouleau et posez-la sur une plaque de cuisson.

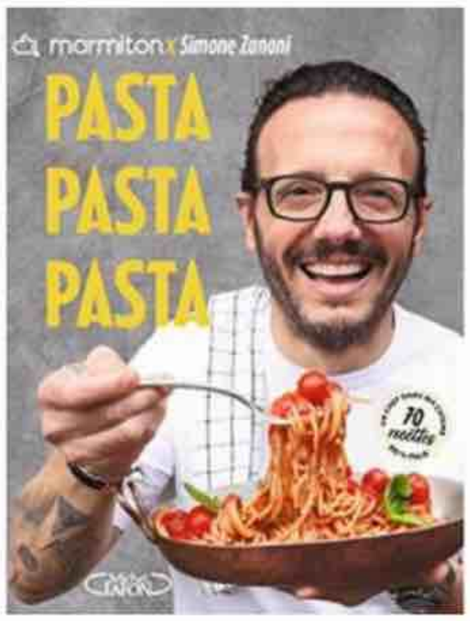
4• Préchauffez le four à 250 °C et préparez la garniture. Coupez la tomate en petits dés, étalez la sauce tomates cuisinées Mutti sur la pâte, ajoutez les dés de tomate, les œufs et la feta. Salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive.

5• Enfournez pour 10 min. La pizza doit être bien dorée. À la sortie du four, ajoutez les herbes fraîches et dégustez aussitôt.

Des pasta comme en Italie avec

Simone Zanoni

Le chef lombard a adopté Paris et les cuisines du George V. C'est avec passion qu'il y prépare des plats inspirés de son Italie natale. Aujourd'hui, c'est de pâtes qu'il nous parle avec amour.



« Pasta, pasta, pasta », de Simone Zanoni et Marmiton, éd. Michel Lafon, 192 pages, 18,95€.

Simone Zanoni ne rigole pas avec les pâtes ! Cuisson parfaite et sauces goûteuses sont sa marque de fabrique. Il répond du tac au tac à nos questions, et nous donne ainsi les clés pour réaliser des plats de pâtes dignes des grands chefs italiens.

QUELLE QUANTITÉ D'EAU DANS NOTRE FAITOUT ?

Pour cuire les pâtes, comptez 1 litre d'eau pour 100 g de pâtes. Utilisez toujours un grand faitout : l'eau doit pouvoir circuler autour pour qu'elles cuisent uniformément et ne se collent pas entre elles. On conserve l'eau de cuisson des pâtes jusqu'à la fin de la recette, puisqu'elle sert à ajuster la sauce.

QUELLE QUANTITÉ DE SEL ?

Il est important de bien saler l'eau de cuisson, car les pâtes ne sont pas salées. Salez plutôt quand l'eau bout, car cette dernière mettra plus de temps à bouillir si on la sale froide. Comptez de 8 à 10 g de sel par litre d'eau, sauf si la sauce est « goûteuse » (à base de fromage, de guanciale, une viande séchée, ou avec des coquillages). On se contentera alors de 2 à 5 g de sel par litre d'eau.

POURQUOI PRIVILÉGIER UNE CUISSON EN DEUX TEMPS ?

C'est la meilleure façon de cuisiner les pâtes, qui cuisent d'abord dans l'eau bouillante salée, puis dans la sauce. L'amidon qu'elles libèrent permet d'obtenir une sauce crémeuse qui va bien les enrober.

QUELLES SONT LES ERREURS À NE (PLUS) JAMAIS COMMETTRE ?

- **Ne mettez pas d'huile dans l'eau** des pâtes. Elle restera à la surface et n'empêchera donc pas que les pâtes collent. Faites « tourbillonner » l'eau avant d'y plonger les pâtes est plus efficace !
- **Ne coupez pas les pâtes longues** comme les spaghettis en pensant qu'elles cuiront plus vite. Le temps de cuisson dépend de leur grosseur et diamètre.
- **Ne rincez pas les pâtes** avant de les ajouter dans la sauce. Les passer sous l'eau retirerait l'amidon qui les entoure. Or, ce dernier est précieux pour obtenir une sauce crémeuse et donc des pâtes moelleuses !
- **Ne faites jamais cuire les pâtes avant que la sauce ne soit prête.** Celle-ci doit être réalisée avant, pour éviter que les pâtes cuisent trop longtemps en attendant la sauce.

COMMENT FAIRE CUIRE LES PÂTES FRAÎCHES ?

- **Ajoutez les pâtes à la sauce et non le contraire.** Prélevez les pâtes longues avec une pince à spaghettis sans les égoutter, car leur eau contient cet amidon si précieux qui permettra d'obtenir une sauce onctueuse.
- **Conservez toujours une bonne quantité de l'eau des pâtes** pour leur cuisson en deux temps. Vous aurez besoin d'en ajouter plus que vous ne le pensez, car les pâtes continuent à absorber de l'eau quand on les plonge dans la sauce. Ajoutez cette eau au fur et à mesure, louche par louche.
- **Utilisez une grande poêle à bord haut et fond arrondi** pour pouvoir bien remuer les pâtes dans la sauce avec la pince et les faire sauter – c'est un coup de main à prendre ! – afin qu'elles soient délicieusement enrobées de sauce.

COMBIEN DE PÂTES ?

80 à 90 g par personne si l'on mange une entrée auparavant.

100 à 120 g par personne si c'est un plat unique, et un peu plus si ce sont des pâtes fraîches.

Pâte aux œufs réalisée à la main

20 MIN Préparation | **30 MIN** Repos

POUR 4 personnes

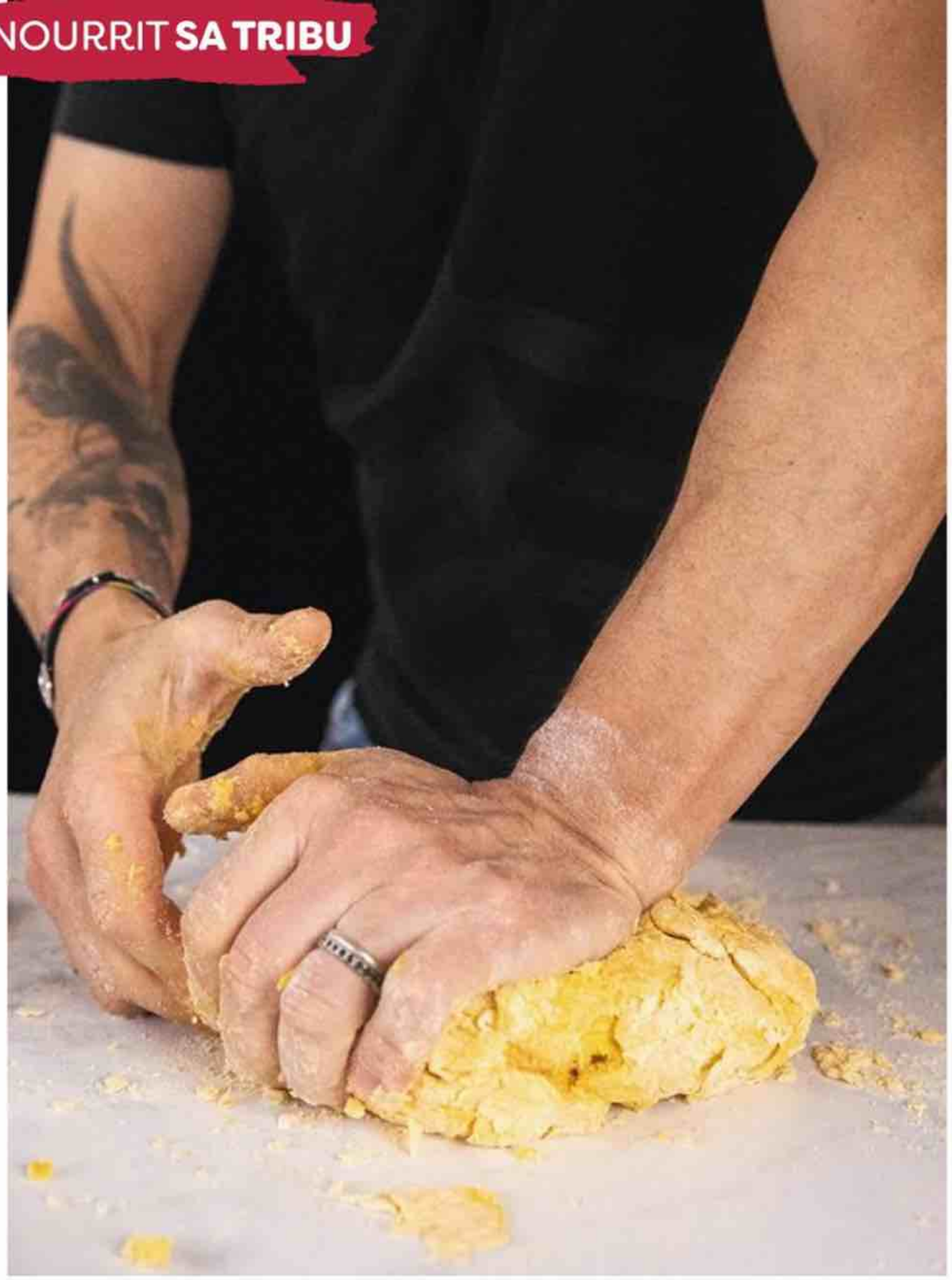
330 g	d'œufs entiers
600 g	de farine
2 c. à soupe	d'huile d'olive

1 **Placez la farine** sur un plan de travail ou une grande planche en bois et formez un puits au centre, avec le fond d'un bol par exemple.

2 **Cassez-y les œufs** et versez l'huile dans ce puits. Mélangez avec une fourchette en ajoutant la farine des bords vers le centre.

3 **Continuez à travailler les ingrédients** à la main. Laissez la pâte reposer 30 minutes au moins sous un torchon humide avant de la retravailler selon la forme voulue des pâtes.

ASTUCE
Gérez le choix des pâtes selon le nombre de convives : plutôt des pâtes courtes quand on est nombreux. Pas de pâtes alle vongole pour plus de 4 personnes par exemple.



COMMENT FAIRE CUIRE LES PÂTES FARCIES ?

Après avoir passé une heure à préparer avec amour de jolis raviolis, la dernière chose dont vous aurez envie sera de les voir tous éclater et agglutinés durant la cuisson ! Cuisez les raviolis par petites quantités et transférez-les au fur et à mesure dans une grande poêle avec la sauce.

COMMENT CUIRE LES PÂTES SÈCHES ?

- **Attendez que l'eau bouille à gros bouillons** avant d'y plonger les pâtes.
- **Respectez le temps de cuisson,** et divisez-le bien en deux si vous terminez la cuisson dans la sauce, pour qu'elles soient vraiment al dente.
- **Goûtez** pour vous assurer que les pâtes sont assez fermes pour supporter la seconde cuisson.
- **Si vous achetez des plaques de lasagnes sèches** prêtes à l'emploi (qui donc n'ont pas besoin d'être précuites auparavant), assurez-vous que votre sauce est assez liquide pour que le tout cuise bien au four.

Spaghettis carbonara

20 MIN	10 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **150 g** de guanciale (viande séchée)
- **6** jaunes d'œufs bio extra-frais
- **140 g** de pecorino romano râpé
- **400 g** de spaghettis
- Poivre noir en grains

1 **Faites bouillir de l'eau** dans une casserole sans trop la saler. Chauffez une poêle à fond arrondi antiadhésive à feu très doux.

2 **Concassez le poivre au mortier.** Taillez le guanciale en bâtonnets. Mettez-les à cuire (sans ajouter de gras) dans la poêle avec la moitié du poivre, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien croustillants.

3 **Retirez les ¾ du guanciale** à l'écumoire et placez-le sur un essuie-tout. Laissez le reste et tout le gras dans la poêle à fond arrondi. Mouillez avec 2 louches d'eau de cuisson des pâtes. Faites cuire les spaghettis durant la moitié du temps indiqué sur le paquet.

4 **Retirez les spaghettis de l'eau de cuisson** avec une araignée de cuisine et mettez-les dans la poêle avec le guanciale. Ne jetez surtout pas l'eau de cuisson !

5 **Mélangez les jaunes d'œufs et 120 g de pecorino.** Poursuivez la cuisson des pâtes dans la poêle en versant de l'eau de cuisson au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.

6 **Retirez les pâtes du feu** quand elles sont al dente. Attendez 1 minute que la poêle soit moins brûlante – pour ne pas que les œufs cuisent – et incorporez le mélange œuf et pecorino.

7 **Ajoutez le reste du poivre** et parsemez de guanciale croustillant réservé et du reste de pecorino finement râpé. Servez immédiatement.

LES ASTUCES DU CHEF

Pas de concessions en cuisine pour la recette de la carbonara : on n'y ajoute pas d'oignons ni de crème fraîche !
Comme le soufflé, les pâtes carbonara n'attendent pas : servez-les immédiatement, dans des assiettes chaudes pour éviter le choc thermique qui figerait la sauce.

TOUR DE MAIN

La croûte du pecrino ne se râpe pas, mais a pourtant beaucoup de goût. Grattez-la pour en retirer la cire, puis faites-la griller à sec dans une poêle à fond arrondi et servez-la coupée en petits morceaux sur un plat de pâtes.

Linguines alle vongole

30 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson
2 À 3 H Dégorgement | **POUR** 4 personnes

- **2 kg** de vongole (palourdes)
- **1** citron (zeste)
- **1** petit piment frais
- **1 tête** d'ail
- **1 botte** de persil plat
- **400 g** de linguines
- **1 verre** de vin blanc
- Huile d'olive
- Gros sel marin

LES ASTUCES DU CHEF

Les palourdes doivent être très fraîches. C'est un plat qui s'improvise le matin, devant l'étal du poissonnier. Si vous trouvez les palourdes trop iodées, remplacez-en une partie par des moules : comptez 500 g de moules pour 300 g de palourdes. Tapotez les palourdes sur le fond de l'évier (s'il est en métal) ou sur une plaque en fer pour sélectionner les bonnes. Éliminez celles qui s'ouvrent. Cela signifie qu'elles sont pleines de sable, vides ou cassées.



TOUR DE MAIN
Récupérez les coquilles des palourdes, l'ail de cuisson et les tiges de persil. Préparez un bouillon de poisson avec tout ça et congelez-le pour l'utiliser dans une autre recette.

1 **Mettez les coquillages dans une grande bassine** et couvrez-les d'eau salée, à raison de 21 g de gros sel par litre d'eau. Laissez-les dégorger ainsi 2 ou 3 heures. Rincez-les ensuite dans plusieurs eaux pour éliminer le sable et le sel.

2 **Pelez 3 gousses d'ail** et coupez-les en deux. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole à feu très vif. Ajoutez les tiges de la moitié de la botte de persil et les 3 gousses d'ail. Quand l'huile fume, jetez-y les palourdes. Arrosez de vin blanc, couvrez la casserole et laissez cuire de 3 à 5 minutes.

3 **Retirez les palourdes** de la casserole et filtrez le jus avec un essuie-tout pour éliminer tout résidu de sable. Réservez le jus et décortiquez les coquillages.

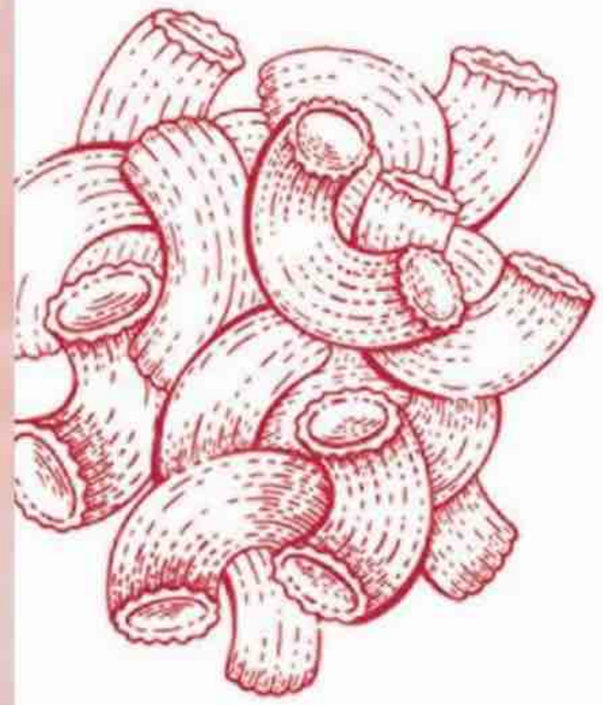
4 **Faites bouillir de l'eau** (pas trop salée, car les coquillages le sont déjà) pour la cuisson des pâtes. Pelez 2 gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle à fond arrondi et faites-y revenir et dorer les 2 gousses. Ajoutez la moitié du jus des palourdes.

5 **Cuisez les linguines** dans l'eau bouillante durant la moitié du temps de cuisson indiqué sur le paquet. Retirez-les de l'eau avec une araignée de cuisine ou des pinces, puis poursuivez la cuisson dans le jus des palourdes, sans remuer, en ajoutant en plusieurs fois le reste de jus réservé. Si vous n'avez pas assez de jus, terminez avec de l'eau de cuisson des pâtes.

6 **Hachez grossièrement le reste du persil** et finement le piment. Mélangez délicatement dans un petit saladier les palourdes, le persil, le piment, le zeste du citron et 1 filet d'huile d'olive.

