

Nos 120 recettes apéro d'été

SEP M  
TOP  
ventes

JUILLET-AOÛT 2022

# Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

Dossier  
**bières**

Guide d'achat  
et accords  
gourmands



16 fiches  
à conserver

120  
recettes

Tartes, brochettes,  
salades XXL, cocktails...

Apéro  
d'été  
& buffet d'été

PRIMA MEDIA CPPAP

L 16451 - 165H - F: 4,90 € - RD



Hors-série Cuisine Actuelle



# CÔTES DE PROVENCE

*le Goût du Style*

---

VINSDEPROVENCE.COM

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

sowine

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

## RÉDACTION

13, rue Henri-Barbusse - 92230 Gennevilliers Cedex  
Téléphone : 01 73 05 45 45

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05  
suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directeur de la rédaction : Julien Lamury Dessauvages.

Secrétaire de direction : Christelle Florent (6746).

Rédactrice en chef déléguée : Fabienne Garcia (6853).

Secrétariat : Angélique Danigo (6813). Rédacteur

en chef adjoint édition : Marc Gadmer (6783).

Rédactrice en chef adjointe : Marilyne Clarac (6863).

Directeur artistique adjoint : Géraud Chabanet.

Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service

(recettes, 6604), Isabelle Contrepas, chef de service

(magazine, 6605), et Amélie Palmas, chef

de service (hors-série Cuisine Actuelle, 4850).

Secrétariat de rédaction : Véronique Tréboutte, 1<sup>re</sup> SR

(6052), et Véronique Fève (6596).

Maquette : Corinne Letourneur (6608)

et Marie-Thérèse Allory (4876).

Photo : Sybille Joubert, chef de service (6768),

Béatrice Franco (6921).

Cuisineactuelle.fr : Aurélie Godin (6816), chef de

rubrique ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ;

Maëlle Auriol (5033), rédactrice web ; Julie Landes-

Ensuque (4650), community manager.

Fabrication : Yann Saunier (6859).

Courrier des lecteurs : Bertrand Girard-Colomb (5826).

Ont collaboré à ce numéro : V. Bouvart, M.-C. Frédéric,

J.-P. Frétillet, C. Godard, F. Habertur, M. Grézard,

A. Inquimbert, E. Moncel, C. de Nogueira,

N. Renaud, P. Roumégoux, S. Scelles, E. Scotto,

P. Sinsheimer, J. Tercaets, B. Vigot-Lagandré.

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 : Elodie Davrin (6443). Planning manager :

Fabienne Bonami (6491), Fabienne Dellac (6490).

Directeur marketing études et communication : Charles

Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Grolée.

Directrice des études éditoriales : Isabelle Demailly

(5338). Directrice de la fabrication et de la vente

au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes :

Bruno Recurt. Directrice marketing et business

développement : Claire Bernard. Global Marketing

Manager : Aurélie Jore. Directrice Éditoriale Digital

et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin.

Directrice Exécutive Prisma Media : Pascale Socquet.

Directrice de la publication : Claire Léost.

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9. Service abonnements

0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Abonnements et anciens numéros :

[prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr)

Abonnement Cuisine Actuelle +

Cuisine Actuelle HS (6 N<sup>os</sup>) : 64,20 €.

Photogravure : Allo Scan. Imprimé

en Allemagne : Prinovis Dresden

Meinholdstraße 01 129 Dresden.

Provenance du papier : Finlande.

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Eutrophisation : P<sub>tot</sub> 0,004 kg/To

de papier. ISSN : 09893091.

Commission paritaire : n° 0124

K 84150. Création janvier 1991

© 2022 Prisma Media.

Dépôt légal : juin 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.



ACPM

# Édito

## Un été à savourer

**F**ini les contraintes, les repas minutés, le service à table obligé ! Le mot liberté reprend tout son sens en vacances. C'est le moment de céder à nos envies sans programme établi, de renouer avec le plaisir de se retrouver en petit ou grand comité, comme il nous plaît. Apéro dînatoire, buffet, cocktail et barbecue party nous ouvrent les portes des délices de la convivialité. Ils s'organisent autour de recettes simples, gourmandes et (ré)créatives. Prêts d'avance ou en quelques minutes, plats et desserts s'invitent au jardin comme en terrasse et nous redonnent le goût de la fête. Notre cuisine prend ses quartiers d'été, et nous ne demandons qu'à la savourer. Avec de bons copains ou la famille au grand complet, c'est encore mieux ! Car comme le disait le chef étoilé Joël Robuchon : *"On ne peut pas faire de cuisine si l'on n'aime pas les gens."* Et quel meilleur moment qu'une saison au soleil pour mettre en application cette belle déclaration.

*Fabienne Garcia*

Rédactrice en chef déléguée



# Sommaire



## L'HEURE DES GRANDES

- Buffet au barbecue.....p. 12
- Trucs & astuces d'un pro du barbecue.....p. 20
- Servis sur un plateau.....p. 22
- 15 idées de salades géantes.....p. 26
- Cheese balls à partager.....p. 28



## REPAS D'EXCEPTION EN

- Cocktails et bouchées, les bons duos.....p. 44
- Trucs & astuces d'une pro des cocktails.....p. 52
- 15 idées de verrines raffinées.....p. 54
- Chic, des soupes froides !.....p. 56



## APÉRO DÎNATOIRE ENTRE

- Burgers, tacos & Cie.....p. 68
- Trucs & astuces d'un pro de la street food.....p. 74
- Ça change des pizzas !.....p. 76
- 15 idées à tartiner.....p. 80

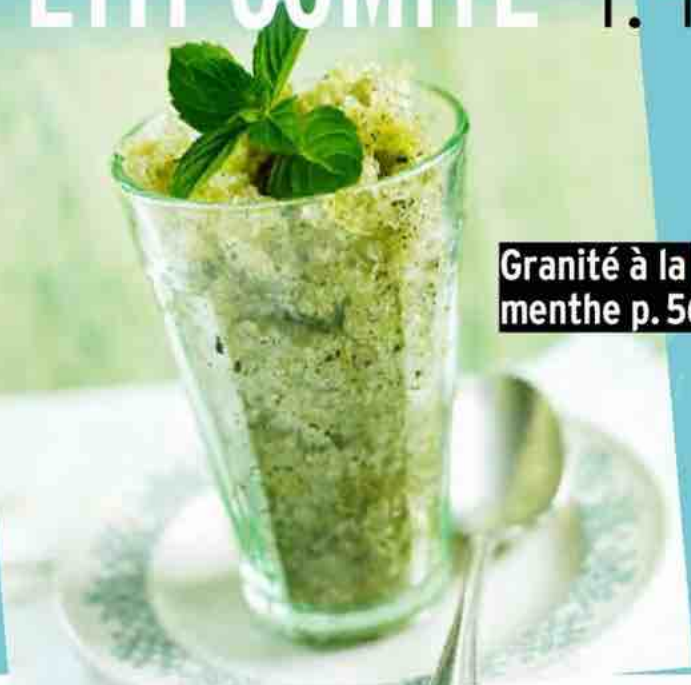
# TABLÉES P.12

Rouleaux de printemps  
au jambon, sauce  
tahini p.22



# PETIT COMITÉ P.44

Granité à la  
menthe p. 56



# AMIS P.68

Tarte étoilée aux  
tomates cerises  
& Tarte spirale de  
légumes p.76



# Et aussi...

## NOS COUPS DE ♥

- Apéro du monde..... p. 6

## AUTOUR...

... du melon..... p. 36

... de la crevette..... p. 62

... de l'olive..... p. 82



## SHOPPING

- Ces grignotis qui comblent  
l'appétit..... p. 34

- Bons petits vins,  
jolis bidons..... p. 38

- Prêts à l'emploi,  
le bon choix..... p. 60

- Et on boit quoi ?..... p. 85

## ON PASSE AU DESSERT !

- Pour grandes  
tablées..... p. 40

- À la poche  
à douille..... p. 64

- Préparé à la  
dernière minute..... p. 86

## INDEX DES RECETTES P. 98

**Abonnez-vous vite à tarif préférentiel**  
ou reportez-vous page 97

CRÉDITS PHOTOS COUVERTURE : VELSBERG/PHOTOCUISINE.

## P.89

## DOSSIER BIÈRE



Les grandes  
tendances de la  
planète bière

## FICHES RECETTES

- Desserts pour tous..... p. 41

- Charmantes douceurs... p. 65

- Crèmes et mousses,  
prêtes au frais ..... p. 87

- Spécialités à la bière .... p. 95

**En cadeau**  
**16 fiches recettes**  
**à conserver**



L'heure de trinquer au jardin a sonné. Le temps des voyages aussi. Pour se régaler en s'évadant, six classiques venus d'ailleurs avec, pour chacun, notre petite touche personnelle.

# Apéro du monde

## GRÈCE

### Feuilles de vigne au riz safrané et raisins secs

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 30 MIN**

 **ATTENTE : 3 H**

 **CUISON : 1 H**

- 18 feuilles de vigne en bocal
- 200 g de riz (non étuvé) • 50 g de raisins secs • 120 g de feta
- 2 citrons • 1 oignon • 8 brins d'aneth • 75 cl de bouillon de légumes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 dosette de safran en poudre
- sel, poivre.

**1. Préparez la farce.** Pelez et hachez l'oignon. Faites-le blondir 3 min dans une casserole avec la moitié de l'huile. Rincez le riz dans une passoire fine. Versez dans la casserole et mélangez 2 min. Ajoutez le safran délayé dans 1 l d'eau. Couvrez et faites mijoter 20 min. Laissez refroidir 1 h. Incorporez les raisins secs, la feta coupée en petits cubes, du sel et du poivre.

**2. Ébouillantez les feuilles de vigne** 2 min et épongez-les sur un linge. Placez 1 cuillerée de farce au riz à la base de chacune. Rabattez les bords et roulez comme des cigares épais. Disposez-les au fond d'une marmite en serrant bien. Versez le bouillon de légumes, le jus d'1 citron et le reste d'huile. Lestez avec une assiette, couvrez la marmite et faites mijoter 30 min. Laissez refroidir 2 h dans la marmite, puis égouttez.

**3. Garnissez de rondelles de citron** et dégustez à température ambiante.

“ J'aime bien servir ces feuilles de vigne farcies avec du tzatziki (fait maison ou acheté au rayon traiteur en supermarché). Parfois, je les prépare à l'avance. Elles se gardent cinq jours au frais. Je les sors 1 heure avant de les servir pour qu'elles soient à température ambiante au moment de déguster, sinon les grains de riz sont trop durs. ”



Isabelle

**MAROC**

## Briouats à l'agneau

 **6 PERSONNES (18 PIÈCES)**  **PRÉPARATION : 30 MIN**  **CUISSON : 30 MIN**

• 9 feuilles de brick • 300 g d'agneau haché • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de coriandre • 2 œufs • 4 cuil. à soupe d'huile neutre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1/2 cuil. à café de cannelle moulue • 2 pincées de piment de Cayenne (facultatif) • sel, poivre.

**1. Pelez et hachez l'ail et l'oignon.** Faites-les blondir 5 min dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le cumin, la cannelle, le piment, l'agneau haché, du sel et du poivre. Faites revenir 5 min à feu vif en mélangeant sans cesse. Égouttez dans une passoire fine si la viande a rendu beaucoup de gras. Mélangez dans

un saladier avec 1 œuf battu et la coriandre ciselée.

**2. Coupez les feuilles de brick en carrés**, puis en deux, afin d'obtenir 18 bandes rectangulaires. Déposez de la farce à l'agneau à la base de chacune d'elles et repliez en biais pour former de petits triangles. Badigeonnez d'œuf battu les

extrémités de chaque bande pour les maintenir bien collées.

**3. Faites dorer les briouats 5 à 10 min à la poêle** dans un fond d'huile, en les retournant à mi-cuisson (procédez en deux fournées), puis égouttez-les sur du papier absorbant.

**4. Servez accompagné de harissa** ou de yaourt à la menthe fraîche.

STOCKFOOD/IDA, ANIKO



**Sybille**

“ J'adore ces briouats en version petit format. Ils ont toujours un énorme succès à l'apéro, avec un rosé ou un pastis bien frais. Dans l'esprit sucré-salé de la pastilla marocaine, je les saupoudre d'un léger voile de sucre glace et de cannelle avant de les servir. ”



## ITALIE

## Arrancini aux champignons et basilic frit

ENVIRON 12 PIÈCES PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON : 30 MIN ATTENTE : 1 H 30

• 250 g de riz à risotto italien (arborio) • 250 g de champignons blancs • 1/2 oignon • 1 bouquet de basilic • 1 œuf • 50 g de parmesan râpé • 75 g de chapelure • 75 cl de bouillon de volaille • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bain de friture • sel, poivre.

**1. Pelez l'oignon** et nettoyez les champignons. Hachez grossièrement. Faites revenir 3 min avec l'huile d'olive dans une casserole avec un peu de sel et de poivre. Ajoutez le riz et mélangez 2 min. Versez le vin blanc et 10 cl de bouillon de volaille. Mélangez jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, puis versez le reste

de bouillon progressivement sans cesser de remuer (10 à 15 min).

**2. Incorporez le parmesan** et laissez refroidir 1 h. Formez une douzaine de boulettes dans vos mains. Faites-les durcir 30 min au réfrigérateur.

**3. Faites chauffer le bain de friture.** Passez les boulettes dans l'œuf battu allongé avec 1 cuil. à soupe

d'eau et roulez-les dans la chapelure. Faites frire les boulettes 3 à 5 min et égouttez-les sur du papier absorbant (procédez en deux fournées). Faites frire les feuilles de basilic jusqu'à ce qu'elles durcissent (environ 2 min).

**4. Garnissez les arrancini** de feuilles de basilic frites. Dégustez-les chauds ou laissez-les tiédir.



Marie-Thé

« Même si ce n'est pas traditionnel, je sers ces bouchées croustillantes avec une sauce à base de mascarpone parfumé d'un trait de jus de citron ou de quelques gouttes d'huile aromatisée à la truffe blanche. »



**Fabienne**

“ J'adore la tortilla de patatas. Elle est parfaite comme tapas à l'apéritif. Parfois, je fais une entorse à la tradition et je l'accompagne d'une rafraîchissante concassée de tomates. Pour des invités végétariens, j'élimine les lardons ou je les remplace par des olives concassées. ”



## ESPAGNE

### Tortilla et concassée de tomates aux lardons

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 35 MIN** **CUISSON : 45 MIN**

• 1 kg de pommes de terre • 3 tomates • 2 oignons moyens • 4 brins de persil plat • 150 g de lardons nature  
• 9 œufs • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Pelez les pommes de terre et les oignons.** Taillez-les en fines rondelles. Déposez-les dans une poêle avec 4 cuil. à soupe d'huile. Salez. Mélangez et faites cuire 20 min à feu moyen en remuant de temps à autre pour que les rondelles de pommes de terre se brisent. Battez les œufs dans un saladier avec du sel et du poivre.

Ajoutez le mélange pommes de terre et oignons. Remuez et versez dans la poêle graissée avec le reste d'huile. Couvrez et faites cuire 10 min.

**2. Faites glisser l'omelette sur une grande assiette** et retournez-la dans la poêle. Faites cuire environ 10 min, jusqu'à ce que la tortilla soit ferme en restant moelleuse au centre.

**3. Rincez les tomates** et coupez-les en dés. Mélangez-les dans un bol avec le persil plat ciselé et un peu de sel et de poivre.

**4. Faites dorer les lardons 3 à 5 min à sec** à la poêle et versez-les dans le bol. Répartissez une partie de la concassée de tomates sur la tortilla et servez le reste à part.



## INDE

# Tartelettes de naan au curry de lentilles roses

**6 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 25 MIN**

**CUISSON : 45 MIN**

- 6 pains naan du commerce
- 300 g de lentilles corail
- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre râpé
- 75 cl de bouillon de légumes
- 50 g de noix de coco râpée
- 2 cuil. à soupe de curry en poudre • 12 feuilles de curry fraîches (facultatif) • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

**1. Pelez et hachez l'ail et les oignons.** Faites-les blondir avec l'huile 5 min dans une cocotte. Ajoutez le gingembre, le curry, les feuilles de curry, du sel et du poivre. Mélangez 2 min. Ajoutez le bouillon et les lentilles rincées. Mélangez à nouveau et couvrez. Faites cuire 25 min à feu moyen.

**2. Préchauffez le four à 210 °C.** Faites dorer la noix de coco 3 min à sec dans une poêle antiadhésive.

**3. Prélevez 6 disques à l'emporte-pièce** dans les pains naan. Badigeonnez-les de beurre fondu des deux côtés. Tapissez-en 6 moules à tartelettes en appuyant bien. Couvrez de papier de cuisson et lestez avec des légumes secs. Enfournez pour 10 min, puis maintenez au chaud dans le four éteint.

**4. Vérifiez l'assaisonnement du curry de lentilles.** Répartissez-le sur les fonds de tartelettes dégagés de leur papier de cuisson. Parsemez de noix de coco et dégustez sans attendre.

“ Je propose ces tartelettes en accompagnement de brochettes de poulet tandoori ou en entrée avec une garniture ajoutée à la dernière minute (crevettes roses ou pousses d'épinards sautées, par exemple). S'il me reste du curry de lentilles, je le transforme en velouté en le mixant avec du bouillon et du lait de coco. ”



Géraud

## CHINE

## Rouleaux croustillants végétariens

6 PERSONNES  PRÉPARATION : 30 MIN  CUISSON : 20 MIN

• 12 carrés de pâte filo • 300 g de chou chinois • 1 oignon • 300 g de germes de soja • 4 tiges de ciboule  
 • 12 brins de coriandre • 1 œuf • 5 cuil. à soupe d'huile neutre • 1 cuil. à café d'huile de sésame grillé  
 • 1 cuil. à soupe de sauce de soja • sel, poivre blanc. **La sauce aigre-douce :** • 3 cl de miel • 3 cl de vinaigre blanc • 1 cuil. à café de purée de piment • 1 cuil. à soupe de graines de sésame grillé.

**1. Préchauffez le four à 220 °C.**

Rincez et épongez les germes de soja. Émincez le chou en lanières. Pelez et émincez l'oignon. Nettoyez la ciboule et coupez-la en bâtonnets.

**2. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile neutre** dans une grande poêle. Ajoutez les légumes, du sel et du poivre. Faites sauter 5 min à feu vif en mélangeant sans cesse. Égouttez

à travers une passoire fine, puis mélangez avec l'huile de sésame grillé et la sauce de soja.

**3. Badigeonnez les feuilles de filo** du reste d'huile neutre. Superposez-les deux par deux pour obtenir six carrés. Coupez-les en deux pour obtenir 12 rectangles. Répartissez la farce à la base et rabattez les côtés. Roulez et collez l'extrémité

avec un peu d'œuf battu. Déposez les rouleaux sur la plaque de cuisson et enfournez pour 10 à 15 min.

**4. Mélangez les ingrédients de la sauce aigre-douce.** Servez avec les rouleaux et les brins de coriandre.



Yann

« Je prépare ces rouleaux pour changer des nems vietnamiens qu'on mange plus souvent et qui sont plus longs à réaliser. L'une des différences tient au fait qu'en Chine on utilise des feuilles à base de blé et non des galettes de riz. Le plus simple est d'acheter des feuilles de pâte filo, faciles à trouver. »



# L'HEURE DES GRA

La famille débarque !  
Quelques amis aussi...  
Et si on invitait les voisins  
pour l'occasion ? Au  
menu, de la générosité et  
du partage, des plats sans  
chichis qui donnent envie  
de rester tard dans la nuit.





# NDES TABLÉES

## Buffet au barbecue

### LES BELLES PIÈCES

- **Impossible de faire l'impasse sur les grosses pièces de viande à partager.** D'abord parce que c'est convivial, rapide à préparer et, surtout, plutôt impressionnant. Il y a, bien sûr, la bavette et la côte de bœuf, mûrées de préférence, mais aussi les travers, la grillade et la rouelle de porc préalablement marinés, le poulet en crapaudine ou encore le magret de canard.
- **Les poissons entiers se prêtent également très bien à la cuisson au barbecue.** Elle apporte du goût aux poissons d'eau douce, comme la carpe, le sandre ou le brochet, et sublime les truites et les saumons.

### EN ACCOMPAGNEMENT

- **Avec les salades format XXL, tous les goûts sont permis :** salés, sucrés, sucrés-salés. Si le temps manque, il reste toujours la possibilité de laisser les invités

les composer eux-mêmes. Il suffit alors de présenter chaque ingrédient dans un saladier différent (lentilles, boulgour, melon, feuilles et pousses de salade, tomates cerises, olives, herbes ciselées...) et de mettre l'assaisonnement à disposition.

- **Les grands plats de riz cuits au four ont l'avantage d'être faciles à préparer.** Le chef Yotam Ottolenghi a fait de sa recette de riz aux tomates et à l'ail un best-seller\*. La voici : dans un grand plat rectangulaire à bords hauts, les tomates cerises cuisent d'abord au four avec l'ail, les échalions, la coriandre, le thym, des bâtons de cannelle et de l'huile d'olive. Elles sont ensuite recouvertes de riz mouillé à l'eau bouillante. Le plat, lui, est fermé hermétiquement avec un papier d'aluminium. Et c'est reparti pour un tour au four, jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau. Un délice.

*\* Recette extraite du livre Simple, de Yotam Ottolenghi, éditions Hachette Pratique.*

## GRANDES TABLÉES

### Maïs au beurre de thym

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 20 MIN**

 **CUISSON : 10 MIN**

• 6 épis de maïs frais • 1 gousse d'ail  
• 6 brins de thym frais • 25 cl de lait  
• 50 g de beurre salé mou • 50 g de parmesan râpé • sel, poivre.

**1. Effeuiliez les épis de maïs** et éliminez les fils. S'il en reste, passez les épis au-dessus d'une flamme en les tenant avec de longues pinces. Une fois refroidis, rompez chaque épi en deux.

**2. Délayez le lait avec 50 cl d'eau salée.** Plongez le maïs dedans 3 min à frémissements. Égouttez.

**3. Mélangez le beurre** avec l'ail pressé, le parmesan, le thym effeuillé et du poivre.

**4. Déposez le maïs sur la grille du barbecue** dès que les braises sont prêtes. Faites cuire 7 min en le retournant souvent afin d'obtenir des marques de grillé de toutes parts.

**5. Laissez chacun tartiner de beurre parfumé** ses morceaux d'épis de maïs.



#### DES ÉPIS APPÉTISANTS

POUR ÊTRE TENDRE ET JUTEUX, LE MAÏS DOIT ÊTRE TRÈS FRAIS : SES FEUILLES SONT BIEN VERTES, SES GRAINS BRILLANTS ET REBONDIS, ET LES SOIES INTERNES, BLONDES ET SOYEUSES.



### Salade de pommes de terre au raifort et taboulé aux fraises

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

**La salade :** • 1 kg de pommes de terre à chair ferme • 2 échalotes  
• 3 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de raifort  
• 8 cl de crème fleurette • 3 cl de vinaigre de vin blanc • sel, poivre du moulin. **Le taboulé :** • 250 g de couscous moyen • 500 g de fraises  
• 2 citrons bio • 2 oignons botte • 50 g de pousses de roquette  
• 150 g de feta • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Épluchez les pommes de terre.** Coupez-les en gros cubes. Recouvrez-les d'eau froide dans une cocotte. Portez à frémissements, salez et couvrez. Faites cuire 20 min.

**2. Émincez les échalotes.** Mélangez-les dans un saladier avec la crème, la mayonnaise, le raifort, le vinaigre, du sel et du poivre du moulin. Ajoutez les pommes de terre. Mélangez-les avec la sauce. Laissez tiédir.

**3. Recouvrez le couscous d'eau tiède sur 1 cm.** Laissez gonfler 25 min en l'égrenant régulièrement à la fourchette. Mélangez avec l'huile d'olive, le jus des citrons, les oignons émincés, du sel, du poivre et la feta émiettée.

**4. Nettoyez les fraises** et coupez-les en deux. Répartissez-les sur le taboulé avec les pousses de roquette. Réservez au frais jusqu'au service.

## DES BRAISES À POINT

Il faut éviter de cuire les aliments au-dessus de flammes ardentes qui carbonisent les chairs. Les pros du barbecue attendent que les braises soient formées et commencent à se couvrir de cendres grises avant d'entamer la cuisson. Mais il faut aussi éponger les marinades qui contiennent de l'huile et placer la grille à bonne distance.

## DES FRITES PLUS LÉGÈRES

POUR ACCOMPAGNER LE SAUMON, FAITES CUIRE À FOUR BIEN CHAUD DES FRITES DE POMMES DE TERRE OU DE COURGETTES ARROSÉES D'HUILE D'OLIVE.

# Saumon grillé à l'unilatérale, sauce vierge

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 25 MIN**

 **ATTENTE : 30 MIN**

 **CUISSON : 10 MIN**

- 900 g de filet de saumon (avec peau, écaillé) • 1 poivron rouge • 1 grosse tomate
- 4 citrons verts bio • 1 oignon rouge • 7 oignons botte
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de cumin moulu
- sel, poivre.

**1. Râpez le zeste d'1 citron vert** et prélevez son jus. Mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive et du cumin, du sel et du poivre. Versez cette marinade sur le filet de saumon côté chair et sur 6 des oignons botte nettoyés, en conservant une partie de leur queue. Laissez mariner environ 30 min au réfrigérateur, le temps d'allumer le barbecue et de préparer la sauce vierge.

**2. Hachez l'oignon botte restant** et l'oignon rouge. Lavez, puis épépinez la tomate et le poivron. Coupez-les en tout petits dés. Réunissez le tout dans un grand bol. Mélangez avec le reste d'huile et de cumin, le jus et le zeste d'1 citron vert, la coriandre et le persil ciselés, du sel et du poivre. Réservez cette sauce vierge.

**3. Graissez la grille lorsque les braises sont prêtes** et déposez-y le saumon côté peau dessous, entouré des 6 oignons botte. Couvrez le barbecue et laissez cuire 10 min en retournant les oignons à mi-cuisson.

**4. Servez le saumon entouré d'oignons grillés** et de quartiers de citron vert. Nappez-le d'un peu de sauce vierge et servez le reste en saucière.

## GRANDES TABLÉES

### Tartines de saucisses grillées aux olives vertes

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 25 MIN**

 **CUISON : 15 MIN**

- 6 grandes tranches de pain de campagne • 12 petites saucisses (veau ou volaille)
- 12 fines tranches de lard fumé • 2 tomates • 3 petits oignons blancs • 12 brins de persil plat • 200 g d'olives vertes dénoyautées • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 2 cuil. à café de harissa • sel, poivre.

**1. Lavez, puis épépinez les tomates.** Coupez-les en dés. Concassez grossièrement les olives égouttées. Mélangez le tout avec les oignons pelés et coupés en fines rondelles, le persil ciselé, la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

**2. Allumez le barbecue.** Lorsque les braises sont prêtes, badigeonnez les tranches de pain de campagne avec le reste d'huile d'olive. Faites-les griller 2 à 3 min de chaque côté. Retirez-les et tartinez-les avec le concentré de tomate mélangé avec la harissa et 3 cuil. à soupe d'eau.

**3. Enroulez les tranches de lard fumé autour des saucisses.** Répartissez-les sur le barbecue et couvrez. Faites-les cuire 10 min en les retournant à mi-cuisson.

**4. Garnissez les tranches de pain** avec les saucisses et un peu de concassée d'olives. Servez aussitôt, accompagné du reste de concassée.

#### ENCORE PLUS GOURMAND

PARSEMEZ LES TARTINES GARNIES DE FROMAGE RÂPÉ ET REMETTEZ-LES À CUIRE QUELQUES MINUTES À COUVERT JUSQU'À CE QUE LE FROMAGE SOIT BIEN FONDU.

#### TOUT EST BON

Simples saucisses et côtes de bœuf nature au barbecue, vous connaissez... Vos amis aussi ! Surprenez-les en faisant griller des légumes (courgettes, aubergines, poivrons, champignons, carottes...) mais aussi des coquillages et des crustacés (clams, huîtres, homards...), qui prendront une originale note fumée. En dessert, les fruits trouvent aussi leur place au-dessus des braises, après avoir bien nettoyé la grille.



# Libre et solidaire.



Le Guérandais, ce sont des hommes et femmes passionnés, unis en coopérative pour mettre en commun leur récolte. Avec la Fleur de sel Le Guérandais, ces paludiers solidaires vous invitent à partager avec eux ce qu'ils ont de plus rare et de plus précieux : un sel exceptionnel qui sublime le goût de tous vos plats.

**Le Guérandais.  
Le sel libre et authentique**



## GRANDES TABLÉES



### Bavette laquée au barbecue

**6 PERSONNES** **PRÉPA : 20 MIN**  
**CUISSON : 15 MIN**

• 1 kg de bavette d'ailan • 75 g de confit d'échalotes en bocal • 5 cl de sauce de soja • 4 cl d'huile d'olive • 3 cl de vinaigre balsamique • 2 cuil. à soupe de ketchup • 2 cuil. à soupe de miel • sel, poivre.

**1. Mixez le confit d'échalotes avec la sauce de soja, l'huile, le vinaigre, un peu de sel et force de poivre. Placez la viande dans un plat et arrosez-la avec la moitié de la marinade. Roulez-la dedans. Couvrez d'un film étirable et laissez reposer 1 h au frais.**

**2. Mélangez le reste de marinade avec le ketchup et le miel dans un bol. Faites cuire 5 min au micro-ondes. Réservez cette laque.**

**3. Déposez le bœuf sur la grille graissée dès que les braises sont prêtes. Faites-le cuire 5 min. Retournez-le et badigeonnez-le avec la moitié de la laque. Couvrez et refaites cuire 5 min. Retournez la viande sur une planche à découper. Enduisez-la de laque et couvrez de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 min. Coupez dans le sens des fibres.**

#### FUMÉES PARFUMÉES

JUSTE AVANT DE DÉPOSER VOS PIÈCES DE VIANDE SUR LE GRIL, PARSEMEZ LES BRAISES D'ÉPICES SÈCHES (BADIANE, CANNELLE, GRAINES DE CUMIN OU DE CORIANDRE...) OU D'AROMATES ROBUSTES (THYM, ROMARIN, LAURIER...).

