SEPM TOP ventes

# Cuisine Actuelle

2,90 € AOÛT 2022 N°379

Tatin de tomates au chèvre

## Cahier région CÔTE D'AZUR & CORSE



PLATS CULTE + ADRESSES

## Dossier GRANDES TABLÉES

Nos idées futées

## Nouveau !

+ de recettes

- Des fiches cuisine
- Les astuces de la rédaction
- Plein d'autres surprises...

**90** recettes de saison

# Je sublime la tomate

PRISMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 379 - F: 2,90 € - RD

AOÛT 2022 - BEL : 3,20 € - CH : 5 CHF - CAN : 4,99 CAD - D : 4.30 € - ESP : 3,40 € - GR : 3,40 € - ITA : 3,40 € - LUX : 3,20 € - PORT. CONT. : 3,40 € - DOM : AVION : 3,90 €
BATEAU : 3.20 € - MAROC : 35 DH - TUNISIE : 5.5 TND - ZONE CFA AVION : 4 200 XAF ; BATEAU : 2 000 XAF - ZONE CFP AVION : 950 XPF ; BATEAU : 350 XPF.

NOUVEAU

# PLUS FRAIS!




## UNE NOUVELLE BOÎTE DE CHEWING-GUM EN CARTON

L'emballage est nouveau, la fraîcheur est la même.

CHEWING GUM mentos® YES TO FRESH *




*Oui à la fraîcheur

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

PERFETTI VAN MELLE BENELUX B.V. - RCS 478 571 557 Paris

# NOTRE SOMMAIRE d'août 2022














**4 Index**

**5 Au marché**
6 - L'aubergine
8 - L'anchois
10 - L'araignée de porc
12 - La pêche

**14 4 fiches marché**
15 - Le pâtisson
15 - Le cassis
15 - Le saint-nectaire
15 - Le maïs en épis

**18 Les actualités du mois**

**20 Passion apéro**
C'est l'heure des mini burgers

**24 Variantes gourmandes**
Le mojito en 6 façons

**26 Manger sain**
La fraise

*Dossiers*

**28** RECETTES FUTÉES POUR GRANDES TABLÉES

**52** TOMATE : LES RECETTES STAR DE L'ÉTÉ

**38 Banc d'essai de la rédaction**
J'ai testé pour vous

**60 Guide produit**
10 infos pour bien choisir... le guacamole

**62 Les recettes de Dorian Nieto**
Viva Mexico !

**66 Leçon filmée**
Charlotte glacée pêche et fruits rouges

**68 Questions cuisine**
Les bonnes astuces de Sophie

**70 Cuisine inspiration**
J'épate avec la feta

**72 Déjeuner à la carte**
Mon menu au barbecue

**76 Les bons vins...**
... avec une grillade de porc

**77 10 idées avec...**
... de la semoule de couscous

**78 Cuisine du monde**
Le goût de Cuba

**80 Du potager à l'assiette**
Le concombre

**82 Cuisine bien-être**
Tarte amandine aux abricots

**84 Rien ne se perd**
18 recettes pour sublimer les restes






**86 Hop hop hop**
La recette top chrono : omelette soufflée à la courgette


## P. 39 Cahier région


**40 Les incontournables de la gastronomie locale :** à boire et à manger

**42 La Côte d'Azur et la Corse dans l'assiette :** du plus classique au plus inattendu

**46 Rencontre :** les moules rouges de Martial Hourdequin

**48 Rencontre :** les fromages de Cathy Fleury

**49 Nos bonnes adresses :** nos artisans et nos producteurs préférés






**SOMMAIRE :** STOCKFOOD (3) ; LAURENT ROUVRAIS/PRISMAPIX ; PLOTON/PHOTOCUISINE.
**COUVERTURE NATIONALE :** STOCKFOOD/KRIMSHANDL-TAUSCHER, SANDRA. **COUVERTURE RÉGIONALE :** STOCKFOOD/EISING STUDIO - FOOD PHOTO & VIDEO.

*Cuisine Actuelle* N°379 est vendu en duo avec son hors-série N°165 au prix de 6,40 €. Les deux magazines peuvent être achetés individuellement. Encarts : au sein du magazine figurent un encart First voyages jeté sur tous les abonnés, un encart Post-it 22 collé sur une sélection d'abonnés, un encart Welcome powps122 jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Abo-lettre hausse tarifs adi 2022 jeté sur une sélection d'abonnés.



**ABONNEZ-VOUS VITE** À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 83

• SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM @CUISINEACTUELLE • SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE

**Cuisine Actuelle** Magazine mensuel édité par PRISMA MEDIA 13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers Cedex. Site Internet : cuisineactuelle.fr Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 € d'une durée de 99 ans ayant pour Présidente Madame Claire Léost. Son associé unique est Société d'Investissements et de Gestion 123 - SIG 123 SAS.

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

**Ont collaboré à ce numéro :** V. Bouvart, A. de Crozet, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, C. Godart, M. Grézard, F. Haberthur, A. Inquimbert, C. Lamontagne, D. Nieto, C. de Nogueira, É. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vigot-Lagandré, L. Zombek.

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

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

**Rejoignez la communauté de *Cuisine Actuelle***

Facebook
Instagram
Pinterest

**Les services *Cuisine Actuelle***
Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

**POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT**
**Par courrier** Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
**Par téléphone 0 808 809 063** (service gratuit + prix appel)
**Par Internet** Sur notre site : **prismashop.cuisineactuelle.fr**

**POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS**
**Par courrier** Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers **Par téléphone** France métropolitaine : 01 73 05 45 45. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 45 45
**Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr**

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

# NOS RECETTES D'AOÛT


## Entrées froides

Anchois marinés express ..... 9
Burgers de thon, mayonnaise aux algues ..... 23
Concombre aigre-doux ..... 81
Crevettes à l'eau de piment ..... 62
Gaspacho croquant à l'andalouse ..... 53
Pâtes farcies en salade ..... 71
Salade de haricots verts et poulet aux pêches ..... 13
Salade d'été au jambon et aux cerises ..... 31
Salade de tomates au pain doré et à la mozzarella ..... 54
Sandwichs tendres à l'italienne ..... 20
Tapenade d'olives noires ..... 43
Terrine campagnarde de porc aux noisettes ..... 30
Tzatziki à tartiner ..... 81
Velouté glacé de concombre à la brousse ..... 81
Verrines de thon cru aux fruits, vinaigrette aux câpres ..... 35

## Entrées chaudes

Burgers d'agneau à la menthe, buns champignons ..... 21
Fagotins d'asperges au lard et à l'orange ..... 75
Feuilleté aux épinards à la grecque ..... 71
Friture d'anchois, double trempette ..... 9
Patates burgers au fromage ..... 22
Petits chaussons du Sud ..... 44
Tarte feuilletée au bleu et aux champignons ..... 34
Tatin de tomates au chèvre ..... 56
Velouté crémeux au lait ..... 16
Cocktail Le petit rouge d'été ..... 22
Le mojito en 6 façons ..... 24
3 idées avec des calissons d'Aix ..... 44
3 idées avec des tomates ..... 55
10 idées avec de la semoule de couscous ..... 77
18 idées pour sublimer les restes ..... 84

## Poissons

Langouste grillée au beurre épicé ..... 78
Soupe méditerranéenne au safran ..... 45

## Viandes

Araignées de porc à la plancha ..... 11
Cordons-bleus paysans ..... 16
Dinde rôtie sur lit de pommes de terre à la provençale ..... 32
Épaule de porc laquée à la bière ..... 75
Galettes de maïs gratinées au porc ..... 52
Paella express au lapin ..... 33
Petits farcis à la viande ..... 16
Taquitos de poulet ..... 63

## Légumes & Cie

Aubergines grillées, sauce à la grecque ..... 7
Omelette soufflée à la courgette ..... 86
Poêlée du soleil aux œufs au plat ..... 58
Riz aux haricots noirs ..... 79
Tomates farcies aux merguez ..... 55

## Desserts

Brochettes de fruits à la camomille, sauce caramel ..... 75
Cake moelleux aux framboises et au chocolat ..... 36
Canistrellis tradition ..... 43
Charlotte glacée, pêche et fruits rouges ..... 66
Cheesecake au dulce de leche ..... 64
Confiture rustique à la badiane ..... 16
Fiadone au citron ..... 42
Gâteau aux pêches, touche de thym ..... 13
Pavlova aux fruits d'été ..... 29
Tarte amandine aux abricots ..... 82


## Carnet d'adresses

**Alice Délice :** alicedelice.com **Bijin :** bijin-shop.com **Cafés Maurice :** cafesmaurice.com **Cave coopérative de Crouseilles :** crouseilles.com **Confiserie Azuréenne :** confiserieazureenne.com **Côteaux Nantais :** coteaux-nantais.shop **Cristel :** cristel.com **Domaine Giudicelli :** Lieu-dit Poretto, 20253 Patrimonio **Épicerie Scotto :** place Doria, 20217 Saint-Florent **Éric Bordelet :** lerepairede-bacchus.com **Fragonard :** fragonard.com **Guide de l'hospitalité vigneronne :** bbdeditions.fr **La belle-iloise :** labelleiloise.fr **La ferme de la Pastourelle :** ferme-de-la-pastourelle.com **La Glacerie Paris :** laglacerie.fr **La Halle des Chefs :** halledeschefs.fr **La Maison du Citron :** lamaisonducitron.com **L'Auberge des Braconniers :** 5, boulevard Clemenceau, 83111 Ampus **Les Perles de Tamaris :** 158, allée de la Petite-Mer et 11, rue de la République, 83500 La Seyne-sur-Mer **Monoprix :** monoprix.fr **Naturaé :** naturaefrance.com **Nérolium :** nerolium.fr **Pâtisserie Chanteclair :** patisserie-chanteclair.fr **Pour de Bon :** pourdebon.com **Surgelés Picard :** picard.fr **Terroirs du Liban :** terroirsduliban.com **U San Petrone :** route de l'Ancienne-Poste, place Doria, 20217 Saint-Florent



# Au marché

## avec Sybille, journaliste culinaire

**L'été bat son plein et les étals regorgent de fruits et de légumes. Les aubergines sont parfaites en ratatouille ou en caviar. Sybille adore le sucré-salé et mélange les saveurs douces de la pêche avec le goût prononcé de l'agneau. Les anchois, elle aime les ajouter dans la salade niçoise ou les sublime en réalisant une anchoïade, une sauce idéale pour y tremper les légumes crus. Quant au cassis, elle en fait un sirop qu'elle gardera jusqu'à l'hiver.**

## Les produits d'août

### Légume

• AUBERGINE • MAÏS EN ÉPIS
• PÂTISSON • COURGETTE

### Poisson

• ANCHOIS • HARENG • SARDINE

### Viande

• ARAIGNÉE DE PORC • CÔTELETTE D'AGNEAU • TENDRON DE VEAU

### Fruit

• PÊCHE • CASSIS
• FIGUE • MIRABELLE

### Fromage

• SAINT-NECTAIRE • RICOTTA
• OSSAU-IRATY • MANCHEGO

LAURENT ROUVRAIS

Légume

# L'aubergine

**Ce légume-fruit, star de la cuisine méditerranéenne, fond dans la bouche et se décline en mille et une recettes, de l'entrée jusqu'au plat principal.**

## 1 Je l'achète

Je la choisis lourde et ferme, avec une peau lisse et brillante et un pédoncule bien attaché, plutôt bio pour ne pas avoir à la peler. Mes aubergines préférées sont les violettes oblongues (les plus classiques), mais je craque aussi pour les blanches rondes (appelées "plantes à œufs"), idéales à farcir. Je privilégie les petites ou les moyennes, car leur chair est plus douce et sans pépins.



ISTOCK.

## Reine des spécialités du Sud

Pour une délicieuse croisière dans les pays du Sud, rien de mieux que de cuisiner l'aubergine ! Embarquez pour la Sicile avec une caponata (aubergines, oignons, tomates, céleri, olives, câpres et vinaigre) ; pour l'Italie du Nord avec des aubergines à la parmigiana (gratin d'aubergines, tomates, ail, oignon et parmesan) ; pour la Grèce avec la fameuse moussaka (aubergines grillées, oignons, tomates et viande de mouton hachée) ; pour les Balkans avec la sauce ajvar (aubergine, poivrons, ail, piment et huile d'olive) ou pour la Turquie avec l'imam bayildi (aubergines farcies de tomates, oignons, ail, épices et raisins secs).

## 2 Je la prépare

Si je ne la cuisine pas tout de suite, je l'arrose de jus de citron, car sa chair peut vite noircir. Ma grand-mère la faisait toujours dégorger dans un grand plat durant 1 h, coupée en grandes tranches parsemées de gros sel, pour atténuer l'amertume. J'avoue ne jamais le faire : j'achète mes aubergines chez un bon maraîcher, et elles ne sont jamais amères. Pour préparer des plats comme une ratatouille ou une poêlée d'aubergines, par exemple, j'ébouillante des cubes d'aubergine 3 min, puis je les égoutte en pressant bien. Ainsi, ils vont cuire plus vite et, surtout, se gorgeront moins d'huile.

## 3 Je la cuisine

En salade, j'associe des dés d'aubergine cuits à la vapeur avec des pois chiches, du cumin et des pignons. Pour préparer un plat de pâtes alla norma (aubergines, tomates, ricotta, basilic et ail), je choisis des bucatinis, longues et creuses, qui se gorgent bien de sauce. Pour un repas à la bonne franquette, je réalise une pizza aubergines-pancetta-mozzarella. En pique-nique, j'emporte un caviar d'aubergine à la crème de sésame et quelques pains pita. Les enfants raffolent de ma ratatouille aux raisins secs, légèrement miellée et servie avec du riz. Et pour un repas en famille, je cuisine un curry d'aubergine au lait de coco.

## C'est bon pour moi

**Fondante, moelleuse et parfumée, l'aubergine (si elle ne baigne pas dans d'huile) est peu calorique : on opte pour une cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou sur le gril. Si ce légume contient peu de vitamines, il apporte un intéressant cocktail de minéraux, potassium, calcium, magnésium, manganèse, et une belle quantité de fibres (d'où son moelleux). C'est également une mine d'antioxydants, polyphénols et anthocyanes. À consommer sans modération !**



*Je la sers avec...*

**Proposez cette salade tiède en accompagnement d'une côte de veau, d'un poulet ou d'un gigot au four.**

# Aubergines grillées, sauce à la grecque

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 10 MIN**

**• 3 aubergines • 1/2 bouquet de menthe • 1 gousse d'ail • 1 citron • 250 g de yaourt grec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 cl d'huile pimentée • 90 g d'amandes entières • 1 cuil. à café de paprika (ou de piment) • sel, poivre.**

1. **Hachez la menthe et l'ail.** Fouettez le yaourt avec le jus du citron et l'huile. Incorporez la menthe et l'ail. Étalez les amandes sur une plaque. Enfournez quelques minutes pour les faire dorer.
2. **Lavez les aubergines** et éliminez les extrémités. Coupez-les en tranches (1 cm d'épaisseur) dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau. Badigeonnez-les d'huile pimentée et assaisonnez-les de sel, de poivre et de paprika.
3. **Préchauffez une poêle-gril,** une plancha ou un barbecue. Faites griller les tranches d'aubergine 5 min de chaque côté, puis déposez-les sur un plat de service.
4. **Nappez les aubergines chaudes** de la sauce à la grecque. Parsemez-les d'amandes dorées. Décorez d'une pincée de paprika. Servez aussitôt.

FOODIES.

Poisson

# L'anchois

**Un petit poisson aux jolis reflets bleutés, à découvrir frais… quand on a la chance d'en trouver sur les étals.**



ISTOCK.

## L'escabèche, c'est quoi ?

Le terme vient du mot provençal *"escabassa"*, qui signifie décapiter. À l'escabèche désigne ainsi une préparation de poissons étêtés, parfois grillés, puis marinés dans une sauce vinaigrée avec des aromates. En Espagne, les boquerones en escabèche sont l'une des tapas les plus réputées : des anchois frais qui ont mariné environ 2 h au réfrigérateur dans du vinaigre, et que l'on assaisonne d'ail, de persil et d'huile d'olive. On les déguste sur des tranches de pain.

## 1 Je l'achète

Principalement vendu sous forme de conserves au vinaigre, à l'huile ou au sel, l'anchois frais offre une chair délicieuse. C'est une source d'oméga 3 et de vitamines A, D, et B. Hélas, il se fait assez rare, même en Bretagne ou en Méditerranée. Lorsque j'en trouve, je vérifie que ses flancs sont bien argent-bleuté, que son dos est noir, son œil vif cerné de blanc et son corps brillant et légèrement raide. Ce poisson fragile est souvent stocké chez le poissonnier dans sa caisse d'origine, preuve qu'il a été très peu manipulé.

## 2 Je le prépare

J'étête et je vide les anchois frais, puis je les laisse égoutter sur du papier absorbant. Selon ma recette, je lève les filets ou pas. Bon, je vais être franche : je demande à mon charmant poissonnier de faire tout ça bien mieux et plus rapidement que moi ! En plus, ça nous laisse le temps de discuter et il me donne toujours une bonne idée de recette. Je les fais mariner au vinaigre, à l'huile ou en saumure, ou je les cuisine le jour même de l'achat.

## 3 Je le cuisine

Avec des anchois au vinaigre, je prépare une pissaladière, une tarte feuilletée aux tomates multicolores ou une pizza. Avec des anchois marinés à l'huile, je fais un pesto. Avec des filets d'anchois frais, je propose une entrée parfumée : des petites papillotes de légumes du soleil aux anchois frais et au citron confit. Lorsque je trouve des anchois de petite taille (quand je vais chez mes amis marseillais), je réalise une friture d'anchois que je sers avec une mayonnaise ou une sauce ravigote. C'est le bonheur ! Je peux aussi faire de simples filets d'anchois au four avec du persil et de l'huile d'olive pour accompagner une purée.

## L'astuce de Sybille

### Frits comme il faut



"Je place des anchois frais, étêtés et vidés dans un sac à congélation. J'ajoute quelques cuillerées de farine, du sel et du poivre. Je secoue très délicatement pour bien enrober les poissons. Il ne me reste plus qu'à les faire frire dans une huile bien chaude, mais non fumante. C'est ma chère grand-mère provençale qui procédait ainsi avant de servir sa divine friture… avec le pastis, pardi !"





NICOLAS EDWIGE/PHOTOCUISINE.

## Friture d'anchois, double trempette

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN**
**CUISSON : 10 MIN**

**• 600 g de petits anchois frais • 1 citron vert • 1 oignon nouveau • 1 gousse d'ail • 1 piment oiseau • 5 cl de sauce chili aigre-douce • 1 cuil. à soupe de ketchup • 2 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 6 cuil. à soupe de farine • huile de friture • sel, poivre.**

1. **Préparez les sauces.** Zestez le citron et pressez-le. Ciselez l'oignon. Retirez les graines du piment et hachez-le. Mélangez le tout dans un bol avec la sauce chili et le ketchup. Mélangez la mayonnaise dans un autre bol avec la moutarde et l'ail pelé et haché.
2. **Retirez la tête** et les entrailles des anchois avec un couteau. Rincez et séchez-les. Passez-les dans la farine et secouez pour éliminer l'excédent.
3. **Plongez les anchois** par fournées 2 à 4 min dans l'huile de friture à 180 °C. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez.
4. **Dégustez-les tout chauds** en les trempant dans les sauces.

### Chez le poissonnier

**Demandez-lui de préparer les anchois pour vous. Il le fera d'autant plus volontiers si vous l'avez prévenu un peu à l'avance.**

## Anchois marinés express

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN**
**MARINADE : 1 H À 24 H**

**• 20 à 25 anchois frais • 1/2 pamplemousse • 1 citron • 15 cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail hachée • 1 pincée de gingembre en poudre • 2 pincées de piment d'Espelette • gros sel gris, poivre.**

1. **Placez les anchois** 15 min dans un bol avec une grosse poignée de gros sel gris. Rincez-les sous un filet d'eau froide en les frottant un par un de haut en bas avec vos doigts pour les écailler.
2. **Ouvrez le ventre sous la tête** avec votre pouce. Remontez vers la queue et tirez les viscères vers la tête. Séparez-les ainsi que la tête des filets. Retirez l'arête centrale en ouvrant bien les filets avec votre pouce. Déposez les filets d'anchois dans une terrine.
3. **Mélangez l'huile d'olive dans un grand bol** avec le jus du citron, le jus du pamplemousse, l'ail pelé haché, le gingembre et le piment. Poivrez.
4. **Versez la marinade sur les anchois** et réservez 1 h à 24 h au réfrigérateur. Dégustez sur des tranches de pain grillé.

### Présentation parfaite

**Une fois les anchois nettoyés, coupez bien net le haut des filets à l'aide d'un couteau, là où la tête a été retirée.**

NICOLAS EDWIGE/PHOTOCUISINE.

Viande

# L'araignée de porc

**Un morceau méconnu, mais vraiment savoureux… et bon marché !**

## 1 Je l'achète

Moins rare que celle de bœuf, l'araignée de porc est disponible dans de nombreuses boucheries. Certains artisans bouchers la propose déjà marinée. Je préfère préparer moi-même la marinade de ce morceau de choix très goûteux. Je le choisis bien rouge et veiné de blanc et j'en prévois 150 g par personne.

## 2 Je la prépare

Comme toujours, je sors la viande du réfrigérateur 30 bonnes minutes avant de la cuisiner. Ensuite, je veille à ne pas agresser ses tendres fibres sur un feu trop vif, que ce soit à la poêle, au wok, à la plancha, au gril ou au barbecue. Même si j'apprécie le moelleux et le fondant de l'araignée juste assaisonnée de fleur de sel et d'un excellent poivre (du Timut, par exemple), j'aime aussi la faire mariner en version provençale avec de l'ail, du thym, du citron et de l'huile d'olive, ou en version indienne avec du piment, des oignons, de la poudre de tandoori et du yaourt.

## 3 Je la cuisine

Je trouve que le wok donne de très bons résultats pour la faire cuire rapidement sans l'agresser. J'ai plusieurs versions selon mon humeur, mais surtout selon l'accompagnement : un wok d'araignée au vinaigre et au miel avec de jeunes carottes rôties et caramélisées ; avec un tian de courgettes et d'aubergines à la coriandre, un wok d'araignée au gingembre, Tabasco, citron vert et huile de colza. Ou encore, avec une salade de tomates au basilic, un wok d'araignée aux tomates confites, ail et romarin. Enfin, pour un dîner au jardin avec les copains, l'araignée de porc se cuit parfaitement bien au barbecue, sur des braises douces.



DR

## Drôle de nom pour une viande !

L'araignée se situe sur la face interne de la cuisse du cochon (ou du bœuf), au niveau du jambon. Comme pour le filet mignon, par exemple, il n'y a que deux araignées par animal. C'est un morceau qui nécessite d'être débarrassé de sa membrane, puis dénervé par le boucher pour offrir ensuite une viande assez plate et sillonnée de nombreuses nervures qui rappellent… une toile d'araignée. Ce morceau est aussi surnommé joliment "cigaline".

### Le wok idéal

Compatible tous feux, cet ustensile de la marque française Cristel permet, grâce à trois couches superposées Inox-aluminium-Inox, une diffusion intégrale de la chaleur pour cuire parfaitement les araignées de porc et beaucoup d'autres plats.

**Wok Inox Castel Pro, Cristel, *Ø 20 cm, 105 €, sur le site de la marque.***



ADRESSE EN PAGE INDEX

La recette

# Araignées de porc à la plancha

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 15 MIN** **MARINADE : 1 H**

**• 4 araignées de porc • 2 courgettes • 2 poivrons rouges • 1 oignon • 1 échalote • 1 branche de romarin • 5 cl de vin blanc • 15 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de moutarde • 1/2 cuil. à café de baies roses • 1 cuil. à café de grains de poivre • sel.**

1. **Roulez et ficelez chaque araignée** comme un tournedos. Maintenez la viande avec 2 ou 3 piques en bois.
2. **Mélangez le vin avec 10 cl d'huile,** la moutarde, les baies roses écrasées, les grains de poivre, le romarin effeuillé et l'échalote ciselée. Faites-y mariner les araignées 1 h.
3. **Lavez les courgettes** et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. Rincez les poivrons et détaillez-les en lanières.
4. **Égouttez la viande.** Faites-la dorer 6 min par face à feu vif sur la plancha. Faites griller les légumes à côté, en les arrosant du reste d'huile. Salez-les.
5. **Servez la viande** et les légumes chauds, avec une salade de roquette.



