SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

Nº 68 NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022

marmiton

Une bûche sans embûche ?

NOS IDÉES FACILES & BLUFFANTES

Saint-jacques & foie gras

Les meilleures recettes de la rédac

Famille NOMBREUSE, famille HEUREUSE

EN CUISINE POUR 20 CONVIVES

Le petit + **10** chutneys gourmands et surprenants

Nouvelle formule !

- De nouvelles rubriques
- Les coups de cœur culinaires de l'équipe
- Des menus et des fiches pour se faciliter le quotidien
- + de recettes

Bûche salée feuilletée à la dinde, fruits secs et marrons

140 recettes DE NOËL

Apéritifs & plats de fêtes

SORTEZ LE GRAND JEU !

SUISSE : 8,10 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,50 €

L 17976 - 68 - F: 4,50 € - RD

marmiton 140 RECETTES DE NOËL BELUX : 5,50 € - CH : 8,10 CHF - ESP-IT-GR-PORT-CONT : 5,50€ - DOM 5,50€ - TOM : 1000 XPF - MAR : 54 MAD - TUN : 10 TND - CAN : 8,50 $CAD Nº 68 NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022

Princesse Amandine®

légère • fondante • savoureuse

LOYALE & GOURMANDE

Cette princesse s'entoure des meilleurs du champ à l'assiette !



Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr



axome axome.com Crédit photo : iStock

L'équipe marmiton

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard, Marie Gabet, Aurélie Martel, Alice Duras

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz, Marine Couturier, Caroline Pacreau

RÉALISATION
COM'Presse. 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic, Thomas Durio

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétariat de rédaction : Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Lita Doval, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Caroline Quinart

Édition : Aurélie Martel

Éditrice déléguée : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 235 avenue Le Jour Se Lève, 92100 Boulogne-Billancourt
mail : abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
François Pellissier

ISSN : 2114 – 110 X CPPAP : 0424K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs, 44 rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directrice de publicité : Cécile Ghis (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Marmiton, 1 quai du point du jour, 92100 Boulogne-Billancourt.
mail : teamco@marmiton.org

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Chloé Lechopier

Directrice de clientèle : Marie Simonet

Directeur de clientèle : Benjamin Chambiron

Marmiton Magazine est édité par MARMITON SAS, 1 quai du point du jour, 92100 Boulogne-Billancourt.

Impression : Maury Imprimeurs, **Z. I., RN 152, 45300 Manchecourt**

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

PEFC 10-31-1282 Certifié PEFC pefc-france.org
ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification
ACPM
1% FOR THE PLANET
IMPRIM'VERT
LE TRI + FACILE BAC DE TRI

édito

Super-Marmiton, à la rescousse !

Votre mag a enfilé son costume de super-héros.
Objectif ? Un réveillon sans accroc.

Cette année on se fait plaisir sans passer des heures en cuisine, et en respectant son budget. Alors enfilez vos super-tabliers et suivez le guide. Vous verrez qu'il n'est pas si compliqué de réaliser maison une bûche digne des grands chefs. Mais aussi que l'on peut cuisiner pour plus de vingt convives sans passer par la case traiteur, et avec l'assurance que chacun mange chaud. Au menu, des plats généreux pour tous les goûts (volaille, viande rouge, poisson, végétarien…), des petites idées pour un apéro facile à réaliser et élégant, des petits biscuits pour faire plaisir aux enfants, mais pas seulement !

Profitez également des idées économiques de la rédaction . Vous verrez que l'on peut prendre plaisir à déguster du foie gras sans en acheter beaucoup (des petits copeaux dans une soupe peuvent suffire !), réaliser une décoration festive sans dépenser un centime, proposer un apéritif détonnant avec des produits simples et de saison. Hors de question de laisser un petit manque d'organisation (et de temps) ou un budget serré vous priver de ce que vous aimez tant à Noël.

Des belles noix de saint-jacques, des œufs de poisson, de la volaille, un joli rôti de bœuf… Parcourez les pages et les recettes de ce mag comme les étals du marché pour en garder ce que vous préférez… le plaisir de passer en cuisine et de recevoir suivra.

Très belles fêtes de fin d'année à tous !

Marie Gabet
Rédactrice en chef

marmiton

C'est vous, c'est nous, ce sont **24 millions** de personnes réunies par l'amour de la cuisine maison – une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

C'est + de **76 000 recettes** testées et approuvées. C'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

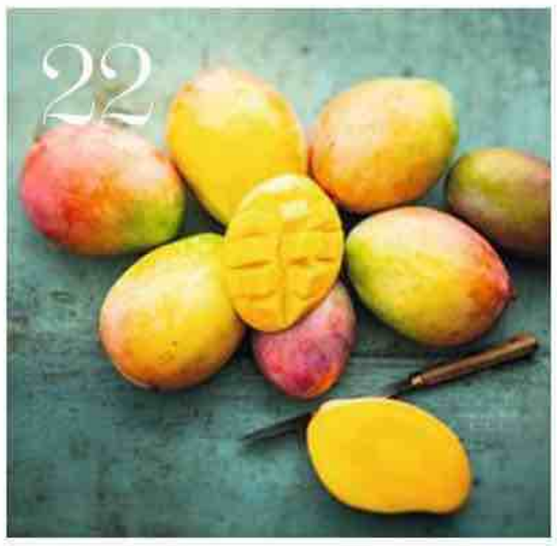
Source : Mediametrie//NetRatings. Audience Internet Global France, avril 2020. Base : 15 ans et plus.
© Mediametrie//NetRatings. Tous droits réservés.



J'achète ou pas...
une poche à douille ?

marmiton 68

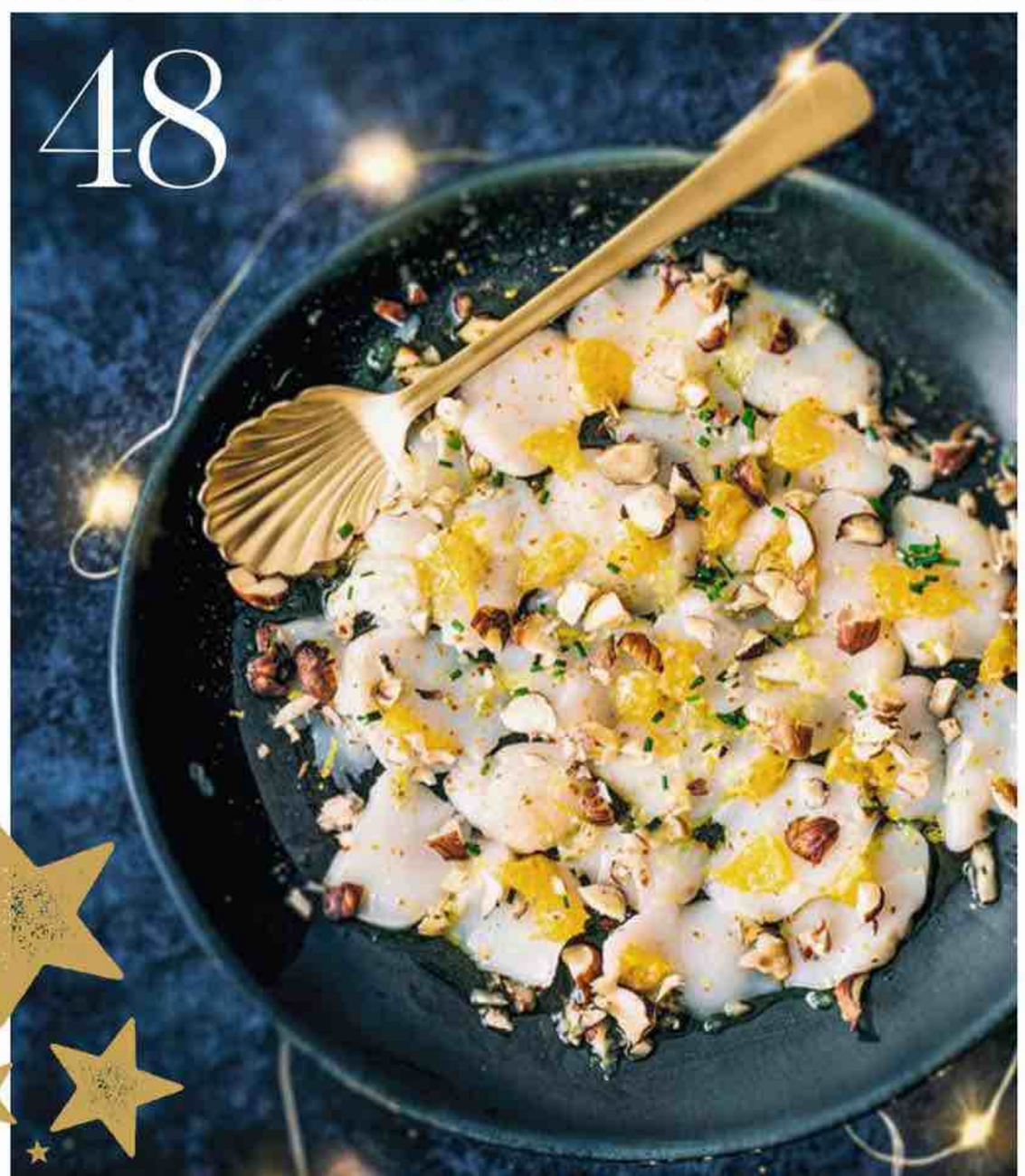
sommaire











3 Édito

6 **Au planning**
7 menus de fêtes

10 **News gourmandes**
Les tendances du moment

16 **Le scan**
Y'a quoi dans... le tarama ?
J'achète ou pas... une poche à douille ?

20 **Shopping**
Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

22 **Marché de saison**
Mangue, caille, trompettes-de-la-mort et navet boule d'or dans mon panier

30 **Retour de marché**
Des étals à l'assiette

32 **Testé & approuvé**
11 chutneys pour une pointe d'originalité

34 **Côté vin**
Bouteilles de fêtes

40 **Nouvelles boissons**
Spritz, Moscow mule & mojito : on redécouvre ces cocktails à la mode

42 **Côté déco**
Une table de fêtes

ON S'ORGANISE

44 **Les lubies de la rédac**
Morgane, une passion nommée foie gras

48 **On décline...**
5 recettes festives avec des noix de saint-jacques

54 **Pause réconfort**
Les biscuits de Noël :un plaisir régressif

Ce numéro comporte un encart abonnement broché hors abonnés et export, ainsi qu'un encart jeté TOC sur les kiosques et des abonnés.
Ce numéro comporte un encart Linvosges sur la totalité des abonnés.



Les desserts de fête d'Anne-Sophie Pic

ON CUISINE

60 **Dossier spécial**
Apéritifs & plats de fêtes

108 **Trop rapide !**
9 recettes avec… des œufs de poisson

109 **Ça pousse**
L'aneth, de la feuille à la graine

110 **On nourrit sa tribu**
Grandes tablées : 10 conseils pour rester zen en cuisine

120 **Pause goûter**
Petits cadeaux pour grands gourmands

122 **Pour les enfants**
Sapin de Noël en biscuits

ON PART AILLEURS

124 **Sans bouger de chez soi**
Les Alpes, entre raquettes et raclettes

130 **On y va !**
Le bon saumon

ON CONCLUT ?

134 **De la place pour le dessert ?**
Une bûche sans embûche, nos idées faciles & bluffantes

136 **Techniques de pâtissier**
Française, suisse, italienne… L'art des meringues

160 **Comme un chef**
Les desserts de fêtes d'Anne-Sophie Pic

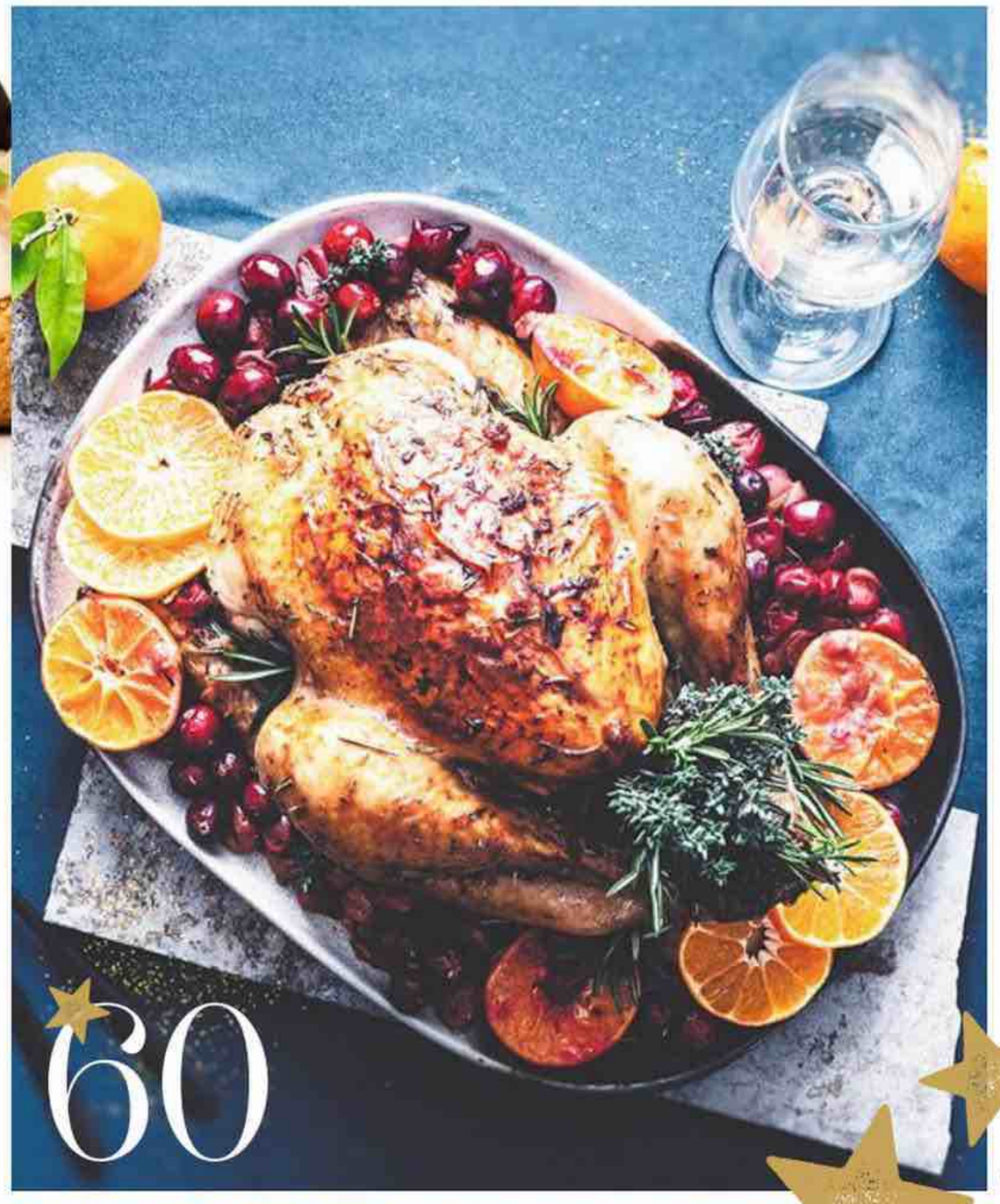
166 **La table des recettes**

168 **Le mot de la faim**
Vos bonnes idées pour faire des économies

169 **Fiches spécial apéro**



Française, suisse, italienne… L'art des meringues











menus *de* fêtes

Version apéro dînatoire, végétarien, spécial familles XXL ou repas traditionnel… Marmiton vous propose des menus de fêtes pour répondre à toutes les situations et à toutes les envies.

Famille XXL



Koulibiac p.119

Sur ma liste

2 filets de saumon sans peau de 1 kg, 400 g de champignons de Paris, 400 g de jeunes pousses d'épinards, 4 échalotes, 6 œufs + 2 jaunes, 40 g de beurre, 125 g de riz rond, huile d'olive. Pâte : 1 botte d'aneth, 360 g de beurre, 760 g de farine



Maison au citron meringuée p.147

Sur ma liste

8 jaunes d'œufs + 2 blancs d'œufs, 25 cl de lait, 250 g de beurre mou, 600 g de lemon curd, 350 g de farine, 250 g de sucre semoule, 150 g de farine de riz, 125 g de sucre glace, cannelle moulue

Menu traditionnel



Chapon canneberge-mandarine **p.89**

Sur ma liste

1 chapon de 3 kg, 4 mandarines, 250 g de canneberges fraîches, 1 oignon, 1 bouquet de thym, 2 branches de romarin, 30 g de beurre, 10 cl de madère, 1 cube de bouillon de volaille

En forme de bûche



Terrine de cabillaud au saumon fumé **p.97**

Sur ma liste

500 g de cabillaud, 10 tranches de saumon fumé, 1 carotte, brins de ciboulette, feuilles d'estragon, 2 œufs, 200 g de fromage frais, amidon de maïs

Menu végétarien



Parmentier tricolore, crème aux morilles **p.101**

Sur ma liste

1,5 kg de pommes de terre, 500 g de carottes, 375 g d'oignons jaunes, 6 gousses d'ail, 55 cl de crème épaisse, 10 cl de lait entier, 70 g de beurre, 25 g de morilles séchées, 5 cl de vin blanc, romarin



Traditionnelle bûche au marron glacé **p.138**

Sur ma liste

3 œufs, 180 g de beurre mou, 40 g de lait, 180 g de farine, 150 g de sucre semoule, ½ sachet de levure chimique, 1 c. à café d'extrait liquide de vanille. Garniture : 25 cl de crème fleurette, 200 g de mascarpone, 300 g de crème de marron, 100 g de brisures de marron glacé, 8 marrons glacés, cacao amer en poudre, vanille liquide



Roulé choco-banane **p.145**

Sur ma liste

6 œufs, 160 g de sucre semoule, 70 g de cacao amer en poudre. Garniture : 3 bananes mûres, 1 banane très mûre, 15 cl de crème fleurette bien froide, 150 g de fromage frais à tartiner, 3 sachets de sucre vanillé, 10 cl de rhum ambré



Bûche choco framboise **p.140**

Sur ma liste

6 œufs, 160 g de sucre semoule, 70 g de cacao amer. Garniture : 1 c. à café de beurre, 100 g de compote de framboise, 250 g de chocolat noir pâtissier, 250 g de mascarpone, 100 g de chocolat noir de couverture, 50 g de sucre glace

Préparé la veille



Daube de chevreuil façon chili **p.112**

Sur ma liste

3 kg de sauté de chevreuil, 12 carottes, 2 oignons, 1 citron vert, 3 branches de céleri, 1 botte de coriandre, 50 cl de crème liquide entière, 2 l de bouillon de bœuf, 2 bouteilles de vin rouge, 1 kg de haricots rouges cuits, 20 cl d'huile de colza, 10 cl de gin, farine, concentré de tomate, purée de piment, cannelle, baies de genièvre



Bûchette façon glace rhum raisin **p.150**

Sur ma liste

1,5 l de glace rhum raisin, 4 œufs, 225 g de beurre, 275 g de chocolat noir, 150 g de sucre semoule, 100 g de farine de sarrasin, cacao amer en poudre

Pour changer

de la dinde et de la bûche



Gigot d'agneau confit et épicé **p.96**

Sur ma liste

1 gigot d'agneau de 1,5 kg, 500 g de tomates, 300 g de pommes de terre, 1 filet d'oignons grelots, 1 tête d'ail, 2 branches de romarin, 1,5 l de bouillon de volaille, 30 cl de vinaigre de vin rouge, 20 cl d'huile d'olive, 90 g sucre de canne complet, purée de piment, ail semoule



Le soufflé Grand Marnier façon Jacques Pic **p.162**

Sur ma liste

240 g de jus d'orange, 5 g de zeste d'orange, 250 g crème fleurette, 110 g de jaunes d'œufs, 110 g de sucre semoule, Grand Marnier, liqueur de mandarine. Pour le nappage : jus d'orange, sucre et Grand Marnier

Apéro dînatoire



Petite tourte au foie de volaille, marrons et champignons **p.71**
+
Sapin feuilleté au fromage et fruits secs **p.65**
+
Brochettes au lard **p.49**
+
L'éclair façon poire Belle-Hélène **p.160**

Sur ma liste

Petite tourte au foie de volaille, marrons et champignons

500 g de foies de volaille, 400 g de champignons mélangés surgelés, 1 échalote, persil, ciboulette, 1 œuf, 20 cl de crème liquide entière, 20 g de beurre, 150 g de marrons, cognac. Pour la pâte : 1 œuf, 300 g de beurre, 750 g de farine

Sapin feuilleté au fromage et fruits secs

1 jaune d'œuf, 150 g de comté, 500 g de pâte feuilletée, cerneaux de noix, pistaches nature, graines de sésame

Brochettes au lard

12 noix de saint-jacques, 12 fines tranches de lard, 6 champignons de Paris, 2 échalotes, beurre

L'éclair façon poire Belle-Hélène

600 g de poires, 265 g de lait, 250 g de crème, 125 g d'œufs, 105 g de beurre, 50 g de mascarpone, 184 g de sucre, 130 g de farine, 120 g de chocolat noir à 70 %, 60 g de cassonade, 35 g de jus de citron, 3 gousses de vanille, alcool de poire, agar-agar, poivre

Blossom

COLLECTION DESIGN

LAISSEZ-VOUS INSPIRER PAR LE ROBOT PÂTISSIER BLOSSOM

KitchenAid présente Blossom, un duo de coloris atypique symbolisant à la fois l'intemporalité et la durabilité du robot pâtissier multifonction. Sa finition vert thym pastel apporte une touche fraîche et apaisante. Elle contraste avec le bol cuivré martelé très vintage, qui se patinera avec le temps. Une association harmonieuse et rassurante qui prône un retour à l'essentiel, au bien-être, à l'épanouissement de soi, pour faire de la cuisine un lieu de vie créatif et inspirant.



Découvrez Blossom

KitchenAid





La coquille Saint-Jacques redébarque

La saison de la pêche à la coquille Saint-Jacques a fait son retour en Normandie le 3 octobre pour la 5e édition de La Grande Débarque. Près de 200 restaurants et des poissonneries traditionnelles mettent à l'honneur pendant deux mois ce joyau de la gastronomie française. L'occasion de rencontrer des chefs autour de jeux, dégustations et démonstrations culinaires pendant le Fish Truck Tour, une tournée pédagogique dans plusieurs métropoles françaises.

COMMANDER SELON L'EMPREINTE CARBONE

The Canteen est un restaurant branché et végétarien du sud-ouest de l'Angleterre. Depuis mi-juillet, il indique l'empreinte carbone de ses recettes : 16 g d'équivalent carbone pour les betteraves sauce yaourt, 675 g pour les aubergines sauce miso et harissa, alors qu'un burger classique peut monter jusqu'à 3,050 kg, soit 10 fois plus que son équivalent végétal. Une initiative pour choisir en toute connaissance de cause.





SOMMELIER DE POCHE

Quand on ne s'y connaît pas en vin, choisir une bonne bouteille, entre un merlot et un grenache, peut se révéler mission impossible. Vinidaily, l'application gratuite et très simple d'utilisation, dresse le profil gustatif du consommateur grâce à quatre questions. Il suffit ensuite de prendre en photo le rayon vin des grandes surfaces pour que l'application identifie les vins adaptés aux goûts de chaque utilisateur.

L'ASTUCE DE SAISON

Pour réduire votre consommation d'énergie cet hiver, éteignez le feu lors de la cuisson de vos pâtes. C'est l'idée du prix Nobel de physique italien Giorgio Parisi. Après que l'eau commence à bouillir, il suffit de plonger les pâtes, mettre un couvercle puis éteindre complètement le feu. Il faut alors compter quelques minutes supplémentaires de cuisson. Une alternative efficace mais qui ne fait pas l'unanimité auprès de tous les Italiens.



CROISIÈRES D'HIVER

L'aventure moderne, c'est la croisière

Et si vous partiez à la découverte de sites grandioses et de cuisines savoureuses et parfumées ? Des panoramas différents chaque matin, des escales gourmandes et des visites passionnantes : embarquez pour des croisières qui allient art du voyage et plaisir des sens. Sans jamais refaire vos bagages.



MSC World Europa





Amsterdam, Pays-Bas

Vous embarquez sur une compagnie européenne et familiale. Notre vocation, notre engagement sont voués à vous faire découvrir le monde par la mer et vivre de véritables expériences de bien-être et de divertissements. C'est notre passion, notre savoir-faire. Chez MSC Croisières, nos équipes ont à cœur de répondre à vos besoins et vous apporter un service personnalisé à chaque instant. À bord, chaque activité vous correspond. Vous pourrez profiter de nombreuses installations sportives et d'attractions surprenantes, vous relaxer dans nos spas d'exception ou encore assister à un spectacle digne de Broadway. À terre, vous parcourrez des cités pittoresques, des sites d'une beauté exceptionnelle et vous dégusterez de nouvelles cuisines aussi variées que délicieuses. Si vous voyagez en famille, vos enfants s'adonneront à des activités ludiques et adaptées à leur âge. Alors, prêts à naviguer sur les mers du globe?

LE MONDE VOUS APPARTIENT

La Méditerranée. La douceur de son climat, ses côtes époustouflantes, ses villages typiques et son patrimoine culturel unique en font une destination idéale où se ressourcer et se réchauffer cet hiver. Au départ de Marseille, vous mettrez le cap sur une Italie qui conjugue élégance et dolce vita. En Espagne, vous succomberez aux œuvres extravagantes de Gaudí et de Miró, puis goûterez vos meilleures tapas. Au Maroc, authenticité et traditions vous envoûteront au cœur des médinas ou des souks animés. Malte vous dévoilera ses plus beaux joyaux baroques. Enfin, Jérusalem et son mur des Lamentations vous couperont le souffle.

Les perles du Nord vous surprendront. Tout comme leurs incontournables marchés de Noël vous illumineront. Vous partirez du Havre vers Hambourg, Amsterdam, Southampton... Vous rêverez le long des canaux, au cœur d'une ville médiévale, vous vous imprégnerez de leurs atmosphères si singulières. Leurs contes et légendes vous fascineront, à l'instar du si mystérieux site préhistorique de Stonehenge.

Cap vers les Antilles. De Martinique et de Guadeloupe, vous voguerez d'île en île, de plages de sable blanc en criques sauvages et luxuriantes, vous plongerez dans des eaux turquoise et cristallines au milieu de récifs coralliens multicolores. Ou vous mettrez le cap sur les Caraïbes au départ de Miami, et explorerez notamment l'île d'Ocean Cay, réserve marine privée de MSC Croisières. Le paradis!

Les Émirats, l'Égypte et la mer Rouge... Remontez le temps, allez là où tout a commencé. Voilà des pays qui résonnent au cœur avec leurs palais antiques classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Vous serez saisis par la magie des dunes, d'où jaillissent des monuments grandioses comme les majestueuses pyramides du Caire ou les fabuleux temples de Pétra. À votre retour, vous n'aurez qu'une envie, repartir en croisière.



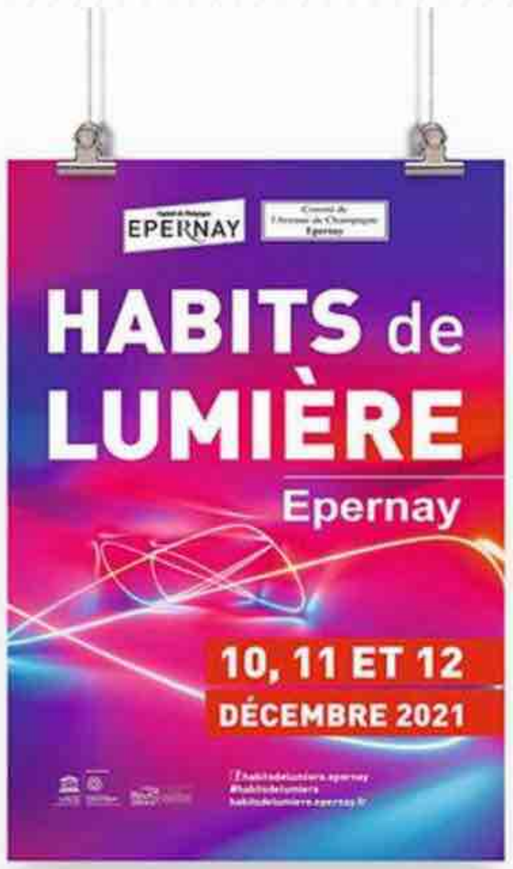
Le Caire, Égypte

LE RESPECT DE LA MER

Design européen, construction française et innovation environnementale : nos navires sont le fleuron de la croisière nouvelle génération. Ainsi, le MSC World Europa, au design révolutionnaire, est le premier navire de la flotte au gaz naturel liquéfié, un des carburants marins les plus propres. Outre sa technologie de réduction des émissions de CO_2, son équipement minimise ses impacts sur l'environnement.

MSC Croisières propose des services sur mesure : vols aller-retour, voyage en solo, escapade de 2 jours avant d'embarquer, sur certaines destinations...
Renseignements et réservations au service clients : 01 70 74 00 55, sur **msccroisieres.fr** et en agences de voyages.

MSC CROISIÈRES



ART DE VIVRE À LA CHAMPENOISE

La commune d'Épernay, dans la Marne, organise trois jours de festivités autour du champagne les 9, 10 et 11 décembre. À l'occasion de cette fête des Habits de Lumière, participez à des concours autour de la pâtisserie, des dégustations, des ateliers pédagogiques d'accords mets et vins, et profitez des spectacles de rue et du feu d'artifice.



Un jeu d'enfants

Pour les amateurs de jeux de société et passionnés de pâtisserie, « BabaOrum » permet de se divertir en famille ou entre amis. Chaque joureur incarne un tout jeune pâtissier qui devra honorer le plus rapidement possible sa commande de tropézienne, opéra ou macarons. Il doit piocher des cartes actions ou répondre à des questions de culture générale sucrée pour les adultes ou adaptées pour les enfants. Un jeu de société au design moderne et fabriqué exclusivement en France. « BabaOrum, le choc des chefs », 30 € environ, éditions Victoire.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Voilà un mot à sortir lors de votre prochaine soirée entre amis : un « puxisardinophile » n'est autre qu'un collectionneur… de boîtes de sardines ! Une passion méconnue mais pas si rare. De plus en plus de collectionneurs en France disent ainsi posséder plus de 500 boîtes de sardines dans leurs vitrines. Et les conserveries bretonnes font donc preuve d'imagination pour offrir à ces passionnés des boîtes au design élégant, réalisées, souvent, par des artistes peintres bretons. La preuve avec ce coffret signé par la conserverie Pointe de Penmarc'h pour fêter son siècle d'existence.

Enquête

La cuisine du monde et les Français

77 %
des Français aiment préparer la cuisine traditionnelle française.

54 %
préfèrent réaliser des plats italiens.

26 %
optent pour la cuisine asiatique.

24 %
préparent des spécialités orientales, espagnoles et portugaises.

Source : baromètre Mathon/Harris Interactive « Les Français et la cuisine », mai 2022.

LE

Liégeois

QUI ENVOIE

Valse

LES AUTRES

LIÉGEOIS





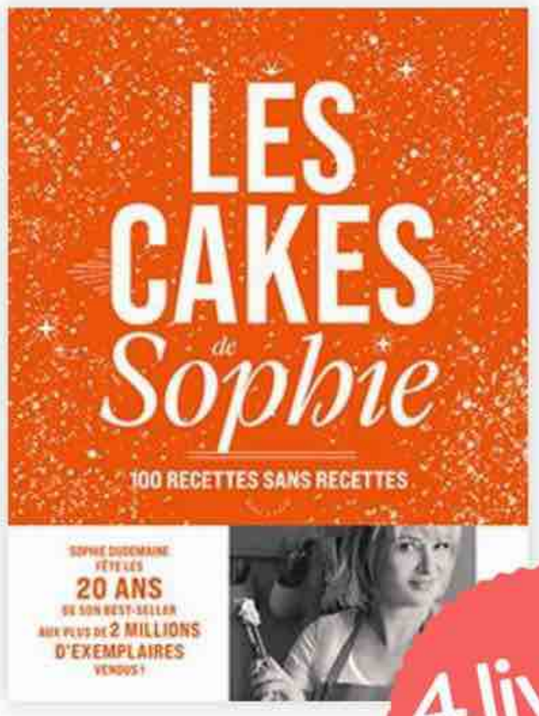
DÉCOUVREZ LA STAR DES LIÉGEOIS AU CHOCOLAT

AU LAIT D'AMANDE

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

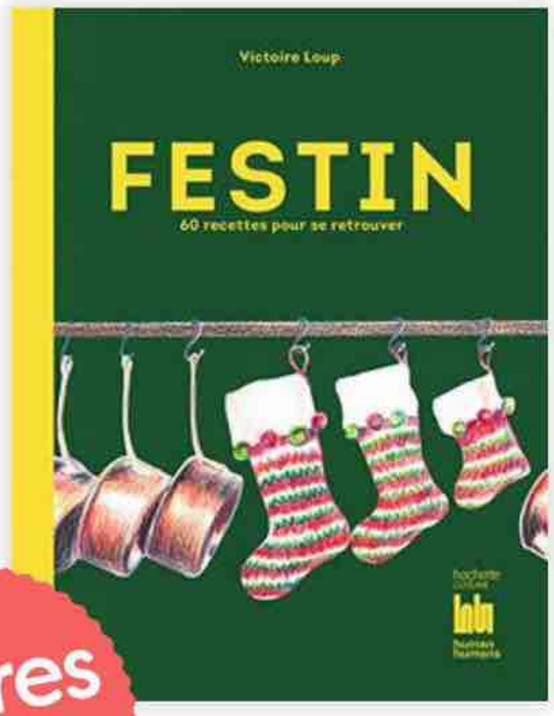
La folie des cakes

Publier un livre de recettes sans aucune recette, c'est le pari relevé par Sophie Dudemaine. Chaque photographie précise les ingrédients et quantités nécessaires à la réalisation de cakes de saison, et un pictogramme indique les conditions de cuisson. **« Les Cakes de Sophie, 100 recettes sans recettes », 24,90 €, Éditions de La Martinière.**



Un véritable festin

Foie gras, volaille de Noël, fougasse des treize desserts et bien d'autres recettes gastronomiques sont mises à l'honneur dans « Festin ». Des chefs français partagent leurs rituels festifs et apportent astuces et anecdotes aux 60 recettes proposées. **« Festin. 60 recettes pour se retrouver », de Victoire Loup, 19,90 €, Hachette Cuisine.**



4 livres à offrir



Vous n'avez pas fini de saucer

De la béchamel aux marinades, en passant par les sauces aigres-douces, que seraient nos repas sans les sauces ? Emmanuelle Levesque recense dans son livre 100 recettes d'ici et d'ailleurs pour sublimer vos plats, apéritifs ou desserts. **« À toutes les sauces ! », 12,99 €, Larousse.**



La bible du vin

Plutôt goûteur occasionnel ou expert averti ? Quoi qu'il en soit, « Le Vin pour les nuls » est un livre technique et pratique dédié à tous les amateurs qui souhaitent acquérir une vraie connaissance dans le domaine et connaître les meilleures associations avec les fromages, viandes et poissons. **« Le Vin pour les nuls », 13e édition, 23,95 €.**

Du nouveau chez marmiton

UNE NOUVELLE BOUTIQUE MARMITON

Retrouvez désormais tous nos livres, nos couteaux et notre sélection de produits sur une seule et même boutique en ligne pour cuisiner plus facilement au quotidien.

MARMITON LANCE SES COURS EN LIGNE !

Découvrez notre 1re masterclass en ligne dédiée à la cuisine chinoise ! Ingrédients ou ustensiles à avoir, secrets et conseils, recettes traditionnelles… Vous pourrez apprendre à maîtriser les bases de cette cuisine ultra savoureuse.

PÂTISSEZ POUR LA BONNE CAUSE

Marmiton et les plus grands pâtissiers (Pierre Hermé, Angelo Musa, Aleksandre Oliver, etc.) ont créé ensemble ce kit de pâtisserie solidaire pour enfants. À l'intérieur, 4 emporte-pièces, 8 recettes façonnées par les chefs et l'accès à des masterclass exclusives en ligne. Tous les bénéfices seront reversés à Médecins sans frontières. L'occasion de passer un bon moment en famille et de faire une bonne action ! À retrouver prochainement sur **Boutique.msf.fr/marmiton**



LE NOUVEAU LIVRE DU CHEF

PHILIPPE CONTICINI



RECETTES INÉDITES



Plus de 50 recettes
salées et sucrées
pour tous les jours
à partager en famille
et entre amis

Flammarion

Photo © Laurent Fau / Illustration © Chiara Conticini

Y'A QUOI DANS... le tarama

C'est un incontournable des fêtes de fin d'année, pour son goût et sa jolie couleur qui égaie l'apéro. Mais justement, ne faudrait-il pas se méfier de son rose chatoyant ? Par Céline Roussel



QU'EST-CE QU'ON TRAQUE ?

Le tarama présente en moyenne 55 % de lipides. Logique, il est monté comme une mayonnaise et nécessite donc beaucoup d'huile. On peut néanmoins opter pour les recettes à l'huile de colza (riche en oméga 3), plutôt que pour celles à l'huile de tournesol. Autre point de vigilance : les additifs, notamment les conservateurs et les colorants. Parmi ces derniers, le E120 (aussi appelé « carmin », « acide carminique » ou « rouge cochenille ») est couramment utilisé et peut être allergisant à fortes doses. Mieux vaut adopter les versions aux colorants naturels à base de paprika ou de betterave, voire blanches, sans colorants. Prenez également garde aux ajouts de sucre et arômes artificiels. Pour ce type de produit, il est particulièrement pertinent de se tourner vers du bio, dont la réglementation réduit drastiquement les recours aux additifs.

17
c'est le nombre d'ingrédients de certains taramas du commerce...

POURQUOI EST-IL SI ROSE ?

Historiquement, le tarama était fabriqué avec des œufs de mulet naturellement roses. Puis avec le temps, pour des raisons économiques, les industriels se sont tournés vers les œufs de cabillaud, moins chers, mais blancs. Alors pour redonner à leur tarama un rose plus soutenu, ils ont adopté les colorants. Il fut un temps aussi où certains taramas ne présentaient que 10 % d'œufs de poisson. Fort heureusement, un Code des usages, établi par la Confédération des industries de traitement des produits des pêches maritimes (CITPPM) a permis un encadrement de ce taux, aujourd'hui établi à 25 % minimum, pour prétendre à l'appellation « tarama ». Il est par ailleurs plus élevé dans les produits « tarama premium» (35 %) et « tarama traiteur » (65 %).

POUR FAIRE **SON CHOIX**

Bonne nouvelle : la composition des taramas du commerce s'améliore. Voici comment choisir un produit le plus naturel possible.

Un petit intérêt nutritionnel

Il est important de choisir les taramas qui ont un taux élevé en œufs de poisson, car l'intérêt nutritionnel de ce produit, à savoir un petit apport en protéines, en acides gras oméga 3 et en iode, repose sur cet ingrédient.

Attention, produit fragile

Difficile de faire l'impasse sur les conservateurs. Les plus utilisés sont le E262 (acétate de sodium), sans danger, le E202 (sorbate de potassium) et le E211 (benzoate de sodium), allergisants à forte dose et donc à éviter.

Fait maison, c'est meilleur

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- 150 g d'œufs de cabillaud
- 1 citron (jus)
- 10 cl d'huile de colza
- 40 g de mie de pain

Mouillez la mie de pain avec de l'eau, puis pressez-la pour enlever l'excédent d'eau. Placez-la dans un blender. **Ajoutez les œufs de cabillaud,** puis mixez à petite vitesse. Ajoutez progressivement l'huile de colza afin de monter le tarama comme une mayonnaise. **Ajoutez le jus de citron à la fin,** selon vos goûts ! Dégustez !

534 CALORIES
C'est ce que l'on trouve dans 100 g de tarama. C'est un peu plus que dans le foie gras.



POUR LES FÊTES
RÉVEILLONS LES PAPILLES

Célébrez la magie des fêtes avec les gammes festives MOWI



SAUMON FUMÉ – ÉCOSSE



SAUMON FUMÉ – NORVÈGE



SAUMON PAS FUMÉ – GRAVLAX



BÛCHE DE SAUMON FUMÉ ET GRAVLAX MOWI

PRÉPARATION : 1 H - POUR : 8 PERSONNES.

7 tranches de saumon Pas Fumé Gravlax MOWI • 6 tranches de saumon Fumé MOWI Ecosse • 6 tranches de saumon Fumé MOWI Norvège • 18 tranches de pain de mie coloré • 1 pot de fromage fouetté • 1 chèvre frais • 1 concombre • 3 cuillères à soupe de fromage blanc • 1 échalote • Aneth • Mélange de jeunes pousses • Sel, poivre • Baies roses

1. Préparer les tranches de pain de mie en demi-lune à l'aide d'un verre. A l'aide d'emporte pièces, découper 2 formes dans un pain de mie blanc ainsi que deux formes dans une tranche de saumon Gravlax.

2. Tartiner généreusement 3 tranches de pain de mie vertes de fromage fouetté, déposer une tranche de saumon fumé Norvège et recouvrir avec 3 autres tranches de pain de mie. Tasser légèrement. Réserver au frais.

3. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, l'échalote et l'aneth ciselés, assaisonner de sel et poivre. Tartiner du mélange 3 tranches de pain de mie de couleur orangée, ajouter une tranche de Gravlax sur chacune et recouvrir d'une tranche de pain de mie. Tasser légèrement. Réserver au frais.

4. Découper des rondelles fines de concombre, étaler le chèvre frais sur 3 tranches de pain de mie noir, recouvrir de saumon fumé, de jeunes pousses et des tranches de pain.

5. Assembler chaque sandwich en alternant les couleurs, décorer des toasts étoiles de saumon Gravlax et de baies roses. Votre bûche apéritive est prête ! (Réserver au frais en attendant vos invités).

Mowi Boulogne, RCS : 379 394 844 – Boulogne-sur-Mer

EN DIRECT DE NOS ÉLEVEURS

MOWI®

ÉLEVEUR DE SAUMON DEPUIS 1964

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

J'ACHÈTE OU PAS... une poche à douille ?

Comme une cerise sur le gâteau, la poche à douille permet de sublimer les pâtisseries... mais pas seulement ! Tour d'horizon sur ce petit accessoire qui rend de grands services. Par Marine Couturier



JETABLE OU RÉUTILISABLE ?

Deux types de poches à douille existent : celles en plastique et celles en silicone. Les premières suffisent pour un usage occasionnel, mais si celui-ci est régulier, mieux vaut opter pour la seconde. Ceci tant d'un point de vue écologique qu'économique. Attention cependant à bien la nettoyer, au risque qu'elle devienne un nid à bactéries. Pour cela, le plus simple est encore de la retourner et de la nettoyer à l'eau bien chaude.

LA SOLIDITÉ

Pour prévenir toute catastrophe, la résistance est l'un des critères principaux à prendre en compte. Elle s'exprime en microns pour les poches à douille en plastique : plus le nombre de microns est élevé, plus la poche est solide. Un minimum de 80 microns est idéal. Il faut également vérifier que les soudures soient renforcées sur au moins un des côtés de la poche. Concernant la chaleur, l'ustensile doit résister à des températures allant jusqu'à 70 °C.