7 **Retirez la poêle** du feu et laissez-la refroidir 3 minutes. Ajoutez les palourdes aux linguines. Émulsionnez la sauce avec un peu d'huile d'olive et servez sans attendre.





Tagliatelles salmonara

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **200 g** de saumon fumé en tranches épaisses ou en pavé
- **5** jaunes d'œufs
- **500 g** de pâte aux œufs (voir p. 95)
- **50 g** de parmesan râpé
- **1 noisette** de beurre salé
- Sel et poivre en grains

L'ASTUCE DU CHEF

Dans cette salmonara, le saumon remplace le guanciale de la carbonara. Mais vous pouvez tout aussi bien utiliser une bonne truite fumée bio.

1 **Préparez les tagliatelles :** étalez la pâte (*voir recette p. 95*) sur une longueur de 30 cm. Farinez-la, repliez-la sur elle-même et découpez des tagliatelles de 5 mm de large environ. Vous pouvez aussi utiliser des tagliatelles du commerce.

2 **Mélangez dans un bol les jaunes d'œufs et le parmesan** très finement râpé, jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Faites bouillir de l'eau salée pour cuire les pâtes.

3 **Écrasez un peu de poivre** au mortier, et faites-le torréfier à sec dans une grande poêle à fond arrondi. Ajoutez une noisette de beurre salé sans laisser colorer, puis couvrez d'1 louche d'eau bouillante. Laissez réduire un peu.

4 **Coupez la moitié du saumon** en petits cubes et le reste en tranchettes épaisses. Cuisez les tagliatelles dans l'eau bouillante 2 minutes (moins si les pâtes sont très fines). Poursuivez la cuisson des pâtes dans la poêle avec le poivre, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau de cuisson.

5 **Ajoutez les cubes de saumon** hors du feu et mélangez bien. Incorporez enfin le mélange œuf parmesan, comme pour une carbonara. Placez les pâtes dans un plat de service, formez un nid au centre et garnissez-le de petites tranches de saumon.



Pennes cacio e pepe pour les nuls

20 MIN Préparation	20 MIN Cuisson	POUR 4 personnes

- **150 g** de pecorino râpé très fin
- **40 g** de beurre doux
- **400 g** de pennes
- **4 g** de poivre noir fraîchement concassé au mortier
- Sel

1 **Faites bouillir une casserole d'eau salée** et plongez-y les pâtes. Torréfiez le poivre à sec dans une poêle à fond arrondi, puis ajoutez le beurre et laissez-le fondre en remuant, sans laisser colorer. Mouillez avec 2 louches d'eau de cuisson des pâtes.

2 **Émulsionnez 140 g de pecorino râpé** et un peu d'eau de cuisson des pâtes dans un bol. Retirez les pâtes de la casserole à mi-cuisson avec une araignée de cuisine. Mettez-les dans la poêle de beurre poivré, puis terminez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient al dente, en ajoutant si besoin un peu d'eau de cuisson. Elles sont cuites quand il n'y a plus d'eau.

3 **Incorporez la crème de pecorino** hors du feu et remuez. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes. Servez sans attendre avec le reste de pecorino.

L'ASTUCE DU CHEF

Un pecorino trop jeune, de moins de 24 mois, s'agglutine en boulettes à la cuisson. À éviter absolument pour réussir cette recette !

Ditalinis gambas

20 MIN Préparation	1H Cuisson	POUR 4 personnes

- **10** petites gambas
- **1 bouquet** de basilic
- **30 g** de crème fraîche
- **400 g** de ditalinis
- Huile d'olive
- Sel et poivre

POUR LA BISQUE :

- Carapaces et têtes de 6 gambas
- **2** échalotes
- **1** oignon
- **2 branches** de céleri
- **3 gousses** d'ail
- **80 g** de double concentré de tomate
- **2 c. à soupe** de Grand Marnier
- **10** grains de poivre
- **1 poignée** de glaçons
- Huile d'olive

1 **Décortiquez complètement toutes les gambas** sauf 4, auxquelles vous laisserez la tête et le bout de la queue. Réservez toutes les carapaces et les têtes pour la bisque.

2 **Préparez la bisque.** Pelez l'ail. Coupez l'oignon et les échalotes en deux avec la peau, et faites-les rôtir dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.

3 **Faites toaster les carapaces** et les têtes des gambas dans une grande casserole avec de l'huile en les écrasant le plus possible. Ajoutez l'oignon et les échalotes bien dorés, le céleri, l'ail et les grains de poivre. Laissez colorer, puis flambez au Grand Marnier en laissant les flammes s'éteindre seules. Ajoutez les glaçons.

4 **Mélangez en grattant le fond de la casserole** avec une spatule pour bien détacher les sucs. Ajoutez le concentré de tomate et cuisez à petit feu 40 minutes. Filtrez la bisque à travers un tamis ou un chinois, versez-la dans une grande poêle à bord haut et laissez réduire.

5 **Faites bouillir de l'eau** dans un grand faitout et salez-la. Plongez-y les ditalinis et cuisez-les la moitié du temps indiqué sur le paquet. Dans le même temps, chauffez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Salez légèrement et poivrez les gambas puis poêlez-les à feu très vif, en les retournant une fois, mais sans les remuer pour ne pas faire sortir leur jus.

6 **Déglacez la poêle** avec 1 petite louche de bisque. Reversez ce jus dans la bisque. Réservez les gambas entières, coupez les autres en 2 ou 3 morceaux. Plongez les ditalinis dans la bisque réduite pour terminer la cuisson. Ajoutez les morceaux de gambas puis, hors du feu, incorporez la crème fraîche et émulsionnez. Servez surmonté des gambas entières. Parsemez de basilic ciselé.

LES ASTUCES DU CHEF

Ne passez pas à côté de cette recette en vous disant qu'il est difficile de faire une bisque : c'est simplissime ! Les gambas décortiquées sont rapidement cuites à la poêle pour leur donner un bon goût de rôti.

Ne pas les remuer pendant cette cuisson empêche leur température de chuter et le jus de sortir. Vous pouvez bien évidemment cuisiner la bisque à l'avance, en réservant les gambas au réfrigérateur.

Pappardelles bolognaise

10 MIN	10 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **6 branches** de romarin
- **450 g** de pâte aux œufs (p. 95)
- **70 g** de parmesan râpé
- **1 noisette** de beurre
- **500 g** de sauce bolognaise (p. 103)
- Sel

1 **Étalez la pâte** avec un laminoir pour obtenir des bandes de 30 cm de longueur, puis repliez-les sur elles-mêmes et découpez-y des pappardelles d'environ 3,5 cm.

2 **Faites bouillir de l'eau salée** dans une grande casserole. Chauffez la bolognaise dans une poêle à bord haut.

3 **Plongez les pappardelles dans l'eau bouillante** et faites-les cuire environ 4 minutes, puis retirez-les avec une araignée de cuisine. Incorporez-les dans la sauce et terminez la cuisson. Émulsionnez avec le beurre et le parmesan râpé. Ciselez 2 branches de romarin et ajoutez-le. Dressez en ajoutant 1 branche de romarin par assiette.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La bolognaise est née, comme son nom l'indique, à Bologne, région à la forte production charcutière. L'idée était de permettre aux gens d'utiliser tous les restes de charcuterie. Demandez à votre boucher-charcutier des chutes de jambon ou de mortadelle pour préparer cette sauce. Elle n'en sera que meilleure.



Sauce bolognaise (ragù)

20 MIN	2 H 15	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **500 g** de viande hachée de bœuf (pas trop maigre)
- **200 g** de viande hachée de veau (pas trop maigre)
- **1** oignon blanc
- **1** carotte
- **1 branche** de céleri
- **1 bouquet** garni (poireau, laurier, thym...)
- **1 l** de bouillon
- **130 g** de double concentré de tomate
- **10 cl** de vin blanc
- **2 cl** d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre

1 **Pelez la carotte et l'oignon**, puis coupez-les, avec le céleri, en julienne. Faites-les revenir dans une grande casserole avec l'huile.

2 **Faites rôtir les viandes hachées** dans une poêle à fond arrondi. Quand elles ont bien coloré, arrosez-les de vin blanc et ajoutez-les aux légumes.

3 **Faites revenir le tout,** puis ajoutez le bouquet garni et le double concentré de tomate. Mélangez et versez 2 ou 3 louches de bouillon. Couvrez et laissez cuire au moins 2 heures à petit feu en remuant régulièrement et en ajoutant du bouillon si nécessaire. Salez et poivrez à la fin de la cuisson.

LES ASTUCES DU CHEF

Roulez le laurier et le thym dans 1 feuille de poireau et liez ce bouquet garni avec de la ficelle de cuisine.
Pour conserver longtemps les herbes aromatiques fraîches, entourez-les d'essuie-tout (ou d'un torchon) humide, puis placez-les dans une boîte hermétique au frais.

Tagliolinis au pesto de cresson

30 MIN	5 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **500 g** de pâte aux œufs (p. 95)

POUR LE PESTO DE CRESSON :

- **3 bottes** de cresson
- **120 g** de parmesan râpé
- **30 cl** d'huile d'olive
- **120 g** de pignons de pin
- **2 gousses** d'ail confit
- Sel
- Glaçons

1 **Étalez la pâte fraiche** à la machine et coupez des tagliolinis avec l'ustensile du robot correspondant.

2 **Préparez le pesto de cresson.** Torréfiez les pignons de pin à sec dans une poêle. Faites cuire le cresson (gardez quelques feuilles pour le service) dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 1 minute, puis plongez-le immédiatement dans de l'eau glacée. Quand le cresson est complètement froid, égouttez-le entre vos mains en gardant un peu d'eau de cuisson. Mettez-le dans un blender avec 2 ou 3 glaçons. Ajoutez les pignons de pin, 90 g de parmesan râpé, l'ail confit, 20 cl d'huile, du sel et un peu d'eau de cuisson si besoin, puis mixez finement.

3 **Faites bouillir de l'eau salée**, puis cuisez-y les pâtes 2 à 3 minutes. Prélevez-les avec une araignée de cuisine et mettez-les dans la poêle avec le pesto.

4 **Mélangez bien,** puis ajoutez le reste d'huile d'olive. Disposez les pâtes dans un plat de service. Parsemez de quelques feuilles de cresson et du reste de parmesan.

Raviolis d'osso-buco

30 MIN Préparation | **1H** Cuisson

POUR 4 personnes

- **1 kg** d'osso-buco
- **1 kg** d'oignons jaunes
- **1** citron (zeste)
- **5 branches** de thym
- **10 feuilles** de sauge
- **2** jaunes d'œufs
- **500 g** de pâte aux œufs (p. 95)
- **80 g** de parmesan
- **40 g** de beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette se prépare bien sûr aussi avec un reste d'osso-buco et ses légumes, que l'on mixera pour faire la sauce.



1 **Salez et poivrez l'osso-buco,** puis faites-le rissoler dans 1 filet d'huile d'olive. Pelez les oignons, puis coupez-les en julienne. Quand l'osso-buco est bien coloré sur toutes les faces, retirez-le de la poêle, et mettez les oignons à fondre à feu doux dans le jus de cuisson.

2 **Remettez l'osso-buco à cuire** à feu doux, en ajoutant le beurre et le thym. Quand il est cuit, réservez-le et mixez finement la sauce et les oignons. Hachez grossièrement la viande, ajoutez un peu d'huile d'olive, le zeste du citron, du poivre et 60 g de parmesan râpé. Amalgamez cette préparation.

3 **Étalez la pâte** assez finement et découpez-y des carrés de 7 × 7 cm environ. Formez des boulettes de farce à la viande et placez-les sur les carrés de pâte. Badigeonnez les bords de jaune d'œuf au pinceau. Repliez les carrés en triangles en appuyant pour bien coller les bords. Faites bouillir de l'eau dans un grand faitout et salez-la. Réchauffez la sauce dans une casserole.

4 **Plongez les raviolis dans l'eau bouillante salée** après avoir formé un tourbillon pour qu'ils ne tombent pas au fond et ne se collent pas entre eux. Laissez-les cuire 3 ou 4 minutes (goûtez pour bien vérifier la cuisson), puis égouttez-les délicatement.

5 **Servez rapidement dans des assiettes chaudes :** versez 1 couche de sauce au fond, puis disposez les raviolis sur la sauce. Parsemez de feuilles de sauge et du reste de parmesan râpé, puis versez 1 filet d'huile d'olive.



3,€30

MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA D.O.P.
23% MAT.GR
200g soit 8€25 le kilo
Origine :
ITALIE

3,€41

PROSCIUTTO DI PARMA D.O.P.
Affinage 18 mois minimum
80g soit 42€63 le kilo
Origine :
ITALIE



1,€79

FUSILLI N°140 I.G.P.
500g soit 3€58 le kilo
Origine :
ITALIE

Les monuments de la gastronomie italienne, sans se ruiner.

Retrouvez toutes les saveurs italiennes à prix E.Leclerc dans une gamme de produits authentiques, fabriqués en Italie.

TRADIZIONI D'ITALIA
PRODOTTO E GUSTO D'ITALIA

E.Leclerc



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



On reçoit à la maison comme un chef

La reine de la pâtisserie sur YouTube, c'est Roxane ! Elle revient avec un nouveau livre de recettes de desserts et de goûters faciles à réaliser. Par Marie Gabet



Mon brookie revisité

45 MIN	25 MIN	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

POUR LE BROWNIE

- **2** œufs
- **65 g** de beurre
- **125 g** de chocolat noir
- **75 g** de farine
- **50 g** de noix de pécan
- **2 c. à café** de sirop d'agave

POUR LE COOKIE

- **1** œuf
- **100 g** de beurre
- **155 g** de farine
- **120 g** de pépites de chocolat
- **70 g** de sucre de coco

1 **Préparez le brownie.** Faites fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes ou au bain-marie. Fouettez énergiquement les œufs et le sirop d'agave dans un cul-de-poule. Ajoutez le chocolat et fouettez à nouveau. Incorporez la farine petit à petit en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2 **Concassez les noix de pécan** et ajoutez-les à la pâte, puis versez-la dans un moule beurré. Préchauffez le four à 180 °C en mode chaleur tournante.

3 **Préparez la pâte à cookies.** Pour obtenir un beurre pommade, passez-le 15 à 20 secondes au micro-ondes. Fouettez-le avec le sucre de coco jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez l'œuf et fouettez énergiquement. Incorporez la farine, puis les pépites de chocolat avec une maryse.

4 **Procédez au montage.** Prélevez une boule de pâte à cookies, étalez-la le plus finement possible et déposez-la sur le brownie. Répétez l'opération jusqu'à ce que la pâte à cookie recouvre entièrement le brownie. Pas besoin d'un rendu parfait : elle deviendra homogène à la cuisson. Enfournez pour 20 minutes.

ASTUCE
Saupoudrez les parts de gâteau d'un peu de noix de coco râpée.

Kinder délice

40 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **45 MIN** réfrigération

POUR 6 personnes

POUR LA GÉNOISE AU CHOCOLAT

- **3** œufs
- **90 g** de sucre en poudre
- **60 g** de farine
- **30 g** de cacao en poudre

POUR LA CRÈME

- **100 g** de crème liquide entière à 30 %
- **45 g** de mascarpone
- **25 g** de sucre glace
- **½ c. à café** d'arôme de vanille

POUR LA GARNITURE

- **320 g** de chocolat noir

1 **Préchauffez le four à 180 °C** en mode chaleur tournante.

2 **Préparez la génoise.** Fouettez les œufs et le sucre pendant 10 minutes au robot ou au batteur électrique. Le mélange doit tripler de volume. Ajoutez la farine et le cacao tamisés et incorporez-les délicatement avec une maryse.

3 **Faites cuire la pâte.** Versez-la dans un moule beurré (ou dans les cavités d'un moule à minicakes) et enfournez pour 15 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir complètement sur une grille.

4 **Montez la crème.** Placez un bol (ou le bol du robot) au congélateur pendant 15 minutes, puis versez tous les ingrédients dedans. Au batteur électrique ou au robot, fouettez en augmentant progressivement la vitesse, jusqu'à obtenir une crème Chantilly.

5 **Montez le gâteau refroidi.** Coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Avec une cuillère à soupe ou une spatule coudée, étalez la crème sur la moitié d'une génoise, puis refermez le gâteau avec la seconde moitié. Répétez l'opération si vous avez opté pour la version individuelle. Placez le(s) gâteau(x) sur la grille et réservez-les 20 minutes au frais.

6 **Préparez le nappage.** Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Nappez entièrement le(s) gâteau(x) de chocolat fondu, puis placez-les 10 minutes au congélateur.

7 **Procédez au dressage.** Versez le chocolat fondu restant dans une poche à douille ou dans un sac de congélation avec un coin coupé, et dessinez les motifs du Kinder délice sur le(s) gâteau(x).



À LIRE

Spécialisée dans le cake design, Roxane a participé au « Meilleur Patissier », sur M6. Mais c'est surtout sur sa chaîne Youtube, « L'Atelier de Roxane », que les fans de pâtisserie la retrouvent. Dans son nouveau livre, elle revisite soixante recettes de desserts faciles à réaliser, qui prônent la simplicité, le plaisir et le fait-maison.

« L'Atelier de Roxane : mes desserts faits maison », 14,95 €, éd. Solar.