## Pas de plancha ?

**Répartissez les légumes sur la lèche-frite et arrosez-les d'huile. Faites-les rôtir environ 35 min au four chauffé à 180 °C. Faites cuire la viande à feu assez vif 5 à 7 min de chaque côté dans une grande poêle.**

VEIGAS/PHOTOCUISINE.

Fruit

# La pêche

**Ce fruit apporte son merveilleux parfum d'été aux tartes comme aux salades et aux plats de viande.**

## 1 Je l'achète

C'est l'un de mes fruits préférés. Il est rond, avec une peau duveteuse et une couleur allant du jaune au rouge. Si j'ai une prédilection pour les rares pêches de vigne à la chair sanguine ultra-fondante, j'aime toutes les variétés de pêches. Les jaunes, souvent plus grosses et un peu moins parfumées que les blanches, que je réserve à la cuisson ; les blanches, fragiles, avec une chair fine et subtile, bien sucrée ; et les pêches plates, très à la mode, mais que je trouve trop souvent décevantes. Je choisis toujours mes pêches à la fois fermes et souples mais surtout très odorantes.

## 2 Je la prépare

J'épluche toujours les pêches. D'abord, pour éliminer les résidus de produits chimiques. Ensuite, parce que je n'aime pas le contact de la peau sur les dents. Pour gagner du temps, je les ébouillante 15 secondes et je les passe sous l'eau glacée : la peau part toute seule. Si je coupe les pêches en quartiers ou en lamelles que je n'utilise pas de suite, je les arrose de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

### L'astuce de Sybille

*En version salée*



"On y pense rarement, mais ce fruit se marie vraiment bien avec les plats salés. J'intercale des morceaux d'agneau et des quartiers de pêche sur des brochettes que je fais cuire au barbecue avec juste un peu de romarin. Je sers souvent (c'est facile et rapide) une salade de roquette, fenouil, pêches grillées et burrata, ou une salade de haricots verts, pêches, feta et feuilles de basilic. Enfin, les pêches fondent divinement dans un tajine d'agneau ou autour d'une pintade rôtie au four."



ISTOCK.

### C'est bon pour moi

Rafraîchissante grâce à sa forte teneur en eau (80 %), la pêche hydrate et désaltère durant l'été. Modérément calorique (elle contient à peine 10 g de glucides pour 100 g de fruit), elle est aussi source de fibres et possède une bonne teneur en bêta-carotène et en vitamines C et A. Un fruit parfait pour combler un petit creux, tout en apportant un vrai coup d'énergie.

## 3 Je la cuisine

Avec les pêches, je prépare les plus belles tartes. J'y ajoute toujours un autre parfum pour obtenir un "duo d'enfer" : pêches-verveine, pêches-romarin ou pêches-crème d'amandes. Mon clafoutis aux pêches et aux pralines roses est un incontournable de mes tables estivales, tout comme mon crumble pour lequel je mélange pêches jaunes et blanches, que je recouvre ensuite d'un "sable" aux pignons. S'il fait très chaud, j'opte pour une salade de pêches et de fraises des bois ou pour la fameuse pêche Melba : pêche pochée dans un sirop vanillé, glace vanille et crème fouettée, framboises et coulis de pêches. La grande classe !



STEFANIA GIORGI / SALE & PEPE

## Salade de haricots verts et poulet aux pêches

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN**
**CUISSON : 15 MIN**

**• 2 blancs de poulet sans peau • 3 pêches • 400 g de haricots verts • 1 belle poignée de mesclun • 1/2 cuil. à soupe de moutarde • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • sel, poivre.**

1. **Effilez les haricots verts** et faites-les cuire 12 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les. Pelez les pêches et émincez-les en fins quartiers. Lavez et essorez le mesclun.
2. **Faites dorer les blancs de poulet** 3 à 4 min à feu vif à la poêle dans 2 cuil. à soupe d'huile chaude, puis 5 à 6 min à feu moyen.
3. **Préparez la vinaigrette.** Mixez 3 cuil. à soupe de pêches émincées avec la moutarde, le reste d'huile et le vinaigre. Salez et poivrez.
4. **Dressez le mesclun dans un saladier.** Ajoutez les haricots verts (émincez-les si besoin), les blancs de poulet coupés en fines lanières et les quartiers de pêche. Arrosez de vinaigrette aux pêches et dégustez.

### Chaud ou froid ?

**Servez cette salade en plat unique avec les haricots encore tièdes et le poulet qui vient d'être cuit tranché. Ou dégustez-la toute fraîche répartie dans des verrines généreuses.**



JARRY/SAVEURS.

## Gâteau aux pêches, touche de thym

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN**
**CUISSON : 35 MIN**

**• 4 pêches • 2 brins de thym • 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 200 g de sucre (+ 10 g pour le moule) • 1 sachet de sucre vanillé • 4 œufs • 145 g de beurre (+ 20 g pour le moule).**

1. **Lavez les pêches et pelez-les.** Coupez-les en deux et ôtez le noyau. Taillez-les en quartiers.
2. **Faites fondre le beurre** au micro-ondes. Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une crème blanche. Ajoutez la farine, la levure et le beurre refroidi. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporez le thym effeuillé.
3. **Beurrez un moule à cake.** Saupoudrez-le de sucre et versez la pâte. Disposez les pêches dessus, puis enfournez environ 35 min à 180 °C. Laissez refroidir un peu avant de démouler.

### Tout moelleux

**Une fois refroidi dans son moule, piquetez tout le gâteau à l'aide d'une brochette et arrosez-le du jus tiédi d'un gros citron mélangé avec 15 g de sucre (le sucre doit être juste fondu).**

# 4 fiches marché



## Le pâtisson *Espèce de courge !*

**Cette cucurbitacée aplatie et dentelée** peut atteindre jusqu'à 2 kilos, mais elle existe aussi en version mini (quelques centimètres de diamètre). Orange, jaune, verte, marbrée ou blanche, on la choisit ferme, lisse et sans meurtrissures.

Moins costaud que les courges d'hiver, le pâtisson se garde plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Riche en eau, il est peu énergétique, riche en fibres, en vitamines C et B9 et en minéraux. Il possède une saveur un peu sucrée, proche de celle de l'artichaut. Les petits pâtissons se dégustent peau comprise, façon farcis niçois, avec viande, riz, ricotta, chèvre, parmesan, noix, pignons, champignons... Les plus gros s'épluchent. Coupés en cubes, on les savoure poêlés, braisés ou rôtis. Ils aiment aussi se marier aux carottes, haricots, navets ou pommes de terre grenailles dans un curry de légumes, ou être plongés dans une soupe avec des tranches de lard.

## Le cassis *Une baie au goût intense*

**Le cassissier est un arbuste** qui offre des baies aromatiques et juteuses. Bien que de couleur noir brillant, le cassis entre dans la catégorie des fruits rouges. Pour savourer cette perle plutôt rare sur les marchés, l'idéal est d'en posséder un pied dans son jardin. Il existe plusieurs variétés (black down, wellington...), mais c'est le cassis de Bourgogne qui, en crème, associé à du bourgogne aligoté, a immortalisé le fameux Kir. Peu calorique, le cassis regorge de fibres, de vitamine C, de minéraux et de caroténoïdes. Il excelle en confiture, en coulis, en glace et dans un gâteau. Quelques baies dynamitent une salade de fruits. Il est aussi délicieux dans une salade de roquette ou de betterave.



## Le saint-nectaire *Fleuron de l'Auvergne*



**Une foule gourmande lui voue un culte** tant cette pâte pressée non cuite fait des miracles ! Il est onctueux dans une truffade, tendre dans une quiche aux légumes, généreux dans un croque-monsieur, moelleux glissé sous la peau d'un poulet ou doux dans un gratin de pommes de terre. À l'origine de ce fromage, des vaches élevées dans le Massif central. Louis XIV en raffolait déjà ! Aujourd'hui, le saint-nectaire figure au top 5 des fromages préférés des Français. Sous une croûte fleurie, blanche, brune ou grise selon l'affinage, sa pâte ivoire est souple, douce et crémeuse, avec des arômes de noisette. Une plaque de caséine carrée distingue le saint-nectaire laitier (au lait pasteurisé), du fermier (au lait cru), à la plaque ovale. Ce fromage est fabriqué dans les seuls départements du Cantal et du Puy-de-Dôme. Il s'apprécie d'abord tel quel, accompagné d'un bon pain de campagne et un verre de côtes-d'auvergne.

## Le maïs en épis *À croquer à pleines dents*

PAR VALÉRIE BOUVART

**Cette plante pousse en épis habillés de feuilles vert pâle.** Délaissez ceux sans feuilles, en barquettes plastique, et privilégiez de beaux épis aux grains d'un jaune laiteux, fermes et brillants, cachés sous leur robe feuillue. Consommez-les vite, car une fois cueillis, ils se dessèchent. Ce serait dommage de ne pas profiter d'un formidable cocktail de minéraux, fibres, oligo-éléments et vitamine B. Retirez les feuilles avant d'opter pour une cuisson à l'eau bouillante, à la vapeur, en papillote ou au barbecue. Les grains du maïs peuvent être "raclés" sur l'épi et cuisinés en soupe ou en salade. Mais c'est en le croquant à pleines dents, chaud et nappé de beurre salé, qu'il est au top ! Fermes et juteux, ses grains peuvent être parsemés de thym, de romarin, de piment...



ISTOCK

## Le pâtisson

### PETITS FARCIS À LA VIANDE



PLOTON / PHOTOCUISINE

## Le cassis

### CONFITURE RUSTIQUE À LA BADIANE



PAQUIN / PHOTOCUISINE

## Le saint-nectaire

### CORDONS-BLEUS PAYSANS



BERGERON / PHOTOCUISINE

## Le maïs

### VELOUTÉ CRÉMEUX AU LAIT



CHWISTEK / PHOTOCUISINE

*Le cassis*

## CONFITURE RUSTIQUE À LA BADIANE

**POUR 2 POTS** **PRÉPARATION : 30 MIN**
**CUISSON : 25 MIN**

**• 500 g de cassis • 500 g de sucre cristallisé • 1 étoile de badiane.**

● **Rincez les cassis.** Pesez 500 g de baies. Versez-les dans une bassine à confiture ou dans une casserole à fond épais.
● **Versez 5 cl d'eau dans la bassine à confiture.** Ajoutez le sucre et l'étoile de badiane cassée en quatre. Portez à ébullition. Maintenez à petite ébullition 15 à 20 min.
● **Versez une grosse goutte de confiture** sur une assiette froide (placez-la au réfrigérateur avant de commencer la recette). Si elle fige rapidement, la confiture est prête. Si elle reste liquide, poursuivez la cuisson.
● **Répartissez la préparation** dans des pots ébouillantés. Refermez-les, puis retournez-les 15 min.
● **Replacez les pots à l'endroit.** Étiquetez-les et réservez-les dans un endroit frais.

### Encore plus parfumé

*Déposez 4 ou 5 feuilles de cassissier dans la bassine pour parfumer délicieusement votre confiture. Retirez-les avant de répartir la préparation dans les pots.*

*Le pâtisson*

## PETITS FARCIS À LA VIANDE

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 35 MIN**
**CUISSON : 50 MIN**

**• 4 pâtissons à farcir • 300 g de bœuf haché • 150 g de poitrine fumée • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de cerfeuil • 20 cl de coulis de tomates • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.**

● **Découpez un chapeau aux pâtissons.** Évidez-les grossièrement sans les percer. Coupez la chair en dés.
● **Hachez grossièrement la poitrine fumée.** Épluchez et ciselez l'ail et l'oignon. Faites revenir la chair des pâtissons 2 min dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, l'ail et l'oignon. Ajoutez la poitrine et la viande hachée. Mélangez bien en émiettant la viande. Versez le coulis de tomates. Salez et poivrez. Faites cuire 5 min. Ajoutez la moitié du cerfeuil haché et mélangez à nouveau.
● **Préchauffez le four à 180 °C.** Garnissez les pâtissons de farce. Déposez-les dans un plat à four et arrosez-les du reste d'huile. Versez un verre d'eau dans le plat et enfournez pour 35-40 min. Parsemez du reste de cerfeuil et servez avec du riz ou des pâtes fraîches.

### Bien lié

*Pour obtenir une belle farce qui se tient parfaitement, ajoutez 30 g de comté râpé ou 1 œuf.*

*Le maïs*

## VELOUTÉ CRÉMEUX AU LAIT

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN**
**CUISSON : 35 MIN**

**• 6 épis de maïs frais • 1 oignon • 8 brins de ciboulette ciselés • 40 cl de bouillon de légumes • 20 cl de lait • 15 cl de crème liquide • 4 cuil. à café de crème épaisse • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.**

● **Éliminez les feuilles des épis de maïs.** Faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Coupez les grains au ras de la rafle à l'aide d'un grand couteau.
● **Pelez et émincez l'oignon.** Faites-le fondre 2 min dans une casserole avec l'huile. Ajoutez les deux tiers des grains de maïs, le lait, le bouillon de légumes et la crème liquide. Faites cuire 20 min. Salez et poivrez.
● **Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.** Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les grains de maïs réservés et faites chauffer 3 min. Garnissez de crème épaisse. Parsemez de ciboulette et dégustez bien chaud.

### Version exotique

*Pour un petit goût sud-américain, ajoutez du piment frais et de la coriandre émincés. Servez avec des chips de maïs.*

*Le saint-nectaire*

## CORDONS-BLEUS PAYSANS

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN**
**CUISSON : 15 MIN**

**• 4 escalopes de poulet • 4 petites tranches de jambon cuit ou cru • 150 g de saint-nectaire • 2 œufs • 50 g de farine • 150 g de chapelure • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.**

● **Ôtez la croûte du saint-nectaire** et coupez-le en lamelles. Ouvrez les escalopes de poulet en portefeuille. Couvrez-les de papier de cuisson et aplatissez-les au rouleau à pâtisserie. Salez et poivrez. Déposez sur chacune 1 tranche de jambon et des lamelles de saint-nectaire. Repliez les escalopes en deux. Pressez-les.
● **Versez la farine dans une assiette,** les œufs battus dans une deuxième assiette, puis la chapelure dans une troisième. Trempez successivement les cordons-bleus dans la farine, dans les œufs et dans la chapelure. Faites-les cuire 6 à 7 min de chaque côté dans une poêle huilée. Servez aussitôt avec une salade.

### Ça croustille

*Réussissez des cordons-bleus à la panure irrésistible en remplaçant la chapelure par 150 g de flocons d'avoine mixés.*

# LES CROQ'

# UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

*Apéritif, entrée, pique-nique, snacking*







*Au rayon Fruits et Légumes*

Planète Végétal

© SolStock

## Tous en boîte

Pour fêter ses 90 ans, la conserverie La belle-iloise propose un assortiment inédit autour du petit poisson emblématique de la marque. À côté des incontournables sardines à l'huile d'olive Saint-Georges, trois nouvelles recettes aux notes iodées, acidulées, sucrées ou épicées mettent en lumière tout son savoir-faire.

**Coffret 4 boîtes de 115 g en édition limitée, La belle-iloise, 17,90 €,** *dans les magasins et sur le site de la marque.*




# C'est nouveau !




## Terroir en ligne

Amoureux des saveurs du Sud-Ouest, cette place de marché en ligne est pour vous ! En quelques clics, commandez des spécialités gourmandes et engagées en provenance des meilleurs artisans de la région. Du foie gras au poulet fermier, en passant par le porc noir de Bigorre, le magret de canard, le caviar local, les poissons fumés, les vins, les fromages, les légumes et les fruits, tout peut être livré directement chez vous.

*Renseignements sur le site de La Halle des Chefs.*

PAR ANNE INQUIMBERT




## GIVRÉS DE BRETAGNE

Lait ribot, palet breton, caramel au beurre salé, fraises de Plougastel... Associant son art au savoir-faire de la Maison Le Roux, chocolatier-caramélier, le glacier David Wesmaël signe une collection audacieuse et gourmande.

**Coffret La Bretagne à la Maison, La Glacerie Paris, kit pour 4 desserts glacés, 21 €,** *en vente tout l'été dans les boutiques La Glacerie Paris et sur le site de la marque.*




## L'accessoire malin

Pour limiter notre impact sur la planète et dire adieu au plastique polluant, la gourde a remplacé la bouteille à usage unique. Mais une fois nettoyée, il est difficile de bien la sécher. Cette étape est nécessaire pour éviter bactéries et mauvaises odeurs. Heureusement, il existe le bâton de séchage, une pépite japonaise. En trois heures, cet accessoire permet d'avoir des contenants propres et secs.

**Bâton de séchage pour bouteilles, Ecocarat, Marna, 23,90 €,** *sur le site de Bijin.*

ADRESSES EN PAGE INDEX

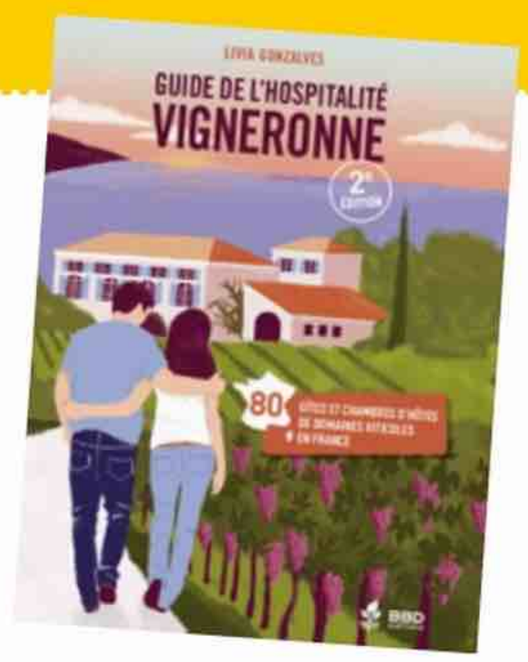
## Saveurs du Levant

Après le succès de la commercialisation du zaatar (un mélange à base de thym) préparé par une coopérative agricole de femmes d'Ain Ebel, Terroirs du Liban a développé une gamme de produits libanais pour soutenir d'autres coopératives de femmes et de petits producteurs locaux du Liban. Au menu, mezzés, condiments, plats et, désormais, desserts (baklava et maamoul).

**Baklava, 19,40 € les 315 g, Maamoul, 15,50 € les 250 g, Terroirs du Liban,** *épiceries fines et site de la marque.*




## Le gîte et le verre




Un guide pour voyager au cœur des domaines viticoles français qui proposent gîtes et chambres d'hôtes. Un indispensable pour tous les épicuriens qui aiment se réunir autour d'un bon verre et goûter à l'hospitalité vigneronne sans modération. Balades à pied ou à vélo, visites des domaines et dégustations sont au programme. Au total, 80 sites répartis dans 11 régions viticoles vous accueillent.

**Guide de l'hospitalité vigneronne, BBD Éditions, 240 p., 24,90 €,** *en librairies et sur le site de la maison d'édition.*

## Zéro plastique

Une start-up lyonnaise a inventé une bouteille d'huile 100 % végétale, biodégradable, bouchon et étiquette compris. Les huiles qu'elle contient sont sans OGM ni résidus de pesticides : colza, tournesol, pépins de raisin ou olive sont issues d'exploitations familiales françaises, ou espagnoles pour l'huile d'olive, et déclinées en bio.

**Huiles végétales Pure Nature et Passion Bio, Naturaé, en 45 cl et en 75 cl, de 6,70 € à 8,95 €,** *en magasins bio et en grandes surfaces.*






SP

## Tradition revisitée

Teena Vallerine, illustratrice britannique, revisite pour Fragonard certains motifs classiques des porcelaines anglaises et chinoises, ainsi que ceux des faïences d'Iznik, en Turquie, et de Moustiers, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Elle les décline sur des assiettes, des sets de table et des plateaux.

**À partir de 45 € les 4 petites assiettes ou 60 € les 4 grandes, Fragonard,** *sur le site de la marque.*

# C'est l'heure des *mini burgers*

**Parfaits pour un apéritif dînatoire à thème, ces petits sandwichs accompagneront aussi volontiers une belle salade de crudités et une verrine de crème glacée.**

RECETTES ET STYLISME : **VANESSA GAULT** - PHOTOS : **BRUNO MARIELLE**

## Sandwichs tendres à l'italienne

**PRÉPARATION : 25 MIN**

**• 12 mini pains burgers • 12 tranches fines de mortadelle • 120 g de fromage provolone • 1 grosse poignée de roquette • 2 brins de thym • 4 cuil. à soupe d'olives noires et vertes dénoyautées • 3 cuil. à soupe de sauce tomate • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre.**

**1. Hachez les olives.** Mélangez-les dans un bol avec la sauce tomate et le thym effeuillé. Poivrez.

**2. Lavez et essorez la roquette.** Versez-la dans un saladier. Coupez le provolone en fines tranches. Émulsionnez l'huile avec le vinaigre. Salez, poivrez. Versez sur la roquette.

**3. Coupez les pains en deux.** Tassez la mie de la base des pains avec les doigts. Répartissez un peu de sauce aux olives, 1 tranche de mortadelle chiffonnée, 2 tranches de provolone, un peu de roquette. Terminez par de la sauce.

**4. Refermez les burgers.** Couvrez-les d'un film étirable et réservez-les au frais jusqu'au moment de servir.

**Pour 6 personnes**

### *Vive la mortadelle !*

**Spécialité de Bologne, en Italie, ce gros saucisson (son diamètre peut atteindre 30 cm) est fabriqué avec du porc et parfumé de pistaches ou d'olives. On le sert en tranches extrêmement fines.**

# Burgers d'agneau à la menthe, buns champignons

**PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 12 MIN**

**• 250 g d'agneau haché • 24 champignons de Paris bruns • 1 courgette moyenne • 2 petits oignons rouges • 6 brins de menthe • 1 yaourt à la grecque • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à café de sauce de soja • 1 cuil. à café de moutarde • 1/2 cuil. à café de coriandre • 1/2 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café d'ail semoule • sel, poivre.**

**1. Mélangez le yaourt à la grecque** avec la moutarde, 1 cuil. à soupe d'huile et 3 brins de menthe ciselés. Salez et poivrez. Réfrigérez.

**2. Fouettez le reste d'huile** dans un bol avec le jus de citron et la sauce de soja. Salez et poivrez. Badigeonnez-en les champignons.

**3. Mélangez l'agneau** avec les épices, 1/2 cuil. à café d'ail semoule et le reste de menthe ciselé. Salez, poivrez. Faites 12 mini steaks avec vos mains humides.

**4. Coupez la courgette en fines tranches.** Faites cuire les champignons 6 min à la plancha, les mini steaks 4 min, puis les courgettes 2 min.

**5. Versez un peu de sauce au yaourt** sur la moitié des champignons. Ajoutez des tranches de courgette, 1 mini steak et un peu d'oignon rouge coupé en rondelles.

**6. Refermez les burgers** avec le reste de champignons. Parsemez du reste d'ail semoule et servez.

### Question champignons

**On préfère les bruns de Paris, car leur couleur rappelle le pain et leur saveur est plus marquée, mais les blancs conviennent aussi pour cette recette.**

LE COCKTAIL

### Le petit rouge d'été

Versez 2 cl de crème de cassis ou de framboise dans un verre à vin. Ajoutez 9 cl de vin rouge à température ambiante ou un peu rafraîchi (bourgogne issu du pinot noir ou beaujolais rouge).

# Patates burgers au fromage

**PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 10 MIN**

• 2 steaks hachés de bœuf • 2-3 grosses pommes de terre • 2 tomates cocktail • 3 feuilles de batavia • 3 tranches de cheddar • 2 gros cornichons aigres-doux • 10 cl d'huile • 1 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à café d'herbes de Provence • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • sel, poivre.

**1. Râpez les pommes de terre.** Pressez dans un papier absorbant et versez dans un saladier. Salez, poivrez. Ajoutez la farine et les herbes. Mélangez à la main. Faites 12 boulettes bien tassées et écrasez-les légèrement.

**2. Faites frire les boulettes 5 à 6 min** dans une sauteuse avec l'huile. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

**3. Façonnez 6 mini steaks** de la taille des boulettes. Faites-les cuire 1 min par face dans une poêle bien chaude.

**4. Déposez la moitié des boulettes** sur un plat de service. Garnissez-les de batavia, de mini steaks chauds, de cheddar, de rondelles de tomate et de cornichon. Refermez les burgers et parsemez-les de graines de sésame.

### La bonne sauce

Avec ces burgers, proposez du ketchup, comme d'habitude, mais relevé d'une petite pointe de paprika, fumé de préférence.