LA TAILLE

Toutes les poches ne font pas la même longueur. Les plus petites (30 cm) sont parfaites pour les débutants ou les personnes dotées de petites mains : on y met moins de matière, mais on dose plus facilement ce que l'on fait. Pour ceux qui pâtissent régulièrement, les grandes poches (jusqu'à 60 cm) sont tout indiquées. En plus, cela permet d'avoir davantage de marge pour ne pas se salir les mains.

DES EMBOUTS POUR TOUT

Ils apportent de la précision et de la fantaisie : il est intéressant d'en avoir plusieurs pour varier les décorations. Les douilles rondes se déclinent en plusieurs tailles et servent aussi bien à dresser des choux qu'à réaliser des lignes, écrire un texte ou faire apparaître une élégante dentelle. Les douilles ondulées aident à dessiner de jolies bordures sur les gâteaux, quand les pétales sont idéals pour réaliser... des fleurs.

3 FAÇONS DE L'UTILISER EN CUISINE

1 **Pour décorer les pâtisseries.** Il n'y a pas de joli cupcake sans pochage. C'est d'ailleurs le dessert parfait pour laisser parler son imagination : toutes les sortes de douille peuvent être utilisées.

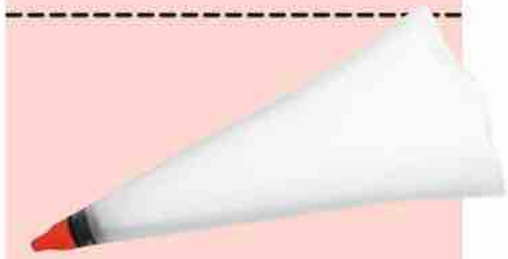
2 **Pour s'essayer aux macarons.** En terme technique, on dit « coucher des macarons » : les coques de ce classique de la pâtisserie française se réalisent avec une douille ronde (ou lisse). Celle de 7 mm est idéale.

3 **Pour l'apéritif du réveillon.** Pour un dressage parfait de vos verrines laissant les parois propres, il est recommandé de se munir d'une poche à douille et d'un embout rond ou cannelé.

3 poches à douille testées et approuvées



POLYVALENTE
Plus qu'une poche à douille, ce piston à pression remplit les mêmes fonctions et permet un dosage encore plus précis. Un kit spécial sablé est fourni pour réaliser des biscuits originaux.
Le Tube, 94,90 €, De Buyer.



RÉSISTANTE
Cette poche de 35 cm de longueur supporte la chaleur jusqu'à 220 °C. Elle est fournie avec 8 embouts différents pour réaliser un grand nombre de créations.
Poche à douille silicone Acces, 15,99 €, Terraillon.



VOLUMINEUSE
Sans bisphénol A ni phtalate, ces poches à douille à usage unique de grande taille (53 x 28 cm) conviennent aux pâtissiers aguerris.
12 grandes poches pâtissières, 8,99 €, ScrapCooking.

Paulette

LA TERREUR DU MÉNAGE

ahouahouha !

100% DE PLASTIQUE RECYCLÉ ET RECYCLABLE

FABRIQUÉ EN FRANCE

ECO CERT ®

Sauvons notre planète

Je vous présente mon p'tit dernier !

Je crois que je vois un chatounet faire des bêtises!

NOUVEAU - NOUVEAU -

POUR UNE CUISINE QUI DÉCHIRE

DÉSINFECTANT DÉGRAISSANT

FABRIQUÉ EN FRANCHE-COMTÉ

Retrouvez mes produits sur ma boutique en ligne www.boutique.chezlapaulette.com ou en flashant le QR code

Quoi de neuf en rayons ?

Notre sélection des produits pour une fin d'année gourmande à souhait ! Par Margot Dobrska



1



2





3



4



5



6



7



8



9

1 **Un trésor de gourmandise.** Des minidouceurs pour un maxi plaisir. **Coffres assortiments n°33 (305 g), 40,75 €, Cluizel.**

2 **La sardine dans tous ses états !** À tartiner ou en tapas. **Coffrets Festivité de Saveurs, Délices Étoilés, Étoile de Fête et Les Belles Marées, de 29,90 € à 98,90 €, La Perle des dieux.**

3 **Tradition provençale.** Des douceurs qui relèvent de recettes ancestrales. **Coffret 13 desserts, 54,95 € (900 g), Le Roy René.**

4 **Ça bulle.** Un prosecco magnum en édition limitée. **Prosecco brut magnum, 15 €, Mionetto.**

5 **Saveurs truffées.** Pour des recettes aromatisées. **Kit Pasta truffe blanche et comté AOP, 13 €, Comptoir de Mathilde.**

6 **Une collab haute couture.** Une bûche signée Nina Métayer. **Bûche Flocon de neige, 26,99 €, Picard x Nina Métayer.**

7 **Pas d'alcool mais du caractère.** Un concentré pour des mocktails. **Concentré de gingembre bio, 31,95 € (700 ml), Gimber x Vexx.**

8 **Alors on joue ?** Un assortiment accompagné de questions du Trivial Pursuit. **Papillotes Trivial Pursuit, 9,99 € (510 g), Révillon.**

9 **Gourmandise de la saison.** Un dessert déguisé en confiture à base de châtaigne d'Ardèche. **Castanha Gourmandise de châtaigne d'Ardèche, 12,50 € (650 g), Sabaton.**

S M E G



FREE YOUR COLORS*

smeg.fr

*LIBÉREZ LES COULEURS

La mangue
reine des fruits tropicaux

C'est sous le feuillage persistant d'un manguier que Bouddha aurait accompli son « miracle de la dualité ». Originaire d'Asie, le manguier s'est, depuis, exporté dans la grande majorité des pays tropicaux, faisant de la mangue le deuxième fruit exotique le plus consommé au monde, après la banane. Par Marine Couturier



2e fruit le plus consommé au monde.

BIEN LA CHOISIR... ET LA FAIRE MÛRIR

Pour savoir si elle est mûre, ne vous contentez pas de vous fier à sa couleur, car certaines variétés restent vertes à maturité. Mieux vaut tester sa fermeté en exerçant une légère pression avec le doigt : si sa chair est souple, mais pas molle, c'est parfait. Pour accélérer sa maturation, placez-la dans un sac en papier, si possible avec une pomme, et fermez-le afin qu'un minimum d'air puisse s'échapper. En une demi-journée, le changement est déjà radical !

LA DÉCOUPER COMME UN CHEF

Le plus facile pour la déguster ? Réaliser une forme de hérisson. Pour cela, coupez la mangue en deux, le long du noyau ; sur chaque face interne, réalisez un quadrillage assez gros en entaillant la chair du fruit de manière suffisamment profonde, sans transpercer la peau. Terminez en exerçant une pression sous la peau pour faire ressortir les morceaux. Autre possibilité : épluchez la mangue et découpez de jolies tranches dans la longueur puis dans la largeur, de chaque côté du noyau.

EFFET SOLEIL

Grâce à sa grande concentration en minéraux et en vitamines, la mangue possède des vertus antifatigue. Elle est aussi l'un des fruits les plus riches en bêtacarotène (provitamine A), ce pigment végétal qui booste le système immunitaire et nous donne bonne mine.

DE L'APÉRO AU DESSERT

Pour profiter de sa fraicheur en entrée, associez-la à l'avocat ou intégrez quelques morceaux dans un tartare de saint-jacques. Elle s'accorde très bien avec le gingembre, la citronnelle et le citron vert. En plat, elle se marie merveilleusement avec les volailles, apporte de la nouveauté dans un canard à l'orange et est excellente avec les poissons blancs, comme le bar. En dessert, elle se glisse dans un crumble avec de l'ananas, ou dans une pavlova avec du fruit de la Passion.

On retient

SA CONSERVATION : quelques jours dans un endroit frais et sec, au-dessus de 8 °C.

SON POIDS : entre 200 g et 800 g, 400 g en moyenne.

SON PRIX : de 0,99 € à 2,50 € la pièce.

SA PLEINE SAISON : d'avril à juillet et en décembre.

QUELQUES VARIÉTÉS **À DÉGUSTER**

LA MANGUE AMÉLIE
D'origine africaine. Elle est arrondie, vert orange, sans fibres. De petit calibre, c'est une des plus parfumées.

LA MANGUE KENT
Plus grosse, ovale, jaune et rouge foncé, très juteuse. Elle est très sucrée, idéale dans un dessert.

LA MANGUE TOMMY ATKINS
Elle pousse au Brésil, au Pérou et en Floride. Bien charnue, elle se reconnaît à sa robe verte et rouge. Ferme, elle se tient très bien à la cuisson. Idéale si vous préparez un plat sucré-salé.

LA MANGUE HADEN
Cette mangue d'Amérique du Sud est jaune et rouge, ovale et très fruitée. C'est la plus facile à trouver car la plus cultivée dans le monde.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le manguier est originaire d'Inde, où il pousse à l'état sauvage. Il est vénéré par les Hindous.

IDÉE express

Découpez la mangue en morceaux, émincez un oignon, ajoutez du maïs et des haricots rouges. Relevez le tout avec une vinaigrette épicée (huile d'olive, piment, cumin) et dégustez à température ambiante en ajoutant éventuellement un filet de citron vert.

Toutes nos recettes pour ensoleiller les plats avec de la mangue sont à retrouver sur le site de Marmiton.

La caille, un gibier nommé tendreté

Aussi petit par la taille que grand par le goût, cet oiseau migrateur est prisé par les gourmets. Les fêtes sont l'occasion de le (re)mettre au menu. Par Marine Couturier



On retient

SA CONSERVATION :
deux jours au réfrigérateur.

SON POIDS :
entre 150 et 450 g.

SA PLEINE SAISON :
automne et hiver pour celle issue de la chasse.

SON PRIX :
autour de 15 € le kilo.

PORTRAIT-ROBOT

Comme la perdrix, la caille appartient à la famille des perdicinae. La plus répandue en France est la caille du Japon, qui est élevée industriellement. Son plumage est gris moucheté et tacheté de brun. Quant à la caille des blés, le plus petit des gallinacés, il s'agit d'une espèce sauvage, et elle se différencie par son plumage brun sur le dessus et crème sur le dessous.

EN CUISINE

Sa chair fine et délicate peut être cuisinée de bien des manières : à la broche, à la poêle, au barbecue, ou même en cocotte, façon tajine. Au four, on peut la farcir et la barder de lard. Dans ce cas, il est impératif de l'arroser régulièrement pour ne pas dessécher la chair. La caille s'accommode très bien de saveurs sucrées comme le miel ou le raisin. Son plus ? Une cuisson rapide, en moins de 30 minutes à 180 °C.

MAÎTRISER LA CUISSON

Le tout est de le faire avec attention. La cuisson se fait à feu doux, une vingtaine de minutes suffisent. Pour un repas, comptez une caille par personne, à farcir ou non.

FLEURON RÉGIONAL

En France, les élevages de cailles se trouvent notamment en Vendée et en Poitou-Charentes. La découpe et la mise sous vide se font en Vendée.



ET LES ŒUFS ?

Plus fins que les œufs de poule, ceux de caille sont très prisés. Pour des œufs durs, comptez quatre minutes dans de l'eau bouillante. Présentez-les à l'apéritif avec du lard et des œufs de lump, pour une brochette terre-mer.

WATERSYSTEMS | GROHE

REDÉCOUVRONS L'EAU DE NOS RÉGIONS
GROHE BLUE

ENSEMBLE RÉDUISONS L'UTILISATION
DE BOUTEILLES EN PLASTIQUE À USAGE UNIQUE



ADOPTEZ LE ICI :

CHOISISSEZ GROHE BLUE HOME,
UN GOÛT PARFAIT EN DIRECT
DE VOTRE ROBINET DE CUISINE.

- Le plaisir de boire de l'eau tout en réduisant notre consommation de bouteilles en plastique à usage unique.
- Eau filtrée et réfrigérée, plate ou pétillante sur simple pression d'un bouton.
- Un pur confort pour votre famille et une démarche responsable pour l'avenir de l'eau potable.

Plus d'informations sur **blue.grohe.fr**

PART OF LIXIL

Les trompettes-de-la-mort mortellement bonnes

Leur goût prononcé fait des merveilles, même quand elles sont utilisées en petites quantités. C'est la saison idéale pour s'en procurer au marché… ou aller soi-même en cueillir en forêt. Par Marine Couturier

On retient

SA CONSERVATION :
un jour après la cueillette, au réfrigérateur.

SA PLEINE SAISON :
d'octobre à décembre.

SON PRIX :
entre 15 € et 25 € le kilo.

SA TAILLE :
12 cm au maximum.

Saviez-vous qu'il existe une erreur à ne pas commettre lors de la cueillette des champignons ? Réponse sur Marmiton.org

12 cm
c'est le diamètre que peut atteindre son chapeau.

IDÉE express

Pour un apéritif ou une entrée, faites revenir des trompettes-de-la-mort à la poêle avec de l'oignon, de l'ail et du persil. Déposez ce mélange dans des feuilles de brick et formez des samoussas à cuire au four.

LE BON ACCORD

Elles se marient très bien avec un vin rouge marqué type givry ou mercurey. Un vin blanc sec comme un petit-chablis ou un chablis fait aussi l'affaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il ne faut pas se fier à son nom, a priori peu engageant. Il lui a simplement été donné du fait de sa couleur noire et de son apparition aux alentours de la Toussaint.

PLUSIEURS IDENTITÉS

Craterelle, corne d'abondance, trompette d'amour, truffe du pauvre ou encore trompette des Maures sont autant de noms donnés à la trompette-de-la-mort. Il s'agit d'une variété de chanterelle qui a peu de risques de se confondre avec d'autres champignons, tant elle est facile à reconnaître : de couleur noire quand elle est jeune à grisâtre avec le temps, elle a une forme de tube avec son pavillon creusé jusqu'au pied, son chapeau a des bords irréguliers. Mais en cas de doute, un pharmacien saura vous renseigner.

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

À la différence du champignon de Paris ou du pleurote, la trompette-de-la-mort n'est pas cultivée en champignonnière. Celle que l'on trouve sur les étals vient donc d'une récolte forestière. Elle sort de terre après une bonne averse, et on la trouve essentiellement dans les bois de feuillus (chêne, noisetier, châtaignier, hêtre, charme, etc.). Il faut avoir l'œil car elle est souvent cachée par les feuilles. Même si c'est plus rare, on peut aussi la trouver en zone montagneuse dans les bois de conifères, ou à proximité des épicéas.

UN NETTOYAGE MINUTIEUX

Pour éviter un désagréable goût de terre au moment de la dégustation, la trompette-de-la-mort doit être bien nettoyée. Évitez de la laver, ou simplement sous un petit filet d'eau suivi d'un séchage rapide, car l'eau rend les champignons flasques et insipides. Privilégiez plutôt la pointe d'un couteau ou un chiffon pour enlever les impuretés et supprimer les parties abîmées.

LE CHAMPIGNON DES FARCES

Comme c'est un champignon peu charnu, on l'associe à d'autres variétés (morille, girolle, etc.) pour en faire une poêlée, que l'on relève avec quelques herbes aromatiques. La trompette-de-la-mort peut aussi servir de farce pour la volaille comme la dinde, la pintade ou la caille. Côté accompagnement, le riz est une valeur sûre, mais la carotte et le poireau lui vont aussi à merveille. Enfin, n'hésitez pas l'intégrer dans une tarte, un pâté ou une omelette.

Le navet boule d'or
la pépite des légumes racine

Ce navet jaune se révèle plus doux et sucré que ses cousins. Une bonne option pour changer des patates cet hiver... Par Marine Couturier



On retient

SA CONSERVATION : une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

SA PLEINE SAISON : de septembre à février.

SON PRIX : autour de 5 € le kilo.

SA TAILLE : une dizaine de centimètres de diamètre.

UN PEU D'HISTOIRE

Le navet sauvage est l'un des premiers légumes à avoir été cultivé à l'époque néolithique alors que la variété boule d'or est apparue pendant l'Antiquité. Ce légume ancien se reconnaît facilement par sa forme ronde, sa peau jaune et sa chair à la couleur dorée. Côté goût, il n'est pas du tout amer comme son cousin le navet commun, mais doux et sucré.

LE BON CHOIX

Pour s'assurer de la maturité d'un navet boule d'or, il suffit de le soupeser : un poids lourd signifie que le légume est bon à être consommé. L'absence de tache sombre est également un autre signe de fraîcheur. Enfin, une peau non fendue est un dernier gage de confiance.

UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ

Comme les autres légumes racine, ce navet contient de nombreux minéraux et oligoéléments, comme le cuivre, le fer, le phosphore, le potassium, le magnésium et le zinc, très importants dans le fonctionnement de notre organisme. Il a également des propriétés antioxydantes et ses fanes, comestibles, sont une source intéressante de vitamine C.

CRU ET CUIT

Le navet boule d'or se nettoie facilement : un simple brossage sous l'eau, et le tour est joué ! Libre ensuite de le préparer comme vous le sentez : cru et finement râpé à servir en salade avec une vinaigrette, ou cuit en ragoût, en purée, en soupe, en gratin ou simplement à la vapeur. Attention cependant à ne pas vous laisser surprendre car la cuisson du navet boule d'or est plus rapide que celle du navet blanc et rose.

LES BONNES ASSOCIATIONS

Que vous le cuisiniez cru ou cuit, il se marie très bien avec la carotte. Pour une touche un peu plus gastronomique, n'hésitez pas à l'arroser d'un peu de miel. Vous pouvez également le faire farcir en le garnissant de champignon pour une recette vraiment automnale. Enfin, il s'associe très bien à de la volaille et aux pommes de terre.

IDÉE express

Pour des chips de légume qui sortent de l'ordinaire, émincez finement le navet à la mandoline et faites-le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive à feu moyen. Une fois que les rondelles sont bien dorées, déposez-les sur du papier absorbant puis assaisonnez-les avec du sel et du piment.

LE BON ACCORD

Pour accompagner un navet farci à la volaille et au bacon, servez-le avec un vin rouge de type côtes-de-beaune-villages, saint-émilion ou un pinot noir d'Alsace.

DES ÉTALS À L'ASSIETTE



Fontainebleau à la mangue

10 MIN Préparation

POUR 6 personnes

- **3** mangues
- **360 g** de mascarpone
- **270 g** de crème fraîche
- **12** spéculoos
- **40 g** de sucre
- **3 pincées** de gingembre en poudre
- Extrait de vanille

1 **Récupérez la chair de la mangue** et mixez-la avec 10 g de sucre en poudre. Ajoutez le gingembre, mélangez bien et disposez au fond de 6 verrines.

2 **Battez le mascarpone et la crème fraîche** à l'aide d'un fouet électrique pour obtenir une belle chantilly. Ajoutez le reste de sucre et une cuillerée à café d'extrait de vanille. À l'aide d'une poche à douille, disposez cette chantilly dans les terrines.

3 **Pilez les spéculoos et répartissez-les sur le dessus des verrines.** Dégustez bien frais.

Caille à la moutarde et au miel

15 MIN Préparation — **55 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

- **6** cailles
- **2** oignons rouges
- **70 g** de beurre
- **4 c. à soupe** de moutarde
- **6 c. à soupe** de miel
- Sel
- Poivre

1 **Faites fondre le beurre et le miel dans une poêle.** Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Ajoutez-les au mélange beurre miel et poursuivez la cuisson 3 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 210 °C.

2 **Ajoutez la moutarde**, salez et poivrez. Badigeonnez les cailles avec la moitié de cette sauce. Disposez les cailles sur un plat à four et enfournez pour 25 minutes après avoir pris soin de recouvrir les cailles d'une feuille de papier cuisson.

3 **Retirez le papier cuisson,** badigeonnez les cailles du reste du mélange miel moutarde et poursuivez la cuisson 25 minutes.





Risotto aux trompettes

15 MIN Préparation — **30 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

- **60 g** de trompettes-de-la-mort
- **2** oignons
- **40 g** de parmesan
- **20 g** de beurre
- **2 l** de bouillon de volaille
- **700 g** de riz arborio
- **40 cl** de vin blanc sec

1 **Nettoyez les champignons.** Pelez et émincez les oignons.

2 **Dans une casserole,** faites fondre le beurre et revenir les oignons. Ajoutez le riz. Lorsqu'il devient translucide, ajoutez le vin et laisser mijoter.

3 **Faites chauffer le bouillon dans une casserole.** Ajoutez-en une louche dans la poêle et répétez l'opération dès que celle-ci est absorbée, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

4 **Émincez les champignons** et ajoutez-les au risotto avec le parmesan. Poursuivez la cuisson 10 minutes.

Navet aux petits lardons

10 MIN Préparation — **30 MIN** Cuisson

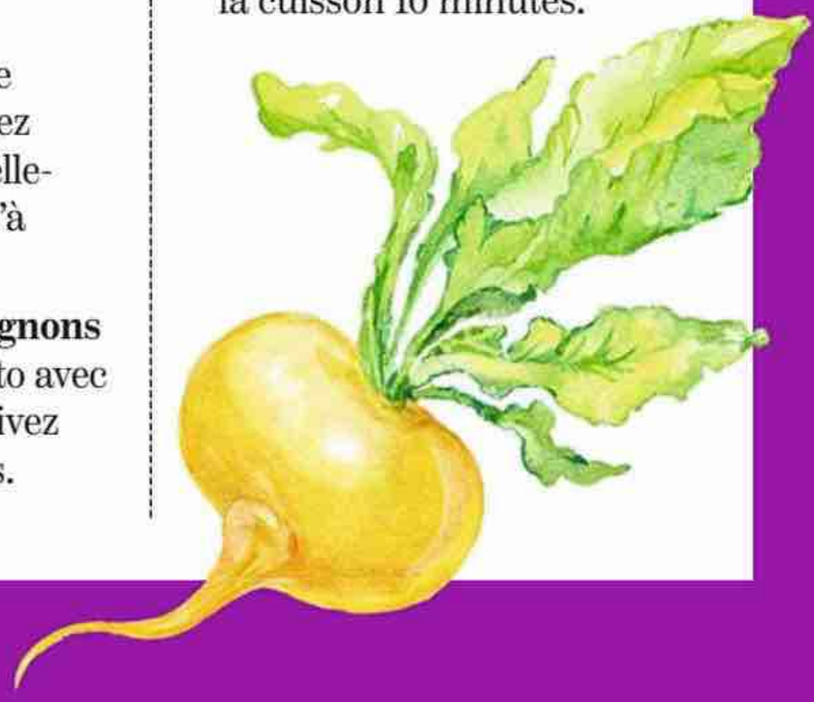
POUR 6 personnes

- **200 g** de lardons
- **600 g** de navets boule d'or
- **1** poireau
- **2** cubes de bouillon de bœuf
- Beurre
- Poivre

1 **Dans une grande casserole,** faites chauffer 1 l d'eau avec les 2 cubes de bouillon.

2 **Lavez le poireau et coupez-le en fines lamelles.** Pelez les navets et coupez-les en cubes. Jetez le tout dans l'eau frémissante. Laissez cuire 20 minutes.

3 **Égouttez les légumes.** Faites chauffer une poêle pour y faire revenir les lardons. Quand ils commencent à colorer, ajoutez le poireau et les navets. Poivrez et poursuivez la cuisson 10 minutes.



PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ EN BRETAGNE

Derrière chaque chou-fleur il y a un producteur

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

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

11 chutneys pour une

Ce mélange aigre-doux à base de fruits ou de légumes, de sucre et de vinaigre réveille les papilles. Et comme il est rare de finir TOUT le chutney en un repas, voici comment le marier avec nos plats de fête... mais pas que.

Par Manon Warnau

On teste



LE CHUTNEY D'AIRELLE

Subtil équilibre entre l'amertume des airelles et la saveur aigre-douce des autres ingrédients, il accompagne à merveille tout type de gibiers au goût prononcé. Cuissots de sanglier, filets de cerf ou encore pavés de chevreuil seront sublimés. Dans toutes les recettes de ce numéro où vous trouvez des airelles, vous pouvez les remplacer par ce chutney.

D'OIGNON

L'utilisation classique : avec un magret de canard ou un filet mignon. Certains le dégustent également avec un beau plateau de fromage.

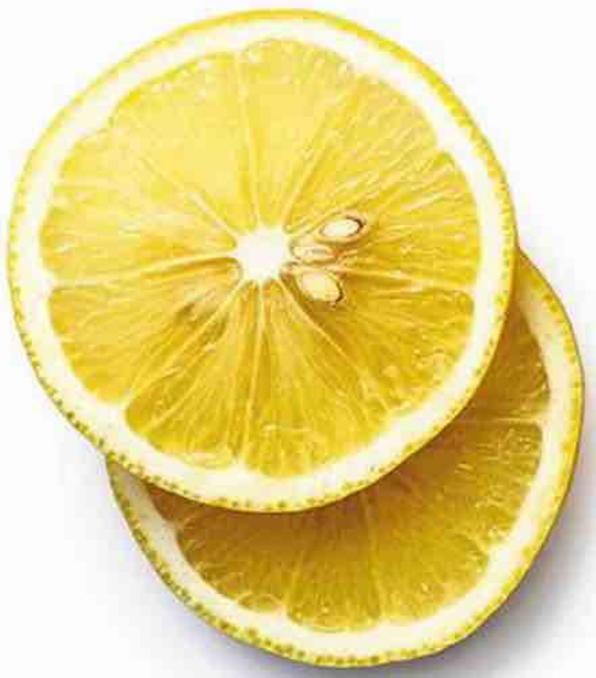
L'idée étonnante : utilisé dans des feuilletés avec du chèvre, ou dans une sauce au vin rouge pour napper des cuisses de lapin, pour un repas réconfortant.



DE CITRON

L'utilisation classique : pour voyager vers des contrées exotiques, son acidité équilibrera la douceur d'un poulet tandoori ou d'un porc au caramel.

L'idée étonnante : rehaussez le goût de votre salade de pomme de terre et saumon fumé avec 1 cuillerée à soupe de chutney de citron délayée dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.





DE FIGUE

L'utilisation classique : idéal sur un pain d'épices avec une tranche de foie gras, c'est l'incontournable des fêtes de fin d'année !

L'idée étonnante : mélangé dans un yaourt grec avec quelques morceaux de muesli sur le dessus pour le croustillant, ou dans un crumble aux pommes encore chaud.



DE DATTE

L'utilisation classique : avec un fromage de caractère comme le beaufort ou un morceau de volaille froide, c'est la parfaite association entre le sucré et le salé !

L'idée étonnante : pimpez vos tempuras japonaises en ajoutant un chutney de datte aux quatre-épices. Vous n'avez qu'à les tremper dans la sauce et déguster !



pointe d'originalité



DE MANGUE

L'utilisation classique : dans un curry d'agneau ou de poulet avec du cumin, de la cardamome et des clous de girofle.

L'idée étonnante : pour un burger revisité, placez entre 2 tranches de pain du confit de canard, 1 cuillerée à soupe de chutney de mangue, une tranche de fromage de brebis et quelques feuilles de mâche.





DE POMME

L'utilisation classique : au miel, au cidre, aux marrons ou à la cannelle pour donner un goût de fêtes, il se décline autant que vous le souhaitez et accompagne le foie gras, la dinde ou le fromage.

L'idée étonnante : en amuse-bouche avec des blinis et une mousse de pignons, ou en dessert accompagné d'une crème aux œufs.

DE RHUBARBE

L'utilisation classique : il accompagne parfaitement le saumon, qu'il soit cuit au four ou en gravlax.

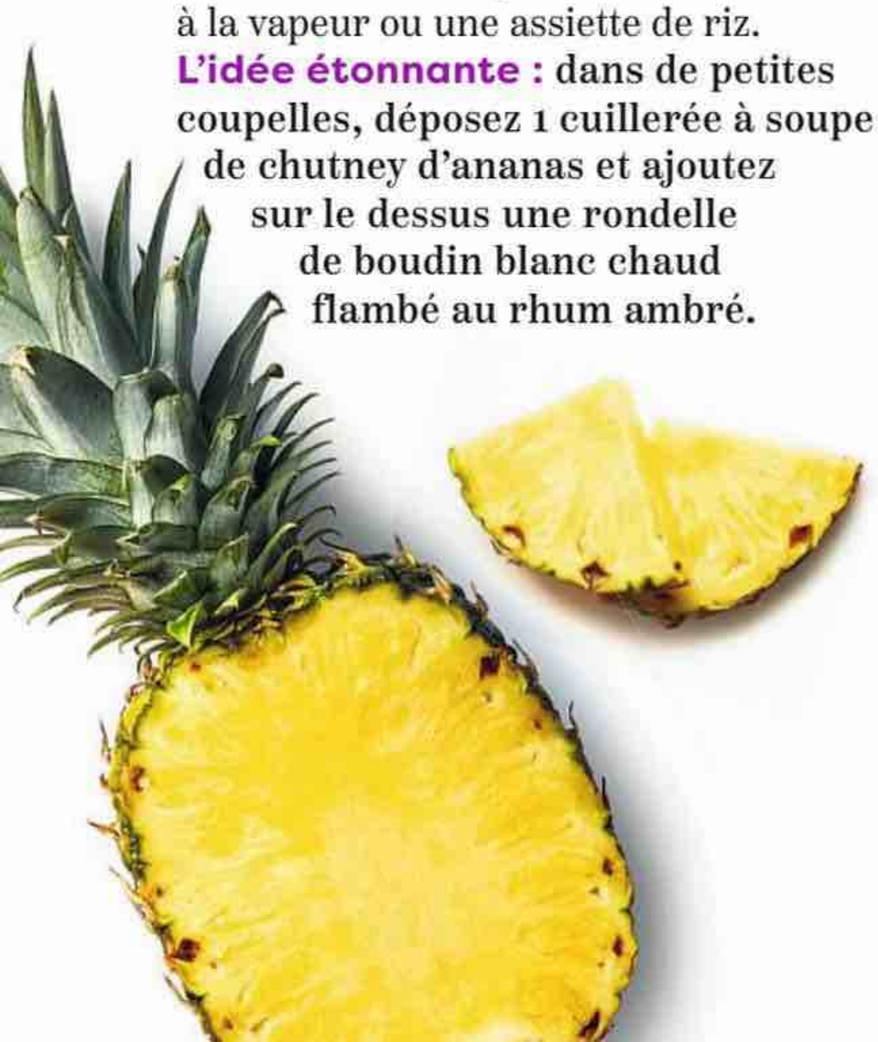
L'idée étonnante : en cheesecake salé, ou en verrines avec des « oatcakes », ces biscuits irlandais salés aux flocons d'avoine.



D'ANANAS

L'utilisation classique : ajoutez du gingembre pour plus de saveurs. Il rehaussera certains plats un peu ternes comme un poisson blanc cuit à la vapeur ou une assiette de riz.

L'idée étonnante : dans de petites coupelles, déposez 1 cuillerée à soupe de chutney d'ananas et ajoutez sur le dessus une rondelle de boudin blanc chaud flambé au rhum ambré.





DE TOMATE

L'utilisation classique : c'est un condiment idéal pour relever un rôti de porc ou des brochettes d'agneau avec une pincée de piment d'Espelette.

L'idée étonnante : à emporter facilement, préparez des wraps de poulet croustillant avec de la salade iceberg, du chutney de tomate et des lamelles de carottes.

DE POTIRON

L'utilisation classique : il fera merveille pour accompagner une purée de pomme de terre et un rôti de volaille ou un gigot d'agneau.

L'idée étonnante : il s'adapte parfaitement aux garnitures pour pâté et à la charcuterie. Vous pouvez également tremper vos légumes crus dans la préparation pour un apéritif en toute simplicité.



Bulles *de fêtes*

Les vins effervescents sont signes de joie. Dans ces occasions, on regarde moins à la dépense. Mieux vaut en boire peu, mais de qualité. Voici une sélection pointue de champagnes et crémants.

Par Florent Leclercq



CRÉMANT DE BOURGOGNE, blanc de blancs extra brut, Famille Roux

Ce pur chardonnay, bénéficiant d'un long élevage et d'un faible dosage à la prise de mousse, révèle des arômes séduisants de fleurs blanches, d'agrumes, de fruits jaunes et fruits secs, ainsi que des notes briochées. Vif et savoureux, fin et équilibré, il est à l'aise de l'apéritif au dessert (de fruits), avec au passage des crustacés, un tartare de saint-jacques, du poisson ou un saumon à l'unilatéral. **Prix : 16 €.**



CHAMPAGNE EXTRA BRUT, Audace 2014, Chassenay d'Arce.

L'audace, c'est de faire ce blanc de noirs, 100 % pinot noir cultivé en bio, vinifié sous bois, très peu dosé et millésimé après six ans de vieillissement. Ses arômes marqués de fruits jaunes et fleurs blanches, sa fraîcheur et son harmonie en bouche épouseront au mieux poissons ou viandes blanches. **Prix : 36,70 €.**



CHAMPAGNE BRUT, 2012, Alfred Gratien.

Assemblage de chardonnay (60 %), pinot noir (25 %) et pinot meunier, offrant une robe cristalline et une effervescence fine et régulière. Un nez complexe aux notes de fruits jaunes et exotiques, d'amande et d'épices, une bouche crémeuse, fraîche et harmonieuse, qui s'accordent à des poissons fins, volailles rôties… **Prix : 63 €.**



CRÉMANT D'ALSACE, Cuvée 45 extra brut 2015, Wolfberger (magnum).

Une cuvée anniversaire, pour les 45 ans de l'appellation, en magnum pour exalter l'esprit de fêtes. Assemblage de pinot auxerrois (70 %) et de pinot blanc, frais et gourmand, aux notes fruitées, réglissées et toastées. Il excelle à l'apéritif, sur saumon fumé, saint-jacques, poissons… **Prix : 45 €.**



CHAMPAGNE BLANC DE BLANCS BRUT, 2015, Pol Roger.

Ce pur chardonnay issu des grands crus de la Côte des Blancs, élevé patiemment dans la tradition, offre un nez expressif de zeste de citron et de notes pâtissières, puis de moka, cacao et une bouche fraîche aux nuances beurrées. Gourmand, il se déguste sur des crustacés, saumon, viandes blanches. **Prix : 87 €.**

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

Pétillant de Listel

SANS ALCOOL

CERTIFIÉ BIO

SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS FERMENTATION

SANS CONSERVATEUR

ARÔME NATUREL



Existe également
en version nature ou pêche

www.petillant-de-listel-sans-alcool.com

LISTEL SAS RCS MONTPELLIER 799 294 699 • 09/22 • PHOTO NON CONTRACTUELLE • CRÉATION : SO DESIGN GRAPHIC • PHOTOGRAPHE : PASCAL FAUCOUNEAU

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

Vins blancs secs et doux *de l'apéritif au dessert*

Ils nous accompagnent tout au long du repas. Il faut dire que la palette de leurs saveurs est aussi large et variée que nos menus de réveillon.

Par Florent Leclercq



COSTIÈRES DE NÎMES, Roussanne 2020, Clos des Centenaires.

Évidemment élaboré à partir de roussanne, avec un soupçon de marsanne, puis élevé en foudres et en fûts, il délivre des parfums de fruits exotiques, miel d'acacia et anis, dans une bouche onctueuse et fraîche. Accompagne au mieux une salade de langoustine, un saumon... **Prix : 20,60 €.**



MUSCADET DE SÈVRE-ET-MAINE, vieilles vignes cru Clisson 2015, Hugues Brochard. Tiré du cépage melon de Bourgogne, sur le sol très propice de Clisson, ce muscadet de garde révèle des arômes complexes d'agrumes confits et de prunes, et des notes pâtissières et fumées. Avec un bel équilibre entre gras et fraîcheur, il s'apprécie sur des poissons, des saint-jacques... **Prix : 10,20 €.**



ALSACE PINOT GRIS, vendanges tardives 2018, cave de Hunawihr. Pur pinot gris, récolté en surmaturité, il se révèle à la fois fin et concentré, frais et très doux. Franc et complexe au nez, avec des arômes de fruits confits, coing et miel et une note fumée, et intense et élégant en bouche, avec une longue finale sur les fruits jaunes très mûrs. À savourer au dessert ou en apéritif, sur un foie gras. **Prix : 24,30 €.**



SAUTERNES, Soleil d'Arche 2019, Château d'Arche. Tiré de sémillon (80 %) et de sauvignon blanc, cultivés en bio et élevés six mois en fûts de chêne, le second vin de Château d'Arche fait belle impression dans son élégant flacon. Il se montre riche au nez, frais, fruité et suave en bouche. Dégustez sur foie gras, bleus, dessert aux fruits exotiques. **Prix : 21 €.**



SAINT-MONT, grande cuvée Cirque Nord 2019, Plaimont. Tiré en majorité de gros manseng cultivé sur une parcelle d'argiles. Jeune, il se montre frais et fruité, avec une pointe de fruits secs et d'épices, et se plaît alors sur des fruits de mer et des poissons grillés. Avec quelques années, il développe des arômes de truffes et se marie avec des noix de saint-jacques, un fromage fondu... **Prix : 35 €.**

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

4 MOIS

L'Âge de raison du CANTAL



AVEC UN AFFINAGE DE 4 MOIS MINIMUM, NOUS NOUS ENGAGEONS À VOUS OFFRIR LE MEILLEUR DU CANTAL.

J'AIME LE CANTAL

Pour en savoir plus

www.jaimelecantal.fr

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

L'EUROPE S'ENGAGE en AUVERGNE – Rhône-Alpes avec le FEADER

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.MANGERBOUGER.FR

Des rouges *plein de charmes*

Entre élégance et gourmandise, des crus épatants et accessibles pour exalter les belles recettes de fêtes.

Par Florent Leclercq



FITOU, Privilège 2020, Domaine de la Rochelierre

Assemblage de carignan, grenache et syrah à parité et de mourvèdre (10 %), élevé en fûts de chêne (1/4 neufs). Riche et intense au nez, avec des notes de fruits rouges et noirs mûrs, d'épices et de garrigue, il s'avère charnu et corsé, rond et long en bouche. Il s'apprécie sur des viandes en sauce, du gibier et des plats mijotés ou encore sucrés-salés. **Prix : 12 €.**



CAHORS, Calcaire 2019, Château Les Croisille.

Pur malbec, cultivé en bio sur des sols calcaires sidérolitiques ou kimméridgiens, et élevé en grands foudres (tonneau), c'est un vin tout en finesse, élégance et profondeur, qui titre 12,8°. Le nez de cassis et fleurs, avec des notes menthol et poivre, et la bouche fraîche à la finale fruitée, se savourent sur de l'agneau, un chapon, de la biche… **Prix : 15 €.**



CÔTES DE PROVENCE, bio Inspire 2019, Château Roubine.

Assemblage de syrah (70 %), mourvèdre (20 %) et grenache, élevé en barriques pendant un an et en cuves, il offre un élégant bouquet de mûres et fruits des bois, avec une note mentholée, et une bouche ample et fraîche, avec une touche boisée et une finale vive. Rôti de bœuf ou caille rôtie lui feront bonne compagnie. **Prix : 26 €.**



HAUT-MÉDOC, cru bourgeois supérieur 2019, Château Paloumey.

Assemblage de cabernet sauvignon (54 %), merlot (43 %) et cabernet franc cultivés en bio sur sol de graves, et élevé en fûts (1/3 neufs). Son nez élégant de fruits noirs et sa bouche fraîche et pulpeuse lui ont valu louanges et distinctions et épousent au mieux viandes blanches ou rouges. **Prix : 16 €.**



MARGAUX, Baron de Brane 2015, Château Brane-Cantenac.

Assemblage de merlot (57 %), cabernet sauvignon (39 %) et cabernet franc, le second vin de Brane-Cantenac dans ce millésime accompli présente un nez expressif et charmeur de fraise, mûre et cerise, une bouche ronde et gourmande, et une longue finale fruitée. Dégustez sur un chapon. **Prix : 35 €.**

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

LOÏC RAISON

CIDRIER DE CARACTÈRE

DEPUIS 1923

Cidrier de Caractère

CIDRE DE DÉGUSTATION

AUX POMMES DOUCE-AMÈRES

BRUT DE

DÉGUSTATION

QUAND LE CIDRE SUBLIME VOS METS

ECLOR BOISSONS 808 860 316 R.C.S. Nanterre

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

Spritz Moscow mule & mojito

On redécouvre ces cocktails à la mode



Et si, cette année, on troquait notre flûte de champagne ? Retour sur trois cocktails parmi les plus populaires en France.

Par Gwenaëlle Conraux

LE SPRITZ, POUR INVITER LE SOLEIL

Son origine : ce cocktail date du XIXe siècle. Les Autrichiens qui ont envahi Venise demandent aux barmans d'asperger – « spritzen », en allemand – leur verre de vin (souvent du prosecco) avec de l'eau gazeuse. Il ne devient un véritable cocktail qu'au début du XXe siècle lorsqu'on lui adjoint un peu d'amertume avec une liqueur, telle que l'Aperol né à Padoue, le Campari de Milan (plus amer) ou le Select, sa version vénitienne à la saveur plus florale. C'est dans les années 2010 qu'il est remis au goût du jour par la marque italienne Aperol.

Sa recette : 6 cl de prosecco, 4 cl d'Aperol, un trait d'eau gazeuse
Remplir un verre de trois-quarts de glaçons, puis verser le prosecco, l'Aperol et compléter avec l'eau gazeuse. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère. Décorer avec une tranche d'orange ou une olive.

L'info insolite : en Italie, 200 verres de Spritz seraient consommés chaque minute.

LE MOSCOW MULE, POUR SE RÉCONCILIER AVEC LA VODKA

Son origine : le Moscow mule est né aux États-Unis en 1941, de la rencontre entre le responsable de la marque Smirnoff, qui souhaitait implanter la vodka en Amérique du Nord, et le directeur d'une marque de boisson au gingembre qui souhaitait faire connaître sa ginger beer.

Sa recette : 6 cl de vodka, 1,5 cl de jus de citron, 1 cl de sirop de sucre de canne, 9 cl de ginger beer. Verser la vodka, le jus de citron et le sirop de sucre de canne dans un verre et remuer. Remplir le verre aux deux tiers avec des cubes de glace, puis remplir de bière au gingembre.

L'info insolite : l'épisode 8 de la saison 1 de la série américaine « Orange is the New Black » s'intitule « Moscow mule ».

LE MOJITO, SOUVENT IMITÉ, JAMAIS ÉGALÉ

Son origine : si la paternité de la recette du mojito fait encore débat, tous sont d'accord pour reconnaître son lieu de naissance, Cuba, et plus précisément à La Bodeguita del Medio, un bar de la Havane où, en 1946, le cocktail sort de l'ombre pour séduire Brigitte Bardot ou Ernest Hemingway. Le mojito est le cocktail préféré des Français.

Sa recette : 6 cl de rhum blanc, 14 feuilles de menthe fraîche, 1,5 cl de jus de citron vert, 1 cl de sirop de sucre de canne, 1,5 cl d'eau pétillante. Pilonner légèrement les feuilles de menthe dans le verre. Ajouter le rhum, le jus de citron vert et le sucre. Remplir à moitié le verre de glace pilée et mélanger vigoureusement avec une cuillère. Ajouter de la glace pilée et mélanger à nouveau.

L'info insolite : on remplace l'eau pétillante par du champagne pour obtenir un mojito royal.