ASTUCE
Conservez-le jusqu'à 10 jours, bien emballé dans du film alimentaire ou du papier d'aluminium, à température ambiante.

Swiss roll

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 8** personnes

- **5** œufs
- **5 cl** de lait
- **120 g** de sucre en poudre
- **90 g** de farine
- **50 g** d'huile neutre
- **2 g** de levure chimique
- Pâte à tartiner ou confiture

1 **Préchauffez le four à 170 °C** en mode chaleur tournante.

2 **Clarifiez les œufs.** Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec 50 g de sucre au batteur électrique ou au robot à grande vitesse, pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et s'épaississe.

3 **Montez les blancs en neige.** Fouettez-les au batteur électrique ou au robot à petite vitesse, jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez 70 g de sucre en trois fois, en augmentant la vitesse entre chaque ajout. Vous devez obtenir une meringue qui forme une pointe au bout du fouet.

4 **Réalisez la pâte.** Incorporez les jaunes à la meringue à l'aide d'une maryse, puis la farine et la levure tamisées. Mélangez énergiquement l'huile et le lait avec une louche de pâte dans un bol. Reversez ensuite ce mélange sur la pâte et mélangez le tout avec la maryse.

5 **Faites cuire la pâte.** Étalez-la uniformément sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes. Dès la sortie du four, retournez-la sur le plan de travail et enveloppez-la dans du papier sulfurisé ou dans un torchon humide pour la laisser refroidir.

6 **Garnissez le gâteau.** Une fois refroidi, couvrez le gâteau de pâte à tartiner ou de confiture, puis enroulez-le pour former votre roulé. Coupez les deux extrémités pour un rendu plus propre.

La Fournée Dorée innove avec les Pancakes Tout Chocolat



Après le succès rencontré par les pancakes à la crème fraîche et aux œufs frais, La Fournée Dorée lance aujourd'hui les Pancakes Tout Chocolat. Une recette inédite et ultra-moelleuse particulièrement destinée aux plus gourmands d'entre nous.

Le choix s'étoffe au rayon « pancakes » de votre magasin. Deux ans après le lancement des pancakes à la crème fraîche et aux œufs frais, La Fournée Dorée lance désormais une nouvelle recette totalement inédite et ultra-gourmande : les Pancakes Tout Chocolat. Parfaits au petit déjeuner pour bien commencer la journée, ils se savourent avec le même plaisir à tout moment, au brunch, en dessert ou pour le goûter.

Leur texture moelleuse et leurs ingrédients soigneusement sélectionnés (voir encadré) leur permettent d'être dégustés sans aucune préparation, en toute simplicité. Mais les plus gourmands pourront bien sûr choisir de les associer à d'autres saveurs (voir encadré).



Pratiques avec leur emballage comprenant 5 sachets de deux pancakes, les 10 pancakes La Fournée Dorée, nature comme tout chocolat, vous accompagnent dans toutes vos activités, pour une idéale pause gourmande.

Les meilleurs ingrédients pour des saveurs uniques

Pour l'intégralité de ses produits, La Fournée Dorée a une obsession : le choix rigoureux et sans concession des ingrédients retenus. C'est évidemment le cas avec sa gamme de pancakes. Préparés avec des œufs frais de poules élevées au sol, de la farine de blé française et du lait entier, les pancakes de La Fournée Dorée sont tous garantis sans huile de palme. Le résultat est là : un goût inimitable, plébiscité par les consommateurs petits et grands.

Astuces gourmandes



Chacun a sa manière de déguster les Pancakes Tout Chocolat de La Fournée Dorée.

Sachez qu'ils se marient idéalement avec de la crème anglaise et de la crème fouettée.

Les plus gourmands, en particulier les enfants, ne manqueront pas d'y ajouter une boule de glace vanille. Pour un plaisir parfait.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Recette à 4 mains

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Simon le Lapin propose de réaliser sa pizza préférée.

LA SUPER MÉGA PIZZA DE SIMON SUPER LAPIN

15 MIN PRÉPARATION | 16 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- 6 feuilles de joli basilic
- 2 superbes mozzarella
- 1 pâte à pizza
- 4 c. à soupe de délicieuse sauce tomate
- 5 pimpantes olives dénoyautées
- Huile d'olive
- Sel

1 Demande à un adulte de préchauffer ton four à 200 °C.

2 Mets de l'huile sur une plaque allant au four puis étale la pâte à pizza dessus.

3 Étale ensuite la sauce tomate sur toute la pâte.

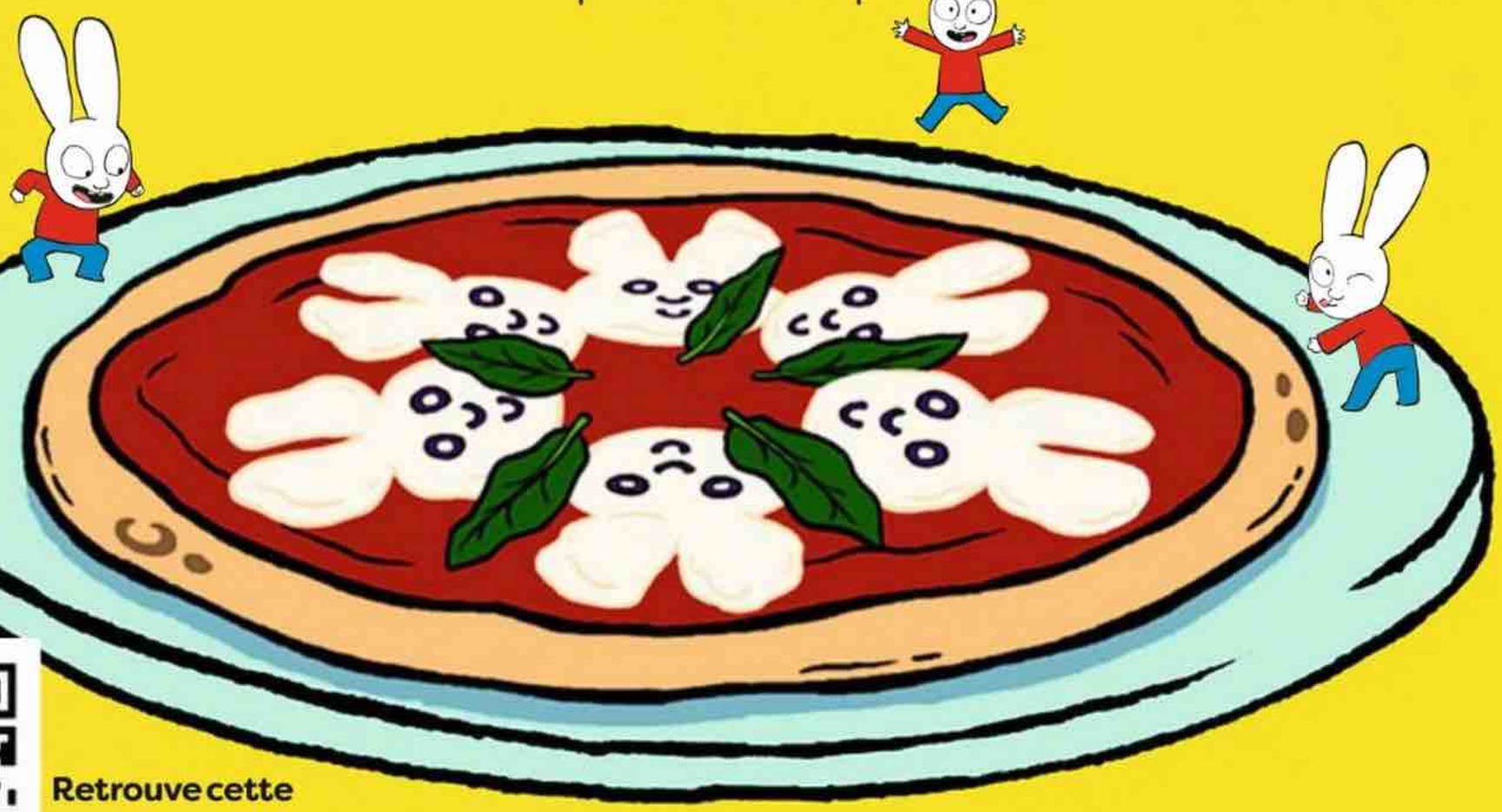
4 Coupe la mozzarella en tranches avec un couteau à bout rond et sous la supervision d'un adulte (ou avec son aide).

5 Pose une tranche entière de mozzarella sur la pâte pour faire la tête du lapin. Coupe une autre rondelle de mozzarella en 2 pour faire les oreilles.

6 Coupe les olives en rondelles. Utilise 2 rondelles entières pour faire les yeux et une rondelle coupée en 2 pour faire la bouche et le nez. Recommence avec le reste de mozzarella pour avoir plein de lapins sur la pizza.

7 Décore de basilic, arrose d'huile d'olive et saupoudre de sel.

8 Demande à un adulte de cuire la pizza 16 minutes au four.



Retrouve cette recette en vidéo sur notre site

@GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's book published by L'École des loisirs

Je m'abonne à marmiton



1 AN **19€90** seulement au lieu de ~~24€25~~

Offert

Savon Solide Vaisselle



LES PETITS BIDONS

Passez au ménage écologique et zéro plastique avec les produits ménagers Les Petits Bidons. Des formules d'origine naturelle et efficaces pour laver sans tout salir ! Ce Savon Solide Vaisselle remplace 4 liquides vaisselle et vous permettra de réaliser votre vaisselle à la main version Zéro plastique. Naturel et hypoallergénique, il sera le nouvel allié de votre évier ! Valeur : 6.90€ (2)

www.lespetitsbidons.fr

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à : **Marmiton**
Service abonnement, 235 avenue Le Jour Se Lève – 92100 Boulogne-Billancourt

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner pour 1 an et recevoir les 6 prochains numéros de marmiton pour **seulement 19,90 €**(1) au lieu de 24,25 € **+ le Savon Solide Vaisselle *Les Petits Bidons* offert.**

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ OUI ❑ NON
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ OUI ❑ NON

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **19,90 €** = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

CB N°

Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

(1) Prix de vente au numéro. Mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2022. (2) Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez d'un droit de rétractation d'un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du premier magazine. La demande de rétractation du Client devra être adressée par courrier à Service abonnements Marmiton – Abonn'escient - 235 avenue Le Jour Se Lève - 92100 Boulogne-Billancourt. Les produits doivent être retournés complets et dans leur état d'origine. Les frais de renvoi seront à votre charge. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : https://www.marmiton.org/sp/aide/politque-de-protection-des-donnees-personnelles.html

MARM 65B
Création Com&Go

Ramène ta fraise, c'est l'heure du goûter !

Crue ou cuite, elle fait partie des fruits préférés des enfants. On profite donc que la pleine saison arrive pour en faire la star du goûter. Voici des idées de recettes rapides et efficaces.

Par Mélissa Cruz



ASTUCES

Ne lavez les fraises qu'au dernier moment. Si un fruit flétrit, ôtez-le du lot pour qu'il ne contamine pas les autres. Bien fraîches, les fraises se conservent 3 jours au réfrigérateur.



VERRINE FAÇON CHARLOTTE

Biscuits cuillère + jus d'orange + fromage blanc + sucre + fraises

Trempez les biscuits dans le jus d'orange avant de les positionner contre la paroi d'une verrine. Mélangez les fruits coupés en morceaux avec le fromage blanc et le sucre. Remplissez la verrine avant de recouvrir de biscuits émiettés (ou à nouveau trempés dans le jus).

LE PETIT + : le sucre de violette apporte une petite touche gourmande supplémentaire à la charlotte.

TOUR DE MAIN : si les bords de la verrine ne sont pas suffisamment hauts, coupez les biscuits en deux avant de les tremper dans le liquide.



NICE CREAM

Banane congelée + farine de coco + lait de coco + graines de chia + fraises

Mixez d'abord la banane avec le lait de coco, puis ajoutez la farine et les fraises jusqu'à obtenir un résultat sans grumeaux. Ajoutez les graines de chia, laissez-les gonfler 10 minutes, et c'est prêt !

LE PETIT + : pour faire manger des légumes aux enfants, vous pouvez ajouter quelques feuilles d'épinards frais dans votre préparation. Le goût est imperceptible.

TOUR DE MAIN : pour donner du croquant au smoothie et varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les graines de chia par une poignée de muesli.



MOUSSE LÉGÈRE

Tofu soyeux + sucre + fraises

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène. Réservez au frais aussi longtemps que possible : plus l'attente sera longue, plus la texture sera mousseuse.

LE PETIT + : pimpez la recette avec une herbe fraîche (basilic ou menthe), à mixer en même temps que les autres ingrédients.

TOUR DE MAIN : pour un résultat vraiment frais en bouche, placez la préparation au congélateur pendant 30 minutes. La mousse aura un effet glacé.



BOL FAÇON FLAN

Farine + œuf + eau + yaourt + arôme de vanille + fraises

Mélangez les ingrédients un à un (pour éviter les grumeaux) avant d'incorporer des dés de fraise. Passez au micro-ondes 3,5 minutes, puis laissez refroidir toute une nuit.

LE PETIT + : au moment de déguster, ajoutez du miel, de la confiture ou un carré de chocolat fondu.

TOUR DE MAIN : si vous préférez utiliser une gousse de vanille fraîche, mélangez d'abord les graines de vanille au yaourt.



FRAISIER DÉSTRUCTURÉ

Yaourt à la vanille + spéculoos + sucre de coco + fraises

Fouettez le yaourt, puis déposez-le au fond d'une verrine. Mélangez les fraises avec le sucre avant d'en recouvrir la base, puis d'émietter les biscuits par-dessus.

LE PETIT + : choisissez les biscuits préférés de vos enfants. La quantité sera moindre et leur plaisir sera décuplé.

TOUR DE MAIN : dans une boîte de conservation, coupez des fraises, mélangez-les avec du sucre, puis laissez-les reposer. Elles vont rendre un petit sirop délicieux.



BRIOCHETTES

Farine + levure + œuf + banane mûre + huile de coco + fraises

Écrasez la banane, puis mélangez-la avec les autres ingrédients. Ajoutez les fraises en petits morceaux avant de former des petits tas de pâte. Enfournez pour 10 minutes à 180 °C.

LE PETIT + : faites-en une belle fournée, puis congelez-les. Au moment du goûter, passez-les au grille-pain, pour un résultat crousti-fondant.

TOUR DE MAIN : incorporez les fruits délicatement pour qu'ils ne se transforment pas en purée en cours de cuisson.

La pleine saison du jardin

Les jours plus longs et plus chauds permettent de se lancer sans crainte dans un grand nombre de cultures au potager, et ce, dans toute la France. Attention toutefois aux plantes les plus fragiles, pour lesquelles il faudra attendre le passage des saints de glace, les 11, 12 et 13 mai. Par Manon Wild

ÉPINARDS, SEMEZ SANS TARDER

Les bons choix Il y a deux familles principales d'épinards, qui dépendent de la saison : celles de printemps/été, à semer de février à juin, pour une récolte d'avril à août et celles d'automne/hiver, que l'on sème en août-septembre pour une récolte en mars-avril. Chez les premières, qui nous intéressent, on recense par exemple viking matador, alice ou butterfly.

Comment les réussir. L'épinard aime les sols plutôt lourds et les situations fraîches. La chaleur le fait rapidement monter en graines. À l'inverse de la plupart des plantes, il faut le semer sur un sol ferme, non bêché, voire tassé. Semez dans des lignes de 1 cm de profondeur. Il sera peut-être nécessaire d'éclaircir les plants quand ils auront 3 ou 4 feuilles. Arrosez fréquemment. La récolte débute environ six semaines après le semis, récoltez feuille par feuille.

L'ASTUCE EN PLUS **Tentez aussi de semer la tétragone, souvent appelée « épinard des pauvres » ou « épinard d'été ». Elle se cultive et se consomme de la même façon, mais se ressème toute seule d'une année sur l'autre, sans qu'il soit nécessaire d'intervenir.**



COURGETTE, NE SOYEZ PAS TROP GOURMANDS

Les bons choix Il existe trois types de courgettes : les coureuses, les semi-coureuses et les buissonnantes. Les deux premières, comme leur nom l'indique, colonisent de grandes surfaces, il leur faut au minimum 3 m² par pied. Dans un jardin de particulier, mieux vaut donc s'en tenir aux variétés non coureuses, qui ont déjà besoin de 1 m² chacune. En revanche, faites-vous plaisir avec les couleurs et les formes : vertes, jaunes ou blanches, longues ou rondes, mixez les variétés !

Comment les réussir. Elle aime les terres fraîches et bien ameublies, et riches en nutriments. Elle doit être placée en exposition ensoleillée en plants espacés de 1 m en tous sens. N'en plantez pas trop en même temps, chaque pied, selon la variété, peut donner jusqu'à 20 kg de fruits ! N'hésitez donc pas à échelonner les plantations d'une semaine, pour échelonner aussi les récoltes.

L'ASTUCE EN PLUS **Tous ceux qui cultivent des courgettes au jardin se retrouvent toujours avec beaucoup trop de produits en fin de saison, n'hésitez donc pas à sacrifier des fleurs, avant qu'elles évoluent en fruits, pour les déguster en beignets, par exemple.**



BLETTE, À REDÉCOUVRIR

Les bons choix Appelée aussi « poirée », elle a constitué un précieux légume durant des siècles, avant de tomber un peu dans l'oubli. C'est bien dommage, car elle est facile à cultiver et très productive. On en consomme les cardes et les feuilles. La variété la plus classique affiche des cardes blanches comme la blonde à carde blanche, mais il en existe avec des cardes jaune orangé, telle bright yellow, ou encore rhubarb chard aux côtes rouge vif.