# Burgers de thon, mayonnaise aux algues

**PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 2 MIN**

**• 1 boîte de thon au naturel (environ 200 g égoutté) • 1 petite tomate verte • 1 salade sucrine • 1 oignon rouge • 1 baguette • 2 cuil. à soupe de tartare d'algues (rayon frais, magasins bio) • 4 cuil. à soupe de mayonnaise • 2 cuil. à soupe de jus de citron • poivre.**

**1. Coupez la baguette en deux** dans l'épaisseur. Découpez 12 disques dans le dessus et 12 disques dans la base à l'aide d'un emporte-pièce tranchant. Faites-les griller. Réservez.

**2. Mélangez la mayonnaise** dans un bol avec le tartare d'algues et le jus de citron. Poivrez.

**3. Posez un peu de sucrine effeuillée** sur les 12 bases de baguette. Ajoutez un peu de mayonnaise aux algues, du thon émietté, 1 rondelle d'oignon rouge et 1 rondelle de tomate.

**4. Refermez les burgers** avec les "dessus" de baguette.

## Changez de pain

**On aime toujours le moelleux du burger traditionnel, mais la saveur plus typée d'un petit pain de campagne, d'un pain au lait pour une touche de douceur ou de tronçons de baguette croustillante font aussi d'irrésistibles sandwichs.**

## Zéro gâchis

**Garnissez ces sandwichs d'un reste de poisson poché ou rôti : retirez la peau et les arêtes, puis mélangez la chair émiettée avec la mayonnaise aux algues.**

# Le mojito en 6 façons

**C'est le cocktail le plus consommé en France ! Si on adore la recette cubaine (rhum-citron-menthe), on se laisse vite séduire par ces associations glamour.**

*Pour 1 verre*



## Cristal citron-basilic

Écrasez dans un verre 1 citron vert coupé en fins quartiers avec 4 feuilles de basilic et 3 cl de sirop de canne. Complétez de glaçons concassés, de 7 cl de vodka et d'eau pétillante.



## Fraise-verveine

Placez 1 brin de verveine fraîche dans un verre. Ajoutez 3 cl de jus de citron jaune, puis 4 fraises coupées en dés. Écrasez le tout au pilon. Ajoutez 6 cl de rhum blanc, 5 glaçons concassés et de la limonade.



## Frampomme sans alcool

Versez 3 cuil. à soupe de framboises dans un shaker. Ajoutez 1 brin de menthe chiffonné entre vos doigts et 4 glaçons. Secouez bien. Filtrez dans le verre. Complétez de jus de pomme pétillant et servez.



## Concombre-cranberries

Écrasez légèrement 2 à 3 cuil. à soupe de cranberries surgelées avec 1 cuil. à soupe de miel. Ajoutez 3 lamelles de concombre, 5 cuil. à soupe de glace pilée et 10 cl de rhum. Complétez de ginger beer (boisson pétillante au gingembre, en magasins bio). Remuez et servez.



## L'original

Placez 8 à 10 feuilles de menthe dans un verre. Ajoutez 2 cuil. à café de sucre de canne blanc et 3 cl de jus de citron vert frais pressé. Pilez, puis ajoutez 6 cl de rhum cubain. Remplissez à moitié de glaçons pilés et complétez d'environ 10 cl d'eau gazeuse. Mélangez.



## Ananas et mûre

Écrasez dans un verre 3 à 4 cuil. à soupe de chair d'ananas et quelques mûres avec un trait de jus de citron vert. Ajoutez de la glace pilée, 8 cl de rhum ambré et 10 cl de tonic. Remuez et dégustez.

GETTY IMAGES/ISTOCK

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

MAY TEA

# LA FRAÎCHEUR D'UN VÉRITABLE THÉ GLACÉ

100% PLASTIQUE RECYCLÉ

94% D'INFUSION DE THÉ

MAY TEA

THÉ VERT SAVEUR MENTHE

FAIBLE EN CALORIES
SANS ÉDULCORANT

1,2Le

94% D'INFUSION DE THÉ

MAY TEA

THÉ NOIR SAVEUR PÊCHE BLANCHE

FAIBLE EN CALORIES
SANS ÉDULCORANT

1,2Le

Saveur menthe et pêche blanche

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS NANTERRE B 404 907 941 – CAPITAL SOCIAL : 446 036 924 €.

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

## *Pourquoi c'est mieux en bio*

# La fraise

**Pimpante dans sa robe rouge, elle nous séduit dès les premiers beaux jours. Mais ce fruit fragile est souvent trop traité, surtout hors de France. Et si on l'essayait en bio.**

**55 000 tonnes, c'est la production annuelle de fraises en France,** cultivées sur un peu plus de 900 exploitations, dont à peine 1 400 tonnes en bio.

**La fraise bio est vendue entre 20 € et 30 € le kilo, tous circuits de distribution et toutes variétés confondus.** La vente directe reste forte, avec une ferme sur deux qui commercialise sa production. Les rendements étant plus faibles et les coûts de production plus élevés en bio, le prix payé par le consommateur est jusqu'à quatre fois plus élevé qu'en agriculture conventionnelle.

**5% de la production européenne :** la France reste un petit producteur de fraises, bien loin derrière l'Espagne (presque un tiers de la production en Europe).



Merci à Michel Recordier, producteur de fraises bio.

## *Les traitements*

### En agriculture conventionnelle

- Fongicides chimiques pour combattre les infections virales des plants de fraisiers.
- Herbicides (trifluraline) pour lutter contre les mauvaises herbes.
- Insecticides contre les ravageurs.

L'utilisation de produits chimiques n'est pas systématique. Par exemple, les producteurs regroupés au sein de l'AOPN Fraises de France (environ 45 % de la production), sont engagés dans une culture raisonnée bannissant autant que possible pesticides et fongicides. Des efforts ont été faits, mais peu en Espagne, où les normes sont différentes. On y utilise des pesticides interdits en France.

ISTOCK/SP

### En agriculture biologique

La réglementation interdit toute utilisation de chimie synthétique et la culture hors sol. Les fraises doivent impérativement être produites en pleine terre. Pour lutter contre les ravageurs et les infections, plusieurs méthodes sont employées :

- Choix de variétés plus résistantes : murano et cléry, entre autres.
- Utilisation de prédateurs naturels pour lutter contre les pucerons.
- Rotation des cultures.
- Lorsque ces mesures ne suffisent pas, des produits d'origine végétale, animale ou minérale peuvent être employés, comme du limocide (à base d'écorce d'orange), du soufre "mouillable" ou du savon noir.

**2,6 kilos par an, c'est la consommation moyenne de chaque ménage français.** La part des fraises bio, elle, n'est pas connue, mais l'on sait que plus de la moitié sont françaises. À noter que les volumes disponibles en fraises bio sont en légère baisse, aussi bien sur le marché français que sur le marché espagnol.

## *Shopping gourmand*




### En confiture

Riche en fruits (plus de 65 %), cette confiture révèle une saveur intense et parfumée. Elle est parfaite sur une tranche de pain brioché ou sur des pancakes. **Confiture Extra de Fraises bio,** ***Prosain, environ 7,60 € les 730 g, dans les magasins bio.***

### En sorbet

Sucré juste comme il faut, ce sorbet mêle avec subtilité la douceur de la fraise et la délicate amertume de la bergamote. **Sorbet fraise-bergamote,** ***Le bio par Picard, 3,80 € les 2 mini-pots de 80 g, dans les magasins de surgelés Picard et sur le site de la marque.***




### En compote

Cuite à l'étouffée avec un peu de sucre roux, cette compote va vous faire craquer ! On la déguste telle quelle ou en verrines, garnie de meringues ou nappée de chantilly. **La Compote de Fraises bio,** ***Côteaux Nantais, environ 8 € le pot de 725 g, dans les magasins bio et sur le site de la marque.***

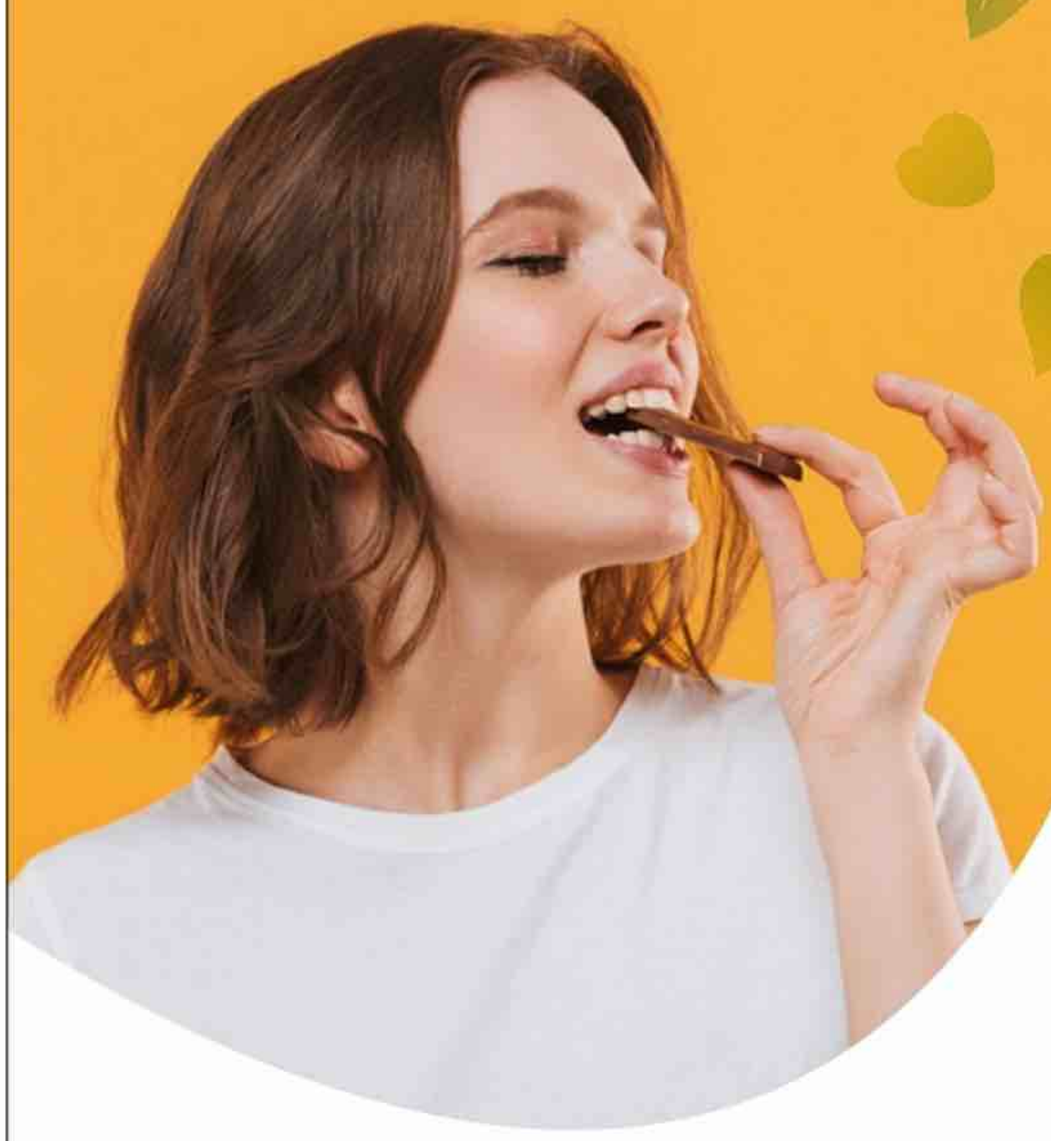



PAR BÉATRICE VIGOT-LAGANDRÉ



ADRESSES EN PAGE INDEX

LÉGER & **SAVOUREUX**



LÉA NATURE

Karéléa

# Moins de sucres *plus de liberté !*

Limiter nos apports en sucres, c'est important. Comprendre leur rôle dans l'organisme et savoir lire les étiquettes pour choisir les bons produits permet d'y parvenir, tout en continuant de se faire plaisir !

Les nutritionnistes sont unanimes : il est fondamental de contrôler les apports en sucres dans notre alimentation. S'ils apportent de l'énergie et sont, avec les lipides, les principaux carburants de notre organisme, il n'est pas recommandé de les consommer en trop grande quantité.

## Moins de sucres, mais pourquoi ?

Quand on parle des sucres, on parle des produits sucrants comme le saccharose, le fructose, le miel, etc., qui appartiennent à la famille des glucides. On aime leur goût réconfortant, mais il est prouvé que leur consommation, quand elle est excessive, favorise certains troubles métaboliques, comme le surpoids, le diabète, l'obésité, ou encore certaines maladies cardio-vasculaires. Pour limiter nos apports, il est donc préférable de limiter les aliments contenant des sucres ajoutés.

## Craquer malin

Or, les produits industriels ont tendance à en contenir trop. Seules quelques marques proposent majoritairement des recettes sans sucres ou réduites en sucres, qui permettent de se faire plaisir tout en contrôlant nos apports. Pionnière au rayon diététique, Karéléa propose des biscuits gourmands sans sucres, sans sucres ajoutés et bio réduits en sucres, principalement fabriqués en France, à partir de farines biologiques et françaises, mais aussi une pâte à tartiner sans sucres ajoutés et des tablettes de chocolat sans sucres, à croquer sans hésiter !




*La pause gourmande idéale, avec moins de sucres et toujours plus de goût.*










**Produits disponibles au rayon diététique des grandes surfaces et sur leanatureboutique.com**

**Plus d'informations sur karelea.fr**

*Tout comprendre pour bien choisir*

**La mention « sans sucres » signifie que l'aliment ne contient pas plus de 0,5 g de sucres par 100 g ou par 100 ml.**
**« Sans sucres ajoutés » signifie qu'aucun sucre n'a été ajouté, mais le produit peut en contenir naturellement.**
**« Réduit en sucres » indique que le produit contient au minimum 30 % de sucres en moins et est moins calorique que son équivalent.**

PMS CREATIVE

On se retrouve autour d'une cuisine généreuse : des plats qui plaisent à tout le monde, faciles à préparer et tellement bons. Sortez les rallonges !

# Recettes futées *pour grandes tablées*

# Pavlova aux fruits d'été

**8 PERSONNES**
**PRÉPARATION : 25 MIN**
**CUISSON : 1 H**
**ATTENTE : 1 H**

**• 800 g de fruits mélangés (cerises, fraises, framboises, mûres, groseilles, myrtilles…) • 5 blancs d'œufs • 30 cl de crème liquide très froide • 210 g de sucre en poudre • 70 g de sucre glace • 2 cuil. à café de fécule de maïs • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 1 cuil. à café de jus de citron • 1 pincée de sel.**

**1. Préchauffez le four à 130 °C.** Fouettez les blancs d'œufs en neige avec le sel dans un grand saladier. Dès que le mélange devient mousseux, ajoutez le sucre en poudre en trois fois, jusqu'à ce que les blancs soient fermes. Incorporez la fécule de maïs et le jus de citron.

**2. Étalez les blancs en neige** en un large rectangle sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson. Formez une légère cavité au centre avec le dos d'une grande cuillère passée sous l'eau froide, puis enfournez 1 h. Laissez refroidir 1 h dans le four éteint.

**3. Rincez les cerises et les fraises.** Épongez-les et équeutez-les. Coupez-les en deux. Dénoyautez les cerises. Nettoyez les baies en les faisant rouler sur une plaque recouverte de papier absorbant humidifié.

**4. Fouettez la crème liquide en chantilly** juste avant de servir. Incorporez 50 g de sucre glace et l'extrait de vanille. Recouvrez la meringue avec cette chantilly, puis garnissez de fruits.

**5. Saupoudrez du reste de sucre glace** et dégustez sans attendre.

STOCKFOOD

## Secrets de meringue

**En battant les blancs d'œufs, on y incorpore des bulles d'air qui les font gonfler et une mousse aérienne se forme. En fouettant plus longuement, les grosses bulles se brisent en une multitude de petites et les blancs en neige deviennent de plus en plus compacts : la meringue est prête.**

**Côté courses**

**Commandez la gorge de porc (pas toujours facile à dénicher) chez le boucher ou remplacez-la par du lard gras. Vous pouvez aussi demander une barde de lard pour tapisser la terrine ou la couvrir, à la place du papier d'aluminium.**

*En bocaux stérilisés*

**Remplissez de la préparation à 2 cm du bord les bocaux munis de caoutchoucs neufs. Fermez-les et placez-les dans un faitout. Couvrez largement d'eau et maintenez 3 h à 100 °C : l'eau doit constamment bouillir. Laissez refroidir dans l'eau.**

PLOTON / PHOTOCUISINE

# Terrine campagnarde de porc aux noisettes

**8 À 12 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 1 H** **ATTENTE : 24 H**

**• 500 g d'échine de porc • 200 g de gorge de porc • 150 g de foies de volaille • 50 g de noisettes entières décortiquées • 50 g de pain rassis • 2 échalotes • 4 brins de thym frais • 4 brins de persil • 1 œuf • 15 cl de lait • 3 cl de cognac • 2 pincées de quatre-épices • sel, poivre.**

**1. Coupez le pain en morceaux** et faites-les tremper dans le lait. Préchauffez le four à 180 °C.

**2. Coupez l'échine et la gorge de porc en cubes.** Retirez les nerfs des foies de volaille. Épluchez et émincez les échalotes. Mélangez le tout dans un saladier avec le pain préalablement essoré dans vos mains, le thym effeuillé, l'œuf, le cognac, le quatre-épices, du sel et du poivre. Passez au mixeur en procédant par à-coups afin d'obtenir un hachis grossier.

**3. Torréfiez les noisettes** environ 5 min dans une poêle en remuant sans cesse. Laissez-les tiédir et ajoutez-les dans la farce. Mélangez bien à la main. Versez dans une terrine ou dans un moule à cake. Garnissez de persil et tassez légèrement. Recouvrez d'un papier d'aluminium et placez dans un bain-marie d'eau tiède. Enfournez pour 40 min. Retirez le papier d'aluminium et faites cuire encore 15 min.

**4. Réservez au moins 24 h au frais** avant de déguster accompagné de pain grillé et de cornichons.

# Salade d'été au jambon et aux cerises

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 5 MIN**

**• 4 grandes tranches fines de jambon sec • 1 grosse laitue • 200 g de cerises • 12 beaux radis • 2 échalotes • 100 g d'amandes effilées • 250 g de fromage frais au choix • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de condiment balsamique blanc • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • sel, poivre.**

**1. Torréfiez les amandes à sec** environ 5 min dans une poêle sur feu moyen. Réservez-en la moitié. Mixez le reste avec les échalotes pelées, le condiment balsamique et la moutarde. Incorporez l'huile en filet. Salez et poivrez.

**2. Prélevez les plus belles feuilles de la laitue.** Lavez-les, essorez-les et tapissez-en 8 bols.

**3. Lavez les radis** et coupez-les en fines lamelles. Rincez les cerises. Dénoyautez-les et coupez-les en deux. Émiettez le fromage frais. Effilochez le jambon et le cœur de la laitue.

**4. Répartissez dans les bols.** Juste avant de servir, arrosez de vinaigrette. Parsemez le reste d'amandes et ajoutez quelques cerises entières.



**Les plus**

**Sublimez la sauce avec un trait de sauce de soja et décorez la salade de graines germées (en barquettes, en magasins bio).**

### C'est cuit

**Utilisez une sonde de cuisson à piquer dans la partie la plus charnue de la cuisse avant d'enfourner. À partir de 75 °C, vous pouvez servir et vous régaler.**

### Le meilleur de la dinde

**On trouve toutes sortes de découpes, des classiques escalopes jusqu'aux cuisses entières à faire rôtir. Cuisinez aussi du sauté de dinde tout moelleux (chair des cuisses) et découvrez le meilleur morceau pour vos brochettes et vos plats en sauce : le sot-l'y-laisse, un petit morceau tout rond à réclamer à votre volailler.**

BRU / PHOTOCUISINE

# Dinde rôtie sur lit de pommes de terre à la provençale

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 1 H 15** **ATTENTE : 12 H**

**• 1 cuisse de dinde d'environ 1,8 kg • 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme • 250 g de tomates cerises • 1 oignon • 10 gousses d'ail • 10 brins de thym frais • 1 feuille de laurier • 25 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de moutarde • 1 cube de bouillon de volaille • sel, poivre.**

**1. Mixez le vin avec le cube de bouillon,** le laurier émietté, la moutarde, 1 cuil. à soupe d'huile, 2 gousses d'ail pelées, 5 brins de thym effeuillés et du poivre. Badigeonnez-en la cuisse de dinde et couvrez. Laissez mariner 12 h au frais.

**2. Retirez la cuisse de dinde du réfrigérateur.** Préchauffez le four à 190 °C. Pelez les pommes de terre et coupez-les si elles sont grosses. Répartissez-les dans un plat à gratin ou sur la lèchefrite du four avec les tomates cerises rincées, l'oignon pelé et émincé, le reste d'ail en chemise, le reste de thym, du sel et du poivre.

**3. Mélangez le tout avec l'huile restante.** Déposez la cuisse de dinde dessus, côté peau en dessous, puis arrosez-la de marinade. Recouvrez d'une grande feuille de papier d'aluminium et enfournez. Laissez cuire 45 min.

**4. Retirez la feuille de papier d'aluminium.** Mélangez un peu les légumes et retournez la cuisse de dinde. Faites cuire encore 30 min à découvert et servez.

## Une viande à redécouvrir

Le lapin est savoureux, peu gras et simple à cuisiner. Demandez au volailler de vous préparer un sauté à partir de cuisses ou de râbles désossés, ou simplement un lapin entier, fermier ou Label Rouge, découpé en morceaux. Vous trouverez aussi des découpes toutes prêtes au rayon frais.

# Paella express au lapin

**8 PERSONNES**
**PRÉPA : 25 MIN**
**CUISSON : 25 MIN**

**• 750 g de riz cuit • 800 g de sauté de lapin • 250 g d'anneaux de calamar • 16 moules d'Espagne • 2 poivrons (1 rouge et 1 vert) • 2 tomates • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 50 g de petits pois écossés • 150 g d'olives vertes dénoyautées • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de paprika fumé • 2 dosettes de safran • sel, poivre.**

**1. Mélangez le sauté de lapin** avec la moitié de l'huile et du paprika, l'ail haché, du sel et du poivre. Faites dorer 5 min à feu vif dans une grande sauteuse antiadhésive en remuant sans cesse. Réservez.

**2. Épluchez l'oignon** et épépinez les poivrons. Émincez-les. Faites revenir 5 min dans la sauteuse non rincée avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates émincées, le safran et le reste de paprika. Faites cuire encore 5 min. Incorporez le riz et 15 cl d'eau. Laissez mijoter pendant 10 min.

**3. Nettoyez les moules** et rincez les anneaux de calamar. Répartissez sur le riz. Ajoutez le sauté de lapin précuit, couvrez et laissez cuire 5 min. Ajoutez les olives et les petits pois, puis laissez cuire 5 min à découvert.

**4. Répartissez la paella** sur des assiettes chaudes et servez aussitôt.

STOCKFOOD

# Tarte feuilletée au bleu et aux champignons

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 40 MIN**

**• 300 g de pâte feuilletée • 350 g de champignons de Paris • 3 échalotes • 8 brins de persil plat • 4 brins de thym frais • 130 g de fromage bleu (roquefort, fourme, gorgonzola) • 25 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 25 g de farine • sel, poivre.**

**1. Nettoyez puis émincez les champignons.** Pelez et ciselez les échalotes. Faites-les blondir environ 5 min dans une grande poêle avec l'huile. Ajoutez les champignons et le thym effeuillé. Salez et poivrez. Faites revenir 10 min à feu vif en mélangeant régulièrement.

**2. Étalez la pâte feuilletée** sur un plan de travail fariné. Tapissez-en un grand moule à tarte (env. Ø40 cm) beurré. Laissez le pourtour onduler, sans trop le plaquer sur le moule (ou posez sur une plaque humide et rabattez le pourtour sur 2 cm). Piquez le fond à la fourchette et placez au frais.

**3. Préchauffez le four à 190 °C.** Répartissez les champignons et le fromage coupé en dés sur la pâte. Enfournez environ 25 min.

**4. Parsemez la tarte de persil plat** à la sortie du four. Dégustez chaud ou tiède, en entrée ou en plat, accompagné d'une salade verte.



## *À mon goût*

**Remplacez le fromage bleu par du brie ou du chèvre cendré, du comté ou du parmesan râpé battu avec un œuf.**

### Marinade facile

Placez le thon coupé en dés et tous les ingrédients de la marinade dans un sachet de congélation. Secouez bien et réservez au frais. Secouez encore deux ou trois fois durant le temps de marinade.

# Verrines de thon cru aux fruits, vinaigrette aux câpres

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN** **ATTENTE : 30 MIN**

**• 500 g de filet de thon blanc cru (germon) • 1 petit ananas bien mûr • 200 g de raisins noirs • 2 échalotes • 100 g de câpres au vinaigre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à café de sauce de soja • 1 barquette de micropousses • sel, poivre.**

**1. Rincez le thon.** Épongez-le et coupez-le en dés. Mélangez avec les échalotes pelées et ciselées, les câpres et leur jus, la sauce de soja et du poivre. Laissez mariner 30 min au frais.