## Pizza basilic-tomates cerises à la braise

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 25 MIN**  
**ATTENTE : 2 H 15** **CUISSON : 10 MIN**

**La pâte :** • 500 g de farine + 30 g pour le plan de travail • 10 g de levure de boulanger fraîche • 1 cuil. à café de sucre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel. **La garniture :** • 300 g de tomates cerises grappe • 3 oignons botte • 1 bouquet de basilic • 1 gousse d'ail • 50 g de parmesan râpé • 6 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Émiettez la levure** dans 30 cl d'eau tiède avec le sucre. Laissez reposer 15 min, puis incorporez avec l'huile d'olive à la farine mélangée à 2 cuil. à café de sel. Pétrissez 10 min dans un robot équipé d'un crochet. Couvrez d'un linge et laissez reposer 2 h dans un endroit tiède.

**2. Mixez les feuilles de basilic** avec l'ail pelé, le parmesan, 4 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Nettoyez les oignons et fendez-les en deux. Disposez-les dans un plat avec les tomates cerises. Arrosez avec l'huile restante. Salez et poivrez. Divisez la pâte en deux et étalez-la sur le plan de travail fariné.

**3. Graissez la grille du barbecue** dès que les braises sont prêtes. Déposez les deux pâtes, les oignons et les tomates. Couvrez et faites cuire environ 7 min. Retournez les oignons, puis répartissez le pesto et les tomates sur les pâtes. Poursuivez la cuisson 3 min à découvert. Servez sur une grande planche en bois, avec les oignons grillés.





# ENGAGÉE EN FAVEUR D'UN **BIO** ÉQUITABLE FRANÇAIS



## DES PRODUITS BIOLOGIQUES DEPUIS 20 ANS...



- Nous produisons des produits Bio depuis 2001 déjà et proposons aujourd'hui 26 pains et viennoiseries biologiques.



## ... INVESTIS DANS LE COMMERCE ÉQUITABLE FRANÇAIS



- Nos pains et viennoiseries sont fabriqués avec de la farine de blé et des œufs issus du commerce équitable français, certifiés Agri-Ethique France.
- Nous garantissons, avec ce label, un revenu équitable et rémunérateur aux agriculteurs français, sur une durée minimum de 3 ans, pour favoriser la pérennité de leurs exploitations.



## ... ENGAGÉS POUR L'ENVIRONNEMENT

- Nous achetons de l'électricité verte Origine France garantie pour fabriquer nos produits à marque La Boulangère Bio.
- Nous reversons 1% du chiffre d'affaires La Boulangère Bio à des associations porteuses de projets pour la préservation de l'environnement.



## ... QUI SOUTIENNENT L'EMPLOI EN FRANCE

- Nos sites de fabrication sont tous situés en France.
- Nos matières premières principales, blé et œufs Bio, proviennent exclusivement des exploitations de nos agriculteurs partenaires locaux.

# TRUCS & ASTUCES

## d'un pro du barbecue

**Chef argentin à la tête de nombreux restaurants en Argentine, en Uruguay, au Chili et aux États-Unis, Francis Mallmann est considéré comme le "maître de la cuisson au feu". En France, c'est en Provence, au Château La Coste, qu'il a installé son brasero.**

### *Cuire au feu, c'est avant tout de l'expérience*

Il vous faut peu de matériel pour maîtriser la cuisson au feu : des pinces de cuisine, une spatule à long manche, une bonne planche à découper et un couteau affûté. En revanche, il faut beaucoup pratiquer.

Au fil des barbecues, vous allez aiguïser votre œil, votre nez, votre toucher, et peu à peu comprendre le langage du feu...



### *Ça demande de la patience !*

La cuisson au feu requiert de la lenteur. Si vous commencez à courir, à faire plusieurs choses en même temps, ça peut devenir très dangereux et les risques de brûlure sont grands. Ce mode de cuisson exige aussi une présence de tous les instants. Vous ne pouvez pas mettre quelque chose sur le barbecue et vous éloigner, même 5 min. Cuire au feu impose d'être uniquement à ce que l'on est.

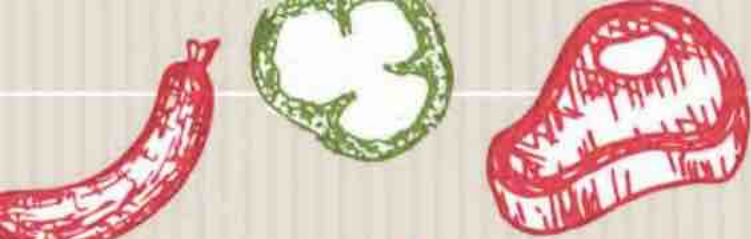
### *La cuisson doit toujours être lente*

Certaines personnes font cuire les aliments à la flamme. C'est une méthode difficile à maîtriser, qui a tendance à brûler très vite. Je privilégie toujours les cuissons lentes, à la braise. Pour obtenir une braise à bonne température, démarrez votre feu 1 h avant de procéder à la cuisson. Dans mes restaurants, on travaille avec un second feu à côté du barbecue, appelé le "feu mère", dont les braises incandescentes s'ajoutent à celles du barbecue pour conserver une température parfaitement constante.

### *Ma technique pour une côte de bœuf*

Premièrement, il faut sortir la côte de bœuf du réfrigérateur 1 h à 2 h avant de la faire cuire, pour qu'elle soit à température ambiante et lui éviter un choc thermique. Ensuite, je la sale avec du sel de mer sur une seule face. Je la dépose côté salé sur le barbecue bien chaud. Je la laisse cuire ainsi pendant 10 min, puis je la retourne pour faire cuire l'autre face pendant 5 min afin d'obtenir une viande bleue et chaude à cœur. Si la côte de bœuf est plus grosse ou si vous l'aimez saignante, prévoyez 5 min de cuisson supplémentaires.





## Pour l'apéritif, pensez aux sardines et aux gambas

Parmi les aliments qui cuisent rapidement, il y a notamment les sardines. Elles doivent cuire près des braises bien chaudes. Selon leur taille, comptez 1 min à 1 min 30 maximum sur chaque face. Vous pouvez aussi préparer des gambas. Pour ma part, je les fais cuire à la plancha, dans du beurre et sur une seule face. Ainsi, leur chair fragile est préservée de la surcuisson.



## Rien de meilleur que les légumes à la braise

Je prépare un lit de braises auxquelles je mélange des cendres que j'ai conservées d'un précédent barbecue. Ces cendres sont importantes, car elles permettent de garder la chaleur. J'y enfouis des aubergines non épluchées : 5 ou 6 min plus tard, elles sont prêtes. La peau se détache toute seule et la chair est très fondante. Elle est parfaite pour réaliser un caviar. Cette cuisson, nommée "rescoldo", convient aussi aux pommes de terre, au fenouil, aux oignons, et même à un potiron entier (prévoyez alors 3 h à 4 h de cuisson).

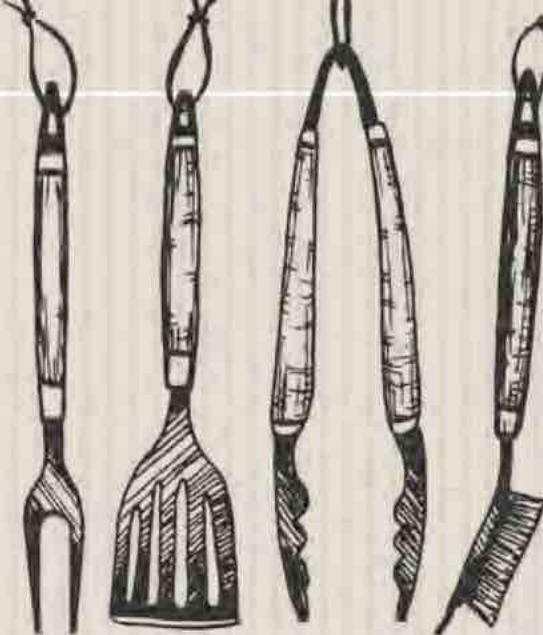


## Je ne pique jamais les saucisses

La graisse contenue dans les saucisses leur donne beaucoup de goût. Si on les pique avant de les mettre sur le feu, elles perdent en saveur et risquent de se dessécher. Pour moi, les saucisses doivent cuire lentement pour que la peau soit croquante. Quand la peau craque, c'est un vrai délice ! On peut aussi les faire cuire à la plancha, cela fonctionne très bien.

## Préférez les sauces aux marinades

Je privilégie la préparation des viandes et des poissons sans marinade. J'ajoute seulement un peu de sel de mer. En revanche, je les sers toujours accompagnés d'une sauce, de préférence crue. Avec les viandes, par exemple, je propose une sauce chimichurri réalisée avec de l'huile d'olive, du vinaigre de vin rouge ou du jus de citron, quelques herbes fraîches et une gousse d'ail écrasée.



## La cuisson du poisson est la plus difficile

En dehors des petits formats comme les sardines, les poissons entiers doivent cuire lentement et éloignés des braises. Pour cela, montez la grille un peu plus haut. Il faut toujours faire cuire les poissons avec la peau, car elle protège leur chair de la chaleur. Et quand elle est bien cuite, elle est délicieuse.

## On peut aussi préparer un dessert au feu

Les fruits d'été se prêtent parfaitement à la cuisson au feu ou encore à la plancha. Au barbecue, je fais cuire des bananes avec leur peau, dans la braise. En quelques minutes, leur chair confit et prend une délicate saveur fumée. À la plancha, je coupe des pêches ou des prunes en deux tout en conservant le noyau. Je dépose du beurre sur la plaque, je la parsème de sucre roux et j'y fais caraméliser les moitiés de fruits pendant quelques minutes. C'est un vrai délice avec de la glace ou de la crème.



# Servis sur un plateau

Voici des  
planches bien  
pensées et bien garnies  
pour faire le tour  
des invités et les régaler  
de bouchées colorées  
sans s'encombrer  
de couverts.

## Rouleaux de printemps au jambon, sauce tahini

**8 PERS.** **PRÉPA : 30 MIN**  
**ATTENTE : 1 H**

- 10 feuilles de riz • 1 avocat • 100 g de poivron rouge • 100 g de carotte
- 100 g de chou rouge • 100 g de concombre • 3 grandes feuilles de salade (iceberg, batavia) • 3 cuil. à soupe de feuilles de menthe, de coriandre et de basilic ciselées
- 100 g d'allumettes de jambon blanc

- 1 pincée de sucre • sel, poivre.
- La sauce :** • 100 g de tahini (purée de sésame) • 2 cl de jus de citron
- 1 cuil. à café de graines de sésame
- 1/2 piment épépiné • 1 bouquet de coriandre • 1 petite gousse d'ail • sel.

**1. Préparez la sauce.** Pelez, dégermez, pressez la gousse d'ail. Émulsionnez la crème tahini avec la purée d'ail, 8 cl d'eau, le jus de citron et un peu de sel. Réservez au frais.

**2. Coupez le chou rouge,** la carotte, le poivron et le concombre en allumettes. taillez la chair de l'avocat en lamelles. Ciselez la salade.

**3. Badigeonnez les feuilles de riz,** une à une, d'eau tiède légèrement sucrée. Dès qu'elles sont assez souples, répartissez les légumes, le jambon et les herbes ciselées entre elles. Salez et poivrez. Repliez les bords des feuilles vers l'intérieur et roulez-les délicatement en cylindres. Couvrez-les d'un linge humide. Réservez-les 1 h au frais.

**4. Coupez les rouleaux en tronçons.** Parsemez la sauce de graines de sésame, de petits morceaux de piment et de feuilles de coriandre. Disposez le bol de sauce au centre d'un plat de service et entourez-le des mini rouleaux de printemps.

# Tacos au poulet et dip d'avocat

 **8 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  **MARINADE : 30 MIN**

• 8 tortillas de blé • 3 blancs de poulet fumés • 4 tomates allongées (roma, olivette) • 4 feuilles de chou rouge • 1 cœur de batavia ou de feuille de chêne • 1 bouquet de coriandre • 1 orange • 1 citron vert • 1 petit piment rouge • 100 g de gouda • 1 tube de mayonnaise • Tabasco. **Le dip d'avocat :** • 1 gros avocat bien mûr • 1/2 gousse d'ail • 2 cuil. à café de moutarde forte • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron vert • sel, poivre.

**1. Dégermez l'ail.** Prélevez la chair de l'avocat. Mixez-la avec l'ail, la moutarde, l'huile, le jus du citron vert, une pincée de sel et 5 à 6 gouttes de Tabasco. Rectifiez l'assaisonnement. Versez la sauce dans une coupelle. Couvrez-la d'un papier étirable et réservez au frais.

**2. Coupez le poulet en cubes.** Arrosez-les des jus de l'orange et

du second citron vert assaisonnés de quelques gouttes de Tabasco. Ajoutez le piment égrené et haché. Laissez mariner 30 min.

**3. Émincez les feuilles de salade,** de chou rouge et quelques feuilles de coriandre en lanières. Salez et poivrez. Coupez les tomates en deux,

puis, elles aussi, en lamelles. Coupez le fromage en bâtonnets. Égouttez le poulet.

**4. Disposez la coupelle de dip** sur un plat rond. Coupez les tortillas en deux. Garnissez les moitiés de tous les éléments préparés. Pliez-les en deux. Arrosez-les d'un filet de mayonnaise. Disposez-les autour du bol de dip d'avocat.



**LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT**  
POUR RAMOLLIR LES TORTILLAS DU COMMERCE ET LES ROULER PLUS FACILEMENT, RÉCHAUFFEZ-LES DANS UN LINGE HUMIDE UNE TRENTAINE DE SECONDES AU MICRO-ONDES À PLEINE PUISSANCE.

*Recette de  
couverture*

## C'EST AU CHOIX !


Variez les garnitures : artichauts poivrés, aubergines confites, champignons, lamelles de fenouil, pousses d'épinards, feuilles de roquette à parsemer sur les pizzas cuites...

Remplacez la mozzarella par de la scamorza, du fromage de chèvre, ou même par du saint-nectaire.

## Pizza tricolore

 **8 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 20 MIN**

 **CUISON : 10 À 15 MIN**

- 2 pâtes à pizza rondes • 4 tomates rondes • 2 gros poivrons (jaune et vert) • 150 g de chou rouge • 1 gros oignon rouge • 1 boîte de maïs • 8 tranches de pancetta • 2 boules de mozzarella di bufala • 80 g de

parmesan ou de pecorino râpé • huile d'olive • sel, poivre.

**1. Préchauffez le four à 240 °C**, la grille placée en bas. Coupez la mozzarella en petits cubes et les tomates en fines tranches. Épépinez les poivrons et coupez leur chair en cubes. Ciselez finement l'oignon. Taillez le chou rouge en fines lanières et la pancetta en lamelles. Égouttez les grains de maïs.

**2. Déroulez les pâtes à pizza** et coupez-les en forme de cœur. Garnissez-les de cubes de mozzarella, puis disposez dessus tous les autres ingrédients, sans les mélanger. Salez et poivrez. Parsemez de parmesan ou de pecorino râpé et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

**3. Déposez les pizzas sur une plaque de cuisson.** Enfournez-les l'une après l'autre 10 à 15 min, en surveillant la cuisson. Laissez tiédir et servez.

# Makis à la sauce soja

👤 12 PERS. 🍳 PRÉPA : 30 MIN 🍲 CUISSON : 30 MIN ⌚ ATTENTE : 45 MIN ❄️ RÉFRIGÉRATION : 10 MIN

• 8 feuilles d'algues nori • 360 g de riz grains ronds (japonais, de préférence) • 6 tranches de viande des Grisons  
• 3 tranches de saumon fumé • 1/2 courgette • 1 carotte • 1 avocat • 1/2 oignon rouge • quelques feuilles de salade verte • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz (ou de vin blanc) • 1 citron • 4 cuil. à café de sucre • sel, poivre.

**1. Rincez le riz** dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laissez-le égoutter 30 min. Versez-le dans une casserole avec 50 cl d'eau. Faites cuire à couvert et à petit feu 15 à 20 min. Laissez reposer, toujours à couvert, 15 min, puis mélangez-le avec le vinaigre de riz porté à ébullition avec le sucre et du poivre.

**2. Faites cuire 12 fines lanières** de courgette 3 min dans de l'eau salée, et la carotte émincée en bâtonnets pendant 5 min. Prélevez la chair de l'avocat. Coupez-la en lanières d'1 cm. Arrosez-les du jus du

citron. Ciselez 2 feuilles de salade. Coupez l'oignon rouge en très fines lamelles. Émincez les tranches de viande des Grisons et de saumon fumé en lanières d'1 cm.

**3. Posez l'une après l'autre** 4 feuilles de nori, face brillante vers le bas, sur un tapis de façonnage ou sur un linge. Avec les doigts mouillés, et en appuyant, étalez un peu de riz sur chacune d'elles, jusqu'à 1 cm du bord. Garnissez-les des légumes cuits,

d'oignon rouge et de viande. Roulez-les très serrées à l'aide du tapis pour obtenir des cylindres. Pressez-les bien pour mouler le riz. Procédez de même avec le reste de feuilles de nori, en les façonnant avec le saumon, les lanières d'avocats et la salade. Réservez les rouleaux 10 min au frais.

**4. Coupez chaque rouleau en bouchées** avec un couteau humide. Disposez-les sur un plat tapissé de feuilles de salade. Servez avec une sauce soja agrémentée d'une pointe de wasabi et de graines de sésame blanc torréfiées.

## LE BON GESTE

POUR ÉVITER QUE LE RIZ NE COLLE AUX DOIGTS LORS DU FAÇONNAGE, TREMPEZ-LES DANS UN BOL D'EAU TIÈDE ADDITIONNÉ DE QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE DE RIZ.



# 15 IDÉES de salades géantes

Recettes pour 8 à 10 pers.

Passons aux choses légères, histoire de se rafraîchir le palais avec des classiques revisités et d'autres mélanges étonnants.



## 1 Orecchiette au melon-jambon

Faites cuire 400 g de **pâtes orechiette** dans de l'eau salée avec 2 **cubes de bouillon de légumes**. Égouttez et rafraîchissez. Versez dans un saladier et arrosez de 5 cl d'**huile d'olive** et du jus de 2 petits **citrons**. **Poivrez**. Ajoutez la chair de 2 **melons** en cubes, 6 tranches fines de **jambon fumé** déchiquetées et 1 bouquet de **basilic** ciselé.

**LE PLUS** CETTE SALADE EST MEILLEURE FRAÎCHE. SORTEZ-LA 30 MIN AVANT DE LA SERVIR.

## 2 Chicken César au thé

Chauffez de l'eau avec 3 cuil. à soupe de **thé fumé** dans un cuit-vapeur. Faites-y cuire 8 **filets de poulet** 15 min. Coupez-les en lamelles. Mettez-les dans un saladier avec 2 **romaines** émincées, 30 **tomates cerises** coupées en 2, 160 g de **parmesan** en copeaux et 2 poignées de **croûtons**. Arrosez de 4 cuil. à soupe de **vinaigre balsamique** et de 8 cl d'**huile d'olive**. **Salez**.

**LE PLUS** RÉALISEZ VOS CROÛTONS : FAITES DORER DES RESTES DE PAIN 2 MIN À LA POÊLE AVEC DE L'HUILE.

## 3 Salade de pêches et speck

Coupez 10 **pêches** en quartiers. Faites-les dorer 3 min dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. **Poivrez**. Fouettez 4 cuil. à soupe d'**eau de fleur d'oranger** dans un bol avec 2 cuil. à soupe de **vinaigre balsamique**, 2 cuil. à soupe de **sirop d'érable**, 6 cl d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**. Versez dans un saladier 3 poignées de **roquette**, les quartiers de pêches et 300 g de **feta** émiettée. Versez la vinaigrette. **LE PLUS** SI LES PÊCHES SONT BIO, VOUS N'AUREZ PAS À LES PELER.

## 4 Salade de pois chiches au haddock

Portez à frémissements 1,5 l d'eau et 50 cl de **lait**. Pochez-y 500 g de filets de **haddock** 10 min. Égouttez, laissez tiédir et effeuillez-le. Versez dans un saladier 600 g de **pois chiches** cuits, 2 **échalotes** ciselées, les zestes et le jus de 2 **oranges bio**, du **sel**, du **poivre** et 8 cl d'**huile d'olive**. Mélangez. Ajoutez le poisson et 3 cuil. à soupe de **câpres**. **LE PLUS** POUR UNE BONNE CUISSON DES POIS CHICHES SECS, LAISSEZ-LES TREMPER. ÉGOUTTEZ, RINCEZ ET FAITES CUIRE 1 H DANS DE L'EAU.

## 5 Quinoa, fondue de légumes du soleil

Faites cuire 340 g de **quinoa**. Versez dans un saladier. Faites fondre 20 min dans une sauteuse 3 gousses d'**ail** écrasées, 4 **oignons** émincés, 6 **poivrons rouges** et 2 **courgettes** en dés avec 6 cl d'**huile d'olive**. Versez dans le saladier. Ajoutez 1 cuil. à café de **cumin** et le jus d'1 **citron**. **Salez** et **poivrez**. **LE PLUS** DÉCOREZ DE CORIANDRE.

## 6 Haricots verts aux boulettes de chèvre

Mixez 100 g de **noix de pécan**, 1 botte de **persil**, 1/2 botte de **coriandre** et 60 g de **cranberries** séchées. Mélangez 500 g de **chèvre frais** avec 2 cuil. à café de **miel** et 1 cuil. à café de **cannelle**. Formez des boules de chèvre. Roulez-les dans le mélange. Déposez sur 1,5 kg de **haricots verts** cuits. Arrosez de 6 cl d'**huile d'olive** et de 3 cuil. à soupe de **vinaigre de Xérès**. **LE PLUS** AJOUTEZ 10 TRANCHES DE MAGRET DE CANARD FUMÉ.



STOCKFOOD/SCHERER, JIM

## 7 Aubergines, avocats, sauce curry

Arrosez 4 **aubergines** en cubes de 6 cl d'**huile d'olive** et de 4 cuil. à soupe d'eau. **Salez**. Enfournez 20 min à 210 °C. Mélangez froid à 3 **avocats** et 2 **concombres** en cubes. Ajoutez 3 cuil. à soupe de **moutarde**, 3 cuil. à café de **miel**, 1 cuil. à café de **curry**, 4 cuil. à soupe de **vinaigre de vin**, 4 cuil. à soupe de **crème** et 6 cl d'**huile d'olive**.  
**LE PLUS** PARSEMEZ DE 2 OIGNONS FANES CISELÉS.

## 8 Pastèque-mozzarella

Déposez sur un plat 4 tranches de **pastèque** pelées, épépinées et coupées en lamelles, et 4 boules de **mozzarella** en tranches. Parsemez de 100 g de **noix** et 100 g d'**amandes** concassées. Assaisonnez de 6 cl d'**huile d'olive**, 3 cuil. à soupe de **vinaigre balsamique**, 1/2 bouquet de **menthe** ciselée, de **sel** et de **poivre**.  
**LE PLUS** FAITES TORRÉFIER LES NOIX ET LES AMANDES 2 MIN À LA POÊLE.

9

## Lentilles aux figes et bleu d'Auvergne

Faites cuire 500 g de **lentilles vertes** 25 min à l'eau bouillante. Égouttez. Plongez 8 **figes** séchées dans une casserole d'eau. Portez à ébullition. Éteignez le feu. Fouettez 8 cl d'**huile d'olive** et 3 cuil. à soupe de **vinaigre de framboises**. **Salez**. Arrosez-en les lentilles. Ajoutez 2 **oignons rouges** ciselés, 200 g de **bleu d'Auvergne** et les figes.

**LE PLUS** AJOUTEZ 200 G DE JEUNES POUSSES.

## 10 Salade de rattes, sauce gribiche

Mélangez dans un saladier 2,4 kg de **rattes** cuites coupées en deux avec 2 branches de **céleri**, 4 **échalotes** et 1 **fenouil** émincés, 6 **œufs** durs hachés, 20 **cornichons** coupés en rondelles et 4 cuil. à soupe de **câpres** hachées. Fouettez 2 cuil. à café de **moutarde**, 4 cuil. à soupe de **vinaigre de cidre**, 8 cl d'**huile**, du **sel** et du **poivre**. Versez sur les rattes.  
**LE PLUS** AJOUTEZ DES RONDELLES DE CHORIZO POUR ÉPICER LA SALADE.

## 11 Coleslaw aux noix

Torréfiez 120 g de **noix** 3 min à sec à la poêle. Saupoudrez de 2 cuil. à soupe de **sucre**, remuez 2 min. Laissez refroidir. Émincez 200 g de **chou blanc** et 200 g de **chou rouge**. Râpez 4 **carottes**. Émincez et **citronnez** 2 **pommes**. Mélangez les légumes et les fruits avec 3 cuil. à soupe de **raisins secs**, 6 cuil. à soupe de **yaourt**, 6 cuil. à soupe de **mayonnaise**, 1 cuil. à café de **sucre** et du **poivre**. Parsemez des noix.  
**LE PLUS** MIS 30 MIN DANS L'EAU, LES RAISINS SECS SERONT MOELLEUX.

## 12 Tomates aux groseilles

Râpez 3 **tomates** coupées en deux. Mélangez leur chair avec 2 **oignons rouges** ciselés, 7 cl d'**huile d'olive**, 3 cuil. à soupe de **vinaigre de vin**, du

**sel** et du **poivre**. Placez 2 kg de tomates en quartiers, 200 g de **groseilles** égrappées, 1 botte de **basilic** ciselé et 20 **amandes** dans un saladier. Arrosez de vinaigrette.  
**LE PLUS** SERVEZ AVEC DE BELLES TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE.

## 13 Concombre au bœuf

Faites sauter 800 g de **filet de bœuf** en lamelles 5 min dans une poêle avec 3 cm de **gingembre** émincé et 3 cuil. à soupe d'**huile**. Mélangez 250 g de **mesclun**, 2 **concombres** en bâtonnets, 1 botte de **radis** émincés, 1 botte de **menthe** ciselée, 3 cuil. à soupe de **sauce soja**, le jus d'1 **citron vert** et 6 cl d'**huile d'olive** dans un saladier. **Salez** et **poivrez**. Ajoutez le bœuf et 50 g de **cacahuètes**.  
**LE PLUS** ACCOMPAGNEZ DE PAINS À LA SEMOULE (MATLOUH).

## 14 Poireaux rôtis au kiwi

Coupez 12 **poireaux** en 2 dans la largeur et en 2 dans la hauteur, puis déposez-les sur une plaque. Arrosez de 8 cl d'**huile d'olive** et de 4 cuil. à soupe d'eau. Enfournez 35 min à 180 °C. Assaisonnez de 2 **yaourts**, 3 cuil. à soupe de **moutarde**, des zestes et du jus de 2 **citrons verts bio** et de 5 cl d'**huile d'olive**. Ajoutez 3 **kiwis** en dés. **Salez** et **poivrez**.  
**LE PLUS** LES BLANCS DES POIREAUX DOIVENT ÊTRE MOELLEUX ET LES VERTS CROUSTILLANTS.

## 15 Riz sauvage, fenouil et crevettes

Faites cuire 400 g de **riz sauvage**. Égouttez, rafraîchissez. Faites dorer 300 g de **petites crevettes** 2 min à la poêle avec 2 cuil. à soupe d'**huile de sésame**. Versez le riz, les crevettes, 2 bulbes de **fenouil** émincés fin et 1 bouquet d'**aneth** ciselé dans un saladier. Fouettez 2 cuil. à soupe de **tahini**, le jus d'1 **citron**, 5 cl d'**huile d'olive**, 5 cl d'eau, du **sel** et du **poivre**. Versez sur la salade.  
**LE PLUS** PARSEMEZ DE 3 CUIL. À SOUPE DE GRAINES DE SÉSAME.

### \* C'EST QUOI ?

Du fromage frais façonné en forme de boule, que l'on place au frais afin qu'elle reste ferme et ait le même aspect au moment de servir. Très appréciée aux États-Unis, elle fait l'objet de variations infinies en guise de garniture comme de couverture. Elle est même une véritable source de recyclage. N'hésitez pas à ajouter à la base des morceaux de fromages à râper (comté, beaufort, mimolette...), des restes de fines herbes, de tiges d'oignon, de jambon blanc ou fumé hachés...



# Cheese balls\* à partager

Ces boules de fromage frais font sensation à l'apéro. Elles sont faciles à préparer, jolies, crémeuses... Et surtout, un rien les habille !

## Cheese ball aux carottes, fenouil et pastis

👤 4 À 6 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 ATTENTE : 1 H

- 200 g de fromage frais demi-sel (Carré Frais) • 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • 2 carottes • 1 bulbe de fenouil
- 1 cuil. à soupe de graines de fenouil
- 1 cuil. à soupe de pastis • sel, poivre.

**1. Coupez les carottes pelées** et le fenouil lavé en fines tranches à la mandoline.

**2. Mélangez le fromage frais demi-sel**, la crème, le pastis et les graines de fenouil dans un saladier. Salez légèrement, poivrez. Formez une boule et déposez-la sur un plat ou une planche. Recouvrez-la de rondelles de carottes et de lamelles de fenouil. Poivrez. Réservez 1 h au frais. Servez à l'apéritif avec du pain grillé.

### DU GOÛT ET DE LA COULEUR

PARSEMEZ CETTE CHEESE BALL DE BAIES ROSES LÉGÈREMENT ÉCRASÉES.

## Cheese ball chèvre et myrtilles

👤 4 À 6 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION : 25 MIN

🕒 CUISSON : 5 MIN

🕒 ATTENTE : 1 H

- 200 g de chèvre frais • 3 cuil. à soupe de fromage frais
- 200 g de myrtilles • 125 g d'amandes effilées • 1 cuil. à soupe de miel liquide • 1 cuil. à café d'huile d'olive • 1 pincée de sucre • 150 g de mini bretzels • sel, poivre.

**1. Torréfiez les amandes effilées à sec** dans une poêle antiadhésive pendant 2 min. Réservez.

**2. Faites fondre 60 g de myrtilles** 3 min dans une petite casserole avec l'huile et le sucre. Écrasez-les à la fourchette.

**3. Mélangez dans un saladier le chèvre et le fromage frais.**

Ajoutez les myrtilles écrasées et le miel. Salez un peu et poivrez généreusement. Formez une boule et déposez-la sur une planche. Recouvrez-la des myrtilles restantes en les enfonçant légèrement et des amandes. Réservez 1 h au frais. Servez avec les mini bretzels.

### LE BON MIEL

POUR UNE SAVEUR DÉLICATE, CHOISISSEZ PLUTÔT UN MIEL D'ACACIA. POUR UN GOÛT PLUS SOUTENU, PRÉFÉREZ UN MIEL DE THYM, DE SAPIN VOIRE DE CHÂTAIGNIER.