Comment les réussir. Les graines se sèment à 1 cm ou 2 cm de profondeur, en lignes espacées de 40 cm. Elles apprécient le soleil ou la mi-ombre, et une terre fraîche et bien drainée. Après la levée, il faut éclaircir et ne conserver qu'un seul pied tous les 40 cm. La blette a besoin d'eau régulièrement en période sèche. On récolte feuille par feuille selon les besoins en début de saison, puis on finit par couper tout le pied, au milieu de l'automne.

L'ASTUCE EN PLUS **Semez aussi dans vos massifs de fleurs des variétés à côtes et cardes colorées, du plus bel effet décoratif au jardin.**



SEMER:
cerfeuil, aneth,
carotte, radis.

PLANTER:
tomate, concombre,
potiron.

HARICOTS VERTS, TOUT L'ÉTÉ

Les bons choix Au sens strict, le haricot vert est un haricot à filets qui se récolte uniquement jeune, avant qu'il ne forme ses « fils », mais dans le langage courant, on appelle aussi « haricots verts » les haricots mange-tout, qui se récoltent, eux, à différents stades de maturité, car ils ne produisent pas de fils ni de parchemin épais pour la gousse. Les haricots à filets n'existent qu'en variétés naines, comme fin de Bagnols, cupidon ou Morgane. Chez les mange-tout, on trouve des variétés à gousses vertes, jaunes ou pourpres en version naine ou à rames. Les variétés à rames, très productives, ont besoin d'un support et peuvent atteindre 2 m de haut.

Comment les réussir. Semez en terre fraîche et légère. Dans une terre humide, tracez des sillons de 1 cm de profondeur espacés de 50 cm pour les variétés naines, de 80 cm pour les haricots à rames. Semez une graine tous les 5 cm ou un petit paquet de 5 graines tous les 10 cm sur le rang. Couvrez de quelques centimètres de terre fine et maintenez la terre humide jusqu'à la levée des graines. Quand les plants auront atteint environ 10 cm de haut, buttez-les pour favoriser l'enracinement. Arrosez régulièrement.

L'ASTUCE EN PLUS **Vous pouvez échelonner les semis jusqu'en août, pour obtenir des récoltes jusqu'en octobre.**



LAITUE, PENSEZ À PANACHER

Les bons choix On pense souvent que la laitue est une variété de salade, il s'agit en fait d'une famille complète, qui compte des dizaines de variétés différentes. Il y en a des pommées, des « à couper », des romaines. La batavia, par exemple, est une laitue pommée et la feuille de chêne, une variété à couper. Chacune de ces variétés ou presque se décline ensuite selon la saisonnalité, on trouve ainsi des laitues pommées et romaines de printemps, qui se plantent en mars pour une récolte en avril-mai ; celles d'été qui s'installent à partir de maintenant et jusqu'en juillet, pour être récoltées jusqu'à l'automne, et celles d'hiver, à planter en fin d'automne pour des récoltes jusqu'au début du prochain printemps.

Comment les réussir. Elles préfèrent les terres légères et la fraîcheur de la mi-ombre. Trop de chaleur a pour effet de les faire rapidement monter en graines. Pensez donc à les arroser régulièrement. Au moment de la plantation, soyez délicats, les mottes s'effritent facilement, et n'enterrez pas le collet, mais laissez-le dépasser de la surface de quelques millimètres. Elles sont très appréciées des gastéropodes, pensez à installer dès la plantation une protection contre les escargots et les limaces (cendres, marc de café, coquille d'œuf...).

L'ASTUCE EN PLUS **Comme leur nom l'indique, les laitues à couper se récoltent au fur et à mesure de leur croissance : ne les coupez pas à la base, mais par poignée de feuilles, qui se reformeront du pied, pour vous donner de la salade encore plus longtemps.**





BASILIC, IDÉAL EN POT

Les bons choix Le basilic propose des formes variées, diverses couleurs et même différents parfums ! On en trouve à grosses ou à petites feuilles, ces dernières variétés étant souvent beaucoup plus aromatiques. La variété citriodorum, par exemple, offre une saveur citronnée, tandis que cannelle doit son nom à son parfum particulier. Le basilic pourpre, outre son aspect décoratif indéniable, est intéressant pour sa saveur poivrée.

Comment les réussir. Originaire des zones tropicales d'Asie, le basilic aime la chaleur et l'humidité. S'il apprécie le soleil, c'est surtout pour la chaleur, mais comme il craint par-dessus tout la sécheresse, vous pouvez aussi le placer légèrement à l'ombre aux heures les plus chaudes et veiller à maintenir la terre humide.

L'ASTUCE EN PLUS **Le basilic est une plante annuelle, un peu capricieuse, qui nécessite de l'avoir sous les yeux pour s'assurer qu'elle va bien. La meilleure solution est donc de l'installer en pot, à conserver dans la cuisine, non loin d'une fenêtre. Pratique pour utiliser ses feuilles au fur et à mesure !**





PROFITEZ DE LA NATURE !

En mai et juin, la nature se montre particulièrement généreuse ! C'est le moment de récolter les fleurs de sureau noir, de cueillir l'ail des ours, les jeunes feuilles d'ortie et de trèfle, et tant d'autres trésors !

BETTERAVE, SI SURPRENANTE

Les bons choix Beaucoup d'entre nous ont gardé le souvenir de la triste betterave en cubes de la cantine, oubliez tout, cultivez-la au jardin pour découvrir sa vraie nature. Au-delà de la grosse betterave rouge, délicieuse crue au demeurant, il en existe aussi des jaunes, comme golden eye, des blanches (avalanche), des rayées (betterave Chiogga), des longues (crapaudine) et même des plates (noire plate d'Égypte).

Comment les réussir. Semez dans un sol léger et frais, à un endroit où elles pourront profiter du soleil, mais pas aux heures les plus chaudes. Semez dans des sillons de 2 cm de profondeur, espacés de 30 cm. Après la levée, ne conservez qu'un plant tous les 15 cm. Il lui faudra des arrosages réguliers en période sèche. Les variétés précoces se récoltent environ deux mois après le semis, les variétés de conservation restent en place, elles, jusqu'en octobre.

L'ASTUCE EN PLUS **Les betteraves s'achètent aussi en plants, que vous installerez dès maintenant au jardin.**



CHOU DE BRUXELLES, ON PRÉPARE L'HIVER !

Les bons choix Le chou de Bruxelles compte plusieurs dizaines de variétés, plus ou moins vertes, plus ou moins denses, plus ou moins rustiques. On peut opter sans se tromper pour le classique de Rosny, de culture facile et dont les choux mettent beaucoup de temps à s'ouvrir, permettant ainsi de les récolter sur une longue période, au gré de ses besoins. On trouve aussi des variétés plus originales, comme red bull, de couleur violette, très décorative au potager.

Comment les réussir. En mai, on peut les semer directement en place, dans des sillons peu profonds, espacés de 60 cm. Éclaircissez en place quand les plants auront 3 à 4 feuilles pour n'en garder qu'un tous les 50 cm. Les semis précoces, effectués en fin d'hiver, peuvent être mis en place dès maintenant. Le chou de Bruxelles aime les terres riches et un peu lourdes, le soleil ou la mi-ombre.

L'ASTUCE EN PLUS **Chaque pied porte jusqu'à 75 petits choux, que l'on récolte au fur et à mesure, en commençant par ceux du bas de la tige, qui se développent en premier.**



POIREAU D'HIVER, ON ANTICIPE !

Les bons choix Il y a les variétés que l'on récolte en ce moment, ce sont les poireaux d'été, semés en janvier, et les poireaux d'automne et d'hiver, qu'il convient de planter à partir de maintenant pour déguster des légumes quand il n'y en aura plus au potager. On peut ainsi semer jusqu'en juin ou planter jusqu'en juillet les variétés tel l'incontournable bleu de Solaise, résistant et productif, ou titus, au fût plus gros et aux feuilles d'un vert très foncé.

Comment les réussir. Semez en sillons peu profonds, dans un sol meuble, fertile et frais, en situation ensoleillée, mais non brûlante. Repiquez un mois plus tard, à raison d'un pied tous les 10 cm, à 10 cm de profondeur, refermez bien et arrosez abondamment. Buttez ensuite chaque pied pour obtenir un fût bien droit et bien blanc.

L'ASTUCE EN PLUS **Le semis et le repiquage des poireaux pouvant se révéler périlleux, vous trouverez des plants dans les jardineries et sur les marchés.**



Avec notre partenaire FONDATION GoodPlanet

Potager écolo : arrosez malin au jardin !

Un potager, ça peut être gourmand en eau, pour préserver la ressource et vos économies, il existe quelques solutions. La fondation GoodPlanet nous guide. Par Ninon Gouronnec

1 CONNAISSEZ VOTRE TERRAIN

Tous les jardins n'ont pas les mêmes besoins en eau, car leurs expositions et la nature de leur sol diffèrent. Sablonneux, le sol retiendra moins l'eau, nécessitant d'être arrosé en petite quantité régulièrement ; argileux, ce sera l'inverse, avec des arrosages espacés de plusieurs jours, mais en plus grande quantité.

2 BINEZ RÉGULIÈREMENT

Cela permettra d'aérer la terre, et une terre aérée absorbe mieux l'eau.

3 PAILLEZ LES PIEDS

La paille retient l'eau et permet de maintenir l'humidité, régule la température du sol et protège des intempéries. Composez votre paillage en alternant paille, herbe du jardin tondue et séchée, terre, feuilles mortes et branchages...

4 ÉVITEZ L'ARROSAGE AUTOMATIQUE

Ils ne tient pas compte du temps (s'il a plu, il n'est pas nécessaire d'arroser davantage) et est inadapté aux besoins spécifiques de chacune de vos plantes.

5 ARROSEZ À LA FRAÎCHE

L'été, juste avant le coucher du soleil, pour éviter que l'eau ne s'évapore avant même d'avoir touché la plante et que celles-ci profitent de l'eau toute la nuit, et l'hiver durant la matinée une fois la terre légèrement réchauffée. Arroser à la racine permet d'éviter de brûler les feuilles au soleil l'été, de les geler l'hiver, ou de développer des maladies ; de plus, cela encourage la plante à développer son réseau de racines en profondeur pour se nourrir.

6 PENSEZ AUX EAUX USÉES

Que ce soit l'eau de cuisson des pâtes ou de lavage des légumes, laissez-les refroidir avant de les utiliser comme eau d'arrosage.

7 RÉCUPÉREZ L'EAU DE PLUIE

Vous pouvez opter pour un récupérateur enterré dans le sol, ou un grand bac muni d'un robinet et couvert, pour éviter aux petits déchets et branchages de tomber à l'intérieur. Même une petite bassine au pied d'une gouttière peut déjà faire l'affaire.

8 OFFREZ-VOUS UN OYA

Les oyas sont de petits pots en terre cuite, que l'on enterre dans le sol (potager ou jardinière) en laissant leur col dépasser à l'air libre. Ils distribuent l'eau aux plantes par porosité. Munis d'un couvercle, il n'y a aucune évaporation possible, et les racines puisent uniquement ce dont elles ont besoin, en poussant tout autour du pot. Vous pouvez également fabriquer vos oyas maison en utilisant des pots en terre cuite, bouchés au fond par un morceau de liège et enterrés dans le sol.

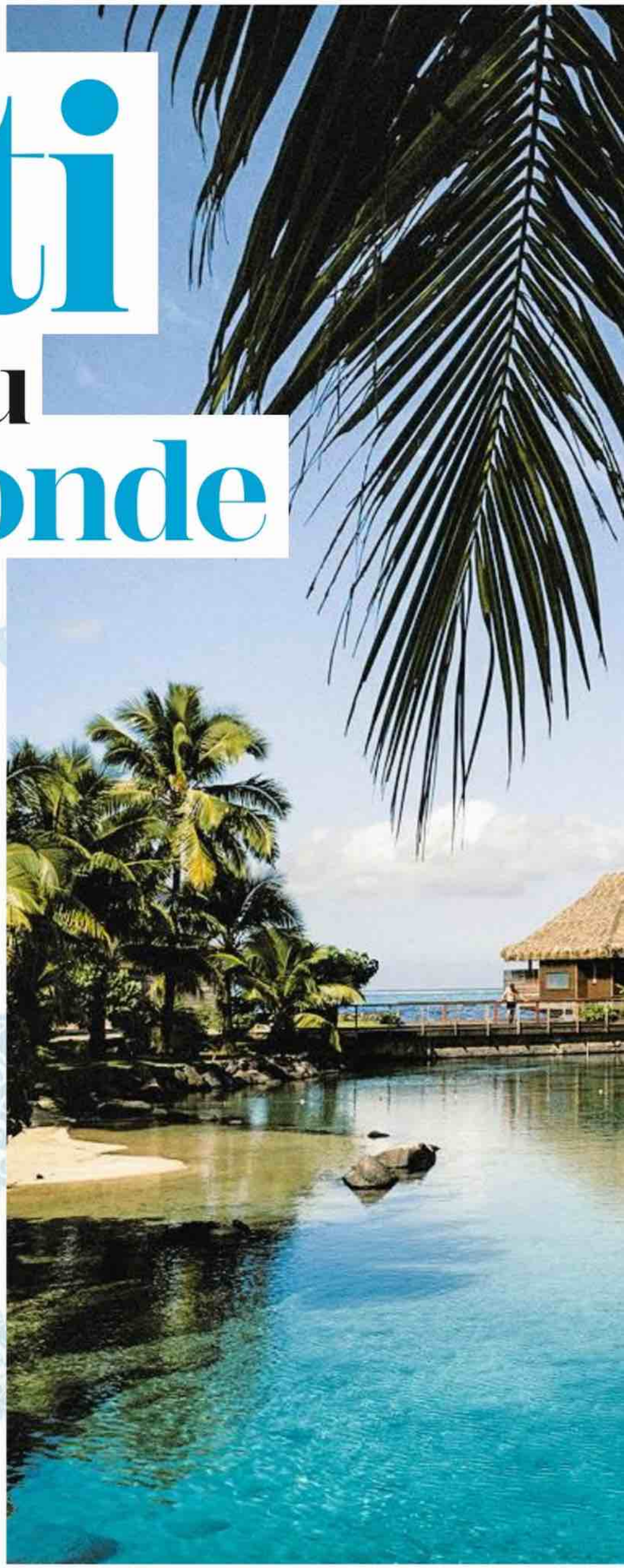


VENEZ JARDINER À LA FONDATION GOODPLANET

Les 4 et 5 juin prochain, la Fondation vous donne « Rendez-vous aux jardins », sous l'égide du ministère de la Culture. Au programme de cette manifestation nationale, consacrée aux « jardins face au changement climatique », des ateliers de bricolage (fabrication d'hôtels à insectes, faire ses bombes à graines et ses semis, comment débuter un compost...), des sessions de plantation dans le potager de la Fondation, des conférences avec des acteurs engagés des filières horticoles, ainsi qu'un marché aux graines et aux fleurs prendront place au Domaine de Longchamp, dans le bois de Boulogne.

Informations et inscriptions sur Goodplanet.org/fr/agenda

Tahiti les saveurs du bout du monde



Avec son lagon bleu azur et ses montagnes verdoyantes, Tahiti mérite son image de destination paradisiaque. On vient aussi y découvrir une gastronomie aux influences diverses, qui ne laisse pas indifférent. Maeva e manava !*

Par Marine Couturier

La coco sous toutes ses formes

La noix de coco est le fruit le plus présent en Polynésie française. Lorsqu'elle est jeune, on en boit l'eau, pleine de bienfaits, tandis que lorsqu'elle arrive à maturité, on l'ouvre pour en râper la chair. Elle s'utilise telle quelle pour réaliser des gâteaux ou du pain, ou peut être pressée pour en récupérer le lait à partir duquel on fait aussi l'huile de coco.



* « Bonjour et bienvenue ! », en polynésien.



À plus de 15 000 km de la métropole, Tahiti est un petit bout de France au milieu de l'océan Pacifique. Elle est la plus grande des 118 îles composant la Polynésie française, disséminées sur une surface aussi vaste que l'Europe. Derrière les paysages paradisiaques de carte postale, la culture apporte aussi son lot de dépaysement. On y retrouve des influences polynésiennes bien sûr, mais aussi métropolitaines et chinoises. Pour notre plus grand bonheur, la cuisine ne fait pas exception à cette diversité. Pour en prendre toute la mesure, le marché de Papeete, capitale de ce territoire d'Outre-mer, est une étape incontournable.

Farandole de couleurs

Sous la halle, l'effervescence est de mise dès l'ouverture, à 5 h 30. Sur les étals des vendeurs de fruits et légumes, carottes, navets, courgettes, mangues ou encore ananas de Moorea, île voisine de Tahiti, côtoient d'autres produits plus étonnants. C'est le cas du « 'uru », le fruit de l'arbre à pain, ou du « taro », tous deux base de l'alimentation des Polynésiens. Ils se consomment bouillis, cuits à l'étouffée ou sur un feu de bois. La patate douce, que l'on appelle ici « 'ūmara », se décline en plusieurs variétés, dont la chair et la peau vont du blanc au violet en passant par une teinte beige jaune ou orangée. Côté couleurs, la banane « fē'i » détonne avec sa peau orange à rouge brique quand elle arrive à maturité : comme la plantain, c'est une variété qui se consomme cuite.