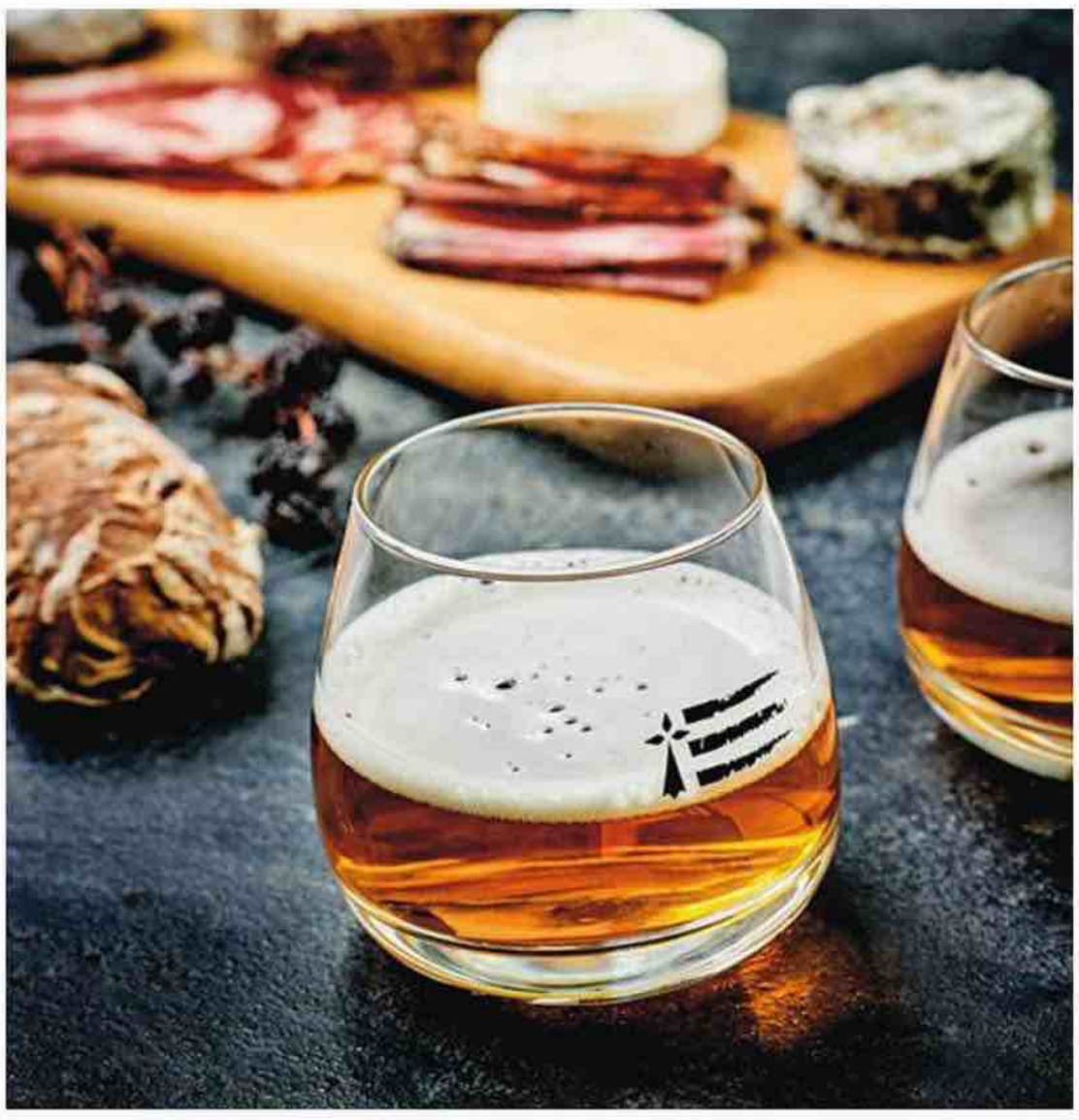
À LIRE



Simon Difford est un expert en matière de cocktails. Avec plus de 3 000 recettes, son livre est la publication la plus complète sur ce sujet. En allant à la rencontre des barmans du monde et en inventant ses propres recettes, il continue de l'alimenter sur son site Diffordsguide.com.
« La Bible des cocktails », Simon Difford, éd. Marabout, 39 €.

La sistroquoi...?
La sistronomie !

Le cidre, ringard ?! Réveillez-vous, on est en 2022 ! Aujourd'hui, le cidre séduit une nouvelle communauté d'initiés et s'invite désormais à toutes les tables. Longtemps cantonné à la bolée vieillotte, le cidre retrouve ses lettres de noblesse avec l'arrivée des Cidres de Dégustation. Il fait son grand retour avec un tout nouveau crédo : la Sistronomie.



Tout un art de vivre !

La Sistronomie (*Sistr veut dire cidre en breton*) c'est l'art de déguster un bon cidre et d'y associer la bonne recette. Alors, même si le vin reste votre breuvage sacré, les Cidres de Dégustation pourraient bien vous ouvrir de nouveaux horizons.
William Wyme, Sistronome chevronné et créateur du Cidre de Dégustation Loïc Raison nous confie : « Grand amateur de whisky, j'ai développé un procédé de fermentation unique grâce à des levures utilisées dans les spiritueux. Résultat : un cidre au bouquet aromatique riche et complexe !»
A vos marques... Prêts ? Dégustez !

Coups de Cœur



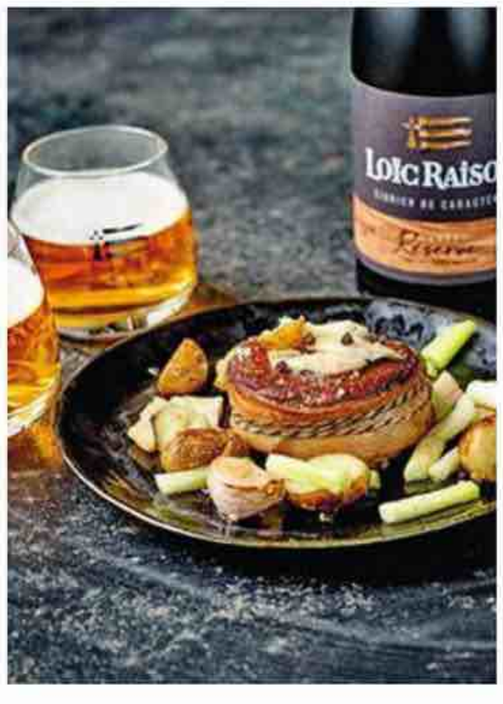
Cidre de Dégustation
et Cuvée Réserve,
*en vente en GMS à 3,45€**

LES RECETTES QUI MATCHENT Par Gaël Orieux, Chef étoilé du restaurant Auguste à Paris.

« CHATEAUBRIAND » DE BŒUF RÔTI
Pommes de terre grenaille à l'anguille fumée

Pour 4 personnes - 4 pièces de bœuf « Chateaubriand » / 4 c.a.s d'huile de pépin de raisin / 600g de pommes de terre grenaille / 4 c.a.s d'huile de pépin de raisin / 8 gousses d'ail / 1 botte de cébettes / 60g de beurre demi-sel / 120g d'anguille fumée

Tailler joliment les cébettes et l'anguille fumée comme des lardons. Dans une cocotte faire revenir pendant 10 minutes les pommes de terre grenaille et les gousses d'ail avec de l'huile de pépin de raisin. Assaisonner, ajouter le beurre et cuire doucement pendant 20 minutes environ. En fin de cuisson ajouter les cébettes, l'anguille fumée et finir de cuire 5 minutes. Cuire les bœufs « Chateaubriand » dans une poêle avec un peu d'huile de pépin de raisin selon votre goût. Servir avec les pommes de terre grenailles à l'anguille fumée.
A déguster avec un verre de Cuvée Réserve.



MILLE-FEUILLE SAINT-JACQUES & TRUFFES
Chapelure de brioche

Pour 4 personnes - 16 noix de Saint-Jacques / 80 lamelles de truffes fines / 4 c.a.s d'huile de pépin de raisin / 60g de beurre / 40g de chapelure de brioche

Réaliser à l'aide d'un petit couteau 5 incisions dans les noix de coquilles Saint-Jacques et y placer les lamelles de truffes. Les assaisonner et les poêler rapidement avec l'huile de pépin de raisin des deux côtés puis débarrasser dans un plat. Dans cette même poêle mettre le beurre, la chapelure de brioche et bien mélanger. Finir en arrosant les noix de Saint-Jacques de chapelure de brioche.
A déguster avec un verre de Cidre de Dégustation.



** Seul le distributeur est libre de la fixation de ses prix.*

Une table de fêtes

Notre challenge ? Réaliser une jolie table sans investir dans de la vaisselle dorée, difficile à réutiliser. Quelques décos sorties du sapin et le fruit d'une balade en forêt feront l'affaire. Par Marie Gabet

On ajoute de petites touches de doré à notre vaisselle de couleur pour lui donner un air de fêtes. Quelques bougeoirs suffisent !

Quelques pommes de pin récupérées lors d'une balade, quelques branches de sapin, des tranches de pomme séchées au four... Non seulement cela ne demande aucun investissement, mais en plus, ça sent bon !

Prenez de la hauteur

Ce qui donne du chic à cette table, ce sont ses éléments hauts. De grandes et longues bougies, un présentoir doré, des flûtes à champagne... Ajoutez à cela une nappe sombre et des serviettes en tissu aux couleurs froides, et le tour est joué.

Osez le sapin suspendu

Accrochez une branche récupérée en forêt au-dessus de la table à l'aide d'un fil de pêche. Vous pouvez la bomber de peinture blanche ou dorée, ou profiter de son écorce naturelle. Ensuite, décorez-la comme un sapin classique, avec une guirlande lumineuse légère et quelques sujets.

Des branches de sapin bien vert, quelques noisettes... La nature est partout ! Vous pouvez également ajouter des châtaignes ou quelques branches de houx.

Préparez un petit cadeau home-made

Dans un petit paquet individuel, préparez quelques friandises à offrir *(voir nos recettes de cadeaux gourmands en page 120)*. Cela permet de garnir l'assiette et participe à la déco. Pour le reste, jouez la carte de la simplicité et du chic en optant pour de jolis matériaux naturels : des sets de table en rotin, des assiettes en grès, des serviettes en tissu...

Une tranche d'orange confite, une petite branche de romarin, un sucre d'orge... Autant de trésors qui sortent de la cuisine pour rejoindre directement la table de fêtes.



Morgane une passion nommée *foie gras*

Dans chaque numéro, retrouvez les lubies culinaires de l'un des membres de l'équipe Marmiton. On poursuit notre route gourmande avec Morgane, membre du comité de rédaction, qui, en fin d'année, rêve de se nourrir uniquement de foie gras. Par Morgane Leclercq

Bloc de foie gras entier, mi-cuit, poêlé : je craque pour toutes les façons de le préparer. Sûrement parce que je vis dans le Sud-Ouest depuis mes 9 ans et que l'un de mes oncles le faisait maison. Je ne le savoure pas seulement à la période des fêtes. Cela peut paraître insensé compte tenu de son coût et de son goût plutôt marqué... Et pourtant, il suffit parfois d'une simple pépite de foie gras dans n'importe quel plat pour lui donner, justement, des airs de fêtes.

EN MODE RECETTES SIMPLES

Nul besoin d'être Michel Sarran pour le cuisiner facilement dans des plats (et sans se ruiner côté quantité). Par exemple, quand je reçois, l'une de mes versions fétiches, c'est d'en mettre dans les pâtes. Autre option qui demande un tout petit peu plus de temps : l'œuf en meurette. On fait fondre un peu de foie gras dans la sauce avant d'ajouter l'œuf poché. L'idée est de mixer ce produit d'exception à un aliment plus quotidien. Effet assuré et porte-monnaie équilibré !

MENU ÉTOILÉ

Alors là, je suis un peu une puriste. Mon Graal, c'est le mi-cuit au sel. D'abord, il n'est pas difficile de le faire soi-même une fois l'étape du déveinage passée, mais surtout, son fondant est incomparable puisqu'il ne perd pas de gras. Il s'agit tout simplement d'un foie frais enroulé dans de la gaze et plongé dans du sel. La quantité de sel et la durée « de cuisson » sont calculées en fonction du poids du foie. Sinon ? En copeaux très fins sur une tranche de pain de campagne, avec une pincée de sel ! Ou encore, pour économiser sur les quantités, on râpe le foie gras sur un velouté (un délice avec tous les légumes racines).



GARE À **LA CRISE**

Avec la grippe aviaire, toute la filière de cette spécialité française a connu de sacrés remous. Bilan : la production de foie devrait chuter d'au moins un tiers, voire de moitié, selon le Cifog (Comité interprofessionnel des palmipèdes à foie gras). Une baisse qui risque d'avoir deux conséquences : moins de références mais aussi un prix plus salé. C'est le moment d'opter pour des recettes malignes !



Mon Top 5 des recettes

Le foie gras est moins difficile à cuisiner qu'il n'y paraît. La preuve avec ces cinq recettes express.

1 Avec des tagliatelles

Il suffit de mettre le foie au congélateur une dizaine de minutes afin d'en prélever facilement des billes et de les mélanger aux pâtes encore chaudes, juste avant de servir.

2 En terrine

Une cuisson au micro-ondes (oui, oui !) est idéale pour obtenir une texture parfaite ! Il suffit de placer dans une terrine un foie gras frais déveiné et juste assaisonné. Ensuite, il cuit avec un soupçon d'alcool type armagnac. La bonne cuisson ? Environ 50 secondes pour 100 g de foie. À réaliser 48 heures avant la dégustation.

3 En salade

De la mâche, des champignons de Paris, un foie gras en bocal coupé en files lamelles, une petite vinaigrette à l'huile d'olive et quelques cerneaux de noix. Classique, mais toujours agréable en entrée pour les fêtes.

4 Sur un toast chaud

Je fais dorer de belles escalopes de foie frais, puis je déglace le jus dans la poêle avec du miel et du vinaigre balsamique. Je les présente sur un toast de pain grillé, avec un soupçon de fleur de sel et la réduction de vinaigre.

5 En gratin super gourmand

Sur une base de gratin dauphinois, par exemple, au-dessus des pommes de terre et du mélange lait crème, j'ajoute quelques restes de foie gras avant d'enfourner. C'est terriblement fondant !

LES FROMAGES AOP *servis sur un plateau*

Avec 46 fromages dits AOP (appellation d'origine protégée), on a le choix du roi pour satisfaire (ou surprendre !) nos papilles. Choisir ces fleurons gastronomiques, ce n'est pas seulement rendre hommage à l'image d'Épinal du Français avec sa baguette, c'est aussi défendre un savoir-faire unique. Retour sur les incontournables du plateau.

Qui dit AOP, dit produits d'excellence ! Et surtout une myriade de saveurs (plus de 75 arômes sont recensés dans les fromages AOP) pour allier goût des bons produits et amour du terroir. Car c'est bien ce que défendent les produits labellisés AOP. Le label garantit le lien justement entre le produit et son aire géographique de production. Un exemple ? Pour les troupeaux, 70 à 100 % de la ration fourragère provient de l'aire géographique de l'appellation. C'est aussi l'assurance d'un patrimoine transmis de génération en génération, que ce soit du côté des producteurs mais aussi du consommateur. Un engagement doublement gagnant et dont on peut même percer les secrets en allant rendre visite aux différents producteurs de fromages, mais aussi aux laiteries ou encore en allant jusque dans les caves d'affinage.

Les fromages frais

Sur un plateau, ils font partie des premiers dégustés. Un bon départ puisqu'après un repas chargé, ils amènent beaucoup de fraîcheur en bouche. Très chargés en eau (plus de 70 % d'humidité), ils sont très peu voire pas du tout affinés. Ils sont aussi naturellement fermentés, aucun ferment lactique n'est ajouté dans le processus de fabrication. Ils se conservent peu de temps, maximum 15 jours, et peuvent être aussi bien au lait de vache, chèvre ou brebis.
Je choisis : *brocciu, brousse du Rove...*

Les fromages de chèvre

Leur goût délicat est souligné par leur texture onctueuse (certains sont même enrichis en crème). Leur pâte n'est ni pressée ni cuite et l'affinage s'effectue sur une période relativement courte. C'est à pleine maturation que leur pâte prend toute son onctuosité et que leur taux de matière grasse oscille entre 20 et 26 %.
Je choisis : *sainte-maure de Touraine, rocamadour, pélardon...*

Les pâtes molles à croûtes fleuries ou lavées

On les reconnaît, en un seul coup d'œil, avec leur fine croûte recouverte d'un fin duvet. Une astuce pour être sûr de son choix : lorsqu'on les touche (même encore emballés), le doigt doit légèrement s'enfoncer, l'assurance d'une texture souple ou autrement dit que le fromage « est fait ». Ceux à croûte dite lavée ont subi un brossage et un lavage à l'aide d'une légère saumure. Leur goût est davantage prononcé que pour les premiers. Enfin pour profiter pleinement de leurs saveurs, on pense à les sortir une heure avant.
Je choisis : ***(fleuries)*** *brie de Meaux ou de Melun, camembert de Normandie, chaource...*
(lavées) *langres, livarot, maroilles, munster, pont-l'évêque...*

Dans la famille des AOP laitières, on demande la crème et le beurre !

Si vous voulez proposer à vos convives une crème de choix, à déguster avec un dessert aux fruits d'hiver ou au chocolat par exemple, optez pour une crème d'Isigny ou de Bresse. Côté beurre, cuisinez avec goût en optant pour un beurre Poitou-Charentes, et proposez, à la dégustation, avec un beau plateau de fruits de mer par exemple, un beurre d'Isigny ou de Bresse.

Les pâtes pressées cuites et non cuites

Facilement repérables à leur forme cylindrique, elles sont soit en tomes ou soit en meules. Les étapes du caillage et de l'égouttage sont écourtées pour éliminer au maximum le petit-lait. Leurs saveurs vont de très fruitées à presque des notes de noisettes grillées. Une polyvalence qui fait que chacun trouve pâte pressée à son goût ! Ceux à pâte cuite se gardent le plus longtemps et leur période d'affinage peut aller jusqu'à deux ans.
Je choisis : ***(cuites)*** *abondance, beaufort, comté...*
(non cuites) *laguiole, ossau-iraty, saint-nectaire, salers, tome des Bauges...*

Les pâtes persillées

Avec leurs jolies nervures bleutées, nul besoin de les goûter pour savoir à qui l'on a affaire. On en trouve autant au lait de vache que de brebis ou de chèvre. Leur couleur caractéristique est due à un champignon (le *penicillium roqueforti,* avec des souches spécifiques à chaque fromage). Pour être sûr de son choix, elles doivent avoir des couleurs vives et une texture à la fois ferme et crémeuse.
Je choisis : *bleu d'Auvergne, des Causses, du Vercors, de Gex, roquefort, fourme de Montbrison...*

REPÉREZ LE LABEL

AOP

Reconnaissable à son logo jaune et rouge, il garantit que toutes les étapes de fabrication ont lieu dans une aire géographique délimitée par l'appellation. Mais aussi qu'elles suivent un cahier des charges précis et régulièrement contrôlé.

12 millions

C'est le nombre d'hectares que représentent, en tout, les zones AOP.

348

C'est le nombre d'ateliers qu'il vous faudra visiter pour voir les étapes de transformation et d'affinage.

77,5 %

des fromages AOP sont au lait cru. 9 % des fromages AOP sont fermiers.

©AMÉLIEROCHE

5 recettes festives *avec des noix de saint-jacques*

Crues ou cuites, les noix de saint-jacques font des merveilles. Voici cinq façons de les accommoder, pour en profiter en apéritif ou en plat de résistance.

Photos de Thomas Durio, stylisme Olivier Lemesle.

Carpaccio aux agrumes

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

- **24** noix de saint-jacques
- **6** clémentines
- **2** citrons jaunes
- **1** citron caviar
- Ciboulette
- **200 g** de noisettes
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette

1 **Préparez les ingrédients.** Concassez les noisettes, pelez les clémentines et coupez-les en morceaux. Ciselez la ciboulette. Pressez les citrons et récupérez le jus.

2 **Préparez les noix de saint-jacques.** Coupez les noix de saint-jacques en fines tranches et répartissez-les, à plat, dans les assiettes (l'équivalent de 4 noix par assiette).

3 **Assaisonnez les noix.** Versez 1 filet d'huile d'olive sur le carpaccio. Répartissez sur les assiettes le jus de citron, les grains de citron caviar, les morceaux de clémentine et la ciboulette. Avec la pointe d'un couteau, ajoutez 1 petite pincée de piment d'Espelette.

4 **Réservez au frais.** Placez les assiettes 30 minutes au réfrigérateur et servez bien frais.

VARIANTE
Si vous ne trouvez pas de citron caviar, vous pouvez remplacer ses grains par le zeste de l'un des citrons jaunes.

Retrouvez 10 recettes festives avec des noix de saint-jacques pour épater vos convives à Noël.

Plus le lard est bien grillé et croustillant, meilleur c'est !

Brochettes au lard

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **12** brochettes

- **12** noix de saint-jacques
- **12** fines tranches de lard
- **6** champignons de Paris
- **2** échalotes
- **1** noix de beurre

1 **Préparez les échalotes et les champignons.** Épluchez et détaillez les échalotes. Rincez les champignons, essuyez-les et coupez-les en deux dans la longueur. Faites revenir les échalotes 3 minutes dans une poêle chaude avec un peu de beurre. Ajoutez les tranches de lard et les champignons, poursuivez la cuisson 3 minutes et réservez.

2 **Faites cuire les noix de saint-jacques.** Dans la même poêle, ajoutez 1 noix de beurre et faites revenir les noix de saint-jacques 2 minutes sur chaque face. Réservez-les.

3 **Montez les brochettes.** Sur un pic en bois, embrochez un demi-champignon. Enroulez 1 tranche de lard autour d'une noix de saint-jacques et placez-la sur la brochette. Servez chaud.

ON DÉCLINE

Pas prêt à passer à table ? Réservez vos cassolettes au four à 80 °C jusqu'à 30 minutes et snackez vos saint-jacques au dernier moment.

Cassolette aux petits légumes et vin jaune

30 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **18** noix de saint-jacques
- **2** carottes
- **2** poireaux
- **3** échalotes
- **1** oignon
- **100 g** de parmesan
- Beurre
- **40 cl** de vin jaune
- **50 g** de chapelure
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Pelez et émincez les échalotes et l'oignon. Nettoyez le poireau et coupez le blanc en lamelles. Faites revenir les échalotes et l'oignon émincés 5 minutes dans une poêle chaude, avec 1 noix de beurre. Ajoutez les dés de carotte et les lamelles de blanc du poireau. Déglacez avec le vin jaune, salez, poivrez et faites revenir 20 minutes à feu doux.

2 **Préparez les cassolettes.** Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez le mélange de légumes dans 6 cassolettes individuelles. Mélangez le parmesan et la chapelure dans un bol. Répartissez ce mélange sur les cassolettes. Ajoutez 1 noix de beurre sur chaque cassolette, puis enfournez pour 20 minutes, afin de former une belle croûte dorée sur les cassolettes.

3 **Finalisez la recette.** Au moment de servir, faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle. Déposez-y les noix de saint-jacques et faites-les revenir 2 minutes sur chaque face. Déposez-les sur les cassolettes et servez.

Risotto aux patates douces

35 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **18** noix de saint-jacques
- **1** grosse patate douce
- **3** échalotes
- **100 g** de parmesan
- **20 g** de beurre
- **350 g** de riz à risotto
- **20 cl** de vin blanc
- **2 cubes** de bouillon de légumes
- Poivre

1 **Préparez la patate douce.** Épluchez la patate douce et coupez-la en dés. Faites-les précuire dans un grand volume d'eau bouillante pendant 10 minutes. Égouttez-les et réservez-les.

2 **Préparez un bouillon express.** Faites chauffer une casserole d'eau avec les cubes de bouillon de légumes. Mélangez bien. Réservez à feu très doux.

3 **Démarrez le risotto.** Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle chaude 3 minutes. Elles doivent devenir translucides. Ajoutez le riz et mélangez 3 minutes à l'aide d'une cuillère en bois. Mouillez alors avec le vin blanc. Laissez le vin s'évaporer, réduisez le feu.

4 **Terminez la cuisson du risotto.** Ajoutez 1 louche de bouillon de légumes. Mélangez et laissez le riz boire le bouillon. Ajoutez du bouillon toutes les 2 minutes environ, quand il vient à manquer dans la poêle. Laissez cuire ainsi 15 à 20 minutes. Le risotto doit être bien onctueux. Sortez du feu, ajoutez le parmesan et la patate douce, poivrez à votre goût.

5 **Préparez les saint-jacques.** Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle. Déposez-y les noix de saint-jacques et faites-les revenir 2 minutes sur chaque face.

6 **Dressez les assiettes.** Disposez le risotto, ajoutez 3 noix de saint-jacques et servez aussitôt.

ASTUCE

Vous voulez réaliser votre bouillon maison ? Inspirez-vous de l'étape 1 de notre recette de cassolette. Elle vous permet de réaliser un bouillon avec des morceaux de légumes gourmands et savoureux.

ON DÉCLINE

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le paprika fumé est réalisé à base de poivron rouge séché et fumé au feu de bois. Sa saveur rappelle celle du barbecue et se marie particulièrement bien avec le chorizo grillé et le maïs. Il se trouve au rayon des épices en grande surface.

Crémeux de maïs & saint-jacques snackées

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

- **18** noix de saint-jacques
- **18 tranches** de chorizo
- **1** oignon
- **¼ de botte** de ciboulette
- **5 branches** d'aneth
- **Des feuilles** de mesclun
- Beurre
- **300 g** de maïs en conserve
- **30 cl** de lait de coco
- **30 g** de noisettes concassées
- **3 pincées** de paprika fumé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la base du crémeux.** Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le maïs et 2 pincées de paprika fumé, puis le lait de coco et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez.

2 **Mixez la préparation.** Transvasez le tout dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance épaisse et lisse. Réservez.

3 **Préparez les chips de chorizo.** Dans une poêle chaude, faites griller les tranches de chorizo à sec 3 minutes sur chaque face. Elles doivent être bien croustillantes. Réservez-les sur du papier absorbant.

4 **Préparez les saint-jacques.** Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle. Déposez-y les noix de saint-jacques et faites-les revenir 2 minutes sur chaque face.

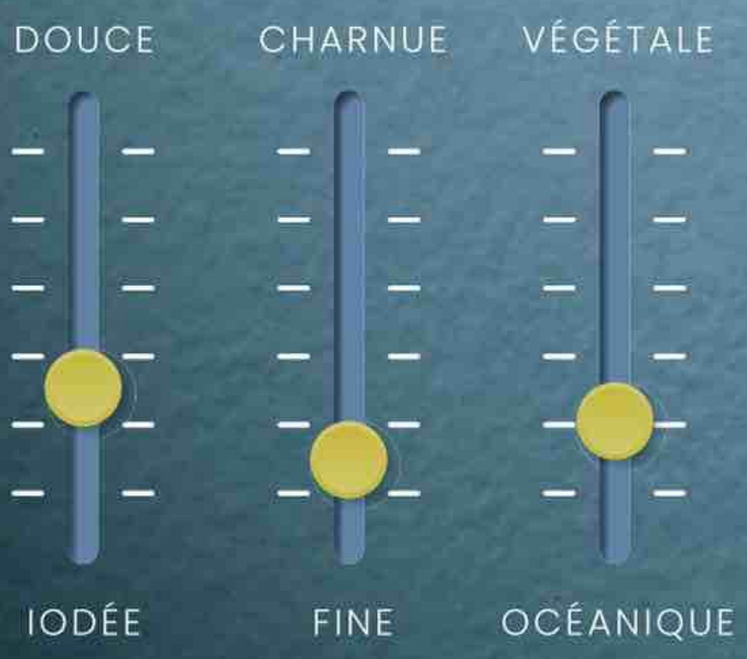
5 **Dressez les assiettes.** Disposez le crémeux de maïs, 3 noix de saint-jacques, 3 chips de chorizo. Répartissez l'aneth et la ciboulette, les éclats de noisette, quelques feuilles de mesclun. Saupoudrez de reste de paprika fumé et servez rapidement.

ET VOUS,
QUELLE HUÎTRE
EST FAITE
POUR VOUS ?

FINE DE CLAIRE

AUX PETITES NOTES OCÉANIQUES





HUÎTRES
Marennes
Oléron
OSTRÉICULTEURS AFFINEURS

HUITRESMARENNESOLERON.COM

©SYMAPS/ATLANTIQUE © François Ayme

Les biscuits de Noël
Un plaisir régressif

C'est (enfin !) la saison des petits biscuits. À offrir ou à croquer au fil de la journée, ils font partie des symboles de Noël qui font de l'Avent une période douce et gourmande. Par Marine Couturier



FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ

Étoiles, flocons, bonshommes de neige et de pain d'épices, rennes, sapins... On se munit de ses plus beaux emporte-pièces et on laisse libre cours à ses envies. L'approche de Noël est aussi le moment idéal pour fabriquer une maison en pain d'épices, une chouette activité à réaliser en famille.
La conception, un poil technique, requiert la réalisation de glaçage royal (blancs d'œufs, sucre glace, jus de citron), qui sera déposé entre les biscuits pour pouvoir les coller entre eux. Ensuite, une réfrigération est indispensable pour faire tenir la structure jusqu'à l'heure de la dégustation.

VARIER LES SAVEURS

La cannelle, le clou de girofle, le gingembre, la vanille ou encore la noix de muscade sont des saveurs que l'on retrouve souvent dans les biscuits de Noël. Pour un peu plus d'originalité, on peut opter pour du chocolat, de la fleur d'oranger ou même remplacer une partie de la farine blanche. Quant aux plus gourmands, ils n'oublieront pas de superposer deux biscuits pour fourrer le cœur de pâte à tartiner, de pralin ou de crème de marrons.

POUR LE CROQUANT

La cuisson est la clé de délicieux biscuits. On compte 6 à 7 minutes pour ceux de taille moyenne, 10 à 12 minutes pour ceux de grande taille. Le mieux est encore de se fier à la couleur. Légèrement dorés ? Ils sont cuits ! La suite demande un peu de patience : il faut laisser complètement refroidir les biscuits afin qu'ils durcissent, puissent se conserver plus longtemps et être décorés sans difficulté. Ce serait quand même dommage de se retrouver avec du glaçage qui fond ou du sucre glace qui coule !

L'ART DE LA DÉCORATION

De bons biscuits de Noël, c'est bien, mais s'ils sont également beaux, c'est encore mieux. Il y a de nombreuses façons de les décorer, que ce soit avec du glaçage – très utile pour que les petits éléments tiennent sur les biscuits –, du chocolat fondu, des perles en sucre, des vermicelles et paillettes (comestibles !), des fruits confits ou encore de la pâte à sucre. On n'oublie pas non plus les colorants alimentaires pour renforcer le côté festif. Le tout est de se laisser guider par son imagination ! Pour des décorations raffinées, on s'équipe d'une poche à douille et d'un embout petit calibre. Cela demande un peu de savoir-faire, mais fait toute la différence.

PÂTISSERIES DU BONHEUR

S'il est difficile de trouver l'origine exacte des biscuits de Noël, des traces de premières recettes ont été trouvées dès le Moyen Âge. En forme d'étoile, de cœur, de croissant ou de triangle, ils étaient préparés par les paysans pendant le solstice d'hiver pour éloigner les mauvais esprits et porter bonheur pour l'année à venir. Ces biscuits sont aussi associés à la légende de Saint-Nicolas, suivie notamment en Alsace, selon laquelle ce saint distribuait des friandises aux enfants obéissants. Concernant les bonshommes en pain d'épices, ils auraient été créés au XVI^e siècle, suite à la volonté d'Elizabeth I^re d'offrir à ses invités des biscuits à leur effigie.

Retrouvez sur notre site plus de 50 recettes de biscuits de Noël !



Croissants sablés au pralin

10 MIN	35 MIN	1H
Préparation	Cuisson	Réfrigération

POUR 15 pièces

- **90 g** de beurre doux
- **120 g** de farine
- **50 g** de noisettes décortiquées
- **30 g** de sucre de canne complet
- **30 g** de pralin
- **2 c. à soupe** de sucre glace
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 pincée** de levure chimique
- **1 pincée** de sel

1 **Torréfiez les noisettes.** Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur une plaque et enfournez pour 15 minutes. Mixez-les en poudre.

2 **Préparez la pâte.** Pétrissez le beurre coupé en parcelles, la farine, les sucres de canne et vanillé, le pralin, la levure, la poudre de noisette et le sel, au robot ou à la main, jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Aplatissez-la légèrement, filmez-la et entreposez-la 1 heure au frais.

3 **Façonnez les biscuits.** Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Divisez la pâte en 15 portions. Formez des petits boudins puis arquez-les pour obtenir des croissants.

4 **Passez à la cuisson.** Placez les croissants sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 20 minutes. Laissez-les refroidir sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.

ASTUCE

Faites torréfier vos noisettes dès leur achat en quantité plus importante, comptez alors 20 à 30 minutes selon la quantité. Laissez-les refroidir et entreposez-les dans un bocal hermétique.

A accompagner d'un chocolat chaud pour le goûter !



Sablés à la confiture de fraise

30 MIN Préparation | **2 H** Réfrigération | **20 MIN** Cuisson | **POUR 30** biscuits

- **8** jaunes d'œufs
- **250 g** de beurre mou
- **350 g** de farine
- **300 g** de confiture de fraise
- **250 g** de sucre semoule
- **150 g** de fécule de maïs
- **1 c. à soupe** de sucre glace
- **1 c. à café** d'agar-agar

1 **Préparez la pâte.** Mélangez le sucre, les jaunes d'œufs et le beurre, puis ajoutez la farine et la fécule. Pétrissez bien et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

2 **Façonnez les biscuits.** Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 3 à 5 mm d'épaisseur et découpez des disques à l'aide d'un emporte-pièce cranté d'environ 6 cm de diamètre. Évidez la moitié d'entre eux, au centre, à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 2 cm de diamètre.

3 **Passez à la cuisson.** Disposez-les sur une plaque à four couverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes, les biscuits doivent être dorés et croustillants. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

4 **Préparez la garniture.** Fouettez la confiture avec l'agar-agar dans une casserole puis faites chauffer jusqu'au premier bouillon.

5 **Finalisez les biscuits.** Nappez les biscuits pleins d'une fine couche de confiture puis apposez un biscuit ajouré, face envers contre la garniture. Laissez durcir et entreposez dans une boîte hermétique. Saupoudrez d'une fine couche de sucre glace avec un petit tamis au dernier moment.

Croquants aux amandes, à l'anis et aux fruits confits

45 MIN Préparation | **35 MIN** Repos | **30 MIN** Cuisson

POUR 20 biscuits

- **2** œufs
- **30 g** de beurre
- **210 g** de farine
- **150 g** de sucre semoule
- **100 g** d'amandes entières
- **70 g** de semoule fine de blé dur
- **50 g** de fruits confits
- **1 c. à soupe** de graines d'anis
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte.** Taillez les fruits confits en petits dés et désolidarisez-les dans une petite quantité de farine, réservez. Mélangez le reste de farine, la semoule, la levure, l'anis et le sel. Fouettez les œufs avec le sucre et le beurre fondu. Versez-les dans le mélange sec et travaillez bien. Incorporez les fruits confits et les amandes. Réservez 20 minutes au frais.

2 **Passez à la cuisson.** Façonnez deux boudins de pâte sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes à 190 °C, puis patientez 15 minutes.

3 **Façonnez les biscuits.** Coupez les pains de biscuits en tranches biseautées d'environ 1 cm d'épaisseur.

4 **Finalisez la cuisson.** Placez les biscuits bien à plat sur la plaque du four et enfournez pour 10 minutes à 170 °C, en les retournant à mi-cuisson. Laissez-les refroidir. Conservez dans une boîte hermétique.



TOUR DE MAIN
Fiez-vous à la coloration des biscuits lors de la cuisson. N'hésitez pas à la prolonger de quelques minutes s'ils ne sont pas encore bien dorés.



À faire avec les enfants pour cuisiner en famille tout en s'amusant !

ASTUCE
Formez des cornets de papier cuisson troués au bout et garnissez-les de glaçages colorés pour dessiner des personnages sur les sablés. Laissez sécher toute la nuit.

Sablés épais aux épices

45 MIN	2 H	20 MIN	POUR
Préparation	Réfrigération	Cuisson	**20** biscuits

- **1** œuf entier
- **250 g** de beurre
- **250 g** de poudre d'amande
- **200 g** de farine
- **200 g** de sucre semoule
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 c. à café** de cacao amer
- **1 c. à café** de cannelle
- **1** clou de girofle
- **1 pincée** de sel

Pour le glaçage :

- **2** blancs d'œufs
- **200 g** de sucre glace
- **1 pincée** de sel
- Colorants alimentaires variés

1 **Préparez la pâte.** Faites fondre le beurre dans une casserole jusqu'à obtenir un beurre noisette. Mélangez les sucres, la cannelle, le cacao, le clou de girofle pilé au mortier, la poudre d'amande, le sel, la farine, l'œuf et le beurre noisette. Travaillez le tout jusqu'à former une pâte homogène. Entreposez 2 heures au frais.

2 **Façonnez les biscuits.** Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez la pâte sur une surface farinée sur 1 cm d'épaisseur et découpez des formes diverses à l'aide d'emporte-pièces de Noël.

3 **Passez à la cuisson.** Disposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pour 12 à 18 minutes, les biscuits doivent être bien dorés et croustillants. Laissez-les complètement refroidir avant de les manipuler.

4 **Préparez le glaçage.** Fouettez les œufs au batteur pour les monter en neige ferme avec le sel. Incorporez à la fin le sucre glace et battez plus doucement. Divisez ce glaçage dans des petits ramequins et teintez-les de couleurs variées en ajoutant 1 à 2 gouttes de colorant alimentaire et en mélangeant bien à chaque fois.

5 **Finalisez les biscuits.** Préchauffez le four à 160 °C. Faites cuire les biscuits décorés 6 à 8 minutes, pour fixer le glaçage sans le faire colorer.

Petits sablés faciles à la vanille

15 MIN	1 H	15 MIN
Préparation	Réfrigération	Cuisson

POUR 20 biscuits

- **1** œuf
- **95 g** de beurre demi-sel
- **100 g** de farine
- **85 g** de farine de riz
- **75 g** de sucre cristal
- **3 sachets** de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** d'extrait de vanille liquide

1 **Préparez la pâte.** Mélangez les farines, les sucres et l'œuf battu au robot pétrin ou à la main. Mélangez 1 cuillerée à soupe d'eau froide et l'extrait de vanille. Ajoutez-les ainsi que le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enveloppez la boule de pâte dans un film alimentaire et entreposez-la 1 heure au réfrigérateur.

2 **Façonnez les biscuits.** Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 5 à 6 mm. À l'aide d'emporte-pièces variés de Noël, découpez des formes.

3 **Passez à la cuisson.** Déposez-les sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant bien. Les biscuits doivent dorer sur les bords. Laissez-les refroidir totalement avant de les entreposer dans une boîte hermétique.



Une idée de gourmandises à offrir dans une jolie boîte.

VARIANTE

Parfumez vos biscuits en apportant une touche supplémentaire comme une fève tonka râpée ou encore le zeste râpé d'1 citron bio.



Étoiles des neiges noix gingembre

25 MIN Préparation | **4 H** Réfrigération | **15 MIN** Cuisson | **POUR 20** biscuits

- **1** œuf
- **125 g** de beurre mou
- **250 g** de farine
- **125 g** de sucre de canne blond
- **125 g** de cerneaux de noix
- **1 c. à soupe** de gingembre moulu
- **½ c. à café** de cannelle moulue

Pour le glaçage :

- **½** blanc d'œuf
- **1 c. à soupe** de kirsch
- Sucre glace

1 **Préparez la pâte.** Malaxez le beurre en morceaux avec le sucre, ajoutez les noix mixées en poudre. Incorporez l'œuf. Une fois la texture homogène, versez peu à peu la farine et les épices. Travaillez la pâte et formez une boule, filmez-la et entreposez au réfrigérateur pour 4 heures.

2 **Façonnez les biscuits.** Préchauffez le four à 160 °C. Travaillez la moitié de pâte à la main pour la rendre malléable. Abaissez-la sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 5 à 6 mm. À l'aide d'emporte-pièces en forme d'étoiles, découpez des formes. Déposez-les sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 à 20 minutes. Les biscuits doivent colorer sur les bords mais conserver leur couleur initiale. Laissez refroidir.

3 **Préparez le glaçage.** Battez sommairement le blanc d'œuf avec le kirsch pour le rendre mousseux. Incorporez-y suffisamment de sucre glace pour obtenir un glaçage fluide mais qui se tienne.

4 **Décorez les biscuits.** Réalisez un petit cornet à l'aide d'une feuille de papier cuisson et remplissez-le de glaçage. Coupez la pointe et dessinez des décors sur les biscuits. Laissez figer toute la nuit. Conservez-les dans une boîte en fer.

Spritz chocolat noisettes

15 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR 15** biscuits

- **1** blanc d'œuf
- **220 g** de beurre mou
- **200 g** de farine semi-complète
- **150 g** de noisettes décortiquées
- **100 g** de chocolat noir de couverture
- **75 g** de sucre glace
- **1 gousse** de vanille

1 **Préparez la pâte.** Mixez 50 g de noisettes et ajoutez la farine. Fouettez au batteur 200 g de beurre ramolli. Ajoutez le sucre glace et les graines de la gousse de vanille, sans cesser de battre. Incorporez le blanc d'œuf puis le mélange sec en trois fois.

2 **Façonnez les biscuits.** Placez la pâte dans une poche munie d'une grosse douille cannelée et dressez les spritz sur une plaque chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 15 à 20 minutes à 180 °C. Laissez refroidir.

3 **Préparez la garniture.** Faites fondre le chocolat avec 20 g de beurre en morceaux et fouettez. Concassez le reste des noisettes en éclats.

4 **Décorez les biscuits.** Trempez un côté des biscuits dans le chocolat fondu en retirant l'excédent et déposez-les sur une feuille de papier cuisson. Parsemez la partie chocolatée d'éclats de noisettes et laissez figer.



Marie Morin

Comme à la Maison !

Des œufs, du chocolat, du beurre,
de la crème fraîche fermière, de la farine
et du sucre. C'est tout !
Une recette gourmande préparée avec des ingrédients simples.



RCS Saint-Brieuc B 339 851 933 - Crédit photos : Julien Mota – Création graphique : Frédéric Mouquet

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

SORTEZ LE GRAND JEU !

apéritifs & plats de fêtes

Bûche salée feuilletée à la dinde, aux fruits secs et aux marrons

40 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

- **1 kg** de poitrine de dinde ouverte en un plat morceau
- **150 g** de fines tranches de pancetta
- **1** citron bio
- **1** œuf + 1 jaune
- **5 cl** de lait
- **500 g** de pâte feuilletée
- **200 g** de gelée de groseille
- **20 cl** de fond de veau corsé
- **125 g** de marrons cuits au naturel
- **40 g** de pistaches nature décortiquées
- **2 tranches** de pain blanc
- **8** pruneaux dénoyautés
- **5 cl** d'armagnac
- **2 c. à soupe** de farine de châtaigne
- **2 c. à soupe** de purée d'amande blanche
- **1 c. à soupe** d'origan séché
- Sel et poivre

1 **Préparez la farce**. Déchirez la mie du pain et imbibez-la de lait. Taillez les pruneaux en pépites et faites-les macérer dans l'armagnac. Râpez le zeste du citron. Concassez les pistaches et les marrons. Mélangez le tout avec la purée d'amande, l'origan séché, l'œuf battu et la farine de châtaigne. Salez et poivrez bien. Amalgamez bien le tout.