## GRANDES TABLÉES

### Cheese ball à la truite fumée et à l'aneth

👤 4 À 6 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION : 10 MIN

⌚ ATTENTE : 1 H

- 100 g de truite fumée • 250 g de ricotta
- 3 cuil. à soupe de fromage frais • 1 citron bio
- 8 brins d'aneth • 200 g de rice crackers mélange Tokyo • poivre.

**1. Râpez fin les zestes du citron.** Pressez-le. Ciselez l'aneth. Hachez la truite grossièrement au couteau.

**2. Mélangez la ricotta et le fromage frais** à la fourchette. Ajoutez les zestes du citron, 1 cuil. à soupe de jus du citron, l'aneth et la truite. Poivrez. Mélangez. Formez une boule. Déposez-la sur une planche. Recouvrez-la de rice crackers en les enfonçant un peu. Réservez 1 h au frais.

#### PLUS CORSÉ

POUR UNE SAVEUR PLUS RELEVÉE, AJOUTEZ DU CITRON CONFIT HACHÉ.

#### PLACE À LA CRÉATIVITÉ !

Les enfants adorent les cheese balls ! D'autant plus quand ces boules de fromage adoptent des formes inattendues : hérisson aux piques de bacon, tête de souris aux yeux à base d'olives et à la moustache en ciboulette, pomme de pin aux écailles faites d'amandes entières ou bonhomme de neige (deux cheese balls superposées), etc.

### Cheese ball au roquefort et aux noix

👤 4 À 6 PERSONNES

🕒 PRÉPA : 15 MIN

🕒 CUISSON : 30 SECONDES ⌚ ATTENTE : 1 H

- 150 g de roquefort • 100 g de fromage frais
- 3 cuil. à soupe de parmesan râpé • 150 g de noix • 30 g de raisins secs • 1/2 cuil. à café de sel au céleri • 1 cuil. à café de sauce Worcestershire.

**1. Torréfiez les noix** 30 secondes à sec dans une poêle antiadhésive. Concassez-les grossièrement. Hachez grossièrement les raisins secs.

**2. Écrasez le roquefort** à la fourchette dans un saladier. Ajoutez le parmesan, le fromage frais, les raisins, le sel au céleri et la sauce Worcestershire. Mélangez et formez une boule. Déposez-la sur une planche. Recouvrez-la des noix torréfiées. Réservez 1 h au frais. Servez avec des crackers.

#### L'IDÉE VÉGÉTALE

CRACKERS, TARTINES GRILLÉES OU CROÛTONS SE MARIENT PARFAITEMENT AVEC CETTE CHEESE BALL. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT PROPOSER DES TRONÇONS DE TIGES DE CÉLERI POUR UN MARIAGE IDÉAL DE SAVEURS ET DE TEXTURES.

STOCKFOOD / IDA, AKIKO (2)



# Fromage nature

à dipper, à cuisiner  
ou à tartiner

À CHACUN SON ENVIE  
GRANDEUR NATURE !

EXISTE AUSSI EN VERSION  
AIL & FINES HERBES

POT CARTON RECYCLABLE

FORMAT 150 G  
IDÉAL POUR UN MOMENT  
DE PARTAGE À L'APÉRITIF



EXCLUSIVEMENT  
EN MAGASINS BIO

[www.grandeur-nature.bio](http://www.grandeur-nature.bio)  
Rejoignez-nous sur  

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

CURRY CURRY

SIRET : 376 380 010 00017, R.C. Quimper 376 380 010, SAS au capital de 1 000 000 €, Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

**INSPIRATION LIBAN**

CETTE MÉTHODE D'ÉGOUTTAGE DU FROMAGE BLANC EST CELLE DU LABNEH, UN FROMAGE FRAIS LIBANAIS. AVEC CETTE BASE, VOUS POUVEZ AUSSI RÉALISER DES PETITES BOULES DE FROMAGE INDIVIDUELLES ROULÉES DANS LES ÉPICES, QUI PEUVENT SE CONSERVER DANS UN BOCAL D'HUILE D'OLIVE.



## Cheese ball en millefeuille, aux radis et aux graines de pavot

**4 À 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 25 MIN** **ATTENTE : 24 H + 1 H**

- 600 g de fromage blanc • 5 tranches fines de mimolette • 1 tranche de jambon blanc • 1 botte de radis • 1 cuil. à soupe de graines de pavot • 1 cuil. à café de fleur de sel.

1. Versez le fromage blanc dans une passoire fine tapissée d'étamine (ou de gaze). Déposez la passoire sur un saladier. Laissez le fromage s'égoutter 24 h au frais et pressez-le de temps en temps.
2. Pressez le fromage dans son étamine une dernière fois et déposez-le dans un saladier. Ajoutez la fleur de sel et le jambon grossièrement haché. Malaxez.
3. Coupez les tranches de mimolette en cercle (à l'aide d'un emporte-pièce de Ø 8-9 cm). Déposez 1 cercle de mimolette sur une planche, tartinez-le de fromage au jambon. Posez un autre cercle de mimolette dessus. Tartinez-le. Et ainsi de suite, pour former un dôme. Terminez en recouvrant toute la boule de fromage au jambon. Décorez de rondelles de radis et de graines de pavot. Réservez 1 h au frais. Servez en tranches.

## 4 RECETTES de crackers & Cie

### Crackers aux 2 farines

Mélangez 70 g de **farine de petit épeautre** et 50 g de **farine de maïs** avec 40 g de **beurre** en parcelles, 1 pincée de **sel** et 1 pincée de **sucré**. Ajoutez 5 cl de **lait** et formez 1 boule. Étalez-la et découpez-la en rectangles. Badigeonnez d'**huile d'olive**. Faites cuire les crackers 10 min dans le four chauffé à 180 °C.

### Gressins au pavot

Malaxez dans un saladier 170 g de **farine**, 6 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, 8 cl d'eau et 1 cuil. à soupe de **graines de pavot**. Salez, poivrez. Étalez finement et détaillez des bandes de pâte de 3-4 cm sur 20 cm. Roulez-les dans la longueur. Huilez-les au pinceau. Faites-les cuire environ 15 min dans le four chauffé à 180 °C.

### Galettes express

Fouettez 125 g de **yaourt**, 90 g de **farine**, 1/2 sachet de **levure chimique**, 1 **œuf** et 4 cl de **lait**. Salez et poivrez. Faites cuire dans du **beurre** par petite louche dans une poêle à blinis 1 min de chaque côté.

### Biscuits au sarrasin

Mélangez 40 g de **farine de sarrasin**, 180 g de **farine de blé** et 60 g de **beurre** en dés. Versez 7-8 cl d'eau glacée et formez une boule. Réservez 30 min au frais. Étalez et coupez en rectangles. Faites cuire au four 25 min à 180 °C.



# Avec La Fournée Dorée vos apéritifs deviennent gourmands et créatifs

Entre ses Minis Brioch' Burgers nature, Saveur Provençale et Olives, ses Minis Sandwichs et son nouveau Préfou Brioché Ail et Fines Herbes, **La Fournée Dorée** propose une large gamme de saveurs uniques pour réinventer tous vos apéritifs. La convivialité a désormais rendez-vous avec le goût.



Avec les beaux jours, les apéritifs font enfin leur grand retour ! Pour célébrer cette bonne nouvelle, La Fournée Dorée réinvente ce moment exceptionnel à vivre en amoureux, en famille comme entre amis. A la clé, une large gamme de pains apéritifs, aux saveurs gourmandes, vous permet de créer en toute liberté une multitude d'amuse-bouches tous plus délicieux les uns que les autres. En plus des succulents Minis Sandwichs, les inimitables Minis Brioch' Burgers ont déjà su se rendre indispensables. Mieux, ils se déclinent en fonction de vos envies et de vos inspirations, nature, Saveur Provençale ou Olives.

Et voilà que cette gamme apéritive accueille désormais une nouvelle saveur : Le Préfou

Brioché Ail et Fines Herbes. Conçu avec le même savoir-faire que ses compagnons d'apéritif, cette recette inspirée d'une spécialité vendéenne se déguste chaud, pour encore plus de gourmandise. Convivial à souhait, il s'annonce déjà comme le nouveau goût des apéritifs de l'été.



**NOUVEAU**

## Le Préfou Brioché Ail et Fines Herbes

C'est LA nouvelle tendance des apéritifs de cet été ! Le Préfou Brioché Ail et Fines Herbes de La Fournée Dorée vient d'arriver avec sa texture ultra-moelleuse et son goût délicat. Prédécoupé et présenté dans une barquette en carton recyclable, pratique pour le réchauffer au four, il se déguste aussi bien en famille qu'entre amis. Fidèle au savoir-faire et aux exigences de La Fournée Dorée pour chacun de ses produits, Le Préfou Ail et Fines Herbes est fabriqué en Vendée sans conservateur, sans huile de palme et sans additif. Disons-le sans hésiter : avec le Préfou, l'apéritif est plus fou !

### Nos conseils dégustation

Le nouveau Préfou Brioché Ail et Fines Herbes se déguste chaud.

- Il suffit de le placer 3 minutes au four à 180° C, dans sa barquette.
- Pour un apéritif à deux, glissez le nombre de parts prédécoupées selon votre appétit dans votre grille-pain ou votre toaster pendant 2 minutes.

## IDÉE GOURMANDE

### Les Minis Brioch' Burgers aux Olives de l'été

Pour 5 personnes - Prépa : 15 min - Facile



Déposez délicatement du pesto sur la partie inférieure du Mini Brioch' Burger aux olives. Coupez les poivrons marinés en petits dés puis déposez-les sur le pesto. Émiettez la feta et déposez-la sur les poivrons marinés. Refermez le burger et dégustez !

- 10 Minis Brioch' Burgers aux Olives La Fournée Dorée
- Sauce pesto
- Feta
- Poivrons marinés

# Ces grignotis qui comblent l'appétit

Même si l'on aime cuisiner, les produits prêts à l'emploi peuvent sauver un apéro improvisé. Voici nos nouveautés préférées pour combler vos invités au pied levé.



## À RÉCHAUFFER

### 1. Vendéen

Un pain croustillant et un cœur crémeux oignon et ciboulette pour cet incontournable de l'apéritif !

Préfou, crème, oignon & ciboulette, 3 € les 210 g, Paso Traiteur, en grandes surfaces.

### 2. Version mini

Difficile de résister à ces mini croissants salés joliment dorés.

Mini croissants, œufs brouillés, emmental et bacon fumé, 5,90 € les 135 g (8 pièces), Picard, chez Picard.

### 3. Végétariens

Explosion de goûts et de textures au rendez-vous avec ces bouchées-mezzés saines et bonnes à la fois.

Mezzés, Balades gourmandes, 3,95 € les 150 g, Guyader, en grandes surfaces.

### 4. En coquille

Des moules bretonnes farcies aux exquis notes ensoleillées.

Moules farcies à la provençale, 5 €, La Cancalaïse, chez Système U, Casino et Leclerc.





## À TARTINER

### 1. Recette originale

Le rouget-barbet s'invite dans ces délicieuses rillettes qui allient tradition bretonne et modernité.

Rillettes de rouget-barbet, 5,90 € les 100 g, Pointe de Penmarc'h, en épicerie fines et sur le site de la marque.

### 2. Onctueux

Du thon marié avec de la feta et relevé de notes agréablement acidulées et herbacées. Existe aussi associé à de la ricotta ou du chèvre. Un petit plaisir sans culpabilité.

Thon Feta, Les Onctueuses, 3,30 € les 140 g, Cap Océan, en grandes surfaces.

### 3. Saveur provençale

Des anchois et des olives vertes macérées avec du fenouil sauvage, c'est le secret de cette recette à l'équilibre parfait.

Anch'olivade, 3,90 € les 110 g, Jean Martin, en GMS et sur le site de la marque.



## À TREMPER

### 1. Artisanal

Cantal AOP et poivre noir pour ces biscuits bio à la farine de petit épeautre qui apportent leur touche régressive à l'apéro.

Les P'tits Costauds bio, 3,50 € les 90 g, Kesbon, sur le site de la marque.

### 2. Que du plaisir

Délicieusement saines, ces bouchées à base de boulgour, et de légumes du soleil sont sans additif ni sucre ajouté, soja ou huile de palme.

Croq'Apéro Méditerranéen bio, 3,83 € les 200 g, Jardin Bio étic, sur le site de la marque.

### 3. Sans gluten

Des sablés à la farine de riz complète, patate douce et chili doux, 30 % moins gras. Existence aussi à la betterave et à l'oignon.

Les sablés apéro bio, 3 € les 90 g, Funky Veggie, en GMS et sur le site de la marque.

## À PICORER

### 1. Croustillantes

Concoctés en France, ces mélanges de graines torréfiées surprenants réveillent les apéros !

Graines de folie, 3 € les 95 g, Michel & Augustin, en grandes surfaces.



### 2. Cocorico !

Élaborés par le chef Marc Veyrat, ces pickles séduisent les amateurs de saveurs aigres-douces.

Le gros cornichon français aigre-doux, 2,85 € les 42,5 cl, Jardin d'Orante, en grandes surfaces.



### 3. Irrésistible

On craque pour cette gamme bio déclinée en trois saveurs addictives : tomates, oignons-herbes ou cacahuètes.

Crousti Apéro bio, 2 € les 85 g, Jardin Bio étic, en grandes surfaces.



# Autour du melon

Voilà un allié bien utile à servir à l'apéro, en salade ou en dessert ! D'autant que sa saveur et son parfum incomparables séduisent les petits comme les grands.

## Un "charentais" sans origine garantie

Le plus répandu en France est le melon "charentais", rond, vert clair, avec des stries plus foncées et une belle chair orange. Attention, ce terme désigne une variété, pas une provenance. Un melon charentais peut très bien venir de loin. Pour s'assurer d'une origine proche et de transports plus courts, on peut se fier aux IGP (Indications géographiques protégées) régionales du Quercy, du Haut-Poitou et de Guadeloupe. Le Label Rouge garantit quant à lui un taux de sucre minimum et affiche la date de récolte du melon. Certaines marques françaises proposent des produits mûrs et bien sucrés, comme Rouge Gorge, Force Sud ou, notre favori, le melon de Cavaillon. Il bénéficie d'un terroir exceptionnel et, on l'espère, devrait bientôt obtenir une IGP. Il existe aussi des versions bio, qui n'apportent pas grand-chose côté saveur. Quoi qu'il en soit, le melon est un légume-fruit d'été, qui sera toujours meilleur à la bonne saison.

La pleine saison de cette cucurbitacée, qui pousse dans les champs du Sud baignés de soleil, est de juillet à octobre. Riche en eau, le melon est hydratant. Un atout lorsque le thermomètre monte. Son jus éclate en bouche et libère des arômes parfumés qui flattent les palais, surtout quand il est accompagné d'un blanc sec ou d'un rosé.



## Et les autres ?

**L**es melons dits d'Espagne, avec leur peau verte ou jaune et leur chair claire, offrent des saveurs moins subtiles que les charentais, mais sont généralement bien sucrés. Ils se préparent sur les mêmes bases. Ronde et colorée, la pastèque ne fait pas partie des variétés de melon ! Seulement, en cuisine, ces deux cucurbitacées sont très proches. La pastèque, autrement appelée "melon d'eau", se déguste nature, comme son cousin, simplement coupée en cubes. Quant à son énorme coque, elle sert facilement de saladier une fois évidée.

## Bien le choisir, bien le conserver

**Q**uel que soit le melon, il sera meilleur s'il est lourd, avec une écorce souple sans être molle, et qu'il dégage une odeur agréable, douce et sucrée, mais surtout pas trop forte. Avec le charentais, il faut aussi regarder le pédoncule : s'il se décolle quand on le tire légèrement, c'est signe que le fruit est à pleine maturité. Le melon se conserve au frais, mais pas au froid. Si vous ne disposez pas d'un cellier ou d'une cave, le bac à légumes du frigo peut convenir. Mais l'idéal est de le déguster le jour de l'achat.



## Saveurs : des accords déclinables quasi à l'infini

**T**rès polyvalent, le melon s'accorde aussi bien avec le sucré que le salé. Côté charcuteries, ses alliés sont le jambon sec ou fumé, le chorizo, la viande des Grisons, le magret de canard séché et le lard.

En bouche, c'est un régal. L'association melon-fromage est plus rare,

mais fonctionne très bien avec du comté, de la feta, du chèvre frais, de la mozzarella ou encore de la burrata. Enfin, il s'accorde parfaitement avec tomates, poivrons, concombres, courgettes, roquette et betterave. Parmi les fruits, abricots, pêches, prunes, fruits rouges, raisins, figues, kiwis et ananas offrent de belles harmonies. Et pour parfaire ces mariages, on ajoute une poignée de graines, comme des pignons et des pistaches, ou des herbes fraîches (romarin, basilic, menthe, ciboulette...). Les amateurs de goûts plus relevés ajouteront du poivre, une pincée de piment ou, plus simplement, un trait de vinaigre balsamique.

ISTOCK

## Élégant au service

**L**e melon peut être présenté de diverses manières, simples et décoratives. Classiquement, sous forme de billes ou de cubes, il se pique sur des brochettes de bois ou de bambou. Voire, et c'est spectaculaire, sur des tiges de romarin au bout desquelles on aura laissé quelques feuilles. Le melon évidé, qu'il est par ailleurs assez facile de couper en "dents de loup", peut servir de récipient ou, si on le retourne, de support à brochettes. Les verrines sont également une bonne solution,

notamment si vous avez choisi d'accompagner le melon de préparations liquides, molles ou fondantes. La cucurbitacée agrmente aussi très bien tartes et salades, ou se décline en mousses et sorbets. Constitué à 90 % d'eau, le melon est le produit idéal pour s'hydrater tout en se régalant. Mixé et mélangé à divers ingrédients, il compose toutes sortes de gaspachos sucrés et parfumés, que l'on peut utiliser dans des cocktails, ou servir en complément de boissons alcoolisées.

## Quelques idées pour étonner avec le melon

- Mixé avec des biscuits salés
- Cake jambon-melon-ricotta
- Avec une chantilly salée
- En cubes, enrobé de lard grillé
- En lamelles sur des crackers, accompagné d'un autre ingrédient
- Pour égayer une salade de pâtes
- En granité, avec du yaourt brassé
- En tranches à peine grillées sur le barbecue

### ● Gaspacho melon-pêche



# BONS PETITS VINS, jolis bidons

Le Bag-in-Box, souvent appelé BIB, prend de la bouteille : ce système de conservation XL, pratique et économique, est de plus en plus prisé.

**O**n dit encore souvent « cubi » pour désigner cet emballage qui a commencé à se répandre il y a une trentaine d'années. Mais le Bag-in-Box (BIB) n'a rien à voir avec le cubi et, mine de rien, il a été une petite révolution ! Terminé, le vulgaire bidon en plastique le plus souvent rempli d'infâme breuvage et dans lequel le vin ne se conservait pas.

## Le BIB a tout changé !

Il s'agit d'une poche en plastique hermétique et souple munie d'un robinet anti-retour et enfermée dans un carton. À mesure que l'on tire le liquide, la poche se rétracte, l'air n'entre pas et le vin peut ainsi se conserver au moins 3 semaines après ouverture. De plus, son format permet d'économiser plusieurs bouteilles de verre puisque 3 litres - sa contenance usuelle - représentent 4 flacons de 75 cl. Moins lourd à transporter, plus facile à stocker, son empreinte carbone est plus faible. Enfin, il est moins cher que son équivalent bouteille, avec un prix moyen de 3,86 €/litre. Décidément, il a tout bon. Aussi, de nombreux vignerons l'ont-ils adopté.

## Reste à le choisir...

D'après la dernière étude réalisée pour FranceAgrimer en 2019, on compte plus de 17 000 références de vins et le BIB représente 40 % des volumes vendus en grandes surfaces. Ceux distribués

dans les caves coopératives sont généralement des valeurs sûres. Parfaits pour les réunions de famille ou entre amis, on veillera à leur faire une place au réfrigérateur (privilégiez les formats de 1,5 l ou de 3 l) au moins 4 heures avant le service pour leur assurer une température idéale : entre 6 et 8 °C pour les vins blancs et les

rosés, 12 °C pour les rouges. Et, bien sûr, on évitera de les poser en plein soleil ! Encore que... Isolé par le carton et logé en plus grand format, le vin prend davantage de temps à atteindre une température critique. On n'hésite donc pas à inviter les BIB à la table du jardin, d'autant que certains ont su se faire beaux et créatifs.

## ROSÉS, le trio de l'été



### Cubi cubiste

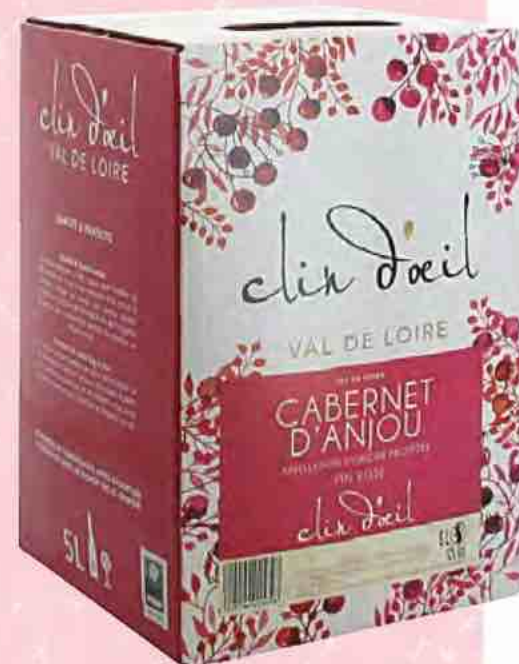
Bio, ce rosé aux accents de fruits rouges et de pêche de vigne, saupoudré de notes épicées, rond et souple, à la finale fruitée, s'accordera à merveille avec une paella.

**Fronton 2021 bio, Château Bouissel, Le Beau Vin, 5 l, 25 €, en hypermarchés.**

### Tube attitude

Le carton et sa camionnette, clin d'œil à celle avec laquelle cette maison beaujolaise livrait ses vins dans les années 1960, contient une cuvée de pure syrah qui séduit par ses saveurs gourmandes de framboise fraîche, de poivre et de pivoine. À boire avec des lasagnes.

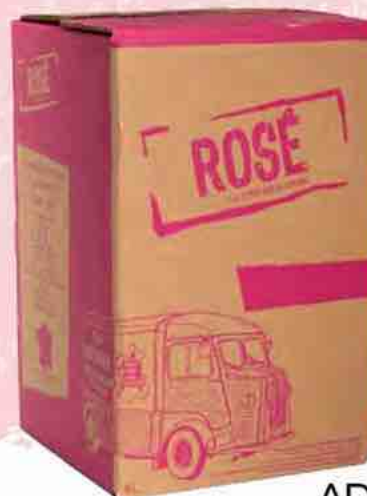
**Vin de France 2021, syrah, Maison Descombes, Le Tube, 5 l, 21 €, sur le site du domaine.**



### Délice fruité

Des arômes suaves de fraise, de framboise, de fruits blancs, et un bel équilibre pour ce rosé tendre et soyeux. On le mariera à une charlotte aux fraises ou à une salade de fruits.

**Cabernet d'Anjou 2021, Alliance Loire, 3 l, 16,30 €, en hypermarchés.**



# MELON PHILIBON

## BON TOUT SIMPLEMENT



[WWW.PHILIBON.COM](http://WWW.PHILIBON.COM)

On passe  
au dessert

# pour grandes tablées



L'été, même s'il fait une chaleur de plomb, personne ne veut faire l'impasse sur les desserts. Outre les guimauves enfilées sur des brochettes, voici quelques idées pour régaler tout le monde, sans pour autant y passer un temps fou.



## Côté chocolat

### Tout le monde adore ça !

La mousse au chocolat s'ensoleille de zestes d'agrumes bio, de gingembre ou de menthe fraîche, et se sert dans des contenants individuels dépareillés : tasses à café, verres à alcool... Pour apporter un peu de fraîcheur à un grand brownie, parfumez-le de zestes de citron bio, d'huile d'olive ou de framboises (ou des trois). Le cookie géant, d'un diamètre de 20 à 25 cm, fait toujours de l'effet. Le saucisson au chocolat, souvent réservé aux fêtes de Noël, a aussi sa place sur notre table d'été : facile à réaliser et prêt plusieurs jours à l'avance, il est parfait avec le café.

Par Valérie Bouvart



## Côté gâteaux

### Choisissez la simplicité.

Un gros gâteau au yaourt décoré d'un glaçage au citron et de fruits rouges, un pudding aux pêches, un cake aux mûres ou un financier aux framboises sont des classiques inratables, même en doublant les proportions habituelles. Optez aussi pour une tarte express en couvrant une pâte feuilletée rectangulaire de lamelles de brugnons, de myrtilles et de groseilles. Une fois cuite, parsemez-la de framboises fraîches et de basilic ciselé.



## Côté fruits

### Mûrs et parfumés, les fruits d'été sont l'atout des desserts faciles et rapides à préparer.

Pour changer de la banale salade de fruits, il existe des alternatives. La version cuite : des fruits comme les pêches, les prunes, les abricots ou les figues rôtis au four et parsemés de sucre, de dés de beurre salé et de thym. À servir tiède ou froid avec de la

glace ou une crème fouettée. La version soupe pétillante, originale et rafraîchissante : versez un filet de crème de cassis sur un saladier de fruits rouges et couvrez de limonade glacée. Ou la version croquante : un crumble d'abricots, de pêches ou de prunes (qui sont des fruits faciles à dénoyauter, contrairement aux cerises) parsemé de zestes de citron bio ou de copeaux de chocolat blanc. Même la pâte à crumble peut être personnalisée avec des pignons, de la noix de coco ou du gingembre confit.



## Côté saladiers

### Quelle fierté d'apporter à deux mains un magnifique saladier pour le dessert.

Notre recette préférée : un étonnant mix aux fraises. Difficile de faire plus facile... Il suffit d'écraser des meringues dans du fromage blanc, d'y ajouter des fraises en morceaux, ou n'importe quel autre fruit, du sucre vanillé et des amandes effilées. C'est le succès assuré en un tournemain.

**La mousse  
au chocolat  
s'ensoleille de  
zestes d'agrumes  
bio, de gingembre  
ou de menthe  
fraîche**

ISTOCK

*Délices pour tous*

## Tarte aux myrtilles



CHWISTEK/PHOTOCUISINE

*Délices pour tous*

## Pavlova aux fruits d'été



STOCKFOOD/LEONI, IRA

*Délices pour tous*

## Brownie aux sticks salés



STOCKFOOD/HIDEN SMITH, EVA

*Délices pour tous*

## Cake irlandais aux agrumes



PIOTON/PHOTOCUISINE

## Pavlova aux fruits d'été

 10 PERSONNES

 PRÉPARATION : 40 MIN  CUISSON : 4 H

1. Fouettez **8 blancs d'œufs** en neige molle avec **1 cuil. à soupe de vinaigre**. Continuez de fouetter en incorporant progressivement **400 g de sucre semoule**. Ajoutez **2 cuil. à soupe de fécule**. Fouettez jusqu'à ce qu'ils soient lisses et brillants.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez une plaque de cuisson avec un papier sulfurisé. Dressez la meringue par grosses cuillerées juxtaposées, en formant un rectangle. Enfournez, puis baissez le thermostat à 120 °C. Au bout d'1 h, éteignez le four et laissez-la sécher au moins 4 h sans ouvrir le four.
3. Fouettez **75 cl de crème liquide** en chantilly bien ferme. Incorporez **50 g de sucre vanillé**. Nettoyez et coupez **800 g de fruits** (fraises, figes...) Prélevez la pulpe de **6 fruits de la Passion**.
4. Transférez la meringue sur un plat. Recouvrez de chantilly, de fruits et de pulpe de fruits de la Passion. Décorez avec des fleurs.

### CONSERVATION ET SERVICE

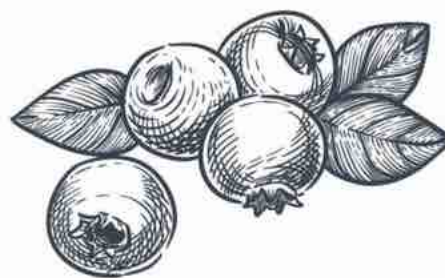
La meringue de la pavlova a un cœur tendre et moelleux : elle ne se conservera pas plus d'une journée. Garnissez-la juste avant le repas.

## Tarte aux myrtilles

 8/10 PERSONNES

 PRÉPA : 20 MIN  CUISSON : 30 MIN

1. Préchauffez le four à 200 °C. Garnissez une tourtière de 25 cm avec **1 rond de pâte brisée** en la laissant dépasser à l'extérieur. Piquez le fond avec une fourchette, puis recouvrez de **40 g de poudre d'amandes** en la répartissant et en la lissant avec le dos d'une cuillère.
2. Étalez soigneusement **800 g de myrtilles** dans le fond de tarte. Fouettez **2 œufs** avec **100 g de sucre** et **15 cl de crème**, versez sur la tarte. Repliez les bords de la pâte vers l'intérieur.
3. Enfournez pour 30 min. Laissez refroidir 10 min à la sortie du four avant de démouler sur une grille.



### CONSEIL

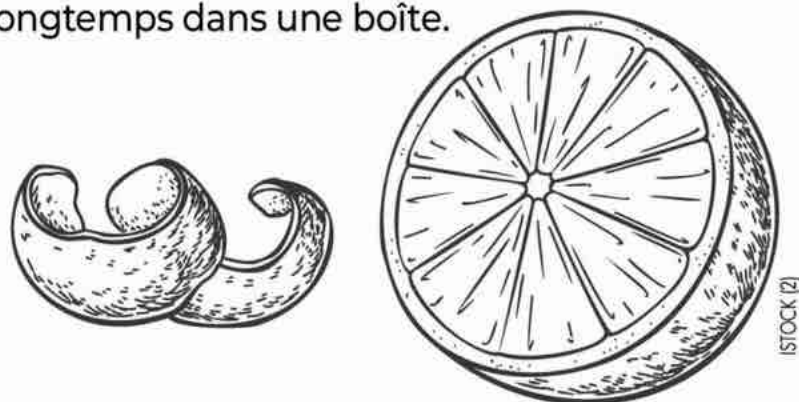
Faites cuire la tarte en bas du four. Servez-la froide, avec une jatte de crème fouettée.