**2. Lavez les raisins.** Détachez les grains et épongez-les. Fendez-les, de façon à ce qu'ils restent entiers, et épépinez-les. Placez-les dans un saladier. Coupez l'ananas en quatre et éliminez la peau et le cœur ligneux. Taillez-le en dés et versez-les dans le saladier. Ajoutez le thon mariné égoutté, l'huile et le vinaigre. Mélangez délicatement et ajustez l'assaisonnement en sel et en poivre.

**3. Répartissez cette préparation dans des verrines** et réservez-les au réfrigérateur jusqu'au dernier moment. Décorez de micropousses ou de fines herbes avant de servir.

STOCKFOOD

# Cake moelleux aux framboises et au chocolat

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISSON : 40 MIN**

**• 250 g de framboises • 100 g de pépites de chocolat • 260 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 150 g de sucre en poudre • 40 g de sucre glace• 4 œufs • 25 g de beurre • 1 yaourt à la vanille • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à café de jus de citron • 1 pincée de sel.**

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez les œufs avec le sucre en poudre dans un saladier. Incorporez la farine tamisée avec la levure et le sel, puis l'huile, le yaourt et le jus de citron. Ajoutez les pépites de chocolat et 200 g de framboises roulées dans la moitié du sucre glace. Mélangez.

**2. Beurrez un grand moule à cake.** Versez-y la préparation précédente. Enfournez à mi-hauteur et faites cuire pendant 40 min.

**3. Laissez refroidir le cake.** Démoulez-le et saupoudrez le dessus de l'autre moitié de sucre glace. Garnissez-le du reste de framboises et servez, éventuellement, accompagné d'une glace à la vanille.

STOCKFOOD

## Bien choisir ses pépites

**Privilégiez les marques de qualité (Bonnat, Callebaut, Weiss) pour les pépites ou les pistoles, plutôt qu'un sachet petit prix, souvent décevant : elles offriront plus de saveur. Autre possibilité : optez pour une bonne tablette de chocolat que vous hacherez au couteau ou au mixeur.**

# Pourquoi on aime le Pont-l'Évêque Netto ?

**Parce qu'en Normandie, on s'y connaît en fromage**

**Parce que ça rend le pain meilleur !**




**Et bien sûr pour son prix**

**1,88 €*** L'unité

*Pont-l'Évêque Netto 220g soit 8,55€ le kg*

FABRIQUÉ EN FRANCE

Eh oui ! Quand on fait un **plein de courses** avec les produits de la marque Netto, ce n'est pas que pour le prix. C'est aussi pour le bio, le fabriqué en France, les AOP et les produits régionaux. Et c'est pour ça qu'on les aime !

Netto

ON GAGNE TOUS À PAYER MOINS CHER

netto.fr

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

*Prix conseillé en Juin 2022. Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS Paris 341 192 277 - SAS au capital de 149 184€. Siège social : 24, rue Auguste Chabrières - 75737 Paris Cedex 15.



©CATHLAMGOUTE

# J'ai testé pour vous

**Catherine Lamontagne,**
journaliste culinaire

**Ça vient de sortir, je me laisse tenter ? Pour savoir à quoi vous en tenir, notre experte a goûté et cuisiné ces nouveautés. Voici son avis éclairé.**




## Plats cuisinés 100 % végétaux

Voyagez grâce à ces quatre recettes : en Inde, avec un dahl de lentilles corail et riz à la noix de coco ; au Moyen-Orient, avec un boulgour aux lentilles vertes ; au Maghreb, avec un couscous, et en Italie, avec des fettuccine aux légumes verts. Ces repas se réchauffent en moins de 3 min au micro-ondes.

**Le plus :** des plats tout prêts et totalement bio, sans être ultra-transformés.
**Le moins :** le couscous manque d'épices et de rondeur confite.
**Hari&Co bio,** ***4,55 € les 280 g, dans les grandes surfaces.***




## Garniture aux petits oignons

**Déroulez un fond de pâte, versez la préparation pour tarte aux oignons ou aux poireaux et enfournez 25 min. À vous la pissaladière ou la tarte garnie (en ajoutant crème, œuf ou fromage) mais aussi le gratin, le crumble ou la garniture de riz ! La texture très fondante gagne néanmoins à être rehaussée de quelques épices.**

**Le plus :** mitonné avec des légumes bio cultivés en France.
**Le moins :** on sent à peine l'ajout de graines de courge ou de tournesol.
**Préparation bio pour tarte aux oignons ou aux poireaux, Prosain,** ***4 € les 345 g, en magasins bio.***

## Coupelles croustillantes

**En gaufrette légèrement sucrée, ces jolies coupelles donnent immédiatement de l'allure aux boules de glace qu'on y dépose. Elles conviennent aussi aux salades de fruits et aux mousses. Une bonne résistance à l'humidité, surtout si on double l'intérieur de chocolat fondu qu'on laisse refroidir. Elles existent en deux tailles pour satisfaire toutes les gourmandises.**

**Le plus :** il n'y a pas de vaisselle à faire !
**Le moins :** elles peuvent se casser en cas de choc.
**Coupelles dessert, 3 Toques Signature,** ***2,10 € les 6 (78 g) et 2,10 € les 12 mini (60 g), dans les grandes surfaces.***




©CATHLAMGOUTE

## Ketchup sain

Dans cette bouteille en verre, on trouve des tomates de Marmande mitonnées avec des légumes cultivés en France, des épices, un délicat trait de vinaigre et juste ce qu'il faut de sucre de canne (soit jusqu'à trois fois moins que chez les autres) pour être doux sans être écœurant. Un ketchup cuisiné et bio qui dynamise les burgers et les pâtes fraîches.




**Le plus :** produit en Provence, sans pesticides et sans additifs.
**Le moins :** trop riche en légumes pour les fans de la version américaine.
**Ketchup bio, Nod,** ***4 € les 265 g, dans les grandes surfaces.***

## Dessert pâtissier

Une fois passée à travers la meringue dorée, la cuillère s'enfonce dans un épais lit de crème au jus de citron de Corse, fruitée, sucrée et acidulée. Ensuite, la cuillère touche la galette sablée bretonne, un peu molle mais bien beurrée. Une réinterprétation en verrines de la tarte au citron.

**Le plus :** un beau jeu de textures et de saveurs.
**Le moins :** la meringue italienne est plus décorative que goûteuse.
**Tarte citron meringuée, Marie Morin,** ***3 € les 2 x 100 g, dans les grandes surfaces.***



# Le meilleur de la Côte d'Azur et de la Corse


**P. 40** LES INCONTOURNABLES DE LA GASTRONOMIE LOCALE

**P. 42** LA CÔTE D'AZUR ET LA CORSE DANS L'ASSIETTE

**P. 44** NOS RECETTES ORIGINALES AVEC LE MEILLEUR DU TERROIR

**P. 46** LES MOULES ROUGES DE MARTIAL HOURDEQUIN

**P. 48** LES FROMAGES DE LA FERME DE LA PASTOURELLE

**P. 49** NOS BONNES ADRESSES




ISTOCK

## EN DIRECT DE NOS RÉGIONS

# Les incontournables de

## La sardine



### Ouvrons le banc !

Elle ne boucherait plus le port de Marseille, encore moins la rade de Toulon. Depuis l'an 2000, la sardine de Méditerranée se ratatine : 4 cm perdus et un poids moyen divisé par trois. D'après les scientifiques, la hausse de température de la Méditerranée (+ 0,6 °C en 30 ans) et la baisse des nutriments apportés par le Rhône expliqueraient cela. Le poisson aux écailles d'argent, qui vit en bancs, a toujours joué un grand rôle dans la civilisation méditerranéenne. Avec sa chair fermentée, les Romains confectionnaient le garum, une sauce protéinée, le nuoc-mâm de la Rome antique. Longtemps, la sardine a été, de mai à janvier, le second poisson le plus pêché après l'anchois. Trop pêchée ? Aujourd'hui, sur les marchés du Midi, elle vient souvent d'Atlantique. Les narines délicates la boudent, car sa peau grillée dégage une odeur forte. La *sardino* (en provençal) ne se déguste pas seulement grillée. Elle peut être farcie d'ail et de persil, ou cuisinée à l'escabèche.



## Les canistrelli

Ces biscuits secs des bergers corses se dégustent à tous moments, au petit déjeuner, avant la baignade… De nombreux parfums existent aujourd'hui : chocolat, figue, noisette… Mais les amateurs lui préfèrent souvent la recette originale : un austère sablé à l'anis à la dureté légendaire. La recette traditionnelle contient du vin blanc.

### Le dico du coin

**Ton pan bagnat, il est estouffa-garri**
Ton pan bagnat, il est étouffe-chrétien.

**Mèfi, la bagna cauda est brûlante**
Attention, la sauce bagna cauda est trop chaude !

**Oh fan, ils sont beaux vos merda de can !**
Ils sont superbes vos gnocchis à la blette.

### La pissaladière

**Elle a existé bien avant la pizza napolitaine. Son nom dérive de la "pizza d'Andrea" créée en 1490 en l'honneur de l'amiral Andrea Doria. Des oignons longuement cuits reposent sur un pissalat (poisson salé (en occitan), une pâte à base de sardines ou d'anchois. N'oubliez pas d'ajouter dessus une douzaine de filets d'anchois au sel dessalés et quelques petites olives noires de Nice, les fameuses caillettes AOP.**



# la gastronomie locale

## vrai faux

*Le citron de Menton est une variété à part*

**Faux** Le citron de Menton n'est pas le nom d'une variété. S'il est tellement à part, aussi juteux et parfumé, c'est grâce à son terroir. Il est cultivé dans les vergers habilités dans la zone de l'IGP, mûrit sur l'arbre et est récolté à la main. Son calibre se situe entre 53 et 90 mm.



Pour **700** litres d'eau de fleur d'oranger, les coopérateurs de Nérolium, à Vallauris, doivent cueillir à la main 1 tonne de fleurs de bigaradier, l'oranger amer.



### LE MESCLUN

**Ce mélange (*lou mesclun*, en provençal) d'au moins 5 pousses ou feuilles doit son nom à des pères franciscains niçois qui semaient des graines variées et cueillaient ensuite les pousses des plants qu'ils dédoublaient.**

### Le saviez-vous ?

**En niçois, *pan banhat* signifie "pain mouillé" : on y pose tomates, cébettes, poivrons, œuf dur, radis, olives noires, thon, anchois, basilic, que l'on arrose d'un trait d'huile d'olive.**

## Les halles gourmandes de Toulon

**Ouvertes il y a moins d'un an, elles sont devenues, grâce à une sélection pointue de 25 artisans et commerçants de bouche, les plus gastronomiques de la Côte !**



Le superbe bâtiment Art déco rénové abrite les spécialités du coin et d'ailleurs : cade de pois chiches, poulpe grillé, raviolis à la daube, oursin, fromages de chèvre, brousse, crumble de ratatouille ou encore tortilla de maïs s'emportent ou se dégustent sur place. Et pourquoi pas sur le rooftop, qui offre une vue épatante sur le centre-ville ? Situées à quelques pas de l'emblématique marché du cours Lafayette, les Halles de Toulon-Biltoki sont ouvertes du mardi au samedi.

## On craque pour...

### La tapenade

**La recette a été inventée en 1880 à Marseille, pour garnir des œufs durs. Traditionnellement, on pilonne les olives dans un mortier, avec de l'huile d'olive, des câpres (*tapena*, en occitan), des filets d'anchois, de l'ail et des herbes de Provence. La recette est simple, mais ôter les noyaux prend un temps fou. La pâte d'olive de caillette ne contient, elle, que ces minuscules fruits niçois au léger arôme de kirsch.**



### Le jus de clémentine

**En Corse, ce jus délicat remplace celui de l'orange : il permet de profiter de cet agrume en toutes saisons. La clémentine corse est sans pépins, riche en vitamine C, en fibres, en minéraux et en oligo-éléments. On trouve son jus dans le commerce, notamment sous la marque Ozia.**

ISTOCK(9)



PAR ALIETTE DE CROZET

EN DIRECT DE NOS RÉGIONS

# La Côte d'Azur et la Corse

**Régalez-vous de ces recettes culte du Sud. À la carte, gâteau au fromage de brebis, biscuits secs à l'anis et tartinade d'été.**

**En vidéo sur cuisineactuelle.fr**

## Le brocciu, spécialité corse

**Fabriqué avec du petit lait de brebis et ou de chèvre additionné de lait entier, ce fromage est fondant, moelleux et légèrement salé. Il convient aussi bien aux préparations salées qu'aux desserts. Il se déguste frais, mais peut être affiné. Il est alors appelé "brocciu passu".**

## Fiadone au citron

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 30 MIN**

**• 500 g de brocciu • 4 œufs • 20 g de beurre (pour le moule) • 120 g de sucre • 1 citron bio.**

**1. Préchauffez le four à 200 °C.** Prélevez le zeste du citron. Hachez-le finement. Pressez le citron. Réservez.

**2. Écrasez soigneusement le brocciu** dans un saladier à l'aide d'une fourchette. Battez-le au fouet pour le lisser. Ajoutez le sucre, le zeste haché et le jus du citron. Mélangez bien. Incorporez ensuite les œufs un par un en mélangeant après chaque ajout.

**3. Beurrez le moule** et versez-y la préparation. Enfournez. Baissez la température du four à 180 °C au bout de 15 min et faites cuire encore 15 min jusqu'à ce que ce soit bien doré. Laissez refroidir et démoulez.

MARIELLE/PHOTOCUISINE.

### *Authentique*

**Comme le veut la tradition, ajoutez dans la pâte 1 cuil. à soupe de liqueur de myrte, emblématique de l'île de Beauté, à base de baies du maquis. On aime sa saveur très aromatique, résineuse, cireuse, légèrement fruitée.**

# dans l'assiette

## Canistrellis tradition

4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN

- 300 g de farine + 50 g pour le plan de travail
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g de sucre + 40 g pour le poudrage
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron bio
- 2 cuil. à soupe de graines d'anis
- 7 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc.

1. **Prélevez et hachez finement le zeste du citron.** Pressez le citron et filtrez le jus obtenu.
2. **Mélangez dans une terrine la farine, la levure,** 60 g de sucre en poudre, le sucre vanillé, les graines d'anis et le zeste du citron. Ajoutez l'huile, le vin et le jus de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et non collante.
3. **Préchauffez le four à 180 °C.** Farinez le plan de travail. Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur et saupoudrez-la de sucre. Découpez-y des biscuits (carrés, losanges ou bâtonnets) avec un couteau ou une roulette découpe-pâte. Posez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.
4. **Enfournez 12 min,** puis éteignez le four. Laissez-y les biscuits 7 à 8 min avant de les sortir.

STOCKFOOD/VOGEL, SIMONE.

### Le biscuit de l'île de Beauté

**Traditionnellement, les canistrellis sont parfumés à l'anis et au vin blanc, mais on en trouve aussi aux amandes, aux noisettes ou au zeste de citron. Ces biscuits secs sans œufs, sans lait et sans beurre conviennent à tous et se conservent des semaines.**



## Tapenade d'olives noires

4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN

- 250 g d'olives noires dénoyautées
- 10 filets d'anchois à l'huile désarêtés
- 50 g de câpres
- 1/2 citron
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive vierge
- 1 pincée de thym
- poivre noir.

1. **Versez dans le bol du mixeur** les olives, les câpres, les anchois, l'ail et l'huile. Donnez un tour de mixeur pour réduire l'ensemble en purée assez fine. Poivrez, puis ajoutez le thym.
2. **Servez sur du bon pain grillé chaud** et garnissez éventuellement d'un peu de basilic haché.

STOCKFOOD/RÜTHER, MANUELA.

### *La bonne texture*

**Moins vous mixez, plus vous aurez une tapenade rustique avec des petits morceaux d'olive bien agréables, et plus vous mixez, plus la texture sera lisse et crémeuse…**

EN DIRECT DE NOS RÉGIONS

# Nos recettes originales

## Petits chaussons du Sud

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 40 MIN** **CUISSON : 1 H 10**

**• 400 g de pâte feuilletée • 1 aubergine • 1 courgette • 2 tomates • 1 poivron • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 1 jaune d'œuf • 2 cuil. à café de lait • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.**

**1. Émincez l'oignon** et hachez l'ail. Coupez le poivron épépiné en lanières et les tomates pelées en quartiers. Taillez la courgette et l'aubergine en cubes.

**2. Faites chauffer l'huile** dans une cocotte. Faites-y fondre 2 min l'ail et l'oignon. Ajoutez tous les légumes préparés. Mélangez 2 min à feu moyen, puis ajoutez le bouquet garni. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 40 min à feu doux. Laissez refroidir.

**3. Préchauffez le four à 210 °C.** Étalez la pâte feuilletée sur 2-3 mm et découpez 8 disques de Ø10 cm. Mélangez le jaune d'œuf et le lait. Badigeonnez-en le pourtour des disques. Garnissez la moitié de chaque disque de pâte de ratatouille. Repliez-les en chaussons et pincez les bords avec les dents d'une fourchette. Badigeonnez les chaussons avec le reste de dorure à l'œuf. Déposez-les sur une plaque légèrement humidifiée et laissez sécher la dorure. Enfournez pour 25 min.

**4. Dégustez chaud** en entrée avec une salade ou en accompagnement d'un filet de poisson.

### La ratatouille



ISTOCK (3)

### Cuisine du monde

**Plat typique de la région de Nice, ce ragoût de légumes est en fait une recette très *"Word food"*. En effet, l'aubergine est d'origine persane, la tomate, la courgette et les poivrons viennent d'Amérique et l'huile d'olive est née en Méditerranée orientale.**



ROULIER-TURIOT/PHOTOCUISINE.

### 3 idées avec Des calissons d'Aix



**4 PERSONNES**

#### 1 Crèmes cuites d'Aix

**• Faites fondre à feu doux 12 calissons dans 20 cl de lait et 20 cl de crème fleurette. • Fouettez 4 jaunes d'œufs, puis incorporez le mélange chaud en remuant. Versez dans 4 ramequins. • Enfournez 45 min à 120 °C. Laissez tiédir puis placez au réfrigérateur. • Servez frais, caramélisé ou non.**

#### 2 Cookies du roi René

**• Mélangez au robot 20 g de cassonade, 120 g de sucre, 300 g de farine et 6 g de levure chimique. • Ajoutez 175 g de beurre en morceaux, puis 1 gros œuf et 12 calissons en mini dés. • Façonnez en boudin et réservez 30 min au frais. • Coupez en tranches de 2 cm et disposez-les sur une plaque. Enfournez pour 10 min à 170 °C.**

#### 3 Canard sauce calisson

**• Faites dorer 4 filets de canard 2 à 3 min de chaque côté. Réservez au chaud. • Jetez la graisse de cuisson. Déglacez la poêle avec 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique. Ajoutez 4 calissons hachés et 3 cuil. à soupe d'eau ou de crème. • Laissez réduire en sauce onctueuse. Salez et poivrez. • Nappez-en les filets et servez de suite.**

# avec le meilleur du terroir



### Rouille express

Mélangez dans un bol 200 g de mayonnaise à l'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées et 1/2 cuil. à café de paprika en poudre.

STOCKFOOD/EISING STUDIO - FOOD PHOTO & VIDEO.

## Soupe méditerranéenne au safran

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 40 MIN** **CUISSON : 50 MIN**

**• 5 rougets grondins vidés • 8 crevettes crues • 1 saucisse piquante • 2 tomates • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 1 blanc de poireau • 1 branche de fenouil • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 3 pincées de safran • 2 cl de pastis • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.**

**1. Coupez les rougets en tronçons.** Pelez et épépinez les tomates. Concassez-les.

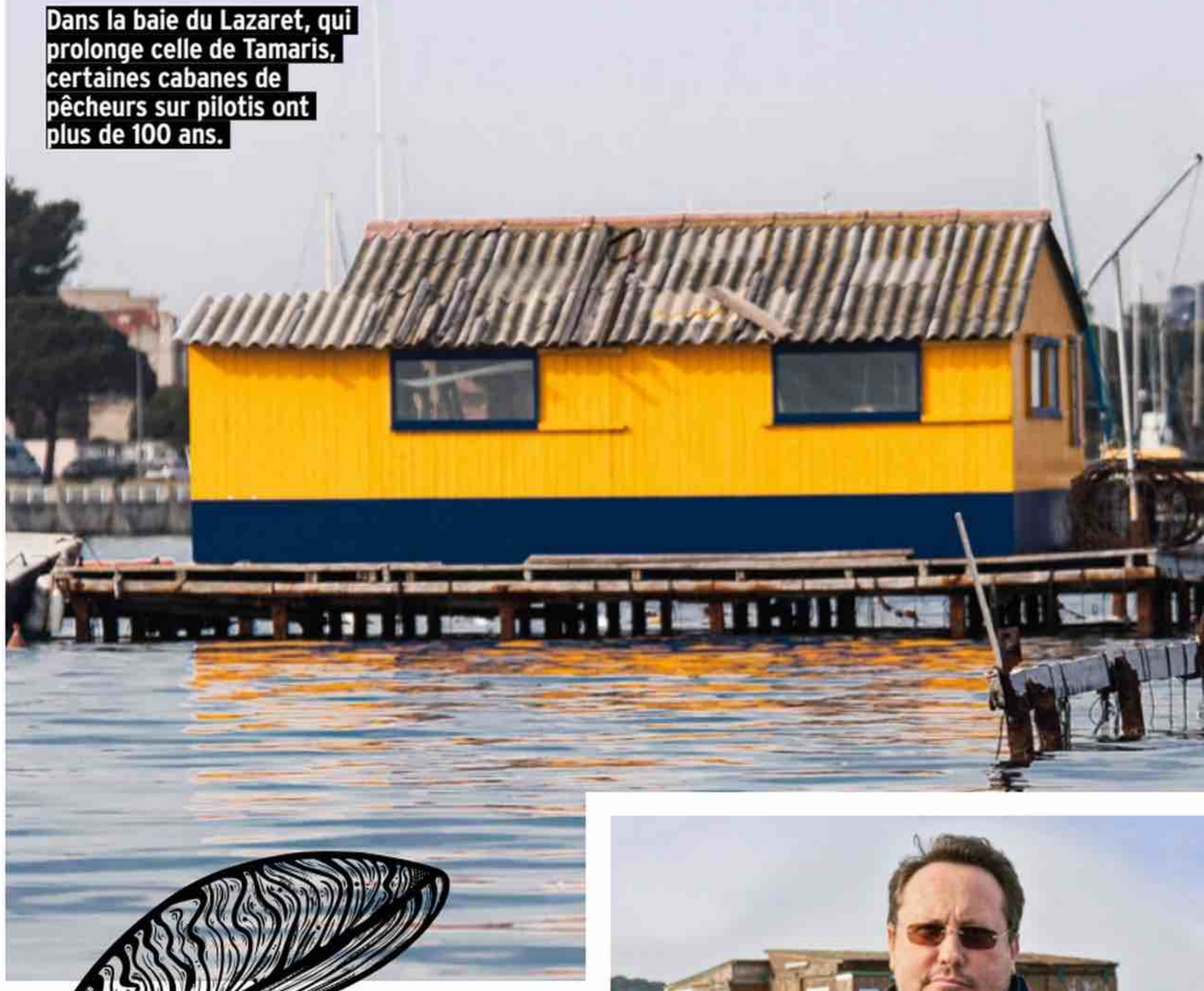
**2. Faites chauffer l'huile** dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon, l'ail et le blanc de poireau émincés. Ajoutez les tomates, le concentré de tomate, le fenouil et le poisson. Salez, poivrez et ajoutez le safran, puis le bouquet garni et le pastis. Faites cuire 5 min à feu doux. Versez 2 l d'eau, couvrez. Laissez cuire 30 min à frémissements.

**3. Faites dorer la saucisse** dans une poêle. Dès que la soupe est cuite, retirez le bouquet garni et passez-la au mixeur plongeant (ou au moulin, grille fine). Ajoutez les crevettes et faites cuire à légers frémissements 3 à 4 min. Ajoutez la saucisse en tranches. Servez accompagné de pain grillé, de rouille et de fromage râpé.

Le rouget-grondin

# Les moules rouges de





Dans la baie du Lazaret, qui prolonge celle de Tamaris, certaines cabanes de pêcheurs sur pilotis ont plus de 100 ans.



Martial Hourdequin produit des huîtres, des moules noires et, surtout, des moules rouges, au petit goût d'oursin, face à la Seyne-sur-Mer.