Entre terre...

À cette heure matinale, les vendeurs proposant des « firi-firi » ont cependant plus de succès. Ces beignets sucrés au lait de coco se présentent en général en forme de 8 et font partie du petit déjeuner traditionnel. Le dimanche matin, on les accompagne avec du « pua'a » rôti, une spécialité asiatique entrée dans la coutume au « fenua » (le pays, le territoire). Ce nom exotique cache un beau morceau de poitrine de porc mariné avec de la sauce soja, du rhum et des épices, auxquels on peut ajouter du miel ou du sucre pour ceux qui veulent une version sucrée salée. Le tout est cuit au four ou au barbecue, puis découpé en petits morceaux au moment du service. Il n'y a plus qu'à s'en régaler !

... et mer

Île oblige, Tahiti axe principalement sa gastronomie autour des produits de la mer. Le poisson cru au lait de coco en est le plat le plus emblématique, composé de poisson cru frais (thon blanc ou thazard de préférence), de légumes (tomate, concombre, céleri branche, oignon, c'est selon) et de lait de coco relevé de quelques gouttes de citron. À la carte des restaurants, le chaud-froid de thon a aussi une bonne place. Il s'agit de morceaux de thon rouge recouverts de graines de sésame, puis snackés quelques minutes de chaque côté, de sorte que le poisson soit cuit sur l'extérieur et encore cru à l'intérieur. Pour les plus aventureux, le « fāfaru » est à tester absolument. Il se réalise à partir de filets de poisson, généralement du thon, mis à macérer dans de l'eau de mer, et des têtes de « chevrettes », des crevettes d'eau douce. Pour corser le tout, on peut l'accompagner de « mitihue », une sauce réalisée à partir de la fermentation d'amandes râpées, de jeunes noix de coco, de jus de têtes de chevrettes pressées et d'eau de mer. Alors, cap ou pas cap ?

« AHIMĀ'A », LE FOUR TAHITIEN

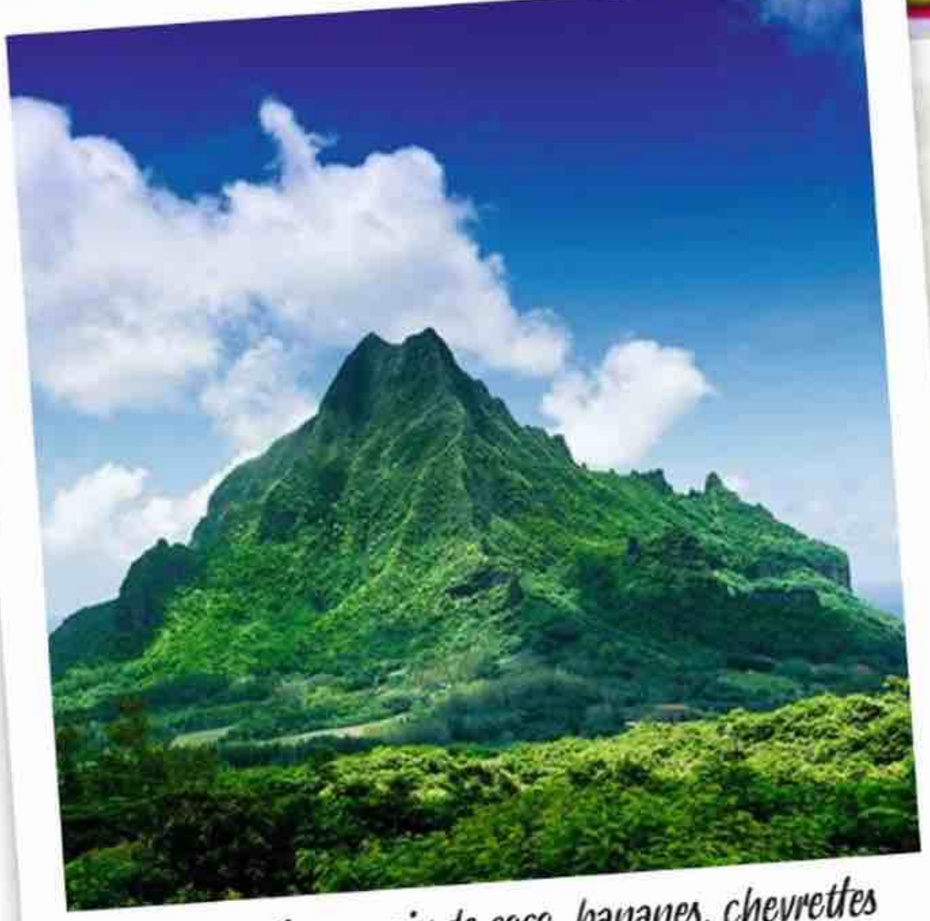
Cette tradition polynésienne de cuisson à l'étouffée est toujours de mise aujourd'hui. Dans un grand trou creusé dans la terre, du bois et de la bourre de coco sont déposés au fond pour servir de combustible, puis surmontés de pierres volcaniques et d'un tapis végétal. On pose sur celui-ci les aliments à cuire (cochon de lait, poulet, poisson, manioc, « taro », « 'uru », etc.) enveloppés dans des feuilles de bananier, et l'ensemble est recouvert par des feuilles tressées. Il ne reste plus qu'à s'armer de patience, puisque la cuisson dure entre 4 heures et 6 heures.







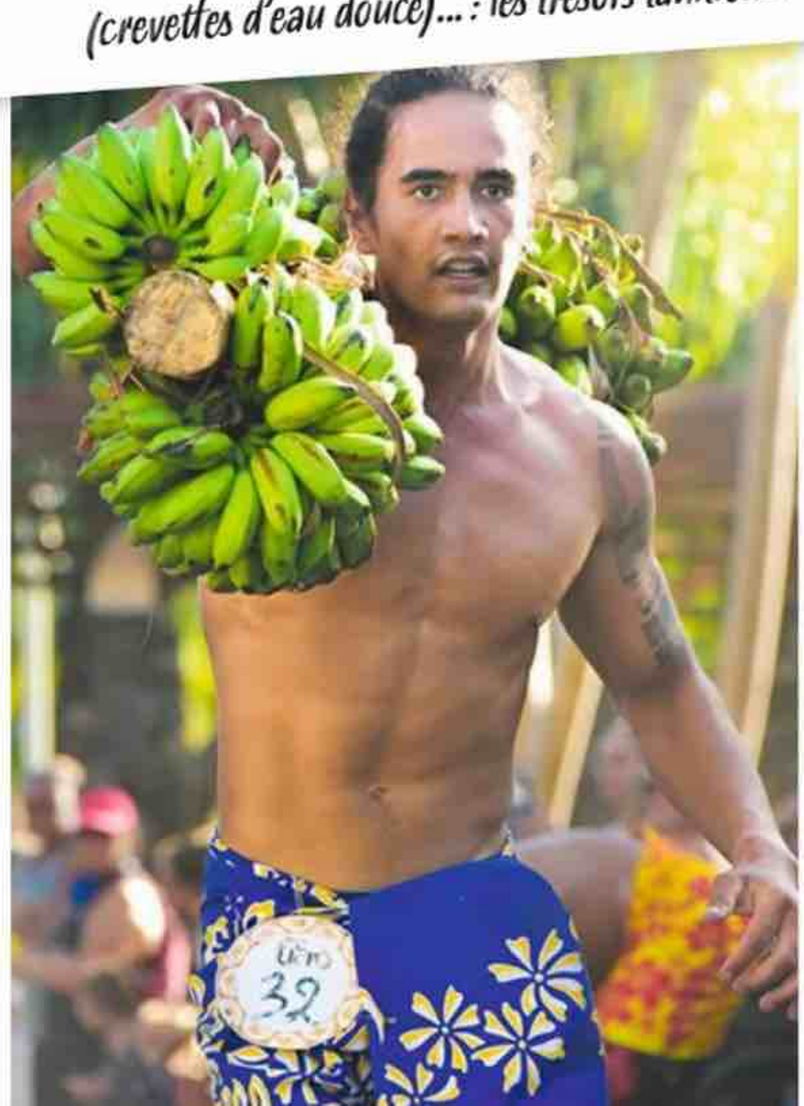




Poissons divers, noix de coco, bananes, chevrettes (crevettes d'eau douce)... : les trésors tahitiens !









Dans le placard

DU PUNU PUA' ATORO
Ce corned-beef se mange à Tahiti avec du « 'uru », des haricots rouges, des oignons revenus à la poêle, du riz blanc, des lentilles, ou remplace la viande de bœuf hachée dans la sauce bolognaise.



DU PAIN COCO
En forme de brioche, de gâteau ou de pain viennois, c'est selon les préférences de chacun. Il est apprécié au petit déjeuner avec du beurre salé et un café... au lait de coco.



DE LA HINANO
C'est la bière locale qui fait la fierté de tout un peuple, lancée en 1955 à l'occasion du festival de juillet de Tahiti. Depuis, elle s'est développée et existe en blonde, ambrée, gold, blanche et IPA.



LE POULET CITRON

Ce plat se retrouve à la carte de nombreuses roulottes de l'île, les food trucks locaux, mais est aussi facile à reproduire à la maison. Pour le réaliser, il faut cuire des morceaux de blanc de poulet panés dans un bain de friture jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, mais tout l'intérêt de la recette réside surtout dans la sauce au citron. Pour celle-ci, faites bouillir 25 cl de bouillon de poule, ajoutez-y 1 cuillerée à café de sauce soja, 125 g de sucre roux, le jus d'un citron et mélangez. Vous pouvez faire épaissir la sauce avec de la fécule de maïs si vous le souhaitez.



3 spécialités à tenter chez soi





LA SAUCE SASHIMI Simple à préparer, elle accompagne du sashimi, du chaud-froid de thon, des carottes, des navets, du chou râpé ou tout simplement du riz blanc. Préparez-la en mélangeant 1 cuillerée à soupe de sauce huître (au rayon cuisine asiatique des GMS), 1 cuillerée à café de sauce soja et 2 cuillerées à soupe de moutarde douce type Savora. Ajoutez-y 1 gousse d'ail et 1 cuillerée à café de gingembre hachés, puis faites monter le tout avec 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, comme une mayonnaise. Vous pouvez la conserver au frais plusieurs jours.

LE PO'E. Ce dessert peut être fait à partir de banane, de papaye ou de mangue. Pour le confectionner, réduisez en purée l'équivalent de 3 verres du fruit choisi, ajoutez-y 1 gousse de vanille, un peu de rhum et mélangez. Incorporez à la préparation 1 verre de farine de manioc ou de tapioca, puis mélangez de nouveau et transvasez dans un plat rectangulaire préalablement beurré ou huilé. Le mélange ne doit pas dépasser 3 cm de hauteur. Faites cuire pendant 30 minutes à 180 °C puis découpez en morceaux et arrosez de lait de coco. Le po'e peut aussi se faire avec du potiron ou de la patate douce pour accompagner un plat de viande ou de poisson.

La vanille, or noir de la Polynésie

Rare mais réputée pour sa saveur unique au monde, la vanille de Tahiti est issue d'une espèce d'orchidée endémique. Elle est recherchée pour ses qualités gustatives et olfactives, fruit du savoir-faire ancestral des Polynésiens.

Par Marine Couturier



Bien moins connue que la vanille Bourbon, la vanille de Tahiti est pourtant considérée par certains comme la meilleure du monde. Si chacun est libre de se faire son idée sur la question, une chose est certaine : son appellation n'est pas tout à fait exacte, cette vanille étant pour l'essentiel produite sur l'île de Taha'a, à un peu plus de 200 km au nord-ouest de l'île principale du « fenua ». La première mention de ce produit d'exception remonte à 1933 lorsque le botaniste J.W. Moore décrivit pour la première fois le vanillier cultivé sur place comme une espèce nouvelle et endémique.

LE MYSTÈRE DE L'ORCHIDÉE

Pendant plusieurs décennies, l'origine de la *Vanilla tahitensis*, le nom scientifique de la vanille de Tahiti, a posé question chez les spécialistes. En 2008, des études génétiques menées avec l'université de Californie ont finalement montré que cette variété était un hybride entre la *Vanilla planifolia* – la plus produite au monde, celle de la vanille Bourbon – et une espèce proche de la *Vanilla odorata* ; son nom exact est donc *Vanilla x planifolia*, le « x » indiquant qu'il s'agit d'un hybride et non d'une espèce.

UNE PRÉPARATION MINUTIEUSE

À la différence des autres vanilles, celle de Tahiti n'est cueillie qu'à pleine maturité. Les gousses sont ensuite rincées à l'eau claire et égouttées avant de passer à l'étape de l'affinage. Pendant 4 à 6 mois, elles sont déposées alternativement à l'ombre et au soleil, perdant ainsi une partie de leur eau et permettant aux arômes de se développer. C'est à ce moment-là qu'une huile se dépose à la surface des gousses, les rendant souples et brillantes.

SES SPÉCIFICITÉS AROMATIQUES

Avec ses notes caramélisées et anisées, et son profil sensoriel rond et équilibré, la vanille de Tahiti a son identité propre. Pour conserver toutes ses qualités, elle doit être conservée au sec et à l'abri de la lumière, en évitant les températures trop basses ou trop élevées. Elle peut être utilisée autant dans des recettes sucrées que salées, comme avec du poisson, des crustacés et des viandes blanches. On s'y met ?

Rendez-vous sur le site de Marmiton pour retrouver nos recettes à base de la star des orchidées.

TOUT SE CUISINE

Chaque gousse peut être utilisée dans 5 ou 6 recettes, que cela soit entière dans des infusions ou pour parfumer du sucre, ou simplement les graines pour réaliser des gâteaux ou des sauces. En fin de parcours, la gousse séchée peut être réduite en poudre pour être ajoutée dans une dernière recette, ou simplement dans du sucre, du café ou du miel.

Je m'abonne à marmiton



1 AN
6 numéros
+ 3 hors-séries
29€95
au lieu de ~~38,95€~~

Pour encore plus d'idées recettes, vos 3 hors-séries 100% gourmands !



Photos non contractuelles, les hors-séries inclus dans votre abonnement seront les prochains hors-séries à paraître en 2022-2023.

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à : **Marmiton**
Service abonnement, 235 avenue Le Jour Se Lève – 92100 Boulogne-Billancourt

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner à marmiton pour une durée de **1 an (6 numéros)** + **3 hors-séries** pour **seulement 29,95 €*** au lieu de ~~38,95~~ €.

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **29,95 €** = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

CB N°

Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

*Mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/08/2022. Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : https://www.marmiton.org/sp/aide/politque-de-protection-des-donnees-personnelles.html

MARM 65A

Création Com&Go

18 desserts aux fruits rouges pour inviter l'été

Encore plus de recettes pour sublimer les fruits rouges sur Marmiton.org



ASTUCES
Pour démouler plus facilement le biscuit, utilisez un moule à tarte à fond amovible. Ne préparez pas la crème fouettée trop longtemps à l'avance, afin qu'elle se tienne bien et conservez-la au frais.

Biscuit citron, crème fouettée aux fruits rouges et noirs

30 MIN Préparation | **1 H** Cuisson | **10 MIN** Congélation

POUR 8 personnes

- **2** citrons bio non traités
- **3** œufs
- **130 g** de crème liquide entière
- **320 g** de sucre cristal
- **170 g** de poudre d'amande
- **90 g** de farine
- **½ sachet** de levure chimique

POUR LA GARNITURE :

- **250 g** de fruits rouges et noirs mélangés (fraises, cerises, myrtilles, framboises, mûres)
- **40 cl** de crème fleurette
- **4 c. à soupe** de mascarpone
- **125 g** de sucre glace

1 Préparez le biscuit. Préchauffez le four à 145 °C. Fouettez les œufs avec le sucre. Râpez le zeste des citrons avec une microrâpe et pressez-les pour récupérer le jus. Ajoutez 9 cl de jus de citron et les zestes dans les œufs. Ajoutez la farine mélangée à la poudre d'amande et à la levure. Incorporez enfin la crème.

2 Faites cuire. Beurrez un moule à tarte de 28 cm de diamètre et chemisez le fond avec un disque de papier cuisson. Enfournez pour 15 minutes. Disposez une feuille de papier cuisson sur le biscuit et placez bien au centre un plat de 24 cm de diamètre, afin que cette partie du biscuit ne gonfle pas et forme un creux pouvant accueillir la garniture. Poursuivez la cuisson 45 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

3 Préparez la garniture. Lavez et séchez les fruits. Versez la crème dans un cul-de-poule et placez-la au congélateur pour 10 minutes. Au batteur, montez-la avec le mascarpone, puis incorporez peu à peu le sucre glace tout en continuant de fouetter.

4 Dressez et servez. Retirez le plat et décollez le papier cuisson du biscuit, démoulez-le sur un serviteur. Au dernier moment, garnissez-le de crème fouettée et ajoutez les fruits au centre.