## Cake irlandais aux agrumes

 12 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN

 CUISSON : 2 H

1. Beurrez un moule de 25 cm et tapissez-le de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Mélangez **450 g de farine**, **10 g de levure chimique**, **1 cuil. à café de cannelle** et **1 cuil. à café de quatre-épices** dans un bol. Ajoutez **60 g d'amandes**, **300 g de raisins de Corinthe**, **300 g de raisins de Smyrne**, **50 g d'écorces d'orange** et **50 g d'écorces de citron confit** coupées en dés.
3. Travaillez **200 g de beurre** et **200 g de sucre** en pommade. Ajoutez **3 œufs** un par un, puis le mélange de farine et **30 cl de jus d'orange**, par exemple de la Guinness. Versez dans le moule. Égalisez la surface. Enfournez pour 2 h.
4. Laissez refroidir 10 min dans le moule, puis démoulez sur une grille. Ce gâteau se conserve très longtemps dans une boîte.



## Brownie aux sticks salés

 10 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN

 CUISSON : 30 MIN

1. Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez une plaque de cuisson à bords hauts et tapissez-la de papier sulfurisé.
2. Faites fondre au bain-marie **400 g de chocolat noir** cassé en petits morceaux, avec **500 g de beurre** mou. Lissez à la spatule.
3. Fouettez **8 œufs** avec **400 g de sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le chocolat sur les œufs tout en fouettant, puis incorporez **350 g de farine** mêlée à **10 g de levure chimique**, **40 g de cacao amer** en poudre et **1 cuil. à café de sel**. Incorporez **400 g de noisettes grillées**, puis **90 g de lait**.
4. Versez la pâte dans le moule et répartissez des **sticks de bretzel** sur toute la surface de la pâte. Enfournez pour environ 30 min, à mi-hauteur. Laissez refroidir et découpez en carrés.

### ACCORD RENVERSANT

Pour un jeu de saveurs et textures gagnant, servez ce brownie avec une sauce caramel au beurre salé.



FABRIQUÉ EN  
FRANCE



# TERRES ET CÉRÉALES LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999

  [WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR](http://WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR)

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# REPAS D'EXCEPTION

Et si, pour une fois, on sortait le grand jeu ? La nappe blanche des grandes occasions, les coupes à champagne de mamie, les amuse-bouches à tomber, que pour une fois on prend le temps de préparer.



# EN PETIT COMITÉ

## Cocktails & bouchées, les bons duos



### COMPOSEZ

● **Combos de couleurs.** Le rose du cosmopolitan se marie joliment aux figues farcies comme aux cuillerées de tarama recouvertes de tranches de radis et de grains de grenade. Et le jaune pastel de la limonade au citron parfumée au romarin avec des tempuras de légumes.

● **Associations de saison.** Laissez-vous guider par l'été. Avec un punch gin-melon et une tartine de pesto aux tomates confites et jambon cru, vous aurez l'impression de voyager dans le sud de la France. Avec un cocktail pêche-pastèque et des roulés de courgette crue, vous aurez la sensation de plonger dans une piscine d'eau fraîche...

● **Mariages par pays ou par région.** Ce fil rouge nous plaît beaucoup à la rédaction. Avec un spritz ? Des brochettes de tomates cerises et mozzarella. Avec un kir breton ? Des galettes de sarrasin garnies, enroulées sur elles-mêmes, coupées en tronçons et revenues à la poêle.

### GOÛTEZ

● **Il est nécessaire de tester les mélanges.** En matière de saveurs, toutes les associations sont permises. Mais n'oubliez pas de goûter vos expérimentations.

● **Ajustez, si nécessaire...** Un cocktail est trop sucré ? Ajoutez une note d'acidité avec du citron, du pamplemousse ou du verjus. S'il est trop acide, tournez-vous vers un jus de fruits, du sirop ou des liqueurs.

### SERVEZ

● **Pour un dîner à picorer,** jouez sur les contenants (cuillères, verrines, mini cocottes...) et les formes (brochettes, roulés...).

● **Le choix du verre compte aussi.** Versez les long drinks dans des verres hauts. Et les short drinks dans des coupettes. Surtout, n'hésitez pas à sortir des placards tous vos verres, de la coupe chic aux gobelets de cuisine. Ainsi, l'effet cocktail n'en sera que plus réussi.

## EN PETIT COMITÉ

### Spritz à la grenade et nems à la feta

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

**Le spritz :** • 2 grenades • 6 brins de menthe • 100 g de sucre • 40 cl de Martini dry • eau gazeuse.

**Les nems :** • 12 feuilles de brick • 200 g de feta • 1 œuf • 1 gros oignon • 1 brin de menthe • 1/2 citron bio • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

- 1. Préparez les nems.** Pelez l'oignon et hachez-le. Faites-le blondir dans 1 cuil. à soupe d'huile. Salez légèrement et poivrez.
- 2. Écrasez la feta à la fourchette.** Ajoutez l'oignon haché, le zeste râpé du citron, le jaune de l'œuf et la menthe ciselée. Mélangez bien.
- 3. Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez les feuilles de brick en deux. Badigeonnez leurs bords d'huile, au pinceau. Déposez une cuillerée de farce contre la partie coupée et rabattez les côtés. Roulez le tout. Continuez avec le reste des ingrédients et déposez les nems au fur et à mesure sur une plaque antiadhésive. Huilez-les au pinceau. Enfournez 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient blonds.
- 4. Réalisez le spritz.** Ouvrez les grenades et réservez quelques graines. Mixez le reste avec le sucre et 1/4 de litre d'eau. Filtrez. Remplissez 6 verres de glaçons et répartissez-y le Martini et le jus de grenade. Complétez avec l'eau gazeuse. Garnissez de graines de grenade et de brins de menthe. Servez aussitôt avec les nems.



#### L'ALTERNATIVE

REMPLACEZ LE JUS DE GRENADÉ PAR UN AUTRE JUS AUSSI ACIDULÉ, TYPE FRAMBOISE OU CERISE.



### Jus de carotte-ananas et taboulé aux crudités

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

**Le jus :** • 60 cl de jus de carotte • 60 cl de jus d'ananas • 10 cl de jus de citron frais • 6 brins de coriandre • 6 pincées de piment doux.

**Le couscous :** • 400 g de grains de couscous cuits • 1 petit concombre • 2 tomates • 1/2 poivron rouge • 1/2 poivron jaune • 2 cuil. à soupe de menthe ciselée • 12 olives noires • 3 cuil. à soupe de jus de citron • 6 pincées de cumin en poudre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel.

- 1. Préparez le jus.** Mélangez les jus de carotte et d'ananas avec le jus de citron et le piment. Versez dans un grand broc et ajoutez la coriandre.
- 2. Réalisez le taboulé.** Coupez en petits dés les poivrons, le concombre et les tomates. Taillez les olives en bâtonnets. Mélangez le tout avec le couscous cuit et la menthe, en ajoutant un peu de sel, le cumin, l'huile et le jus de citron.


## LE BON PLANNING

Pour un cocktail réussi, tout est question d'organisation. Préparez les boissons qui demandent un temps de repos et réservez-les au frais. Faites de même avec les plats, en isolant chacun d'eux pour qu'il n'y ait pas de transfert de goûts. Ne les servez pas trop froids, leurs saveurs risqueraient de disparaître. Retirez-les du réfrigérateur entre 30 et 45 min avant de les servir.

# Limonade parfumée au romarin et tempura de légumes

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 45 MIN**

 **CUISSON : 20 MIN**

**La limonade :** • 75 cl d'eau gazeuse • 4 brins de romarin • 4 citrons bio • 1 orange • 75 g de sucre. **La pâte à tempura :** • 125 g de farine • 50 g de fécule de pomme de terre • 1 œuf • 3 pincées de sel. **Les légumes :** • 1 carotte • 1 courgette • 1/4 de céleri-rave • 1 cœur de fenouil • huile d'arachide.

**1. Préparez la limonade.** Râpez le zeste des citrons et pressez les fruits. Mélangez le zeste, la pulpe et le jus du citron dans un saladier avec le sucre et le romarin. Versez la moitié de l'eau gazeuse et écrasez bien le tout, jusqu'à ce que le sucre fonde.

**2. Réalisez la tempura.** Mélangez la farine, la fécule et le sel. Fouettez le jaune de l'œuf et 30 cl d'eau froide. Versez sur le mélange précédent et ajoutez de l'eau, si nécessaire, afin d'obtenir une pâte à crêpes épaisse.

**3. Pelez les légumes** qui en ont besoin et coupez-les en fines tranches. Faites chauffer l'huile dans une bassine à friture ou dans une grande casserole. Plongez les légumes dans la pâte à tempura, puis dans l'huile chaude, par petites quantités. Laissez cuire 4 à 5 min en retournant les beignets : ils doivent être juste blonds. Égouttez sur un papier absorbant. Vous pouvez conserver la tempura au chaud dans le four chauffé à 100 °C.

**4. Terminez la limonade.** Filtrez la préparation au citron et répartissez-la dans 6 verres. Complétez avec le reste d'eau gazeuse et garnissez de rondelles d'orange fraîche et de brins de romarin. Servez la limonade très fraîche, accompagnée des beignets bien chauds.

## Cocktail de fruits, tartines et courgettes au riz

**6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 30 MIN**  **ATTENTE : 12 H**

**Le cocktail :** • 1 l de jus de pastèque • 1 l de jus de pomme • 2 pêches • 1 citron • quelques brins de romarin.

**Les tartines :** • 6 tranches de baguette grillée • 6 tranches de pain de mie • 6 tomates confites • 1/2 melon • 6 lamelles de jambon cru • 6 cuil. à soupe de pesto • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre.

**Les courgettes au riz :** • 2 jeunes courgettes • 75 g de riz cuit • 1 oignon nouveau • 1 tomate • 3 brins de basilic • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel.

**1. Réalisez le cocktail.** Versez le jus de pastèque dans un bac à glaçons et placez 12 h au congélateur. Versez le jus de pomme dans un broc. Ajoutez les pêches et le citron coupés en quatre, puis le romarin. Réservez au frais.

**2. Réalisez les tartines.** Étalez le pesto sur le pain de mie et garnissez

de tomates confites. Coupez le melon en petits dés. Répartissez-les sur la baguette grillée avec le jambon cru. Arrosez d'huile d'olive et poivrez.

**3. Préparez les courgettes.** Coupez-les en fines lamelles verticales. Mélangez le riz avec le vert de l'oignon, 2 brins de basilic ciselés, la

pulpe de tomate et l'huile d'olive. Salez peu. Façonnez des boulettes et cercelez-les de courgette. Parsemez de rondelles d'oignon et de basilic.

**4. Versez le cocktail dans les verres.** Ajoutez les glaçons de pastèque. Servez avec les tartines et les courgettes.

### GLAÇONS FRUITÉS

CHOISISSEZ VOTRE JUS DE FRUIT PRÉFÉRÉ POUR EN FAIRE DES GLAÇONS QUI COLORERONT ET PARFUMERONT LE JUS DE POMME.





## Cosmopolitan, figes au fromage et pistaches

6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

**Le cosmopolitan :** • 25 cl de vodka • 12 cl de triple sec • 12 cl de jus de cranberry • 5 cl de jus de citron vert • 6 tranches de citron vert. **Les figes :** • 12 figes noires • 200 g de fromage à tartiner • 1/2 citron bio • 50 g de pistaches décortiquées nature • 3 brins de menthe • fleur de sel, poivre.

**1. Préparez les figes.** Mélangez le fromage avec un peu de sel, du poivre et la moitié du zeste du citron. Coupez les figes en deux et garnissez-les de fromage. Parsemez de pistaches et du reste de zeste de citron. Décorez de feuilles de menthe.

**2. Réalisez le cosmopolitan.** Versez la vodka, le triple sec, les jus de cranberry et de citron dans un shaker. Ajoutez des glaçons et secouez. Filtrez dans 6 verres et garnissez de tranches de citron vert. Dégustez accompagné des figes.

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

### LE BON CHOIX

SI VOUS UTILISEZ DES FIGES VERTES, ELLES DOIVENT AUSSI ÊTRE MÛRES MAIS ENCORE BIEN FERMES.

## Cooler au cassis et muffins chorizo-olives

6 PERS. PRÉPARATION : 45 MIN CUISSON : 25 MIN

**Le cooler :** • 60 cl de jus de cassis nature • 60 cl d'eau gazeuse • cassis frais • 1 citron vert. **Les muffins :** • 100 g de chorizo • 12 olives vertes dénoyautées • 150 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 3 œufs • 15 cl de lait • 10 cl d'huile d'olive • amandes effilées • 2 pincées de sel • poivre concassé fin.

**1. Préparez les muffins.** Préchauffez votre four à 180 °C. Fouettez les œufs au batteur en incorporant le lait et l'huile. Ajoutez la farine, la levure, du sel et du poivre. Coupez le chorizo en cubes et la moitié des olives en deux. Ajoutez-les dans la préparation. Versez dans des moules à muffins et enfournez pour 25 min environ. Laissez reposer 10 min.

**2. Réalisez le cooler.** Mélangez le jus de cassis et l'eau gazeuse. Répartissez de la glace pilée dans 6 verres et versez le mélange au cassis en mince filet. Garnissez de cassis frais et de rondelles de citron vert. Servez aussitôt, accompagné des muffins encore tièdes parsemés d'amandes effilées et du reste des olives présentées sur des piques.

### UN TRAIT D'ALCOOL

AJOUTEZ AU JUS DE CASSIS 5 CL DE VODKA OU DE GIN POUR UNE LÉGÈRE ALCOOLISATION.

STOCKFOOD/FUR ZS VERLAG/FEISING STUDIO (3)



## EN PETIT COMITÉ



**INGRÉDIENT BIEN-ÊTRE**  
LE BICARBONATE N'EST PAS  
OBLIGATOIRE, MAIS IL PERMET  
UNE MEILLEURE DIGESTION.

## Cocktail au gingembre et falafels

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

**CUISSON : 10 MIN** **ATTENTE : 24 H**

**Le cocktail :** • 100 g de racine de gingembre fraîche • 3 brins de menthe  
• 20 cl de jus de citron frais • 75 g de sucre • eau gazeuse.

**Les falafels :** • 300 g de pois chiches secs • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 40 g de racine de gingembre fraîche • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de bicarbonate de soude • 20 cl d'huile d'olive • sel, poivre. **Pour servir :** • yaourt • menthe.

- 1. Préparez le cocktail.** Pelez le gingembre et mixez-le avec le jus de citron et le sucre. Laissez reposer le temps de préparer les falafels.
- 2. Réalisez les falafels.** Faites tremper les pois chiches 24 h. Égouttez-les et séchez-les dans un linge. Hachez grossièrement les herbes, l'oignon, l'ail et le gingembre. Mixez les pois chiches, les herbes, l'oignon, l'ail, le gingembre, le cumin, le bicarbonate, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Façonnez des boulettes et faites-les cuire 5 min à l'huile d'olive en les retournant avec une spatule. Égouttez-les.
- 3. Terminez le cocktail.** Filtrez la préparation au gingembre et répartissez-la dans 6 verres. Ajoutez de l'eau gazeuse à volonté et garnissez de feuilles de menthe. Nappez les falafels de yaourt et décorez de feuilles de menthe. Servez en accompagnement du cocktail.

## Cocktail aux olives noires et bouchées de rosbif

**6 PERS.** **PRÉPA : 15 MIN**

**Le cocktail :** • 12 cl de vermouth sec  
• 10 cl de Campari • eau gazeuse  
• 12 olives noires. **Les bouchées :**  
• 6 tranches de rosbif pas trop fines  
• 3 cuil. à soupe de fromage à tartiner  
• 1 poivron jaune au vinaigre • 1 poivron rouge au vinaigre • sel, poivre.

- 1. Préparez les bouchées.** Sur une face des tranches de viande, étalez du fromage à tartiner. Salez peu et poivrez généreusement. Coupez chaque tranche en deux. Égouttez les poivrons, épongez-les et coupez-les en lamelles. Répartissez-les au centre des demi-tranches de viande. Enroulez-les sur elles-mêmes et maintenez-les à l'aide d'une pique en bois.
- 2. Réalisez le cocktail.** Répartissez le vermouth et le Campari dans 6 verres. Ajoutez 2 olives par verre et complétez avec autant d'eau gazeuse que vous le souhaitez. Servez aussitôt, accompagné des bouchées de rosbif au fromage.



## VARIANTES

AJOUTEZ DANS LE PIMM'S D'AUTRES CRUDITÉS : LAMELLES DE JEUNES COURGETTES, CAROTTES... OU ENCORE D'AUTRES FRUITS : PÊCHES, POMMES...



## C'EST QUOI LE PIMM'S

En 1840, James Pimm, chef londonien, a la bonne idée d'assembler du gin, des plantes et de la liqueur de fruits. Presque 200 ans plus tard, son mélange séduit toujours les amateurs de cocktails : sa douce amertume explose en bouche quand la liqueur est allongée avec une boisson pétillante, comme un tonic ou un champagne.



## Pimm's cup et tarte oignons-lardons

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 15 MIN**  **CUISSON : 25 MIN**  **ATTENTE : 10 MIN**

**Le cocktail :** • 30 cl de Pimm's • 10 cl de jus de citron frais • 50 cl de Schweppes • 1 petit concombre • 6 fraises • 1 citron • 6 brins de romarin. **La tarte :** • 1 pâte à pizza • 1 gros oignon • 200 g de lardons • 100 g de crème épaisse • sel, poivre.

**1. Préparez la tarte.** Préchauffez le four à 210 °C. Faites à peine blondir l'oignon pelé et les lardons dans une grande poêle. Déroulez la pâte sur la plaque du four et piquez-la à la fourchette. Étalez la crème salée

et poivrée, puis garnissez du mélange oignon-lardons. Enfournez pour 25 min. Laissez reposer 10 min.

**2. Préparez le Pimm's.** Coupez le concombre et le citron en fines rondelles. Coupez les fraises en

deux. Répartissez le Pimm's et le jus de citron dans 6 verres. Garnissez de fraises, de concombre, de citron et de romarin, et complétez avec du Schweppes. Servez aussitôt, avec la tarte coupée en petits morceaux.

# TRUCS & ASTUCES

## d'une pro des cocktails



CHRISTOPHE MERIS

Mixologue de renom, Margot Lecarpentier est à la tête de deux adresses dans l'est de Paris, et s'apprête à en ouvrir une troisième. Plus rien n'arrête cette magicienne du cocktail, férue de vin nature et grande adepte d'une consommation responsable.

**Il n'y a jamais assez de glaçons dans le congélateur !**

Contrairement à la croyance, plus vous mettez de glaçons dans un cocktail, moins il y a de dilution, car ça le maintient à bonne température. Sauf exception, préférez de gros glaçons à de la glace pilée. Alors prévoyez-en beaucoup dans votre congélateur, c'est ce que je dis toujours à ceux qui débutent dans l'art du cocktail.



### Dénichez un caviste sérieux

Pour les spiritueux, il n'y a pas de liste d'ingrédients. C'est un univers opaque, il est très difficile pour le consommateur de connaître le contenu de la bouteille. Trouvez un caviste en qui vous pouvez avoir confiance, et laissez-le vous guider. Renseignez-vous sur les conditions de fabrication et misez sur des labels du commerce équitable et de l'agriculture biologique.

### Utilisez des sirops maison

Le sirop est incontournable.

Mais les sirops industriels sont parfois mauvais, alors n'hésitez pas à les faire vous-même. C'est facile, rapide et économique.

Et vous saurez ce qu'il y a dedans : du sucre et de l'eau à parts égales, chauffés jusqu'à obtention d'un sirop neutre (type sirop de sucre de canne). Ensuite, à vous de l'aromatiser avec ce qui vous passe par la tête. Vous pourrez le conserver au frigo pendant un bon mois.



### L'Espresso Martini est en passe de détrôner le Spritz

En matière de tendance, difficile de prévoir quel sera le prochain cocktail à la mode. Je peux quand même vous dire avec certitude que le Spritz a de beaux jours devant lui cet été ! On voit également revenir depuis quelque temps l'Espresso Martini : il commence à occuper le devant de la scène et devrait devenir l'incontournable de l'automne. Il s'agit d'un cocktail à base d'expresso, de liqueur de café et de vodka. De l'amertume, mais avec pas mal de sucrosité, ce qui est plutôt à contre-courant de la mouvance actuelle, qui vise à désucre les cocktails.

ISTOCK.



## Un punch peut être chic

Précisons que le "punch" est un cocktail que l'on prépare en grande quantité dans un large contenant, et non une recette précise. Or, on a tendance à le faire avec des jus de fruits en brique et des spiritueux bas de gamme. Si vous misez sur des ingrédients de bonne qualité, le résultat sera très différent. Par exemple, en mélangeant du jus de pamplemousse pressé, une bonne tequila et un sirop de romarin maison, vous obtiendrez un cocktail très élégant et équilibré.



*La tendance est au mocktail, et c'est une bonne nouvelle !*

J'espère que cette mode du cocktail sans alcool va durer. En France, nous sommes très en retard là-dessus. Aujourd'hui, on commence enfin à penser la nourriture et les boissons de façon inclusive : tout le monde ne boit pas d'alcool. Lorsqu'on crée un mocktail, il ne faut pas chercher à réaliser une version soft d'un cocktail, mais le concevoir comme une identité à part entière. N'utilisez pas de jus de fruits, trop sucrés. Pensez plutôt à des eaux infusées, du verjus (un jus de fruits pas mûrs, souvent de raisin) ou du jus de citron. Servez-vous également de vins sans alcool ou encore de boissons fermentées (kombucha, ginger beer...). Mon mocktail le plus apprécié ? Il est composé de vermouth sans alcool dans lequel je fais infuser du café, du verjus et de la fleur d'oranger. Cela donne une boisson assez vineuse. On a presque l'impression de boire un cocktail alcoolisé !

## Le contenant est aussi important que le breuvage

Un joli verre suffit à mettre en valeur le contenu.

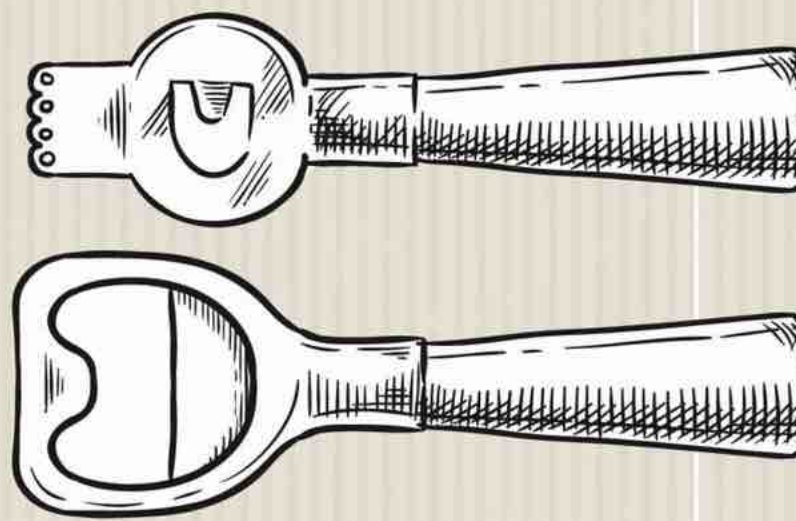
Pensez aussi à utiliser de beaux glaçons. Ne prenez pas de glaçons en mauvais état, notamment ceux qui ont servi à shaker le cocktail. Enfin, n'oubliez pas la touche finale : posez sur le cocktail un ingrédient

qui rappelle l'un de ses composants (grain de café, zeste, branche de thym...). En mixologie, on appelle cela le *garnish*. Chic, sobre et élégant.



## Twistez vos créations grâce à des infusions réalisées par vos soins

L'infusion est, d'après moi, le geste indispensable pour réaliser des cocktails équilibrés. Par cette méthode, vous pouvez inventer des boissons inédites ou bien twister des cocktails classiques. Une margarita dont la tequila a été infusée au thym ou un Negroni préparé avec du Campari infusé aux fèves de cacao prennent une autre dimension. Infusez de l'eau ou, mieux encore, de l'alcool, qui capture bien les arômes.



## Envisagez vos cocktails comme des recettes de cuisine

La mixologie est très proche de l'art culinaire. Lorsque vous ajoutez un ingrédient, procédez par petites touches, goûtez et ajustez. Exactement comme si vous étiez en train d'assaisonner un plat. Allez-y doucement, on peut toujours additionner, mais pas soustraire ! Les meilleurs cocktails sont préparés avec deux ou trois ingrédients (de bonne qualité) maximum : un citron bio, un sirop maison, un bon alcool, et vous ne pourrez pas vous tromper. Faites-vous confiance et, surtout, je le répète : goûtez votre préparation.



# 15 IDÉES de verrines raffinées

Recettes pour 6 pers.

Ces petites préparations continuent de nous étonner. Véritables concentrés de gastronomie, elles réveillent les palais à chaque bouchée.



## 1 Caviar d'aubergine et gaspacho

Enfournez 2 **aubergines** tranchées 30 min à 180 °C. Mixez la chair avec 2 gousses d'**ail** et 10 cl d'**huile d'olive**. Salez et poivrez. Répartissez dans 6 verrines. Mixez 2 **tomates**, 8 feuilles de **basilic citronnées**, 1 tranche de **pain** rassis et 10 cl d'**huile d'olive**. Salez, poivrez, ajoutez au reste et servez frais.  
**LE PLUS** COIFFEZ DE QUELQUES CROÛTONS FROTTÉS À L'AIL.

## 2 Taboulé aux moules de bouchot et sauge

Faites ouvrir 500 g de **moules de bouchot** à l'étouffée pendant 1 min. Décoquillez-les. Répartissez-les avec leur jus dans 6 verrines. Laissez gonfler 100 g de **semoule à couscous**. Mélangez-la avec 1 **courgette jaune** taillée en petits dés et 6 feuilles de sauge ciselées. Arrosez d'**huile d'olive**. Salez et poivrez. Couvrez-en les moules.  
**LE PLUS** AJOUTEZ DE FINES TRANCHES D'OIGNONS NOUVEAUX.

## 3 Confit de légumes d'été

Répartissez dans la lèchefrite 1 **aubergine** taillée en gros dés,

3 gousses d'**ail**, 2 **courgettes** taillées en rondelles et 4 grosses **tomates** coupées en quartiers. Salez. Arrosez d'**huile d'olive**. Enfournez à 180 °C et faites confire au moins 1 h. Passez au presse-purée avec 1 **chèvre** moelleux. Répartissez dans des verrines.  
**LE PLUS** SERVEZ AVEC DE LA TAPENADE OU DE L'ANCHOÏADE.

## 4 Salade de melon, avocat et mozzarella

Formez des billes d'**avocat** et de **melon** à l'aide d'une petite cuillère. Mélangez avec des dés de **mozzarella**. Incorporez 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et le jus d'1 **citron vert**. Salez et poivrez. Servez très frais.  
**LE PLUS** AJOUTEZ DU BASILIC ET DES TOMATES CERISES EN QUARTIERS.

## 5 Mousse de courgette et œufs de saumon

Faites cuire 2 belles **courgettes vertes** taillées en rondelles à la vapeur pendant 5 min. Mixez-les avec 100 g de **ricotta**, 1 brin de **coriandre** et 1 cuil. à soupe d'**huile de sésame torréfié**. Salez et poivrez. Répartissez dans 6 verrines et couvrez d'1 cuil. à soupe d'**œufs de saumon**

**fumés**. Décorez de pluches d'**aneth**.  
**LE PLUS** VOUS POUVEZ REMPLACER LES ŒUFS DE SAUMON PAR DES LARDONS OU DU SAUMON FUMÉ.

## 6 Petit aioli

Faites cuire 2 **pommes de terre** en dés dans un **bouillon** 20 min et 200 g de **poisson blanc** 10 min à la vapeur. Écrasez-le à la fourchette et mélangez-le à 2 cuil. à soupe de **mayonnaise à l'ail**. Répartissez-le dans 6 verrines avec les pommes de terre mélangées à 1 cuil. à soupe de **persil** haché. Servez très frais.  
**LE PLUS** AJOUTEZ DES ŒUFS DURS HACHÉS FAÇON MIMOSA.

## 7 Purée froide de poires, roquette et foie gras

Coupez en dés 180 g de **foie gras de canard** ou d'oie. Salez et poivrez.



STOCKFOOD/ISING STUDIO - FOOD PHOTO & VIDEO

9

## Smoothie concombre et menthe

Pelez 1 **concombre**. Coupez-le en morceaux et mixez-le au blender avec 6 brins de **menthe** et 3 **yaourts nature**. Salez et poivrez. Versez dans des verrines et réservez au frais. Ajoutez des dés de **feta** et des pluches d'**aneth** au moment de servir.

**LE PLUS** SI LE CONCOMBRE EST BIO, INUTILE DE LE PELER.

## 10 Guacamole chèvre et poivrons rouges

Coupez 2 **poivrons rouges** en deux et retirez les pépins. Faites-les cuire à la vapeur durant 10 min. Mixez-les avec la chair de 2 **avocats**, le jus d'1 **citron vert** et 30 g de **fromage de chèvre frais**. Salez et poivrez. Répartissez le guacamole dans 6 verrines. Réfrigérez 1 h. Ajoutez des **tomates cerises** coupées en deux juste au moment de servir.

**LE PLUS** PARSEMEZ DE TORTILLAS CONCASSÉES EN GROS ÉCLATS.

## 11 Carottes, cacahuètes et menthe fraîche

Faites cuire 8 **carottes** épluchées 20 min à la vapeur et coupez-les en rondelles. Réservez. Mixez 50 g de **cacahuètes non salées** avec 30 g de **tomates séchées** et 1 cuil. à soupe d'**épices à tajine**. Ajoutez les carottes et 5 feuilles de **menthe** ciselées. Mélangez. Versez dans 6 verrines. Servez immédiatement.

**LE PLUS** AJOUTEZ DE LA CHANTILLY TRÈS LÉGÈREMENT PARFUMÉE À LA MENTHE.

## 12 Crème d'artichauts et gésiers confits

Faites chauffer 100 g de **gésiers confits** dans leur graisse, à la poêle. Tranchez-les et répartissez-les dans 6 verrines. Mixez 6 **fonds d'artichauts** avec 2 **oignons de printemps**, 1 cuil. à soupe de **graines de moutarde**, le jus

d'1 **citron**, 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Salez et poivrez. Répartissez dans les verrines et servez bien frais.