**Au fond de la rade de Toulon, dans la baie de Tamaris, ce conchyliculteur cultive une moule unique, étonnante par sa couleur et sa saveur si délicate.**

TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET

Dans la main calleuse de l'artisan, la moule ouverte éclate de délicatesse. La nacre, à l'intérieur de la coquille, renvoie des reflets rouges et la chair abondante est orange comme la brique, sauf qu'elle brille. La faire cuire serait un massacre ! Elle se déguste crue et sa chair se révèle encore plus complexe que celle d'un oursin. Autrefois populaire jusqu'à Toulon, la moule dite "rouge de Tamaris" est devenue une espèce en voie d'extinction à force d'avoir été trop pêchée. Elle a été remise en culture par trois conchyliculteurs de la baie, dont Martial Hourdequin à La Seyne-sur-Mer. Pour aller à la rencontre de cet homme installé dans la rade de Toulon, dans la partie la plus éloignée des fortifications militaires et du lieu d'amarrage du porte-avions Charles-de-Gaulle, il faut naviguer une quinzaine de minutes vers l'ouest. Au bout, c'est la Seyne-sur-Mer et l'isthme des Sablettes ourlé d'une plage aussi séduisante que populaire, que seuls les Toulonnais (ou presque) connaissent.

## Des moules produites depuis Napoléon III

"Tenez-vous, une vague arrive !" prévient le pêcheur, debout à bord de son bateau pour l'amarrer à l'une des cabanes sur pilotis ancrées dans la baie. Quand le mistral souffle fort, la Méditerranée, par nature si calme, devient grosse et lourde. Certes, la violence des vagues est une caresse si on la compare à la fougue d'un océan Atlantique déchaîné. La vague passée, la mer redevient d'huile, grise tel le ciel du jour, un havre de paix avec, au loin, le murmure de la ville. "On élève les moules et les huîtres depuis Napoléon III, qui a été l'un des promoteurs de la conchyliculture en France", souligne le pêcheur. Sur la rive sud, en face, les maisons bourgeoises au style éclectique, de la demeure mauresque à la maison

# Martial Hourdequin





toscane, témoignent d'un passé balnéaire révolu. George Sand, souvent accompagnée de Frédéric Chopin et d'Alphonse Daudet, était une habituée estivale de ce Bosphore provençal. La baie est ponctuée de tables conchylicoles en partie immergées qui intriguent, de loin, par les lignes de cordes qui y sont accrochées.

> *"Les moules rouges poussent dans des pochons immergés, enfouis dans les herbiers de posidonies"*
>
> **Martial Hourdequin**

## Un coquillage velu pour mieux se camoufler

Elles sont tendues et tirées vers le fond de la mer à cause du poids qu'elles portent : tantôt des huîtres, tantôt des moules, en train de grossir, dans l'obscurité et le silence des profondeurs. Martial Hourdequin tire sur l'une des cordes et, au prix d'un effort que l'on devine éreintant, remonte un pochon pesant une soixantaine de kilos, qui gisait jusqu'alors 5 mètres en dessous de la ligne de flottaison, à même le fond. Le pêcheur en extrait une poignée de moules à la coquille hérissée de barbes curieuses. "C'est l'une des caractéristiques de cette moule. Elle ne pousse quasiment qu'ici, dans cette baie", explique Martial Hourdequin. Le coquillage est velu à dessein pour pouvoir se camoufler dans les herbiers de posidonies, des plantes à fleurs marines uniques en Méditerranée.

*En vente sur l'exploitation et dans sa boutique.*

**Les moules rouges sont élevées dans des pochons déposés sur le fond marin, à environ 5 mètres de profondeur. L'homme doit faire preuve de force pour les sortir de l'eau, car ils pèsent une soixantaine de kilos.**


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


ADRESSE EN PAGE INDEX

EN DIRECT DE NOS RÉGIONS

# Les fromages de la ferme de la Pastourelle

**À Châteaudouble, Cathy Fleury fabrique quelques-uns des meilleurs fromages de France au lait de brebis, de chèvre et de vache.**



TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET

Pourquoi chèvre-fleur ? Un jour, il me restait un peu de caillé de chèvre. Je suis allée chercher un torchon et je l'ai moulé dedans en le tortillant. Cela a donné un fromage qui ressemblait à une fleur", raconte Cathy Fleury avec un sourire solaire comme un ciel d'été provençal. Cette femme est une vraie fée des fromages. Son quotidien, c'est l'arrière-pays varois, la colline et les forêts de chênes verts. Dans la bergerie, des chèvres, des alpines chamoisées, cohabitent avec des brebis de race lacaune. À les entendre bêler, on comprend qu'elles ont hâte de sortir pour rejoindre les quatre vaches montbéliardes qui paissent dans la prairie attenante, encore verte. "Je fabrique des fromages avec les trois laits. Ma préférence va à celui des brebis. Il est d'une belle richesse aromatique et bien plus facile à travailler", explique la fromagère.



Cathy Fleury, éleveuse et fromagère depuis bientôt quarante ans.

*"C'est la saison et la disponibilité en lait qui guident les recettes"*
**Cathy Fleury**



Les tommes au lait cru sont affinées plus de six mois dans la cave de la ferme.

## Des fromages frais à foison

Comme jadis dans les fermes provençales, Cathy mélange aussi les laits. "C'est la saison et la disponibilité en lait qui guident les recettes", ajoute-t-elle. Le plateau est impressionnant : des fromages frais à foison, des lactiques, façon reblochon ou camembert, et des tommes affinées, au goût étourdissant. "Je suis devenue paysanne par inconscience et parce que j'adore apprendre", raconte-t-elle, amusée. C'était il y a trente-neuf ans. Elle venait d'avoir son premier enfant. "Je ne voulais pas mettre ma fille en garderie. Alors, pour m'occuper, j'ai commencé par élever douze chèvres et fabriquer ainsi mes premiers fromages", confie-t-elle.

*En vente directe à la fromagerie.*

*Remerciements à Var Tourisme.*

ADRESSE EN PAGE INDEX

# Nos bonnes adresses

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

TEXTES ET PHOTOS : **JEAN-PAUL FRÉTILLET**

## Les marrons glacés de la Confiserie Azuréenne, à Collobrières (83)

Depuis des siècles, dans ce village, la tradition est de confire les marrons à l'approche de Noël. Ici, la Confiserie Azuréenne est la dernière fabrique à travailler les châtaignes, comme autrefois, à la main, avec seulement du sucre et de la vanille. Enveloppés deux par deux dans des voiles de tulle, les marrons sont d'abord cuits dans de l'eau bouillante, puis plongés pendant une semaine dans un sirop parfumé. Les marrons alors confits sont glacés, c'est-à-dire enrobés d'une fine pellicule de sucre glace qui les rend luisants, beaux à regarder et délicieux à croquer. *En vente sur le site de la fabrique.*





## *Les charcuteries montagnardes*

**de Muriel et Benoît Rinaldi, à San Lorenzo (2B)**

**Dans la Castagniccia, une stupéfiante région montagnarde au cœur de la Corse, peuplée de châtaigniers, les Rinaldi élèvent de vrais cochons corses roses et noirs (d'Appellation d'origine protégée), comme leurs cousins basques. Ils transforment la viande en salaison fumée au bois de châtaignier (jambon, saucissons, coppa…).**
***En vente, à la belle saison, dans la boutique U San Petrone.***

ISTOCK



## *Les cafés Maurice fraîchement torréfiés,* à Toulon (83)

Longtemps, le café Maurice a été associé à Toulon. La France des années 1970 l'a découvert grâce aux publicités télévisuelles, interprétées par les Frères Ennemis. Puis l'entreprise a disparu. En 2020, Boris Touati, un arrière-petit-fils du fondateur, amoureux du café, a déposé à nouveau le nom de la marque et ouvert une torréfaction artisanale sur la jolie place Camille-Ledeau, à Toulon. On y est accueilli par l'odeur du café torréfié à partir de mélanges maison de grains verts ou de pures origines. *En vente à la boutique et sur le site de la marque.*



## Les confitures d'oranges amères locales

**de Nérolium, à Vallauris (06)**

Les confitures d'agrumes font partie des plus compliquées à réussir. Dans cette coopérative, les fées doivent être à l'œuvre, car les produits (oranges amères locales en premier ou pamplemousse, presque à égalité) sont d'une qualité jamais prise en défaut au fil des années. *En vente sur le site de la coopérative.*




**ADRESSES** EN PAGE INDEX

EN DIRECT DE NOS RÉGIONS

# Nos bonnes adresses



## *Le Chanteclair, spécialité de Sylvie Maréchal,*

**à Toulon (83)**

Les pâtisseries de Sylvie Maréchal respirent le fait maison. Que du beau classique : des tartes, des saint-honoré, un flan que l'on imagine démoniaque et, dans l'armoire réfrigérée, de somptueux Chanteclair, l'emblème pâtissier de Toulon depuis les années 1930. Sylvie ne dévoile pas la vraie recette de ce gâteau glacé décoré d'un coq, mais juste sa composition à base de meringue, de chantilly glacée, au praliné et moka. *En vente à la pâtisserie Le Chanteclair.*

## L'authenticité des recettes de Bertrand Urtado,

**chef de l'Auberge des Braconniers, à Ampus (83)**



Loin du bruit du monde, l'Auberge des Braconniers est un bistrot de village qui enchante par sa sincérité. À midi, le retraité fait presque table commune avec l'ouvrier du coin. Les recettes sont traditionnelles et le chef vous explique pourquoi la daube provençale se cuisine sans olives et sans oranges. C'est la grand-mère de son épouse, déjà aux fourneaux dans les années 1960, qui les lui a transmises. Le vendredi, c'est le jour du poisson, toujours accompagné du fameux aïoli, cette émulsion faite d'ail, de jaunes d'œufs et d'huile d'olive. Un vrai bonheur !



## Les délicieux citrons

**de Laurent et Adrien Gannac, à Menton (06)**

La famille Gannac a réveillé le citron endormi de Menton. Les citronniers, autrefois légion dans cette ville située au bord de la Méditerranée, avaient presque disparu. À telle enseigne que la fête annuelle du citron était célébrée avec des fruits importés ! À la Maison du Citron, en saison à partir de janvier, on peut à nouveau goûter cet agrume à l'acidité tempérée par le terroir, d'un jus sucré et très parfumé. *En vente sur le site de la Maison du Citron.*

## *Les vins de Muriel Giudicelli,*

**à Patrimonio (2B)**

**Cette région est l'un des plus beaux terroirs vinicoles de la Haute-Corse, d'abord, par la majesté de ses paysages plantés au pied du massif San Anghjulu et fouettés à longueur d'année par la tramontane, le sirocco et le libecciu. Les vins en tirent un caractère affirmé derrière lequel se dévoile une grande élégance aromatique. Les cuvées de Muriel Giudicelli, certifiées biodynamiques, sont, de ce point de vue, très remarquables.**
***En vente au domaine.***

ISTOCK

## Les miels divins de Pierre Carli,

**à Patrimonio (2B)**

Si le bonheur procuré par le miel se mesure à la richesse des paysages dans lesquels les abeilles ont butiné, les nectars de Pierre Carli font partie des meilleurs au monde. Que cela soit dans le désert des Agriates ou dans le maquis qu'il connaît comme sa poche, cet apiculteur à la personnalité attachante sait placer ses ruches aux meilleurs endroits. Son miel d'arbousier, un arbre aux petits fruits rouges, est savoureux. *En vente à l'épicerie Scotto.*





**ADRESSES** EN PAGE INDEX

# 5 KM MAX ENTRE LES PRODUCTEURS ET VOUS.

**CIRCUITS COURTS**

**7h55** du lundi au vendredi

Les bons plans pour consommer mieux et local.

france bleu

ICI, ON PARLE D'ICI.

# Tomate Les recet

**Des créations simplissimes pour épater à chaque fois, sans passer des heures en cuisine. Les gourmands vont adorer, c'est garanti !**

## Galettes de maïs gratinées au porc

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 40 MIN**

• 400 g d'échine de porc hachée • 8 tortillas de maïs • 1 kg de tomates • 1 oignon • 1 poivron rouge • 1 gousse d'ail • quelques brins de coriandre • 50 g de crème fraîche épaisse • 150 g de cheddar râpé (ou de cantal râpé) • 1 petit piment sec • 1/2 cuil. à café de cumin moulu • 1/2 cuil. à café de coriandre moulue • 1 cuil. à soupe d'huile • sel.

**1. Pelez et épépinez les tomates.** Hachez-les. Coupez le poivron et l'oignon en dés. Hachez l'ail.

**2. Faites légèrement colorer l'oignon dans l'huile.** Ajoutez la viande et mélangez 5 min à feu vif. Incorporez le piment émietté, l'ail, le poivron et les tomates. Assaisonnez de sel, de cumin et de coriandre. Laissez mijoter 30 min.

**3. Garnissez les tortillas** de sauce à la viande et roulez-les. Rangez-les dans un plat à gratin et recouvrez du reste de sauce. Mélangez la crème et le cheddar. Nappez-en les tortillas.

**4. Glissez le plat sous le gril du four** jusqu'à ce que le fromage dore. Parsemez de coriandre et servez.

### Côté courses

**Dénichez les tortillas de maïs, de minces galettes souples, au rayon cuisine mexicaine.**

STOCKFOOD / ARE MEDIA

# tes star de l'été



## Le top des soupes froides

**Né dans le sud de l'Espagne, le gaspacho était à l'origine un simple mélange de pain, d'huile d'olive et d'ail écrasés au mortier, parfois avec des amandes, puis allongé d'eau. Blanc au départ à cause du pain et des amandes, il est devenu tout rouge avec les tomates rapportées d'Amérique par les conquistadors.**

## Gaspacho croquant à l'andalouse

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN** **RÉFRIGÉRATION : 4 H MINIMUM**

**• 1 kg de tomates bien mûres • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • 150 g de pain sec sans la croûte • 4 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre. Les garnitures au choix : • 1 petit bol de croûtons frits • 1 poivron rouge émincé • 2 tomates coupées en dés • 4 oignons nouveaux émincés • 2 œufs durs hachés.**

**1. Versez 10 cl d'eau froide sur le pain.** Laissez-le gonfler 10 min, puis pressez pour éliminer l'excédent d'eau.

**2. Mettez le pain en gros morceaux dans un mixeur.** Mixez-le avec l'oignon et l'ail pelés et hachés, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

**3. Pelez et épépinez les tomates.** Ajoutez-les dans le mixeur (vous pouvez les mixer à part, puis les passer dans un tamis pour éliminer peau et pépins). Ajoutez le vinaigre, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir une purée. Réservez 4 h minimum au frais.

**4. Préparez les garnitures juste avant le repas.** Au moment de servir, diluez le gaspacho avec de l'eau glacée jusqu'à obtenir une consistance fluide. Répartissez dans des bocaux ou dans des verrines. Proposez les garnitures dans des coupelles.

STOCKFOOD / EVA HILDEN & LENA SÖDERSTRÖM

## Inspiration italienne

Ce mélange estival généreux est une variante de la panzanella, une salade traditionnelle de tomates de Toscane qui contient du pain rassis imbibé d'eau et de vinaigre blanc. Elle est le témoin d'une époque où l'on ne gaspillait rien, et surtout pas le pain !

# Salade de tomates au pain doré et à la mozzarella

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 10 MIN**

• 1,2 kg de tomates cocktail et de tomates cerises • 300 g de pain au levain • 2 boules de mozzarella • 60 g d'olives noires • 2 gousses d'ail • 4 brins de basilic • huile d'olive • vinaigre de vin • sel, poivre.

**1. Coupez le pain en tranches.** Aspergez d'huile la plaque du four. Répartissez-y les tranches de pain et aspergez à nouveau d'un peu d'huile. Faites dorer dans le four chauffé à 200 °C. Pelez l'ail et frottez-en les tranches de pain. Coupez-les en cubes et réservez-les.

**2. Coupez les tomates en deux** ou en quartiers. Ciselez le basilic (gardez quelques feuilles). Mélangez 2 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe d'eau, 4 cuil. à soupe d'huile, du sel, du poivre.

**3. Égouttez les mozzarellas,** puis déchirez-les en petits morceaux. Mélangez le pain dans un saladier avec la mozzarella, le basilic ciselé, les tomates et la vinaigrette. Décorez d'olives et de feuilles de basilic.

### *C'est encore meilleur*

**Pour que les saveurs se mélangent, laissez reposer cette salade au moins 30 min à température ambiante avant de la servir.**

STOCKFOOD/AGE FOTOSTOCK.

# Tomates farcies aux merguez

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 45 MIN**

**• 400 g de merguez • 4 belles tomates • 1 courgette moyenne • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1 brin d'origan (ou de thym) • 1 œuf • 1 verre de lait • 100 g de pois chiches cuits • 1 tranche de pain rassis sans croûte • 50 g de pignons • huile d'olive • sel, poivre du moulin.**

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez un chapeau aux tomates. Évidez-les avec une cuillère. Salez-les légèrement et retournez-les sur une grille au-dessus d'un plat. Hachez la chair récupérée.

**2. Faites tremper le pain dans le lait.** Émincez l'oignon et hachez l'ail. Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon jusqu'à légère coloration. Ajoutez l'ail, puis la chair des tomates, la courgette coupée en dés, les pois chiches et le brin d'origan. Laissez mijoter pendant 10 min, puis laissez tiédir.

**3. Ôtez la peau des merguez.** Placez la chair dans une jatte. Essorez le pain entre vos mains et ajoutez-le en l'émiettant. Complétez avec l'œuf, les pignons et le contenu de la poêle. Salez et poivrez. Mélangez à la main en farce homogène. Farcissez-en les tomates sans trop tasser.

**4. Replacez les chapeaux sur les tomates** et rangez-les dans un plat à rôtir juste assez grand pour les contenir. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez 30 min. Servez chaud, accompagné de semoule ou de riz.

NICOL / PHOTOCUISINE



## 3 idées +

*Pour 4 personnes*

### 1 Tomates confites

Coupez 1 kg de petites tomates en quatre. Mélangez avec 5 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel, 1 cuil. à soupe de sucre et 1 cuil. à soupe de thym effeuillé. Étalez sur une plaque et enfournez 4 h à 90 °C. Versez dans un bocal avec l'huile de cuisson et recouvrez d'huile fraîche. Réservez au réfrigérateur.

### 2 Tarte aux pommes et aux tomates

Garnissez de pâte sablée un moule à tarte. Alternez des tranches de tomate fermes et des tranches de pomme. Parsemez de 5 cuil. à soupe de sucre roux, de graines de vanille et de cardamome en poudre. Enfournez 30 min à 180 °C.

### 3 Ketchup maison

Hachez 1 kg de tomates épépinées. Ajoutez 1 kg d'oignons émincés. Faites cuire 30 min à feu doux. Passez au moulin à légumes. Ajoutez 500 g de sucre roux, 40 cl de vinaigre et une mousseline avec 4 clous de girofle, 15 grains de poivre et 1 piment. Laissez compoter pendant 2 h. Ajoutez 1 cuil. à soupe de paprika, du sel et 1 cuil. à soupe de moutarde. Faites cuire encore 30 min. Retirez la mousseline et mettez en pots.

### *Le truc de Mamie*

**Les tomates n'éclateront pas si vous piquez la base d'un coup de couteau avant de les farcir.**

# Tatin de tomates au chèvre

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 35 MIN** **CUISSON : 35 MIN**

**• 1 pâte feuilletée • 1 kg de tomates rouges, vertes et jaunes • 3 gousses d'ail • 4 brins de thym frais (et fleuri) • 250 g de chèvre (bûche, charolais...) • 1 cuil. à soupe de pignons • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sucre • sel, poivre du moulin.**

**1. Plongez les tomates 10 secondes dans de l'eau bouillante.** Égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en deux et épépinez-les. Saupoudrez l'intérieur d'un peu de sel. Retournez-les sur un linge et laissez dégorger 15 min.

**2. Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez l'ail et effeuillez le thym. Poudrez le fond d'un moule à tarte anti-adhésif d'1 cuil. à soupe rase de sucre. Parfumez de 2 cuil. à soupe d'huile et d'1 cuil. à soupe de thym. Disposez les tomates essuyées bien serrées, côté bombé contre le fond du moule.

**3. Coupez le chèvre en tranches** et répartissez-les sur les tomates. Parsemez d'ail haché et de poivre. Arrosez du reste d'huile. Recouvrez de la pâte feuilletée en rentrant bien le pourtour entre le moule et les tomates. Enfournez pour 30 à 35 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

**4. Faites dorer les pignons** 3 min dans une poêle sans matière grasse.

**5. Démoulez la tarte à la sortie du four :** posez un plat rond à l'envers dessus, puis retournez l'ensemble moule-plat d'un seul geste fluide à l'aide de maniques. Parsemez de thym et de pignons et servez.

STOCKFOOD/KRIMSHANDEL-TAUSCHER, SANDRA.



## Comme un pro

**Optez pour des variétés anciennes de tomates de couleurs différentes : rouges, bien sûr, mais aussi green zebra vertes, jaunes saint-vincent et noires de Crimée. Disposez-les joliment en arc-en-ciel pour obtenir un effet "cuisine de chef".**

PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉES EN BRETAGNE

# Derrière chaque tomate, il y a un maraîcher

**En Bretagne, nos maraîchers attendent que leurs tomates prennent de belles couleurs pour être pleines de goût.**




NOUVEAU

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

CERAFEL N° DE SIRET 777 572 702 00028 / CRÉDIT PHOTO : L'ŒIL DE PACO

*Version plat unique*

**Cassez 2 œufs par personne dans cette chakchouka, une spécialité orientale à servir avec du pain frais et du yaourt épais pour en faire tout un repas.**

# Poêlée du soleil aux œufs au plat

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 20 MIN**

**• 1 kg de tomates charnues (variété marmande) • 2 poivrons rouges ou jaunes (cornes de bœuf de préférence) • 3 oignons • 4 gousses d'ail • 4 œufs • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de harissa • 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée • sel.**

**1. Épluchez et émincez les oignons.** Pelez et hachez l'ail. Ébouillantez-les séparément 30 secondes.

**2. Pelez et épépinez les tomates,** puis coupez-les en quartiers. Épépinez les poivrons et taillez-les en lamelles.

**3. Faites revenir les oignons** dans une poêle dans l'huile chaude, jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajoutez l'ail, les quartiers de tomate et les lamelles de poivron. Assaisonnez de sel et de harissa. Laissez compoter pendant environ 20 min à feu doux sans couvrir.

**4. Remontez le feu sous la poêle.** Cassez-y les œufs et laissez-les cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris. Parsemez de coriandre et servez.

BERGERON / PHOTOCUISINE

*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

RECONNU SAVEUR DE L'ANNÉE by marmiton — Goûté par un jury de consommateurs — GOÛT RESPONSABLE 2022

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 54 / Conception et crédits photos : IIN 2022.

**1 Recette déposée ?** Il n'y a pas de recette "officielle" réglementée du guacamole. Si la base est toujours la même (chair d'avocat écrasée, puis mélangée avec du jus de citron et du piment), il existe beaucoup de variantes dans lesquelles on ajoute oignons, tomates, poivrons, ail...

Qu'on le déguste avec ou sans tacos, on a tout intérêt à préparer maison ce champion de l'apéritif.

# 10 infos pour bien choisir... le guacamole

**2 D'origine mexicaine**
Étymologiquement, ahuaca-mulli, dans la langue nahuatl des Aztèques, signifie sauce à l'avocat.



ISTOCK

**3 *Une préparation simplissime***
La chair de l'avocat est écrasée et mélangée avec du jus de citron (de préférence vert), du sel et du piment (ou une sauce piquante). Selon nos envies, on l'agrémente de dés de tomate, de poivron, d'oignon, d'herbes et d'épices. Pour ne pas gâter le vert de l'avocat, on ne mixe pas ces ajouts. Certains préfèrent l'écraser grossièrement à la fourchette, d'autres finement au mixeur... Bref, le guacamole s'acclimate à tous.





## 4 Bien le servir

Le guacamole se tartine sur des tacos (tortillas garnies de crudités, viande grillée, oignons…). En entrée, on le sert en verrines ou en sauce pour tremper des quesadillas (tortillas au fromage). À l'apéritif, il met en appétit grâce à sa belle couleur verte. Sa consistance crémeuse en fait un dip idéal pour les nachos (chips de maïs) et les crudités. Son goût pimenté donne aussi du peps aux sandwichs, aux toasts et aux salades.