2 **Farcissez la viande**. Étalez la farce sur toute la surface de la viande. Roulez en rôti bien serré et rectifiez l'assaisonnement, avant de l'envelopper complètement de fines tranches de pancetta juxtaposées. Réservez au frais.

3 **Préparez la croûte**. Étalez un tiers de la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson, pour obtenir un rectangle permettant d'accueillir le rôti. Transférez-la sur une plaque à four. Posez le rôti au centre. Étalez le reste de pâte en un rectangle plus large. Couvrez-en le rôti, en soudant bien les bords de pâte avec ceux de la pâte inférieure.

4 **Enfournez le rôti Wellington**. Préchauffez le four à 200 °C. Exercez des entailles en quadrillage sur le dessus de la pâte avec la pointe d'un couteau. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en la pâte au pinceau. Enfournez pour 15 minutes. Réglez le four à 180 °C et poursuivez la cuisson 30 minutes.

5 **Préparez la sauce**. Faites chauffer le fond de veau dans une casserole avec la gelée de groseille, assaisonnez bien.

6 **Dressez**. Servez le rôti de dinde Wellington sur un plat de service et découpez-en des tranches assez épaisses avec un couteau à pain. Proposez la sauce à la groseille à part.

ASTUCE
Demandez à votre boucher d'ouvrir la poitrine et de l'aplanir pour obtenir un plat morceau rectangulaire.



Une base *mille possibilités*

Allez ! hop, les marmitons ! Enfilez vos tabliers et passez en cuisine. Dans les pages qui suivent, des recettes à adapter selon vos goûts, vos envies… le contenu de vos placards, aussi. Par Marie Gabet

VOUS N'AVEZ PAS TROUVÉ DE CRANBERRIES ?

On les appelle aussi airelles. Si on les apprécie à Noël, c'est à la fois pour leur jolie couleur rouge et leur goût sucré, qui donne de la rondeur à une farce ou un accompagnement. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par un fruit d'hiver plus commun. Côté accompagnement, vous pouvez faire revenir des mandarines dans un peu de beurre, ou des pommes et des poires, à la poêle ou au four. Dans une farce, optez plutôt pour des fruits secs. Pruneaux, dattes ou raisins secs feront tout à fait l'affaire.

VOUS VOULEZ RÉALISER PLUS DE BOUCHÉES APÉRITIVES VÉGÉTARIENNES ?

La plupart des bases de nos amuse-bouches sont végétariennes. Il suffit donc d'adapter la garniture. Sur nos crackers pécan-parmesan (voir notre recette page 68), remplacez le poulet rôti décortiqué par du tofu au piment d'Espelette légèrement grillé. Sur des toasts au saumon fumé (recette page 69), remplacez le poisson par une belle lamelle de comté, qui se mariera très bien avec le chou rouge et la pomme granny-smith. Vous pouvez même réaliser une version express et végétarienne de nos petites tourtes (page 71) en mélangeant les champignons et les marrons cuits à de généreux dés de fourme d'Ambert.

VOUS N'AIMEZ PAS LES MÉLANGES TERRE-MER ?

Si le mélange lard-crevette, ce n'est vraiment pas votre truc : remplacez le lard ! Vous pouvez tout à fait entourer les crevettes (ou les noix de saint-jacques, les écrevisses...) de spaghettis de pomme de terre, d'une panure simple ou de pâte à kadaïf (des vermicelles de pâte fraiche asiatiques). Pour retrouver le goût fumé du lard, vous pouvez aussi les saupoudrer de paprika fumé.

VOUS AVEZ BESOIN DE GAGNER DU TEMPS ?

La clé, c'est d'anticiper. Commencez par réaliser un maximum de vos préparations à l'avance : tout d'abord, les farces peuvent être réalisées au minimum la veille. Vous pouvez également réaliser toasts, crackers, mini-babas et blinis la veille. Pensez cependant à les garder dans un récipient bien hermétique jusqu'au moment du dressage. Vous pouvez également les repasser quelques minutes au four, en mode gril. Enfin, n'hésitez pas à simplifier les recettes, par exemple en ne réalisant que deux des sept sortes de boules de Noël au fromage de la page 72, en supprimant le condiment crevettes du filet de saumon en crumble (page 95)...

VOUS N'AVEZ PAS TROUVÉ DE TRUFFES ?

Les parfums de la truffe évoquent ceux de la terre, de l'humidité, de la forêt, de l'ail et de la noix aussi. Difficile de retrouver son goût unique. Plusieurs champignons peuvent tout de même apporter à vos plats ce goût boisé. Vous pouvez opter pour des morilles séchées : leur saveur est puissante et leur couleur noire rappelle celle de la truffe. Séchés (car ce n'est malheureusement plus la saison), vous trouverez également des cèpes. Ils apporteront de la rondeur et de la texture sur vos bouchées apéritives.

VOUS VOULEZ FAIRE QUELQUES ÉCONOMIES ?

Si vous ne voulez pas faire l'économie d'acheter de beaux produits, prenez de l'avance sur vos achats ! Les fruits de mer par exemple sont toujours plus chers à quelques jours de Noël. Décortiquez les crevettes et mettez-les au congélateur. Idem pour les coquilles Saint-Jacques. Disposez-les dans un récipient rempli de lait. Il n'y aura plus qu'à les décongeler 24 heures avant de les cuisiner. Vous pouvez faire de même avec votre volaille. Si le budget est serré, exit les produits exotiques. Jetez votre dévolu sur des produits locaux et de saison, plus abordables et tout aussi savoureux.

VOUS N'AIMEZ PAS LE GIBIER ?

Vous pouvez réaliser notre recette de rôti de biche aux fruits secs (page 89) avec du bœuf, en gardant le même temps de cuisson. Si vous optez pour un rôti de porc ou de volaille (avec une sauce madère, c'est tout aussi délicieux !), augmentez à 40 ou 50 minutes de cuisson en fonction de la taille du rôti.

VOUS CHERCHEZ DES IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS ORIGINAUX ?

C'est le moment de faire (re)découvrir les légumes oubliés à vos convives. Surprenez-les en sublimant des navets, des crosnes, des panais. Sautés, en purée avec un joli jus de viande, confits au four autour de la viande, ils surprennent par leur fondant. Vous pouvez aussi pimper de simples pommes de terre avec des brisures de champignons ou un pesto de persil, ou bien donner des airs de fêtes aux courges en les mixant avec des marrons en conserve ou quelques trompettes-de-la-mort.



Les apéros de fête

VARIANTE

Remplacez le fromage râpé par un fromage frais, que vous aurez préalablement écrasé avec la poudre de noix, en y incluant des éclats de pistache.



Sapin feuilleté au fromage et fruits secs

30 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 12 personnes

- **1** jaune d'œuf
- **150 g** de comté
- **500 g** de pâte feuilletée
- **50 g** de cerneaux de noix
- **2 c. à soupe** de pistaches nature décortiquées
- **1 c. à café** de graines de sésame

1. **Préparez la garniture.** Mixez les cerneaux de noix en poudre. Concassez les pistaches au couteau. Râpez le comté.
2. **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 220 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une grande feuille de papier cuisson en formant un sapin de 1 à 2 cm d'épaisseur. Parez bien les bords avec un couteau pour obtenir une forme précise. Transférez le tout sur la lèchefrite du four. Entaillez des bandes de 3 cm de large autour d'un tronc pour former les branches. Battez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et, avec un pinceau, badigeonnez-en toute la pâte. Parsemez les branches de poudre de noix et de quelques éclats de pistache, puis parsemez-les de comté râpé.
3. **Finalisez le sapin.** Entortillez chaque branche sur elle-même, en la pinçant légèrement. Badigeonnez à nouveau la pâte de jaune d'œuf. Parsemez le tronc du sapin de pistache et de graines de sésame.
4. **Passez à la cuisson.** Enfournez pour 5 minutes puis réduisez la température du four à 180 °C et finalisez la cuisson pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le sapin soit bien doré et gonflé. Servez-le encore chaud, tiède ou presque à température ambiante.



VARIANTE

N'hésitez pas à remplacer le speck par de fines tranches de prosciutto de votre choix, ou encore par de la pancetta pour un résultat plus gourmand...

Brochettes terre mer, vinaigrette à l'oseille

25 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR 8** personnes

- **25** gambas crues
- **12** fines tranches de speck
- **1** citron
- **2 gousses** d'ail
- **100 g** d'oseille séchée
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive (+ 2 c. à soupe)
- **1 c. à soupe** de moutarde forte
- **1 c. à soupe** de pignons de pin
- Sel et poivre

1. **Préparez les gambas.** Décortiquez les gambas en conservant la queue. Coupez les tranches de speck en deux dans la longueur. Enroulez chaque gamba dans une demi-tranche de speck. Enfoncez un pic à brochette dans toute la longueur de la gamba, jusqu'à la queue.
2. **Préparez la vinaigrette.** Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mixez-le avec l'oseille, la moutarde, les pignons et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. **Passez à la cuisson.** Au dernier moment, faites colorer les gambas sur un gril électrique badigeonné d'huile en les retournant souvent, ou dans une poêle bien plane avec l'huile, comme une poêle à crêpe par exemple.
4. **Passez au service.** Lorsque les gambas sont bien roses et colorées, servez-les avec la vinaigrette à l'oseille en accompagnement et proposez des quartiers de citron.

Mini-burger de foie gras au confit d'oignon et confiture de figue

25 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 12 personnes

- **1 terrine** de foie gras entier de 160 g
- **25 g** de jeunes pousses d'épinards
- **1 gros** oignon rouge
- **12** mini-pains burger briochés
- **15 cl** de porto rouge
- **2 c. à soupe** de confiture de figue
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de noisettes décortiquées
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- **2 pincées** de 4-épices
- Sel et poivre

1 **Préparez le confit d'oignon.** Pelez et émincez l'oignon. Désolidarisez les rouelles et faites-les suer dans une sauteuse avec l'huile, salez, poivrez et ajoutez le 4-épices. Une fois translucides et légèrement dorées, déglacez avec le porto et le vinaigre. Couvrez et laissez cuire 5 minutes, avant de retirer le couvercle pour faire réduire en remuant. Lorsque le confit est bien réduit, débarrassez-le dans un bol et laissez refroidir.

2 **Préparez le reste des garnitures.** Préchauffez le four à 150 °C. Enfournez les noisettes pour 15 minutes, puis concassez-les au couteau. Lavez et essorez les feuilles d'épinards.

3 **Assemblez.** Coupez transversalement les mini-pains briochés. Tartinez l'envers des chapeaux d'une très fine couche de confiture de figue et garnissez la base des pains de confit d'oignon. Déposez par-dessus des feuilles d'épinards, puis des lamelles de foie gras. Parsemez d'éclats de noisette et recouvrez le tout du chapeau. Maintenez les miniburgers fermés avec un pic en bois.

ASTUCE
Vous trouverez les mini-pains burger en grande surface ou en enseigne surgelée, mais vous pouvez aussi les commander chez votre artisan boulanger.

Grandeur Nature

Inspiration gourmande

Sauce blanche

PRÉPARATION 5 MIN. | **À PARTAGER**

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE :

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

PRÉPARATION

Versez les pots de SKYR GRANDEUR NATURE dans un bol.

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

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

A retrouver en formats 2x120g et 400g

RICHE EN PROTÉINES

PAUVRE EN MATIÈRES GRASSES



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO

www.grandeur-nature.bio

Rejoignez-nous sur

CURRY CURRY

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



ASTUCE

Pour encore plus de gourmandise, passez légèrement sous le gril du four les crackers garnis de poulet et de brie pour faire tiédir le tout et fondre le fromage.

Crackers pécan parmesan au poulet et au brie

30 MIN	20 MIN	1H
Préparation	Cuisson	Réfrigération

POUR 20 pièces

- **300 g** de poulet rôti décortiqué
- **1 bouquet** de basilic
- **1** jaune d'œuf
- **250 g** de brie
- **60 g** de parmesan râpé
- **60 g** de beurre
- **125 g** de farine
- **100 g** de gelée de groseille
- **60 g** de noix de pécan
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Travaillez, au robot pétrin ou à la main, le beurre en parcelles avec la farine et les noix de pécan mixées en poudre fine. Incorporez le parmesan, salez et poivrez. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Placez la boule obtenue au réfrigérateur pour 1 heure.

2 **Préparez la garniture.** Émiettez le poulet rôti. Taillez le brie en 12 petites tranches régulières.

3 **Façonnez les crackers.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 3 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm de diamètre, détaillez-en des disques que vous disposez sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Piquez-les avec une fourchette.

4 **Passez à la cuisson des crackers.** Préchauffez le four à 160 °C. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Badigeonnez-en les disques de pâte à l'aide d'un pinceau. Enfournez-les pour 20 minutes, en surveillant bien leur coloration. Les crackers doivent être dorés et croustillants. Laissez-les complètement refroidir à la sortie du four.

5 **Finalisez la recette.** Garnissez les crackers pécan parmesan de miettes de poulet et d'une petite tranche de brie.

6 **Servez.** Au dernier moment, ajoutez une petite touche de gelée de groseille sur les crackers et 1 pluche de basilic.

Feuilletés serpentins

20 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR** **12** personnes

12 tranches	de jambon cru
1	jaune d'œuf
300 g	de pâte feuilletée
1 douzaine	d'olives vertes farcies aux anchois
1 c. à soupe	de moutarde forte
1 c. à soupe	de farine pour le plan de travail
1 c. à café	de miel

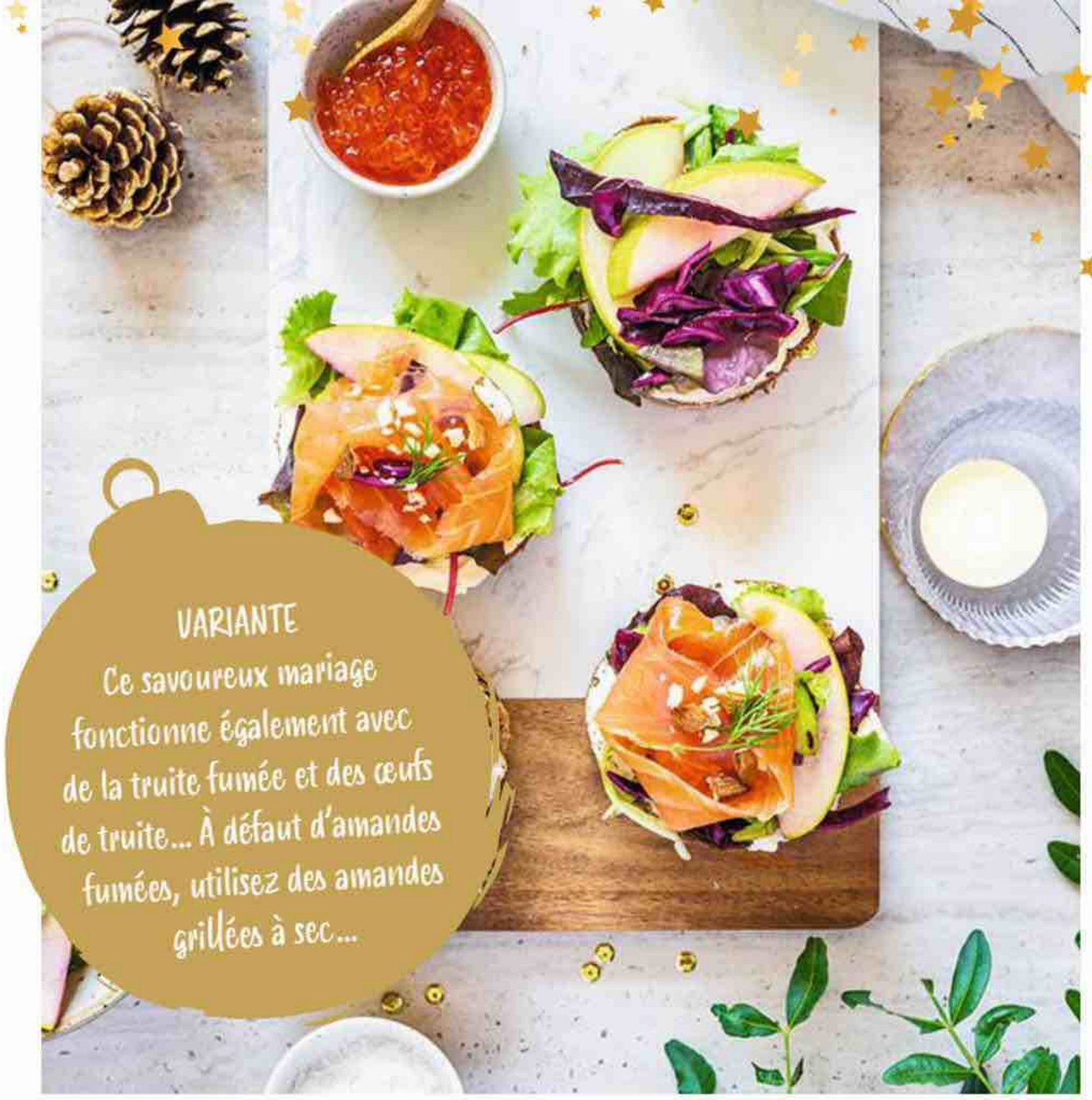
1 **Préparez la pâte.** Étalez-la au rouleau en formant un rectangle d'environ 25 cm de large sur une surface farinée sur 5 mm d'épaisseur. Détaillez-le en 12 bandes de 2 cm de large.

2 **Préparez la garniture.** Fouettez le miel et la moutarde. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Taillez les tranches de jambon en lanières de 2 cm.

3 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les bandes de pâte d'une très fine couche de moutarde. Disposez les lanières de jambon par-dessus en enfilade. Enfilez les bandes de pâte sur des pics à brochettes en formant des serpentins, plus larges à la base et plus fins en haut. Déposez-les à plat sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Badigeonnez la pâte nue de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.

4 **Finalisez.** Enfournez pour 20 minutes en surveillant bien la coloration. À la sortie du four, déposez les serpentins sur un plat et piquez 1 olive au sommet de chacun d'eux.





Toast nordique

20 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

8 tranches	de truite fumée
1	petit chou rouge
1	pomme granny-smith
50 g	de mesclun
4 brins	d'aneth
150 g	de fromage frais à tartiner
8 tranches	de pain noir
4 c. à soupe	d'huile de noix
4 c. à soupe	de vinaigre de cidre
2 c. à soupe	d'amandes grillées salées fumées
2 c. à soupe	d'œufs de saumon
1 c. à soupe	de moutarde aigre-douce
	Sel et poivre

1 **Préparez les crudités.** Râpez finement le chou au robot ou à la main. Lavez et épépinez la pomme. Tranchez-la en fins quartiers, puis mélangez-les avec le chou rouge râpé et le vinaigre de cidre. Rincez et essorez le mesclun. Lavez, essuyez et effeuillez l'aneth.

2 **Préparez les tartines nordiques.** Faites légèrement toaster les tranches de pain noir au grille-pain, puis tartinez-les de fromage frais.

3 **Préparez les condiments.** Fouettez l'huile avec la moutarde, salez, poivrez et agrémentez-en le mesclun. Concassez grossièrement les amandes.

4 **Finalisez le montage.** Déposez un petit tas de mesclun et de crudités sur les tartines. Ajoutez 1 belle tranche de truite en chiffonnade par-dessus et déposez des amandes et 1 brin d'aneth. Ajoutez une touche d'œufs de saumon et servez sans trop attendre.

Pomme de terre farcie aux œufs cocotte à la truffe

20 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **POUR** **8** personnes

- **8** pommes de terre moyennes types amandines
- **1** truffe ou 100 g de champignons séchés
- **8** œufs de caille
- **12 cl** de crème liquide entière
- **15 g** de beurre
- **8 c. à soupe** d'huile parfumée à la truffe
- Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les avec un Économe et évidez-les sur un côté en les creusant avec une cuillère parisienne. Réservez les parures pour une autre utilisation.

2 **Cuisez à la sauteuse.** Faites sauter les pommes de terre évidées dans une sauteuse avec l'huile parfumée à la truffe, pendant 15 minutes pour bien les faire colorer de tous côtés. Salez et poivrez.

3 **Poursuivez au four.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pommes de terre dans un plat à four et parsemez-les de parcelles de beurre. Versez un fond d'eau dans le plat et couvrez le tout d'une feuille de papier cuisson. Enfournez pour 30 minutes.

4 **Finalisez la cuisson.** Râpez quelques lamelles de truffe. Débarrassez les pommes de terre et garnissez-en le fond de quelques lamelles de truffe, puis versez la crème. Cassez 1 œuf de caille par-dessus. Enfournez encore pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit pris.

5 **Servez.** Râpez ensuite le reste de truffe sur les pommes de terre farcies aux œufs cocotte.



ASTUCE
Conservez les parures de pomme de terre pour les intégrer dans votre prochain potage de légumes.



Mini-babas farcis

25 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **30 MIN** Repos | **10 MIN** Congélation | **POUR** **20** pièces

- **3** œufs
- **5 cl** de lait
- **50 g** de beurre (+ pour les moules)
- **225 g** de farine (+ pour les moules)
- **1 sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** de sucre semoule
- **1 c. à café** de sel

Pour la garniture :

- **300 g** de cœur de saumon fumé
- **1** citron vert bio
- **1 botte** de pousses de betterave ou d'aneth
- **15 cl** de crème liquide entière
- **150 g** de fromage frais à tartiner
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte à baba.** Faites fondre le beurre avec le lait. Mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre, puis les œufs et le mélange beurre lait. Beurrez et farinez un moule à mini-babas. Versez la pâte et laissez gonfler 30 minutes à température ambiante.

2 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 25 minutes. Laissez légèrement refroidir avant de démouler, puis recommencez l'opération avec la pâte restante.

3 **Préparez la mousse.** Placez la crème au congélateur pour 10 minutes. Fouettez le fromage frais et le zeste râpé du citron vert, salez et poivrez. Montez la crème en chantilly, puis incorporez-la dans le fromage. Placez la mousse dans une poche à petite douille lisse.

4 **Découpez le saumon.** Taillez le cœur de filet en tranches un peu épaisses.

5 **Finalisez.** Réalisez une entaille sur la hauteur des petits bouchons pour les ouvrir légèrement en deux. Insérez-y 1 tranche de saumon et 1 cordon de mousse. Déposez 1 petite touffe de pousses de betterave ou d'aneth.

Petite tourte au foie de volaille, marrons et champignons

40 MIN	1 H	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

- **500 g** de foies de volaille
- **400 g** de champignons mélangés surgelés
- **1** échalote
- **½ botte** de persil plat
- **½ botte** de ciboulette
- **1** œuf
- **20 cl** de crème liquide entière
- **20 g** de beurre
- **150 g** de marrons cuits au naturel
- **5 cl** de cognac
- Sel et poivre

Pour la pâte :

- **1** œuf
- **300 g** de beurre
- **750 g** de farine
- Sel

1 **Préparez la farce.** Faites suer l'échalote pelée et ciselée, ainsi que les champignons dans une sauteuse avec le beurre, pendant 10 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les marrons grossièrement concassés, versez le cognac et faites-le bouillir avant de flamber. Mélangez encore 3 minutes. Laissez complètement refroidir avant de mélanger dans un cul-de-poule avec les foies de volaille recoupés en deux ou trois au besoin, la crème et l'œuf battu. Ajoutez le persil effeuillé et haché et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.

2 **Préparez la pâte.** Faites chauffer 33 cl d'eau dans une casserole, puis ajoutez le beurre en parcelles et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine et une demi-cuillerée à café de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple. Placez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez pour qu'elle soit bien élastique. Abaissez-la sur une épaisseur de 3 mm au rouleau. À l'aide d'un emporte-pièce de 16 cm de diamètre, découpez 6 disques et détaillez encore 6 autres disques de 8 cm de diamètre.

3 **Procédez au montage.** Beurrez et farinez 6 moules à soufflés individuels et foncez-y les plus grands disques de pâte dedans. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez la farce dedans. Recouvrez les tourtes avec les plus petits disques et soudez-les bord à bord avec la pâte inférieure. Avec la pointe d'un couteau, exercez une ouverture sur le dessus des tourtes en vissant pour former une cheminée circulaire régulière.

4 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Battez l'œuf et badigeonnez-en les tourtes avec un pinceau. Enfournez-les pour 45 minutes en surveillant la coloration. Les tourtes doivent être bien dorées et croustillantes. Laissez tiédir avant de servir.

TOUR DE MAIN

Avec les chutes de pâte, ornez les tourtes en réalisant de petits boudins que vous disposez sur les tourtes badigeonnées d'œuf. Badigeonnez aussi ces décorations d'œuf avant d'enfourner.

TOUR DE MAIN

Pour les panures plus grossières, roulez plus fermement les boulettes dedans afin que la panure s'y imprime bien.

Boules de Noël

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

- **1 botte** de ciboulette
- **500 g** de fromage de chèvre frais
- **40 g** de noisettes décortiquées
- **40 g** de pistaches nature décortiquées
- **40 g** de cranberries séchées
- **30 g** de noix de pécan
- **1 c. à soupe** de graines de lin dorées
- **1 c. à soupe** de graines de sésame
- **1 c. à soupe** de graines de pavot
- **1 c. à soupe** de curcuma moulu
- **1 c. à soupe** de paprika fumé

1 **Préparez les panures.** Hachez finement au couteau et séparément les pistaches, les noisettes, les noix de pécan et les cranberries séchées. Ciselez la ciboulette. Placez chaque épice, graine et autre condiment dans une petite coupelle.

2 **Préparez les boulettes.** Entre vos doigts légèrement humectés d'eau froide, façonnez et roulez des boulettes de différentes tailles avec le fromage frais.

3 **Assemblez.** Roulez distinctement chaque boulette dans une panure en variant les calibres et les couleurs. Disposez-les dans des plats de service et réservez-les au frais jusqu'au moment de déguster.

Bûches de gaufre

30 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **35 MIN** Repos

POUR 12 personnes

- **1** œuf
- **12 cl** de lait
- **50 g** de beurre (+ 10 g pour la cuisson)
- **125 g** de farine
- **3 g** de levure sèche de boulanger (soit ½ sachet)

Pour la garniture :

- **24** noix de pétoncle
- **2** avocats mûrs à point
- **1** citron vert
- **3 brins** d'aneth
- **10 g** de beurre
- **2 c. à soupe** d'œufs de hareng ou de lump noirs
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de baies roses
- **1 c. à café** de graines de sésame blanc
- **1 c. à café** de graines de sésame noir
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte à gaufre.** Faites tiédir le lait, puis versez la levure sèche. Mélangez et patientez 2 minutes jusqu'à dissolution. Faites tiédir 12 cl d'eau et fouettez-la avec l'œuf et 1 pincée de sel. Tamisez la farine et incorporez-la. Ajoutez à cette pâte le mélange initial à la levure, fouettez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. Faites fondre le beurre « noisette » à la casserole. Versez-le dans la pâte et fouettez bien. Incorporez la moitié de l'aneth effeuillé et haché, ainsi que la moitié des baies roses pilées au mortier. Entreposez la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air et laissez reposer 30 minutes.

2 **Préparez la garniture.** Pelez les avocats et récupérez leur chair, mixez-la avec le citron vert pelé à vif, salez et poivrez. Placez la crème obtenue dans une poche munie d'une petite douille cannelée. Faites sauter les pétoncles dans une sauteuse avec l'huile et le beurre en salant et poivrant. Effeuillez le reste d'aneth.

3 **Passez à la cuisson des gaufres.** Faites chauffer le gaufrier et beurrez-le légèrement. Versez 1 louche de pâte et faites cuire chaque gaufre 3 à 5 minutes. Dégagez les gaufres avec un petit couteau à bout rond. Découpez-les dans la largeur pour obtenir des réglettes.

4 **Finalisez la recette.** Garnissez chaque réglette de 2 pétoncles et de crème d'avocat. Parsemez cette dernière d'aneth ciselé et de graines de sésame mélangées. Ajoutez une touche d'œufs de poisson sur les pétoncles. Parsemez de reste de baies roses pilées. Servez sans trop attendre.

TOUR DE MAIN

Faire fondre le beurre « noisette » signifie de le faire fondre jusqu'à obtenir une odeur de noisette grillée et une teinte rousse.



ASTUCE

On choisit toujours un foie entre 400 à 500 grammes. Au-delà, ils sont souvent gorgés d'eau et rendent trop de graisse à la cuisson. La chair doit être souple et résistante avec une belle couleur beige ivoire, sans tache ni hématome.

Foie gras cuit au sel

15 MIN Préparation | **48 H** Repos | **POUR** **6** personnes

1	foie gras dénervé de 500 g environ
2 brins	de thym
600 g	de gros sel
1 c. à soupe	rase de 4-épices
1 c. à soupe	de cognac
1 c. à café	rase de poivre moulu
½ c. à café	de sel fin

1 **Préparez le foie gras.** Sur une planche couverte de papier cuisson, séparez les 2 lobes du foie gras. Assaisonnez-les de tous les côtés avec les épices, le sel fin, le poivre, le thym et le cognac. Remettez les 2 lobes en place. Déposez le foie gras sur un carré de gaze ou de tissu fin de 30 x 30 cm environ, enveloppez-le en serrant bien, de façon à faire un rouleau. Fermez les extrémités à l'aide d'une ficelle de cuisine.

2 **Finalisez la recette.** Couvrez le fond d'un moule à cake avec du gros sel. Placez-y le foie gras et recouvrez-le de gros sel restant. Réservez-le ensuite au réfrigérateur pendant 48 heures.

3 **Servez.** Le foie gras aura une texture de mi-cuit, et plus vous attendrez, plus il aura une texture de foie cuit. Coupez-le ensuite en tranches. Accompagnez ces dernières de pain brioché toasté et dégustez.



Parmigiano Reggiano

Les secrets d'un fromage d'exception

Souvent copié mais jamais égalé, le Parmigiano Reggiano est un produit emblématique de la péninsule. Sa fabrication repose sur un savoir-faire traditionnel et artisanal unique. À la clé, un goût incomparable et légèrement addictif. Voici quelques-uns des secrets du roi des fromages italiens.

C'est principalement autour de l'Émilie Romagne que se situent les producteurs italiens de Parmigiano Reggiano. En effet contrairement aux idées reçues, toutes les provinces italiennes ne peuvent pas produire le fromage. Sur cette zone géographique délimitée, les producteurs obéissent à un cahier des charges ultra-strict. De l'alimentation des vaches (fourrages locaux majoritaires) à la durée devant s'écouler entre la traite et la livraison du lait à la fromagerie (deux heures maximum), rien n'est laissé au hasard. Pas moins de 14 litres de lait de vache sont nécessaires pour fabriquer 1 kg de Parmesan. Quant à l'affinage la durée minimale est de 12 mois sachant que le Parmigiano Reggiano est en moyenne commercialisé après 24 mois d'affinage. C'est cette durée exceptionnelle qui permet de développer ce profil organoleptique atypique et cette granulosité absolument incomparable.

Ces quelques éléments permettent de comprendre pourquoi les gourmets français en ont fait un de leurs fromages préférés. Pur produit de son terroir, le Parmigiano Reggiano n'a tout simplement pas d'équivalent. Pour découvrir la puissance et la variété de ses saveurs, les spécialistes conseillent de tester et de comparer les différents affinages. À 15 mois, on se régale, à 24 mois, vos papilles sont en ébullition. À 36 mois quelques écailles vous embarquent dans une véritable aventure gastronomique inoubliable. Et celle-ci peut vous emmener très loin si vous goûtez à certaines meules affinées 80 mois voire plus ! Le risque : devenir accro… au Parmigiano Reggiano. Vous voilà prévenu.e !

UN INVITÉ DE MARQUE POUR VOS TABLES DE FÊTE

Affiné 30 mois, le Parmigiano Reggiano se déguste à l'apéritif accompagné de miel ou de confiture de poire. Ce produit d'exception trouve naturellement sa place en cuisine qu'il soit râpé, en copeaux ou en écailles. Pendant les fêtes, on le glisse dans les gratins, purées et risottos truffés ; on en fait des sablés ou de délicates tuiles salées à servir aux invités pour les faire patienter. Il s'incorpore dans des mousses, crèmes ou soufflés raffinés qui seront servis en entrée. Dans un velouté, le goût salé du Parmesan se marie à merveille avec la douceur du petit pois ou du panais. Côté fruits de mer, le roi italien accommode élégamment la chair des crabes, homards, langoustes. Et les huîtres lui veulent aussi du bien. À tester : quelques copeaux de Parmesan à disposer sur des huîtres et à gratiner au four. Miam !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Parmigiano Reggiano contient différents acides aminés. Un de ces acides aminés est responsable de la présence de petits points blancs et se développe pendant l'affinage. Plus les points sont nombreux et gros, plus cela indique un affinage long. Et si vous vous demandez ce qu'est l'umami, la fameuse 5ème saveur identifiée à l'origine par les Japonais (après le sucré, le salé, l'acide et l'amer), goûtez un morceau de Parmesan et vous aurez la réponse ! C'est un autre acide aminé très présent dans le Parmesan qui crée cette saveur si particulière et plébiscitée par les gastronomes du monde entier.

Plus d'infos sur :
www.parmigianoreggiano.com/fr **@parmigianoreggiano.fr**

Retrouvez un très large choix de Parmesan sur : **shop.parmigianoreggiano.com/fr**

PARMIGIANO REGGIANO
Le *véritable* Parmesan.



ASTUCE
Pour plus d'onctuosité et de gourmandise, ajoutez 1 yaourt à la grecque au houmous dans le mixeur à l'étape 2.

Dips de potimarron et pois chiches grillés

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

- **1 kg** de potimarron
- **5 gousses** d'ail
- **1** oignon
- **300 g** de pois chiches
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de tahini
- **1 c. à soupe** de vinaigre de vin rouge
- **2 c. à café** de cumin
- **1 c. à café** de coriandre moulue
- **1 c. à café** de piment doux moulu
- Sel et poivre

1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez et hachez grossièrement le potimarron. Enfournez-le avec 4 gousses d'ail non pelées et 1 filet d'huile d'olive pour 45 minutes.

2 **Préparez le houmous.** Ôtez la peau de l'ail cuit et déposez-le dans un mixeur. Ajoutez le potimarron, le tahini, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.

3 **Préparez les pois chiches.** Pelez et hachez finement l'oignon. Rincez et égouttez les pois chiches. Faites revenir l'oignon à la poêle 10 minutes. Ajoutez les pois chiches, la dernière gousse d'ail pelée et hachée. Saupoudrez de cumin, de piment et de coriandre séchée. Poursuivez la cuisson encore quelques minutes. Servez avec des chips de pita.

Sucettes de mini-tourte façon canard à l'orange

30 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR** **16** pièces

- **500 g** de saucisses de canard
- **1** orange non traitée
- **2 gousses** d'ail
- **2 c. à soupe** de sauce soja
- **1 c. à soupe** de miel de montagne
- **1 c. à soupe** d'épices 5 parfums

Pour la pâte :

- **1** œuf
- **150 g** de beurre
- **375 g** de farine
- Sel

1 **Préparez la farce.** Récupérez la chair des saucisses. Agrémentez-la d'ail pelé et haché, de miel, d'épices 5 parfums, de sauce soja et du zeste de l'orange.

2 **Préparez la pâte.** Faites chauffer 16 cl d'eau, puis ajoutez le beurre en parcelles et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine et une demi-cuillerée à café de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple. Placez-la sur un plan fariné et pétrissez pour qu'elle soit élastique. Abaissez-la sur une épaisseur de 3 mm. À l'aide d'emporte-pièces, découpez-en la moitié en disques de 5 cm et le reste en disques de 6 cm de diamètre.

3 **Procédez au montage.** Posez 1 boulette de farce de la taille d'une noix sur chaque disque de 5 cm de diamètre, aplatissez en laissant un bord. Recouvrez-les d'un disque de 6 cm de diamètre et soudez bien les bords des 2 disques superposés. Enfoncez-y un bâtonnet à glace en bois, préalablement trempé dans l'eau, et disposez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson.

4 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Battez l'œuf et badigeonnez-en les tourtes. Enfournez pour 30 minutes en surveillant la coloration. Les tourtes doivent être bien dorées et croustillantes. Laissez tiédir avant de servir.



VARIANTE

Pour une version végétarienne de cette recette, troquez les œufs de saumon pour des petits dés de champignons de Paris ou de la morille séchée réhydratée et poêlée.

Petits choux aux herbes, mousse de raifort aux œufs de saumon

25 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 20 pièces

- **5** œufs
- **300 g** de fromage frais à tartiner
- **15 cl** de lait (+ 2 c. à soupe)
- **130 g** de beurre doux
- **170 g** de farine
- **150 g** d'œufs de saumon
- **90 g** de raifort râpé
- **30 g** de graines de courge
- **5 g** de sucre semoule
- **1 c. à soupe** de ciboulette séchée
- **1 c. à soupe** d'aneth séché
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte à choux**. Dans une casserole, portez à ébullition 15 cl d'eau avec le lait, 1 pincée de sel, le sucre et le beurre en morceaux. Hors du feu, versez en une seule fois la farine et mélangez à la spatule. Reportez sur feu moyen, tout en mélangeant, jusqu'à l'absorption de celle-ci. Faites dessécher cette détrempe sur le feu, jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois de la casserole. Hors du feu, ajoutez les œufs un à un. Remplissez sans attendre une poche munie d'une douille cannelée.

2 **Passez à la cuisson**. Préchauffez le four à 200 °C. Dressez les choux en quinconce de 3 cm de diamètre sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Humectez légèrement les choux de lait, à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 15 minutes en surveillant. Ils doivent être bien gonflés, mais pas trop colorés. Laissez-les refroidir sur une grille à pâtisserie.

3 **Préparez la garniture**. Fouettez le fromage frais avec le raifort, l'aneth et la ciboulette séchés. Salez et poivrez. Placez dans une poche à douille cannelée, réservez au frais. Concassez les graines de courge.

4 **Dressez**. Lorsque les choux sont froids, coupez-les en deux. Garnissez la base de fromage frais. Surmontez d'œufs de saumon et parsemez de graines de courge. Replacez les chapeaux des choux. Réservez au frais.

ASTUCE

Il est préférable de laisser rassir le pain 1 ou 2 jours pour le découper facilement. Les garnitures permettront d'éviter que ce soit sec.

Pain surprise

40 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 12** personnes

- **115 g** de chiffonnade de jambon blanc aux herbes
- **8** crevettes cuites
- **100 g** de jeunes pousses d'épinards
- **2 gros** champignons de Paris
- **4 brins** de ciboulette
- **2 brins** d'estragon
- **1 c. à soupe** de jus de citron vert
- **2** œufs
- **8 tranches** de cheddar
- **2 c. à soupe** de confit d'oignon
- **100 g** de fromage frais
- **10 g** de beurre
- **1 c. à soupe** de mayonnaise
- **1** pain de mie
- **75 g** de filet de thon à l'huile d'olive
- **1 c. à café** de pistaches moulues
- Sel et poivre

1 **Préparez le pain.** Coupez-le en tranches régulières.

2 **Préparez la garniture au thon.** Rincez et essorez les épinards. Faites-les tomber dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile de thon. Mixez le fromage frais avec le thon et mélangez avec les épinards.

3 **Préparez la garniture aux crevettes.** Décortiquez les crevettes et hachez-les en morceaux. Fouettez la mayonnaise avec le jus de citron et la ciboulette ciselée. Mélangez avec les crevettes et les pistaches.

4 **Préparez la garniture œuf champignon.** Émincez les champignons. Fouettez les œufs, salez et poivrez-les. Faites cuire de très fines omelettes dans une poêle antiadhésive avec un peu de beurre. Apposez des lamelles de champignons crues dans chaque omelette. Parsemez d'estragon ciselé et réservez ces mini-omelettes sur une assiette.

5 **Passez au montage.** Garnissez 1 tranche de pain d'une couche de chaque préparation et recouvrez-le d'une seconde tranche de pain. Pour la garniture au jambon, associez 1 fine couche de confit d'oignon, des tranches de cheddar et de la chiffonnade de jambon.

6 **Finalisez le pain surprise.** Pressez bien et coupez les sandwichs obtenus en quatre. Rangez-les par alternance en reconstituant le pain. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au frais.

Œuf cocotte aux gambas

25 MIN Préparation | **12 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **12** gambas cuites
- **3 brins** d'aneth
- **2 brins** d'estragon
- **6** œufs extra frais
- **30 cl** de crème fleurette
- **100 g** d'œufs de saumon
- Sel et poivre

1 **Préparez la garniture.** Décortiquez les gambas en conservant la queue sur 6 d'entre elles. Effeuillez 2 brins d'aneth et l'estragon. Salez et poivrez la crème.

2 **Préparez un bain-marie.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites bouillir 1 litre d'eau.

3 **Procédez au montage.** Rangez dans le fond de 6 verrines les gambas intégralement décortiquées et placez les herbes effeuillées mélangées. Répartissez la crème. Posez une seconde gamba debout, la queue en dehors. Puis cassez délicatement les œufs pour verser 1 blanc d'œuf dans chaque verrine. Réservez les jaunes séparément. Salez et poivrez.

4 **Passez à la cuisson.** Disposez les ramequins dans un plat à four. Versez l'eau bouillante autour à mi-hauteur et enfournez pour 7 minutes. Ajoutez les jaunes d'œufs dans les ramequins et poursuivez la cuisson 5 minutes. Le blanc doit être pris, mais pas le jaune.

5 **Servez.** À la sortie du four, garnissez d'œufs de saumon et décorez d'un brin d'aneth. Dégustez.

ASTUCE
Proposez du pain aux algues ou du pain de seigle en accompagnement.



ASTUCE
Vous pouvez servir les bûchettes entières en guise d'entrée ou les trancher en épaisses rondelles et piquer celles-ci sur des pics en bois pour les servir à l'apéritif.

Bûchette roulée à la truite fumée et betterave

30 MIN Préparation | **6 H** Réfrigération | **POUR** **12** personnes

- **500 g** de pavé de saumon sans peau
- **2** betteraves rouges cuites
- **½** citron vert (jus)
- **1 poignée** de feuilles de roquette
- **4 brins** d'aneth
- **150 g** de fromage frais à tartiner
- **6 tranches** de truite fumée
- **50 g** d'œufs de saumon
- **6 tranches** de pain polaire
- Sel et poivre

1 **Préparez les bases.** Effeuillez l'aneth, réservez 3 brins pour la déco et hachez le reste. Fouettez le fromage frais à tartiner avec le jus de citron vert et l'aneth, poivrez bien et salez légèrement. Tranchez finement le saumon frais en sashimi. Pelez et coupez les betteraves à la mandoline en fines rondelles.

2 **Montez les bûchettes.** À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, laminez les tranches de pain polaire pour les affiner et les courber légèrement. Étalez le fromage frais par-dessus, puis agencez le saumon cru et les lamelles de betterave. Roulez-les bien serré et enveloppez-les dans du film alimentaire. Entreposez les bûchettes pour 6 heures au réfrigérateur.