**LE PLUS** CONSERVEZ LA GRAISSE DES GÉSIEURS AU RÉFRIGÉRATEUR POUR DES CUISSONS ULTÉRIEURES.

## 13 Tartare de bar mangue-pomme

Taillez en tartare 180 g de chair de **bar** cru. Mélangez avec 50 g de chair de **mangue** et 1/2 **pomme granny smith** taillées en dés. Incorporez 2 cuil. à soupe de **coriandre** ciselée et 1 cuil. à soupe de **gomasio**. Poivrez. Arrosez du jus d'1 **citron vert** et d'1 cuil. à soupe d'**huile de sésame**.

Mélangez. Répartissez dans 6 verrines et servez aussitôt.

**LE PLUS** AJOUTEZ QUELQUES CROÛTONS DE PAIN DE CAMPAGNE PASSÉS RAPIDEMENT SOUS LE GRIL.

## 14 Tofu à la méditerranéenne

Lavez 12 **figues** et coupez-les en gros dés. Taillez 100 g de **chorizo** piquant en fines lanières. Faites toaster 50 g de **noisettes** et concassez-les. Mélangez les 3 ingrédients avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Salez et poivrez. Versez cette préparation par couches dans des verrines en alternant avec de fines tranches de **tofu**. Ajoutez 1 feuille de **menthe**.

**LE PLUS** SERVEZ BIEN FRAIS OU À TEMPÉRATURE AMBIANTE, AVEC UNE LARME DE MIEL DE ROMARIN.

## 15 Gelée de petits pois à la menthe

Placez 200 g de **petits pois frais** et 2 **oignons nouveaux** dans une casserole. Arrosez à hauteur avec un **bouillon de légumes**. Faites cuire pendant 10 min. Ajoutez 4 g d'**agar-agar** 2 min avant la fin. Mixez, rectifiez l'assaisonnement et versez dans 6 verrines. Placez au frais 2 h. Servez avec une **chantilly** parfumée à la **fève de tonka**.

**LE PLUS** VOUS POUVEZ AJOUTER QUELQUES ÉCLATS DE NOISETTE ET D'AMANDE DANS LA CHANTILLY.

Répartissez dans des verrines. Mixez 3 **poires williams** avec 100 g de **roquette**, 50 g de **noisettes** torréfiées et 15 cl de **crème fleurette**. Versez sur le foie gras. Réservez 1 h au réfrigérateur.

## 8 Panna cotta aux tomates et olives

Mixez 2 grosses **tomates** mûres avec 2 cuil. à s. de **tapenade d'olives noires** et 6 feuilles de **sauge** ciselées. Incorporez 25 cl de **crème liquide** et 2 feuilles de **gélatine** hydratées. Portez le mélange à ébullition et versez dans des verrines. Laissez prendre au réfrigérateur. Servez frais coiffé d'un 1 **filet d'anchois**.

**LE PLUS** POUR UNE VERSION SANS LACTOSE, REMPLACEZ LA CRÈME PAR DU LAIT D'AMANDE.

### POURQUOI ON ADORE ÇA

Né en Espagne, le gaspacho a largement conquis les Français. Cette soupe froide à base de légumes crus a l'avantage d'être rapide à réaliser et de se décliner facilement en fonction des fruits et légumes disponibles. Une véritable salade composée... mixée ! Bon à savoir : dans la version originale du gaspacho andalou, les Espagnols ajoutent toujours du vinaigre, qui apporte une légère touche d'acidité rafraîchissante.

## Gaspacho aux tomates et framboises

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 25 MIN**  **ATTENTE : 2 H**

• 1,2 kg de tomates grappe • 250 g de framboises • 1/2 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à café de fleur de thym • 1 cuil. à soupe de vinaigre de framboise • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive (ou de noisette) • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 6 brins de lavande • piment d'Espelette • sel.

**1. Pelez les tomates.** Retirez les graines et découpez la chair en cubes.  
**2. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon.** Réservez 12 framboises pour la finition.  
**3. Versez les cubes de tomates** dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail, l'oignon, le reste de framboises, le vinaigre, la fleur de thym, le jus de citron et l'huile. Mixez jusqu'à obtenir une purée. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Détendez avec un peu d'eau froide si la préparation vous paraît trop épaisse.

**4. Filtrez le gaspacho au chinois** et versez-le dans une soupière. Placez-le 2 h au frais ainsi que 6 grandes tasses.

**5. Répartissez le gaspacho** dans les tasses bien froides et décorez avec les framboises réservées et les brins de lavande. Servez aussitôt.

### EN ACCOMPAGNEMENT

DÉGUSTEZ CE GASPACHO AVEC DES COPEAUX DE TOMME DE CHÈVRE ET DES CERNEAUX DE NOIX CONCASSÉS.

# Chic, des soupes froides !

Au menu, de la fraîcheur et de la légèreté avec ces gaspachos au bon goût d'été. Avec, en prime, peu de préparation en cuisine.

## Granité à la menthe

6 PERS.  PRÉPA : 15 MIN

 CUISSON : 5 MIN

 ATTENTE : 5 H 20

- 1 bouquet de menthe • 60 g de sucre
- 35 cl de sirop de menthe glaciale
- 50 cl d'eau minérale.

**1. Glissez un grand plat creux** au congélateur. Lavez la menthe et effeuillez-la. Réservez quelques belles feuilles pour la décoration. Hachez finement le reste des feuilles.

**2. Portez à ébullition l'eau minérale** dans une casserole avec le sucre. Laissez frémir 2 min, puis retirez du feu. Laissez refroidir. Ajoutez le sirop de menthe glaciale et la menthe hachée.

Mélangez. Versez dans le plat creux et réservez au moins 5 h au congélateur en grattant la préparation avec les dents d'une fourchette toutes les 30 min pour obtenir des cristaux.

**3. Réservez 6 verres** 20 min au congélateur avant de les remplir. Répartissez le granité dans chaque verre, puis décorez de feuilles de menthe et servez sans attendre.



### SUCCULENTES VARIANTES

AJOUTEZ UNE TOUCHE DE SAVEUR EN SERVANT CETTE SOUPE AVEC DES PIGNONS GRILLÉS ET DES FEUILLES DE BASILIC ÉMINCÉES. POUR UNE VERSION PLUS RELEVÉE, REMPLACEZ LE POIVRE PAR DU TABASCO VERT JALAPEÑO.

## Soupe au concombre et à la pomme

6 PERSONNES  PRÉPARATION : 30 MIN  ATTENTE : 2 H

- 2 grands concombres • 1 pomme granny smith • le jus d'1 citron
- 1 yaourt à la grecque • 10 à 15 cl de jus de pomme • 6 boules de glace au yaourt (ou de sorbet citron) • 12 tuiles au parmesan • sel, poivre.

**1. Pelez les concombres.** Retirez les graines et coupez-les en dés. Épluchez et épépinez la pomme. Taillez-en une moitié en petits dés. Arrosez-les avec le jus de citron et réservez-les pour la finition. Émincez grossièrement l'autre moitié de pomme.

**2. Versez les dés de concombre dans le bol du mixeur.** Ajoutez la pomme émincée et le yaourt à la grecque. Réduisez en purée.

**3. Versez la préparation dans une soupière.** Ajoutez les dés de pomme avec le jus de citron. Détendez légèrement la soupe avec le jus de pomme pour obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez. Placez 2 h au réfrigérateur avec 6 bols.

**4. Répartissez la soupe dans les bols.** Servez accompagné d'1 boule de glace au yaourt et de tuiles au parmesan.

## EN PETIT COMITÉ

### Gaspacho aux poivrons

 **6 PERSONNES**  **PRÉPA : 25 MIN**  **ATTENTE : 2 H**

- 2 poivrons rouges • 1 poivron jaune • 1/2 poivron vert
- 2 tomates cœur de bœuf • 1 mini concombre • 1/2 oignon blanc
- 1 gousse d'ail • le jus d'1 citron • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • piment d'Espelette • sel.

**1. Lavez les poivrons** et coupez-les en deux. Éliminez les graines et les parties blanches. Émincez-les grossièrement. Lavez le concombre, coupez-le en petits dés. Réservez-les.

**2. Pelez les tomates.** Éliminez les graines et découpez-les en cubes. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Versez les cubes de tomates dans le bol d'un mixeur. Ajoutez les poivrons, l'ail et l'oignon. Mixez jusqu'à obtenir une purée. Ajoutez le jus de citron, l'huile et le vinaigre. Mixez à nouveau.

**3. Versez la préparation dans un récipient.** Ajoutez un peu d'eau froide en mélangeant pour légèrement la détendre. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette selon votre goût. Ajoutez les dés de concombre et mélangez. Réservez 2 h au réfrigérateur. Servez dans des grands verres à cocktail.



#### BON À SAVOIR

LES LÉGUMES UTILISÉS N'ÉTANT PAS CUIITS, ILS DOIVENT ÊTRE DE TRÈS BONNE QUALITÉ, VOIRE BIO, ET D'UNE GRANDE FRAÎCHEUR.

#### TEXTURE ET PARFUM

SI LA PRÉPARATION VOUS SEMBLE TROP ÉPAISSE, DÉTENDEZ-LA PROGRESSIVEMENT AVEC UN PEU D'EAU FRAÎCHE OU DE LAIT DE COCO. POUR UNE TOUCHE D'ORIGINALITÉ, AJOUTEZ UN TRAIT DE RHUM BLANC ET DÉCOREZ DE FEUILLES DE MENTHE.



### Soupe de melon jaune au lait de coco

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 30 MIN**  **ATTENTE : 2 H**

- 2 fines tranches de jambon de Parme • 2 gros melons jaunes • le jus de 2 citrons verts • 10 cl de lait de coco • 1 cuil. à soupe de sucre blond
- 1 gousse de vanille • 12 gressins au sésame.

**1. Coupez la gousse de vanille** dans la longueur. Grattez l'intérieur de la gousse avec la pointe d'un couteau pour récupérer les graines.

**2. Coupez les melons en quartiers.** Éliminez les graines et prélevez la chair. Détaillez la chair d'un quartier en petits dés ou en billes pour la finition. Découpez le reste en cubes. Versez dans le bol d'un mixeur et réduisez en purée. Mélangez le lait de coco, le sucre, le jus des citrons et les graines de vanille. Ajoutez-les dans le bol du mixeur, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

**3. Versez la préparation dans une soupière.** Ajoutez les dés de melon et réservez 2 h au réfrigérateur.

**4. Découpez les tranches de jambon** en fines bandes et enroulez-les autour des gressins. Réservez. Placez des verres à cocktail au congélateur jusqu'au service. Répartissez-y la préparation et dégustez avec les gressins au sésame et au jambon.

**Avec Madame Loïk,  
plongez pour  
un plaisir  
très nature.**



**Au nom du bon**



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# PRÊTS À L'EMPLOI,



# le bon choix

S'ils sont meilleurs faits maison, certains gaspachos et soupes froides du commerce sont de bonne qualité et bien pratiques. Voici nos préférés.



## Bio

Très joli gaspacho au rayon frais, à la couleur rouge foncé et à la texture fluide et homogène. Réalisé à 95 % avec de bons légumes (tomate, poivron, concombre, oignon et ail) issus de l'agriculture biologique, avec une touche d'huile d'olive vierge extra, ce gaspacho a des saveurs parfumées, naturelles et fraîches. Ajoutez une feuille de basilic pour une présentation raffinée.

**Gaspacho bio, 2,70 € les 75 cl, Casino Bio, chez Casino.**

## Tout vert

Un velouté à décongeler quelques minutes au micro-ondes et à faire refroidir au frais. Il faut avoir un peu plus de temps, mais le résultat est vraiment un régal. Cette soupe à base de 68 % de concombre, de yaourt au lait entier, d'une touche d'huile d'olive, d'une brunoise de concombre (8 %) et de menthe est rafraîchissante, goûteuse, et le jeu des textures, très intéressant.



**Velouté glacé concombre-menthe douce, 3,20 € les 600 g, Picard, chez Picard.**

## COMMENT FAIRE LE TRI EN RAYON ?

- Privilégiez un gaspacho aux rayons frais ou surgelé, car le traitement est plus léger que sur un gaspacho au rayon ambiant : il détruit les microbes pathogènes, mais sans trop dénaturer le produit
- Un bon gaspacho (ou une soupe froide) est essentiellement réalisé à base de légumes. Vérifiez la composition : elle doit en comporter au moins 70 %.
- Préférez-les toujours sans sucre ajouté.

## Authentique

Le plus classique des gaspachos. Très bien équilibré, il est confectionné à 100 % avec des légumes bien mûrs (tomate, poivron, concombre, oignon) récoltés à la main en Espagne, sans conservateur ni additif. Le goût du poivron domine légèrement et apporte une touche estivale. La texture est délicate et sa saveur proche du fait maison.

**Gaspacho L'Original, 2,30 € les 50 cl, Alvalle, en GMS.**



## Sophistiquée

Cette soupe fraîche plutôt surprenante combine la saveur douce et légèrement sucrée de la betterave et la subtile acidité de la pomme. La texture est assez épaisse et nécessite un peu de mastication. Le goût, équilibré, est très sympa. À parsemer de quelques morceaux de fromage de chèvre frais pour encore plus de parfum.

**La soupe fraîche de betterave et pomme, 5,55 € les 25 cl, Karine & Jeff, chez Naturalia et sur le site de Karine & Jeff.**



## Touche sucrée

La pastèque est à l'honneur dans ce gaspacho original à la couleur chatoyante. Préparé avec 56 % de pastèque et 33 % de tomate, une touche de poivron et d'oignon, il se déguste très frais. Le goût légèrement sucré et très désaltérant du fruit est conservé, ainsi que la texture, un peu pulpeuse.

**Gaspacho Pastèque-Tomate, 5,50 € les 50 cl, M. de Turenne, sur le site Bien Manger.**

*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



# Autour de la crevette

Des bords de l'Atlantique au sud du Vietnam, l'origine des crevettes que nous mangeons fait le grand écart. Sauvages ou d'élevage, comment les choisir et les cuisiner ? Voici quelques clés pour mieux apprécier ce drôle de crustacé.



## Grise ou rose ?

Vivante, la crevette est toujours grise. Elle rosit à la cuisson, car la carapace des crustacés (celle de la crevette comme du tourteau, de l'araignée ou du homard) contient de l'astaxanthine, une molécule qui, libérée lors de la cuisson, les fait rougir. Or, certaines espèces rosissent moins que

d'autres. C'est pourquoi, chez les transformateurs, du colorant est ajouté à la cuisson de certaines crevettes. Le marchand a l'obligation de l'indiquer. Sur les étals, on trouve parfois une crevette dite "grise". Elle est pêchée toute l'année, près des estuaires de la Gironde, dans l'Atlantique. Elle

peut être vendue vivante ou cuite, entière ou décortiquée. Il existe également la crevette dite "rose", aussi appelée "bouquet". Le Croisic est son principal port de débarquement. Plus noble que la crevette grise, elle est, comme celle-ci, devenue très rare. Parfois, elle est vendue vivante. C'est alors le nec plus ultra de la crevette !

## Made in Charente

**P**endant l'été, quand les eaux sont les plus chaudes, des crustacés à la carapace tigrée sont élevés dans les claires charentaises, anciens marais salants reconvertis dans l'affinage des huîtres de Marennes-Oléron. Lorsque la crevette fourrage la vase des claires pour se nourrir, elle libère une source de phytoplancton qui profite à l'huître et lui sert à arrondir ses formes. Voilà pourquoi les ostréiculteurs charentais, qui ont commencé cet élevage au début des années 1980, parlent de cohabitation positive. Ces délicieuses crevettes charentaises sont vendues plus de 50 euros le kilo, sous l'appellation "crevettes impériales du marais charentais".

STOCKFOOD/MECHE, HILDE



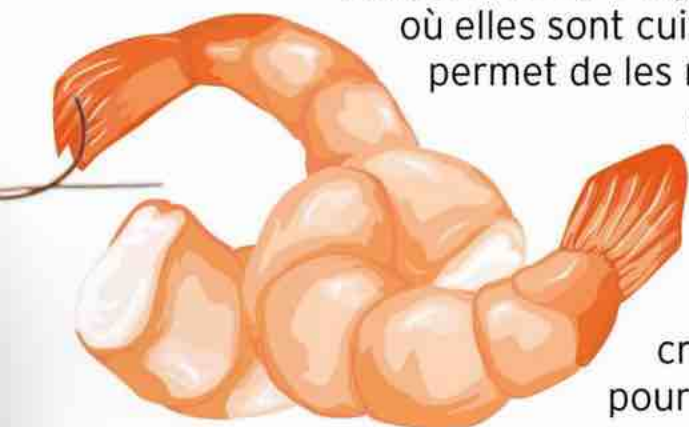
## Bien la choisir

Un signe qui ne trompe pas sur la qualité d'une crevette : une fois cuite, elle doit être recroquevillée sur elle-même. C'est la preuve que le délai entre la capture et la congélation a été court. En effet, la rigidité post mortem diminue avec le temps. Ce faisant, la crevette a tendance à se détendre et à se déplier. On évite donc les sujets à la queue déployée. Cuite, une crevette d'une belle fraîcheur se décortique facilement, elle exhale un parfum agréable, doit être brillante, moelleuse et ferme à la fois.



## Au rayon surgelé

**L**a plupart des crevettes que l'on peut acheter surgelées sont issues des mers froides, comme celles en provenance du Chili et de l'Atlantique Nord. Ces crevettes aux origines lointaines sont pêchées, congelées en mer et exportées vers l'Europe, où elles sont cuites. *Pandalus borealis*, leur nom latin, permet de les repérer dans les bacs. Aucune crevette n'est décortiquée en France, car c'est trop coûteux. C'est pourquoi, elles sont expédiées vers le Maroc, où des mains agiles les décortiquent une à une pour un faible coût. Une fois "dévêtues", les crevettes reprennent la route vers le Nord pour y être consommées.



## Crevette ou gambas ?

**L**e mot "gambas", qui vient de l'espagnol, désigne les grosses crevettes mesurant entre 15 et 20 cm. Elles peuvent être sauvages ou issues de l'aquaculture, comme c'est le plus souvent le cas. Ce sont ces crevettes d'élevage importées d'Asie, d'Amérique du Sud ou de l'océan Indien que nous consommons le plus. Deux variétés se disputent notre gourmandise : la *Penaeus monodon*, une crevette géante tigrée reine des eaux de Madagascar, et la *Penaeus vannamei*, une crevette à pattes blanches du Pacifique, courante en Amérique du Sud et en Asie. Ces noms latins doivent apparaître sur l'étiquette. La première a meilleure réputation que la seconde, souvent élevée à cadence forcée. En Amérique du Sud, et surtout à Madagascar, les conditions d'élevage sont plus respectueuses. Un Label Rouge a d'ailleurs été accordé à ces crevettes élevées dans leurs eaux naturelles. Elles ont notre préférence, avec les crevettes bio, venant d'Équateur ou du Vietnam.

ISTOCK

## Comment la déguster

**O**n la savoure simplement, avec de la mayonnaise ou en salade avec des agrumes et une sauce cocktail. On peut aussi en faire des farces épicées et en garnir un avocat ou des tomates cerises. Elle agrmente un risotto, des rouleaux de printemps, des pâtes ou une poêlée de légumes. La gambas crue surgelée ouvre davantage de perspective. Elle peut directement passer du congélateur à la plancha ou au barbecue, embrochée et

accompagnée de chorizo et de tomates, parsemée d'herbes aromatiques. Le petit crustacé apporte également sa touche de délicatesse dans un bouillon aux saveurs asiatiques ou dans un curry thaï très épicé. Exquise en friture, enrobée d'une pâte à tempura, comme au Japon, ou "en gabardina", comme en Espagne, elle peut aussi être apprêtée de manière plus classique à l'armoricaine (avec de la tomate) ou être ajoutée à une bourride ou une bouillabaisse.

On passe  
au dessert

# à la poche à douille

Cette fois-ci, promis, pas de mains maculées de crème ni de plan de travail recouvert de ganache. Avec les bons gestes et le matériel approprié, l'apprentissage de la poche à douille est accessible à tous. Démonstration.

## Le choix du matériel

**Presque tous les professionnels choisissent la poche en plastique jetable.** D'abord parce qu'ils n'ont pas besoin de la nettoyer après usage, ce qui assure un gain de temps et une hygiène parfaite. En effet, en tissu ou en silicone, même frottée avec le plus grand soin, elle reste un terrain propice aux microbes. Ensuite, la poche en plastique a l'avantage d'être transparente. Elle permet de voir le travail en cours. Enfin, elle se manipule plus facilement car elle tient mieux dans la main que les autres types de poches. Vous pouvez même l'utiliser sans douille. C'est très pratique. Reste que jeter, c'est gaspiller. Alors, vous pouvez très

**La poche à douille en tissu ou en silicone, même frottée avec soin, reste un terrain propice aux microbes**

bien la laver et la réutiliser, en la séchant soigneusement. Du côté des douilles, les pâtisseries conseillent de les choisir avec des bords roulés et non soudés. Elles se fixeront mieux dans la poche et seront stables. Celles en acier inoxydable sont inusables. En polycarbonate, elles sont plus économiques à l'achat, mais bien moins solides.

## Le remplissage parfait

**Après avoir choisi la douille appropriée, insérez-la dans la poche.** Si celle-ci est en plastique jetable, coupez d'abord l'embout à la bonne dimension. Quand la douille est bien en place, éliminez l'excès de plastique éventuel. Ensuite, le premier geste est de retourner la poche sur un tiers de sa longueur autour de l'une de vos mains et, avec l'autre, armée d'une spatule ou d'un coupe-pâte, plongez dans la crème et remplissez la poche. Une autre solution (plus facile en cas de préparation un peu liquide) est de fixer la poche dans un contenant assez haut en rabattant les bords vers l'extérieur. Il suffit alors de verser la crème

dans la poche. Un petit truc : fixez une pince à linge juste avant la douille pour bloquer la crème.

## À vos marques, prêts, pochez !

**Dans tous les cas, il ne faut remplir la poche qu'à moitié.** Posez-la sur un plan de travail et, à l'aide de la lame d'un couteau ou un coupe-pâte, raclez le haut de la poche pour pousser le contenu vers la douille. Dès lors, il est temps de refermer le haut de la poche en la tournant sur elle-même. Tenez-la serrée entre le pouce et la paume d'une main. L'autre soutient la poche et la guide tandis que la première exerce la pression. La difficulté est d'assurer un débit régulier afin d'obtenir un résultat harmonieux. Pour cela, la poche doit toujours marquer un angle de 45 ° par rapport au plan de travail. Au fur et à mesure qu'elle se vide, faites-la tourner sur elle-même de manière à maintenir la bonne pression à l'intérieur.

*Charmantes douceurs*

### Donuts à la rose



GHOSH/PHOTOCUISINE

*Charmantes douceurs*

### Tartelettes au chocolat et au thé



GHOSH/PHOTOCUISINE

*Charmantes douceurs*

### Bouquet de cupcakes



STOCKFOOD

*Charmantes douceurs*

### Moelleux au chocolat jardin de roses



GHOSH/PHOTOCUISINE

## Tartelettes au chocolat et au thé

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 40 MIN**  
 **ATTENTE : 6 H**  **CUISSON : 25 MIN**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez les moules à tartelettes avec **500 g de pâte sablée**. Piquez le fond, couvrez de papier sulfurisé, puis de haricots secs. Enfournuez pour 15 min. Retirez le lest et poursuivez la cuisson 5 min.
2. Portez à ébullition **30 cl de lait**. Ajoutez **1 sachet de thé earl grey** et laissez infuser 5 min. Fouettez **5 jaunes d'œufs** avec **150 g de sucre** jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Délayez avec un peu de lait chaud. Faites épaissir à feu doux, en remuant jusqu'à ce que la spatule en soit nappée. Versez sur **300 g de chocolat** haché, en mélangeant bien.
3. Fouettez **45 cl de crème liquide** froide en chantilly pas trop ferme. Incorporez-la à la crème au chocolat refroidie. Versez sur les tartelettes et égalisez la surface. Réservez 6 h au réfrigérateur.
4. Faites fondre **100 g de chocolat blanc**. Hors du feu, ajoutez **100 g de chocolat blanc** haché. Mélangez bien. Ajoutez quelques gouttes de colorant violet. Versez la préparation dans des empreintes en forme de spirales. Réfrigérez. Démoulez et posez sur les tartelettes.

## Moelleux au chocolat jardin de roses

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

1. Préchauffez le four à 160 °C. Beurrez un moule à manqué. Séparez les blancs des jaunes de **4 œufs**.
2. Faites fondre au bain-marie **200 g de chocolat noir** avec **125 g de beurre**. Fouettez les jaunes avec **100 g de sucre**, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le chocolat, puis **60 g de farine**, **75 g d'amandes concassées** grillées et une pincée de **sel**. Mélangez.
3. Montez les blancs en neige. Incorporez-les dans la préparation. Versez dans le moule. Enfournuez pour 40 min. Démoulez sur une grille.
4. Faites fondre séparément **150 g de chocolat noir**, **150 g de chocolat au lait** et **200 g de chocolat blanc** au bain-marie avec, dans chaque bol, **10 g de beurre**. Portez à ébullition **45 cl de crème**. Versez-en 15 cl sur chaque chocolat, tout en mélangeant. Laissez refroidir. Versez dans des poches à douille cannelées et dessinez des roses sur le gâteau refroidi, le chocolat blanc au centre, puis le lait, et le noir.

### VOLUPTUEUSE GANACHE

Les ganaches seront mousseuses si vous les fouettez quelques minutes.

## Donuts à la rose

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 45 MIN**  
 **ATTENTE : 4 H**  **CUISSON : 5 MIN**

1. Mélangez au robot pétrisseur **60 ml de lait** à peine tiède, **10 g de levure de boulanger** fraîche, **4 g de sucre**, **2 œufs** battus, **30 g de beurre** fondu et **5 g de sel**. Versez **250 g de farine** et pétrissez à petite vitesse, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Couvrez et laissez fermenter 1 h à 25 °C. Repliez la pâte sur elle-même, puis couvrez-la d'un film, au contact. Réservez 2 h au réfrigérateur.
2. Divisez la pâte en portions de 50 g. Roulez-les en boules sur un plan de travail fariné. Percez les boules avec le manche d'une cuillère en bois fariné. Agrandissez l'ouverture à l'aide du pouce, tout en tournant pour obtenir des anneaux d'environ 7 cm de diamètre. Posez-les sur un torchon fariné, couvrez d'un autre torchon et laissez reposer 1 h au chaud.
3. Faites chauffer l'**huile de friture** à 170 °C. Plongez-y les donuts par 3 ou 4 et laissez cuire en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
4. Mélangez **120 g de sucre glace** et **2 cuil. à soupe d'eau de rose**. Nappez les donuts, que vous aurez au préalable posés sur une grille, de ce glaçage à la rose.

## Bouquet de cupcakes

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 50 MIN**  
 **ATTENTE : 30 MIN**  **CUISSON : 15 MIN**

1. Mélangez **60 g de poudre d'amandes**, **60 g de farine**, **200 g de sucre** et le zeste râpé d'**1 orange bio**. Montez **6 blancs d'œufs** en neige. Dessus, saupoudrez le mélange en pluie, incorporez **200 g de beurre fondu**. Laissez reposer 30 min au frais.
2. Préchauffez le four à 210 °C. Répartissez la pâte dans des moules à cupcakes en les remplissant aux deux tiers. Enfournuez pour 15 min. Laissez refroidir.
3. Mélangez **150 g de beurre** mou et **150 g de sucre glace**. Partagez en trois. Colorez une portion en rose, une en violet. Laissez la dernière en blanc.
4. Dressez les roses à la poche à douille cannelée par un mouvement circulaire. Les violettes en posant la douille verticalement et en appuyant sur la poche, sans bouger. Les marguerites, en étalant la crème au beurre blanche sur les cupcakes. Découpez ensuite des marguerites de trois tailles dans **100 g de pâte à sucre** finement étalée. Superposez-les et garnissez les cupcakes.

### PLUS DE SAVEUR

Faites cuire le beurre noisette en le laissant fondre dans une casserole à feu vif, jusqu'à ce qu'il colore..



## LES BOISSONS FERMENTÉES, VOS ALLIÉES DES APÉROS D'ÉTÉ !



**NATURE ET ALIMENTS** Entreprise familiale à Mission

« Cultiver curiosité et créativité pour toujours défendre une consommation biologique porteuse d'engagements humanistes et écologiques, source d'épanouissement. »

[www.nature-aliments.com](http://www.nature-aliments.com) 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRE, TROP SALE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# APÉRO DÎNATOIRE

Ce soir, on mange à la bonne franquette, sans se prendre la tête. Entre copains, tout est permis. Même de déguster les plats avec les doigts.





# ENTRE AMIS

## Burgers, tacos & Cie



### LES PRÉPARATIFS

- **Du bon pain tout frais.** Que ce soit les buns des burgers ou les galettes de maïs des tacos, c'est meilleur fait maison ! Pour la pâte à pizza, on se laisse aller à la paresse en demandant au boulanger du coin l'équivalent d'une baguette de pain crue.
- **Des ingrédients de qualité.** Fast-food ne signifie pas forcément malbouffe. Surtout du côté de la viande, ça fait toute la différence : choisissez du bœuf haché de qualité plutôt qu'un steak surgelé, de l'épaule de porc cuite à la place du jambon blanc ou une escalope de poulet fermier au lieu des émincés sous vide.
- **Des plats équilibrés.** Apportez un peu de verdure : des tomates fraîches taillées en dés, des carottes et du chou râpés à glisser dans les burgers ou à transformer en coleslaw, des oignons, des légumes cuits (courgettes, aubergines...) à ajouter aux croque-monsieur et autres tartines.

- **Des épices et herbes aromatiques.** C'est la touche finale à prévoir. Feuilles de coriandre, de basilic et de persil, épices à chili, raz el-hanout, piment d'Espelette, cumin...

### AU MOMENT DE SERVIR

- **Et si les invités se mettaient en cuisine ?** Bien sûr, il ne s'agit pas de leur confier toute la préparation, seulement l'assemblage final. Les légumes sont déjà détaillés et précuits si nécessaire, les viandes aussi. Les herbes aromatiques sont lavées et effeuillées, les épices présentées sur la table.
- **Une fois que tout est prêt,** apportez tout en même temps. Sortez le minimum de vaisselle et de couverts. L'heure est venue d'oublier les conventions. Chacun se sert et mange comme bon lui semble, avec ou sans fourchette. Mais surtout, n'oubliez pas les serviettes ou le papier absorbant !