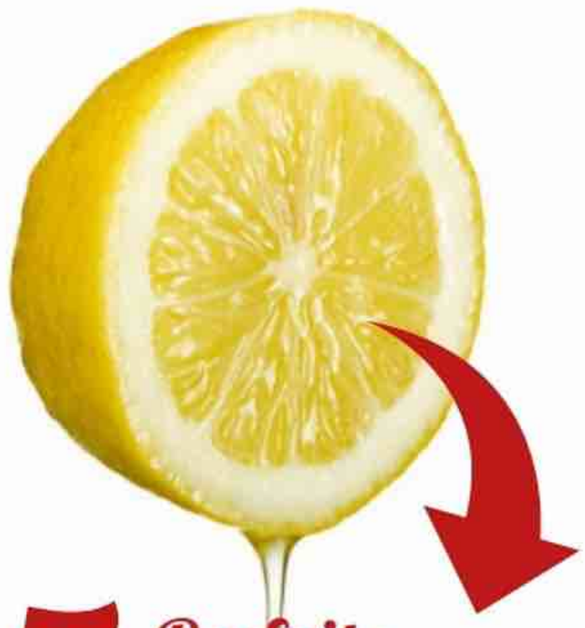


## 6 En version glacée

Étonnez avec cette glace au guacamole : ajoutez de la crème (ou du lait de coco) et une lichette de vodka. Forcez la dose sur le piment et l'assaisonnement, car les saveurs s'amenuisent avec le froid. Et voici un superbe entremets givré !

## 7

**Plus léger** L'avocat étant assez calorique, vous pouvez alléger le guacamole : mélangez-le avec du yaourt à la grecque ou du fromage blanc, en forçant sur la coriandre. Un compromis qui n'altèrera pas trop le goût ni les bénéfices santé de la préparation.



## 5 Parfaite conservation

Le guacamole se garde 24 h au frais. Malgré la présence de citron, l'avocat finit par brunir au contact de l'air. Prolongez sa durée de vie en l'emballant sous vide si vous disposez d'une machine ou recouvrez-le de jus de citron et de papier sulfurisé pour faire barrière à l'air. N'oubliez pas d'enlever le jus avant de servir. Cela évite l'ajout de conservateurs, comme le font les industriels.

## 8 Une source de bienfaits

L'avocat aide à réduire le mauvais cholestérol (LDL). Il concentre les vitamines (C, B1, B2, B3, B5, B6), notamment les liposolubles A, D, E et K, favorables à la vision, à la croissance, à la minéralisation osseuse… Il est aussi source de potassium et sa haute teneur en fibres régule la glycémie. La vitamine C que contient le citron est antioxydante, comme la capsaïcine du piment, grand pourvoyeur de fer, manganèse, magnésium et potassium.

## 9 Le choix du piment

*Pour rester dans les codes du genre, préférez un piment mexicain : pico de pájaro (bec d'oiseau), jalapeño, mulato… Référez-vous à l'échelle de Scoville pour mesurer le taux de capsaïcine, molécule au goût piquant. La plupart des piments conviennent, pour peu qu'ils soient frais. Évitez la forme séchée, qui modifie la couleur du guacamole.*

## 10 Guacamoles industriels, lisez la liste des ingrédients

Ils doivent contenir au moins 90 % d'avocat, mais aucun acidifiants, antioxydants, stabilisants, émulsifiants ou colorants. On bannit sirop de glucose, farine, amidon, gomme xanthane et gélatines qui sont là pour donner une texture à un mélange aqueux où l'avocat est dosé à minima.

PAR LAURENCE ZOMBEK

Les recettes de Dorian Nieto



# Viva

**Notre blogueur préféré passe à l'heure mexicaine. Piquant du piment, fraîcheur de la coriandre et douceur du caramel de lait s'allient pour un dîner caliente.**

RECETTES, STYLISME ET PHOTOS : **DORIAN NIETO**

## Crevettes à l'eau de piment

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN** **ATTENTE : 1 H 30**

**• 750 g de grosses crevettes crues décortiquées • 3 citrons verts • 1/2 concombre • 8 radis roses • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 1 ou 2 piments verts doux • une douzaine de brins de coriandre • 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc • sel.**

**1. Coupez les crevettes en deux,** dans le sens de la longueur, et retirez la veine dorsale noire. Arrosez-les de 5 cl de jus de citron et réservez 30 min au frais.

**2. Émincez l'oignon.** Placez-le dans un bol avec 2 grosses pincées de sel et le vinaigre. Recouvrez-le d'eau.

**3. Mixez 10 cl de jus de citron** avec l'ail pelé, 10 brins de coriandre, le piment épépiné et 1 grosse pincée de sel jusqu'à obtenir une marinade bien liquide. Versez sur les crevettes citronnées et mélangez. Réservez 1 h au réfrigérateur.

**4. Coupez les radis en tranches fines.** Coupez le concombre en quatre dans le sens de la longueur, puis en tranches fines. Parsemez les crevettes d'oignon mariné égoutté, de concombre, de radis et de coriandre. Servez bien frais, accompagné de chips de maïs.

### Aguachile magique

**"L'acidité du jus de citron va cuire les crevettes, tandis que le piment aux vertus antiseptiques va les parfumer. Cet aguachile, littéralement "eau de piment", a vraiment tout bon."**

# Mexico !

## Pico de gallo maison

« Le pico de gallo est un condiment d'origine mexicaine facile à réaliser qui accompagne grillades, taquitos, apéro… Mélangez 1 grosse tomate coupée en tout petits dés, 1 piment vert doux, 1/2 oignon rouge et 3 brins de coriandre ciselés avec 1 cuil. à soupe de jus de citron vert. Salez et servez frais. »

## Taquitos de poulet

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 10 MIN**

**• 300 g de blancs de poulet • 12 mini wraps (pains plats pour sandwichs, en grandes surfaces) • 120 g de fromage râpé • 4 cuil. à soupe de coulis de tomates • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 2 cuil. à café de chili en poudre • 1 cuil. à café d'ail semoule • 1 cuil. à café d'oignon semoule • 2 feuilles de laurier • 1 l de bouillon de volaille • 1 bain de friture • sel.**

**1. Portez à ébullition le bouillon avec le laurier.** Ajoutez les blancs de poulet. Pochez-les 5 min à frémissements et laissez-les refroidir dans le bouillon. Effilochez les blancs à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez le coulis de tomates, le chili, le cumin, l'ail et l'oignon semoule, et le fromage râpé. Salez et mélangez bien.

**2. Faites chauffer le bain de friture à 180 °C.** Déposez environ 2 cuil. à soupe de mélange au poulet sur les wraps et roulez-les en les serrant bien. Piquez-les de 2 cure-dents pour les maintenir. Faites frire 2 à 3 min jusqu'à ce que les taquitos soient dorés.

**3. Servez les taquitos** accompagnés de crème aigre, de laitue croquante, de guacamole, de quartiers de citron vert et de pico de gallo maison (voir recette dans l'encadré ci-dessus).

## Douceur mexicaine

"Ce lait entier et sucré qui cuit très longuement à tout petit feu s'appelle confiture de lait en Normandie ou *dulce de leche* (prononcez "doulcé dé létché") en Amérique centrale, où il est aussi très populaire. Vous le trouverez en pot au rayon pâtes à tartiner ou confitures de votre supermarché."

# Cheesecake au dulce de leche

8 PERSONNES · PRÉPARATION : 30 MIN · CUISSON : 30 MIN · ATTENTE : AU MOINS 4 H

- 120 g de biscuits pur beurre (sablés, spéculoos...)
- 60 g de beurre
- 540 g de fromage frais à tartiner
- 200 g de lait concentré sucré
- 240 g de confiture de lait
- 2 œufs
- 1 gousse de vanille
- 4 feuilles de gélatine.

**Pour le décor :**
- 90 g d'ananas frais
- 15 g de noix de pécan.

**1. Mixez finement les biscuits.** Ajoutez le beurre fondu et mixez de nouveau jusqu'à obtenir un sable régulier. Étalez-le dans un moule à charnière de Ø20 cm. Tassez bien en remontant sur les côtés. Réservez au frais.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez 30 secondes au robot 300 g de fromage frais. Ajoutez le lait concentré sans cesser de fouetter. Incorporez les œufs un par un en continuant de fouetter. Ajoutez les graines de la gousse de vanille. Versez dans le moule et enfournez 30 min.

**3. Réhydratez la gélatine dans un bol d'eau froide.** Fouettez le reste de fromage frais avec la confiture de lait. Faites rapidement chauffer au micro-ondes. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Versez cette crème à la confiture de lait sur le gâteau refroidi. Décorez de noix de pécan et d'ananas émincés. Réservez entre 4 h et 12 h au frais avant de servir.

Biscuits NUSTIKAO
fourrés à la pâte à tartiner

**1€48**

200g soit 7€40 le kilo

# L'époque n'a jamais eu autant besoin de repère.

Vous proposer le meilleur
aux meilleurs prix, c'est notre
combat depuis 25 ans.
Ainsi pour le meilleur, nos biscuits
Nustikao généreusement fourrés
avec une délicieuse
pâte à tartiner aux noisettes,
raviront petits et grands.
Pour le prix, ils ne coûtent que 1€48.
C'est simple et c'est clair, comme
doit l'être tout bon repère.




## Pour le meilleur et pour le prix.

RCS PARIS 792 111 551

E.Leclerc

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

LEÇON **FILMÉE**

# Charlotte glacée pêche et fruits rouges

**Un dessert ultra raffiné qui attend au congélateur, c'est exactement ce qu'il nous faut pour dimanche prochain.**

RECETTE ET STYLISME : **VANESSA GAULT**
PHOTOS : **BRUNO MARIELLE**

**POUR 6 PERSONNES**
**PRÉPARATION : 1 H 20**
**CUISSON : 30 MIN**
**CONGÉLATION : 7 H**

## Il vous faut

**POUR LES BISCUITS**

• 4 œufs moyens • 100 g de farine • 100 g de sucre • 1 cuil. à soupe de sucre glace • 1 pointe de couteau de colorant rouge.

**POUR LE SIROP**

• 100 g de sucre • 1 bouquet de verveine.

**POUR LA GLACE AUX FRUITS ROUGES**

• 500 g de fruits rouges • 30 cl de crème liquide • 80 g de sucre.

**POUR LA GLACE À LA PÊCHE**

• 8 pêches très mûres • 20 cl de lait concentré sucré.

**POUR LE DÉCOR**

• 125 g de fruits rouges • 1 pêche • 4 brins de verveine • 20 cl de crème liquide • 30 g de sucre glace • 1 cuil. à café de sirop de glucose.



**1 Lavez les 500 g de fruits rouges.** Équeutez-les, égrappez-les et placez-les au congélateur 4 h. Ébouillantez les 8 pêches très mûres. Épluchez-les, ôtez les noyaux, coupez-les en morceaux et placez-les au congélateur 4 h.



**2 Fouettez les blancs** avec un 1/3 du sucre à vitesse moyenne. Quand ils sont mousseux, ajoutez le 2e tiers et augmentez la vitesse. Incorporez le 3e tiers avec le colorant et fouettez à vitesse maximale, 30 secondes.



**3 Ajoutez les jaunes** et fouettez 5 secondes. Incorporez la farine en deux fois. Remplissez une poche à douille lisse (16 mm). Tracez un disque de Ø20 cm et 2 rectangles de 6 x 35 cm sur du papier cuisson. Posez-les sur 2 plaques.



**4 Pochez la pâte en bâtonnets** espacés de 2 mm sur les rectangles, et en spirale sur le disque. Poudrez de sucre glace deux fois pour obtenir une belle croûte. Enfournez 12 min à 180 °C, puis laissez refroidir.



**5 Posez un cercle de 20 cm sur un plat,** le disque de biscuit au fond. Sortez les fruits rouges du congélateur. Mixez-les avec les 80 g de sucre et les 30 cl de crème. Versez la moitié de cet appareil sur le disque de biscuit et le reste dans une petite boîte plastique. Placez le tout au congélateur.



**6 Mixez les pêches congelées avec le lait concentré.** Versez-en la moitié dans le cercle sur la glace aux fruits rouges et le reste dans une boîte. Placez le tout au congélateur au moins 3 h. Faites bouillir 20 cl d'eau 10 min avec le sucre. Ajoutez la verveine hors du feu. Laissez refroidir et filtrez.



**7 Fouettez la crème et le sucre glace** du décor. Placez dans une poche à douille cannelée et réservez au frais. Imbibez les biscuits de sirop de verveine. Collez-les avec des points de sirop de glucose sur le pourtour de la charlotte. Nouez un ruban. Replacez au congélateur.



**8 Prélevez des boules de glace** aux fruits rouges et à la pêche dans les boîtes. Décorez-en la charlotte, puis complétez de fruits frais, de feuilles de verveine et de rosettes de chantilly. Servez sans attendre ou réservez au congélateur.

## Mon conseil



BRUNO MARIELLE

"Pour un effet waouh ! à la coupe : à l'étape 6, avant de replacer la charlotte au congélateur, mélangez délicatement avec une cuillère la couche fruits rouges avec la couche pêche pour obtenir des marbrures."

**Vanessa Gault,** journaliste culinaire

POUR VOIR LA VIDÉO

Leçon filmée

# Les bonnes astuces de Sophie



**Réponses à tout**

**Notre journaliste culinaire** répond à vos questions et vous confie ses conseils malins pour tout réussir facilement en cuisine.



## "Mon glaçage n'est pas blanc

**Véronique** (Annecy)

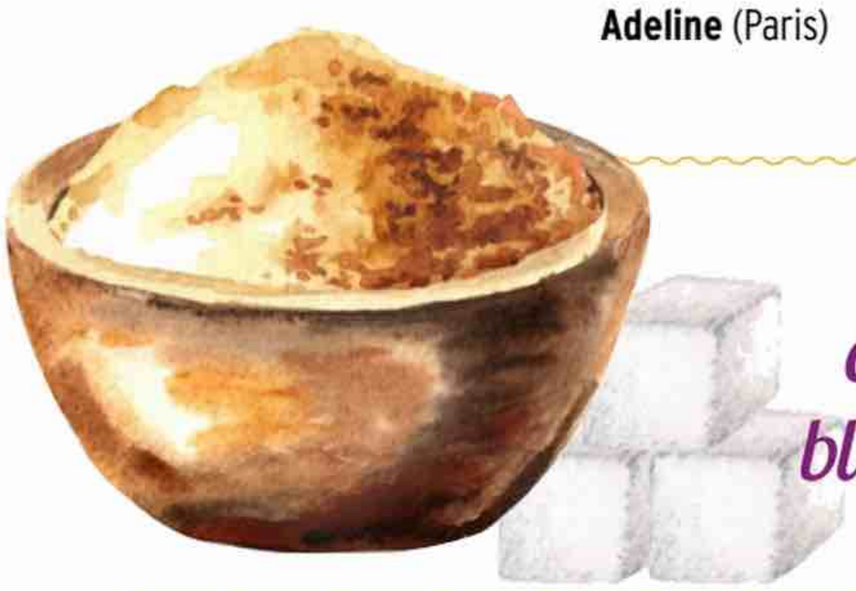
Si le mélange sucre glace-citron est trop liquide, il va pénétrer au lieu de rester en surface... et on verra le gâteau à travers. Nappez d'abord votre chef-d'œuvre bien refroidi d'une fine couche du mélange, laissez sécher, puis nappez d'une seconde couche. Résultat : parfait !



## "Ma bouilloire est remplie de calcaire

**Adeline** (Paris)

Pour que le calcaire ne se dépose pas dans votre bouilloire, placez-y une coquille d'huître vide et propre. Elle collectera tout le calcaire contenu dans l'eau. Autre idée, toute simple, qui a fait ses preuves : utilisez de l'eau de source.

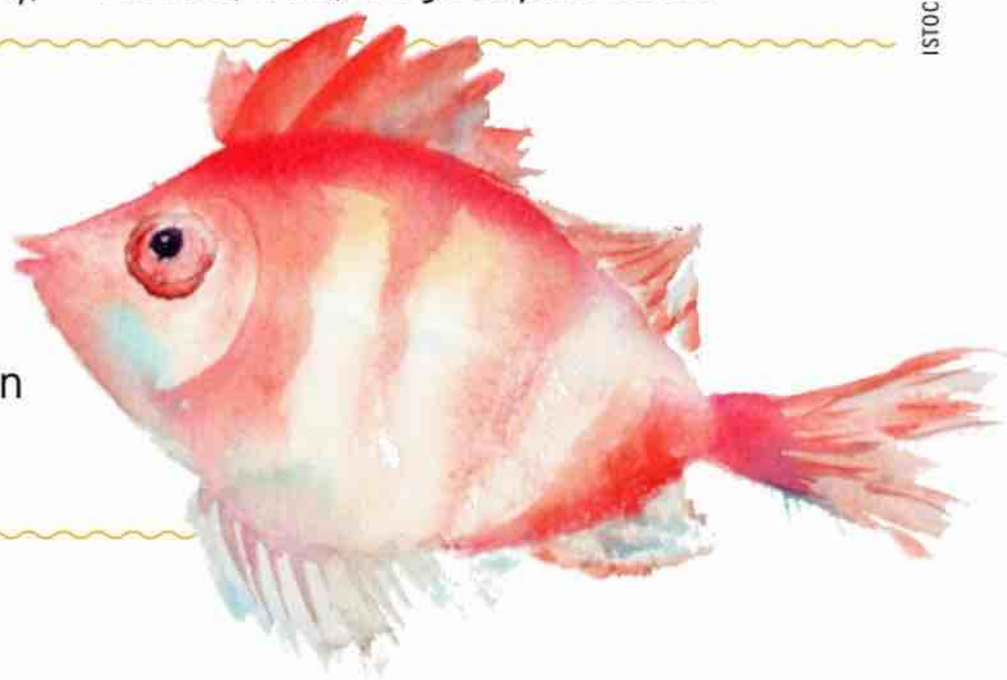


## "Je ne sais que choisir entre le sucre blanc et la cassonade

**Aliette** (Isigny)

La cassonade est un sucre roux cristallisé, tiré du jus de la canne à sucre. Sa saveur assez forte (attention à ne pas en abuser) rappelle celle du rhum. Elle est irremplaçable sur une crème brûlée. Le sucre blanc, raffiné, a lui, un goût plus doux.

ISTOCK



## "J'ai toujours peur d'acheter un poisson pas frais

**Patrick** (Nancy)

Vous serez assuré de la fraîcheur du poisson si sa chair est ferme. La peau et les écailles doivent aussi être brillantes, l'œil vif et l'intérieur des ouïes, rouge. Bien sûr, l'odeur doit être agréable.

## Zut, je n'ai pas de...

### ...chapelure sous la main

**Concassez grossièrement du pain rassis ou des biscottes, puis mixez doucement jusqu'à obtenir la consistance désirée.**



*Rien ne se perd*

## Que faire avec des fanes de carotte ?

Une fois lavées et séchées, je les mixe avec de l'huile de pépins de raisin (10 cl pour 100 g de fanes) et je fais de l'huile de fanes de carotte. Mais on peut aussi les glisser dans une soupe.

## C'EST PRATIQUE

**L'anti monte-lait**

**Grâce à ce petit ustensile malin, vous n'aurez plus peur de laisser bouillir votre lait sans surveillance. Cet anti monte-lait en verre borosilicate évite les débordements ou les éclaboussures. Placez-le au fond de la casserole. Les bulles d'air se massent dessous et le soulève. Il empêche également la formation de la peau sur le lait.**

**Anti monte-lait,** ***Pyrex, 5 €, sur le site Alice Délice.***



## Je ne trouve pas...

### ... de babeurre

**Remplacez-le par du lait caillé : ajoutez le jus d'1 citron dans votre lait chaud et le tour est joué. Vous pouvez aussi utiliser du lait ribot ou du yaourt nature.**



## Mes petits trucs

**Les fines herbes ne se gardent pas comme des fleurs,** mais au frais, dans un linge, placé dans un sachet plastique.

### *J'allège*

**mon chaï, mon latte ou mon chocolat, en remplaçant la moitié du lait par de l'eau.**

**Pour décongeler les saint-jacques,** je les plonge dans un bol de lait placé au réfrigérateur. Cela conserve leur moelleux.

### *Mes fraises seront plus parfumées*

**si je ne les équeute pas pour les laver. Sinon, l'eau s'infiltre et dénature le parfum des fruits.**

### *Un soufflé bien gonflé !*

**Saupoudrez de sucre un moule beurré pour aider la préparation à monter.**

**Je pèle facilement les tomates** en les plongeant quelques secondes dans de l'eau bouillante, après les avoir incisées en croix : la peau s'enlève toute seule.

### *Mon champagne est chaud ?*

**Pour le rafraîchir rapidement, je pose la bouteille dans un seau à glace avec de l'eau, des glaçons et une poignée de gros sel.**

**ADRESSE** EN PAGE INDEX

# J'épate avec la feta

**Fleuron de la cuisine grecque, ce fromage ensoleille salades, pâtes et feuilletés. Encore faut-il bien le connaître. Nos conseils pour faire le choix de la qualité.**

## Qu'est-ce que c'est ?

**C'est un fromage au lait de brebis et/ou de chèvre originaire de Grèce.** Fabriqué depuis l'Antiquité, il est produit à partir d'un caillé emprésuré découpé en blocs et frotté au sel. La feta est ensuite affinée pendant au moins 8 semaines (jusqu'à 18 mois) et conservée dans une saumure qui l'empêche de se dessécher. Plus l'affinage est long, plus le goût devient prononcé.

## Bien la choisir

**Les signes de qualité**
La véritable feta se reconnaît à son AOP obtenue en 2002. Cela signifie que seule la feta produite en Grèce, selon un cahier des charges précis, et avec au moins 70 % de lait de brebis et 30 % de lait de chèvre, peut porter cette appellation. La feta digne de ce nom doit être bien blanche, à la fois ferme et onctueuse, surtout pas sèche. Elle révèle des arômes doux et acidulés, et une saveur fraîche et salée, mais sans excès.

**Ce qu'il faut éviter**
Si le logo AOP rouge et jaune ne figure pas sur l'emballage et/ou s'il est écrit "fromage de brebis", passez votre chemin. Il y a fort à parier qu'il ne s'agit pas d'une vraie feta. Vérifiez la composition du fromage. Par ailleurs, la feta doit être fabriquée à partir de laits collectés exclusivement en Grèce.

**De quoi faut-il se méfier ?**
Des packagings faussement grecs, teintés de bleu et de blanc, et des paysages idylliques de la Méditerranée. Faites attention également aux prix trop bas, qui ne présagent rien de bon.

PAR BÉATRICE VIGOT-LAGANDRÉ

## Comment la conserver ?

**Vous pouvez la garder plusieurs semaines au réfrigérateur, dans une boîte avec de l'eau salée, à l'abri de l'air. Autre option : placez la feta dans une bonne huile d'olive, avec quelques aromates.**

ISTOCK ; SP

## Nos préférées

### Authentique

**Le plus :** fabriquée de façon artisanale et affinée en fût de chêne, qui lui offre une saveur subtile.



**Le moins :** le prix est un peu élevé.

**Je l'utilise de préférence :** telle quelle, avec un filet d'huile d'olive grecque.

**Feta au tonneau AOP, Kissas,** *5,60 € les 200 g, sur le site Pour de Bon.*

### Bon rapport qualité/prix

**Le plus :** une grande richesse aromatique.

**Le moins :** un peu piquante.

**Je l'utilise de préférence :** dans une salade tomates-pignons, un clafoutis de courgettes ou des pâtes fraîches.




**Feta AOP grecque, Islos,** *2,28 € les 150 g, en grandes surfaces.*

### Bio

**Le plus :** une texture souple et une saveur très agréable.

**Le moins :** un peu trop salée.

**Je l'utilise de préférence :** dans un feuilleté aux épinards ou émiettée sur des asperges vertes.

**Feta d'Epire artisanale Bio, Mavrommatis,**



*4,80 € les 200 g, boutiques de la marque et site Monoprix.*

ADRESSES EN PAGE INDEX



BERNHARD WINKELMANN/PRISMAPIX

### La bonne technique

**Façonnez la spirale dans un cercle à pâtisserie en métal réglable pour maintenir cette spanakópita bien ronde, comme en Grèce.**

## Feuilleté aux épinards à la grecque

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN**
**CUISSON : 40 MIN**

**• 250 g de filo (rayon traiteur oriental) • 300 g de feta • 600 g d'épinards • 1 citron bio • 2 brins de menthe • 1 brin d'aneth • 3 oignons fanes • 2 œufs • 2 cuil. à soupe de graines de sésame • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 pointe de muscade râpée • sel, poivre.**

1. **Émincez les oignons.** Faites-les fondre 5 min dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les épinards équeutés et faites cuire 5 min en remuant. Hachez et mélangez avec la feta, les herbes ciselées, la muscade, le zeste râpé du citron, les œufs, du sel et du poivre.
2. **Préchauffez le four à 200 °C.** Déposez 1 feuille de filo sur le plan de travail et badigeonnez-la d'huile. Recouvrez d'une autre feuille. Huilez-la et déposez de la farce le long d'un bord. Repliez les 2 feuilles dessus et roulez en boudin. Posez en escargot au centre d'une plaque huilée.
3. **Renouvelez l'opération avec le reste des ingrédients.** Déposez les boudins sur la plaque en les enroulant pour former une seule grande spirale bien serrée. Badigeonnez d'huile et parsemez de graines de sésame. Enfournez pour 30 min. Laissez tiédir et servez.