3 **Finalisez les bûchettes.** Ôtez le film alimentaire et enveloppez les bûchettes d'une tranche de truite fumée. Décorez les bûchettes avec des œufs de saumon, de l'aneth et de la roquette. Coupez-les en tranches.



Pain nordique au saumon gravlax

25 MIN Préparation | **30 MIN** Repos | **32 H** Réfrigération | **POUR** **12** personnes

- **500 g** de filet de saumon avec peau
- **1** citron
- **1** oignon doux
- **1 botte** d'aneth
- **250 g** de crème fraîche épaisse
- **1** pain nordique aux graines
- **50 g** de sel fin
- **35 g** de sucre semoule
- **1 c. à soupe** de câpres au vinaigre
- **1 c. à café** de baies roses
- Sel et poivre

1 **Préparez la marinade**. Effeuillez et hachez finement l'aneth. Mélangez-le avec le sel, le sucre et les baies roses pilées au mortier.

2 **Préparez le gravlax**. Placez le filet de saumon dans un plat sur sa peau et frottez-le uniformément de la marinade sèche, sans oublier les extrémités. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Couvrez le plat de film alimentaire sans être au contact du saumon et entreposez pour 1 nuit au réfrigérateur.

3 **Poursuivez la marinade**. Retournez le saumon et laissez-le reposer de la même façon pour encore 24 heures.

4 **Préparez l'accompagnement**. Pelez et ciselez l'oignon doux. Égouttez les câpres. Fouettez la crème avec un trait de jus de citron. Salez et fouettez-la.

5 **Finalisez le gravlax**. Rincez le saumon à l'eau claire bien froide pour retirer toute la marinade. Essuyez-le soigneusement dans du papier absorbant.

6 **Dressez**. Tranchez le saumon gravlax en sorte de sashimi. Coupez le pain en tranches et déposez par-dessus le gravlax, de l'oignon, des câpres et proposez un peu de crème en guise de condiment et quelques fins quartiers de citron.

Verrine de langoustine

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

- **30** queues de langoustines cuites
- **3** sucrines
- **2** avocats mûrs à point
- **⅓ de botte** de ciboulette
- **3 feuilles** d'oseille fraîche
- **3 c. à soupe** de jus de citron
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** d'huile d'argan
- **1 c. à soupe** de graines de courge
- **1 c. à café** de paprika fumé
- Sel et poivre

Pour la mayonnaise à la bisque :

- **1** jaune œuf
- **25 cl** d'huile
- **3 c. à café** de bisque de homard
- **1 c. à café** de moutarde
- Sel

1 **Préparez les langoustines.** Décortiquez soigneusement les queues et réservez-les au frais.

2 **Préparez la mayonnaise à la bisque**. Dans un saladier, mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Versez 1 filet d'huile, puis battez le mélange à l'aide d'un fouet électrique. Ajoutez progressivement le reste de l'huile sans arrêter de fouetter, jusqu'à obtenir une belle texture de mayonnaise. Ajoutez la bisque, salez et réservez.

3 **Préparez la salade**. Effeuillez et émincez finement les sucrines. Hachez finement l'oseille. Pelez et coupez les avocats en cubes, citronnez-les. Mélangez le tout et arrosez avec les huiles. Salez et poivrez, puis parsemez de graines de courge. Mélangez bien.

4 **Procédez au montage.** Répartissez la salade dans 6 verrines. Surmontez de queue de langoustine et réservez au frais.

5 **Finalisez le dressage**. Nappez les verrines de mayonnaise et parsemez de ciboulette ciselée. Saupoudrez de paprika fumé. Servez sans attendre.

ASTUCE

À défaut d'oseille fraîche, optez pour 1 cuillerée à soupe d'oseille hachée surgelée.

Et aussi :
50 idées d'apéro spécial fêtes de fin d'année à retrouver sur Marmiton.org



LE SAVIEZ-VOUS ?
Le jambon de Parme est produit dans la région italienne du même nom. Pour son savoir-faire unique et ses qualités gustatives, il bénéficie d'une AOP.

Polenta au jambon de Parme et aux poivrons confits

30 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **6 tranches** de jambon de Parme
- **500 g** de poivrons surgelés
- **2** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1 l** de bouillon de légumes
- **250 g** de semoule de maïs
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les poivrons confits.** Lavez et coupez les poivrons en larges lanières. Faites-les revenir 40 minutes à feu doux, dans l'huile d'olive avec 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés. Réservez.

2 **Préparez la polenta.** Hachez finement le deuxième oignon et la gousse d'ail. Dans une casserole, faites-les revenir avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mouillez avec le bouillon de légumes. Versez la semoule en pluie. Laissez épaissir quelques minutes sans cesser de remuer. Salez et poivrez.

3 **Préchauffez le four à 200 °C.** Versez la préparation à la polenta dans les moules à muffins. Enfournez pour 20 minutes, puis laissez tiédir avant de démouler.

4 **Dressez.** Coupez les poivrons confits en carrés, puis déposez-les sur les muffins. Surmontez d'une demi-tranche de jambon enroulée et conservez au frais jusqu'au service.

Terrine de foie gras aux abricots secs et baies roses

30 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **49 H** Réfrigération

POUR 8 À 10 personnes

- **1** foie gras cru à température ambiante
- **6 brins** de thym
- **8** abricots secs moelleux
- **2 c. à soupe** de porto blanc
- **1 c. à café** de baies roses
- **1 c. à café** de sel fin
- **1 c. à café** de poivre

1 **Déveinez le foie gras.** Ouvrez-le délicatement entre vos doigts pour en retirer avec soin le maximum de veines.

2 **Assaisonnez le foie gras.** Saupoudrez-le de sel, de poivre, de baies roses pilées au mortier et de thym émietté. Arrosez de porto et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

3 **Procédez au montage.** Taillez les abricots en deux dans l'épaisseur. Préchauffez le four à 100 °C. Rangez les morceaux de foie dans une petite terrine en tassant bien et en les intercalant avec des lamelles d'abricot.

4 **Passez à la cuisson.** Placez la terrine sur la plaque du four et enfournez pour 1 heure en réduisant immédiatement la température du four à 70 °C. Laissez complètement refroidir à la sortie du four, puis placez au réfrigérateur pour 48 heures.

5 **Servez.** Dégustez la terrine de foie gras bien fraîche avec des toasts de pain brioché grillé.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Il est important de laisser reposer un foie gras au réfrigérateur pendant au moins 48 heures avant de le servir. Si vous pouvez le préparer encore davantage à l'avance, il n'en sera que meilleur. Sa consommation optimale est de 3 à 4 jours après cuisson.

Le Jambon de Parme AOP
Que du plaisir !

SANS ADDITIFS
SANS NITRITES
AJOUTÉS

LOI ITALIENNE DE 1992

Retrouvez toutes nos succulentes recettes sur notre site prosciuttodiparma.com

Consorzio del Prosciutto di Parma C.C.I.A.A. DI PARMA NUM. ISCR. REG. IMPRESE, PIVA e C.F.00252280345 - Photos : image DR

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

Boulettes champignons chataîgnes

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **15** boulettes

- **200 g** de champignons bruns de Paris
- **100 g** de courge Butternut
- **1** échalote
- **1 gousse** gousse d'ail
- **2 c. à soupe** de lait végétal (soja, avoine, épeautre, ...)
- **100 g** de marrons cuits en conserve
- **90 g** de cerneaux de noix
- **40 g** de chapelure
- **35 g** de farine de châtaigne
- **2 c. à soupe** de levure maltée
- **2 c. à soupe** de coriandre séchée
- **1 c. à soupe** de 4 épices
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de sirop d'érable
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et émincez l'ail et l'échalote. Coupez les champignons en petits morceaux. Pelez et râpez la courge butternut.

2 **Faites revenir la garniture.** Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'échalote, l'ail, et les champignons en morceaux. Faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez et poivrez au goût. Laissez refroidir.

3 **Préparez les chapelures.** Dans le bol du robot, hachez les noix sans les réduire en poudre. Réservez. Dans le bol nettoyé, mixez les marrons en une fine chapelure. Réservez.

4 **Façonnez les boulettes.** Dans un saladier, réunissez les champignons, les noix hachées, la butternut râpée, la farine de châtaigne, la chapelure, la levure maltée, le lait végétal, le 4 épices, le sirop d'érable et la coriandre. Assaisonnez. Façonnez de petites boulettes en veillant bien à vous mouiller les mains régulièrement.

5 **Passez à la cuisson.** Roulez les boulettes dans la chapelure de marrons et posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Versez un filet fin d'huile d'olive sur les boulettes et enfournez pour 10 minutes de cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez aussitôt.



VARIANTE

Réalisez une version végétarienne de cette recette en remplaçant les pavés de saumon par un demi-champignon de Paris revenu quelques minutes dans l'huile de sésame.

Rouleaux hivernaux au saumon

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **1 H** Repos

POUR 12 personnes

- **2** pavés de saumon sans peau
- **2** carottes
- **1** betterave crue
- **50 g** de jeunes pousses d'épinards
- **50 g** de pousses de petits pois (ou 1 botte de coriandre)
- **6 feuilles** de chou rouge
- **6 petites** feuilles de riz rondes

Pour la sauce :

- **4 c. à soupe** de jus de citron vert
- **4 c. à soupe** de sauce nuoc-mâm
- **1 c. à soupe** de gingembre mariné
- **1 c. à soupe** de miel
- **1 c. à soupe** d'huile de sésame

1 **Taillez les légumes.** Pelez et taillez les carottes et la betterave en fine julienne.

2 **Préparez les pavés de saumon.** Placez-les dans une poêle de 20 cm de diamètre. Couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition sans couvercle, puis retournez les pavés. Retirez du feu et laissez reposer 7 minutes. Sortez-les de l'eau, laissez-les refroidir 1 heure.

3 **Garnissez 1 feuille de riz.** Trempez 1 feuille de riz dans de l'eau froide et posez-la face à vous sur un linge propre. Posez 1 feuille de chou contre la feuille de riz, sous la ligne horizontale du centre, au milieu. Étalez sur cette ligne, de jeunes pousses d'épinards, jusqu'à 3 cm des bords. Déposez par-dessus la julienne de carotte, de betterave et des pousses de petits pois. Émiettez enfin un peu de saumon dessus.

4 **Façonnez le rouleau.** Rabattez le bord inférieur sur la garniture pour engager le rouleau. Tout en maintenant la feuille, ramenez les 2 bords latéraux vers le centre. Poursuivez l'enroulement du rouleau jusqu'en haut, tout en serrant bien.

5 **Finalisez.** Répétez l'opération avec le reste des ingrédients et enveloppez chaque rouleau d'un film alimentaire. Entreposez-les au réfrigérateur.

6 **Préparez la sauce.** Mélangez la sauce nuoc-mâm, le miel, l'huile de sésame et le jus de citron vert dans un bol. Ajoutez le gingembre mariné.

7 **Servez.** Au dernier moment, coupez les rouleaux en deux en biseaux et déballez-les. Dressez-les avec la sauce et vous pouvez les parsemer d'un peu de sel du vigneron.

1

2

3

ASTUCE

Préparez un maximum d'étapes à l'avance. Vous pouvez aussi cuire les feuilletés et les bouchées de poulet à l'avance et les faire légèrement réchauffer au four à 160 °C pendant 10-15 minutes.

Trio apéritif : saucisses feuilletées, toasts de mousse de foie au confit oignon figue, brochettes de poulet pané au chutney

50 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR** **12** personnes

- **2** chipolatas
- **2** escalopes de poulet fermier
- **1** piment rouge doux
- **1** oignon rouge
- **2 gousses** d'ail
- **3 brins** de thym
- **1** œuf
- **1** jaune d'œuf
- **½ rouleau** de pâte feuilletée
- **3** poivrons grillés au naturel
- **100 g** de chapelure panko
- **10 cl** de porto rouge
- **10 cl** de vinaigre balsamique
- **90 g** de mousse de foie de canard
- **12** croûtons de pain
- **3** figues séchées
- **2 c. à soupe** de miel d'acacia
- **1 c. à soupe** de gingembre moulu
- **1 c. à soupe** de farine
- **1 c. à café** de graines de nigelle
- **1** bain d'huile de friture
- Sel et poivre

1 **Préparez le chutney.** Taillez les poivrons grillés égouttés en dés. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Émincez le piment rouge épépiné. Faites chauffer le tout dans une casserole avec la moitié du miel et le gingembre. Salez et poivrez. Lorsque le tout frémit, versez le vinaigre et faites réduire pendant 15 minutes. Laissez refroidir et entreposez au frais.

2 **Préparez le confit oignon figue.** Pelez et émincez l'oignon. Taillez les figues séchées en fins quartiers. Placez le tout avec le miel restant et le porto dans une petite casserole, salez, poivrez et portez à ébullition. Réduisez le feu, faites réduire 10 minutes. Laissez refroidir et entreposez au frais.

3 **Roulez les feuilletés.** Coupez les saucisses en six et détaillez la pâte feuilletée en petites bandes dont la largeur représente celle des tronçons de saucisse, pour les envelopper dedans. Réservez au frais.

4 **Préparez les bouchées de poulet.** Taillez les escalopes de poulet en aiguillettes et farinez-les. Passez-les dans l'œuf entier battu puis dans la chapelure panko.

5 **Passez aux cuissons.** Préchauffez le four à 210 °C. Badigeonnez au pinceau les feuilletés de jaune d'œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Parsemez de graines de nigelle et enfournez pour 5 minutes, puis réduisez la température à 180 °C et finalisez la cuisson pendant 15 minutes. Préchauffez le bain de friture à 190 °C. Plongez les aiguillettes de poulet panées dedans et laissez-les frire 3 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant et enfilez-les sur des pics en bois.

6 **Dressez les toasts.** Tartinez les croûtons de mousse de foie et déposez un peu de confit d'oignon figue par-dessus. Décorez d'une pluche de thym.

7 **Servez.** Dressez les feuilletés de saucisse bien chauds et les bouchées de poulet panées avec le chutney épicé, accompagnés des feuilletés de saucisse bien chauds.



Blinis de pomme de terre à la betterave

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **1 H** Repos | **POUR** **12** personnes

- **300 g** de pommes de terre spécial purée
- **½** betterave cuite
- **½ bouquet** d'aneth
- **2** œufs
- **25 cl** de lait
- **250 g** de skyr nature
- **60 g** de beurre pour la cuisson
- **2** pavés de truite fumée
- **2** filets de maquereau fumé au poivre
- **100 g** de farine
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à soupe** de gin
- Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et coupez-les en cubes de 1 cm. Plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et comptez 3 minutes de cuisson à partir de l'ébullition. Égouttez-les.

2 **Préparez la pâte.** Faites tiédir le lait. Mixez avec les pommes de terre en ajoutant les œufs, la farine, la levure et le gin. Salez et poivrez. Mixez la betterave et ajoutez-la à la pâte. Celle-ci doit être crémeuse avec encore de petits morceaux de pommes de terre. Couvrez et laissez reposer pendant 1 heure.

3 **Préparez la garniture.** Effeuillez l'aneth. Émiettez les poissons fumés. Salez et poivrez le skyr.

4 **Passez à la cuisson.** Dans une poêle avec 1 noix de beurre, déposez des petites cuillerées de pâte et laissez cuire les blinis 30 secondes sur chaque face. Ils doivent être dorés de chaque côté. Débarrassez-les sur une assiette. Garnissez-les d'un peu de skyr, de pluches d'aneth et de miettes de poisson fumé.

Les plats de Noël

VARIANTE
Remplacez les canneberges par des quartiers de pomme et des navets, pour un mélange sucré salé.



Chapon canneberge mandarine

30 MIN	3 H	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

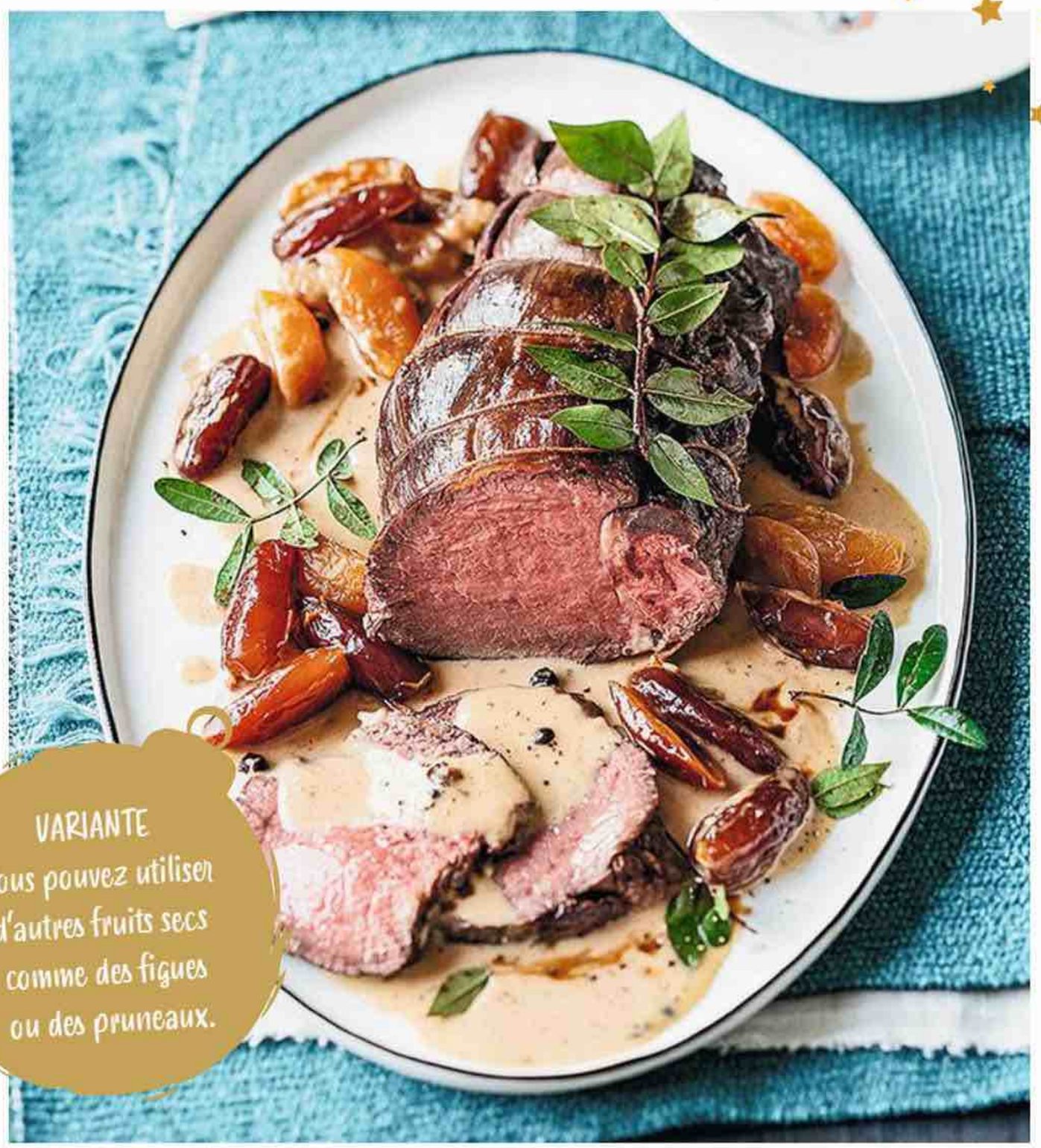
- 1 chapon de 3 kg
- 4 mandarines
- 250 g de canneberges fraîches
- 1 oignon
- 1 bouquet de thym
- 2 branches de romarin
- 30 g de beurre
- 10 cl de madère
- 1 cube de bouillon de volaille bio
- Sel et poivre

1 **Préparez le chapon.** Pelez l'oignon et coupez-le en quartiers. Salez et poivrez l'intérieur du chapon, puis insérez-y l'oignon, ainsi que le thym et la moitié du romarin effeuillé. Placez le chapon dans un grand plat à four. Badigeonnez-le de beurre, salez et poivrez-le. Parsemez-le de reste de romarin.

2 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Réhydratez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau et versez le bouillon dans le fond du plat, ajoutez le madère. Enfournez le chapon pour 30 minutes.

3 **Poursuivez la cuisson.** Lavez les mandarines et coupez-les en tranches épaisses. Rincez les canneberges. Tournez le chapon d'un quart de tour pour le positionner sur un côté et entourez-le de canneberges. Poursuivez la cuisson pendant 2 heures en plaçant le chapon toutes les 30 minutes sur le côté opposé et en l'arrosant de jus. Replacez ensuite le chapon bien droit et disposez les tranches de mandarine autour. Augmentez la température du four à 210 °C. Finalisez la cuisson en laissant cuire 30 minutes de plus, pour le faire bien colorer.

4 **Dressez.** Transférez le chapon dans un plat de service, arrangez les fruits tout autour et récupérez le jus dans une saucière.



VARIANTE
Vous pouvez utiliser d'autres fruits secs comme des figues ou des pruneaux.

Rôti de biche aux fruits secs, sauce madère

25 MIN	20 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

- 1 rôti de biche de 1 kg
- 40 cl de crème liquide entière
- 15 g de beurre
- 15 cl de madère
- 16 dattes
- 8 abricots séchés
- 3 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
- 1 c. à café de grains de poivre
- Sel et poivre

1 **Colorez la viande.** Salez et poivrez le rôti et faites-le revenir dans une cocotte avec le beurre et l'huile de tous les côtés. Pilez les graines de poivre au mortier et ajoutez-les.

2 **Cuisez le rôti.** Préchauffez le four à 200 °C. Mettez le rôti dans un plat à four et enfournez pour 10 minutes.

3 **Préparez la sauce.** Sur feu vif, déglacez les sucs de la cocotte avec le madère, en décollant bien le tout avec une spatule en bois. Dénoyautez les dattes et les abricots, puis coupez-les en deux. Ajoutez-les dans la cocotte et faites réduire le jus de moitié. Versez la crème et faites réduire. Rectifiez l'assaisonnement.

4 **Servez.** Tranchez le rôti de biche et dressez dans un plat. Ajoutez la sauce crémeuse aux fruits secs autour. Servez accompagné d'un risotto bien crémeux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'échine de porc se situe après le carré, avant la tête et au-dessus de la palette. C'est un morceau apprécié pour sa tendreté et sa saveur. Il est moins sec, car plus gras que le filet.



Rôti de porc aux pruneaux et à la persillade, aux carottes rôties et pommes fondantes

40 MIN Préparation | **2 H 15** Cuisson

POUR 6 personnes

- **1,2 kg** d'échine de porc
- **2 bottes** de carotte fanes
- **3 petites** pommes type reinette
- **3 gousses** d'ail
- **½ botte** de persil plat
- **30 g** de beurre
- **20 g** de parmesan râpé
- **12** pruneaux dénoyautés
- **2 tranches** de pain de campagne
- **8 c. à soupe** d'huile de colza
- **1 c. à café** de sumac
- Sel et poivre

1 **Préparez le rôti**. Taillez l'échine dans l'épaisseur pour l'ouvrir en portefeuille et obtenir un grand rectangle. Mixez la mie de pain avec 20 g de beurre mou, le persil effeuillé, l'ail pelé et le parmesan, salez et poivrez. Étalez ce beurre persillé au centre du rectangle de porc. Rangez-y en ligne les pruneaux et refermez le tout en roulant un rôti. Ficelez-le bien serré.

2 **Passez à la cuisson**. Faites colorer le rôti de tous côtés dans une cocotte avec le reste de beurre et la moitié de l'huile, salez et poivrez-le. Lavez les pommes et coupez-les en deux, ajoutez-les autour et mélangez-les bien. Versez un fond d'eau, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 1 h 30 sur feu doux, en retournant le rôti et en mélangeant les pommes toutes les 30 minutes.

3 **Préparez les carottes**. Préchauffez le four à 180 °C. Retirez les fanes et grattez les carottes sous 1 filet d'eau. Séchez-les et placez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les du reste d'huile, salez et poivrez-les, puis parsemez-les de sumac. Mélangez bien et enfournez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

4 **Dressez**. Tranchez le rôti de porc et servez-le avec les pommes fondantes et les carottes rôties.

Spaghettis crémeux aux gambas, citron et œufs de saumon

30 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR 8** personnes

- **60** gambas crues fraîches ou décongelées
- **1** citron bio non traité
- **½ botte** d'aneth
- **300 g** de mascarpone
- **100 g** d'œufs de saumon
- **900 g** de spaghettis épais (numéro 5)
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les gambas**. Retirez la tête et la carapace. Exercez une légère incision sur le dos pour retirer le boyau noir sous 1 filet d'eau. Tamponnez-les sur du papier absorbant.

2 **Préparez les condiments**. Effeuillez l'aneth. Râpez le zeste du citron et pressez-le afin de récupérer le jus.

3 **Passez à la cuisson**. Plongez les spaghettis dans une marmite d'eau bouillante salée en arrêtant la cuisson 2 minutes avant la fin de la cuisson recommandée pour des pâtes al dente.

4 **Finalisez la cuisson**. Faites sauter les gambas dans une large sauteuse avec l'huile. Salez et poivrez. Une fois qu'elles ont toutes bien rougi, déglacez avec le jus de citron. Récupérez les spaghettis à l'aide d'une araignée et placez-les dans une sauteuse avec le mascarpone, l'aneth et le zeste de citron. Poivrez bien et mélangez pour bien enrober les pâtes de sauce.

5 **Dressez**. Répartissez les spaghettis dans 8 assiettes creuses et garnissez-les de gambas. Ajoutez des œufs de saumon par-dessus et servez sans attendre.

Rôti de butternut farci aux champignons et châtaignes

30 MIN Préparation | **1 H 30** Cuisson

POUR 4 personnes

- **1** courge butternut de 1,5 kg
- **150 g** de champignons de Paris
- **1** citron (zeste)
- **2** échalotes
- **4 brins** de thym
- **100 g** de brocciu frais
- **100 g** de châtaignes cuites
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 180 °C. Émincez les champignons et les châtaignes. Épluchez les échalotes. Ouvrez la butternut dans la longueur et ôtez les graines ą l'aide d'une grosse cuillère. Creusez l'intérieur en laissant une épaisseur de 1 cm de chair, et écrasez la chair prélevée avec les échalotes.
2. **Préparez la farce.** Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive et faites revenir le mélange butternut échalote avec les champignons, 3 brins de thym et la moitié du zeste de citron pendant 10 minutes. Ajoutez les châtaignes, mélangez, salez et poivrez.
3. **Farcissez les courges.** Garnissez de cette farce les demi-butternuts, puis reconstituez la courge, en la ficelant si nécessaire.
4. **Faites cuire le rôti.** Disposez la butternut farcie sur une plaque tapissée de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis enfournez pour 1 h 20.
5. **Finalisez la recette.** Au moment de servir, découpez des tranches de 5 cm d'épaisseur de rôti de butternut et posez dessus 1 grosse cuillerée à soupe de brocciu, puis parsemez de thym frais, de zeste de citron et de poivre.

Suggestion de présentation



#LEMEILLEURDELAMER

Les crevettes du Pacifique COSTA sont si croquantes et savoureuses qu'elles vont vous inspirer de délicieuses recettes, pour un plaisir unique !

Avec les produits de qualité supérieure COSTA, c'est si facile de bien manger !

au rayon surgelé

Crevettes du Pacifique COSTA
décortiquées, déveinées, cuites, surgelées

www.costa-seafood.com

COSTA

Le meilleur de la mer

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



Quasi de veau et lentilles à l'orientale

40 MIN Préparation | **2 H 30** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **1** quasi de veau ficelé de 1,8 kg
- **300 g** patates douces
- **½** grenade
- **½ botte** de coriandre
- **4 feuilles** de laurier
- **20 g** de beurre clarifié ou ghee
- **4 l** de bouillon de volaille
- **400 g** de lentilles
- **30 g** de cranberries séchées
- **1 c. à soupe** de pâte de curry jaune
- **1 c. à café** de baies roses
- Sel et poivre

1 **Préparez le quasi.** Frottez le quasi de veau avec la pâte de curry jaune et faites-le colorer dans une cocotte avec le beurre clarifié de tous les côtés. Versez un fond de bouillon, les baies roses pilées au mortier et ajoutez 1 feuille de laurier. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30. Mouillez encore davantage de bouillon si nécessaire. Ajoutez les cranberries séchées et poursuivez la cuisson pendant 1 heure.

2 **Préparez les légumes.** Pendant la première cuisson du quasi. Portez le reste du bouillon de volaille à ébullition dans un faitout, avec le reste de laurier. Pelez les patates douces et coupez-les en cubes. Ajoutez les lentilles dans le bouillon et laissez cuire pendant 25 minutes. Ajoutez les patates douces et laissez cuire encore pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit tendre.

3 **Préparez la garniture.** Extrayez les graines de grenade en tapant la coque à l'aide d'une cuillère en bois au-dessus d'un grand bol. Effeuillez la coriandre.

4 **Finalisez la recette.** Égouttez les lentilles et les patates douces, en récupérant le bouillon de cuisson. Placez les légumes dans un grand plat avec la grenade et la coriandre. Salez et poivrez. Posez le rôti par-dessus et parsemez de cranberries.

Gratin de saumon au parmesan et patate douce

25 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

- **800 g** de pavé de saumon sans peau
- **400 g** de patates douces
- **4 brins** de basilic (facultatif)
- **2** œufs
- **250 g** de mascarpone
- **20 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de parmesan râpé
- **60 g** de noisettes décortiquées
- **3 c. à soupe** de vermouth blanc
- Sel et poivre

1 **Préparez les noisettes.** Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur une plaque et enfournez-les pour 20 minutes pour les faire griller. Concassez-les finement.

2 **Préparez la purée.** Pelez et coupez les patates douces en morceaux. Plongez-les 30 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée, puis égouttez-les et mixez-les avec la crème liquide entière et la moitié du parmesan.

3 **Préparez les gratins.** Taillez le saumon en lamelles. Fouettez les œufs avec le mascarpone et le vermouth blanc. Salez, poivrez, incorporez le reste de parmesan. Mélangez et répartissez la préparation dans 8 plats à four individuels.

4 **Cuisez les gratins.** Placez la purée dans une poche munie d'une douille cannelée et appliquez-la sur la préparation au saumon. Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que les gratins soient bien dorés.

5 **Servez.** Parsemez les gratins de noisettes et de feuilles de basilic, si vous le désirez.



VARIANTE

Pour un crumble encore plus croustillant, faites cuire les pommes de terre à part dans le four (30-40 min à 180 °C), avant la cuisson du saumon, et faites-les réchauffer au dernier moment dans une sauteuse en ajoutant le condiment crevette à la fin.

Filet de saumon en crumble d'herbes

30 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

800 g	de filet de saumon
300 g	de crevettes grises décortiquées
800 g	de petites pommes de terre types Noirmoutier
1	citron jaune
1 botte	d'aneth
4 brins	de persil
150 g	de beurre demi-sel
20 g	de beurre
150 g	de poudre d'amande
150 g	de farine
5 c. à soupe	d'huile d'olive
	Sel et poivre

1 **Préparez le crumble**. Travaillez le beurre demi-sel du bout des doigts avec la farine et la poudre d'amande. Effeuillez et hachez l'aneth et le persil, incorporez-les. Formez 1 boule et réservez-la au frais.

2 **Préparez les pommes de terre**. Nettoyez-les et coupez les plus grosses en deux.

3 **Assemblez**. Préchauffez le four à 200 °C. Placez le filet de saumon salez et poivrez sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrangez les pommes de terre autour, puis arrosez-les d'huile. Salez et poivrez. Émiettez le crumble sur le saumon.

4 **Passez à la cuisson**. Enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et le saumon tout juste cuit à cœur. Les pommes de terre doivent être fondantes également.

5 **Préparez le condiment crevette**. Dans une petite poêle, faites rissoler le beurre et mettez-y à griller les crevettes grises. Arrosez-les enfin d'un trait de jus de citron.

6 **Dressez**. Servez le saumon en crumble d'herbes avec les pommes de terre garnies de crevettes sautées.



TOUR DE MAIN

Pour découper les pommes de terre hasselback, placez-les sur une planche à découper entre 2 baguettes chinoises et réalisez des entailles en venant buter contre les baguettes afin de ne pas les découper entièrement.

Gigot d'agneau confit et épicé

40 MIN Préparation | **6 H 30** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **1** gigot d'agneau de 1,5 kg
- **500 g** de tomates cerise
- **300 g** de pommes de terre
- **1 filet** d'oignons grelots
- **1 tête** d'ail
- **2 branches** de romarin
- **1,5 l** de bouillon de volaille
- **30 cl** de vinaigre de vin rouge
- **20 cl** d'huile d'olive
- **90 g** de sucre de canne complet
- **4 c. à soupe** de purée de piment
- **2 c. à soupe** d'ail semoule
- Sel et poivre

1 **Assaisonnez la viande.** Mélangez le vinaigre, le sucre, la purée de piment et 1 cuillerée à soupe de sel. Placez le gigot dans un grand plat et massez-le avec ce condiment.

2 **Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Portez le bouillon à ébullition et répartissez-le dans le fond du plat. Ajoutez les têtes d'ail coupées en deux. Fermez hermétiquement le plat avec des feuilles de papier aluminium bien soudées contre les bords du plat. Enfournez pour 4 heures en arrosant de jus à mi-cuisson.

3 **Préparez les garnitures.** Lavez les oignons et les tomates. Pelez les pommes de terre et découpez-les à la façon hasselback. Badigeonnez-les d'huile d'olive avec un pinceau. Salez et poivrez-les, saupoudrez-les d'ail semoule.

4 **Poursuivez la cuisson.** Placez les tomates cerise et les oignons grelots autour du gigot. Parsemez de romarin effeuillé, mélangez. Posez les pommes de terre par-dessus. Refermez avec l'aluminium et poursuivez la cuisson pendant 2 heures.

5 **Finalisez.** Découvrez le gigot et la garniture. Mélangez-la, puis arrosez le gigot et les pommes de terre de jus. Augmentez la température du four à 220 °C et finalisez la cuisson pendant 30 minutes.

Lasagnes végétariennes aux champignons et truffe

30 MIN Préparation | **1 H 15** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **1** potimarron
- **800 g** de mélange forestier surgelé
- **2** échalotes
- **1** truffe noire
- **1 bouquet** de thym
- **2 feuilles** de laurier
- **50 cl** de lait bien froid
- **30 g** de beurre
- **30 g** de pecorino râpé
- **200 g** de feuilles de pâte sèche à lasagne
- **10 cl** de vermouth blanc
- **30 g** de farine
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Précuisez le potimarron.** Retirez la peau et les pépins, coupez la chair en cubes et faites cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez et réservez.

2 **Préparez la béchamel.** Faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Détendez le roux avec le lait froid en l'incorporant peu à peu, en fouettant. Salez et poivrez.

3 **Préparez la garniture.** Râpez la truffe en lamelles. Pelez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile pendant 5 minutes avec le laurier et le thym. Ajoutez les champignons et le potimarron et faites sauter encore 12 minutes. Déglacez avec le vermouth et faites réduire.

4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat à four, alternez des couches de pâte, de sauce béchamel et de champignons. Terminez par une couche de béchamel. Saupoudrez de pecorino. Enfournez pour 45 minutes.



ASTUCE

Pensez à retirer les feuilles de laurier au moment du montage.

ASTUCE

Pour gagner du temps de repos, faites tremper 3 feuilles de gélatine dans de l'eau froide et ajoutez-les dans le mixeur avec le reste des ingrédients. Cela donnera plus de tenue à votre terrine pour seulement 3 heures au frais avant le service.

Terrine de cabillaud au saumon fumé

35 MIN	12 H	POUR
Préparation	Repos	6 personnes

- **500 g** de cabillaud
- **10 tranches** de saumon fumé
- **1** carotte
- **Brins** de ciboulette
- **Feuilles** d'estragon
- **2** œufs
- **200 g** de fromage frais
- **1 c. à soupe** d'amidon de maïs
- Sel et poivre

1 **Préparez le poisson la veille.** Coupez grossièrement le cabillaud. Épluchez la carotte et coupez-la en dés. Ciselez les brins de ciboulette. Dans le bol du mixeur, mettez les œufs, le fromage frais, l'amidon de maïs, la ciboulette et le poisson en en réservant quelques morceaux. Salez et poivrez. Mixez le tout. Ajoutez les dés de carotte et les morceaux de cabillaud restants.

2 **Préparez la terrine.** Chemisez un moule à cake avec les tranches de saumon, en les superposant sur 1 ou 2 centimètres. Remplissez le moule avec la préparation à base de cabillaud et de fromage frais. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 nuit.

3 **Dressez.** Avant de servir, démoulez la terrine. Décorez-la de brins de ciboulette, et de feuilles d'estragon. Servez accompagné d'une salade de mâche et d'une poêlée de champignons, pour un plat complet.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Le mélange d'épices cajun se marie particulièrement bien avec le poulet. Il se compose de paprika, de coriandre, de cumin, d'ail, de fenouil, de curcuma et de moutarde...

Chapon laqué au mélange d'épices, légumes rôtis au romarin

45 MIN Préparation | **3 H 05** Cuisson | **POUR** **6** personnes

1	chapon de 2,5 kg
1	courge butternut
300 g	de patates douces
2	oignons rouges
2 branches	de romarin
8 c. à soupe	d'huile d'olive
6 c. à soupe	d'huile de sésame
4 c. à soupe	de sauce soja
4 c. à soupe	de miel
1 c. à soupe	de 4 épices
1 c. à soupe	de paprika
	Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 200 °C. Pelez la courge et les patates douces et coupez-les en morceaux. Pelez 1 oignon et coupez-le en fins quartiers. Placez le tout sur la lèchefrite du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez-les. Mélangez bien en y incorporant le romarin effeuillé. Enfournez pour 30 minutes.

2 **Préparez le chapon.** Réduisez la température du four à 180 °C. Placez-le dans un grand plat à four. Mélangez les 2 variétés d'épices. Pelez et coupez l'autre oignon en quartiers. Assaisonnez l'intérieur du chapon avec le mélange d'épices et ajoutez-y l'oignon. Massez-le d'huile de sésame à l'extérieur et frottez-le du reste d'épices. Versez un peu d'eau dans le fond du plat et enfournez pour 2 heures, en retournant le chapon d'un quart de tour toutes les 30 minutes.

3 **Passez au laquage.** Fouettez le miel avec la sauce soja. Tamponnez-en le chapon e avec un pinceau. Faites-le laquer pendant 15 minutes.

4 **Finalisez les cuissons.** Replacez la plaque de légumes rôtis dans le four, au-dessus du chapon. Faites griller les légumes encore 20 minutes et arrosez le chapon de temps en temps pour parfaire son laquage.

Souris d'agneau fondante aux navets caramélisés

25 MIN Préparation | **2 H 15** Cuisson | **POUR** **6** personnes

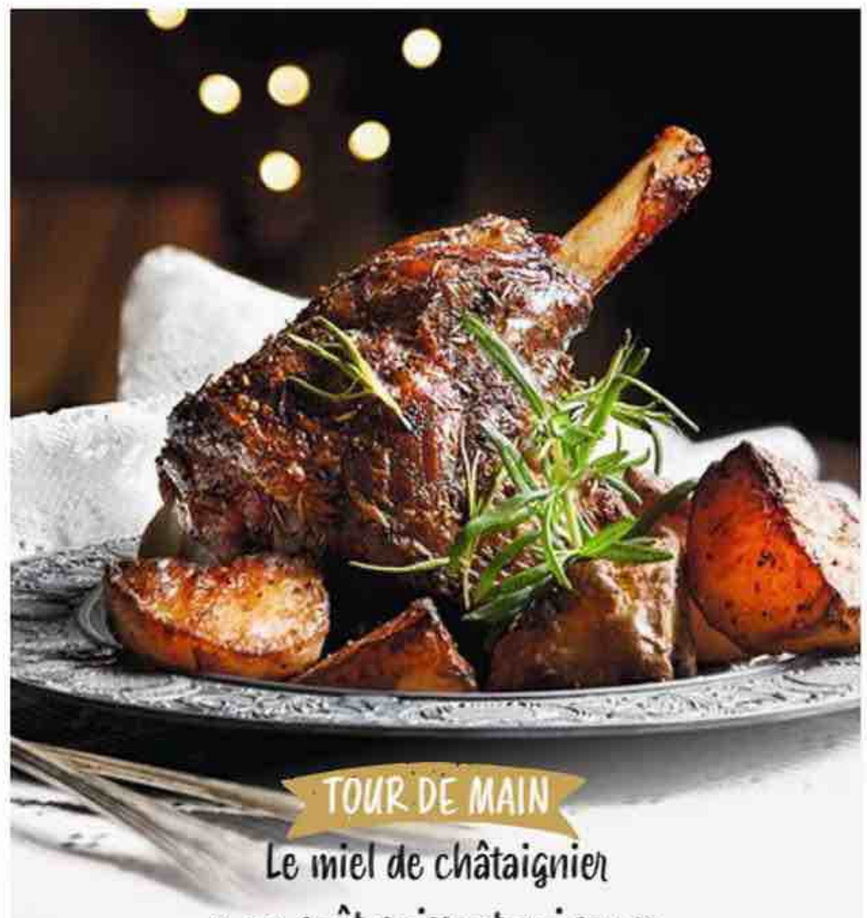
6	souris d'agneau
400 g	navets
2 branches	de romarin
15 cl	de vin blanc sec
5 cl	de vinaigre de vin rouge
4 c. à soupe	d'huile d'olive
2 c. à soupe	de miel de châtaignier
1 c. à soupe	d'herbes de Provence
	Sel et poivre

1 **Marquez les souris.** Salez et poivrez-les et faites-les colorer dans une cocotte avec l'huile sur feu vif, en les retournant de tous les côtés et en les parsemant d'herbes de Provence. Débarrassez-les, déglacez la cocotte avec 10 cl d'eau, puis versez le vin blanc, le vinaigre et le miel. Retirez du feu.

2 **Préparez la garniture.** Pelez les navets et coupez-les en quatre. Ajoutez-les dans la cocotte avec le romarin, mélangez bien pour les imprégner de jus. Placez les souris par-dessus.

3 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Couvrez la cocotte d'une feuille de papier aluminium en soudant bien les bords. Enfournez pour 1 heure.

4 **Finalisez la cuisson.** Retirez la cocotte du four et placez les souris dans le jus au fond, disposez les navets par-dessus et enfournez encore pour 1 heure, sans papier aluminium.



TOUR DE MAIN
Le miel de châtaignier a un goût puissant qui saura se remarquer sur l'agneau.



LE SAVIEZ-VOUS ?
La nigelle est très présente dans les plats orientaux, elle garnit notamment les pains en apportant une saveur capiteuse. Vous la trouverez en épicerie fine. À défaut, utilisez du sésame noir.

Koulibiac à la truite de mer

35 MIN Préparation | **1H20** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **2 pavés** de truite sans peau de 400 g chacun
- **1** orange bio non traitée
- **1** citron bio non traité
- **1 botte** de ciboulette
- **1** jaune d'œuf
- **30 g** de beurre
- **2 pâtons** de pâte feuilletée de 250 g chacun
- **250 g** de riz basmati
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** rase de graines de nigelle
- Sel et poivre

1 **Préparez les garnitures.** Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Râpez le zeste de l'orange et du citron. Plongez le riz 11 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Mélangez-le avec 20 g de beurre, la ciboulette, le zeste d'orange et le zeste de citron. Laissez refroidir, réservez.