**LE BON CHOIX**  
POUR ÊTRE TENDRE ET  
JUTEUX, LE MAÏS DOIT ÊTRE  
DE LA PREMIÈRE FRAÎCHEUR.

## Tortillas à la mexicaine

**4 PERS.** **PRÉPA : 30 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

• 350 g de viande hachée • 80 g de cheddar râpé • 1 oignon • 1 avocat  
• 3 tomates • 1 citron vert • 1/2 botte de coriandre • 4 galettes de maïs • 100 g de maïs (1 petite boîte) • 1 pincée d'épice à chili • huile d'olive • sel, poivre.

### 1. Préparez la garniture mexicaine.

Épluchez et émincez l'oignon. Taillez les tomates et la chair de l'avocat en dés. Égouttez le maïs. Ciselez la coriandre.

**2. Faites suer l'oignon** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée, assaisonnez avec du sel, du poivre et l'épice, laissez cuire 10 min. Incorporez les dés de tomates et le maïs, laissez mijoter 10 min de plus.

**3. Hors du feu, ajoutez l'avocat**, la coriandre, le cheddar et arrosez le tout avec le jus du citron vert. Coupez les galettes de tortilla en deux.

**4. Déposez une cuillerée** de garniture mexicaine sur le bord des tortillas, rabattez la galette dessus pour former un triangle. Faites-les griller légèrement dans une machine à croque-monsieur 4 min. Dressez sur une assiette et servez.

## Pilons de poulet frits à l'américaine, mayonnaise au paprika

**4 PERS.** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 15 MIN**

• 12 pilons de poulet • 2 œufs • 1 jaune d'œuf • 5 cl de lait • 250 g de chapelure • 90 g de corn flakes • 150 g de farine • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 1 cuil. à café de vinaigre blanc • 25 cl d'huile de tournesol • huile de friture • 2 pincées de paprika • sel, poivre.

**1. Réalisez la mayonnaise.** Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre et 1 pincée de paprika au fouet électrique. Versez en filet l'huile de tournesol tout en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une belle mayonnaise épaisse. Débarrassez dans un bol. Ôtez la peau des pilons de poulet.

**2. Préparez la panure.** Mélangez la farine avec 1 pincée de paprika, du sel et du poivre. Réservez. Mélangez les œufs avec le lait. Réservez. Broyez les corn flakes et mélangez-les avec la chapelure. Réservez. Passez les pilons dans la farine, tapotez-les pour enlever l'excédent.

**3. Enrobez-les dans les œufs**, égouttez-les, puis panez-les.

**4. Faites-les frire** dans un bain d'huile 15 min, en les retournant souvent. Égouttez-les sur du papier absorbant. Assaisonnez. Servez-les avec la mayonnaise. Accompagnez d'une salade rémoulade céleri-carottes.



**BIEN PANÉ**  
PRENEZ SOIN D'ENLEVER  
LA PEAU DES PILONS,  
LA PANURE TIENDRA MIEUX.

## TEXTURE PARFAITE

POUR QUE LA VIANDE RESTE FERME, ÉGOUTTEZ LA GARNITURE SI CELLE-CI A RENDU DE L'EAU.



## Mini burgers au porc

4 PERSONNES PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON : 3 H

• 600 g d'épaule de porc • 1 carotte • 1/4 de chou blanc • 1 oignon rouge • 10 feuilles de coriandre • 10 feuilles de menthe • 2 cuil. à soupe de mayonnaise + 40 g • 2 cuil. à soupe de yaourt nature • 1/2 cuil. à café de moutarde • 100 g de ketchup • 12 petits pains à burger • 1 cuil. à café de vinaigre de vin • huile d'olive • sel, poivre.

### 1. Préparez l'effiloché de porc.

Assaisonnez l'épaule. Faites-la dorer sur toutes les faces dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.

Badigeonnez-la ensuite avec le ketchup et arrosez avec 30 cl d'eau.

**2. Enfouissez la cocotte** avec le couvercle 3 h à 160 °C (surveillez, en ajoutant parfois un peu d'eau).

### 3. Éffilochez la chair de l'épaule

de porc en gardant le jus de cuisson. Réservez.

**4. Préparez la garniture.** Épluchez et râpez la carotte et le chou blanc. Pelez et émincez finement l'oignon rouge. Hachez les herbes.

**5. Mélangez le vinaigre de vin** avec la moutarde, 2 cuil. à soupe de

mayonnaise, le yaourt, du sel et du poivre. Réunissez la garniture, les herbes, assaisonnez avec la sauce. Réservez cette préparation.

**6. Coupez les pains à burger** en deux, étalez une couche de mayonnaise. Disposez un petit tas de porc effiloché sur chacun, puis la garniture. Refermez les burgers.

CULTURA CREATIVE/PHOTOCUISINE

## Keftas de poulet, sauce au concombre

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  **CUISSON : 8 MIN**

• 500 g de blancs de poulet • 6 feuilles de menthe • 10 feuilles de coriandre • 15 feuilles de persil • 1 citron vert • 10 g de racine de gingembre • 1/2 concombre • 1 gousse d'ail • 2 yaourts grecs • 5 cl de lait • 1 jaune d'œuf • 2 tranches de pain de mie • 1 pincée de raz-el-hanout • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Préparez les keftas.** Trempez les tranches de pain de mie dans le lait quelques minutes. Taillez les blancs de poulet en morceaux.

**2. Mixez la volaille** avec le gingembre épluché, la menthe, la coriandre, le jaune d'œuf et le jus du citron vert. Assaisonnez avec du sel, du poivre et

le raz el hanout. Essorez le pain et ajoutez-le. Mixez. Formez des boulettes de farce allongées et glissez-les sur des piques. Faites-les griller sur une plancha graissée, 8 min, en les retournant une fois.

**3. Réalisez la sauce.** Taillez le concombre en brunoise, sans les

pépins. Ciselez le persil. Hachez l'ail. Mélangez les yaourts avec l'huile d'olive, l'ail haché, le persil et le concombre. Assaisonnez. Réservez dans un bol.

**4. Servez les keftas avec la sauce.** Ils seront délicieux accompagnés d'une salade fraîcheur.

**DU BOUT DES DOIGTS**  
POUR ÉVITER QUE  
LA FARCE NE COLLE AUX  
DOIGTS, FARINEZ VOS  
MAINS AVANT DE FORMER  
LES BOULETTES.



## VERSION ITALIENNE

VOUS POUVEZ REMPLACER LE MUNSTER  
PAR DES TRANCHES DE MOZZARELLA.



## Croques courgette et jambon de pays

**4 PERS.** **PRÉPARATION : 25 MIN**  
**CUISSON : 15 MIN**

• 1 courgette • 1 oignon • 30 g de beurre + 25 g pour tartiner le pain de mie • 30 cl de lait • 4 tranches de munster • 80 g de gruyère râpé • 4 tranches de jambon de pays • 30 g de farine • 8 tranches de pain de mie • huile d'olive • sel, poivre.

**1. Râpez la courgette** lavée avec sa peau. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le suer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la courgette et faites cuire 2-3 min à feu vif. Assaisonnez, puis réservez.

**2. Faites fondre 30 g de beurre** dans une casserole, ajoutez la farine d'un coup, mélangez. Versez le lait, tout en fouettant, laissez cuire jusqu'à épaississement.

**3. Hors du feu, ajoutez la courgette** et le gruyère râpé. Beurrez 4 tranches de pain de mie, étalez une cuillère de béchamel à la courgette. Recouvrez avec 1 tranche de munster puis 1 tranche de jambon de pays. Garnissez à nouveau avec une couche de béchamel. Refermez les croques. Faites-les cuire 3 min dans un appareil à croque.

MARIELE/PHOTOCUISINE

## Tartines de poulet, guacamole et piperade

**4 PERS.** **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 35 MIN**

• 2 escalopes de poulet • 2 avocats • 1 citron • 2 poivrons rouges • 1 aubergine • 3 tomates • 1 oignon • 1/2 bouquet de basilic • 30 g de beurre • 1 boule de pain • huile d'olive • 1 pincée de piment d'Espelette • sel, poivre.

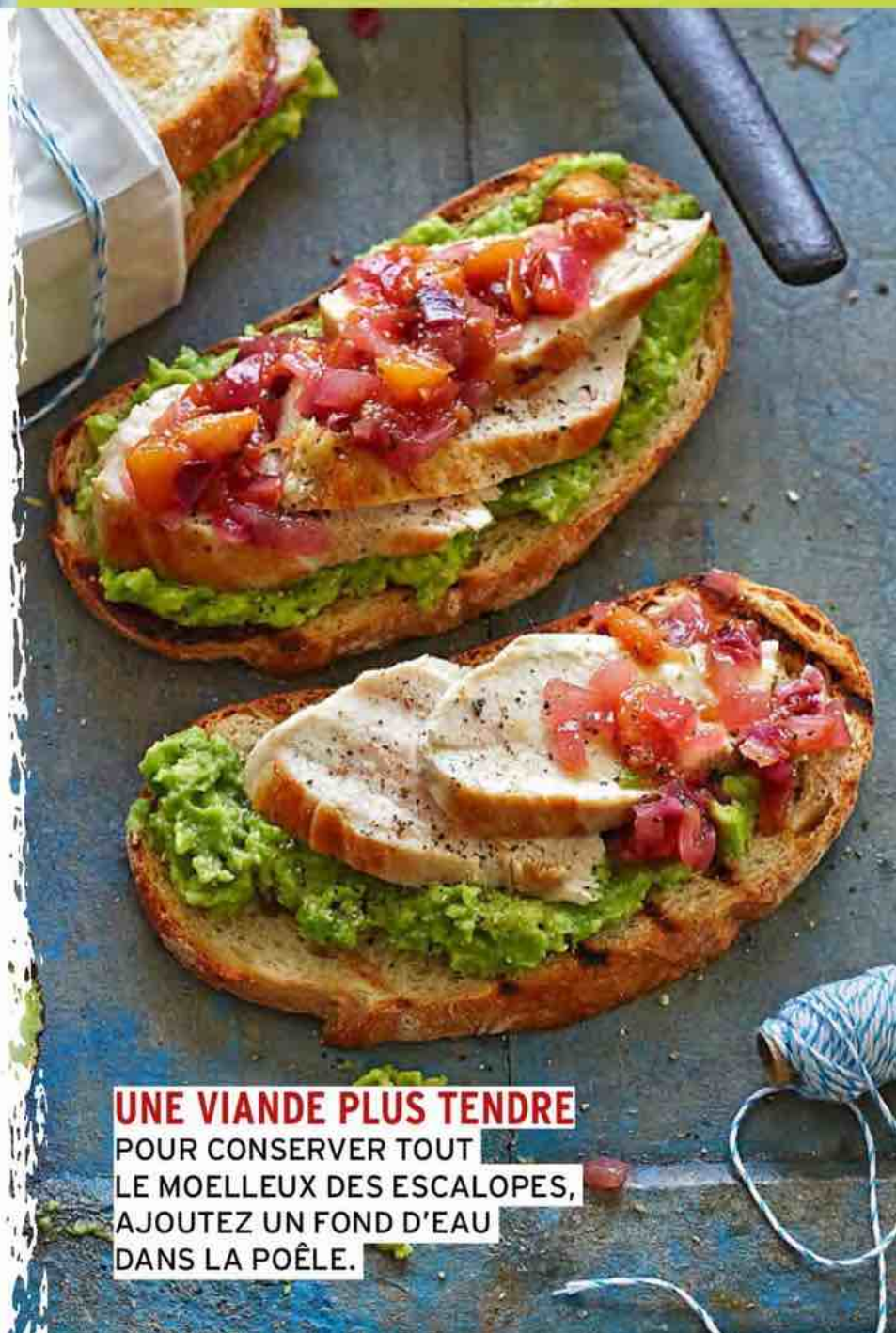
**1. Préparez le guacamole.** Écrasez la chair des avocats à la fourchette.

**2. Versez dessus le jus du citron** et assaisonnez avec le piment d'Espelette, du sel et du poivre. Filmez au contact et réservez.

**3. Préparez la piperade.** Lavez les poivrons, l'aubergine, et les tomates. Ôtez les pépins des poivrons et taillez-les en dés. Coupez les tomates et l'aubergine en dés. Épluchez et ciselez l'oignon. Ciselez le basilic. Faites revenir l'oignon dans une sauteuse avec un filet d'huile, ajoutez les dés d'aubergine et de poivron, laissez cuire 15 min. Incorporez les tomates et laissez mijoter 10 min à couvert.

**4. En fin de cuisson, ajoutez le basilic.** Assaisonnez. Laissez refroidir. Faites colorer les escalopes de poulet assaisonnées dans une poêle avec le beurre 2 min sur chaque face. Versez un fond d'eau, couvrez et laissez cuire pendant 5 min.

**5. Laissez refroidir et tranchez** les escalopes. Taillez la boule de pain en 8 tranches, grillez-les. Tartinez le pain avec le guacamole, disposez 3 lamelles de poulet. Agrémentez avec une cuillerée de piperade.



**UNE VIANDE PLUS TENDRE**  
POUR CONSERVER TOUT  
LE MOELLEUX DES ESCALOPE,  
AJOUTEZ UN FOND D'EAU  
DANS LA POÊLE.

# TRUCS & ASTUCES

## d'un pro de la street food

Etoile verte au guide Michelin pour son restaurant Anona, le jeune chef parisien Thibaut Spiwack, fraîchement sorti de la saison 13 de *Top Chef*, vient d'ouvrir le Starving Club. Une adresse dédiée à une street food imprégnée des saveurs d'ici et d'ailleurs.



### Les frites : un incontournable de la street food

Je les prépare avec des pommes de terre type agria. Elles tiennent bien à la cuisson et gardent un cœur moelleux. Je ne les épluche pas, mais je les frotte sous l'eau avec une brosse. Je fais des découpes assez épaisses (1 x 1 cm). Je les fais frire dans une huile neutre, comme l'huile de tournesol, ou à la manière des Belges, dans du gras de bœuf, et en deux bains : un premier à 140-150 °C pour avoir une belle cuisson à cœur, puis un second à 190 °C pour le croustillant. Je termine par le petit grain de sel.



#### IL N'Y A PAS QUE LA PATATE DANS LA VIE !

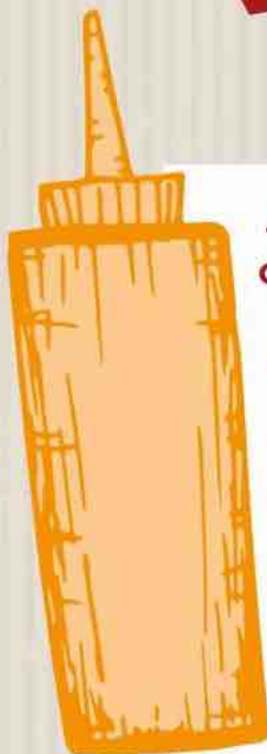
La patate douce se prête bien à ma recette de frites. Mais comme elle ne contient pas d'amidon, oubliez le côté croustillant. Pour compenser, je les enrobe en fin de cuisson d'un mélange d'épices cajun à base d'ail, de thym et de paprika fumé. Le halloumi, un fromage chypriote à base de lait de brebis et de chèvre, est aussi délicieux frit. Je plonge des bâtonnets d'1 cm dans une huile pas trop chaude (maximum 170 °C).

### Une viande moelleuse et goûteuse

Pour préparer vos burgers, misez sur la poitrine de bœuf. Cette viande tendre ne nécessite pas d'ajout de matières grasses. Privilégiez un hachoir assez épais pour qu'il reste de la mâche. Chez le boucher, optez pour une viande hachée non portionnée et, avant de la façonner, assaisonnez-la avec un mélange de thym, des herbes de Provence, du zaatar ou du paprika fumé. Vous aurez ainsi un steak subtilement parfumé de l'intérieur.

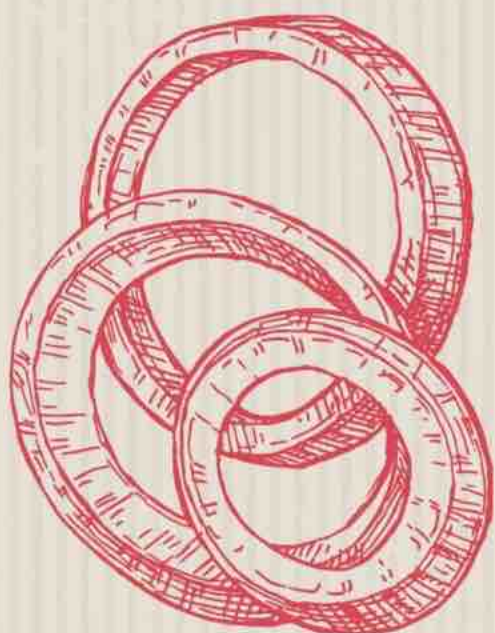
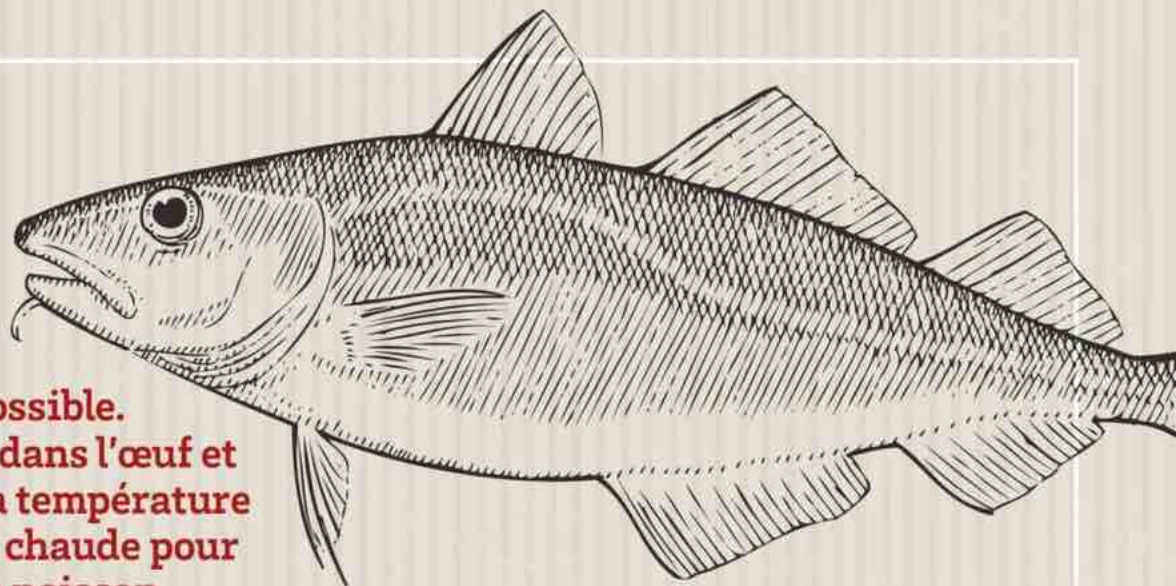
### La sauce qui matche à tous les coups

Que ce soit dans un burger, avec des frites ou pour accompagner un fish and chips, la sauce tartare est idéale. Elle est facile à préparer : il suffit d'intégrer dans une mayonnaise (si possible faite maison) des câpres, des cornichons et de l'ail hachés ; des oignons ciselés et des herbes, comme le persil ou l'estragon, pour une version plus estivale.



## Secret de cuisson d'un poisson pané

Sélectionnez un poisson blanc très frais et épais de type cabillaud. Si vous préférez de la sole, c'est aussi possible. Dans tous les cas, roulez le poisson dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure la plus fine possible. Adaptez la température de l'huile avant de le plonger dedans : elle doit être très chaude pour qu'un filet fin soit nacré à cœur. Moins chaude si votre poisson est épais pour permettre au poisson de cuire sans brûler la panure.



## Des oignons frits pour apporter du croustillant

On les appelle aussi "crispy onions". On en met dans les hot dogs, mais ils peuvent aussi agrémenter une salade, un sandwich ou une omelette. Mon conseil : préparez-les vous-même ! Ciselez des oignons et faites-les revenir dans du beurre ou de l'huile pour les colorer légèrement. Mettez-les 2 h au four à 80 °C pour les dessécher. Vous pouvez en préparer à l'avance. Il vous suffit de bien les sécher et de les laisser refroidir avant de les conserver dans une boîte hermétique sur un papier absorbant propre.



## Je conseille de préparer des buns maison

C'est à la portée de tous, mais ça prend du temps ! Comptez 2 h avec les temps de pousse. Je pars d'une base de brioche avec du lait entier, de la levure de boulanger, de la farine et des œufs mais aussi de l'huile d'olive, pour qu'ils soient plus légers, et du miel, pour apporter de la sucrosité et de la brillance. Je mélange bien, puis je laisse pousser dans un four à 50 °C avec un bol d'eau. Ensuite, je façonne des boules et je les fais cuire au four.

## Un sandwich sain et coloré

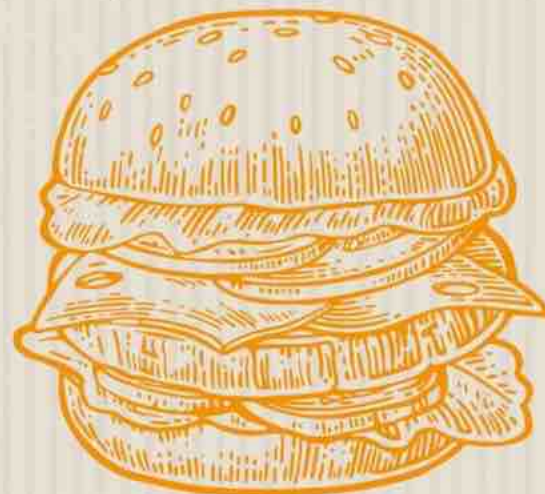
Le bánh mì vient du Vietnam. Puisqu'il est difficile de trouver un pain comme là-bas, une sorte de baguette briochée, je demande à mon boulanger une baguette sous-cuite que je réchauffe comme les buns, au four avec un linge humide. À l'intérieur, je glisse des tranches de porc laqué avec une mayonnaise mélangée à un ketchup de piments appelé sriracha. J'ajoute des crudités râpées (carotte, daikon et radis noir), de la coriandre et des cacahuètes torréfiées.

### RÉCHAUFFER SANS DESSECHER

Que ce soit pour les buns, le pain du hot dog ou du bánh mì, j'ai une astuce pour les garder chauds et moelleux. J'humidifie un papier absorbant ou un linge propre que je pose sur le pain avant de l'enfourner. Avec le papier, lorsque la température monte, l'eau qui s'évapore crée de la vapeur pendant quelques minutes. Ainsi, le pain chauffe tout en restant moelleux. Il ne reste plus qu'à composer le sandwich.

## Une option végétale au burger ?

Pour le steak, j'utilise des pois chiches durs et des lentilles rouges que je sous-cuis avant de les mélanger avec des oignons, des carottes, de l'ail, du sel et du poivre. Je garde l'aquafaba, l'eau de cuisson des pois chiches chargée d'amidon, que je fais réduire pour la concentrer au maximum. Puis je l'ajoute au mélange pour obtenir une pâte assez dense. Je façonne mon steak et je le fais frire pour créer une super croûte tout autour.



## ENTRE AMIS

### AVEC LES RESTES DES LÉGUMES

FAITES CUIRE LE CŒUR DES LÉGUMES DANS UN PEU DE BOUILLON, PUIS MIXEZ AVEC UN FILET DE CRÈME LIQUIDE ET D'HUILE D'OLIVE. SERVEZ FROID DANS DES VERRINES, AVEC LA TARTE.



## Tarte spirale de légumes

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 30 MIN**  **CUISSON : 55 MIN**

• 4 courgettes • 4 carottes • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • 1 pâte brisée • 250 g de ricotta • 100 g de crème liquide • 6 olives noires dénoyautées • 1 cuil. à café de piment doux fumé • 6 pincées de muscade râpée • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte dans un moule à tarte de Ø 26 cm. Couvrez d'un papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfournuez pour 15 min. Retirez le lest et le papier.

**2. Coupez les courgettes et les carottes** en lamelles à l'aide d'un

épluche-légumes. Déposez-les dans un saladier avec l'huile, le piment, la muscade, du sel et du poivre. Mélangez bien.

**3. Écrasez la ricotta avec la crème.** Ajoutez les olives grossièrement hachées. Versez dans le fond de pâte précuit.

**4. Enroulez 1 lamelle de courgette sur elle-même** et déposez-la au centre de la tarte. Disposez les autres lamelles en rond tout autour, en alternant les légumes. Enfournuez pour 40 min à 180 °C. Parsemez de persil et servez tiède.

# Ça change des pizzas !

Dans la forme comme dans le fond, les tartes continuent de nous épater. Tour de table des bonnes idées.

## Tarte étoilée aux tomates cerises

 **8 PERSONNES**  **PRÉPA : 30 MIN**

 **CUISSON : 50 MIN**

- 500 g de tomates cerises • 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de basilic ciselé
- 1/2 citron bio • 2 cuil. à café d'origan
- 1/2 cuil. à café de noix de muscade
- piment en poudre • 250 g de farine
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Préparez la pâte.** Tamisez la farine dans un grand bol. Ajoutez 1/2 cuil. à café de sel, 1 cuil. à café d'origan émietté, la muscade râpée, 1 cuil. à café de poivre, 6 pincées de piment en poudre et le zeste râpé du citron. Mélangez. Creusez un puits au centre et versez 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. Travaillez le tout en ajoutant suffisamment d'eau pour obtenir une boule souple. Réservez.

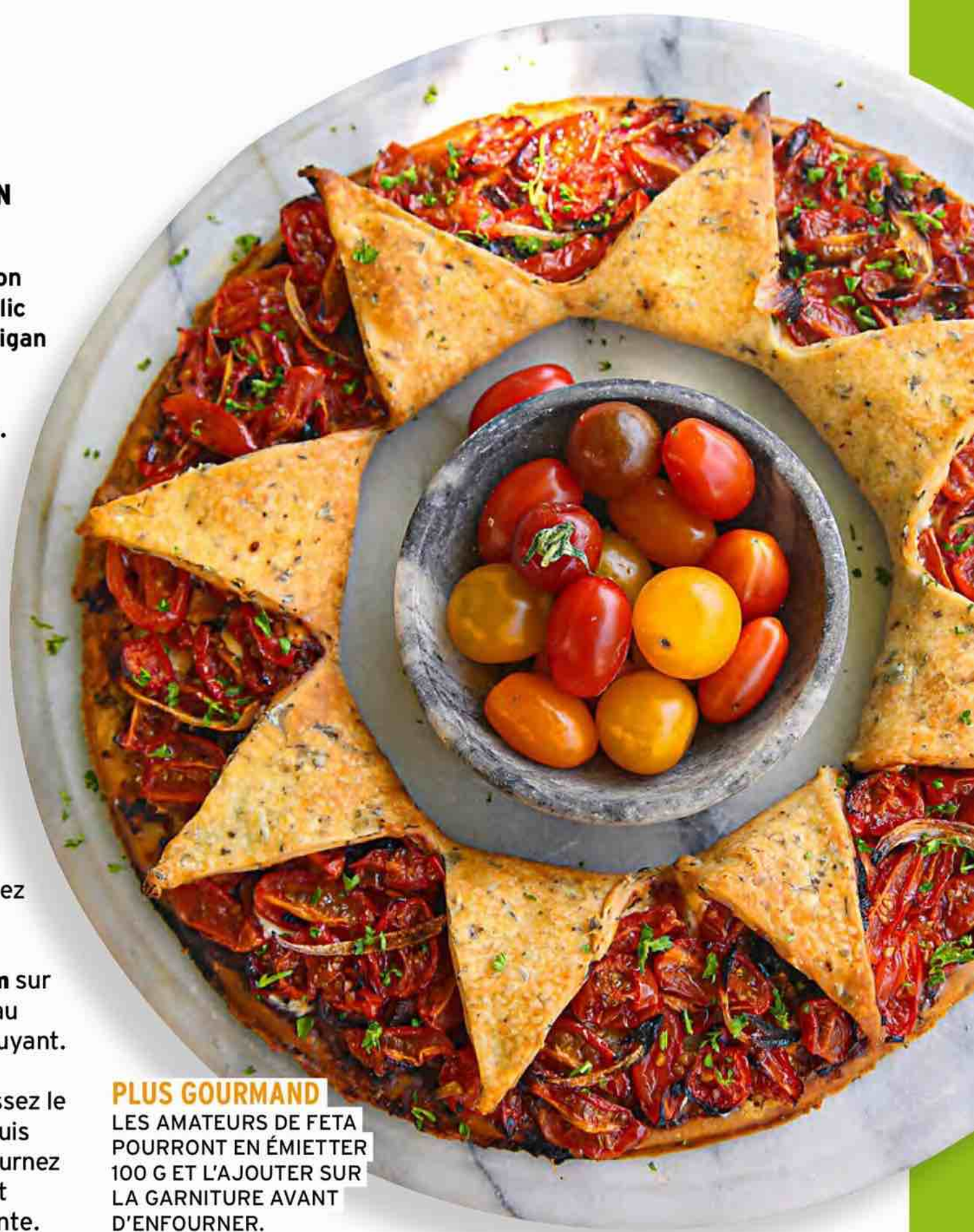
**2. Ciselez l'oignon** et hachez l'ail. Faites-les dorer dans 2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les tomates coupées en deux et 1 cuil. à café d'origan émietté. Salez et poivrez. Laissez cuire 10 min à feu vif, jusqu'à ce que le mélange soit sec.

**3. Étalez la pâte en un disque de Ø 26 cm** sur la plaque du four. Posez un bol renversé au centre et marquez son empreinte en appuyant. Détaillez le centre en 8 triangles.

**4. Préchauffez le four à 180 °C.** Répartissez le sauté de tomates sur le tour de la pâte, puis rabattez dessus les triangles de pâte. Enfourez pour 40 min. Parsemez de basilic ciselé et dégustez tiède ou à température ambiante.

### PLUS GOURMAND

LES AMATEURS DE FETA POURRONT EN ÉMIETTER 100 G ET L'AJOUTER SUR LA GARNITURE AVANT D'ENFOURNER.