LAURENT ROUVRAIS/PRISMAPIX

## Pâtes farcies en salade

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN**
**CUISSON : 20 MIN**

**• 16 à 20 grosses pâtes coquillage (conchiglie) • 250 g de feta • 1 gros blanc de poulet sans peau • 4 à 6 mini poivrons multicolores • 2 tomates • 1 petit bouquet de basilic (ou d'herbes de votre choix) • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.**

1. **Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée.** Égouttez-les et rafraîchissez-les. Versez-les dans un saladier. Arrosez d'1 cuil. à soupe d'huile d'olive.
2. **Coupez le blanc de poulet en dés.** Faites-les sauter 8 min à la poêle dans 1 cuil. à soupe d'huile chaude. Salez et poivrez.
3. **Taillez les poivrons épépinés** et les tomates en petits dés. Mélangez avec les dés de poulet et la feta émiettée. Salez et poivrez. Parsemez de 2 cuil. à soupe de basilic ciselé et arrosez du reste d'huile.
4. **Farcissez les pâtes à l'aide d'une cuillère.** Disposez-les dans un plat. Servez frais en entrée ou en plat léger.

### C'est parfait

**Pour pouvoir farcir facilement les pâtes, faites-les cuire en les gardant un peu fermes (al dente), 1 à 2 min de moins que le temps indiqué sur l'emballage.**

**Découvrez la cuisson douce sur braises : légumes tendres et juteux, viande moelleuse et brochettes de fruits savoureuses. Un délice !**

# Mon menu *au barbecue*



*Entrée*

## Fagotins d'asperges au lard et à l'orange

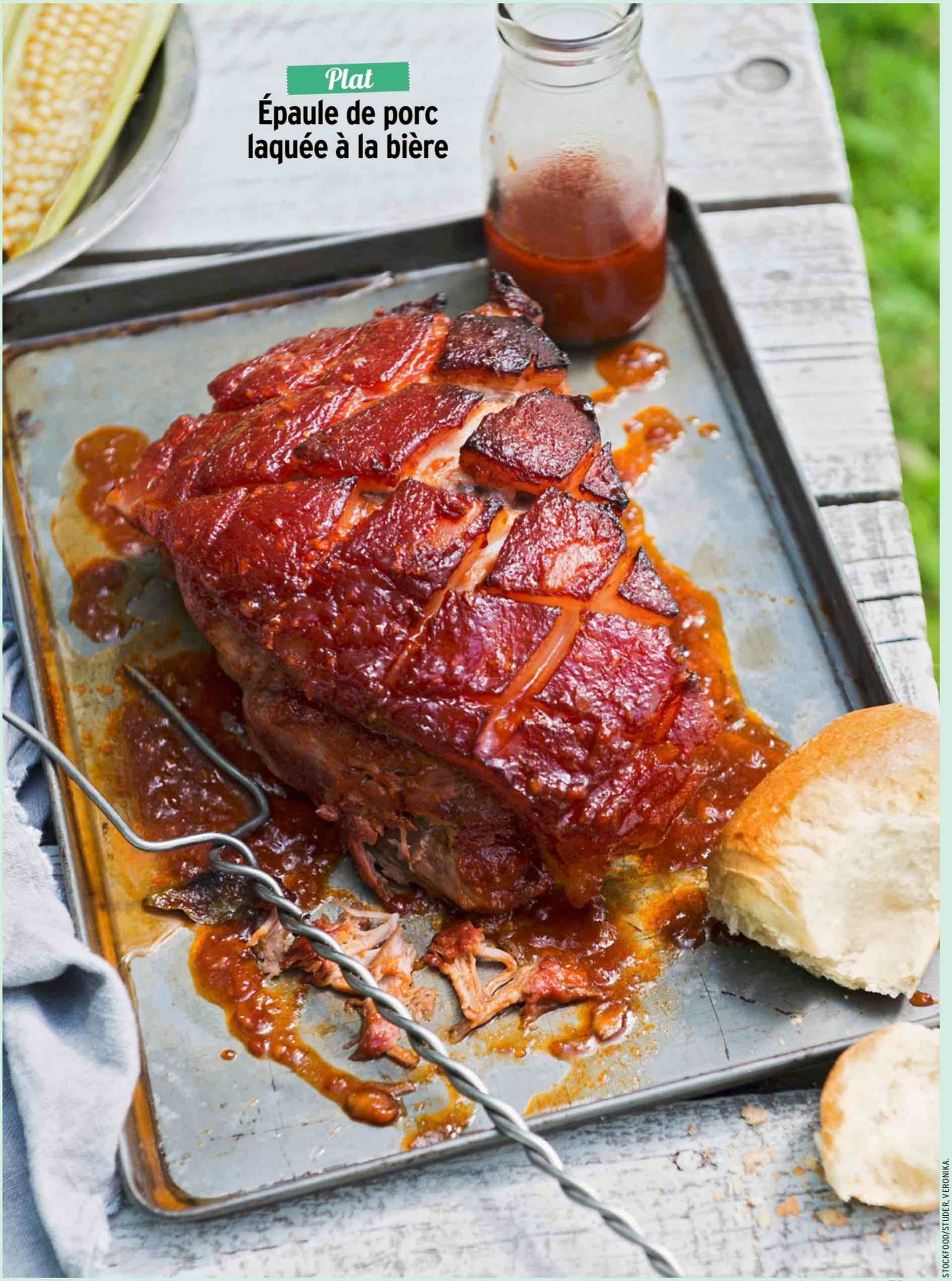
### *La bonne technique*

**En repoussant les braises bien à point sur les côtés du barbecue, on peut cuire tranquillement à cœur les grosses pièces sans noircir l'extérieur et préserver les plus petites (légumes, saint-jacques…) d'une trop grande ardeur. Avec cette technique de chaleur indirecte, tout est parfait à chaque fois.**

PLOTON/PHOTOCUISINE.

*Plat*

# Épaule de porc laquée à la bière



STOCKFOOD/STUDER. VERONIKA.

*Dessert*

# Brochettes de fruits à la camomille, sauce caramel

## S.O.S. brochettes

**Si les brochettes en bois risquent d'être calcinées par la cuisson, celles en métal brûlent les doigts. Faites tremper les premières 1 h avant de les utiliser et équipez-vous de gants adaptés pour saisir les secondes. Pas de brochettes ? Utilisez des bâtons de citronnelle ou des tiges de romarin : originalité et parfum seront au rendez-vous.**

STOCKFOOD/WESTERMANN. JAN-PETER.



Entrée

## Fagotins d'asperges au lard et à l'orange

6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
MARINADE : 2 H
CUISSON : 10 MIN

• 1,5 kg d'asperges vertes moyennes • 18 fines tranches de lard fumé • 2 oranges à jus • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vermouth blanc • 2 pincées d'origan sec • 6 brins de cerfeuil • sel, poivre.

**1. Éliminez la base ligneuse** des asperges et rincez-les.
**2. Pelez et pressez l'ail.** Mélangez-le dans un plat avec la moitié de l'huile d'olive, le jus d'1 orange, le vermouth, l'origan, du sel et du poivre. Ajoutez les asperges et laissez mariner 2 h au réfrigérateur.
**3. Formez 18 petits fagots** avec les asperges en les maintenant avec 1 tranche de lard et un peu de ficelle de cuisine. Disposez-les sur une plaque de cuisson perforée ou dans un panier à légumes spécial barbecue.
**4. Poussez les braises** du barbecue sur les côtés lorsqu'elles sont prêtes, et posez ensuite vos légumes au centre de la grille. Couvrez le barbecue et faites cuire 10 min environ, jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Arrosez-les du reste d'huile et du jus de la seconde orange. Dégustez-les chaudes ou tièdes, garnies de feuilles de cerfeuil.



Plat

## Épaule de porc laquée à la bière

6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
ATTENTE : 12 H
CUISSON : 2 H

• 1,6 kg d'épaule de porc désossée avec couenne. **Pour la marinade :** • 3 gousses d'ail • 50 cl de bière brune (ou de café filtre) • 3 cuil. à s. de confit d'oignons en bocal • 3 cuil. à s. de ketchup • 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique • 2 cuil. à s. de miel • 2 cuil. à s. de sauce de soja • 1 cuil. à café de Tabasco (facultatif) • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • 1 cuil. à café de 4-épices moulu • sel, poivre.

**1. Pressez les gousses d'ail pelées** et mélangez-les avec tous les autres ingrédients de la marinade.
**2. Entaillez en croisillons la couenne** de l'épaule de porc en veillant à ne pas entamer la chair. Versez la moitié de la marinade dans un plat, posez la viande et arrosez avec le reste de marinade. Couvrez et réfrigérez 12 h.
**3. Allumez le barbecue 3 h** avant de servir afin d'avoir beaucoup de braises. Placez la viande égouttée, couenne dessous, sur une plaque de cuisson. Quand les braises sont prêtes, poussez-les sur les côtés et posez la plaque au milieu de la grille. Fermez le barbecue. Faites cuire 1 h.
**4. Faites bouillir la marinade** 10 min jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse. Retournez le porc et badigeonnez-le avec cette marinade. Ajoutez un peu de charbon de bois si besoin. Continuez la cuisson 1 h en badigeonnant de nouveau la viande à mi-cuisson. Laissez-la reposer 20 min avant de servir, avec la marinade restante à part.



Dessert

## Brochettes de fruits à la camomille, sauce caramel

6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 2 H
CUISSON : 10 MIN

• 300 g de fraises • 2 pêches • 1/2 ananas • 1/2 melon • 1 citron • 30 g de sucre • 30 g de beurre • 1/2 l de glace au caramel (du commerce) • 2 sachets d'infusion à la camomille • 6 brins de menthe fraîche.

**1. Portez 30 cl d'eau à frémissements.** Versez sur les sachets de camomille et laissez infuser 5 min.
**2. Réunissez les fruits coupés** en quartiers dans un saladier avec le sucre, le jus du citron et la moitié de l'infusion de camomille. Faites mariner 2 h au frais. Placez la glace au caramel au réfrigérateur.
**3. Piquez les fruits sur 12 brochettes.** Réunissez-les deux par deux sur des carrés de papier d'aluminium plus longs que les brochettes. Ajoutez 1 cuil. à soupe de marinade, une petite noisette de beurre et refermez en papillotes. Alignez ces papillotes sur une plaque de cuisson. Posez celle-ci sur la grille du barbecue et faites cuire 5 à 10 min, selon l'intensité des braises restantes.
**4. Fouettez la glace au caramel fondue** avec le reste de camomille. Servez dans une coupelle, à côté des brochettes parsemées de menthe.

### À point

**Choisissez des fruits mûrs mais fermes, qui résisteront mieux à la cuisson.**

## Côté menu



STOCKFOOD/ARE MEDIA.

### Gourmandise à l'américaine

Découvrez les S'mores. Faites caraméliser une guimauve au-dessus des braises au bout d'une brochette et glissez-la toute chaude avec un carré de chocolat entre 2 biscuits (digestives, petits-beurre...). C'est parfait avec le café.

## Côté déco



SP

### La vaisselle idéale

Pour tous vos repas à l'extérieur, investissez dans l'acier émaillé, neuf ou chiné : c'est un matériau sain, léger, incassable et recyclable. Un choix écologique et très tendance...

**Lot de 6 assiettes émaillées, *Graniteware, Ø 22 cm, 35 €, sur le site de Warmcook.***

# Les bons vins...

**Symboles de l'été, les grillades s'accordent avec les rosés, les blancs, les rouges, le cidre... Un seul mot d'ordre, de la fraîcheur et du pep's.**



Épaule de porc laquée à la bière

# ...avec une grillade de porc

**Les rouges sont recommandés, mais attention !** Plus la viande est grasse, plus les tanins contenus dans les vins rouges apparaîtront durs et secs au palais. De même, plus la marinade est épicée, plus elle écrase le vin. Il est donc conseillé de s'orienter vers des vins légers. D'autant plus qu'on a rarement envie de lourdeur et de puissance pendant les chaudes journées d'été. Optez pour des vins rouges désaltérants. Cela signifie avec une vivacité bien marquée, qui laissera le palais net, débarrassé des lipides et du feu des épices. Pour cela, il n'y a rien de mieux qu'un beaujolais, un chinon, un anjou-villages ou un côtes-du-rhône-villages.

**Un rosé bien charpenté peut tout à fait convenir.** Un bandol, par exemple, est une valeur sûre, tout comme certains blancs suffisamment structurés et d'un âge déjà respectable, tels un sancerre ou un vouvray. Seul inconvénient : ils sont souvent chers. Il existe une alternative délicieuse à laquelle on pense rarement : le cidre ! Tendre ou bien sec, à vous de voir. Mais quel que soit votre choix, n'oubliez pas de servir ces vins plus frais qu'à l'accoutumée. Environ 6 °C pour un rosé, un blanc ou un cidre, et 10 °C pour les rouges, afin de conserver leur côté aiguisé et d'éviter qu'ils montent trop rapidement en température.

PAR MARIE GRÉZARD

## L'accord *original*

Ex-sommelier, Éric Bordelet a repris la propriété familiale de dans la Mayenne. Il y produit des cidres de caractère au goût affirmé, telle cette cuvée aux bulles fines et aux arômes extravertis de petite pomme. Acidulée et douce à la fois, elle joue les équilibristes pour notre plus grand bonheur. **Sidre Brut Tendre, Éric Bordelet, 8,90 €,** ***chez les cavistes Le Repaire de Bacchus.***










## L'accord *classique*

Une robe rubis dense, un nez bien fruité de fraise, framboise et cerise burlat, suivi d'une note de pivoine et de muscade. La bouche ronde et souple développe beaucoup de fraîcheur et s'appuie sur une trame de petits tanins fins et mûrs. Une bonne finale ronde et légèrement poivrée. **Moulin-à-Vent AOC rouge, 2020, Domaine de la Tour du Bief, 9,90 €,** ***dans les magasins Auchan.***

## L'accord coup de *cœur*

**À base de tannat et de cabernet franc, deux cépages à forte personnalité, cette cuvée enchantera tous les amateurs de rosés. Simple mais bien élaboré, ce vin libère des arômes francs de groseille et de framboise, cultivant un équilibre rafraîchissant entre rondeur et saveurs acidulées. Béarn AOP 2020 rosé, cave coopérative de Crouseilles, Les Frondeurs, 5,30 €,** ***dans les grandes surfaces et sur le site de la cave coopérative de Crouseilles.***

ISTOCK

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ



ADRESSES EN PAGE INDEX

# 10 idées avec... de la semoule de couscous

**Cette petite graine sait vraiment tout faire. En salé ou en sucré, elle va encore délicieusement vous surprendre.**



*Pour 4 personnes*

## Notre coup de ♥

### 1 Losanges aux dattes

Mélangez 3 verres de **semoule moyenne** avec 1 verre de **beurre** fondu et du **sel,** en aspergeant d'eau jusqu'à obtenir une pâte malléable. Aplatissez en deux galettes identiques. Parfumez 300 g de **pâte de dattes** avec de la cannelle, du girofle, de l'huile, du miel). Étalez en une troisième galette. Superposez les trois et coupez-les en losanges. Faites dorer dans une poêle à feu doux.

*Le plus* **Étalez vos galettes avec la paume de vos mains pour obtenir une épaisseur d'environ 1 cm.**

### 2 Crêpes mille trous

Mixez 125 g de **semoule fine** avec 50 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure chimique.** Ajoutez 20 cl d'eau tiède avec 1/2 cuil. à soupe de **levure de boulanger déshydratée** et 2 cuil. à soupe de **fleur d'oranger.** Mixez en pâte lisse. Laissez reposer 30 min. Faites cuire sur une seule face dans une poêle antiadhésive non graissée, jusqu'à l'apparition des trous. Servez aussitôt avec du **miel.**

*Le plus* **Entre chaque crêpe, passez la poêle sous l'eau froide pour la refroidir légèrement, puis essuyez-la.**

### 3 Délices au sésame

Faites fondre 100 g de **beurre** dans une casserole. Ajoutez 200 g de **semoule fine** et mélangez bien. Incorporez 100 g de **sucre** et 2 ou 3 gouttes d'**extrait de vanille.** Ajoutez 50 cl d'eau en filet tout en remuant jusqu'à absorption totale. Laissez refroidir et façonnez en boulettes. Roulez-les dans des **graines de sésame** grillées.

*Le plus* **Présentez ces gourmandises sur des petites piques.**

KETTENHOFEN / PHOTOCUISINE

### 4 Poissons panés croquants

Mélangez 200 g de **semoule** cuite froide avec 2 gousses d'**ail** écrasées, 1 cuil. à café de **curcuma** et 100 g de **persil** haché. Roulez 4 **filets de poisson salés** et **poivrés** dans la **farine,** puis dans 1 **œuf** battu et dans la semoule parfumée. Faites frire 3 min. Égouttez et servez avec du **citron.**

*Le plus* **Pressez bien les filets de poisson dans la semoule pour faire tenir la panure.**

### 5 Falafels arrangés

Laissez tremper 400 g de **pois chiches** secs environ 12 h dans de l'eau froide. Versez 400 g de **semoule** dans un saladier. Ajoutez 10 cl d'**huile d'olive** et couvrez d'eau bouillante. Laissez gonfler. Mixez les pois chiches égouttés avec 1 bouquet de **coriandre** et 5 gousses d'**ail** et 2 **oignons** pelés. Incorporez la semoule. **Salez** et **poivrez.** Épicez avec du **cumin en poudre.** Façonnez des boulettes et faites-les frire à l'huile 5 min.

*Le plus* **Pour les savourer, trempez ces croquettes orientales dans une mayonnaise parfumée avec du piment.**

### 6 Taboulé rouge

Mixez 2 gousses d'**ail** et 5 **oignons nouveaux** pelés avec 10 feuilles de **menthe,** 30 cl de **jus de tomate**, 10 cl d'**huile d'olive,** du **sel** et du **poivre.** Versez sur 250 g de **semoule.** Mélangez soigneusement et laissez gonfler. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Incorporez 20 **tomates cerises** coupées en quartiers.

*Le plus* **Préférez du jus de tomate fait maison : pelez 4 grosses tomates crues, mixez-les et filtrez le jus.**

### 7 Semoule au lait de coco

Faites chauffer 1 cuil. à soupe de **pâte à curry** dans un peu d'**huile d'olive.** Ajoutez 300 g de **semoule** et arrosez de 30 cl de **lait de coco.** Laissez cuire en mélangeant avec une fourchette jusqu'à ce que les graines se détachent. **Salez** et **poivrez.**

*Le plus* **C'est parfait pour accompagner des crevettes ou du poulet grillés.**

### 8 Flans aux abricots

Mixez 200 g d'**abricots secs** avec 1 l de **lait.** Portez à ébullition. Ajoutez 150 g de **semoule** en pluie et mélangez 10 min sur feu doux. Hors du feu, incorporez 3 **œufs** battus. Répartissez dans 4 grands ramequins. Faites cuire 30 min au bain marie à 200 °C.

*Le plus* **On adore ce dessert vite préparé et sans sucre ajouté. À déguster glacé en été et tiède en hiver.**

### 9 Pâtes fraîches maison

Battez 3 **œufs** dans un bol avec 1 cuil. à soupe d'**huile** et 1 cuil. à soupe d'eau. Mélangez dans un saladier 170 g de **semoule fine** et 150 g de **farine complète.** Pétrissez en ajoutant les œufs jusqu'à obtenir une boule. Laissez-la reposer 2 h à température ambiante avant de façonner les pâtes.

*Le plus* **Farinez soigneusement vos mains pendant le pétrissage, car la pâte est assez collante au début.**

### 10 Gratin de carottes

Faites chauffer 1 l de **lait** dans une casserole avec 2 cuil. à café de **cumin. Salez** et **poivrez.** Versez 150 g de **semoule** en pluie fine en fouettant, puis laissez cuire jusqu'à épaississement. Ajoutez 10 **carottes nouvelles** en rondelles. Versez dans un plat à gratin et enfournez 20 min à 200 °C.

*Le plus* **Ajoutez du comté râpé sur le gratin 5 min avant la fin de la cuisson.**

**Avec trois fois rien, les Cubains ont l'art de préparer un festin. En cuisine, ce peuple a du génie. Ses spécialités s'exportent à merveille et se dégustent à Miami et bien au-delà.** TEXTES : ALIETTE DE CROZET - RECETTES : VALÉRIE BOUVART

# Le goût de Cuba


Couleurs locales sur un marché de La Havane, au nord de l'île.

La cuisine de Cuba ? Elle chaloupe comme la salsa. Caribéenne, espagnole, africaine mais aussi indigène. Savoureuse et riche, elle respire le goût de la survie. On se régale de ses plats délicieux, des spécialités épicées mais jamais trop piquantes, souvent accompagnées d'un café cubain "cortadito" ou "con leche".

## Moros y cristianos et banane plantain, une tradition séculaire

El Cocodrilo (l'île crocodile), le surnom de Cuba en raison de sa forme, a la peau dure, même si la période reste difficile. Dans cette île communiste, la plus grande des Caraïbes, il peut sembler bizarre que la base du repas, l'omniprésent mélange de haricots noirs et de riz blanc, s'appelle **"moros y cristianos".** Ce nom, qui signifie textuellement "Maures et chrétiens", est à l'origine celui d'une fête célébrée par les Espagnols. Elle commémore la reconquête de la péninsule Ibérique au XVe siècle par les chrétiens après sept cents ans d'occupation musulmane. Un troisième ingrédient, la banane plantain, apporte une touche de jaune dans l'assiette sous différentes formes : en rondelles frites, ce sont les **"tostones";** en purée, les **"platanos maduros",** et en chips, les incontournables **"nachos".**



## Le yuca, un tubercule à toutes les sauces

À Cuba, le manioc se nomme **"yuca"** (rien à voir avec nos plantes d'intérieur). Des beignets parfumés à la cannelle à base de ce

## Les recettes



### Langouste grillée au beurre épicé

4 PERSONNES · PRÉPARATION : 20 MIN · CUISSON : 20 MIN · ATTENTE :30 MIN

**• 2 langoustes des Caraïbes de 800 g environ • 60 g de beurre pommade • 2 citrons verts bio • 1 gousse de vanille • 1 noix de gingembre • 1 cuil. à soupe de rhum • 2 pincées de piment en poudre.**

1. **Râpez le zeste d'1 citron vert,** puis pressez-le. Pelez et râpez le gingembre. Malaxez ensemble le beurre mou, le zeste et le jus du citron, le gingembre, les graines de la vanille, le rhum et le piment. Formez un petit boudin et faites-le durcir au frais pendant 30 min.
2. **Préchauffez le four à 210 °C en position gril.** Déposez les langoustes à plat sur une planche (ébouillantez-les avant quelques secondes si elles sont vivantes). Piquez un grand couteau bien aiguisé entre les 2 antennes et coupez la langouste en deux dans la longueur jusqu'à la queue.
3. **Placez les demi-langoustes sur une plaque,** carapace vers le haut. Répartissez dessus les rondelles de beurre épicé. Enfournez pour 8 à 12 min selon la taille des crustacés. Servez avec le citron vert restant en quartiers.

**À savoir**

**Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de la langouste (ou du homard) surgelée, à enfourner sans décongélation 12 à 14 min.**



## Un mets national

**Il faut absolument goûter la "ropa vieja", qui signifie littéralement "vieux vêtements". Un bœuf cuit et recuit, jusqu'à finir en fibres. La viande hachée additionnée de cumin, poivrons, tomates et raisins secs devient du picadillo. On en farcit les "papas rellenas", croquettes de pommes de terre mixées avec des œufs et de la chapelure de pain.**

tubercule se dévorent traditionnellement sur la plage le 31 décembre. On en fait aussi des soupes avec de la calebasse, du taro ou de la patate douce. Bouilli avec un jus de citron, le manioc accompagne la couenne de porc frite. À Cuba, le porc au barbecue est un régal. Et pour l'écrivain Leonardo Padura : "Le cochon cubain est le mieux nourri au monde."