2 **Préparez la truite.** Faites colorer l'extérieur des pavés de truite poivrés dans une poêle avec l'huile et le beurre restant sur les 2 faces. Laissez refroidir.

3 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez un pâton de pâte sur une grande feuille de papier cuisson avec le rouleau, afin d'obtenir un grand rectangle d'environ 15 x 30 cm. Déposez 1 pavé de truite au centre. Garnissez de riz et apposez en quinconce le second pavé de truite par-dessus. Étalez le second pâton de la même façon sur une autre feuille de papier cuisson. Transférez la pâte sur le montage. Refermez le koulibiac en formant un chausson. Soudez bien les bords de pâte entre eux et réalisez des stries sur la pâte avec la pointe d'un couteau.

4 **Passez à la cuisson.** Détendez le jaune d'œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide, puis badigeonnez-en le chausson. Saupoudrez de nigelle. Enfournez pour 1 heure environ, en surveillant bien la coloration.

5 **Servez.** Dressez le koulibiac sur un grand plat et découpez-le en tranches épaisses.

Cailles rôties au lard et aux poires, pommes de terre et beurre de truffe

40 MIN Préparation | **1H35** Cuisson | **POUR** **6** personnes

Pour les cailles :

- **6** cailles vidées
- **12 tranches** de lard fumé
- **3** poires
- **2** oignons rouges
- **1 bouquet** de thym
- **1 feuille** de laurier
- **40 g** de beurre
- **20 cl** de vin blanc doux
- **2** baies de genièvre
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour les pommes de terre :

- **1,2 kg** de petites pommes de terre à chair fondante
- **50 g** de beurre demi-sel
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive (pour le plat ou la plaque de four)

Pour le beurre de truffe :

- **50 g** de beurre demi-sel
- **1 c. à soupe** de brisures de truffe en conserve

1 **Préparez le beurre de truffe.** Mélangez le beurre demi-sel aux brisures de truffe égouttées. Garnissez-en un ramequin ou formez un ballotin et réservez au frais.

2 **Préparez les cailles.** Enveloppez chaque caille dans 2 tranches de lard et maintenez le tout à l'aide de ficelle de cuisine. Mettez 2 brins de thym dans chaque caille et attachez les pattes. Épluchez les oignons, coupez-les en six. Coupez les poires en deux.

3 **Préparez les pommes de terre.** Préchauffez le four à 190 °C. Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes, départ eau froide. Lorsque les pommes de terre sont cuites, écrasez-les légèrement avec le plat d'une cuillère à soupe. Déposez-les dans un plat à gratin huilé ou sur la plaque du four huilée, salez, poivrez et déposez 1 noisette de beurre demi-sel sur chaque pomme de terre. Enfournez pour 35 minutes en les retournant deux ou trois fois.

4 **Mettez à cuire les cailles.** Faites fondre 40 g de beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les cailles sur tous les côtés, puis réservez. Dans la même cocotte, faites revenir les oignons avec les baies de genièvre, le thym restant et le laurier. Remettez les cailles dans la cocotte, versez le vin, laissez-le réduire quelques minutes. Ajoutez les poires, salez, poivrez, versez 2 verres d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux 30 minutes. Pensez à retourner régulièrement les cailles et ajoutez de l'eau au besoin.

5 **Dressez.** Servez les cailles accompagnées de poires et de pommes de terre tapées ainsi que de beurre de truffe.

ASTUCES

La veille ou le matin, préparez le beurre de truffe. Les pommes de terre peuvent être cuites à l'eau et « tapées » la veille pour le lendemain midi ou le matin pour le soir, laissez-les refroidir, couvrez-les de film et réservez-les au frais. Terminez leur cuisson au four juste avant de les servir. Les cailles peuvent être enroulées de lard et ficelées la veille, puis conservées au réfrigérateur.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Crues les morilles sont toxiques. Il faut les cuire 20 minutes au minimum pour enlever tout risque d'indigestion.

Parmentier tricolore, crème aux morilles

40 MIN Préparation | **2 H** Cuisson | **30 MIN** Repos

POUR 6 personnes

- **1,5 kg** de pommes de terre
- **500 g** de carottes
- **375 g** d'oignons jaunes
- **6** gousses d'ail
- **55 cl** de crème épaisse
- **10 cl** de lait entier
- **70 g** de beurre
- **25 g** de morilles séchées
- **5 cl** de vin blanc
- Romarin
- Sel et poivre

1 **Préparez les champignons**. Rincez les morilles, placez-les dans un saladier avec 10 cl d'eau bouillante et laissez-les se réhydrater pendant 30 minutes.

2 **Préparez les légumes**. Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en gros morceaux. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez et dégermez les gousses d'ail.

3 **Réalisez la purée**. Faites cuire les pommes de terre 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, départ eau froide. Égouttez-les, écrasez-les à la fourchette, puis incorporez 40 g de beurre, 15 cl de crème et le lait, en mélangeant à l'aide d'une fourchette.

4 **Faites cuire les carottes**. Mettez les carottes et 3 gousses d'ail dans une casserole avec un fond d'eau, 15 g de beurre, 1 brin de romarin, du sel et du poivre. Faites mijoter 30 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les carottes soient bien caramélisées. Ôtez le romarin puis écrasez les carottes à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.

5 **Caramélisez les oignons**. Mettez les oignons et 2 gousses d'ail dans une casserole avec un fond d'eau, le beurre restant, 1 brin de romarin, du sel et du poivre. Faites mijoter 30 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés.

6 **Réalisez la crème aux morilles**. Versez la crème et l'ail restants dans une petite casserole avec l'eau des morilles, les morilles, le vin et 1 brin de romarin. Faites mijoter 30 minutes, puis ôtez le romarin. Salez, poivrez et réservez au chaud.

7 **Dressez**. Montez les parmentiers sur 6 assiettes. Garnissez le cercle d'une couche d'oignon, puis de carotte et enfin de pomme de terre. Répartissez la crème aux morilles, parsemez de romarin ciselé et servez aussitôt.

Rôti de saumon au médaillon de cabillaud, oignons confits et croustillants

30 MIN	45 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

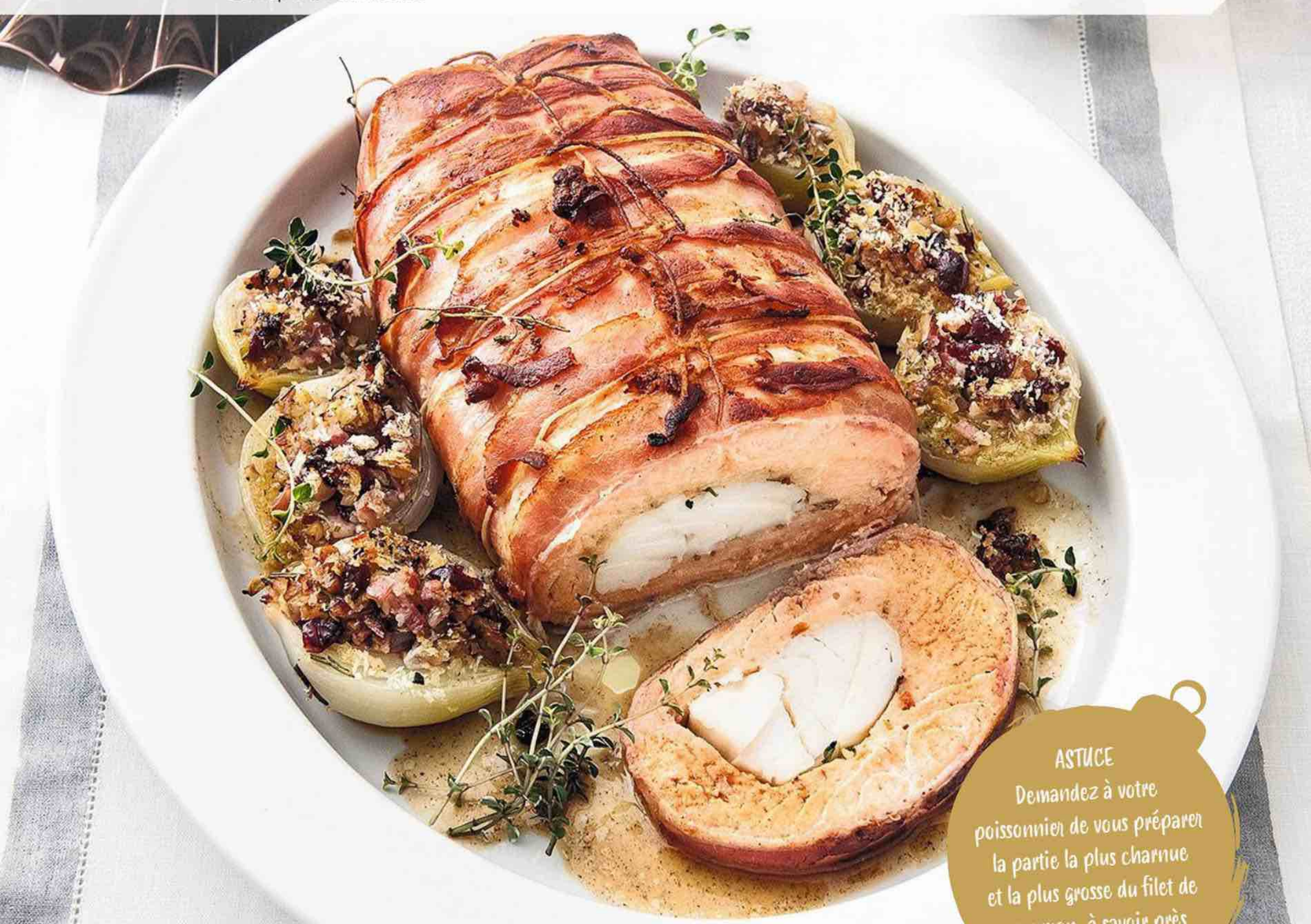
- ½ filet de saumon sans peau (env. 750 g)
- 400 g de cœur de filet de cabillaud
- 100 g d'allumettes de bacon
- 80 g de fines tranches de pancetta
- 3 petits oignons doux
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de thym
- 15 g de beurre
- 25 cl de vermouth blanc
- 2 tranches de pain blanc rassis
- 40 g de cranberries séchées
- Sel et poivre du moulin

1 **Préparez le rôti.** Salez et poivrez le filet de saumon sur la face interne. Juxtaposez les fines tranches de pancetta sur la partie externe. Placez le cabillaud au centre de la partie interne et roulez le tout en un rôti, ficelez-le pour bien maintenir le tout.

2 **Préparez la garniture.** Pelez les oignons et coupez-les en deux. Retirez la croûte du pain et mixez la mie avec l'ail pelé, le beurre mou et la moitié du thym effeuillé. Ajoutez les cranberries hachées et le bacon.

3 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez le rôti dans un plat à four, disposez les oignons autour et déposez la farce au bacon sur ceux-ci. Versez le vermouth blanc dans le fond du plat. Enfournez pour 45 minutes.

4 **Dressez.** Disposez le rôti et les oignons sur un plat de service. Parsemez de reste de thym. Nappez de jus et servez.



ASTUCE
Demandez à votre poissonnier de vous préparer la partie la plus charnue et la plus grosse du filet de saumon, à savoir près de la tête.

COLLECTION D'ÉPICES ET DE THÉS BIO D'EXCEPTION





Société familiale artisanale, basée à Kampot (Cambodge).
Sans intermédiaire. Bio, écoresponsable et équitable. Nos produits, issus des dernières récoltes, sont disponibles emballés ou en vrac.

CONTACT. Xavier Deruaz - 06 12 78 13 21
xavier@epices-khla.com **www.epices-khla.com**

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

POIVRE de KAMPOT

KHLA L'ÉPICERIE DU MEKONG



Lasagnes de fruits de mer

30 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **400 g** de noix de saint-jacques surgelées
- **400 g** de crevettes crues décortiquées
- **400 g** de filet de poisson blanc
- **1** citron vert
- **1 botte** de ciboulette
- **1 l** de lait entier très froid
- **70 g** de beurre
- **50 g** de parmesan râpé
- **250 g** de feuilles de pâtes sèches à lasagne
- **10 cl** de cognac
- **50 g** de farine
- **¼** de noix de muscade
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de baies roses
- Sel et poivre

1 **Préparez la sauce béchamel.** Faites fondre dans une casserole 50 g de beurre et ajoutez la farine lorsqu'il crépite. Détendez le roux obtenu avec le lait froid en l'incorporant peu à peu, tout en fouettant. Poursuivez jusqu'à épuisement du lait. Salez et poivrez à la fin, puis ajoutez les baies roses pilées au mortier et la noix de muscade râpée.

2 **Préparez la garniture.** Râpez le zeste et pressez le citron pour récupérer son jus. Ciselez la ciboulette. Dans une sauteuse avec l'huile d'olive, faites rapidement sauter les noix de saint-jacques et les crevettes. Flambez-les avec le cognac et arrosez de jus de citron, réservez. Taillez le poisson blanc en lanières.

3 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un grand plat à four, alternez des couches de pâtes sèches, de sauce béchamel, de poisson, de crevettes, de noix de saint-jacques parsemées de ciboulette et de zeste de citron vert. Terminez par une couche de pâtes nappée d'une fine couche de béchamel.

4 **Passez à la cuisson.** Enfournez les lasagnes pour 30 minutes. Parsemez de parmesan et disposez des parcelles de beurre. Finalisez la cuisson en faisant gratiner pendant 15 minutes au four.

Tourte au bœuf

35 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **1 H** Réfrigération

POUR 6 personnes

- **800 g** de bœuf à mijoter
- **2** oignons
- **2** échalotes
- **3** gousses d'ail
- Persil
- **1** jaune d'œuf
- **200 g** de beurre
- **400 g** de farine
- **35 cl** de vin rouge
- Huile d'olive
- Sel

1 **Préparez la pâte.** Malaxez la farine avec le beurre ramolli, le sel et 5 cl d'eau. Roulez en boule et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

2 **Préparez le bœuf.** Coupez-le en petits morceaux. Pelez et hachez finement l'ail, les échalotes et les oignons. Faites tout revenir dans une sauteuse avec 1 filet d'huile d'olive et des brins de persil. Dès que les morceaux de viande sont dorés, déglacez au vin rouge. Continuez la cuisson encore quelques minutes.

3 **Préparez la tourte.** Beurrez et farinez une tourtière ou un moule à tarte. Formez 2 boules de pâte et étalez chacune d'elles au rouleau. Garnissez le fond de la tourtière avec 1 pâte. Garnissez avec la préparation à la viande et recouvrez de la seconde pâte. Soudez les bords à l'aide d'un peu d'eau.

4 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Faites un trou au centre qui fait office de cheminée et évite ainsi que la tourte gonfle. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Badigeonnez-en le dessus de la tourte. Enfournez pour 40 minutes. Servez chaud.





VARIANTE
Selon vos envies, vous pouvez remplacer les coings par des pommes, des poires et même des tranches d'ananas.

Rôti de porc lardé et farci aux pruneaux

30 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** 6 personnes

- **1 kg** de rôti de porc
- **100 g** de veau haché
- **100 g** de chair à saucisse
- **12 tranches** de lard
- **3** coings
- **Brins** de persil
- **1** œuf
- **5 cl** de lait
- **2 tranches** de pain de mie
- **300 g** de pruneaux dénoyautés
- **50 g** de noisettes
- **1 c. à soupe** de miel
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez les pruneaux et coupez-les en petits dés. Faites tremper la mie de pain dans le lait, puis essorez-la. Concassez finement les noisettes au pilon.

2 **Préparez la farce.** Dans un saladier, mettez la chair à saucisse, le veau haché, l'œuf, la mie de pain, les noisettes concassées, le persil et les pruneaux. Salez, poivrez et mélangez.

3 **Farcissez le rôti.** Entaillez le rôti sur toute sa longueur puis déposez la farce. Refermez et enveloppez-le de tranches de lard sur toute la surface avant de le ficeler.

4 **Procédez à la cuisson.** Préchauffez le four à 210 °C. Dans un ramequin, mélangez le miel avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Lavez les coings et coupez-les en quartiers. Posez le rôti dans un grand plat avec les quartiers de coing. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les fruits et le rôti avec le miel. Versez 2 verres d'eau tout autour, puis enfournez pour 45 minutes. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson.

ASTUCE

Commandez votre pâton de pâte à pain chez votre boulanger.

Bœuf en croûte de pain et chicorée

35 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

- **1** filet de bœuf de 1,5 kg
- **4** radicchios
- **2 feuilles** de laurier
- **5 cl** de lait
- **400 g** de pâte à pain aux graines
- **60 g** de pistaches nature décortiquées
- **5 cl** de porto blanc
- **8 c. à soupe** d'huile d'olive
- **6 c. à soupe** d'huile de colza
- Sel et poivre

1 **Colorez la viande.** Salez et poivrez-la, puis faites-la revenir de tous côtés dans une cocotte avec l'huile de colza et le laurier. Débarrassez-la sur une planche et laissez-la complètement refroidir.

2 **Préparez la croûte.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée, pour obtenir un rectangle deux fois et demie plus large que le rôti et aussi long que celui-ci. Placez le rôti sur un côté de la pâte et enveloppez-le de pâte uniformément en soudant bien les bords de pâte sous le rôti. Déposez-le sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Vous pouvez réaliser des décors sur la croûte avec les éventuelles chutes de pâte.

3 **Enfournez le rôti.** Préchauffez le four à 200 °C. Tamponnez la pâte à pain de lait à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 20 minutes.

4 **Préparez la garniture.** Coupez les radicchios en deux ou en quatre selon leur taille, puis faites-les sauter sur les deux faces dans une sauteuse avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Salez et poivrez. Déglacez avec le porto et faites réduire.

5 **Finalisez la recette.** Dans un grand plat, disposez le rôti de bœuf au centre et les radicchios sautés tout autour. Parsemez le tout de pistaches grossièrement mixées.

Rôti de dinde en croûte de pâte à sel

50 MIN Préparation | **1H20** Cuisson | **30 MIN + 15 MIN** Repos

POUR 6 personnes

- **1 kg** de poitrine de dinde
- **150 g** de foies de volaille
- **150 g** de chair à farcir
- **1** échalote
- **2 gousses** d'ail
- **1** œuf
- **5 cl** de lait
- **20 g** de beurre
- **1 belle tranche** de pain de campagne
- **5 cl** de cognac
- **30 g** de figues séchées
- **2 c. à soupe** d'huile de pépin de raisin
- Sel et poivre

Pour la croûte :

- **2** œufs
- **750 g** de gros sel marin
- **500 g** de farine

1 **Préparez la pâte à sel.** Mélangez la farine et le sel, puis incorporez les œufs et pétrissez tout en incorporant environ 20 cl d'eau jusqu'à obtenir 1 boule de pâte bien malléable. Laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 **Préparez la farce.** Déchirez la mie du pain et imbibez-la de lait. Faites revenir l'échalote pelée et ciselée avec l'ail pelé et haché dans une sauteuse avec 10 g de beurre pendant 5 minutes. Déglacez avec le cognac et flambez. Débarrassez dans un grand bol et mélangez avec la chair à farcir, les foies de volaille écrasés, l'œuf battu, la mie de pain et les figues concassées. Salez et poivrez bien le tout.

3 **Préparez le rôti.** Incisez la poitrine en deux pour l'ouvrir en portefeuille. Garnissez-la de farce et refermez-la en rôti. Ficelez bien le tout pour maintenir le rôti serré. Faites-le colorer dans une cocotte avec le reste de beurre et l'huile de tous côtés. Salez et poivrez.

4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 5 mm d'épaisseur. Placez le rôti au centre et enveloppez-le de pâte en soudant bien les bords.

5 **Passez à la cuisson.** Disposez-le sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 15 minutes, puis réduisez la température du four à 180 °C et laissez cuire encore 45 minutes. À la sortie du four, laissez reposer 15 minutes, avant de casser la croûte et de trancher le rôti.

ASTUCE
Parfumez votre pâte à sel (avec 1 cuillerée à soupe d'herbes de Provence par exemple) afin d'apporter une saveur supplémentaire à la cuisson.





9 recettes avec... des œufs de poisson

Il en existe presque autant de sortes que de manières de les déguster. Voici nos idées spécial soirs de fêtes. Par Caroline Pacreau

RADIS NOIRS ET ŒUFS DE SAUMON

Épluchez 1 radis noir et tranchez-le finement. Mélangez 100 g de fromage frais avec de l'échalote émincée et de l'aneth. Ajoutez généreusement des œufs de saumon à la préparation. Étalez sur les tranches de radis.

CRÈME DE CHOU-FLEUR ET ŒUFS DE TRUITE

Lavez les fleurettes d'un chou-fleur et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée. Égouttez et mixez avec 50 cl de crème légère. Salez, poivrez et ajoutez 50 g d'œufs de truite. Servez dans des verrines apéritives avec quelques brins de ciboulette.

TOASTS ŒUFS DE LUMP ET AVOCAT

Faites dorer des tranches de pain. Réalisez une mousse d'avocat en mixant la chair de 2 avocats, le jus d'1 citron et 10 cl de crème liquide. Salez et poivrez. Nappez les toasts de cette crème, répartissez les œufs de lump par-dessus.

SALADE DE POMME DE TERRE ET ŒUFS DE SAUMON

Lavez 600 g de pommes de terre grenaille et faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez. Mélangez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet d'aneth ciselé, 1 cuillerée à soupe de moutarde et 50 g d'œufs de saumon. Ajoutez les pommes de terre tièdes et servez.

SPAGHETTIS À LA POUTARGUE

Faites cuire des spaghettis dans un grand volume d'eau salée. Réduisez la poutargue en miettes, prélevez le jus et le zeste d'1 citron. Râpez 50 g de parmesan. Dans une poêle, faites chauffer 3 cl de crème, poivrez, ajoutez le zeste de citron, puis le jus, la poutargue et le parmesan. Déliez la sauce avec 1 cuillerée d'eau de cuisson des pâtes, servez bien chaud.

WRAPS AU TARAMA

Mélangez 100 g de tarama et 150 g de fromage frais. Étalez en fine couche sur 4 galettes de blé. Garnissez de feuilles de roquette. Roulez les galettes et coupez des tronçons réguliers. Piquez-les d'un pic en bois et servez à l'apéritif.



CÉLERI RÉMOULADE AUX ŒUFS DE TRUITE

Épluchez et tapez 500 g de céleri-rave. Faites-le cuire 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et passez sous l'eau froide. Essorez-le dans un torchon. Dans un bol, mélangez 25 cl de crème de coco, le jus et le zeste d'1 citron, 4 tiges d'aneth et 100 g d'œufs de truite. Salez et poivrez. Ajoutez le céleri et mélangez bien.

ESCARGOTS DE SAUMON FUMÉ ET ŒUFS DE LUMP

Tartinez 4 galettes de blé de crème fraîche épaisse. Poivrez et arrosez du jus d'1 citron. Ajoutez un peu de ciboulette ciselée. Recouvrez de saumon fumé en couche fine, puis répartissez un petit pot d'œufs de lump. Roulez les galettes en boudins et coupez-les en tronçons. Servez bien frais.

ŒUFS MIMOSA À LA POUTARGUE

Faite cuire 8 œufs à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Passez les sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en deux pour en prélever les jaunes. Montez en mayonnaise 1 jaune d'œuf cru avec 1 cuillerée à café de moutarde, une pincée de sel et 15 cl d'huile de pépin de raisin. Passez les jaunes d'œufs cuits au tamis, mélangez-les à la mayonnaise. Ajoutez 1 demi-botte d'aneth ciselée et 50 g de poutargue râpée. Garnissez les blancs d'œufs de ce mélange.

L'aneth, de la feuille à la graine

Son petit goût d'anis fait des merveilles dans les sauces et marinades pour poisson. Mais il serait dommage de s'arrêter là…

Par Caroline Pacreau

LE PETIT PLUS

Goûtez à ses graines ! De couleur jaune, elles ressemblent aux graines de carvi. Leur goût est plus anisé encore que celui des feuilles d'aneth. Elles ont fière allure sur un carpaccio de saint-jacques, un saumon gravlax ou tout simplement dans une vinaigrette.

POUR LE **CONSERVER**

Difficile de conserver plus de 48 heures les parfums de l'aneth qui, s'ils sont puissants, sont aussi assez volatils. Le mieux est donc de le cueillir ou de l'acheter le jour J. À défaut, préférez des feuilles séchées, qui gardent mieux leurs arômes, ou ciselez-le et placez-le dans des bacs à glaçons, avec de l'eau, au réfrigérateur.

CÔTÉ PARFUM

Si on l'appelle aussi « faux anis », c'est bien parce que son goût s'en approche. Il est aussi très citronné.

EN **CUISINE**

Comme les Scandinaves, profitez de ses saveurs sur les poissons marinés. Mais aussi dans des sauces à la crème, pour accompagner un saumon fumé, des boulettes de viande ou encore des pommes de terre vapeur. Les graines sont délicieuses dans un pain maison, une brioche ou une compote de pomme. Moulues, elles réveillent un curry.

DES VERTUS **MÉDICINALES**

Chez les Romains, il était symbole de vitalité et donc recommandé pour les gladiateurs avant les combats. Aujourd'hui, on préfère lui reconnaître des vertus digestives. Croquer ou infuser quelques-unes de ses graines soulage le ventre après les repas (trop) copieux. Enfin, son huile essentielle est utilisée pour ses propriétés digestives.

FICHE D'IDENTITÉ

Ses grandes tiges d'un vert doux sont étoffées de longues feuilles filiformes en forme de rameaux. Ses fleurs, jaune pâle, contiennent des graines ovales et brunes au goût puissant. Il est originaire d'Asie et aime pousser en plein soleil. Quand il se plaît, il peut former un bel arbuste d'environ 1 mètre de hauteur.

GRANDES TABLÉES

10 conseils pour rester zen en cuisine

Vous attendez toute votre tribu pour les fêtes ? Voici comment préparer sans stress un repas pour 20 personnes ou plus. Par Gwénaëlle Conraux

1 ANTICIPEZ EN PLANIFIANT

L'objectif est de profiter de vos invités, pas de passer votre temps en cuisine. Réfléchissez donc à tout ce qui peut être fait à l'avance. Certaines préparations se congèlent très bien, comme les feuilletés pour l'apéritif, ou les pâtisseries, notamment les mousses et les bavarois.

2 FAITES DES CHOIX SIMPLES

Une viande froide ou cuite à basse température pendant plusieurs heures vous évitera quelques suées froides et le stress de regarder votre minuteur à intervalles réguliers pour vérifier que le rôti ne brûle pas. Optez pour des plats simples, que vous maîtrisez mais avec des produits de qualité, quitte à twister votre recette avec des produits d'exception. Quelques copeaux de truffe ou de foie gras peuvent ainsi sublimer un simple velouté de butternut.

3 PRÉPAREZ UNE BASE UNIQUE MAIS AMÉNAGEABLE

Pour tenir compte des intolérances et des allergies de vos invités sans vous arracher les cheveux, n'hésitez pas à préparer une base commune, puis à l'agrémenter en fonction des préférences et des contraintes alimentaires de chacun. Vous gagnerez ainsi du temps.

4 CUISINEZ LA VEILLE

Oubliez les préparations à snacker à la dernière minute. Ce qui est possible pour 4 ou 6 personnes devient vite impossible à 20 ! D'autant que certaines recettes sont encore meilleures le lendemain. Pensez aussi aux légumes : ils peuvent être épluchés, découpés, et même précuits la veille. Le jour J, vous n'aurez plus qu'à les réchauffer.

5 PENSEZ AUX PRÉPARATIONS FROIDES

Tartare, carpaccio, verrines, madeleines salées, mousses de poisson... les menus de fêtes peuvent s'agrémenter de nombreuses préparations froides qui font gagner du temps et permettent un minimum de préparation le jour J. On pense quand même à respecter la chaîne du froid et ne pas faire trop attendre les poissons et viandes crues.

6 OPTEZ POUR UN APÉRITIF DÎNATOIRE

Pourquoi ne pas désacraliser cette grande réunion en organisant plutôt un apéritif dînatoire façon buffet ? Vous pouvez également mixer apéritif et entrée, en proposant plusieurs petits assortiments à picorer debout. Vos invités apprécieront sûrement de pouvoir ne pas rester assis à table pendant un long moment.

7 OUBLIEZ LE DRESSAGE À L'ASSIETTE

En cette période de fêtes, l'envie de passer du temps sur les présentations d'assiette se fait plus forte. Mais pas du tout raisonnable quand on doit placer plusieurs petits éléments sur une vingtaine d'assiettes. Préférez servir dans des plats placés directement sur la table.

8 OSEZ DÉLÉGUER

À la fameuse question « est-ce que je peux t'aider ? », répondez « oui ». N'hésitez surtout pas à demander de l'aide et à vous appuyer sur les bonnes volontés. Cela vous permettra de passer du temps avec certains de vos invités en cuisine et surtout de réduire votre charge de travail.

9 PRÉPAREZ VOTRE TABLE À L'AVANCE

Vous pouvez dresser votre table la veille, ce sera autant de temps de gagné. N'oubliez pas les carafes, salière et poivrier ainsi que le pliage des serviettes.

10 PENSEZ AUX BOISSONS

Pour gagner du temps et éviter les allers-retours, placez les boissons à proximité de la table. Pourquoi ne pas profiter de cette période hivernale pour stocker les bouteilles au frais, dans le jardin ou sur la terrasse ? Le vin rouge gagnera à être ouvert plusieurs heures avant le repas.

ASTUCE
Pour adoucir la sauce, vous pouvez y glisser 2 carrés de chocolat noir amer dans la dernière phase de finalisation de cuisson.

Daube de chevreuil façon chili

40 MIN Préparation | **3 H** Cuisson | **POUR 20** personnes

- **3 kg** de sauté de chevreuil
- **12** carottes
- **1** citron vert
- **2** oignons
- **3 branches** de céleri
- **1 bouquet** garni
- **1 botte** de coriandre
- **50 cl** de crème liquide entière
- **2 l** de bouillon de bœuf
- **2 bouteilles** de vin rouge tannique type Madiran
- **1 kg** de haricots rouges cuits
- **20 cl** d'huile de colza
- **10 cl** de gin
- **4 c. à soupe** de farine
- **3 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** de purée de piment
- **1 c. à soupe** de baies de genièvre
- **2 bâtons** de cannelle
- Sel et poivre

1 **Préparez les garnitures.** Pelez et émincez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur, puis en tronçons biseautés. Effilez les branches de céleri et hachez-les.

2 **Colorez la viande.** Coupez le chevreuil en gros cubes. Faites-les colorer de tous les côtés dans une grande marmite en 2 fois ou dans deux marmites distinctes avec 15 cl d'huile, salez et poivrez. Saupoudrez de farine et faites-la croûter sur la viande. Déglacez avec le gin et flambez. Débarrassez dans un grand plat.

3 **Lancez la cuisson.** Faites suer les oignons et le céleri dans la marmite avec le reste d'huile, pendant 10 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et la purée de piment, mélangez bien. Versez le vin rouge et le bouillon de bœuf. Ajoutez le bouquet garni, les tronçons de carotte et replacez la viande. Ajoutez les baies de genièvre et la cannelle, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu, laissez mijoter pendant 2 heures.

4 **Finalisez la cuisson.** Retirez le couvercle, incorporez les haricots égouttés et versez la crème. Portez à ébullition, puis faites réduire pendant 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

5 **Dressez les assiettes.** Servez la daube de chevreuil rehaussée d'un peu de zeste râpé de citron et de coriandre effeuillée.

Filet mignon de veau Wellington, sauce crémeuse madère ciboulette

1H Préparation | **1H20** Cuisson

POUR 20 personnes

- **4** filets mignons de porc (soit 2 kg)
- **500 g** de fines tranches de pancetta
- **300 g** de jeunes pousses d'épinards
- **4** échalotes
- **1 botte** de ciboulette
- **2** jaunes d'œufs
- **60 cl** de crème liquide entière
- **30 g** de beurre
- **1 kg** de pâte feuilletée
- **500 g** de champignons de Paris émincés en boîte
- **20 cl** de madère
- **20 cl** d'huile de pépins de raisin
- **3 c. à soupe** de moutarde forte (optionnelle)
- Sel et poivre

1 **Préparez les filets mignons.** Salez et poivrez-les, puis faites-les colorer de tous côtés dans une sauteuse avec un peu d'huile. Débarrassez-les. Une fois refroidis, lardez-les de fines tranches de pancetta juxtaposées. Réservez les sucs dans la sauteuse.

2 **Préparez la garniture.** Dans une autre sauteuse avec un tiers de beurre, faites tomber les épinards rincés et essorés. Salez et poivrez-les, puis débarrassez-les. Faites colorer de la même façon les échalotes pelées et émincées. Ajoutez les champignons et faites-les bien colorer en ajoutant un peu plus de beurre. Déglacez avec 10 cl de madère et faites réduire. Débarrassez. Laissez bien refroidir le tout.

3 **Préparez la pâte.** Divisez-la en 4 pâtons. Étalez chacun d'eux avec un rouleau à pâtisserie en une abaisse ovale plus large que 2 filets posés côte à côte et plus long que la longueur des filets. Disposez 2 abaisses ovales sur 2 plaques de cuisson recouvertes d'une feuille de papier cuisson.

4 **Procédez au montage.** Répartissez la garniture au centre de celles-ci, puis disposez 2 filets mignons sur chaque oval de pâte. Découpez les contours des 2 abaisses ovales restantes sur 2 cm. Réservez ces pourtours et apposez les parties centrales sur le montage précédent en enveloppant bien les filets. Disposez les pourtours réservés par-dessus, afin de recouvrir les jonctions des 2 pâtes ainsi superposées. Chiquetez-les avec les dents d'une fourchette.

5 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Réalisez un quadrillage avec la pointe d'un couteau sur chaque chausson. Dorez-les au pinceau avec les jaunes d'œufs battus additionnés de 2 cuillerées à soupe d'eau. Enfournez pour 10 minutes puis réduisez le four à 180 °C et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.

6 **Préparez la sauce.** Pendant la cuisson des chaussons, déglacez la sauteuse de viande avec le reste de madère et faites réduire de moitié. Ajoutez la moutarde et fouettez. Versez la crème et faites réduire de moitié. Assaisonnez et ajoutez la ciboulette ciselée.

7 **Servez.** Dressez les chaussons sur de grands plats et proposez la sauce à part.



TOUR DE MAIN

Si vous avez la chance de posséder un très grand four vous pouvez enfourner les 2 chaussons ensemble, à mi-hauteur du four. Dans le cas contraire, enfournez chaque chausson à tour de rôle pour 15 minutes chacun à 200 °C. Puis placez-les ensemble dans le four en maintenant la même température pendant 40 minutes et en inversant les plaques à mi-cuisson.

Bavette chimichurri et courge rôtie

35 MIN	1 H 15	10 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	20 personnes

- 3 kg de bavette de bœuf
- 2 courges butternut
- 1 piment rouge
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat
- 10 feuilles de laurier
- 20 cl d'huile d'olive
- 20 cl de vinaigre de vin rouge
- 10 cl d'huile de colza
- 10 cl d'huile de sésame grillé
- 6 c. à soupe de moutarde en grains
- Sel et poivre

1 **Préparez les courges.** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez-les, épépinez-les, pelez-les et coupez-les en fins morceaux. Éparpillez-les sur 2 plaques allant au four chemisées de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez-les, poivrez-les et enfournez chaque plaque pour 40 minutes en mélangeant à mi-cuisson.

2 **Réalisez la sauce chimuchurri.** Effeuillez et hachez dans un hachoir électrique le persil avec l'ail pelé et le piment épépiné. Mélangez le tout avec la moutarde, l'huile de sésame et le vinaigre de vin, salez et poivrez.

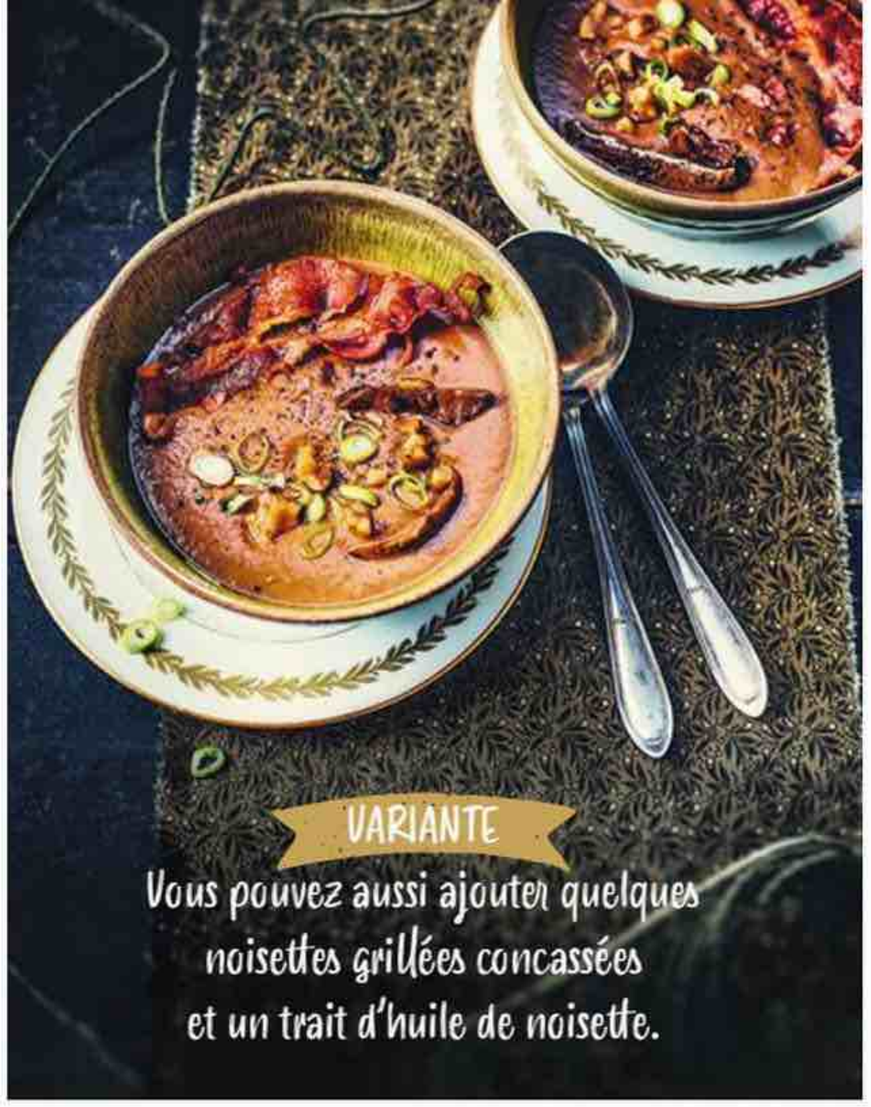
3 **Faites colorer la viande.** Salez et poivrez chaque morceau de bavette et faites-les colorer sur les 2 faces dans une grande poêle avec l'huile de colza. Débarrassez-les sur une planche et patientez 10 minutes.

4 **Préchauffez le four à 180 °C.** Entaillez les morceaux de bavette en tranches régulières, en vous arrêtant à mi-parcours de l'épaisseur. Placez-les sur la lèchefrite du four. Badigeonnez-les de sauce chimuchurri, en intercalant des feuilles de laurier dans les interstices. Enfournez pour 10 à 15 minutes selon la cuisson désirée.

5 **Dressez les assiettes.** Servez la bavette sauce chimichurri accompagnée de courge rôtie.



ASTUCE
Proposez un peu de quinoa agrémenté de fruits secs concassés en accompagnement (comptez 60 g/personne).



VARIANTE
Vous pouvez aussi ajouter quelques noisettes grillées concassées et un trait d'huile de noisette.

Crémeux de châtaigne, champignons au lard grillé

30 MIN	30 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	20 personnes

- 20 tranches de lard fumé
- 2 kg de champignons sauvages mélangés surgelés
- 50 cl de crème liquide entière
- 50 g de beurre
- 2,4 kg de châtaignes cuites au naturel
- 4 l de bouillon de volaille
- 20 cl de vermouth blanc (optionnel)
- Sel et poivre

1 **Préparez le crémeux.** Dans deux faitouts distincts, avec le beurre, faites suer les champignons pendant 15 minutes. Salez et poivrez. Réservez-en un dixième pour la fin. Ajoutez 2 kg de châtaignes dans les faitouts et mélangez encore 5 minutes. Déglacez avec le vermouth (ou un petit verre d'eau), faites réduire, puis versez le bouillon. Portez à ébullition, puis laissez cuire 15 minutes. Mixez le tout avec un mixeur plongeant en ajoutant la crème, rectifiez l'assaisonnent.

2 **Préparez la garniture.** Concassez grossièrement les châtaignes restantes. Faites griller les tranches de lard à sec dans une poêle, en les débarrassant, au fur et à mesure dans une assiette. Dans la même poêle, faites sauter les châtaignes concassées pour les colorer légèrement et ajoutez à la fin les champignons réservés.

3 **Dressez.** Répartissez le crémeux dans des bols et garnissez de lard grillé, de brisures de châtaigne. Servez sans attendre.

Millefeuille de pâte à la betterave et fromage frais au saumon fumé

45 MIN	10 MIN	30 MIN + 1 NUIT
Préparation	Cuisson	Réfrigération

POUR 20 personnes

- **1,5 kg** de tranches de saumon fumé
- **2 citrons** bio non traités
- **1 botte** d'aneth
- **1 botte** de ciboulette
- **10** œufs
- **500 g** de mascarpone
- **500 g** de fromage de chèvre frais à tartiner
- **1 kg** de farine
- **20 cl** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de poudre de betterave séchée
- Sel

1 **Préparez la pâte.** Dans un robot pétrin, travaillez les œufs entiers avec la farine et la poudre de betterave. Salez et divisez la pâte obtenue en 4 pâtons. Entreposez-les au réfrigérateur pour 30 minutes. Laminez-les dans un laminoir à pâtes. Taillez-en des bandes de la taille de la terrine.

2 **Passez à la cuisson.** Plongez les bandes de pâte dans une grande marmite d'eau bouillante salée pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient cuites al dente. Égouttez-les et disposez-les sur un linge propre. Huilez-les au fur et à mesure à l'aide d'un pinceau.

3 **Préparez la garniture.** Hachez les tranches de saumon fumé. Travaillez le fromage de chèvre avec le mascarpone, l'aneth effeuillé et haché, la ciboulette ciselée et le zeste des citrons. Pressez-les et ajoutez autant de jus que nécessaire pour obtenir une crème lisse et onctueuse, mais qui se tienne. Incorporez le saumon fumé.

4 **Procédez au montage.** Chemisez 2 terrines d'huile d'olive et rangez sur toute la surface des bandes de pâte à la betterave. Remplissez par alternance des couches de garniture. Tassez bien le tout et refermez avec un film alimentaire. Placez au réfrigérateur pour 1 nuit.

5 **Finalisez la recette.** Le lendemain, démoulez les terrines et coupez-les en tranches.



ASTUCE
Achetez la poudre de betterave en épicerie bio. À défaut, vous obtiendrez le même rendu avec les autres colorants rouges en poudre, au rayon pâtisserie des grandes surfaces.