## ENTRE AMIS

### Quiche aux courgettes et tomates cerises

6 PERS.  PRÉPA : 30 MIN

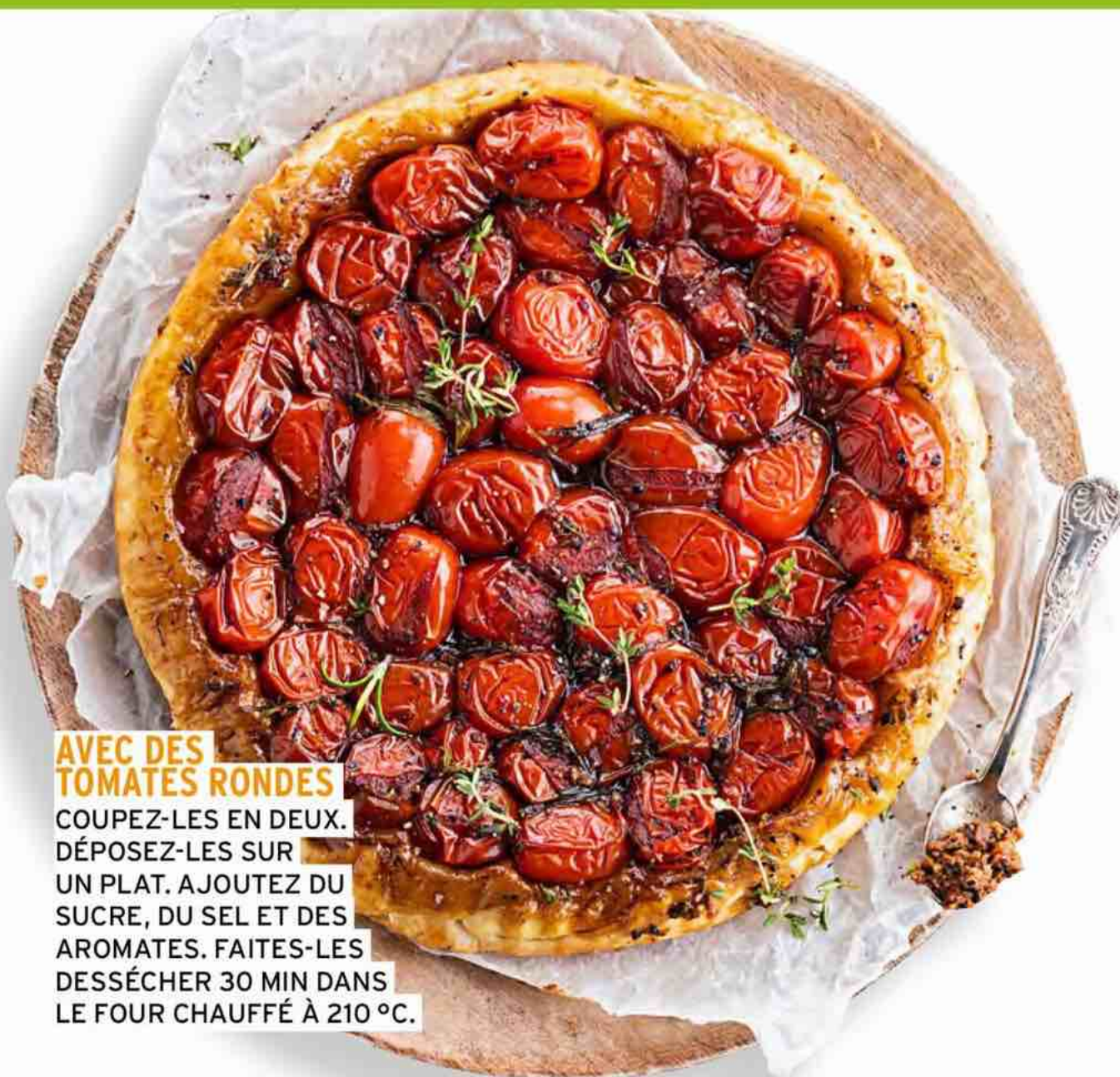
 CUISSON : 40 MIN

• 2 courgettes moyennes • 250 g de tomates cerises • 1 échalote • 2 brins de cerfeuil • 2 brins de thym • 1 rouleau de pâte brisée • 250 g de faisselle • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte avec sa feuille de cuisson sur la plaque du four. Émiettez dessus les 3/4 de la faisselle, jusqu'à 2 cm du bord. Ajoutez l'échalote finement ciselée. Salez, poivrez et arrosez d'1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

**2. Couvrez des courgettes** coupées en rondelles de 2 mm et des tomates. Parsemez du thym émietté et du reste de faisselle. Nappez du reste d'huile, salez et poivrez peu. Rabattez le bord de la pâte sur la garniture en le plissant.

**3. Enfourez pour 40 min.** Parsemez de cerfeuil ciselé et servez tiède ou à température ambiante.



**AVEC DES TOMATES RONDES**  
COUPEZ-LES EN DEUX. DÉPOSEZ-LES SUR UN PLAT. AJOUTEZ DU SUCRE, DU SEL ET DES AROMATES. FAITES-LES DÉSÉCHER 30 MIN DANS LE FOUR CHAUFFÉ À 210 °C.

### Tatin de tomates cerises

6 PERS.  PRÉPA : 30 MIN

 CUISSON : 35 MIN

• 500 g de tomates cerises • 4 ciboules  
• 2 brins de romarin • 1 cuil. à soupe de sucre  
• 200 g de farine • 100 g de beurre mou  
• 1 cuil. à soupe de tapenade de tomates  
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1/2 cuil. à café de fleur de sel • sel, poivre.

**1. Préparez la pâte.** Versez la farine dans un saladier. Salez et poivrez. Faites un puits au centre. Ajoutez le beurre et mélangez du bout des doigts en ajoutant de l'eau, jusqu'à obtenir une pâte souple. Réservez.

**2. Ciselez les ciboules.** Versez l'huile et les tomates dans une sauteuse et laissez cuire 5 min à feu vif. Ajoutez le sucre, 1 brin de romarin émietté et la ciboule. Laissez caraméliser. Versez le vinaigre et mélangez 1 min à feu vif. Versez dans un moule à tarte de Ø 26 cm. Parsemez de touches de tapenade.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte et déposez-la sur les tomates en la faisant glisser à l'intérieur du moule. Enfourez pour 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

**4. Retirez la tarte du four.** Laissez-la reposer 5 min environ, puis retournez-la sur un plat de service. Parsemez-la du reste de romarin effeuillé et de fleur de sel. Servez tiède.



#### DÉCLINAISON DE LÉGUMES

VOUS POUVEZ, PAR EXEMPLE, REMPLACER LA MOITIÉ DES COURGETTES ET DES TOMATES PAR DE L'OIGNON CISELÉ, DES CAROTTES RÂPÉES, DE L'AUBERGINE COUPÉE EN DÉS, ETC.

**UNE AUTRE PÂTE**  
CHOISISSEZ UNE  
PÂTE SABLÉE OU  
BRISÉE QUE VOUS  
FEREZ CUIRE À  
BLANC DE LA MÊME  
FAÇON, MAIS À 180 °C.



## Tarte printanière

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  **CUISSON : 25 MIN**

• 1 petite courgette • 1 carotte • 6 pois gourmands • 6 petites asperges vertes • 4 radis • 2 cuil. à soupe de petits pois écossés • 2 brins de cerfeuil • 1 rouleau de pâte feuilletée • 200 g de chèvre frais • 100 g de crème fraîche épaisse • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel • sel, poivre.

**1. Étalez la pâte** et garnissez-en un moule à tarte de Ø 26 cm. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Faites cuire 15 min au four préchauffé à 210 °C, puis retirez le lest et le papier. Laissez cuire encore 10 min, le temps que la pâte soit entièrement cuite et dorée.

**2. Coupez les asperges en quatre** dans la longueur et plongez-les 2 min dans de l'eau bouillante salée avec les pois gourmands et les petits pois. Rafraîchissez-les sous l'eau et égouttez-les. Coupez la courgette, les radis et la carotte en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.

**3. Mixez le chèvre frais** avec la crème, un peu de sel et du poivre. Étalez cette crème sur le fond de pâte et garnissez-la de tous les légumes. Arrosez d'huile en mince filet et parsemez de fleur de sel. Garnissez des brins de cerfeuil et servez sans attendre.

PIOTON/PHOTOCUISINE

# 15 IDÉES à tartiner

Recettes pour 4 pers.

Nos bonnes idées de tartinades, histoire de faire valser les palais des copains, sans pour autant mettre les petits plats dans les grands.



## 1 Émietée de tourteau au jus de citron

Mélangez 200 g de **chair de crabe** émietée avec 50 g de **beurre demi-sel** mou, 100 g de **mayonnaise**, et 2 cuil. à café de jus de **citron** (ou de Pulco citron). Ajoutez 60 g de **salicornes** blanchies et hachées, et 1 bouquet de **ciboulette** ciselé. Vérifiez l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur.

**LE PLUS** VOUS POUVEZ REMPLACER LA CHAIR DE CRABE PAR DU SURIMI.

## 2 Effiloché tiède de canard au chou rouge

Effilochez 2 **cuisses de canard confites** et hachez la chair. Mixez 1/4 de **chou rouge**. Ciselez 20 feuilles de **persil plat**. Mélangez le tout. Chauffez 15 cl de **jus de veau** avec 1 cuil. à s. de **moutarde**, 1 cuil. à s. de **sauce soja**, 1 cuil. à s. de **vinaigre de Xérès** et 3 cuil. à s. d'**huile d'olive**. Versez sur la garniture. **Salez et poivrez**. Mélangez. Débarrassez en pot. Faites tiédir au four et servez. **LE PLUS** PROPOSEZ CES RILLETES DANS DES WRAPS.

## 3 Rillettes de pot-au-feu et sardines

Effilochez 400 g de **viande de pot-au-feu** cuit. Ôtez les arêtes de 4 **sardines en boîte** et émiettez-les. Mélangez les deux préparations.

Ajoutez 1/2 bouquet d'**estragon** ciselé, 6 **cornichons** taillés en brunoise, 3 cuil. à café de **câpres**, 2 cuil. à soupe de **ketchup**, 3 cuil. à soupe de **mayonnaise** et 1/2 cuil. à soupe de **moutarde**. Assaisonnez et mélangez. Débarrassez dans un pot. **LE PLUS** RÉCHAUFFEZ LA VIANDE POUR L'EFFILOCHER PLUS FACILEMENT.

## 4 Effiloché de raie à la pomme

Faites cuire 1 **aile de raie** à la vapeur jusqu'à ce que la chair se détache (env. 6 min). Laissez refroidir. Effilochez la chair. Mélangez-la avec 10 feuilles de **basilic** et 1 **oignon nouveau** ciselés, 1 **pomme granny smith** et 4 **radis roses** taillés fin. Mélangez 100 g de **St Môret**, le zeste et le jus d'1 **citron vert**, **sel** et **poivre**. Versez sur l'effiloché. Mélangez. Réservez au frais. **LE PLUS** SERVEZ L'EFFILOCHÉ SUR DES BLINIS CHAUDS.

## 5 Rillettes de maquereau et houmous

Déposez 6 filets de **maquereaux** dans un plat. Arrosez-les avec le jus d'1 **citron**, un fond d'eau, un filet d'**huile d'olive**. **Salez, poivrez**. Enfournes à 160 °C pendant 12 min. Ôtez les arêtes des filets et écrasez la chair à la fourchette. Taillez 1 **betterave rouge** cuite en brunoise. Ciselez 1 bouquet de **ciboulette**.

Mélangez le tout et liez les rillettes de maquereau avec 150 g de **houmous** du commerce. Malaxez bien. Salez et poivrez.

**LE PLUS** SERVEZ AVEC DES TARTINES DE BAGUETTE GRILLÉES.

## 6 Rillettes de poulet à la menthe

Taillez 2 **blancs de poulet** en morceaux. Faites-les cuire 12 min dans un **bouillon de volaille**. Mixez le poulet avec 10 **feuilles de menthe** et 100 g de **ricotta**. Incorporez la peau d'1/2 **citron confit** hachée, du **sel** et du **poivre**. Ajoutez un peu de bouillon si les rillettes sont trop sèches.

**LE PLUS** PARFUMEZ LE BOUILLON DE VOLAILLE AVEC DES ÉPICES À TAJINE.

## 7 Guacamole aux deux saumons

Faites cuire 2 pavés de **saumon** de 100 g à la vapeur 12 min. Laissez refroidir et émiettez le poisson. Taillez en lanières 2 tranches de **saumon fumé**. Mixez 2 **avocats** avec le jus d'1 **citron**, 1 **yaourt grec**,



1 pincée de **piment d'Espelette**, du **sel** et du **poivre**. Mélangez le tout et ajoutez 2 cuil. à soupe de **pignons** torréfiés. Réservez au frais, filmez au contact.  
**LE PLUS** UTILISEZ CE GUACAMOLE POUR FARCIR DES ŒUFS DURS À LA MANIÈRE DES ŒUFS MIMOSAS.

## 8 Rillettes de lapin à la rhubarbe

Faites colorer 2 cuisses de **lapin** arrosées d'1 filet d'**huile d'olive** dans une cocotte. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **miel**, 1 **oignon** ciselé et 2 brins de **sauge**. Laissez suer. Déglacez avec 10 cl de **vin blanc** et mouillez avec de l'eau à hauteur. Laissez cuire 1 h à couvert. Ajoutez 2 tiges de **rhubarbe** épluchées et taillées en tronçons. Poursuivez la cuisson 15 min. Effilochez la chair de lapin et mélangez-la avec la garniture de la cuisson. Incorporez 50 g de **noisettes** concassées et malaxez le tout.  
**LE PLUS** AJOUTEZ UN PEU DE JUS DE CUISSON SI LES RILLETES SONT TROP SÈCHES.

9

## Caviar d'aubergines au jambon de pays

Faites revenir à l'**huile d'olive** 2 **aubergines** en cubes avec 1 **échalote** ciselée. En fin de cuisson, ajoutez 3 tranches de **jambon de pays** en lanières et 6 **champignons de Paris** coupés en deux. Mixez. Incorporez 60 g de **parmesan** et 10 feuilles de **coriandre** ciselées. Réfrigérez.

**LE PLUS** SI LES AUBERGINES ET LES CHAMPIGNONS RENDENT TROP D'EAU, POURSUIVEZ LA CUISSON JUSQU'À ÉVAPORATION.

## 10 Tzatziki aux crevettes

Décortiquez 20 **crevettes roses** cuites. Mixez les grossièrement avec une 1 gousse d'**ail**, 10 **feuilles de coriandre** et 10 **feuilles de menthe**. Ôtez les pépins d'1/4 de **concombre** et taillez en brunoise. Mélangez le tout. Mélangez 1 **yaourt grec**, 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**. Incorporez dans la préparation précédente. Réservez au frais. Servez sur des tranches de concombre.

**LE PLUS** PARSEMEZ DE COPEAUX DE PARMESAN.

## 11 Houmous de chou-fleur

Mixez les bouquets d'1/2 **chou-fleur** cuit. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **cacahuètes** hachées, 6 **abricots secs** et 4 **figues séchées** taillés en fine brunoise. Délayez le jus d'1 **citron** avec 2 cuil. à s. de **crème fraîche** et 1 cuil. à s. de **pâte de cacahuète**. Ajoutez la garniture, mélangez. Réservez au frais.

**LE PLUS** FARCISSEZ DES TRANCHES DE TRUITE FUMÉE AVEC CETTE TAPENADE ET ROULEZ-LES.

## 12 Houmous lentilles et roquefort

Réunissez dans une casserole 200 g de **lentilles vertes** avec 1/2 **carotte** et 1 **oignon** coupé en quatre. Recouvrez à hauteur

d'eau et laissez cuire 20 min. Égouttez et mixez avec 80 g de cerneaux de **noix** et 1 bouquet de **persil**. Ajoutez 150 g de **roquefort** émietté et arrosez avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Salez légèrement et **poivrez**. Mélangez bien et réservez au frais.

**LE PLUS** SERVEZ DANS DES FEUILLES D'ENDIVES.

## 13 Écrasée de pommes de terre et bulots

Faites cuire 6 **pommes de terre** épluchées pendant 20 min dans une casserole d'eau **salée**. Écrasez-les à la fourchette. Décortiquez 12 **bulots** cuits. Rincez-les et hachez-les. Mélangez l'écrasée avec les bulots, 1/2 **oignon rouge** ciselé, 2 cuil. à soupe de **mascarpone**, 1 bouquet d'**estragon** ciselé et 50 g de **beurre demi-sel** mou. Réservez au réfrigérateur.

**LE PLUS** DÉGUSTEZ SUR DES CHIPS DE GALETTE DE SARRASIN.

## 14 Confit d'oignons au citron

Épluchez et émincez 6 **oignons**. Faites-les suer dans 1 filet d'**huile**. Ajoutez 1 cuil. à soupe de **sucré**, 3 **anchois** détaillés en brunoise et laissez confire. Ajoutez les suprêmes de 2 **citrons** coupés en petits dés, 10 feuilles de **basilic** haché et 1 cuil. à soupe de **vinaigre de Xérès**. Faites cuire 5 min de plus. Accompagnez ce confit de **gravlax de saumon**.

**LE PLUS** DES OIGNONS ÉMINCÉS SURGELÉS CONVIENNENT AUSSI TRÈS BIEN ET ÉVITENT DE PLEURER.

## 15 Rillettes de thon et tomates confites

Mixez 10 **tomates** confites avec 150 g de **thon en boîte** égoutté, 2 gouttes de **Tabasco** et 200 g de **fromage de chèvre frais**. Salez et **poivrez**. Réservez au frais.

**LE PLUS** TARTINEZ LES RILLETES SUR DE LA FOCACCIA.

# Autour de l'olive

Elles nous tentent au moment de l'apéritif, mais toutes ne sont pas à la hauteur de nos attentes. Voici nos conseils pour ne goûter que les meilleures.



## Les variétés françaises

En France, une dizaine de variétés dominent, dont six sont labellisées AOP. Si les olives italiennes ont bonne réputation, les olives françaises rivalisent aisément avec leurs voisines transalpines.

**Parmi les olives vertes les plus courantes, vous trouverez :**

- **La lucques** (dont celle du Languedoc : AOP) : dite le "diamant vert", on la reconnaît à sa forme en croissant de lune et à sa chair fine aux notes d'avocat et de noisette.
- **La picholine**, de forme un peu allongée, se caractérise par sa chair abondante et un peu

craquante. L'olive de Nîmes AOP est issue de cette variété.

- **La salonenque**, de forme allongée et aux notes acidulées, est utilisée pour produire l'olive cassée de la vallée des Baux-de-Provence (AOP). Elle est dite "cassée", car elle est légèrement écrasée avant d'être mise en saumure.
- **L'amellau** se reconnaît à sa forme bosselée. Elle est de calibre assez imposant, et le goût de sa chair rappelle la rose.

**Les trois variétés d'olives noires les plus commercialisées bénéficient d'une AOP :**

- **La tanche**, ovoïdale, se

distingue grâce à sa peau finement ridée et révèle un goût fruité et prononcé. Elle est commercialisée sous le nom d'olive noire de Nyons.

- **L'olive de la vallée des Baux-de-Provence**, issue de la variété grossane, est charnue et possède une saveur puissante et un peu amère, avec des notes de tomate confite.

- **L'olive de Nice**, de petit calibre, présente une couleur allant du vert-jaune au brun en passant par le noir violacé. Légèrement amère, elle révèle des saveurs de fruits secs.

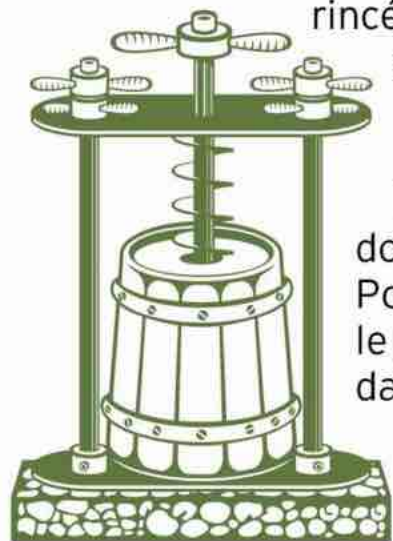
## Un seul fruit, des centaines de variétés



**Q**u'elle soit verte ou noire, il s'agit bel et bien d'une même olive cueillie à un stade de mûrissement différent. Plus elle mûrit, plus elle noircit. S'il existe des centaines de variétés d'olives répertoriées dans le monde, une petite trentaine d'entre elles seulement sont consommées de façon régulière. La production française représente une part très marginale de notre consommation (moins de 5 %), et les olives vendues dans notre pays proviennent majoritairement d'Espagne, du Maroc ou de Grèce.

## Les processus de transformation

**S**elon les variétés, les olives sont récoltées encore vertes en septembre ou arrivées à maturité, donc noires, de décembre à février. En l'état, elles ne sont pas consommables, car trop amères, et doivent subir une préparation spécifique avant d'être commercialisées. En pratique, les olives vertes sont d'abord plongées dans un bain d'eau et de soude (à 1 %) pour ôter l'amertume, puis rincées abondamment. Ensuite, elles sont mises en



saumure durant 90 à 120 jours. Cette fermentation naturelle permet aux olives de développer toutes leurs qualités gustatives. En agriculture biologique, la soude est interdite. Les olives sont donc rincées, puis mises en saumure directement. Pour les olives noires, plusieurs méthodes existent : le plus souvent, elles sont simplement plongées dans une saumure pendant plusieurs mois. Mais on peut également piquer les olives et les faire macérer dans du sel, en alternant les couches. C'est la méthode dite du "salage au sel sec".

## Le meilleur du verac

**S**i vous les achetez au marché, n'hésitez pas à interroger le commerçant sur la variété, la provenance, la recette... À l'œil, la couleur doit être homogène, la saumure ne doit pas être trouble et les olives doivent présenter peu ou pas de taches. Cela signifie qu'elles ont été récoltées avec soin, que la fermentation s'est déroulée correctement et que la qualité initiale de l'olive a été préservée.

Autre point important, et même si cela semble évident, l'olive ne doit pas dégager de mauvaise odeur ou une forte âcreté. Si, à l'inverse, elle révèle de délicats arômes de noisette, d'avocat ou de fruits rouges, c'est plutôt bon signe. Vérifiez la provenance des olives, et privilégiez celles qui sont labellisées AOP. Vous pouvez également vous fier au label bio : il certifie que les arbres n'ont pas été traités avec des produits phytosanitaires chimiques et que les olives ont été ensuite préparées sans bain de soude.

ISTOCK

## Les bonnes associations

Délicieuses à picorer telles quelles, les olives s'intègrent dans nombre de recettes à proposer à l'apéro ou lors d'un cocktail dînatoire. Glissez-les entières dans une focaccia maison ou émincées sur une pâte feuilletée pour garnir des torsades ou des palmiers salés. Sinon, proposez-les façon tapas : sur des fonds d'artichauts avec une lamelle de jambon ibérique ou dans une tortilla coupée en dés. On les connaît bien évidemment dans les cakes au jambon, mais vous pouvez aussi les ajouter à des madeleines salées. N'hésitez pas à les préparer en salade : elles s'associent parfaitement à l'avocat, à la crevette ou au saumon fumé.



## Emballées ? Lisez l'étiquette !

**L**orsqu'elles sont emballées, jetez un œil à la liste des ingrédients. Plus elle est courte, mieux c'est. Traquez la présence d'additifs, et notamment d'arômes, d'acidifiants ou de stabilisants. Méfiez-vous aussi de la dénomination "olives noires confites". Bien souvent, il s'agit d'olives vertes artificiellement noircies avec du gluconate ferreux. Si vous trouvez mention de ce produit (également connu

sous le code E579) sur l'étiquette, passez votre chemin ! Faites également attention aux prix trop bas et aux appellations marketing qui fleurent bon les recettes méditerranéennes. Des olives "à la grecque" ou "à la niçoise" ne correspondent à aucune appellation officielle et permettent à certains fabricants d'assaisonner à outrance les olives pour masquer leur manque de saveur ou leur goût aigre.



# Actualités commerciales

## St Michel Galettes Céréales & Pointe de beurre

St Michel a imaginé une nouvelle gamme de galettes riche en céréales avec une pointe de beurre, pour allier équilibre et gourmandise... Croustillantes et savoureuses, ces galettes sont fabriquées à Avranches en Normandie. 3 recettes Sésame, Nature, et Pépites de chocolat composées de 60% à 70 % de céréales : du blé et blé complet issus de filières durables françaises, juste une pointe de beurre pour le goût et toujours sans huile de palme.

PMC\* : 1,10 € - 142 g - [www.stmichel.fr](http://www.stmichel.fr)



## Domaine De La Croix Cuvée Empereur, Grand Rosé de Provence

L'univers des Crus Classés de Provence, le Domaine de La Croix bénéficie d'un terroir et d'un microclimat exceptionnels au cœur de la presqu'île de Saint-Tropez. Issu des plus belles parcelles et produit en infime quantité, Empereur est un vin rosé d'exception qui ne manquera pas de ravir les plus fins palais.

PMC\* : 75 € - Lieu de vente : cavistes



## Funky Veggie, nos apéritifs prennent une toute autre tournure !

On opte les yeux fermés pour les sablés apéro de Funky Veggie, la marque française désormais incontournable dans les rayons de nos GMS. Des biscuits croquants, bio et fabriqués dans l'hexagone que l'on déguste sans aucune appréhension puisqu'ils sont 30% moins gras que la moyenne des biscuits apéros, sans gluten et auréolés du Nutriscore B. Betterave ou patate douce, chacun pourra choisir selon ses envies.

PMC\* : 2,99 € - 90 g  
Lieu de vente : en GMS



## Torino Savéol, l'incontournable en cuisine

En 2022, Savéol étend sa gamme de gros fruits 100% carton certifié FSC avec les tomates Torino. Ces tomates sont cultivées sans pesticides de synthèse de la fleur à l'assiette. Fermes, charnues et au goût légèrement acidulé, elles peuvent être dégustées en rondelles dans des sandwichs ou bien farcies ! Et si vous préférez la simplicité : un trait d'huile d'olive et un peu de basilic.

Torino Savéol barquette 600 g - [www.saveol.com](http://www.saveol.com)



## La Fournée Dorée, Viennois façon Focaccia

Envie de voyager ? La Fournée Dorée vous emmène en Italie avec son édition limitée : le Viennois façon Focaccia. Une baguette viennoise à la texture moelleuse et aux saveurs italiennes : tomate, basilic et huile d'olive. Ces viennois sont prédécoupés et à garnir selon vos envies pour vos brunch, déjeuners ou encore pauses sandwich.

Fabrique en France avec une recette sans huile de palme et sans conservateur.

PMC\* : 2,29 € - 4 Viennois façon Focaccia 340 g



## Omnicuisseur Vitalité®, la star des appareils de cuisson !

Pour tous ceux qui ont envie de cuisiner facilement des repas sains et gourmands, l'Omnicuisseur Vitalité est la solution pour vous régaler au quotidien tout en préservant votre silhouette. Reconnu par les professionnels de la santé et récompensé par la presse - Fabrication française - Écoresponsable - Garantie 15 ans.

À partir de 64,50 €/mois - Financement en 20x sans frais.

Lieu de vente : Salons, magasins bio et  
sur [www.omnicuisseur.com](http://www.omnicuisseur.com)

Facebook : @omnicuisseur - Instagram : @omnicuisseur



# Et on boit quoi ?

Petit tour d'horizon des softs qui vont rafraîchir notre été.



## Coup de fouet

Concentré de gingembre bio et saveur fruit de la Passion, ananas et curcuma pour des mocktails pleins de peps !

**Sweet Lilly bio, 25,95 €, 50 cl, Gimber, en épicerie fines, magasins bio et sur le site de la marque.**



## Nectar exotique

Délicieux mélange de fruit de la Passion et de mangue pour faire le plein de vitamines.

**Mangu & Passion, 2,99 €, 100 cl, Caresse Antillaise, en GMS.**



## Saine

De l'eau de source et des morceaux de pulpe d'aloë vera bio : une expérience gustative addictive.

**Bioalo bio, nature ou gingembre & mangue, 1,95 €, 50 cl, Maison de Corée, en GMS.**

## À diluer

La référence des bartenders lance la version bio du parfum star de l'été, idéal pour concocter vos mocktails.

**Le Sirop de Pêche bio, 10,90 €, 100 cl, Monin, en vente sur le site de la marque.**

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



## Sans sucre ajouté

Le sucre des fruits et rien de plus dans ces sirops qui désaltèrent tout en légèreté.

**Fruits à diluer, gamme disponible en 4 parfums, 2,85 €, 48 cl, Teisseire, en GMS.**



## Feel good

Pour se faire plaisir tout en se faisant du bien, on sirote ces jus antioxydants ou énergisants !

**Les Bienfaits, 7 recettes, 2,19 €, 90 cl, Joker, en GMS.**



On passe  
au dessert

# préparé à la dernière minute



De bons produits du commerce, quelques astuces et de la gourmandise suffisent pour élaborer un plaisir sucré en un quart d'heure. Les copains vont être bluffés !

## Belles brochettes

**Piquez en alternance morceaux de fruits,** de gâteau ou de cake et friandises sur vos brochettes. Par exemple : cubes de cake au citron, fraises et feuilles de menthe ; guimauves, cubes de melon et de pastèque ; morceaux de Mars, rondelles de kiwi et de banane ; grains de raisin, framboises et cubes de cake au gingembre ; morceaux de Bounty, framboises et cubes de mangue... Une seule règle : amusez-vous !

**Vous pouvez aussi alterner fruits et cubes de cake au gingembre sur cette brochette**



## Chouette, des crêpes !

**Celles que l'on trouve au rayon frais des grandes surfaces offrent des desserts rapides,** à personnaliser facilement : garnissez-les de pâte à tartiner, de beurre de cacahuètes, de confiture ou de compote. Ajoutez des dés de fruits, des amandes ou des cacahuètes concassées. Roulez en cornet et le tour est joué. L'idée sympa ? Installez au centre de la table des bols remplis des divers ingrédients et une pile de crêpes. Ainsi, chacun crée sa composition.

## À la cuillère ou dans un verre

**Toutes les marques de surgelés proposent des sachets de fruits très variés.** Versez-les dans un saladier et arrosez-les d'un sirop parfumé (portez à ébullition de l'eau et du sucre avec, au choix, cannelle, badiane, vanille, eau de rose ou de fleur d'oranger, etc. et laissez infuser). Décorez votre saladier de fruits de graines de sésame, de feuilles de menthe,

de basilic ou de verveine, d'une poignée de granola ou de spéculoos émiettés. Une salade de fruits à boire ? Mixez des fruits surgelés avec du lait ou du jus de fruits, du miel et des épices et servez avec des pailles.