Bavarois cerise noisette

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **1 NUIT** Réfrigération

POUR 4 personnes

- **90 g** de beurre (+ pour le moule)
- **100 g** de sucre semoule
- **50 g** de cassonade
- **50 g** de farine
- **60 g** de poudre de noisette
- **4** blancs d'œufs
- **1 pincée** de sel

POUR LE BAVAROIS CERISE :

- **1 kg** de cerises noires bien mûres
- **150 g** de sucre semoule
- **4 feuilles** de gélatine (soit 8 g)

1 Préparez le financier. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole, jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de noisettes. Retirez du feu et laissez tiédir. Mélangez le sucre semoule, la cassonade, la farine et la poudre de noisette. Versez le beurre noisette par-dessus. Montez les blancs en neige ferme au batteur avec le sel, puis incorporez-les délicatement au mélange précédent.

2 Faites cuire le financier. Badigeonnez un moule à charnière de 22 cm de diamètre de beurre, et chemisez le fond d'un disque de papier cuisson et le bord d'une large bande jusqu'en haut du moule. Versez la pâte et enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que le financier soit doré et cuit à cœur. Laissez-le complètement refroidir.

3 Préparez les cerises. Lavez et équeutez les cerises avant de les dénoyauter. Mixez-les avec l'eau et le sucre pour obtenir un coulis épais, mais très lisse.

4 Préparez le bavarois. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer un tiers du coulis dans une petite casserole. Au premier bouillon, incorporez la gélatine essorée tout en fouettant. Versez sur le reste de coulis et mélangez bien.

5 Procédez au montage. Versez l'appareil à bavarois sur le financier et réservez 1 nuit au réfrigérateur.

6 Dressez. Le lendemain, démoulez délicatement le dessert et transférez-le sur un serviteur. Retirez le papier cuisson.



ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 141.

VARIANTES

Vous pouvez utiliser de la farine de sarrasin pour corser la saveur du financier, mais aussi ajouter du kasha, des graines de sarrasin grillées, dans la pâte.



UNE PLACE POUR LE
DESSERT ?



ASTUCES
Utilisez des fraises bien parfumées comme la variété ciflorette. Vous pouvez faire l'impasse sur le kirsch si vous le désirez.



Charlotte aux fraises

25 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **10 MIN** Congélation | **12 H** Réfrigération | **POUR** **6** personnes

- **250 g** de fraises
- **250 g** de fromage blanc
- **10 cl** de crème liquide entière
- **15** biscuits à la cuillère
- **150 g** de confiture de fruits rouges
- **2 feuilles** de gélatine (soit 4 g)
- **4 c. à soupe** de sirop de fraise
- **2 c. à soupe** de kirsch

1 **Préparez la crème.** Réhydratez les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide. Faites chauffer 50 g de fromage blanc dans une casserole. Ajoutez la gélatine essorée en fouettant. Versez la crème liquide dans un cul-de-poule et placez-le au congélateur pour 10 minutes.

2 **Finalisez la crème.** Montez la crème froide au batteur en chantilly. Mélangez le fromage blanc à la gélatine avec le reste de fromage blanc et la confiture. Incorporez délicatement la crème montée avec une spatule. Réservez au frais.

3 **Préparez les fraises.** Réservez 75 g des plus belles fraises. Lavez, équeutez et coupez les fraises restantes en dés.

4 **Procédez au montage.** Réunissez 10 cl d'eau, le sirop et le kirsch dans une assiette creuse ou un bol. Passez les biscuits au fur et à mesure dans ce sirop juste avant d'en garnir les parois d'un moule à charlotte chemisé de film alimentaire. Placez les faces bombées contre les parois. Versez un peu de crème au tiers des biscuits. Ajoutez la moitié des dés de fraise, puis versez encore un tiers de crème puis le reste des fraises. Remplissez avec la crème restante et disposez les derniers biscuits imbibés pour refermer la charlotte.

5 **Laissez prendre.** Refermez la charlotte avec le film alimentaire, disposez une petite assiette par-dessus et éventuellement un poids pour bien tasser la charlotte. Entreposez-la au réfrigérateur pour 1 nuit entière.

6 **Dressez.** Le lendemain, démoulez et renversez la charlotte sur un plat de service. Décorez-la avec les fraises réservées, lavées et coupées en deux.

Cheesecake aux fruits des bois

25 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **6 H** Réfrigération | **POUR** **6** personnes

- **200 g** de framboises
- **100 g** de groseilles
- **80 g** de mûres
- **80 g** de cassis
- **250 g** de mascarpone
- **125 g** de fromage blanc lisse entier
- **500 g** de quatre-quarts
- **10 cl** de sirop d'orgeat
- **75 g** de sucre semoule
- **6 g** d'agar-agar

1 **Préparez la crème.** Réunissez le fromage blanc, le sucre semoule et 4 g d'agar-agar dans une casserole. Faites chauffer en fouettant jusqu'au premier bouillon, puis mélangez encore 1 minute. Réservez. Fouettez le mascarpone au batteur, puis incorporez le mélange précédent tout en fouettant. Réservez.

2 **Préparez le biscuit.** Coupez régulièrement le quatre-quarts en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Posez le fond d'un cercle haut à entremets de 20 cm de diamètre sur un plat. Tapissez-le de tranches de quatre-quarts. Tamponnez-les légèrement de sirop d'orgeat à l'aide d'un pinceau.

3 **Procédez au montage.** Versez la moitié de la crème sur le biscuit et répartissez la moitié des framboises, avant de recouvrir du reste de crème. Couvrez de tranches de quatre-quarts restantes et tamponnez-les encore de sirop. Entreposez au réfrigérateur pour 2 heures.

4 **Finalisez.** Fouettez 15 cl d'eau, le sirop d'orgeat restant et 2 g d'agar-agar dans une casserole. Portez à ébullition en fouettant. Laissez refroidir. Lavez les fruits et équeutez les groseilles. Mélangez-les et répartissez-les sur le cheesecake. Versez la gelée d'orgeat dessus. Entreposez 4 heures au réfrigérateur. Démoulez juste avant de servir.

UNE PLACE POUR LE **DESSERT ?**



ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 141.

Verrine légère de yaourt à la cerise

15 MIN Préparation | **POUR** **4** personnes

- **500 g** de cerises
- **2 branches** de menthe
- **450 g** de skyr
- **4 sachets** de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** de gingembre moulu
- **½ c. à café** de cannelle moulue
- Eau filtrée

1 **Préparez les cerises.** Réservez 12 belles cerises. Lavez, équeutez et dénoyautez le reste.

2 **Préparez le coulis.** Mixez les cerises dénoyautées avec le sucre vanillé, le gingembre et la cannelle. Détendez avec un peu d'eau filtrée, en ajustant la consistance pour obtenir un coulis épais, mais fluide et homogène.

3 **Procédez au montage.** Répartissez le coulis de cerise et le skyr dans des verrines, en réalisant un petit effet marbré.

4 **Servez.** Décorez des cerises réservées et de pluches de menthe.

Clafoutis crémeux amande framboise

20 MIN Préparation | **1 H 10** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **500 g** de framboises
- **3** œufs
- **10 g** de beurre pour le moule
- **50 cl** de crème végétale (amande)
- **125 g** de poudre d'amande
- **125 g** de sucre
- **1 c. à café** d'extrait de vanille liquide
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la poudre d'amande et le sel tout en fouettant. Versez ensuite l'amande Cuisine et l'extrait de vanille.

2 **Procédez au montage.** Lavez et séchez les framboises, puis étalez-en les trois quarts dans un moule à gratin beurré de 20 cm de diamètre. Versez l'appareil à clafoutis par-dessus, puis laissez tomber les dernières framboises à la surface.

3 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 170 °C. Enfournez pour 1 heure jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré. Prolongez la cuisson de 10 minutes au besoin

4 **Patientez.** Laissez complètement refroidir avant de déguster le clafoutis à température ambiante ou entreposez-le au réfrigérateur en version plus froide.



VARIANTES
Vous pouvez parfumer l'appareil à clafoutis avec 2 cuillerées à soupe d'amaretto pour renforcer la saveur de l'amande.

Biscuit streusel cassis groseille

20 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **1H** Réfrigération

POUR 12 personnes

- **150 g** de groseilles
- **150 g** de baies de cassis
- **2** œufs
- **1 l** de glace au lait d'amande
- **250 g** de beurre à température ambiante (+ pour le moule)
- **250 g** de confiture de fruits rouges
- **250 g** de poudre d'amande
- **200 g** de farine
- **200 g** de sucre semoule
- **1 pincée** de sel

1 **Apprêtez les fruits.** Nettoyez et égrappez les groseilles et le cassis.

2 **Préparez la pâte.** Dans une casserole, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de noisette. Laissez-le tiédir. Dans un saladier, mélangez le sucre avec la poudre d'amande, la farine et le sel. Incorporez les œufs battus puis versez le beurre fondu. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez-en 2 cuillerées à soupe bombées. Incorporez la confiture ainsi que 50 g de groseilles et 50 g de cassis dans la pâte restante, en la travaillant bien pour qu'elle soit homogène. Réservez les 2 pâtes 1 heure au réfrigérateur.

3 **Passez à la cuisson.** Beurrez un moule à gratin. Tassez bien la pâte à la confiture et aux fruits dans le moule avec les doigts. Répartissez le reste des groseilles et de cassis par-dessus. Émiettez la pâte nature réservée par-dessus. Enfournez pour 1 heure environ en surveillant la coloration.

4 **Servez.** Laissez complètement refroidir avant de découper en parts et de servir avec 1 boule de glace au lait d'amande.

ASTUCES
Chemisez le moule à gratin de papier cuisson, afin de vous faciliter le démoulage des parts. Optez de préférence pour une confiture groseille cassis.

ASTUCE
Le ruban rhodoïd se trouve en magasin spécialisé. Il permet de démouler très facilement les entremets et d'assurer un décor impeccable. Réalisez vos propres cercles à entremets en taillant une bande de carton, recouvrez d'aluminium et fermez avec un trombone.

ASTUCE
Vous pouvez sans problème préparer le moelleux 2 jours à l'avance, si vous le désirez. Son cœur demeurera toujours fondant grâce au crémeux au chocolat au-dessus !



Entremets framboise fraise aux biscuits de l'enfance

25 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **6 H** Réfrigération

POUR 6 personnes

- **325 g** de framboises
- **400 g** de crème épaisse entière
- **1 paquet** de langues-de-chat
- **200 g** de gelée de fraise
- **6** palets bretons
- **3 feuilles** de gélatine (soit 6 g)
- **6** boutons de rose séchés

1 **Préparez l'entremets.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Dans une petite casserole, faites chauffer la gelée de fraise. Incorporez la gélatine essorée dans la gelée fondue et brûlante, fouettez. Par ailleurs, réservez les 36 plus belles framboises. Mixez les framboises restantes avec la crème tout en incorporant la gelée de fraise à la gélatine.

2 **Procédez au montage.** Placez 1 palet breton au fond de 6 cercles individuels à entremets ou cercles à dresser de 8 cm de diamètre chemisés d'une bande de rhodoïd. Répartissez la crème sur le biscuit et entreposez-les au réfrigérateur pour au moins 6 heures, idéalement, toute 1 nuit.

3 **Démoulez et finalisez.** Dégagez les cercles à dresser vers le haut. Déroulez le rhodoïd en prenant soin des entremets. Coupez les biscuits langue de chat en deux, ou raccourcissez-les de manière à obtenir des morceaux de la hauteur des entremets. Apposez une pointe de couteau à bout rond de préparation de framboise, à l'envers de chaque morceau de langue de chat et disposez-les sur le pourtour des entremets, posés dans une assiette.

4 **Décorez.** Placez 6 belles framboises sur chaque entremets et déposez un bouton de rose séché par-dessus. Servez sans attendre.

Moelleux au chocolat garni de mûres

35 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **12 H** Repos | **POUR 8** personnes

- **200 g** de mûres
- **5 g** de sucre glace

POUR LE MOELLEUX :

- **4** jaunes d'œufs
- **200 g** de beurre doux
- **200 g** de chocolat noir
- **200 g** de poudre d'amande
- **200 g** de sucre semoule
- **1 tasse** de café bien fort
- **25 g** de farine
- **½ sachet** de levure chimique

POUR LE CRÉMEUX :

- **1** gros œuf extra frais
- **100 g** de beurre
- **200 g** de chocolat noir à 70 % de cacao

1 **Préparez le moelleux la veille.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre. Fouettez les jaunes avec le sucre et la levure. Ajoutez le café en fouettant, puis versez la poudre d'amande et la farine. Incorporez enfin le mélange chocolat beurre.

2 **Passez à la cuisson.** Beurrez et farinez un moule à manqué, puis versez la pâte dedans. Enfournez pour 30 minutes. Posez une feuille de papier cuisson sur le gâteau et finalisez la cuisson 20 minutes. Laissez-le refroidir et réservez-le sous un torchon jusqu'au lendemain.

3 **Préparez le crémeux au moment de servir.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre au bain-marie avec le beurre. Versez dans un bol et incorporez l'œuf. Mélangez à l'aide d'une spatule jusqu'à obtenir une crème épaisse, lisse et brillante, mais ne mélangez pas trop longtemps, sinon elle risque de trancher.

4 **Dressez et servez.** Démoulez le moelleux sur un serviteur et versez au centre le crémeux au chocolat. Répartissez-le avec une spatule. Disposez joliment les mûres renversées par-dessus. Saupoudrez d'un voile de sucre glace et servez aussitôt.



VARIANTE
Mixez 50 pistaches avec 1 cuillerée à soupe d'huile neutre, 1 de poudre d'amande et 30 g d'eau sucrée.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 141.

Minitiramisu pistache fraise

25 MIN	12 H	POUR
Préparation	Réfrigération	6 personnes

- 125 g de fraises
- 2 œufs
- 250 g de mascarpone
- 30 cl de nectar de fraise
- 100 g de sucre semoule
- 8 biscuits roses de Reims
- 2 c. à soupe de pistaches nature décortiquées
- 1 c. à soupe de pâte de pistache maison (voir pastille)
- 1 pincée de sel

1 **Préparez la crème la veille.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez au batteur les jaunes avec le sucre, le mascarpone et la pâte de pistache. Nettoyez les fouets et montez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement dans l'appareil précédent avec une spatule.

2 **Préparez les fraises.** Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux ou en quatre.

3 **Imbibez les biscuits**. Cassez les biscuits roses en deux ou trois, et répartissez-les dans le fond de 6 tasses à thé. Arrosez-les du nectar de fraise.

4 **Complétez le montage.** Répartissez la moitié des fraises sur les biscuits et recouvrez de crème à la pistache. Couvrez d'un film alimentaire. Entreposez 12 heures au réfrigérateur. Réservez également le reste des fraises au frais.

5 **Finalisez la recette le lendemain.** Mixez grossièrement les pistaches ou concassez-les. Parsemez-en les tiramisus et surmontez-les avec les fraises restantes. Dégustez.

Verrine de fraise et chocolat en deux textures

35 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

- **250 g** de fraises
- **700 g** de yaourt à la grecque nature
- **200 g** de chocolat au lait praliné à pâtisser

POUR LE CROUSTILLANT CHOCOLAT :

- **30 g** de lait
- **125 g** de pralin
- **60 g** de chocolat noir à 70 % de cacao
- **50 g** de purée d'amande complète
- **30 g** de Maïzena
- **30 g** de graines de sésame dorées
- **20 g** de graines de chia
- **20 g** de noix de coco râpée
- **20 g** de sucre muscovado
- **15 g** d'huile vierge de noix de coco

1 **Préparez le croustillant chocolat.** Préchauffez le four à 150 °C. Dans un cul-de-poule, mélangez le pralin, les graines de chia et de sésame, la noix de coco râpée et la Maïzena. Incorporez le sucre et le chocolat noir haché au couteau.

2 **Cuisez le croustillant.** Faites chauffer la purée d'amande avec l'huile de noix de coco et le lait, versez sur le mélange sec et malaxez avec les doigts pour obtenir un sablage. Éparpillez-le sur la plaque du four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir.

3 **Réalisez le crémeux praliné.** Cassez le chocolat praliné en morceaux et faites-les fondre doucement avec 100 g de yaourt à la grecque.

4 **Apprêtez les fraises.** Lavez les fraises. Équeutez-en les trois quarts et coupez-les en quatre. Coupez le reste en deux, sans les équeuter, pour une belle présentation.

5 **Assemblez.** Répartissez un peu de crémeux praliné dans le fond de 8 verrines, puis remplissez-les avec la moitié du croustillant, les fraises coupées en quatre, le reste de crémeux et le yaourt nature à la grecque. Répartissez le croustillant restant sur le dessus et décorez avec les fraises coupées en deux. Servez sans attendre.

Salade de fruits acidulés, chantilly et chouchou tonka

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **10 MIN** Congélation

POUR 4 personnes

- **250 g** de framboises
- **200 g** de groseilles
- **25 cl** de crème liquide entière
- **2 c. à soupe** de mascarpone
- **80 g** d'amandes entières non émondées
- **20 g** de sucre complet type rapadura
- **½** fève tonka
- **2 c. à soupe** de sucre glace

1 **Préparez le chouchou tonka.** Placez les amandes et le sucre complet mélangé à la fève tonka râpée à la microrâpe dans une poêle antiadhésive sur feu vif. Mélangez sans cesse. Le sucre va commencer à fondre. Lorsque les amandes forment des amas avec le sucre et que la poêle commence à fumer, versez 3 cuillerées à soupe d'eau pour déglacer le tout et désolidariser les amandes. Lorsque le tout fume à nouveau, débarrassez sur une plaque chemisée de papier cuisson et laissez refroidir.