Et aussi : 50 idées d'apéro spécial fêtes de fin d'année à retrouver sur Marmiton.org

Parmentier de confit de canard aux marrons et aux fruits secs

40 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson

POUR 20 personnes

- **20** cuisses de canard confit
- **2 kg** de pommes de terre
- **2 bottes** de persil plat
- **500 g** de crème fraîche épaisse
- **200 g** de parmesan râpé
- **2,4 kg** de marrons cuits au naturel
- **125 g** de graines de courge
- **125 g** de noisettes décortiquées
- **125 g** d'amandes émondées
- **3 c. à soupe** de graines de pavot
- Sel et poivre

1 **Préparez la viande.** Préchauffez le four à 180 °C. Retirez la graisse des cuisses de canard et placez-les à plat dans la lèchefrite du four, peau vers le dessus. Enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

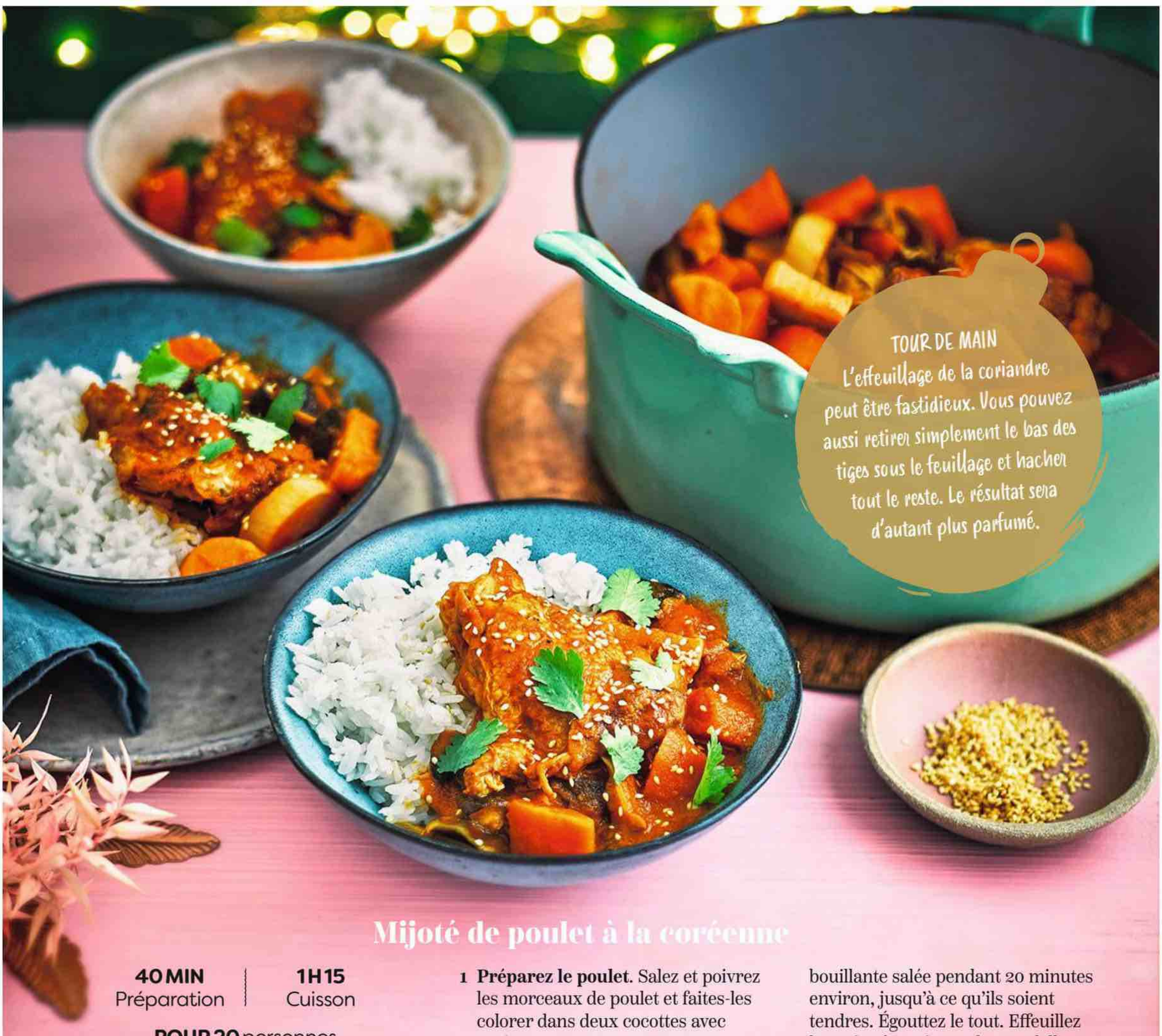
2 **Préparez la purée.** Pelez les pommes de terre et plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Mélangez-les avec la purée de marrons, le parmesan et la crème.

3 **Effilochez la viande.** Retirez la peau des cuisses et décortiquez la chair des os tout en l'effilochant. Effeuillez et hachez le persil, mélangez-le à la viande. Poivrez.

4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Tassez la viande dans deux grands plats à gratin. Répartissez la purée sur la viande de canard confit effilochée. Parsemez de graines de pavot et répartissez les graines de courge, ainsi que les noisettes et les amandes très grossièrement concassées. Enfournez pour 20 minutes.

VARIANTE

Pour une version plus rustique, remplacez la crème par du mascarpone et le parmesan par du fromage de brebis.



TOUR DE MAIN

L'effeuillage de la coriandre peut être fastidieux. Vous pouvez aussi retirer simplement le bas des tiges sous le feuillage et hacher tout le reste. Le résultat sera d'autant plus parfumé.

Mijoté de poulet à la coréenne

40 MIN Préparation | **1H15** Cuisson

POUR 20 personnes

- **9 kg** de poulets coupés en morceaux
- **6** patates douces
- **3** navets longs ou radis daïkon
- **4 bottes** de coriandre
- **2 l** de bouillon de volaille
- **1,5 kg** de riz thaï
- **900 g** de sauce bulgogi pour porc
- **30 cl** de vin blanc sec
- **200 g** d'huile vierge de noix de coco
- **30 g** de graines de sésame grillées
- Sel et poivre

1 **Préparez le poulet.** Salez et poivrez les morceaux de poulet et faites-les colorer dans deux cocottes avec suffisamment d'huile de noix de coco. Débarrassez-les au fur et à mesure. Déglacez les cocottes avec le vin blanc sec en décollant bien les sucs avec une spatule. Replacez tous les morceaux de viande dans les cocottes. Versez la sauce bulgogi et le bouillon. Couvrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 1 heure.

2 **Préparez les garnitures.** Pelez les patates douces et coupez-les en deux dans la longueur, puis taillez-les en rondelles épaisses. Taillez les navets de la même façon. Plongez le tout dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez le tout. Effeuillez la coriandre. Ajoutez les rondelles de patate douce et de navet dans le ragoût et mélangez bien le tout. Faites cuire encore 15 minutes sans couvercle, pour concentrer la sauce.

3 **Finalisez la recette.** Pendant ce temps, plongez le riz dans une très grande marmite d'eau bouillante salée pendant 11 minutes. Égouttez-le lorsqu'il est bien tendre. Ajoutez-lui un peu d'huile de coco.

4 **Dressez.** Servez le ragoût et le riz dans des assiettes creuses. Parsemez de graines de sésame et de coriandre.



TOUR DE MAIN
Demandez à votre boucher de vous réserver les carcasses et préparez votre propre bouillon de volaille avec celles-ci…

Fricassée de poulet à la bière et à l'estragon

40 MIN Préparation | **2 H** Cuisson | **POUR 20** personnes

- **3** gros poulets fermiers coupés en 12 morceaux
- **12 tranches** de lard fumé
- **400 g** de champignons bruns
- **4** carottes
- **2** oignons
- **2 bottes** d'estragon
- **60 cl** de crème liquide entière
- **15 g** de beurre
- **3 l** de bouillon de volaille
- **2 l** de bière blonde artisanale
- **20 cl** d'huile de colza
- Sel et poivre

1 **Préparez les garnitures**. Pelez et ciselez les oignons. Pelez les carottes et taillez-les en petits dés. Lavez les champignons et coupez-les en quatre.

2 **Démarrez la cuisson**. Faites colorer les morceaux de poulet de tous côtés dans une grande marmite en plusieurs fois avec un peu d'huile à chaque fois, en salant et poivrant bien. Débarrassez-les. Faites suer ensuite les oignons dans la même marmite avec la moitié du beurre, puis ajoutez les champignons et les lardons avec le beurre restant. Une fois le tout coloré, incorporez les petits dés de carotte.

3 **Lancez la fricassée**. Replacez la viande dans la marmite et mélangez bien. Déglacez avec la bière puis versez le bouillon de volaille. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 1 heure, en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez la crème liquide et portez de nouveau à ébullition. Laissez réduire sans couvercle pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

4 **Finalisez la recette**. À la fin, incorporez l'estragon effeuillé et haché. Rectifiez l'assaisonnement et faites encore réduire au besoin, pour obtenir une sauce bien concentrée.

Jambon rôti en croûte d'herbes, sauce aigre-douce

40 MIN Préparation | **1 H 30** Cuisson | **2 H** Réfrigération

POUR 20 personnes

- **2** jambons de 5 à 6 kg chacun
- **8 gousses** d'ail
- **1 botte** de persil
- **20 feuilles** de sauge
- **200 g** de beurre mou
- **300 g** de miel de montagne
- **30 cl** de vinaigre de cidre
- **120 à 150 g** de chapelure fine
- **60 g** de fleur de sel
- **1 c. à soupe** de 4-épices
- Poivre

1 **Préparez la croûte**. Pelez et écrasez l'ail. Effeuillez et hachez le persil avec la sauge dans un hachoir à herbes. Travaillez le beurre mou avec une spatule en incorporant la fleur de sel, les herbes, l'ail, un peu de poivre et assez de chapelure pour obtenir une pâte souple qui se tient bien. Recouvrez-en les deux jambons et placez-les au réfrigérateur pour 2 heures.

2 **Lancez la cuisson**. Préchauffez le four à 220 °C. Placez chaque jambon dans un grand plat ou la lèchefrite du four. Enfournez pour 30 minutes. Réduisez la température du four à 200 °C et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

3 **Préparez la sauce**. Placez le vinaigre, le miel et les épices dans une casserole et portez à ébullition, faites réduire de moitié jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse.

4 **Finalisez la cuisson**. Réduisez la température du four à 180 °C et laissez cuire encore 30 minutes.

5 **Dressez**. Coupez les jambons en tranches. Nappez-les de sauce aigre-douce épicée.



ASTUCE
Si la croûte des jambons colore trop en milieu-fin de cuisson, n'hésitez pas à apposer une feuille de papier aluminium par-dessus.



ASTUCE

Pour accompagner ce koulibiac, proposez une sauce crémeuse à l'aneth en faisant sauter 2 échalotes ciselées dans 20 g de beurre. Flambez avec 10 cl de cognac et versez 80 cl de crème liquide. Faites réduire d'un tiers et ajoutez 1/3 d'aneth effeuillé.

Koulibiac

1H Préparation | **1H15** Cuisson | **1H** Réfrigération

POUR 20 personnes

- **2 filets** de saumon sans peau de 1 kg chacun
- **400 g** de champignons de Paris
- **400 g** de jeunes pousses d'épinards
- **4** échalotes
- **6** œufs
- **2** jaunes d'œufs
- **40 g** de beurre
- **125 g** de riz rond
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la pâte :

- **1 botte** d'aneth
- **360 g** de beurre
- **760 g** de farine
- **4 pincées** de sel

1 **Préparez la pâte**. Hachez l'aneth au mixeur à herbes. Travaillez au robot pétrin ou à la main, le beurre en parcelles avec la farine et le sel, jusqu'à obtenir un sablage. Incorporez 20 cl d'eau froide et l'aneth. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Divisez la boule obtenue en 2 pâtons et placez-les au réfrigérateur pour 1 heure.

2 **Préparez les garnitures**. Pelez les échalotes et nettoyez les champignons. Hachez le tout au robot. Faites revenir dans une sauteuse avec 20 g de beurre. Salez et poivrez. Lorsque toute l'eau de végétation est évaporée, retirez du feu. Faites tomber les pousses d'épinards rincées dans 10 g de beurre en assaisonnant, puis laissez refroidir. Plongez le riz 11 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Mélangez-le avec 10 g de beurre. Plongez les œufs 9 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les.

3 **Préparez le saumon**. Faites colorer l'extérieur des filets de saumon dans une poêle avec l'huile sur les 2 faces. Laissez-les refroidir.

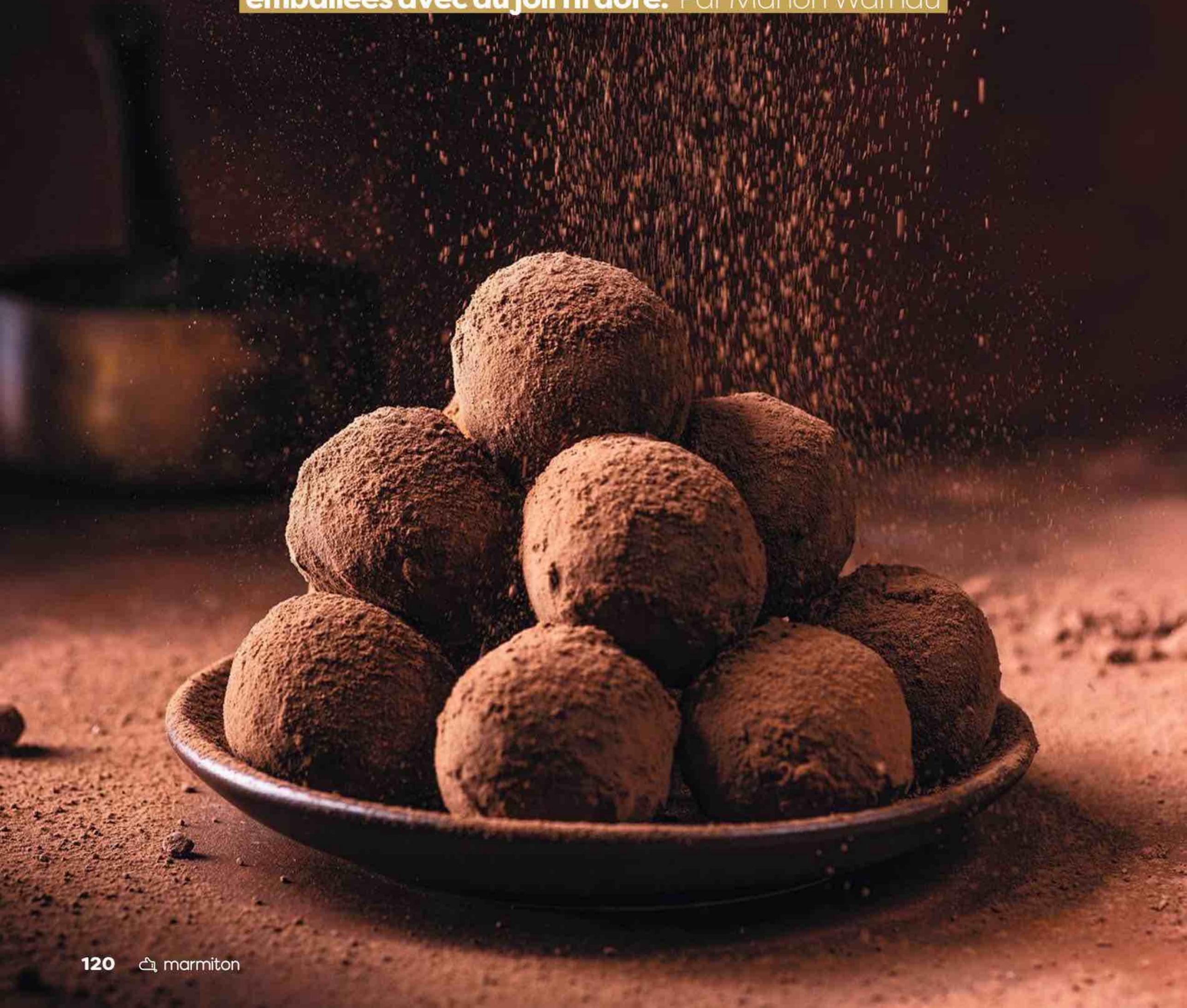
4 **Procédez au montage**. Préchauffez le four à 180 °C. Écalez les œufs et hachez-les grossièrement. Étalez 1 pâton de pâte sur une feuille de papier cuisson avec le rouleau, pour obtenir un grand rectangle permettant d'envelopper 1 filet de saumon. Déposez ce dernier au centre. Glissez le tout sur la plaque du four. Garnissez le saumon d'épinards, de duxelles, de riz et d'œufs hachés. Refermez le tout en formant un chausson. Soudez bien les bords de pâte et réalisez des décorations avec les chutes de pâte. Recommencez l'opération pour le second koulibiac avec le reste des ingrédients.

5 **Passez à la cuisson**. Détendez les jaunes d'œufs battus avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les chaussons. Enfournez-les pour 1 heure en surveillant la coloration.

6 **Finalisez et servez**. Dressez les koulibiacs sur un plat et coupez-les en tranches.

Petits cadeaux pour grands gourmands

Voici six idées de gourmandises à offrir, emballées avec du joli fil doré. Par Manon Warnau





TRUFFES AU PRALINÉ

20 cl de crème liquide + 200 g de praliné + 100 g de chocolat + cacao en poudre

Portez la crème à ébullition et ajoutez le chocolat en morceaux. Remuez. Une fois le chocolat fondu, ajoutez le praliné et mélangez jusqu'à obtenir une ganache lisse. Placez-la au réfrigérateur pour 2 heures. Sortez-la du frigo et laissez reposer 30 minutes. Versez du cacao dans un plat et roulez-y les boules que vous aurez formées entre vos mains.

LE PETIT + : roulez vos truffes dans des crêpes dentelle, des vermicelles au chocolat ou de la noix de coco râpée pour un effet coloré !



ROCHERS COCO

2 blancs d'œufs + 75 g de sucre + 125 g de noix de coco râpée

Mélangez le sucre et la noix de coco râpée dans un saladier. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange. À l'aide d'une cuillère, disposez de petits tas sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes à 200 °C.

LE PETIT + : pour offrir aux plus gourmands, trempez la base du rocher dans du chocolat fondu. Succès garanti.



ROSES DES SABLES

30 g de beurre + 150 g de chocolat 100 g de corn flakes

Coupez le beurre et le chocolat en morceaux et faites-les fondre au micro-ondes ou au bain-marie. Enrobez-en délicatement les corn flakes. Disposez de petits tas sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Réservez au réfrigérateur 2 heures minimum afin que le chocolat durcisse.

LE PETIT + : innovez en troquant le chocolat noir pour du blanc, et ajoutez des cranberries séchées !



CANNES DE NOËL SABLÉES

1 œuf + 125 g de beurre pommade + 250 g de farine + 110 g de sucre + vanille

Mélangez les ingrédients. Formez 2 boules de pâte et ajoutez du colorant rouge dans l'une. Filmez et placez 2 heures au frais. Prélevez un peu de chaque pâte et formez 2 boudins fins. Tressez-les et roulez-les pour n'en former qu'un. Courbez-le en forme de canne. Enfournez pour 15 minutes à 170 °C.

LE PETIT + : optez pour des colorants alimentaires en poudre, ils résistent mieux à la cuisson.



SUCETTES À CHOCOLAT CHAUD

150 g de chocolat + 1 c. à café de cannelle + décorations comestibles

Faites fondre le chocolat au bain-marie et ajoutez-y la cannelle. Dans de petits moules en silicone, coulez le chocolat et plantez les cuillères. Décorez de mini-marshmallows, de perles comestibles ou de spéculoos émiettés, et placez les moules au réfrigérateur 1 heure minimum.

LE PETIT + : pour ne pas vous retrouver avec un résultat façon tour de Pise, placez le moule 20 minutes au frais avant de planter la cuillère.



LANGUES DE CHAT

3 blancs d'œufs + 80 g de beurre pommade + 100 g de farine + 120 g de sucre + sucre vanillé

Mélangez les sucres et le beurre. Ajoutez les blancs d'œufs un à un et incorporez la farine. Placez la pâte dans une poche à douille et formez des boudins de 5 cm sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfournez 10 à 12 minutes à 150 °C. Les langues sont cuites lorsque les bords sont dorés.

LE PETIT + : trempez un côté du biscuit dans du chocolat noir et formez l'empreinte des coussinets d'un chat à l'aide de chocolat blanc et d'un cure-dents.

Sapin de Noël en biscuits

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Noël est l'occasion idéale pour préparer ce sapin en biscuits.

SAPIN DE NOËL EN BISCUITS

POUR 4 PERSONNES

35 MIN PRÉPARATION | 30 MIN REPOS | 20 MIN CUISSON

- 2 jaunes d'œufs
- 200 g de beurre
- 250 g de farine
- 150 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- Perles de sucre
- Sel

1 Prépare la pâte. Sors le beurre du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante puis travaille-le à la spatule. Dans un saladier, mélange la farine, 100 g de sucre glace et le sucre vanillé. Ajoute le beurre, les jaunes d'œufs et une pincée de sel, puis continue à mélanger jusqu'à obtenir une texture sableuse. Laisse reposer au réfrigérateur au moins 30 minutes.

2 Demande à un adulte de préchauffer le four à 180 °C. Sur un plan de travail fariné, abaisse la pâte au rouleau sur 8 mm d'épaisseur. Avec les emporte-pièces, découpe des étoiles de différentes tailles. Dépose les gâteaux sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et, avec l'aide d'un adulte, enfourne pour 20 minutes. Laisse-les refroidir.

3 Monte le sapin. Empile les étoiles de la plus grande à la plus petite, tourne-les de façon à ce que les branches des étoiles se chevauchent. Saupoudre du reste de sucre glace et parsème de perles de sucre colorées.

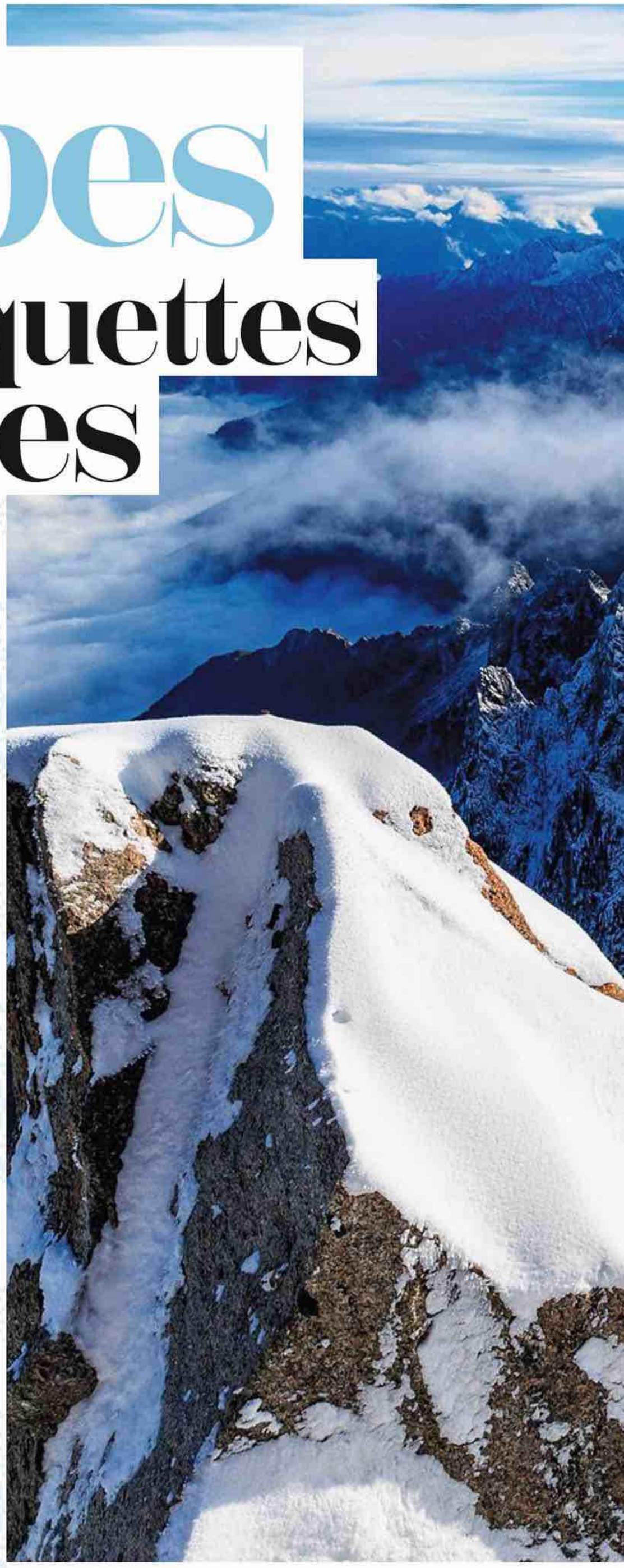


ON N'A PAS RÉPONSE À TOUT MAIS ON REPOND TOUJOURS PRÉSENT.

Parce qu'on ne sait jamais ce qui peut arriver,
les Restos seront toujours là pour vous.
Faites un don sur **restosducoeur.org**

LES RESTAURANTS DU CŒUR
LES RELAIS DU CŒUR

Les Alpes entre raquettes et raclettes



Chaussez vos après-skis ! Direction les sommets pour une balade enneigée et riche en gastronomie. Fromages, charcuterie et plats réconfortants vous y attendent.

Par Gwenaëlle Conraux

Sur un plateau

Alpages rime avec fromages… et cela se vérifie ! Des Alpes du Nord aux Alpes du Sud, qu'il soit au lait de chèvre, de vache ou de brebis, le fromage est indéniablement un produit-phare de la gastronomie d'altitude. Abondance, reblochon et emmental de Savoie, beaufort, tomme de Savoie, tome des Bauges, bleu de Gex ou bleu du Vercors, saint-marcellin, cantal, sont quelques-unes des appellations d'origine protégées (AOP) incontournables.





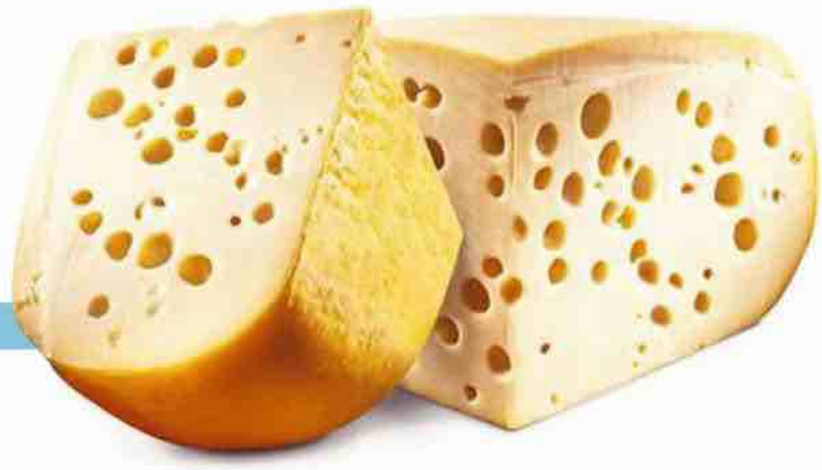
Au carrefour de la Suisse et de l'Italie, avec le Mont-Blanc comme point culminant, les Alpes sont présentes sur neuf départements d'Auvergne-Rhône-Alpes et de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Ici, on aime les plats qui tiennent au corps, faits à base de produits de qualité.

La raclette comme star

Selon un sondage de Sociovision pour TF1 publié en décembre 2021, 43 % des Français font figurer ce plat réconfortant en première place sur la liste de leurs plats régionaux préférés. Même si ce mets franchouillard qui associe charcuterie et fromage est en réalité une invention des bergers suisses au XIXe siècle ! Désormais, le fromage à raclette est produit des deux côtés du massif montagneux. Et l'an dernier, plus de 34 000 tonnes ont été consommées en France.

Vive les plats roboratifs

Autres plats incontournables de l'hiver : la tartiflette, à base de pommes de terre et de reblochon, et sa version à base de petites pâtes carrées de sarrasin : la croziflette. Moins connue, la péla en est une autre variante mais elle ne contient pas de lardons, et les pommes de terre ne sont pas épluchées mais découpées en cubes et rissolées à l'huile. N'oubliez pas non plus la fondue savoyarde, composée de beaufort, d'abondance et d'emmental, d'une pointe d'ail et de vin blanc. Mais attention au gage pour celui qui fera tomber son morceau de pain dans le fromage !



LE PLUS GROS FROMAGE AU MONDE EST SAVOYARD

Soixante-quinze centimètres de diamètre, 14 à 32 cm de hauteur et un poids de 70 à 75 kg : des mensurations qui font de l'emmental de Savoie le plus gros fromage qui existe au monde ! Mais saviez-vous que ses petits trous caractéristiques sont dus à l'alternance de caves chaudes et froides pendant l'étape de l'affinage ? Pour bénéficier d'une indication géographique protégée (IGP), l'emmental de Savoie doit passer 75 jours minimum dans les caves d'affinage de ses départements de production : la Savoie et la Haute-Savoie.

Les saucisses de Savoie

L'hiver est propice à la saison des cochonnailles. Si vous voulez goûter d'autres spécialités savoyardes, pensez aux diots au vin de Savoie, des petites saucisses vertes aux herbes ou aux légumes verts (poireaux, blettes, etc.). Ces petites merveilles sont à accompagner de polenta crémeuse que les Savoyards préparent plutôt à l'eau qu'au lait.

Le gratin dauphinois et ses déclinaisons

Le Dauphiné n'est pas en reste de plats généreux. Le plus célèbre d'entre eux est certainement le gratin dauphinois. Mais attention à respecter la recette associant pommes de terre, crème et lait, et surtout à éviter de parsemer de fromage. Pour changer des patates, essayez les ravioles, des petits carrés de pâtes farcis au fromage et au persil, qui sont une spécialité de Romans.



LES « COUSSINS DU PETIT JÉSUS », SUMMUM DE LA GOURMANDISE

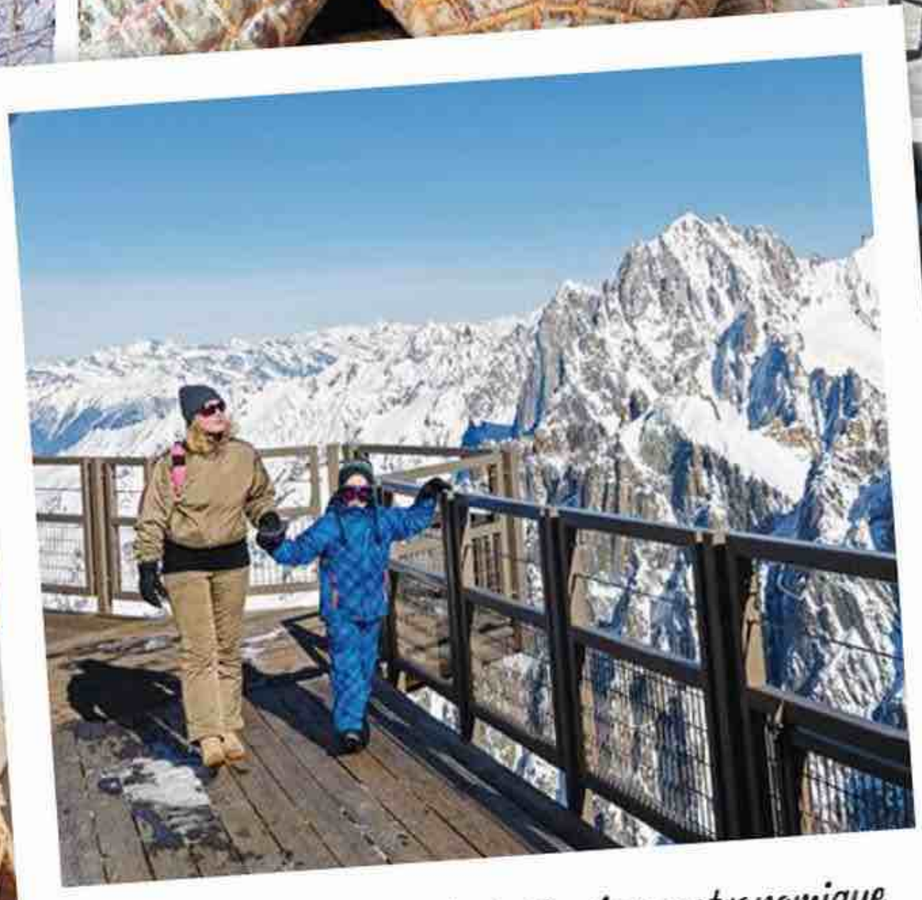
Autrefois servis à Noël, les tourtons du Champsaur ou « coussins du petit Jésus » sont une spécialité de la vallée du Champsaur (Hautes-Alpes). Ces carrés de pâte très fine et frite existent en version salée, fourrés de tomme ou de purée de pomme de terre, et en version sucrée, fourrés d'une compote de fruits.











Savoie Mont Blanc est la destination gastronomique la plus étoilée de France après Paris et l'Île-de-France. Le territoire compte 37 restaurants dont 3 cinq-étoiles.









Dans son placard



DES CROZETS
Ces petites pâtes carrées savoyardes sont fabriquées à base de sarrasin. À cuisiner en gratin.



DE LA CONFITURE DE MYRTILLE ET DU MIEL DE MONTAGNE
À tartiner sur de belles tranches de biscuit de Savoie.



DU GÉNÉPI
Cette liqueur à la robe jaune est élaborée à partir de génépi, une plante de la famille des armoises qui aiment pousser en haute altitude. Ses propriétés digestives sont un atout pour les repas montagnards.



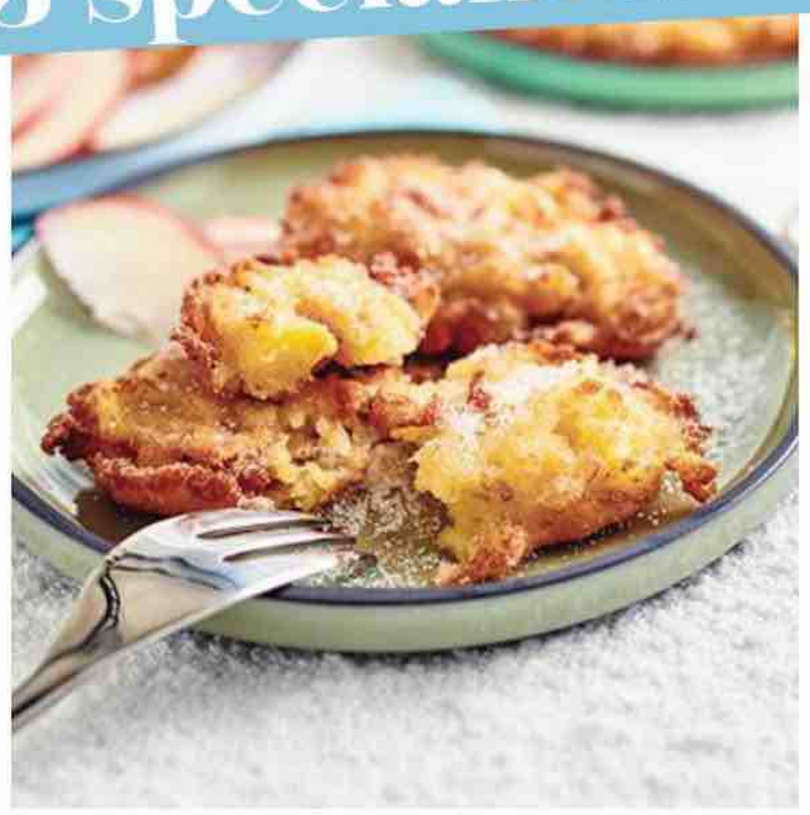
UN OPINEL
L'incontournable couteau de poche inventé en 1890 par Joseph Opinel est toujours fabriqué en Savoie, près de Chambéry.

LE BERTHOUD

Cette spécialité du Chablais, en Haute-Savoie, est moins connue que la tartiflette ou la raclette, mais comme ces dernières, elle associe pommes de terre, fromage et vin blanc. Dans des ramequins frottés d'ail, de fines lamelles d'abondance sont parfumées au poivre et à la muscade et arrosées de vin blanc de Savoie. Gratiné au four pendant 10 minutes, le berthoud se mange avec des pommes de terre simplement cuites en robe des champs.

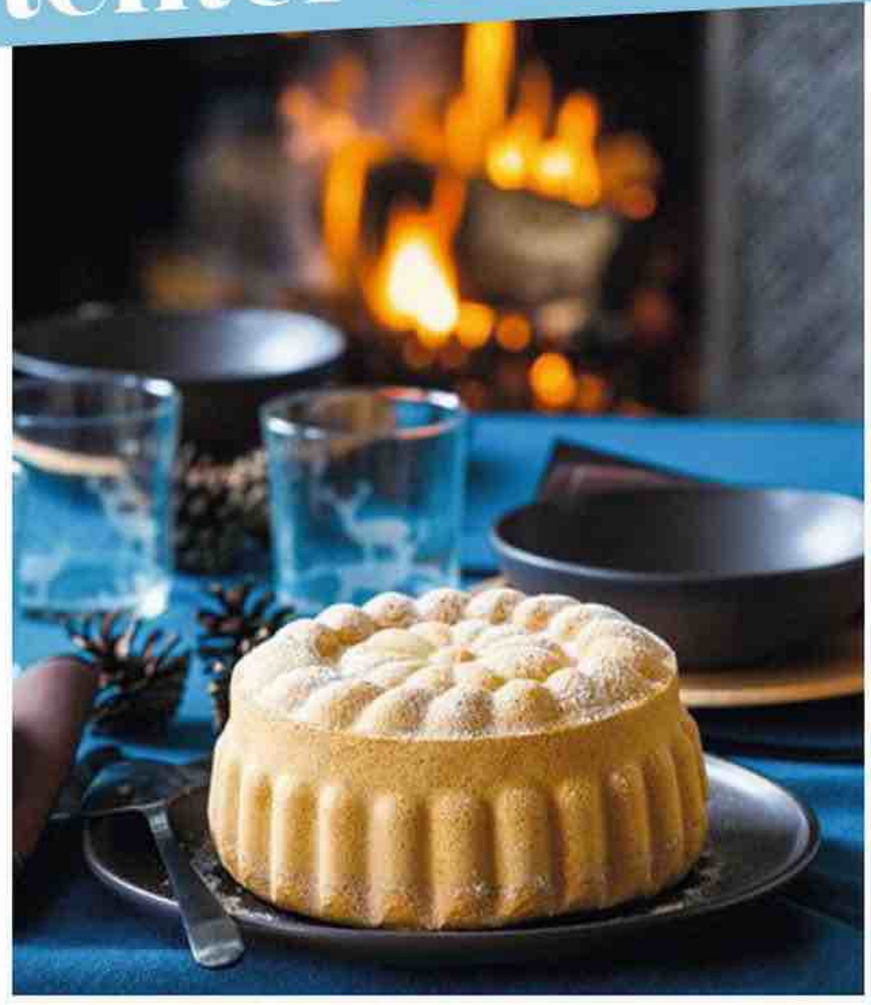


3 spécialités à tenter chez soi



LE MATAFAN

Cette sorte de galette paysanne a un objectif « mate faim » ! Mélangez ½ litre de lait, 4 œufs et 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre, avant d'ajouter 250 g de farine. Allongez avec un peu d'eau de manière à obtenir une pâte onctueuse mais non liquide. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et versez-y des pommes coupées en lamelles et la moitié de la pâte. Saupoudrez de sucre et recouvrez avec le reste de pâte. Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes. Une fois que la pâte forme un bloc, faites-la glisser dans une assiette, puis retournez-la dans la poêle pour faire cuire le deuxième côté. À servir chaud ou froid.



LE GÂTEAU DE SAVOIE

Ce gâteau léger et aérien trouve ses origines au XIVe siècle et rappelle le fondant des biscuits à la cuillère. Fouettez 4 jaunes d'œufs avec 150 g de sucre fin jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez ensuite 80 g de Maïzena, 30 g de farine et 2 cuillerées à café d'extrait de vanille liquide. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans un moule à manqué beurré et légèrement fariné. Enfournez 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

Pâte suisse
BONNE NUIT

Le plaisir de s'endormir



arôme naturel de fleur d'oranger

extraits de plantes + mélatonine

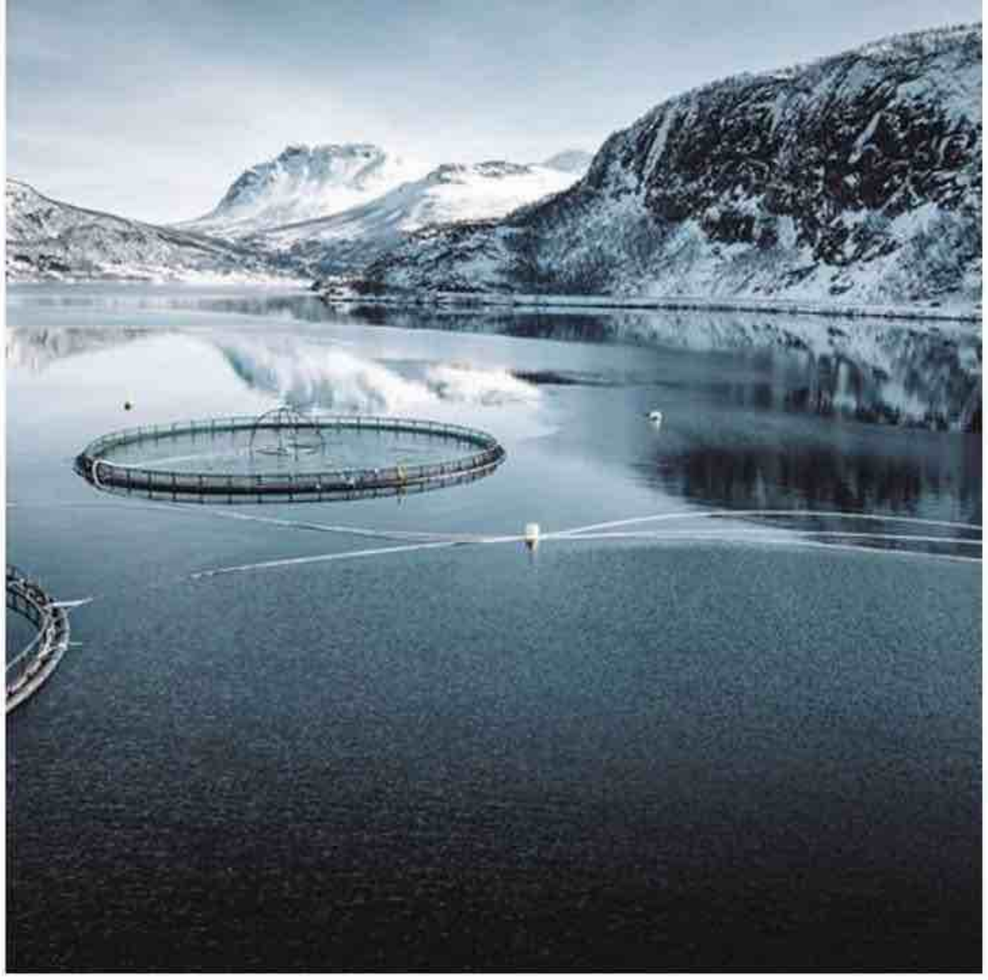
SANS SUCRE

Disponible en pharmacie
et sur lehning.com

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

LEHNING
LABORATOIRES

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





subsiste quelques zones de pêche au large des îles scandinaves et britanniques, au filet ou à la ligne, le saumon sauvage est quasi introuvable sur nos étals. La quasi-totalité de notre consommation en France, comme dans le monde, provient donc en toute logique de l'aquaculture. Mais cette activité étant peu développée dans l'Hexagone, en raison d'une réglementation très stricte liée à de fortes craintes environnementales, le saumon qui arrive sur le sol français vient principalement de la Norvège, premier pays producteur au monde, suivi du Chili. À eux deux, ces pays se partagent 74 % de la production mondiale de saumons. Le Chili dessert toutefois davantage l'Amérique du Nord avec son saumon du Pacifique.