## Bouchées express

**Les chouquettes du boulanger deviennent de délicieuses bouchées :** ôtez leur chapeau et remplissez-les de crème fouettée, de mousse au chocolat, de lemon curd ou de cuillerées de glace. Pour faire des mini pavlovas, garnissez des petites meringues légèrement évidées de sorbet et de morceaux de fruits. Il est possible de réaliser des microtartes en tartinant de crème fouettée des palets bretons, puis en les recouvrant de fruits rouges et d'éclats de pistache. Vous pouvez aussi tremper des fraises dans du chocolat fondu et les laisser sécher, ou garnir des figues rôties coupées en croix de ricotta et de miel fouettés ensemble.

Par Valérie Bouvart

*Tout prêts au frais*

## **Crèmes chocolat-café**



KETTENHOFEN/PHOTOCUISINE

*Tout prêts au frais*

## **Mousses pistaches et fraises**



SYL D AB/PHOTOCUISINE

*Tout prêts au frais*

## **Crèmes aux spéculoos**



MARIELE/PHOTOCUISINE

*Tout prêts au frais*

## **Mousses au chocolat**



NURRA/PHOTOCUISINE

## Mousses pistaches et fraises

6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ATTENTE : 3 H

1. Mélangez **15 cl de crème fleurette** avec **2 sachets de sucre vanillé**. Montez en chantilly bien ferme.
2. Mixez **80 g de pistaches** avec **2 cuil. à café de sucre**. Lavez **250 g de fraises** et équeutez-les. Mixez les fruits.
3. Fouettez **4 jaunes d'œufs** avec **60 g de sucre** jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez **200 g de mascarpone** et fouettez. Divisez la préparation en deux et versez dans deux récipients. Ajoutez les pistaches broyées dans le premier et le coulis de fraises dans le second. Mélangez bien, puis incorporez délicatement la crème Chantilly dans les deux préparations. Superposez les deux mousses dans des verrines. Réservez 3 h au réfrigérateur. Servez avec 1 crêpe dentelle.

### MOUSSE PLUS LÉGÈRE

Si vous remplacez la chantilly par les blancs d'œufs montés en neige, la mousse sera plus light et ferme.

## Crèmes chocolat-café

4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 6 MIN ATTENTE : 2 H

1. Fouettez **2 jaunes d'œufs** avec **30 g de sucre** dans un saladier, jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Versez **10 cl de lait frais entier**, **30 cl de crème fleurette** et **10 cl de café** très serré dans une casserole. Portez à ébullition. Stoppez et ajoutez **120 g de chocolat noir à 70 %** cassé en morceaux. Fouettez bien et versez la préparation sur le mélange œufs et sucre.
2. Transvasez le tout dans la casserole et faites cuire 5 min en remuant, sans jamais atteindre l'ébullition. Stoppez dès que le mélange nappe la spatule en bois. Versez la crème dans des ramequins. Laissez refroidir. Réservez 2 h au frais.



### LA PETITE ASTUCE

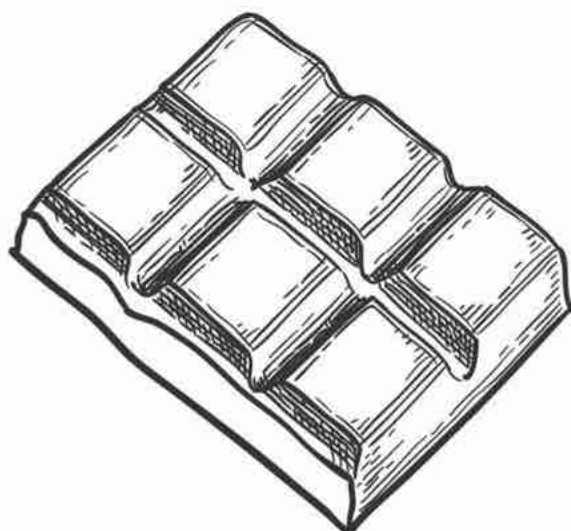
Ajoutez 1/2 cuil. à café de fécule de maïs dans la préparation afin d'en renforcer l'onctuosité.

## Mousses au chocolat

6 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 MIN ATTENTE : 3 H

1. Cassez **8 œufs** et séparez les blancs des jaunes. Fouettez les blancs en neige très ferme.
2. Portez **30 cl de crème** à ébullition dans une casserole et éteignez le feu. Ajoutez **400 g de chocolat noir** cassé en morceaux et les jaunes. Fouettez jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Incorporez délicatement les blancs en neige.
3. Versez la mousse dans des contenants individuels ou dans un saladier. Réservez environ 3 h au réfrigérateur. Servez avec une **crème Chantilly** saupoudrée de **cacao en poudre**.



### SANS SUCRE

Optez pour un chocolat 100 % cacao et cassez l'amertume de la mousse avec des éclats de figes ou d'abricots secs.

## Crèmes aux spéculoos

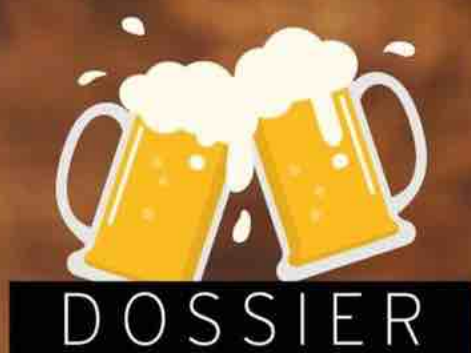
8 PERSONNES PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 3 MIN ATTENTE : 1 H

1. Délayez dans un saladier **20 g de fécule de maïs** avec un peu de **lait**. Incorporez **100 g de spéculoos** en les émiettant.
2. Portez à ébullition **1 l de lait** dans une casserole avec **3 cuil. à soupe de miel**. Versez le lait chaud sur le mélange fécule et spéculoos, tout en fouettant.
3. Versez la préparation dans la casserole et portez à ébullition. Stoppez la cuisson et versez la crème dans des ramequins. Laissez refroidir et réservez au moins 1 h au réfrigérateur. Servez avec quelques **fruits rouges** de saison.

### UNE SAVEUR DE FRUIT SEC

Remplacez le lait de vache par du lait de noisette (ou d'amande).



# LA BIÈRE se fait mousser

Par Fabienne Haberthur et Amélie Palmas

Plus variée et plus locale, la bière change de visage. Elle attire désormais les hommes comme les femmes et ne se cantonne plus à l'apéritif. Preuve de sa popularité grandissante : elle s'affiche aujourd'hui à côté des vins à la carte des restaurants gastronomiques et en cuisine comme ingrédient à part entière de recettes innovantes.





# LES GRANDES TENDANCES DE LA PLANÈTE BIÈRE

**E**n trente ans, ce secteur a été bouleversé. La bière sans alcool, autrefois ringarde, est en vogue. Quant au cliché d'une boisson insipide réservée aux hommes, il est désormais fissuré. La gent féminine s'intéresse aujourd'hui de plus en plus à la bière, attirée par l'offre abondante de brasseurs locaux très créatifs.



## Plus de brasseuses

La présence des femmes dans l'univers de la bière se confirme. Dans les brasseries, mais pas uniquement. Aujourd'hui, elles sont productrices de houblon, malteuses, cavistes et spécialistes. En France, le plus grand expert de la bière est une femme : Élisabeth Pierre, auteure du *Guide Hachette des bières 2022* et formatrice en école hôtelière. Elle préfère d'ailleurs au terme de biérologue celui de zythologue (issu du mot grec *zythos*, boisson à base d'orge, ancêtre de la bière). Histoire de rappeler qu'il y a 10 000 ans en Mésopotamie, les premiers brasseurs étaient des brasseuses.



## Plus de consommatrices

Les femmes bousculent-elles le marché de la bière ? Pas tout à fait.

Elles l'agrandissent. Les hommes n'ont plus le privilège de la dégustation de la bière. "Elles sont de plus en plus nombreuses à s'y intéresser, quel que soit leur âge", précise Élisabeth Pierre. À la fois comme boisson mais aussi comme ingrédient culinaire. "C'est mon constat sur le terrain. Quand j'anime des ateliers d'amateurs, il y a toujours un grand pourcentage de femmes, se réjouit-elle. Des retrouvailles entre les femmes et la bière inaugurées il y a une dizaine d'années et stimulées par la variété des goûts proposés par les brasseries locales."



## Plus de microbrasseries

Avec le fort retour à la consommation locale, de petites

brasseries fleurissent un peu partout. Chaque jour, en France, une nouvelle fabrique artisanale se crée. Le chiffre total se porte aujourd'hui à 2 300 brasseries artisanales présentes dans l'Hexagone, contre 200 en 2009, une hausse vertigineuse ! Sans parler des particuliers qui font leur propre brassin... "Le phénomène concerne toutes les régions en France, dans les villes comme dans les campagnes", indique la zythologue.





## Lexique des types de bières

Par **Élisabeth Pierre**,  
zythologue et auteure du *Guide*  
*Hachette des bières 2022*

● **Indian Pale Ale (IPA)** Une bière houblonnée d'origine anglaise, qui existe dans des styles très différents, avec des variations d'amertume et d'arômes. Mais ce qui la caractérise, c'est la présence de houblons aux goûts d'agrumes, de fruits exotiques, de résine.

● **Lambic** D'appellation belge, ce style appartient à la famille des bières avec fermentation. Fortement éloigné de la sour, le style Lambic est sec, très acide, et possède un côté boisé.

● **New England IPA (NEIPA)** Il s'agit d'une variation d'IPA. Là aussi, les houblons utilisés apportent des arômes de fruits variés : agrumes, fruits exotiques, fruits jaunes, abricot... Mais c'est une bière moins amère que l'IPA. Elle est aussi plus juteuse.

● **Pils** D'origine tchèque, elle se situe à la jonction entre la dominante maltée et les bières houblonnées. Un style sec, très équilibré en céréales et en houblon. La pils est désaltérante, douce et rafraîchissante.

● **Porter** C'est une bière d'origine anglaise à dominante maltée avec des malts noirs. Légère à l'origine, elle peut être travaillée par le brasseur en robust porter et aura, dans ce cas, une teneur en alcool plus forte.

● **Red ale** Une bière à dominante maltée mais avec une belle amertume. Originale d'Irlande, elle est composée de malts grillés et de houblon. Elle est rafraîchissante, désaltérante et dotée d'un bouquet "grillé".

● **Sour beer** Ces bières acides (*sour* en anglais) appartiennent à la grande famille des bières fabriquées à partir de la fermentation et de levures. Leurs saveurs ? Entre acide et aigre-doux. Elles sont très légères en alcool et rafraîchissantes. Les brasseurs y font souvent des ajouts, notamment de fruits rouges. La grande mode en ce moment !

● **Stout** La bière stout fait partie des bières à dominante maltée. Ce style anglais peu connu en France se développe actuellement. Il correspond à une bière noire très torréfiée.

la pâtisserie, de la boulangerie... En fonction de la torréfaction du malt, la couleur sera pâle à foncée. La seconde famille ? Les bières houblonnées, très en vogue (dont les IPA font partie). Certaines sont particulièrement aromatiques, avec des parfums de fruits exotiques, de fleurs... Quand d'autres possèdent plus d'amertume. "Dans la troisième grande famille, la dominante de goût sera apportée par la levure et la fermentation. Vous n'aurez pas d'amertume, le marqueur de goût sera l'acidité, plus ou moins prononcée." Dans chaque famille, il existe de nombreux styles. Et dans chaque style, beaucoup de variations de couleurs, de taux d'alcool... "Il peut y avoir des ajouts de framboise, de vanille, de noix de coco... C'est tout à fait dans l'air du temps."



### Plus de bières sans alcool

Ou faiblement alcoolisées. Si les grandes marques de bières ont relancé ce marché depuis bientôt dix ans,

la tendance est nouvelle au sein des brasseries artisanales. Elles sont de plus en plus nombreuses à les proposer. En Charente-Maritime, par exemple, la bière des Brasseurs Cueilleurs au doux nom de Cœur léger affiche 1 % d'alcool. Celle de la brasserie Demory, Prodiges IPA, descend à 0,9 %. Dans le Gard, la brasserie des Garrigues propose, quant à elle, deux versions : la Degré Z à 0,7 % et la Degré Z IPA, qui affiche seulement 0,4 %.



### Plus de variétés

Le carcan blonde-blanche-brune est désormais largement dépassé. Aujourd'hui, l'offre est très diversifiée. "Il existe environ 200 styles de bières sur l'ensemble de la planète, répertoriés et décrits, précise l'experte. Personnellement, j'identifie trois grandes familles de goût." La première : la dominante maltée, autour de l'univers des céréales, de



# LA CUISINE ET LA BIÈRE

**S**i l'utilisation de la bière en cuisine est ancienne, la créativité des brasseurs mêlée à celle des jeunes chefs offre des mariages étonnants. Tour de table des bonnes idées.



## Les accords entre mets et bière

**Les associations bière-aliments sont souvent réussies. On vous donne quelques pistes à essayer sans tarder.**

### Mariez les couleurs

Selon l'experte Élisabeth Pierre, les bières peuvent accompagner tout un repas. Le conseil qu'elle donne aux amateurs : se fier aux couleurs ! "Un produit de couleur claire, comme un poisson blanc, s'accorde bien avec une bière de couleur claire. Idem pour les plats et les bières de couleur foncée. Ça marche systématiquement", explique-t-elle.

### Osez l'alliance avec le fromage

Les croûtes fleuries ou lavées ne se marient pas qu'avec du vin rouge. Ainsi, les chèvres frais s'associent très bien avec une blanche florale, un bleu

puissant avec une imperial stout, un roquefort avec une bière brune et le chaource se plaît beaucoup avec une bière blonde du Nord. La bière ambrée va, quant à elle, à merveille avec un fromage à croûte fleurie, tels un camembert ou un neufchâtel.

### Et pourquoi pas avec le chocolat...

On n'y pense pas, et pourtant... Le chocolat noir est un excellent accompagnement pour les stouts, les brunes et les bières maturées. Pour peu qu'elles aient un minimum de corps et de puissance, les blondes, elles, surprendront avec du chocolat blanc : le crémeux du beurre de cacao, la douceur du sucre et de ses notes de vanille sublimeront une blonde belge, une triple ou encore une IPA.

### Les associations à éviter

On s'abstiendra d'accompagner les plats à base de tomate ou les fromages frais de sour beers, comme les bières de lambic ou les gueuzes, trop acides. Les pils et autres bières légères comme les lagers font elles aussi pâle figure à côté du fromage. Les bières brunes sont à éviter avec les poissons et les viandes grasses.



LA BIÈRE BRASSÉE À L'EAU DES GLACIERS DU MONT-BLANC

# AU SOMMET PAR NATURE



# BIO & SANS GLUTEN

Esprit abbaye : notes typiques  
girofle et vanille. Houblon bio  
Généreuse et ronde ! 6.9% vol



Existe aussi en bouteille  
Sylvanus triple  
Intense  
et généreuse  
8.3% vol



Made in France  
Made in Savoie



Brasserie française  
**x5 championne du monde**

## BRASSERIE DU MONT BLANC

DEPUIS 1830



[www.brasserie-montblanc.com](http://www.brasserie-montblanc.com)

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



# La petite mousse en cuisine

## Une tradition ancestrale

La bière ne se consomme pas seulement en demi ou en pinte, elle est aussi l'ingrédient phare de certaines recettes traditionnelles auxquelles elle ajoute une note aromatique. Elle est souvent utilisée pour préparer de la pâte à crêpes ou de la pâte à beignets, qu'elle allège avantageusement. On la retrouve également dans de nombreux plats régionaux, principalement du nord et de l'est de la France, comme la carbonade flamande, la choucroute, le coq à la bière, le welsh, les moules ou la tarte flamande sucrée...

## De nouveaux horizons

Aujourd'hui, son utilisation en cuisine s'élargit. Et notre horizon gustatif aussi ! Par exemple, on peut avoir recours à de la bière à la place du vin blanc dans un risotto : elle lui apportera de l'amertume. Elle peut aussi

réveiller les sabayons et les gratins de fruits cuits au four. Privilégiez alors une bière de blé légère, plus facile à employer en cuisine.

## Sauces et marinades : la touche indispensable

La bière est très appropriée pour réaliser les marinades des viandes. Elle permet de créer des mélanges légèrement amers et particulièrement parfumés. Des travers de porc seront ainsi

sublimés par une marinade faite de bière noire, de miel, de moutarde et d'huile d'olive. Quant aux sauces à la bière, elles accompagnent parfaitement les viandes braisées et celles cuites au barbecue. Une sauce à la bière blanche, à l'ail, au citron et à la coriandre donnera, quant à elle, un coup d'éclat au poulet. Pour préparer une sauce, le geste le plus simple consiste à déglacer la poêle dans laquelle a cuit un foie de veau, une côte de bœuf ou un poisson grillé. En versant de la bière sur les sucs, vous obtiendrez une petite sauce originale.

## Nos conseils pour la cuisiner

### ● QUI SE RESSEMBLE S'ASSEMBLE

Mariez les bières sucrées avec le sucré, les amères avec l'amer, les rafraîchissantes avec les plats estivaux, les

épicées avec les repas d'hiver...

### ● CHOISISSEZ LA BONNE BIÈRE

Pour cuisiner de la choucroute, des plats à base de fromage et des tartes, préférez la bière blonde pour ne pas alourdir les saveurs. La bière blanche est parfaite avec des recettes de fruits de mer, de légumes et de poissons. Quant à la brune, elle se marie bien à certains goûts marqués, tels celui de la viande rouge ou celui du cacao. La bière ambrée, avec son parfum torréfié, peut se glisser dans des recettes à base de poisson fumé.

### ● VERSEZ LA BIÈRE AU FUR ET À MESURE

Si vous la versez dans la préparation d'un seul trait, votre plat prendra le goût du houblon et sera donc un brin plus amer. Dans ce cas, ajoutez un peu de sucre, de la crème ou des fruits séchés, comme des pruneaux ou des raisins secs, afin de rééquilibrer le plat.

### ● TOUT DÉPEND DU TEMPS DE CUISSON

Plus la bière cuit longtemps, plus le goût en sera intense. Si vous préparez un plat qui mijote, comme un ragoût, mieux vaut choisir une bière ni trop puissante ni trop amère.



À la bière

## Pain complet



THYS/PHOTOCUISINE

À la bière

## Beignets de poisson, sauce aux câpres



THYS/PHOTOCUISINE

À la bière

## Rôti de porc à la moutarde



STOCKFOOD STUDIOS/SJEDFELS, THORSTEN

À la bière

## Cocotte de palourdes



STOCKFOOD STUDIOS/SJEDFELS, THORSTEN

## Beignets de poisson, sauce aux câpres

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

1. Mélangez **3 jaunes d'œufs** avec **150 g de farine** et **33 cl de bière blonde** plutôt corsée, salez et poivrez. Montez 3 blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les à la pâte. Chauffez 1 l d'**huile de friture** à 180 °C.
2. Lavez **1 citron vert bio**, râpez le zeste et pressez le jus. Découpez **4 filets de poisson blanc** en morceaux, parsemez-les de zestes et arrosez-les de jus de citron. Plongez-les dans la pâte à beignets, puis dans l'huile de friture. Faites cuire plusieurs beignets à la fois 2 à 3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez-les au chaud.
3. Hachez grossièrement **1/2 bouquet de ciboulette** et **4 cuil. à café de câpres au sel**. Mélangez dans un bol **200 g de fromage blanc**, la ciboulette et les câpres. Assaisonnez. Servez en accompagnement des beignets.

### LA BONNE IDÉE

Pour alléger encore la pâte, utilisez 50 % de farine et 50 % de Maïzena.

## Pain complet

 **1 PAIN DE 700 G**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  
 **ATTENTE : 2 H**  **CUISSON : 30 MIN**

1. Mélangez, dans l'ordre, dans un grand récipient, **25 cl de bière brune ou noire** à température ambiante, **1,5 cuil. à café rase de sel**, **300 g de farine T65**, **100 g de farine complète**, **2 cuil. à café rases de levure de boulanger**. Pétrissez la pâte à la main pendant environ 15 min.
2. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné, façonnez-la et placez-la dans un moule à cake tapissé de papier cuisson. Couvrez-le d'un torchon et mettez-le dans un endroit sans courant d'air pendant environ 2 h, jusqu'à ce que le pain ait doublé de volume.
3. Préchauffez le four à 240 °C. Farinez la surface du pain, puis incisez le dessus. Enfournez et laissez cuire 30 min, en surveillant la coloration de la croûte. N'hésitez pas à baisser la température du four si vous voyez que le pain dore trop vite ! Démoulez-le à la sortie du four, et laissez-le refroidir sur une grille avant de le déguster.

### LE PETIT PLUS

Employez de préférence de la levure fraîche de boulanger.

## Cocotte de palourdes

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  
 **ATTENTE : 2 H**  **CUISSON : 50 MIN**

1. Faites tremper **2 kg de palourdes** pendant 2 h dans de l'eau froide **salée** afin qu'elles rejettent leur sable, puis rincez-les abondamment.
2. Faites chauffer **2 l de bière blonde** dans une grande casserole avec les palourdes à couvert. Faites cuire à frémissements pendant 15 min. Réservez les palourdes, filtrez le jus de cuisson à l'aide d'une passoire très fine et réservez-le aussi.
3. Coupez **2 branches de céleri** en tronçons, pelez et hachez **2 oignons** et **1 gousse d'ail**. Faites revenir le tout dans une cocotte avec **20 g de beurre**. Ajoutez **4 pommes de terre** pelées et coupées en petits dés, versez le jus de cuisson réservé, salez et faites cuire 20 min.
4. Décoquillez les palourdes et ajoutez-les dans la cocotte. Faites cuire encore 5 min, ajoutez **25 cl de crème fraîche**. Poivrez, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

### L'ASTUCE

Pour un dessablage optimal, changez plusieurs fois l'eau salée dans laquelle dégorgent les palourdes : elle doit être limpide.

## Rôti de porc à la moutarde

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 15 MIN**  
 **CUISSON : 1 H 10**

1. Pelez **3 gousses d'ail** et ôtez les germes. Piquez **1 rôti de porc de 1 kg** avec l'ail en pratiquant des incisions dans la chair. Épluchez et émincez **1 oignon**. Chauffez **2 cuil. à soupe d'huile** dans une cocotte et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Réservez.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Enduisez généreusement le rôti de **4 cuil. à soupe de moutarde forte** mélangée à **2 cuil. à soupe de chapelure fine**. Faites dorer le rôti 2-3 min par face dans la cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile et une noix de **beurre**. Ajoutez **33 cl de bière blonde**. Salez et poivrez. Couvrez la cocotte. Enfournez et laissez cuire 30 min. Retournez le rôti et laissez à nouveau cuire 30 min. Servez avec des **pommes de terre** à l'anglaise parsemées de **persil** ciselé.

### LE CONSEIL

Si le jus de cuisson a trop réduit, n'hésitez pas à rajouter de la bière.

# 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€

**Nouvelle formule**



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

1 Je choisis mon offre: ▶

2 Je choisis mon mode de souscription: ▼

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

**4,10€ par mois** <sup>(1)</sup>

au lieu de 5,35€ \*

**25%**  
de  
réduction

☐ Offre annuelle - 12N°/an + 6 HS

**59€ par an** <sup>(2)</sup>

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 ?

- 1 Je me rends sur [www.prismashop.fr](http://www.prismashop.fr)
- 2 Je clique sur **Clé Prismashop**  
\* en haut à droite de la page sur ordinateur  
\* en bas du menu sur mobile
- 3 Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

**HCASN169**

Voir l'offre

▶ ✉ PAR COURRIER :

1 Je coche l'offre choisie 2 Je renseigne mes coordonnées\*\* ☐ M<sup>me</sup> ☐ M.

Nom\*\* : .....

Prénom\*\* : .....

Adresse\*\* : .....

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

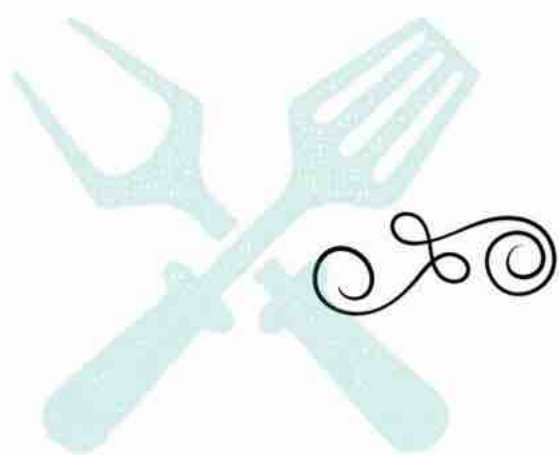
3 A renvoyer sous enveloppe affranchie à :  
Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9  
**Pour l'offre sans engagement :** une facture vous sera envoyée pour payer votre abonnement.  
**Pour l'offre annuelle :** je joins mon chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

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

\*Par rapport au prix de vente au numéro. \*\*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les 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 1<sup>er</sup> 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 Media au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à [dpo@prismamedia.com](mailto: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.



HCASN169



# Index

JUILLET-AOÛT 2022

## Inspiration

15 idées à tartiner.....	80
15 idées de salades géantes.....	26
15 idées de verrines raffinées.....	54

## Fiches recettes

Beignets de poisson, sauce aux câpres.....	95
Bouquet de cupcakes.....	65
Brownie aux sticks salés.....	41
Cake irlandais aux agrumes.....	41
Cocotte de palourdes.....	95
Crèmes aux spéculoos.....	87
Crèmes chocolat-café.....	87
Donuts à la rose.....	65
Moelleux au chocolat jardin de rose.....	65
Mousses au chocolat.....	87
Mousses pistaches et fraises.....	87
Pain complet.....	95
Pavlova aux fruits d'été.....	41
Rôti de porc à la moutarde.....	95
Tarte aux myrtilles.....	41
Tartelettes au chocolat et au thé.....	65

## Les coups de cœur de la rédaction

Arrancini aux champignons et basilic frit.....	8
Briouats à l'agneau.....	7
Feuilles de vigne au riz safrané et raisins secs.....	6
Rouleaux croustillants végétariens.....	11
Tartelettes de naan au curry de lentilles roses.....	10
Tortilla et concassée de tomates aux lardons.....	9

## Buffet au barbecue

Bavette laquée au barbecue.....	18
Maïs au beurre de thym.....	14
Pizza basilic-tomates cerises à la braise.....	18
Salade de pommes de terre au raifort et taboulé aux fraises.....	14
Saumon grillé à l'unilatérale, sauce vierge.....	15

Tartines de saucisses grillées aux olives vertes.....	16
---	----

## Servis sur un plateau

Makis à la sauce soja.....	25
Pizza tricolore.....	24
Rouleaux de printemps au jambon, sauce tahini.....	22
Tacos au poulet et dip d'avocat.....	23

## Cheese balls

Biscuits au sarrasin.....	32
Cheese ball à la truite fumée et à l'aneth.....	30
Cheese ball au roquefort et aux noisettes.....	30
Cheese ball aux carottes, fenouil et pastis.....	29
Cheese ball chèvre et myrtilles.....	29
Cheese ball en millefeuille, aux radis et aux graines de pavot.....	32
Crackers aux 2 farines.....	32
Galettes express.....	32
Gressins au pavot.....	32

## Soirée cocktails

Cocktail au gingembre et falafels.....	50
--	----



Cocktail aux olives noires et bouchées de rosbif.....	50
Cocktail de fruits, tartines et courgettes au riz.....	48
Cooler au cassis et muffins chorizo-olives.....	49
Cosmopolitan, figues au fromage et pistaches.....	49
Jus de carotte-ananas et taboulé aux crudités.....	46
Limonade parfumée au romarin et tempura de légumes.....	47
Pimm's cup et tarte oignons-lardons.....	51
Spritz à la grenade et nems à la feta.....	46

## Chic, des soupes froides !

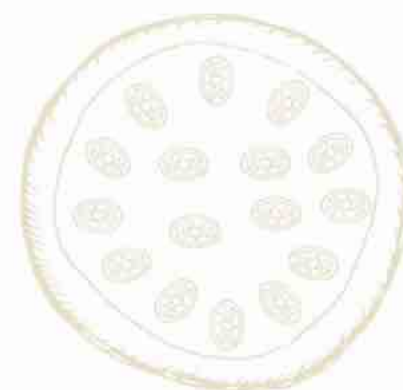
Gaspacho aux poivrons.....	58
Gaspacho aux tomates et framboises.....	56
Granité à la menthe.....	57
Soupe au concombre et à la pomme.....	57
Soupe de melon jaune au lait de coco.....	58



## Burgers, tacos & Cie

Croques courgette et jambon de pays.....	73
Keftas de poulet, sauce au concombre.....	72
Mini burgers au porc.....	71

Pilons de poulet frits à l'américaine, mayonnaise au paprika.....	70
Tartines de poulet, guacamole et piperade.....	73
Tortillas à la mexicaine.....	70



## Ça change des pizzas

Quiche aux courgettes et tomates cerises.....	78
Tarte étoilée aux tomates cerises.....	77
Tarte printanière.....	79
Tarte spirale de légumes.....	76
Tatin de tomates cerises.....	78

## Notre carnet d'adresses

**Bien Manger** : bienmanger.com  
**Funky Veggie** : funkyveggie.fr  
**Gimber** : gimber.com  
**Jardin Bio étic** : jardinbio-etic.fr  
**Jardin d'Orante** : jardindorante.fr  
**Jean Martin** : jeanmartin.fr  
**Karine & Jeff** : karinejeff.fr  
**Kesbon** : kesbon.com  
**La Cancalaise** : lacancalaise.fr  
**Maison Descombes** : descombe.com  
**Michel & Augustin** : michelet-augustin.com  
**Monin** : monin.com  
**Naturalia** : naturalia.fr  
**Pointe de Penmar'ch** : pointedepenmarc'h.com  
**Surgelés Picard** : picard.fr

## 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](http://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](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

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



Éveillez vos envies de produits  
sains, prêts à cuisiner et  
à la saveur préservée !



Retrouvez notre gamme de produits  
de la mer **certifiés MSC / ASC**  
au rayon surgelés.



Toutes nos recettes sur [www.mares.global](http://www.mares.global)





IT'S **APÉRO** TIME !\*



\*C'EST L'HEURE DE L'APÉRITIF !

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)