### Bigarades, medianoche et mojito

Cuba exporte un piment habanero qui ne pique pas, ainsi que des agrumes, ingrédients que l'on retrouve dans une marinade à base de jus d'orange amère (bigarade), d'huile, d'oignon, d'origan et de cumin. Cette **"mojo"** imprègne viandes et poissons avant cuisson, comme le cabri du

**"chilindrón de chivo".** Vous ne trouverez ni Coca-Cola ni hamburgers sur l'île ! Mais les Cubains raffolent de ce qui vient de l'étranger : pain, pickles, jambon et fromage importés sont les stars du sandwich cubain, appelé "medianoche" (minuit) depuis les années 1960, car c'était l'en-cas des noctambules qui sortaient des clubs de La Havane. Seuls les novices y rajoutent de la mayonnaise ou de la laitue. Le flan aux œufs et le gâteau aux trois laits sont à base de lait concentré venu d'ailleurs, mais le rhum, lui, est par essence cubain. À La Havane, les barmen du mythique El Floridita remplissent des pyramides de coupes de Daïquiri, à base de rhum blanc, jus de lime et sucre, rendu célèbre grâce à Ernest Hemingway qui l'adorait. À Trinidad, on boit plutôt de la Canchànchara, un délice à base de rhum, de miel et de citron vert. Mais Cuba s'est surtout fait connaître par son cocktail à base de menthe fraîche, sucre de canne, rhum et citron vert, le fameux mojito, qui a conquis le monde bien plus que la révolution. N'en déplaise à Che Guevara.



ISTOCK ; SP



# Riz aux haricots noirs

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN**
**CUISSON : 15 MIN**

**• 200 g de riz longs grains • 1 boîte de haricots noirs au naturel (250 g net environ) • 12 cl de coulis de tomates • 1 poivron rouge • 2 gousses d'ail • 2 oignons • 4 brins de persil • 1 feuille de laurier • 1 citron vert • 1 cuil. à café de cumin moulu • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.**

1. **Pelez et émincez l'ail et les oignons.** Coupez le poivron rouge en dés. Faites revenir 3 min l'ail et les oignons avec l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez le riz, le poivron, le laurier et le cumin. Mélangez 2-3 min.
2. **Versez 30 cl d'eau et le coulis de tomates.** Salez, poivrez. Faites cuire jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 12 min.
3. **Ajoutez les haricots rincés** et poursuivez la cuisson à feu doux 3-4 min. Arrosez du jus du citron, parsemez de persil et servez.

## Le plat emblématique des Caraïbes

**Cette combinaison de riz et de haricots, appelée "moros y cristianos" à Cuba, se retrouve dans toutes les Caraïbes : on peut ainsi déguster le gallo pinto au Costa Rica, l'arroz con gandules à Porto Rico ou le pabellón criollo au Venezuela...**

# Le concombre

**Synonyme de fraîcheur et de légèreté, ce proche cousin de la courge et du cornichon a autrement plus de goût quand il vient du potager plutôt que de la serre ! Il est facile à cultiver et même à faire grimper sur le balcon.**

Ce légume pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya. On trouve déjà des traces de sa présence dès 3 000 avant Jésus-Christ. À l'époque romaine, le cuisinier Apicius le faisait confire dans du miel pour en éliminer l'amertume, une saveur qui a presque totalement disparu des variétés d'aujourd'hui, appréciées pour leur croquant et leur côté très désaltérant.



ISTOCK

## Surprenant

**Découvrez le concombre lemon, une variété ancienne originaire de Russie. Il présente des petits fruits ronds et jaunes comme des citrons. Ces étonnantes boules cachent sous leur peau comestible une chair croquante et très douce, sans amertume si le fruit est récolté à temps (avant d'être complètement jaune). On le croque comme une pomme ou on le déguste en salade.**

## Je choisis mes variétés

**Il faut distinguer les concombres lisses des épineux** et les longs des demi-longs, qu'ils soient hybrides ou non. Parmi les longs, le vert long maraîcher et le crokdelis portent bien leurs noms et offrent de bons rendements. Plus courts, le généreux ou le marketer sont des épineux bien parfumés. La variété gynoïque adrian F1 n'a que des fleurs femelles qui donnent chacune un fruit. Remarquable, le bien nommé serpent donne de longs fruits sinueux.

## J'installe mes plants

**Le concombre apprécie les températures entre 18 et 30 °C,** les lieux protégés, les sols fertiles riches en humus, bien drainés, mais à bonne rétention d'eau. Installez les plants en laissant un diamètre de 30 cm autour. Puis soit vous les laissez ramper (avec le risque d'obtenir des fruits moins propres, moins droits et d'avoir une végétation envahissante), soit vous "tuteurez" solidement et installez filets ou grillages, car les tiges deviennent vite lourdes. Au début, il faut les aider à se maintenir, mais très vite elles se débrouillent seules. En pot, pour un décor coloré, mariez vos plants à des pois de senteur, des capucines ou des thunbergia.

PAR CATHERINE LAMONTAGNE

## Je fais pousser

**Le concombre est gourmand en eau.** Arrosez très souvent, car les racines ne doivent surtout pas se dessécher. Un paillage du sol limite les passages. Pensez également à enrichir régulièrement le sol. Plus il aura de matière organique à sa disposition, plus il pourra produire. Sur le balcon, un engrais pour les plantes fleuries ou pour les fraises convient parfaitement. Vous obtiendrez de beaux concombres en limitant à quatre le nombre de fruits par pied.

## Je récolte

**L'une des particularités du concombre,** c'est qu'il doit être cueilli et consommé avant sa maturité, dès qu'il atteint la bonne taille et qu'il est bien vert. Récoltez-le régulièrement en coupant net le pédoncule de la tige.

## C'est pratique



### Les tuteurs toniques

Deux hauteurs (1,50 m et 1,80 m) et quatre couleurs (vert jardin, vert anis, rouge cerise et gris) pour ces tuteurs robustes. Proposés avec des attaches faciles à fixer et à déplacer pour soutenir le plant au fil de sa croissance, ils résistent à la flexion.

**Tuteurs Mikado, MV Industrie,** ***dès 38,90 € les 6 en 150 cm avec 24 attaches, dans les jardineries.***

*À réfrigérer*

# Tzatziki à tartiner

**4 PERSONNES**
**PRÉPARATION : 15 MIN**
**ATTENTE : 1 H**

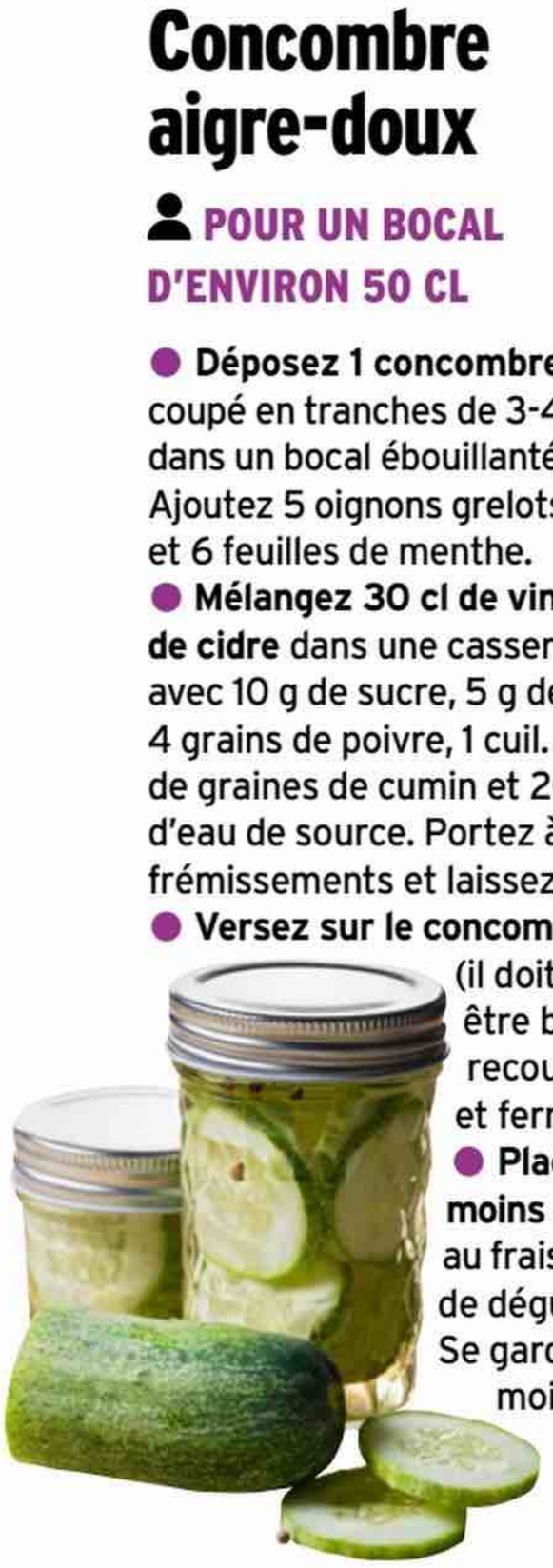
● **Rincez 1 concombre bio.** Coupez-le en deux sans le peler. Épépinez-le et râpez-le à la grosse grille. Versez dans une passoire et salez. Laissez dégorger au moins 1 h.
● **Mélangez 100 g de yaourt grec,** 100 g de fromage frais, 2 gousses d'ail hachées, 2 cuil. à soupe d'aneth ciselé, 4 tours de moulin à poivre et un filet de vinaigre blanc. Ajoutez le concombre égoutté. ● **Remuez** et réservez au réfrigérateur.

*À stocker*

# Concombre aigre-doux

**POUR UN BOCAL D'ENVIRON 50 CL**

● **Déposez 1 concombre** bio coupé en tranches de 3-4 mm dans un bocal ébouillanté. Ajoutez 5 oignons grelots pelés et 6 feuilles de menthe.
● **Mélangez 30 cl de vinaigre de cidre** dans une casserole avec 10 g de sucre, 5 g de sel, 4 grains de poivre, 1 cuil. à café de graines de cumin et 20 cl d'eau de source. Portez à frémissements et laissez tiédir.
● **Versez sur le concombre** (il doit être bien recouvert) et fermez.
● **Placez au moins 48 h** au frais avant de déguster. Se garde trois mois.



ISTOCK (3)

*À savourer tout de suite*

# Velouté glacé de concombre à la brousse

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 10 MIN**
**ATTENTE : 1 H**

**• 1 beau concombre bio • 1/2 citron bio • 3 brins de basilic • 5 brins de coriandre • 250 g de brousse de brebis • 1 cuil. à soupe de miel • 1 filet d'huile d'olive • sel, poivre. Le décor : • fines herbes et graines croquantes (lin, courge...)**

**1. Lavez le concombre.** Coupez-le en deux et épépinez-le. Taillez les 3/4 en gros dés. Réservez le reste. Mixez avec le jus et le zeste râpé du citron, la coriandre, le basilic, le yaourt, l'huile, le miel, du sel et du poivre. Réfrigérez 1 h.
**2. Servez dans des bols,** décoré du reste de concombre coupé en rondelles, de fines herbes et de graines.

## Question laitage

**Variez les plaisirs avec du yaourt de vache ou de chèvre, ou avec une préparation fermentée à l'amande pour une recette sans lactose.**

*À chacun sa recette*

# Tarte amandine aux abricots

## Version traditionnelle

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 30 MIN**

**La pâte :** • 200 g de farine • 50 g de sucre glace • 1 œuf • 100 g de beurre • 30 g de poudre d'amandes • 2 pincées de fleur de sel. **La crème d'amandes :** • 75 g de poudre d'amandes • 75 g de sucre en poudre • 1 œuf • 75 g de beurre pommade. **La garniture :** • 12 à 15 abricots mûrs mais fermes • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre.

**1. Préparez la pâte.** Travaillez le beurre et le sucre glace au robot jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Incorporez l'œuf, puis la farine, la poudre d'amandes et la fleur de sel à petite vitesse. Enveloppez dans un film étirable et réservez au frais.

**2. Réalisez la crème d'amandes.** Mélangez le beurre et le sucre. Ajoutez l'œuf et la poudre d'amandes en remuant jusqu'à ce que la préparation soit souple.

**3. Étalez la pâte au rouleau.** Garnissez-en un moule à tarte de Ø24 cm. Versez la crème d'amandes et lissez avec une spatule.

**4. Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez les abricots en deux et dénoyautez-les. Disposez-les sur la crème d'amandes et parsemez-les de sucre. Enfournez pour environ 30 min, jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Laissez refroidir complètement. Démoulez sur un plat et servez.

## Version bonus santé

On suit la tendance "healthy" en cuisinant des produits vraiment bons pour nous. Dans la pâte, remplacez le beurre par 6 cl d'huile d'olive (ou d'amande) qui contient des graisses insaturées bonnes pour le cœur et le sucre blanc par 40 g de sucre complet (rapadura ou muscovado, en magasins bio), au pouvoir sucrant plus puissant (on en met donc moins) que le sucre raffiné et plus riche en vitamines et en minéraux.

## Version allégée

Pas de pâte, c'est plus léger et plus rapide à préparer. Beurrez un moule à manqué de Ø24 cm. Parsemez de sucre et versez-y cette préparation : 1 œuf fouetté avec 75 g de sucre, 75 g de poudre d'amandes et 1 cuil. à soupe de fécule. Incorporez 75 g de beurre fondu froid et versez dans le moule. Garnissez d'oreillons d'abricots. Enfournez 35 à 40 min à 180 °C. Parsemez de quelques pincées de sucre complet. Dégustez tiède.

## Les amandes, c'est bon pour moi ?

**Comme beaucoup d'oléagineux, elles sont excellentes pour la santé, car elles sont riches en fibres, utiles pour le transit et la régulation de la glycémie, en protéines, qui nourrissent les muscles, ainsi qu'en vitamines, minéraux et antioxydants. Ajoutez-les dans vos salades, vos soupes froides et vos desserts, entières, effilées ou hachées. Attention, elles sont aussi riches en calories (autour de 500 kcal pour 100 g).**

ISTOCK

# Cuisine Actuelle

*La passion du goût*

**+ de recettes !**
- Des fiches cuisine
- Les astuces de la rédaction
- Plein d'autres surprises...

**4,10€ par mois**
au lieu de ~~5,35€~~




**12 n° par an**
**+ 6 HORS-SÉRIES**

## BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTEURS DE *Cuisine Actuelle*

❶ Je choisis mon offre : ▶

❷ Je choisis mon mode de souscription : ▼

☐ **Offre sans engagement - 12 n°/an + 6 HS**
**4,10€ par mois** (1)
au lieu de ~~5,35€~~ *
**25% de réduction**

☐ **Offre annuelle - 12N°/an + 6 HS**
**59€ par an** (2)
au lieu de ~~64,20€~~/an*
Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de votre part
**8% de réduction**

### ▶ @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP -5% supplémentaires !

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

**COMMENT SOUSCRIRE ?**
❶ Je me rends sur **www.prismashop.fr**
❷ Je clique sur **Clé Prismashop**
* en haut à droite de la page sur ordinateur
* en bas du menu sur mobile
❸ Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :
CGFSN379 Voir l'offre

### ▶ PAR COURRIER :

❶ Je coche l'offre choisie ❷ Je renseigne mes coordonnées** ☐ M^me ☐ M.

Nom** : .....

Prénom** : .....

Adresse** : .....

CP** : Ville** : .....

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

### ▶ PAR TÉLÉPHONE : 0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel

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

CGFSN379

# 18 recettes pour sublimer

## Avec un morceau de porc sauce barbecue



### JE PRÉPARE

• **Un croque génial.** Effilochez 300 g de **porc** cuit. Ajoutez 1 à 2 cuil. à soupe de **moutarde.** Répartissez sur 4 tranches de **pain.** Recouvrez de 4 tranches de **fromage (cheddar, comté),** puis refermez avec 4 tranches de pain. Faites dorer à la poêle dans un peu de **beurre** chaud et servez.

• **Des tomates surprises.** Mixez grossièrement environ 350 g de **porc** cuit avec la chair de 4 grosses **tomates** évidées, 1 **crottin de chèvre** émietté, 3 cuil. à soupe de **raisins secs** et 1 cuil. à soupe de **persil** ciselé. **Poivrez.** Garnissez-en les tomates. Déposez-les dans un plat à four. Arrosez d'1 filet d'**huile** et enfournez 35 min à 180 °C.

• **Une salade croustillante.** Faites revenir à la poêle 2 cm de **gingembre** haché dans 3 cuil. à soupe d'**huile** avec 2 **oignons fanes** ciselés. Ajoutez environ 250 g de **porc** cuit émincé. Mélangez soigneusement, puis faites caraméliser 5 min. Versez aussitôt cette prépration sur une salade de **jeunes pousses.** Parsemez de 30 g de **cacahuètes** concassées et décorez de feuilles de **coriandre.**

## Avec quelques tranches de cake rassis

### JE CUISINE

• **Un pudding aux fraises.** Répartissez 250 g de **fraises** coupées en quartiers dans un plat à gratin **beurré.** Recouvrez de tranches de **cake.** Fouettez 2 **œufs,** 4 cuil. à soupe de **sucre,** 4 cuil. à soupe de **lait** et 1 cuil. à café de **gingembre** en poudre. Versez sur les tranches de cake et laissez s'imbiber 15 min. Enfournez pour 40 min à 180 °C. Dégustez tiède.

• **Des tuiles de cake.** Découpez en tranches un reste de **cake,** le plus finement possible. Disposez-les sur une plaque et faites cuire 15-20 min dans le four chauffé à 180 °C. Retournez-les à mi-cuisson (elles doivent être craquantes et bien dorées).

• **Des figues farcies.** Mixez 2 tranches de **cake** avec 30 g de **pignons.** Ajoutez 1 cuil. à soupe de **miel.** Ouvrez en croix 8 **figues** et déposez-les dans un plat à four. Garnissez-les de farce et enfournez-les 10-12 min à 180 °C pour les faire rôtir. Laissez tiédir et servez avec une **glace à la vanille.**





## Avec de la limonade entamée

### JE SUBLIME

• **Une soupe de fruits.** Mélangez dans un saladier 300 g de **pastèque** coupée en dés avec 250 g de **framboises** et 100 g de **cassis.** Arrosez d'1 à 2 cuil. à soupe de **sirop de cassis** et du jus d'1 **citron vert.** Ajoutez 40 cl de **limonade.** Réservez 30 min au réfrigérateur avant de servir.

ISTOCK

• **Une limo-gria.** Mélangez 1 cuil. à soupe de **sirop d'orgeat** dans un saladier avec 2 **pêches,** 10 **fraises** et 1 **citron** coupés en fines lamelles. Ajoutez 10 **framboises** et 6 feuilles de **menthe.** Arrosez de 50 cl de **vin blanc sec** et laissez infuser 1 h au frais. Ajoutez 40 cl de **limonade** avant de servir.

• **Des crêpes folles.** Mélangez dans un saladier, dans cet ordre, 250 g de **farine** avec 3 g de **sel,** 4 **œufs** et 20 g de **beurre** fondu. Ajoutez 10 cl de **lait** et 40 cl de **limonade** pour obtenir une pâte lisse. Faites aussitôt cuire vos crêpes dans une crêpière beurrée.



# les restes

**Pour 4 personnes**

## RIEN NE SE PERD



## Avec des yaourts oubliés

### J'IMPROVISE

- **Un gâteau d'Orient.** Mélangez successivement 2 **yaourts nature** avec 150 g de **sucre,** 190 g de **farine,** 1/2 sachet de **levure,** 8 cl d'**huile d'olive,** 3 **œufs,** 100 g de **poudre d'amandes** et 2 cuil. à soupe d'**eau de fleur d'oranger.** Versez dans un moule **beurré** et enfournez pour 30 min à 180 °C.

- **Une marinade fruitée.** Mélangez 2 **yaourts nature** avec le jus et le zeste râpé d'1 **orange bio,** 5 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** 1 gousse d'**ail** hachée et 1 brin de **romarin.** Faites-y mariner du **poulet** ou de l'**agneau.**

- **Des blinis moelleux.** Fouettez 2 **œufs** dans un saladier avec 2 **yaourts nature,** 1 pot de yaourt de **farine,** 1 pot de yaourt de **farine de sarrasin,** 1 cuil. à café de **levure** et 6 cl de **lait. Salez.** Faites cuire en mini crêpes 2 min par face dans une poêle à blinis. Dégustez accompagné de **saumon fumé** et de **crème fraîche.**

## Avec des pêches très mûres

### JE CRÉE

- **Un chutney acidulé.** Pelez et dénoyautez 4 **pêches.** Coupez-les en morceaux. Versez dans une casserole avec 1 **oignon** émincé, 3 cuil. à s. de **cassonade,** 2 cm de **gingembre** râpé, le jus et le zeste râpé d'1 **citron bio,** 10 cl de **vinaigre de cidre** et 3 cuil. à s. d'eau. Laissez compoter 20 min.

- **Un milk-shake d'été.** Pelez et dénoyautez 4 **pêches.** Mixez avec 4 boules de **glace à la vanille,** 20 cl de **lait,** 3 cuil. à soupe de **jus de citron** et 1 cuil. à soupe de **miel.** Répartissez aussitôt dans des verres et servez avec une paille.

- **Une confiture à la lavande.** Pelez et dénoyautez les **pêches.** Coupez-les en quartiers. Mélangez-les dans un saladier avec leur poids de **sucre.** Laissez reposer au moins 2 h au réfrigérateur. Faites-les cuire 20 min à petits bouillons avec le jus d'1 **citron.** Ajoutez 1 cuil. à soupe de **fleurs de lavande fraîche non traitée** et faites cuire encore 5 min. Répartissez dans des pots. Vissez les couvercles et réservez dans un endroit frais.





## Avec des blettes cuites

### J'INVENTE

- **Une pizza veggie.** Étalez 1 **pâte à pizza.** Badigonnez-la d'1 cuil. à soupe de **moutarde** et d'1 cuil. à soupe de **crème fraîche.** Répartissez-y 200 g de **blettes** et 1 boule de **mozzarella** coupée en lamelles. **Salez** et **poivrez.** Arrosez d'1 filet d'**huile d'olive,** puis enfournez pour 25 min à 180 °C.

- **Un pesto rigolo.** Égouttez bien 150 g de **blettes.** Mixez-les par à-coups avec 1 gousse d'**ail** pelée, 60 g de **pignons,** 80 g de **parmesan** et le jus d'1/2 **orange. Salez** et **poivrez.** Ajoutez environ 7 à 8 cl d'**huile d'olive** en mixant. Versez sur des **pâtes fraîches** ou sur du **poulet.**

- **Des crostinis apéro.** Faites sauter à la poêle 200 g de **blettes** hachées grossièrement avec 1/2 **citron confit** haché, 1 tranche épaisse de **jambon fumé** coupée en dés et 1 pincée de **piment.** Répartissez sur des languettes de **pain de campagne** grillé et dégustez aussitôt.

30 minutes

Hop-hop hop

# Omelette soufflée à la courgette

**Envie d'un petit dîner léger ? Quelques œufs, une courgette, et un tour de batteur plus tard, c'est prêt !**



**4 PERSONNES**
**PRÉPARATION : 10 MIN**
**CUISSON : 20 MIN**

- 8 œufs
- 1 courgette
- 1 oignon
- 10 g de beurre
- sel, poivre.

**1. Lavez la courgette.** Éliminez les extrémités et râpez la chair.
**2. Retirez la première peau de l'oignon** et émincez-le.
**3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.** Fouettez les blancs en neige ferme au batteur.
**4. Salez et poivrez les jaunes d'œufs.** Fouettez-les. Ajoutez la courgette râpée et l'oignon émincé. Mélangez bien. Incorporez les blancs d'œufs délicatement en soulevant la masse pour garder le maximum de volume. Préchauffez le four à 180 °C.
**5. Faites chauffer une poêle** allant au four avec le beurre. Versez-y la préparation et faites cuire 5 min. Enfournez la poêle pour 8 min. Dégustez sans attendre.

### Système D

**Si vous n'avez pas de poêle passant au four, faites cuire entièrement l'omelette à la poêle sur le feu, en la couvrant après 5 min de cuisson.**

POUR VOIR LA VIDÉO
Hop Hop Hop

### Avec la peau

***Si la courgette est bio, une fois bien lavée, n'hésitez pas à manger la peau, surtout si elle est fine. En plus de donner sa jolie couleur verte à l'omelette, elle apporte des caroténoïdes rares. Ce sont des pigments végétaux antioxydants, bons pour notre santé.***

PLOTON / PHOTOCUISINE

# Souriez, respirez, évadez-vous !




**À DÉCOUVRIR CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX**

Toute la presse est sur prismaSHOP.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