2 **Apprêtez les fruits.** Égrappez les groseilles et rincez-les avec les framboises au besoin. Séchez-les délicatement. Placez-les dans 4 raviers ou jolies coupes.

3 **Préparez la chantilly.** Versez la crème dans un cul-de-poule et placez au congélateur pour 10 minutes. Montez-la en chantilly avec le mascarpone. À la fin, ajoutez le sucre glace, tout en fouettant plus doucement.

4 **Finalisez le chouchou tonka.** Concassez les amandes caramélisées à la fève tonka, en conservant de gros éclats.

5 **Dressez.** Garnissez les fruits de chantilly et parsemez de chouchou tonka.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 141.

ASTUCE
Pour davantage de gourmandise, ajoutez des brisures de biscuit amaretti sur les fruits, avant de déposer la chantilly...



VARIANTE
Vous pouvez remplacer la sauce balsamique par un vinaigre balsamique extra vieux, qui sera alors très sirupeux, à la fois sucré et aux saveurs boisées très complexes...

Vacherin blanc aux fruits rouges, sauce balsamique

20 MIN Préparation | **12 H** Congélation | **POUR** **8** personnes

- **200 g** de framboises
- **100 g** de groseilles
- **3** blancs d'œufs
- **450 g** de yaourt à la grecque
- **300 g** de grosses meringues françaises
- **150 g** de miel de montagne
- **10 cl** de vinaigre balsamique
- **50 g** de sucre glace

1 **Apprêtez les fruits.** Lavez et séchez la moitié des framboises et des groseilles, égrappez ces dernières.

2 **Réalisez l'appareil à glace au yaourt.** Au batteur, montez les blancs en neige ferme, puis continuez de battre en incorporant peu à peu le sucre glace, jusqu'à ce que les blancs soient brillants. Incorporez ensuite délicatement le yaourt à la grecque avec une spatule. Ajoutez de la même façon les fruits pour bien les répartir, sans faire retomber l'appareil.

3 **Procédez au montage.** Versez la préparation à 3 cm des bords d'une terrine ou d'un moule à cake en silicone. Cassez grossièrement les meringues et répartissez-les par-dessus. Enfoncez-les légèrement dans l'appareil. Entreposez 12 heures au congélateur.

4 **Préparez la sauce balsamique.** Mélangez le vinaigre balsamique avec le miel.

5 **Dressez et servez.** Sortez le vacherin du congélateur et démoulez-le aussitôt sur un plat. Décorez-le avec le reste de framboises et de groseilles. Nappez-le de sauce balsamique.

Tiramisu léger myrtilles banane

20 MIN Préparation | **POUR** **6** personnes

- **2** bananes bien mûres
- **125 g** de myrtilles
- **450 g** de skyr nature
- **3 carrés** de chocolat noir à 80 % de cacao
- **8 c. à soupe** de granola aux noix mélangées
- **4 c. à soupe** de purée de cacahuète
- **4 c. à soupe** de sirop d'érable
- **2 c. à soupe** de miel liquide type acacia
- **1 c. à soupe** de cranberries

1 **Préparez le yaourt mixé.** Pelez les bananes et mixez-les avec le miel et 250 g de skyr.

2 **Réalisez le condiment.** Faites chauffer la purée de cacahuète avec le sirop d'érable pour bien les amalgamer.

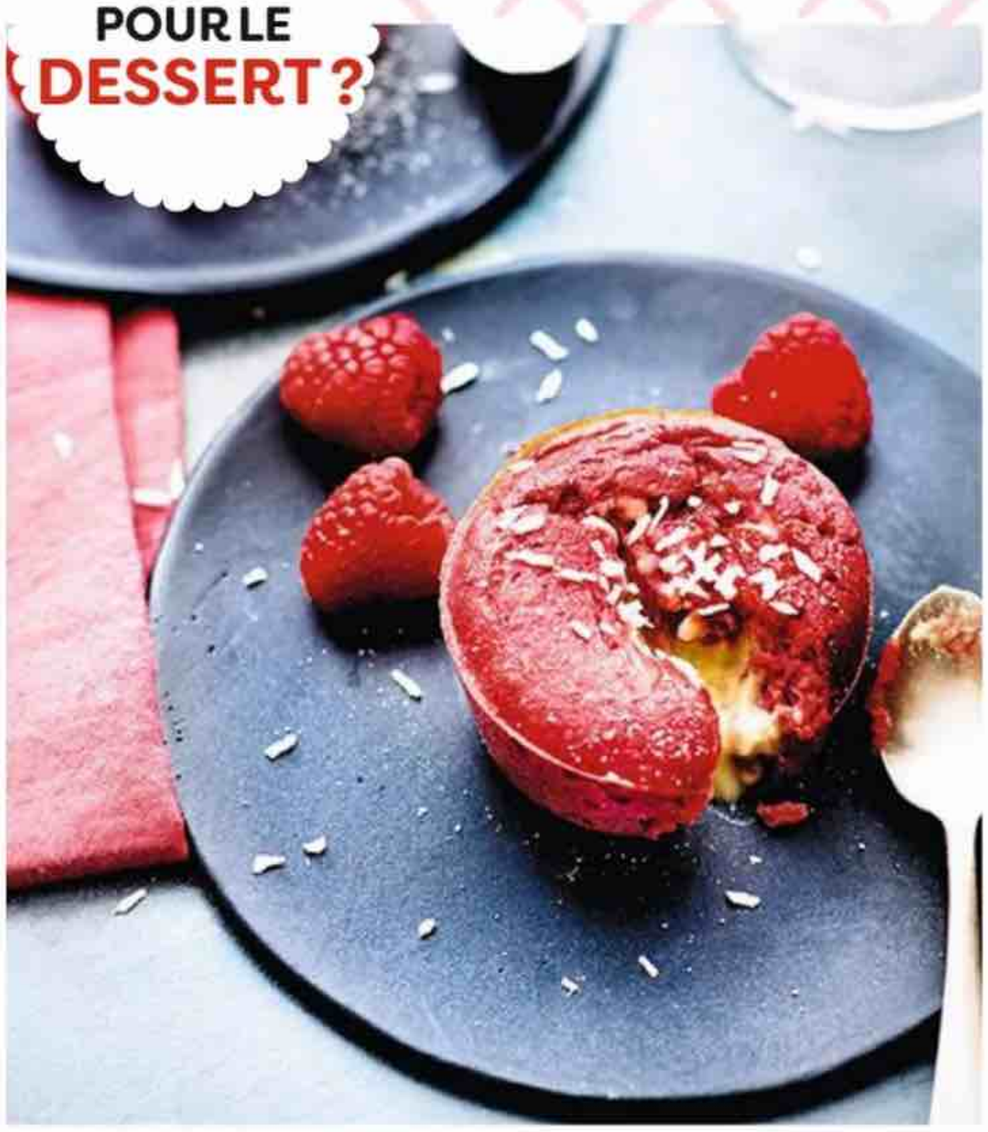
3 **Procédez au montage.** Placez la moitié des myrtilles dans le fond de 6 verrines. Répartissez le yaourt mixé par-dessus. Déposez 1 cuillerée à soupe de granola dans chaque verrine et les cranberries. Répartissez le skyr nature par-dessus. Déposez au centre une touche de condiment aux cacahuètes. Placez le reste de granola par-dessus pour le dissimuler.

4 **Finalisez et servez.** Déposez le reste des myrtilles et râpez le chocolat noir par-dessus. Décorez avec des pluches de menthe si vous le désirez.



ASTUCE
Optez pour un granola bio de qualité, composé d'un mélange de noix.

UNE PLACE POUR LE **DESSERT ?**



Coulant à la framboise et au chocolat blanc

20 MIN Préparation | **8 MIN** Cuisson | **2 MIN** Repos

POUR 4 personnes

- **125 g** de framboises
- **3** œufs
- **50 g** de beurre (+ pour les moules)
- **200 g** de chocolat blanc à pâtisser
- **35 g** de farine (+ pour les moules)
- Colorant rose

1 **Préparez la pâte.** Faites fondre 150 g de morceaux de chocolat blanc avec le beurre. Ajoutez les œufs fouettés. Teintez la pâte avec le colorant rose, en ajoutant progressivement des gouttes, jusqu'à obtenir une teinte rose soutenue.

2 **Procédez au montage.** Beurrez et farinez 4 moules à muffins. Répartissez la moitié de la pâte dedans. Déposez dans chaque moule, 10 g de chocolat au cœur de la pâte et 3 framboises autour. Recouvrez du reste de pâte.

3 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 260 °C. Placez les moules sur la plaque du four. Réduisez la température à 240 °C et enfournez pour 8 minutes. Patientez 2 minutes à la sortie du four.

4 **Dressez.** Démoulez les moelleux au cœur coulant sur des assiettes. Ajoutez les framboises restantes autour et râpez le reste de chocolat par-dessus. Dégustez sans attendre.

Crème glacée à la cerise

20 MIN Préparation | **6 H** Congélation | **POUR 4** personnes

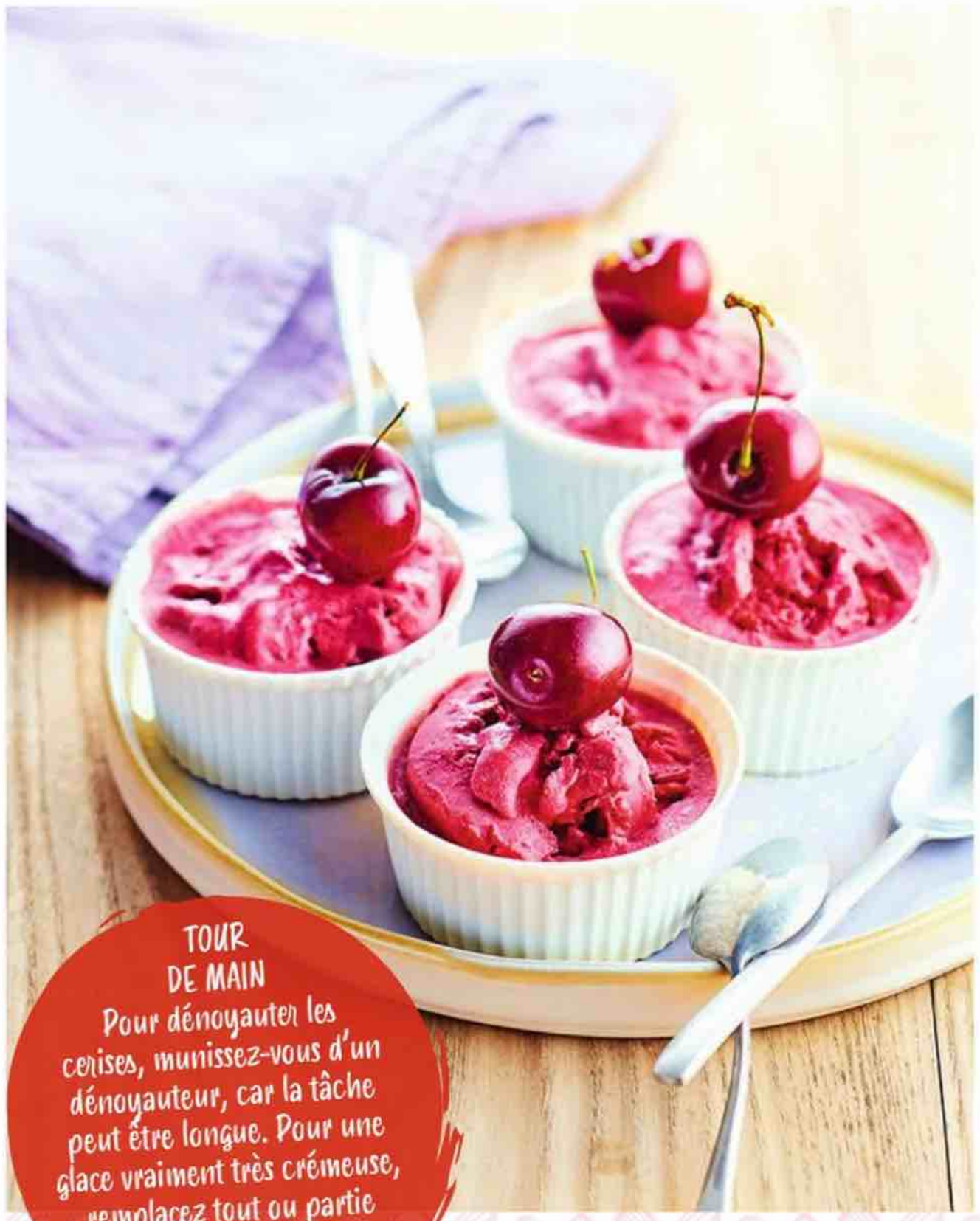
- **600 g** de cerises mûres
- **50 cl** de crème épaisse entière type Isigny
- **300 g** de sucre glace
- **1 c. à soupe** d'extrait d'amande amère

1 **Apprêtez les cerises.** Lavez-les, équeutez-les et dénoyautez-les.

2 **Préparez l'appareil à glace.** Tamisez le sucre glace. Mixez les cerises dénoyautées avec la crème, le sucre glace et l'extrait d'amande amère.

3 **Congelez.** Sans attendre, versez la préparation dans un contenant en plastique qui se ferme hermétiquement. Entreposez au congélateur pendant au moins 6 heures.

4 **Servez.** Sortez la glace du congélateur 5 à 10 minutes avant de la servir pour l'amollir. Réalisez des boules avec une cuillère à glace et déposez-les dans des ramequins. Décorez d'une cerise si vous le désirez. Dégustez.



TOUR DE MAIN
Pour dénoyauter les cerises, munissez-vous d'un dénoyauteur, car la tâche peut être longue. Pour une glace vraiment très crémeuse, remplacez tout ou partie de la crème par du mascarpone.

ASTUCES
Manipulez les disques de meringue avec beaucoup de précautions, car ils sont fins et très fragiles. C'est pourquoi il est important de bien laisser le sorbet s'amollir, travaillez-le souvent avec une spatule pour le rendre malléable, il doit bien s'étaler, mais ne pas couler.



Pavlova glacée framboise chocolat

40 MIN Préparation | **2 H** Cuisson | **2 H** Congélation

POUR 6 personnes

- **125 g** de framboises
- **4** blancs d'œufs
- **1 l** de sorbet à la framboise
- **30 cl** de crème liquide entière
- **2 c. à soupe** de mascarpone
- **150 g** de chocolat noir
- **100 g** de sucre semoule
- **100 g** de sucre glace
- **25 g** de cacao amer

1 **Préparez la meringue.** Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-y le sucre semoule en battant plus doucement. Ajoutez ensuite le sucre glace et mélangez avec une spatule. Ajoutez le cacao tamisé et mélangez plus sommairement afin de conserver des marbrures. Étalez-en 2 disques de 20 cm de diamètre sur 2 plaques à four chemisées de papier cuisson. Aidez-vous d'une poche à douille et d'un cercle à entremets du même diamètre.

2 **Faites sécher la meringue.** Préchauffez le four à 100 °C. Enfournez les disques de meringue pour 2 heures en interchangeant les plaques à mi-cuisson. Laissez-les complètement refroidir dans le four éteint, porte ouverte.

3 **Préparez la ganache.** Cassez 100 g de chocolat noir en morceaux et faites-les fondre avec 10 cl de crème liquide entière. Réservez.

4 **Procédez au montage.** Sortez le sorbet framboise du congélateur pour bien l'amollir pendant 15 minutes. Placez 1 disque de meringue au chocolat dans le fond du cercle à entremets de 20 cm de diamètre, placé sur une assiette de service. Étalez la ganache de chocolat noir par-dessus, puis le sorbet amolli. Placez l'autre disque de meringue par-dessus et entreposez au congélateur pendant au moins 2 heures.

5 **Finalisez et servez.** Placez le reste de crème dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Montez-la au batteur avec le mascarpone. Ôtez le cercle à entremets autour de la pavlova glacée et garnissez-la de crème montée. Réalisez des copeaux de chocolat et parsemez-en la pavlova. Dégustez avec les framboises fraîches.

UNE PLACE POUR LE
DESSERT ?



ASTUCES

Ajustez la consistance du coulis à votre goût en mettant plus ou moins d'eau. Pour parfumer davantage le semifreddo, remplacez 5 cl de crème liquide par de l'amaretto que vous ajoutez en même temps que la confiture de lait. À défaut de terrine en silicone, chemisez une terrine traditionnelle de film alimentaire.

4 recettes en version robot

Semifreddo framboise pistache choco

30 MIN Préparation | **2 MIN** Cuisson | **12 H 15** Congélation

POUR 8 personnes

- **125 g** de framboises
- **3** blancs d'œufs
- **25 cl** de crème liquide entière
- **50 g** de beurre
- **150 g** de pistaches nature décortiquées
- **100 g** de chocolat noir
- **75 g** de confiture de lait

POUR LE COULIS :

- **125 g** de framboises
- **100 g** de confiture de fruits rouges

1 **Préparez la sauce au chocolat.** Cassez le chocolat noir en morceaux et faites-les fondre doucement avec le beurre et 2 cuillerées à soupe d'eau tout en fouettant. Réservez.

2 **Réalisez l'appareil à glace.** Versez la crème liquide dans un cul-de-poule et placez au congélateur 15 minutes. Au batteur, montez les blancs en neige ferme, puis continuez de battre en incorporant peu à peu la confiture de lait. Avec les fouets bien propres, montez la crème froide au batteur, puis incorporez-la délicatement dans le mélange précédent. Incorporez la moitié des framboises et des pistaches avec une spatule, pour bien les répartir, sans faire retomber l'appareil à glace.

3 **Procédez au montage.** Dans le fond d'une terrine en silicone, versez les deux tiers de la sauce au chocolat. Versez la moitié de l'appareil à glace, puis ajoutez le reste de la sauce au chocolat par touches. Versez le reste de l'appareil à glace. Entreposez 12 heures au congélateur.

4 **Préparez le coulis.** Mixez les framboises, la confiture et 20 cl d'eau. Réservez au réfrigérateur.

5 **Dressez et servez.** Sortez le semifreddo du congélateur et démoulez-le aussitôt sur un plat de service. Patientez 10 minutes puis nappez-le de coulis et décorez-le avec le reste de framboises et de pistaches entières.



P. 127 BAVAROIS CERISE NOISETTE
Préparez le financier au robot. Faites fondre le beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de noisette. Retirez du feu et laissez tiédir. Placez la spatule sur le robot. Dans la cuve, mélangez le sucre semoule, la cassonade, la farine et la poudre de noisette. Continuez de mélanger et ajoutez le beurre. Réservez, nettoyez la cuve et installez le fouet. Montez les blancs en neige ferme avec le sel et incorporez-les délicatement au mélange précédent.



P. 130 VERRINE LÉGÈRE DE YAOURT À LA CERISE
Préparez le coulis à l'aide de votre robot. Installez les lames et mixez les cerises dénoyautées. Réduisez la puissance et ajoutez le sucre vanillé, le sirop de gingembre et la cannelle. Détendez avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir un joli coulis, souple et homogène.



P. 134 MINITIRAMISU PISTACHE FRAISE
La veille, préparez la crème. Dans la cuve du robot, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, le mascarpone et la crème de pistache à l'aide des fouets. Réservez, nettoyez la cuve et les fouets et montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.



P. 136 SALADE DE FRUITS ACIDULÉS, CHANTILLY, CHOUCHOU TONKA
Préparez la chantilly à l'aide de votre robot. Placez la crème dans la cuve et mettez le tout au congélateur 10 minutes. Installez les fouets et montez la crème en chantilly bien ferme. Réduisez la vitesse des fouets et ajoutez progressivement le mascarpone, puis le sucre glace. Le mélange doit être homogène.

Le mot de la faim !

On ne pouvait pas se quitter comme ça, sans un mot, sans quelques dernières confidences gourmandes…

ÉMILIE A TESTÉ LE LAIT DE PATATE

C'est une découverte pour le moins… étonnante ! J'étais loin de m'imaginer que l'on pouvait faire du lait avec de la pomme de terre. La première fois que j'ai essayé, le résultat a été bluffant. La texture est crémeuse, onctueuse et c'est délicieux ! Il suffit de mixer des pommes de terre cuites à l'eau avec de la poudre d'amande, du sirop d'érable et 1 pincée de sel. Je l'utilise dans des boissons chaudes comme un cappuccino ou un latte ou bien dans des recettes salées ou sucrées (gâteaux, sauces…)



NOS PETITES TROUVAILLES PERSONNELLES

LISON BOUQUINE « PETITS MEURTRES EN CUISINE »

Fan de romans policiers, je me prends pour la nouvelle Miss Marple des fourneaux avec les quarante recettes inspirées des plus grands détectives de la littérature et du grand écran. Je commence dès ce week-end avec le poulet au curry de Mrs Hudson (la logeuse de Sherlock Holmes) et les palmiers à la Rockefeller. **« Petits meurtres en cuisine », de Thibaud Villanova, collection Gastronogeek, éd. Hachette, 22,50 €.**

MÉLISSA A TROUVÉ SON MUST HAVE POUR LES BARBECUES D'ÉTÉ

Ce que j'aime depuis que je suis toute petite, c'est la sauce barbecue. Je l'avais un peu délaissée à cause de sa compo trop sucrée, jusqu'à ce que je découvre .Nod, une marque bio et française qui m'a redonné le goût de badigeonner mes viandes de sauce ! Parfumée à souhait au paprika, onctueuse et sans sucre ajouté, voilà une sauce qui nous fait manger dans le bon sens.

MARIE A RENCONTRÉ LA REINE DE L'ARTISANAT EN BOIS

Léa Laborie a fait des études de menuiserie et est fan de cuisine. Déçue par le gaspillage effectué dans l'industrie du bois, elle décide de ne travailler que des chutes de bois récupérées sur les chantiers. Elle en fait des accessoires de cuisine fonctionnels et artistiques. Planches à découper en platane, cuillère en noyer, presse-citron en cerisier… Toutes les pièces sont uniques. À découvrir sur sa boutique en ligne.

CARNET D'ADRESSES

- **Blanquette de Limoux Antech :** Antech-limoux.com
- **Brasserie HUB :** Shop.easybeer.fr
- **Carambar :** Carambarco.com
- **Champagne Palmer :** Champagne-palmer.fr
- **Clipper :** Clipper-teas.fr
- **Conforama :** Conforama.fr
- **Costières de Nîmes Clos des Centenaires :** Clos-des-centenaires.com
- **Coteaux du Vendômois Domaine Brazilier :** Domaine-brazilier.fr
- **Côtes de Bourg Château Brûlesécaille :** Brulesecaille.com
- **Côtes-du-Rhône Domaine des Maravilhas :** Domainedesmaravilhas.com
- **Culina Hortus :** Culinahortus.com
- **Juste, caviste engagé :** Cavejuste.fr
- **KitchenAid :** Kitchenaid.fr
- **Kyocera :** France.kyocera.com
- **Languedoc Domaine de Nizas :** Domaine-de-nizas.com
- **Léa Laborie :** lealaborie.com
- **Le Cul de poule :** Podcast.ausha.co/le-cul-de-poule
- **Malepère Domaine de La Sapinière :** Domainedelasapiniere.com
- **Maple Joe :** Maplejoe.fr
- **Mathon :** Mathon.fr
- **Opinel :** Opinel.com
- **Sabatier :** Sabatier-k.com
- **Senya :** Senya.fr
- **Smeg :** Debijenkorf.fr
- **Tefal :** Tefal.fr
- **Vico :** Vico.fr
- **Vin de pays du Gard Domaine de Foltodon :** Domainedefoltodon.com
- **Vouvray Château de Valmer :** Chateaudevalmer.com

SCHOLTÈS CÉLÈBRE 100 ANS D'EXCELLENCE AVEC GUY SAVOY

Depuis 1922, Scholtès développe des appareils de haute précision au service de l'art culinaire, permettant à chacun de laisser libre cours à sa créativité et de révéler ses talents. Dans le giron de Schneider Consumer Group depuis 2017, la marque française d'électroménager enrichit ses gammes et se redéploie en France et à l'international. En 2022, elle fête son 100e anniversaire avec un partenaire d'exception, le grand cuisinier triplement étoilé Guy Savoy.
scholtes.com





KITCHENAID : BETTERAVE, LA NOUVELLE COULEUR DE L'ANNÉE !

La betterave exprime toute sa richesse intérieure une fois tranchée, révélant alors son intense et lumineuse carnation pourpre. Revêtues de cette nouvelle teinte chaude, profonde et lumineuse, les carrosseries du robot pâtissier Artisan et du blender K400 apporteront une touche résolument glamour à la cuisine. **Robot : 749 € - Blender : 329 €.**
kitchenaid.fr



UN FUMÉ PAS COMME LES AUTRES !

Nouveau design pour un saumon fumé toujours délicieux ! Qu'il vienne de Norvège, d'Écosse ou d'Irlande, le saumon fumé MOWI est tout d'abord un excellent saumon. Élevé avec soin dans les eaux cristallines des lochs, le saumon fumé d'Écosse est préparé avec un savoir-faire d'excellence dans l'atelier de fumaison breton de la marque. Un goût incomparable pour le premier saumon fumé Écosse certifié ASC du marché, **reconnu Saveur de l'Année 2022 !**

NOUVELLE BOUTIQUE TOC TROUBLE OBSESSIONNEL CULINAIRE À ORLÉANS

La 22e boutique TOC Trouble Obsessionnel Culinaire a ouvert ses portes au 85 rue Royale, à Orléans. Déjà présente sur le web (www.toc.fr) et via un réseau de magasins en France, l'enseigne propose une offre de près de 3 000 articles de matériel et ustensiles de cuisine… Tous les toqués de cuisine à la recherche de gourmandise et de plaisir trouveront leur bonheur !



Table des recettes

Entrées

Chips maison 12
Raïta à la menthe 26
Brousse salata 26
Feuilletés apéro sucré salé 44
Rouleau de printemps aux crevettes 62
Maki de carpaccio de bœuf au fromage frais 66
Gaspacho tomate fraise et condiment gomasio 68
Soupe crémeuse de concombre au basilic, feta pimentée 70
Salmojero au jambon et au manchego 91
La sauce sashimi 120

Plats

Couscous 40
Wraps du soleil 41
Courgettes farcies 42
Boulettes de semoule à la menthe 43
Pâtes froides au pesto 47
Tagliatelles de concombre à la grecque 48
Bol aux deux quinoas 49
Salade de riz au poulet 49
Salade de lentilles corail et poulet 50
Millefeuille de tomate au jambon cru et crème de mozzarella 56
Ceviche de cabillaud, citron et origan 57
Salade composée aux anchois marinés 58
Couronne de truite fumée farcie aux crudités 59
Cheesecake brebis, poivron, pignons et basilic 60
Sandwich cake saumon concombre aneth 62
Salade de tomate à la burrata, vinaigrette framboise 64
Tartines d'espadon aux framboises 65
Tartare de bœuf printanier 65
Terrine tomate courgette poivron 66
Terrine de saumon fumé au parmesan 72
Terrine de betterave au fromage de chèvre 73
Tartare de thon à la mangue et oignon pickles 74
Tartare gourmand saumon avocat 75
Tartare de saumon aux 2 gingembres, sauce aigre-douce 76
Salade légère truite courgette en verrine 76
Carpaccio de veau mariné à l'huile de noisette 78
Tartare de veau aux asperges croquantes et palourdes 79
Maquereau mariné aux herbes 81
Sardines relevées, marinées aux framboises 81
Carpaccio de bœuf, salsa gremolata 82
Carpaccio de truite, sauce aigre-douce 82
Cheesecake fourré rocamadour aux herbes de Provence 85
Carpaccio de concombre aux saveurs iodées 85
Ceviche de bar arc-en-ciel, sauce coco 86
Salade de pastèque marinée et burrata 87
Linguines de concombre aux myrtilles, huile verte 87
Rouleaux de carpaccio de bœuf aux pickles 88
Cannellonis double bœuf 88
Salade de bœuf, haricots au raifort 90
Pâte aux œufs réalisée à la main 95
Spaghettis carbonara 96
Linguines alle vongole 98
Tagliatelles salmonara 99
Pennes cacio e pepe pour les nuls 100
Ditalinis gambas 101
Pappardelles bolognaise 102
Sauce bolognaise (ragù) 103
Tagliolinis au pesto de cresson 103
Raviolis d'osso-buco 104
La super mega pizza de Simon Super Lapin 110
Le poulet citron 120

Desserts

Fromage frais aux cerises et pistaches 26
Compote de nèfle 26
Mon brookie revisité 106
Kinder délice 107
Swiss roll 108
Le po'e 120
Biscuit citron, crème fouettée aux fruits rouges et noirs 126
Bavarois cerise noisette 127
Charlotte aux fraises 129
Cheesecake aux fruits des bois 129
Verrine légère de yaourt à la cerise 130
Clafoutis crémeux amande framboise 130
Biscuit streusel cassis groseille 131
Entremets framboise fraise aux biscuits de l'enfance 133
Moelleux au chocolat garni de mûres 133
Minitiramisu pistache fraise 134
Verrine de fraise et chocolat en deux textures 135
Salade de fruits acidulés, chantilly et chouchou tonka 136
Vacherin blanc aux fruits rouges, sauce balsamique 137
Tiramisu léger myrtilles banane 137
Coulant à la framboise et au chocolat blanc 138
Crème glacée à la cerise 138
Pavlova glacée framboise chocolat 139
Semifreddo framboise pistache choco 141

L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard, Marie Gabet, Aurélie Martel, Alice Duras

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz, Marine Couturier, Caroline Pacreau

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétariat de rédaction :
Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Caroline Quinart

ÉDITION : Aurélie Martel

ÉDITRICE DÉLÉGUÉE : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 235 avenue Le-Jour-se-Lève,
92100 Boulogne-Billancourt,
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
François Pellissier

ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food :
Alexandra Horsin (89 12)

Directricede Publicité :
Cécile Ghis (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Immeuble Atrium, 6 place Abel Gance
92100 Boulogne-Billancourt
mail : teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising :
Géraldine L'Hénaff

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Chloé Lechopier

Directrice de clientèle : Marie Simonet

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Amiel/Sucré Salé. P6-10: Groupe Canal, DR, Aygul Bulté/New Africa/AdobeStock. philipimage/sematadesign/GettyImages. P12: seamartini/Getty Images. P14: Sawomir/Adobe Stock. P18-19: Ana Teixeira/Interfel, dimakp/warayoo/ExQuisine/Coprid/M. Schuppich/Adobe Stock. P20: Chemin/Saveurs/Sunray Photo. P22-26: Radius Images/Photononstop, Tim UR/Adobe Stock, Yulia Gusterina/Getty Images, P28-29: mizina/Adobe Stock. P34: Tseytlin/Adobe Stock. P38: Cleardesign1/Getty Images. P40-44: Laura Jonneskindt. P46-50: LauriPatterson/kasia2003/gbh007/luchezar/Getty Images, fahrwasser/Adobe Stock, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P52-53: Amy Lv/iprachenko/New Africa/sangsiripech/ suriya/Swapan/Tim UR/AdobeStock. Andres Victorero/EtiAmmos/kolesnikovserg/Martin Keiler/Rouzes/GettyImages. P54-91: Thomas Durio/Com'Presse, Julie Méchali/CNIEL, Stockfood/Roulier-Turiot/Ploton/Kerouédan/Amiel/Daguerre/S'Cuiz In/Marielle/Presse Partenaire/Diane-Karell/Constantini/Sucré Salé, Angèle Ferreux Maeght/Camille Chamignon, Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann Schuerle/News Life Media/Gallo Images/Stockfood, Andrei Iakhniuk/ClarkandCompany/LarisaBlinova/LarisaBlinova/Getty Images, Nickola_Che/Adobe Stock, Balme/Kerouédan/Michele Tabozzi/Sale & Pepe/Saveurs/Sunray Photo.
P94-104: Olga Che/Adobe Stock, P110: GO-N Productions 2016/Stephanie Blake. P112-113: ricka_kinamoto/Adobe Stock, Illustrations Adobe Stock/Getty Images. P114-117: ArtCookStudio/Brad Pict/dule964/juefraphoto/mates/maxsol7/New Africa/Pixel-shot/AdobeStock. Chanachok/Fascinadora/Nerthuz/vitalssss/GettyImages. P118-123: lerha/Stephane Sayeb/lblinova/gorynvd/marysckin/lblinova/Adobe Stock, Tim UR/Mlenny/LOVE_LIFE/Getty Images, Ron Dahlquist/Pacific Stock/Design Pics/Photononstop, Hélène Havard/Teriitua Maoni/Myles McGuinness/Tahiti Tourisme, Let Geo Create/Shutterstock.
P126-141: beats3/alvarez/Tetiana_Chudovska/Stefan Tomic/Foxys_forest_manufacture/fcafotodigital/Getty Images, asab974/Adobe Stock, Edwige/Constantini/Swalens/Amiel/Deslandes/Syl d'Ab/Stockfood/Sucré Salé, Czerw/Balme/Saveurs/Sunray Photo. P142: Larisa/Adobe Stock. P143: Nora Hegedüs, DR. P146: Marielle/Sucré Salé.

Prochain numéro

EN KIOSQUE AUX MOIS DE JUILLET & AOÛT

LASAGNES D'ÉTÉ

DES COUCHES DE SOLEIL

PANNACOTTAS, MOUSSES, FROMAGES BLANCS...

DESSERTS FRAIS ET PRÊTS À L'AVANCE



Sur le gril

• viandes • poissons • légumes •



MEY ELVIR – RCS Coutances 380 297 664

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

TOC

TROUBLE OBSESSIONNEL CULINAIRE

USTENSILES ET MATÉRIEL DE CUISINE

Parlons Cuisine !

22 boutiques

de cœur de ville en France !

06 Antibes - **06** Nice - **13** Marseille - **17** La Rochelle - **18** Bourges
19 Brive - **21** Dijon - **31** Toulouse - **33** Bordeaux - **44** Nantes
45 Orléans - **49** Angers - **59** Lille - **67** Strasbourg - **68** Mulhouse
69 Lyon - **74** Annecy - **75** Paris - **92** Boulogne-Billancourt - **94** Arcueil*

* Boutique franchisée

SHOP EN LIGNE

toc.fr

CLICK&COLLECT