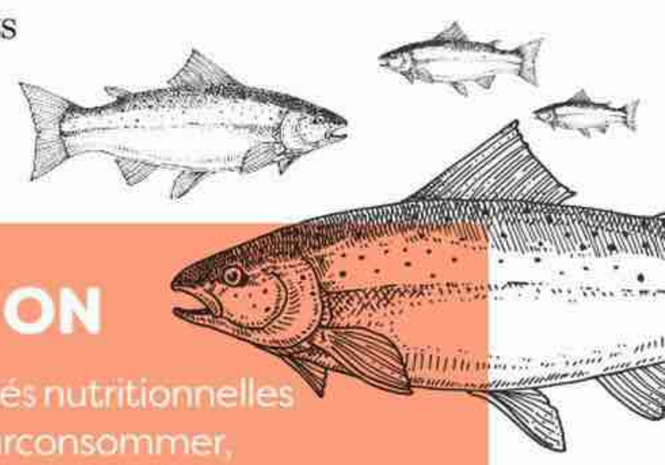
Le saumon norvégien : à trier sur le volet !

Hélas, la réputation de ce poisson venu du Nord a été sérieusement entachée, en 2013, par les révélations de l'émission « Envoyé spécial » de France 2. Les images chocs de poissons entassés dans des cages, rongés par le pou de mer et traités avec un insecticide interdit en France, et de fjords pollués, ont refroidi plus d'un amateur de saumon. Mais près de dix ans plus tard, des efforts semblent avoir été faits dans de nombreux élevages. Chez Mowi, producteur de saumons n° 1 en Norvège et dans le monde avec plus de 400 000 tonnes de saumon par an, on revendique un mode de production durable depuis la création de cette entreprise en 1964. « Tout d'abord, nous laissons au saumon le temps de grandir. Les alevins sont emmenés en mer à 6 mois, où ils y resteront près de deux ans. Le ratio par cage ne dépasse pas 2,5 % de poisson pour 97,5 % d'eau. La nourriture est faite "maison" avec des protéines de céréales sans OGM et des petits poissons que nous nettoyons de leurs toxiques. Les antibiotiques ne sont utilisés qu'en mode curatif, étant donné que les poissons sont systématiquement vaccinés », explique Gabriel Chabert, directeur marketing pour Mowi France. Les saumons produits en Norvège et commercialisés sous la marque Mowi bénéficient par ailleurs du label ASC (Aquaculture Stewardship Council) garantissant une aquaculture respectueuse de l'environnement et des droits humains. On estime aujourd'hui que 255 fermes à saumons, sur 900 environ, bénéficient de ce label en Norvège.

L'Écosse et l'Irlande misent sur les certifications

À côté du saumon norvégien, on trouve également en France une petite proportion de saumons venus d'Écosse et d'Irlande. Une bonne majorité d'élevages écossais se sont spécialisés dans le saumon Label rouge. L'Irlande mise quant à elle principalement sur le saumon bio. Deux certifications qui n'affichent pas beaucoup de différences pour Yoann Adam, responsable de la Saumonerie du Loch, à Crac'h, dans le Morbihan. « Dans les deux cas, le bien-être animal est respecté, l'alimentation est garantie sans OGM et autres farines d'animaux terrestres, le taux de lipides est contrôlé, un système d'identification permet par ailleurs une traçabilité du poisson de la naissance à l'assiette. Les pigments utilisés sont par ailleurs naturels. Et bien sûr, pour le bio, la nourriture sera davantage végétale

> « Cet appétit féroce, observable depuis des années, mêlé à la construction de barrages dégradant l'habitat des saumons et aux changements climatiques, a malheureusement fortement endommagé les stocks de saumons sauvages d'Atlantique. »



LA JUSTE **CONSOMMATION**

Les poissons, en général, affichent des qualités nutritionnelles exceptionnelles. Il ne faut pourtant pas les surconsommer, les poissons de mer pouvant présenter de traces de métaux lourds et ceux d'élevage des substances toxiques, selon leurs méthodes de production. Ainsi, les autorités de santé recommandent de ne pas manger du poisson plus de deux fois par semaine, dont une seule fois du poisson gras, en variant au maximum les espèces (harengs, sardines, maquereaux).

et donc biologique, par rapport au Label rouge. Ces labels apportent pour moi une certaine sécurité aux consommateurs », assure-t-il.

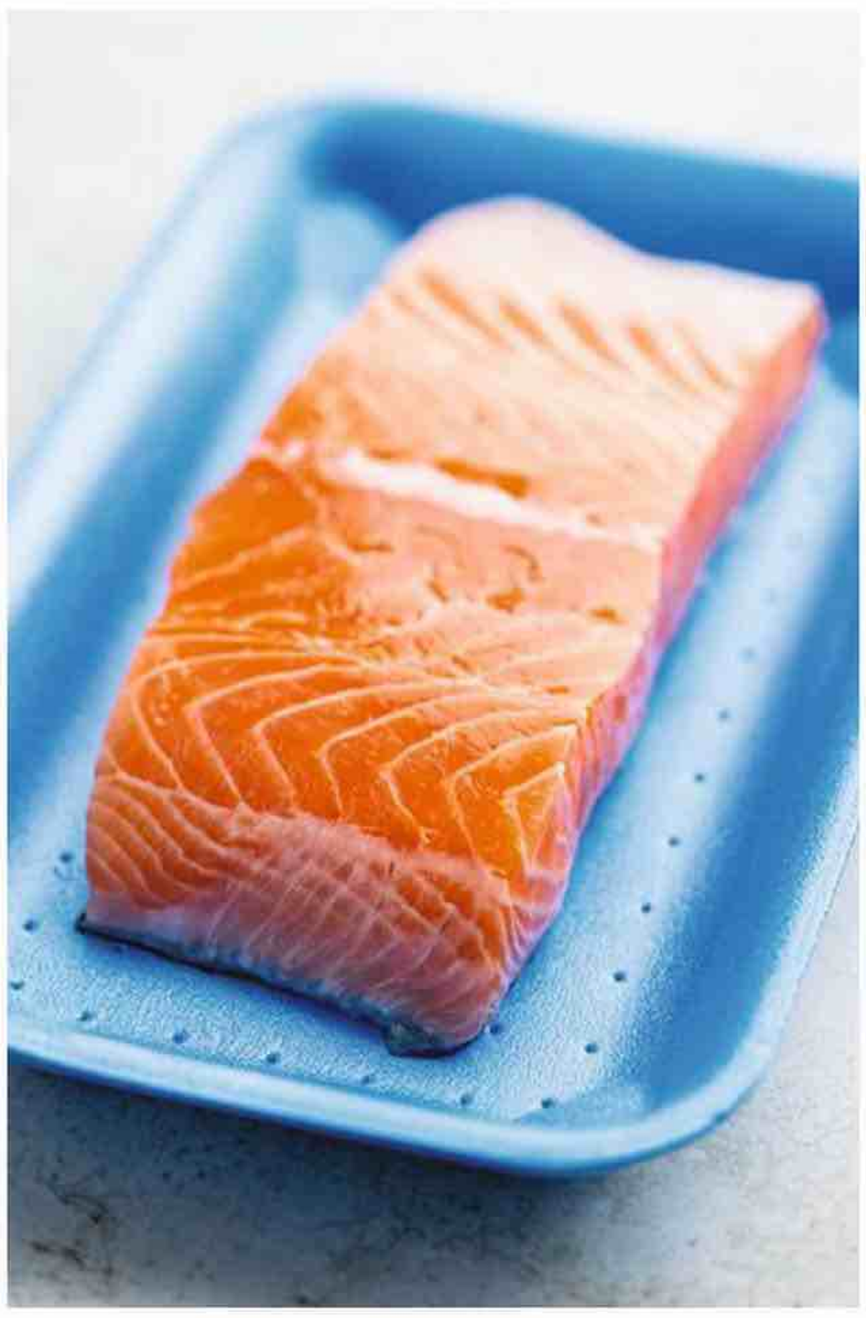
Celui d'origine française, un produit durable

Autre option, sinon, le saumon français, toutefois produit en faibles quantités (350 tonnes en 2021). Il provient de deux élevages, tous deux situés en Normandie. Le premier, GMG Saumon de France, est établi à Cherbourg depuis 1990. L'autre, la Ferme marine de la Baie de Veys, à Isigny, depuis 2008. Ils ne bénéficient ni l'un ni l'autre de labels, mais s'inscrivent dans une démarche artisanale au moyen de cahiers des charges bien plus exigeants que ceux du bio ou du Label rouge. À Cherbourg, les saumons s'épanouissent en pleine mer, où sévissent les courants forts du Cotentin. « Leur eau est changée à peu près toutes les 10 minutes, ce qui limite également les risques de pollution environnementale. Ils sont donc musclés, peu gras, d'autant plus que la densité ne dépasse pas les 12 kg de poisson par m^3 », détaille Pascal Goumain, président de GMG France. Par comparaison, la densité est de 15 kg par m^3, en bio. « Leur alimentation repose sur un mélange de protéines végétales françaises et d'huiles et farines de poissons issus de pêche durable. Nous ajoutons par ailleurs un pigment d'origine naturelle, dont nous pourrions nous passer. Mais le consommateur a pour le moment une nette préférence pour le poisson à la chair colorée », analyse-t-il. Enfin, aucun vaccin ou antibiotique n'est donné systématiquement, car il s'agit de poissons issus de souches résistantes. « Nous ne recourons à des traitements que de manière curative », ajoute Pascal Goumain. Mêmes valeurs du côté de la Ferme marine de la Baie de Veys qui se veut écodurable. Seule différence notable, « les poissons sont systématiquement vaccinés et n'évoluent pas dans des cages en mer, mais dans des bassins d'eau de mer contrôlés, en faible densité et dans un souci de préservation de l'environnement », précise Frédéric Biderre, directeur du site.





Deux élevages normands proposent un saumon d'élevage garanti sans antibiotiques et sans OGM.





7 points clés pour un choix avisé

Une fois devant les étals, voici les mentions, labels et détails à traquer pour faire son choix. Avec la collaboration de Yoann Adam, responsable de la Saumonerie du Loch, à Crach', dans le Morbihan.

1 **L'espèce :** saumon d'Atlantique (Salmo salar) ou saumon du Pacifique ? En frais, on trouve essentiellement du saumon d'Atlantique sur nos étals, entier, à la coupe (darne, filet, longe) ou sous forme de saumon fumé. Le saumon du Pacifique est lui aussi disponible en France, mais surgelé. Petit signe distinctif, sa chair est rouge et nettement plus ferme que celle du saumon d'Atlantique.

2 **La provenance :** Norvège, Irlande, Écosse, France, elle doit toujours être indiquée.

3 **Le mode de production :** issu d'élevage ou de pêche. Le saumon pêché reste toutefois bien rare sur nos étals.

4 **La couleur, l'odeur, la texture :** le saumon sauvage d'Atlantique a une chair naturellement rose, car il se nourrit de crevettes qui contiennent des caroténoïdes. Lorsqu'il est issu d'élevage, il est également bien rose en raison d'ajouts de pigments dans son alimentation, naturels ou de synthèse. Difficile de savoir quel type de pigments a été ajouté au moment de l'achat. Préférez toutefois les filets de poisson dont la couleur est uniforme et qui ne s'effilochent pas. Si le poisson dégage une odeur forte de dérivés d'ammoniaque, passez votre chemin. Cela vaut pour tous les poissons. Si vous avez la chance de voir le poisson entier, son corps doit être ferme, notamment le ventre, et recouvert d'un mucus abondant. Ses yeux doivent être vifs et les ouïes bien rouges.

5 **ASC (Aquaculture Stewardship Council), AB ou Label rouge, trois boussoles :** les méthodes de production du saumon peuvent tellement varier d'un élevage à l'autre que les certifications ASC, Label rouge et bio apparaissent comme le meilleur moyen d'éviter le pire. Elles sont associées à un prix plus élevé aussi. Il est donc préférable de manger un peu moins de saumon, mais mieux. Certaines ONG prennent aussi parti pour ces certifications, comme Ethic Ocean et WWF.

6 **Les noms :** « saumon de France » et « saumon d'Isigny » sont également gages de grande qualité.

7 **À éviter :** le saumon provenant de la mer Baltique, une zone particulièrement polluée.

ET LE **FUMÉ ?**

La France est aussi l'un des pays les plus consommateurs de saumon fumé en Europe, avec l'Allemagne. Les règles à appliquer pour s'y retrouver sont les mêmes que celles précédemment évoquées. On optera d'autre part pour les poissons salés au « sel sec », l'autre méthode consistant à injecter une saumure (eau et sel) dans le filet.

ON CONCLUT

Une bûche sans embûche ?

NOS IDÉES FACILES & BLUFFANTES

6 conseils pour une bûche super bien roulée

Rien que d'en parler, on en a l'eau à la bûche ! Voici nos conseils pour réussir ce dessert à coup sûr. Par Marie Gabet

1 ZOOM SUR LA GÉNOISE

Si vous optez pour le traditionnel biscuit génoise, ne vous loupez pas sur le roulé ! Pour éviter que la génoise ne casse, attention à la surcuisson : elle doit rester moelleuse. Nul besoin de la faire trop colorer, elle durcira en refroidissant. Ensuite, dès sa sortie du four, placez-la sur un torchon humide et roulez-la délicatement sans attendre. Elle prendra directement une forme arquée une fois refroidie et sera plus simple à garnir, sans risquer les fissures.

2 MOULE SUR-MESURE

Si vous optez pour une bûche façon entremets, n'ayez pas peur d'investir dans un vrai moule à bûche, en silicone ou en aluminium, aux embouts amovibles. Choisissez également des moules à insert de qualité, et non en plastique à usage unique, qui ont tendance à se déformer. Pour les moules en aluminium, tapissez le fond de film alimentaire pour faciliter le démoulage.

3 DU BON CHOCOLAT

Au lait, noir ou blanc, il est primordial de choisir un bon chocolat pâtissier (pour le noir, optez pour du 70 % de cacao minimum) et non de dégustation, le mieux étant même de choisir du chocolat de couverture, qui contient davantage de beurre de cacao et moins de sucre que les chocolats classiques, ce qui le rend plus qualitatif et plus facile à travailler. Vous pouvez vous en procurer en boutique spécialisée ou sur Internet. Côté cuisson, on privilégie la fonte du chocolat au bain-marie, plus douce et moins brusque que le micro-ondes ou la casserole.

4 VOUS AVEZ DIT GANACHE ?

Elle est intense en cacao, fondante et aérienne : la ganache a tout pour plaire, à condition de ne pas rater l'étape d'émulsion, qui consiste à « solidariser » la phase grasse de la crème et la phase aqueuse du chocolat (comprenez le gras de la crème et l'eau du chocolat). Auquel cas, on obtient une ganache tranchée d'aspect granuleux, pas du tout appétissante (souvenez-vous de vos cours de chimie, l'huile ne se mélange pas à l'eau !). Pour bien faire, émulsionnez à l'aide d'une maryse et par mouvements circulaires le chocolat dans la crème chaude. Vous obtiendrez petit à petit un filet de chocolat lisse jusqu'à obtenir une ganache complètement homogène. Si malgré ce tour de main votre ganache « tranche », passez-la au mixeur plongeant quelques secondes. Autre détail important : la quantité de crème doit être adaptée à la nature du chocolat. Plus le chocolat sera noir (donc moins gras), plus il faudra de crème. Inversement, le chocolat blanc (qui est beaucoup plus gras) nécessite moins de crème. Réaliser une ganache « montée » consiste à additionner de la crème liquide froide à la ganache classique, puis de monter le tout au batteur, pour obtenir une texture aérienne et légère. Pour qu'elle ait le temps de bien refroidir (car on ne monte pas une chantilly dans un appareil tiédi), réalisez la ganache la veille. On ne se précipite jamais en pâtisserie.

5 GLACÉE COMME JAMAIS !

Glaçage miroir, mon beau glaçage... dis-moi qui est la plus belle bûche ? Si vous optez pour un rendu brillant et lisse, prévoyez une quantité suffisante de glaçage pour ne pas avoir à l'étaler avec une spatule. Une fois le glaçage versé sur la bûche, on n'y touche plus ! Et pour éviter le gaspillage, placez votre dessert sur une grille, elle-même placée sur un plat. Le chocolat en surplus dégoulinera de la bûche et sera récupéré dans le plat, pour une autre utilisation pâtissière.

6 AU FRAIS (MAIS PAS TROP)

En attendant de faire la belle sur votre table, la bûche se réserve au frais, si possible dans une boîte hermétique afin d'éviter qu'elle ne prenne les odeurs du frigo (le beurre et les produits laitiers ont tendance à absorber les odeurs des aliments). Et comme tout bon dessert qui se respecte, pensez à la sortir 30 minutes avant dégustation.

Française, suisse, italienne...
L'art des meringues

Si les meringues sont toujours l'assemblage de blancs d'œufs et de sucre, selon la technique employée, le résultat sera très différent. Voici quelques tips pour réussir vos petits nuages sucrés selon l'usage auquel vous les destinez. Par Gwenaëlle Conraux



LA MERINGUE FRANÇAISE

C'est celle que l'on connaît le mieux et qui permet d'utiliser les blancs d'œufs esseulés. Sa technique de préparation est aussi la plus simple. Une seule règle est à respecter : le poids de sucre (moitié sucre semoule, moitié sucre glace) est le double de celui des blancs d'œufs. Le sucre en poudre est intégré en plusieurs fois à partir du moment où le mélange commence à mousser.
Le sucre glace tamisé est adjoint à la main, délicatement, à la maryse. Il rend la meringue brillante et croquante. Pour qu'elle reste blanche, la cuisson doit être douce, à environ 100 °C, au moins 1 heure, selon la taille de vos pièces.
Ses utilisations : île flottante, pavlova, vacherin, merveilleux, base d'entremets.

LA MERINGUE SUISSE

C'est celle que l'on retrouve chez le boulanger. Moins aérienne que la meringue française, la variante suisse est très croquante. Les blancs et le sucre – seulement du sucre en poudre, pas de sucre glace – sont battus ensemble, au bain-marie, jusqu'à atteindre 50 °C (lorsque le mélange commence à prendre de la consistance). Ils sont ensuite retirés du feu et battus jusqu'à complet refroidissement.
Placez-la dans une poche, avec une douille lisse ou cannelée selon la forme souhaitée. Enfournez à 90-100 °C pour environ 45 minutes, en fonction de la taille de vos sujets.
Ses utilisations : parfaite pour réaliser de petits décors pour gâteaux, comme des champignons sur les bûches de Noël.

LA MERINGUE ITALIENNE

C'est la plus technique puisqu'aux blancs mousseux est ajouté un sirop de sucre cuit « au petit boulé », c'est-à-dire entre 115 et 121 °C. La température est primordiale et à surveiller avec une sonde. Une fois le sirop entièrement versé, on augmente la vitesse du batteur pour fouetter jusqu'à refroidissement. La meringue italienne ne se cuit pas, puisqu'elle est destinée à être utilisée sur une tarte et simplement grillée au chalumeau.
Ses utilisations : tarte au citron, macarons, omelette norvégienne, crème chiboust, crème au beurre allégée.

UNE SPÉCIALITÉ SUISSE ?

La meringue pourrait tirer son nom d'une petite ville suisse : Meiringen, dans le canton de Berne. La recette aurait été mise au point au XVII^e siècle par le pâtissier Gasparini. En 1804, leur orthographe est modifiée par l'Académie française pour devenir « meringue ». Les traces d'une recette de « neige sèche », qui pourrait s'apparenter à la meringue italienne, ont été retrouvées dans les écrits d'un cuisinier du prince-évêque de Liège au début du XVII^e siècle.

ON N'OUBLIE PAS...

... de sortir les œufs à l'avance pour qu'ils soient à température ambiante.

... de ne pas mettre une seule trace de jaune d'œuf, qui empêcherait les blancs de monter.

... d'utiliser un bol bien profond et étroit.

... de privilégier du sucre semoule fin ou du sucre glace pour qu'il fonde plus facilement. On l'incorpore en plusieurs fois quand les blancs ont commencé à doubler de volume.

... de battre les œufs à vitesse moyenne, sans à-coup, pour que les bulles d'air qui s'agglomèrent aux blancs d'œufs soient régulières et empêchent l'eau de se séparer et de rester au fond du bol.

... de les monter jusqu'à former un « bec d'oiseau », c'est-à-dire quand la préparation forme une pointe en forme de bec d'oiseau au bout du fouet. Cette consistance ressemble à la mousse à raser.

... de les monter au dernier moment, sous peine de perdre en fermeté.

POUR LES CONSERVER
Les meringues se conservent plusieurs semaines dans une boîte hermétique. Pour qu'elles restent croquantes, glissez un petit sachet de silice dans votre contenant pour absorber encore mieux l'humidité.

Traditionnelle bûche au marron glacé

45 MIN	20 MIN	1H	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	8 personnes

- **3** œufs
- **180 g** de beurre mou
- **40 g** de lait
- **180 g** de farine
- **150 g** de sucre semoule
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** d'extrait liquide de vanille

Pour la garniture :

- **25 cl** de crème fleurette bien froide
- **200 g** de mascarpone
- **300 g** de crème de marrons
- **100 g** de brisures de marron glacé
- **8** marrons glacés
- **2 c. à soupe** de cacao amer en poudre
- **1 c. à soupe** d'extrait de vanille liquide

1 **Réalisez le biscuit.** Préparez le biscuit et faites-le cuire comme dans la recette du sponge roll à la mousse de marron (page 154).

2 **Préparez la garniture.** Fouettez la crème avec le mascarpone, jusqu'à obtenir une texture de chantilly. Divisez l'appareil en deux. Dans une moitié, mélangez délicatement 200 g de crème de marrons et le cacao amer tamisé à l'aide d'une spatule. Dans l'autre moitié, ajoutez l'extrait de vanille et les brisures de marron glacé avec une spatule.

3 **Roulez la bûche.** Vous avez roulé le biscuit dans un torchon comme expliqué page 154. Déballez soigneusement le biscuit du torchon sur un plan de travail. Garnissez la face interne, qui avait été enroulée, d'une fine couche avec les 100 g de crème de marrons restante, puis étalez la crème vanillée aux brisures de marron glacé avec une spatule. Rangez en ligne les marrons glacés entiers à 3 cm du bord, le plus large sur le côté qui va engager l'enroulement de la bûche. Roulez la bûche en enveloppant bien les marrons entiers, et déposez-la sur un plat de service. Placez-la au moins pour 1 heure au réfrigérateur.

4 **Finalisez la bûche.** Masquez l'extérieur avec la crème au cacao et la crème de marrons, et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



TOUR DE MAIN

Pour obtenir une bûche en forme de « 4 », coupez un tiers de la bûche de biais, avant de la masquer, et appliquez le morceau contre le corps central de la bûche. Masquez bien la jonction avec le glaçage.

Bûche tiramisu

30 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **1 NUIT** Repos

POUR 8 personnes

3	œufs
250 g	de mascarpone
150 g	de biscuits cuillère
100 g	de biscuits spéculoos
100 g	de sucre semoule
6 g	de gélatine en feuilles (soit 3 feuilles)
2 c. à soupe	de crème liquide ou de lait
2 c. à soupe	d'amaretto
2 c. à soupe	de poudre de cacao amer
1 pincée	de sel

Pour le sirop :

3	cafés serrés
1,5 c. à soupe	de sirop de sucre de canne
1 c. à soupe	d'amaretto

1 **Préparez la crème la veille.** Placez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les réhydrater. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez le mascarpone et l'amaretto. Faites chauffer le lait ou la crème pour y intégrer la gélatine essorée en fouettant. Versez dans l'appareil. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel au batteur, puis incorporez-les avec une spatule.

2 **Préparez le sirop.** Mélangez tous les ingrédients pour le sirop.

3 **Procédez au montage.** Versez la moitié de l'appareil au mascarpone dans une terrine rectangulaire à bords droits, chemisée de film alimentaire. Trempez au fur et à mesure des biscuits cuillère dans le sirop, pour les imbiber et rangez-en une belle couche en les plaçant à l'envers. Versez la crème restante. Imbibez les spéculoos de sirop et émiettez-les avant de ranger une dernière couche de biscuits cuillère imbibés. Refermez la bûche avec le film alimentaire et tassez légèrement. Entreposez-la au réfrigérateur pour toute 1 nuit.

4 **Dressez.** Le lendemain, démoulez délicatement la bûche sur un plat de service, en vous aidant du film alimentaire. Saupoudrez-la de cacao amer avec un tamis et servez.

ASTUCE

Pour une décoration plus sophistiquée, réservez une petite quantité de crème mascarpone dans une poche munie d'une douille lisse et pochez-en le dessus de la bûche juste après l'avoir démoulée.

Bûche choco framboise

45 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **2 H** Réfrigération

POUR 8 personnes

- **6** œufs
- **160 g** de sucre semoule
- **70 g** de cacao amer en poudre
- **1 c. à soupe** de cannelle moulue (facultatif)

Pour la garniture :

- **1 c. à café** de beurre
- **100 g** de compote de framboise
- **250 g** de chocolat noir pâtissier
- **250 g** de mascarpone
- **100 g** de chocolat noir de couverture
- **50 g** de sucre glace

1. **Préparez la génoise.** Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les blancs au batteur en neige souple et incorporez-y 30 g de sucre en 3 fois. Fouettez les jaunes avec le sucre restant, jusqu'à ce qu'ils blanchissent et doublent de volume. Tamisez le cacao et la cannelle sur les jaunes, puis mélangez à la spatule. Incorporez-y les blancs d'œufs montés à l'aide d'une spatule.
2. **Passez à la cuisson.** Versez et lissez l'appareil dans un moule de 30 x 40 cm, disposé sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. Démoulez la génoise sur un linge humide et enroulez-la délicatement. Laissez-la refroidir complètement.
3. **Réalisez la garniture : préparez la ganache.** Cassez le chocolat noir pâtissier en morceaux et faites-les fondre. Fouettez le mascarpone avec le sucre glace. Incorporez le chocolat fondu et lissez bien la ganache.
4. **Assemblez.** Déballez le biscuit du torchon sur un plan de travail. Garnissez la face interne, en étalant une fine couche de compote de framboise. Étalez une couche de ganache, en réservant une moitié pour la finition. Roulez la bûche et posez-la sur un plat. Placez-la au frais pour au moins 2 heures, ainsi que le reste de ganache.
5. **Préparez le décor.** Faites fondre le chocolat de couverture avec le beurre. Étalez-le entre deux feuilles de papier cuisson sur une surface plane au rouleau à pâtisserie. Entreposez au réfrigérateur.
6. **Finalisez la bûche.** Masquez-la intégralement avec le reste de ganache au chocolat. À l'aide d'un couteau éminceur, taillez de larges copeaux dans la plaque de décor de chocolat. Apposez-les sur la bûche et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





Bûche glacée pralinée chocolat

30 MIN	20 MIN	1 NUIT	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	8 personnes

- 60 cl de glace au chocolat
- 50 cl de glace noisette
- 40 cl de glace lait d'amande
- 2 c. à soupe de cacao amer en poudre

Pour la dacquoise :

- 3 blancs d'œufs
- 120 g de sucre semoule
- 90 g de pralin (+ pour la déco)
- 30 g de farine

1 **Préparez la dacquoise la veille.** Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige très ferme, puis battez plus doucement en incorporant le sucre. Ajoutez la farine et le pralin. Étalez la pâte sur une plaque de 10 x 30 cm ou à la mesure de votre moule. Enfournez pour 20 minutes.

2 **Préparez l'insert glacé amande noisette.** Sortez la glace au lait d'amande du congélateur pour l'amollir. Tassez-la dans le fond d'un insert triangulaire de 30 cm de long et replacez-la au congélateur pour 1 heure. Faites de même avec la glace noisette en la tassant sur la glace précédente. Réservez au congélateur.

3 **Assemblez.** Sortez la glace au chocolat du congélateur pour l'amollir. Versez-la dans le fond d'un moule en gouttière de 10 x 30 cm. Démoulez l'insert amande noisette bien ferme et renversez-le pour l'insérer au centre du chocolat en pressant pour l'enfoncer à niveau. Apposez le biscuit dacquoise sur le tout et pressez légèrement. Placez au congélateur pour toute une nuit.

4 **Servez.** Le lendemain, démoulez la bûche et saupoudrez-la de cacao amer. Parsemez-la de pralin.

Comme un nougat glacé exotique

35 MIN	20 MIN	1 NUIT	POUR
Préparation	Cuisson	Congélation	8 personnes

- 1 citron vert bio
- 3 blancs d'œufs
- 200 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide entière
- 150 g de mangue séchée
- 150 g de cubes d'ananas séché
- 75 g de miel d'oranger

Pour la dacquoise :

- 3 blancs d'œufs
- 120 g de sucre semoule
- 90 g de pistaches nature décortiquées
- 30 g de farine

1 **Préparez la dacquoise la veille.** Préchauffez le four à 180 °C. Au batteur, montez les blancs en neige très ferme. À la fin, battez plus doucement en incorporant le sucre. Incorporez, à l'aide d'une spatule, la farine et les pistaches moulues. Étalez la pâte sur une plaque de 10 x 30 cm ou à la mesure de votre moule. Enfournez pour 20 minutes.

2 **Préparez l'appareil à glace.** Montez les blancs en neige ferme au batteur, puis à la fin, continuez de battre en incorporant le miel en fin filet. Placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Montez-la ensuite en chantilly bien ferme au batteur avec le mascarpone. Incorporez délicatement l'appareil précédent au miel à l'aide d'une spatule. Ajoutez les cubes de mangue et d'ananas. Mélangez délicatement à la spatule.

3 **Assemblez.** Versez dans un moule en gouttière d'environ 10 x 30 cm, chemisé de film alimentaire. Apposez le biscuit dacquoise sur le dessus et entreposez au congélateur pour toute 1 nuit.

4 **Servez.** Le lendemain, démoulez délicatement la bûche sur un plat et parsemez-la de zeste de citron vert râpé.



Bûche épicée au crémeux d'orange

50 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **4 H** Réfrigération

POUR 8 personnes

- **3** œufs
- **180 g** de beurre mou
- **40 g** de lait
- **150 g** de sucre semoule
- **75 g** de farine
- **75 g** de farine de seigle
- **30 g** de poudre de cacao amer
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à soupe** de 4-épices

Pour le crémeux :

- **2** oranges bios non traitées
- **2** jaunes d'œufs
- **25 cl** de crème liquide entière
- **60 g** de sucre semoule
- **35 g** de fécule de maïs

Pour la meringue :

- **3** blancs d'œufs
- **185 g** de sucre glace
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez le biscuit.** Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez le beurre mou et le sucre. Incorporez les œufs un par un, en fouettant entre chacun d'eux. Incorporez les farines tamisées avec la levure, le cacao et les épices, en fouettant. Versez enfin le lait.

2 **Passez à la cuisson.** Versez et lissez la pâte dans un moule à biscuit de 30 x 40 cm, posé sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. Renversez le biscuit sur un torchon humide et enroulez-le. Laissez refroidir à température ambiante.

3 **Préparez le crémeux.** Chauffez le zeste des oranges avec la crème. Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et la fécule. Versez la crème chaude par-dessus, tout en fouettant. Replacez sur le feu et faites chauffer jusqu'au premier bouillon. Retirez du feu et laissez refroidir avant de placer pour 2 heures au réfrigérateur.

4 **Roulez la bûche.** Déballez le biscuit sur un plan de travail. Garnissez la face interne de crémeux. Roulez la bûche et posez-la sur un plat. Entreposez-la pour au moins 2 heures au réfrigérateur.

5 **Préparez la meringue.** Montez les blancs en neige ferme avec le sel au batteur. Incorporez la moitié du sucre glace en battant doucement, puis le reste en soulevant la préparation.

6 **Finalisez la bûche.** Masquez-la de meringue en formant des pics. Caramélisez-la légèrement avec un chalumeau.



VARIANTE

À la place d'une crème pâtissière, vous pouvez aussi préparer une crème façon lemon curd à l'orange. Pour cela, faites chauffer sur feu doux tout en remuant 3 œufs battus avec 12 cl de jus d'orange, le zeste râpé d'une orange bio, 120 g de sucre semoule et 25 g de beurre.

Gavottes®

pour un réveillon croustillant et délicat

La petite Crêpe Dentelle star de la Bretagne est connue pour sa finesse, sa légèreté et son croustillant inimitables. Un choix idéal pour réaliser une bûche de Noël élégante.



Nature ou au chocolat ?

Quel que soit votre choix, les Crêpes Dentelle Gavottes® permettent de réaliser des pâtisseries créatives. Avez-vous déjà goûté à une chantilly croustillante ou un mille-feuille délicieusement croquant ? On n'hésite pas non plus à en offrir sous le sapin, et à les sortir au moment du café et du goûter.



Un biscuit fier de sa Bretagne

Fabriquées à Dinan, avec des ingrédients 100 % français, les Crêpes Dentelle Gavottes® ont tout pour plaire ! Le goût et l'authenticité des Crêpes Dentelle, avec leur texture fine et délicate, reflètent le savoir-faire unique de la biscuiterie bretonne. Pour soi, à partager ou en pâtisserie, elles apportent finesse et croustillant à tous vos instants gourmands.



Notre recette coup de cœur des fêtes

Bûche de Noël noix de coco mangue croustillant Crêpes Dentelle Gavottes®

Préparation **1 h** Cuisson **15 min** Congélation **5 h** Pour **6 personnes**

Insert mangue : 2 mangues mûres • 40 g de sucre cassonade • 2 cs d'eau • 2,5 feuilles de gélatine. **Mousse noix de coco :** • 275 g de crème liquide entière 30 % mg • 225 g de crème de coco • 2,5 feuilles de gélatine • 250 g de chocolat blanc pâtissier (de qualité) • 100 g de noix de coco râpée. **Croustillant Crêpes Dentelle Gavottes®** : • 90 g de Crêpes Dentelle nature Gavottes® • 3 Crêpes Dentelle pour le décor • 60 g de chocolat au lait pâtissier • 130 g de pralinoise.

1. Préparer l'insert mangue : faire ramollir la gélatine dans l'eau froide. Éplucher et couper la mangue en dés puis les mettre dans une casserole avec l'eau et le sucre. Chauffer à feu moyen à couvert jusqu'à ce que la mangue soit tendre. Mixer pour obtenir un coulis. Y faire fondre la gélatine égouttée et mélanger. Verser dans un moule d'insert à bûche et congeler 1 heure.

2. Réaliser le croustillant Crêpes Dentelle : dans un récipient, écraser les Crêpes Dentelle. Faire fondre le chocolat au lait et la pralinoise en morceaux, lisser. Incorporer aux Crêpes Dentelle. Déposer le mélange sur une plaque en formant un rectangle de la taille du moule à bûche. Réfrigérer.

3. Préparer la mousse noix de coco : faire ramollir la gélatine dans l'eau froide. Dans une casserole, chauffer la crème de coco. Avant ébullition, ajouter la gélatine ramollie et égouttée. Verser la crème chaude sur le chocolat blanc coupé en morceaux en deux fois en remuant à l'aide d'une spatule. Laisser tiédir le chocolat blanc, il doit redescendre à 35 °C. Fouetter la crème liquide bien ferme. Une fois que le chocolat blanc est à température, incorporer la crème fouettée en plusieurs fois avec une spatule, pour que ça reste mousseux.

4. Chemiser un moule à bûche avec un film alimentaire et verser la moitié de la mousse noix de coco. Démouler l'insert et le placer dans le moule à bûche. Recouvrir du reste de mousse noix de coco. Déposer le croustillant Crêpes Dentelle sur le dessus en l'enfonçant un peu. Congeler 4 heures. Sortir la bûche, la démouler sur le plat de service puis la recouvrir de noix de coco râpée. Placer au réfrigérateur 4 heures ou jusqu'à dégustation. Ajouter les Crêpes Dentelle au-dessus avant le service.

Bûche meringuée pralinée

30 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **10 MIN + 2 H** Repos

POUR 6 personnes

- **4** blancs d'œufs
- **200 g** de sucre semoule
- **150 g** de purée de noisettes nature
- **100 g** de chocolat noir de couverture
- **100 g** de chocolat noir pâtissier
- **25 g** de sucre glace
- **2 c. à soupe** de gelée de groseille
- **1 c. à café** de poudre de cacao amer
- Poudre dorée alimentaire (facultatif)
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez le biscuit meringué.** Préchauffez le four à 200 °C. Montez les blancs en neige ferme avec le sel au batteur. Incorporez le sucre semoule en plusieurs fois, en battant plus doucement entre chaque adjonction. Ajoutez le sucre glace à la fin avec une spatule, sans faire trop retomber l'appareil. Tapissez et lissez la meringue dans une plaque de 30 x 40 cm chemisée d'un rectangle de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que la surface de la meringue soit croustillante, ferme et dorée. Sortez la meringue du four et retournez-la immédiatement sur un linge. Patientez 10 minutes avant de décoller le papier cuisson. Laissez refroidir 1 heure.

2 **Préparez la garniture.** Cassez le chocolat noir pâtissier et faites-le fondre avec la purée de noisette, laissez tiédir. Faites fondre également le chocolat noir de couverture et étalez-en une fine couche avec une spatule sur une feuille de papier cuisson placée sur un marbre. Laissez figer, tandis que vous placez le reste dans une poche munie d'une fine douille lisse.

3 **Assemblez.** Fouettez la gelée de groseille et tartinez-en la meringue avec une spatule en une très fine couche. Coulez le mélange chocolat noisette par-dessus et lissez avec une spatule.

4 **Finalisez.** Roulez délicatement la meringue, à l'aide du linge, et placez-la sur un plat. Zébrez-la avec le chocolat noir réservé dans la poche. Apposez sans attendre des éclats de chocolat noir. Laissez figer au moins 1 heure au réfrigérateur.

5 **Servez.** Au dernier moment, saupoudrez la bûche d'un voile de cacao amer et d'un peu de poudre dorée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La poudre dorée alimentaire se trouve en boutique spécialisée ou sur internet.

ASTUCE

Pour une génoise roulée imbibée, tamponnez-la au pinceau avant de la garnir de crème, avec un sirop réalisé en mélangeant 2 cuillerées à soupe de rhum ambré, 2 cuillerées à soupe de sirop de citron vert (ou de sucre de canne) et 4 cuillerées à soupe d'eau.

Roulé choco banane

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

1H Réfrigération | **POUR** **8** personnes

- **6** œufs
- **160 g** de sucre semoule
- **70 g** de cacao amer en poudre (+ pour la déco)

Pour la garniture :

- **3** bananes mûres
- **1** banane très mûre
- **15 cl** de crème fleurette bien froide
- **150 g** de fromage frais à tartiner
- **3 sachets** de sucre vanillé
- **10 cl** de rhum ambré

1 **Préparez la génoise.** Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les blancs au batteur en neige souple et incorporez 30 g de sucre en 3 fois. Par ailleurs, fouettez les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et doublent de volume. Tamisez le cacao sur les jaunes et mélangez bien à la spatule. Incorporez les blancs d'œufs montés délicatement avec une spatule également.

2 **Passez à la cuisson.** Versez et lissez l'appareil dans un moule en silicone pour génoise à rouler de 30 x 40 cm, disposé sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four, démoulez la génoise sur un linge humide et enroulez-la délicatement. Laissez refroidir complètement.

3 **Préparez la garniture.** Mixez la banane très mûre pelée avec le fromage frais. Montez la crème bien froide en chantilly et incorporez-la dans le mélange précédent avec une spatule.

4 **Assemblez.** Déballez soigneusement le biscuit du torchon sur un plan de travail. Garnissez la face interne, qui avait été pré-enroulée, avec la mousse à la banane. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat de service. Entreposez-la au réfrigérateur pour au moins 1 heure, ou jusqu'au moment de servir.

5 **Finalisez la bûche.** Au dernier moment, saupoudrez-la de cacao amer avec un petit tamis. Pelez et coupez le reste des bananes en rondelles biseautées et faites-les caraméliser dans une poêle avec le sucre vanillé sur les 2 faces, arrosez-les de rhum, laissez frémir et flambez. Servez la bûche chocolat banane accompagnée de rondelles de banane flambée.

Norvégienne citron caramel

45 MIN	40 MIN	2 H	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	8 personnes

- 1 l de glace vanille de qualité
- 2 blancs d'œufs
- 125 g de sucre glace
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de caramel beurre salé
- 10 crêpes dentelle
- 1 pincée de sel

Pour le biscuit madeleine :

- 1 citron bio non traité
- 1 gros œuf
- 60 g de beurre (+ pour le moule)
- 60 g de sucre semoule
- 60 g de farine
- ¼ de sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 **Préparez le biscuit.** Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez le jaune avec le sucre et la levure, jusqu'à ce qu'il blanchisse. Versez le beurre fondu, puis ajoutez la farine et mélangez bien. Montez le blanc en neige ferme au batteur avec le sel et incorporez-le dans la pâte avec une spatule, pour ne pas faire retomber l'appareil. Incorporez le zeste finement râpé du citron. Versez la pâte dans un moule rectangulaire à cake beurré et chemisé au fond d'un rectangle de papier cuisson. Enfournez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que le biscuit soit doré. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

2 **Préparez le cœur.** Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Incorporez les crêpes dentelles brisées en paillettes et mélangez à la spatule. Ajoutez le caramel beurre salé et mélangez sommairement.

3 **Assemblez.** Sortez la glace du congélateur pour l'amollir légèrement. Tassez-la avec une spatule dans un moule en gouttière d'environ 10 x 30 cm, chemisé de film alimentaire. Disposez au centre, en ligne, le feuilleté au chocolat et au caramel salé. Apposez le biscuit madeleine par-dessus et placez au congélateur pour au moins 2 heures.

4 **Dressez.** Démoulez délicatement la bûche sur un plat, replacez-la au congélateur. Montez les blancs en neige ferme au batteur avec le sel et incorporez à la fin le sucre glace en battant plus doucement. Masquez la bûche de meringue crue avec une spatule et, sans attendre, passez la flamme d'un chalumeau pour la faire caraméliser. Servez immédiatement.

TOUR DE MAIN

Vérifiez la cuisson du biscuit madeleine citron en plantant la lame d'un couteau à cœur, elle doit ressortir sèche.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 159.



TOUR DE MAIN
Décorez les biscuits en forme de maison en dessinant des portes et fenêtres avec un glaçage réalisé en détendant un peu de sucre glace avec quelques cuillerées à café de kirsch et d'eau. Utilisez pour cela un cornet réalisé avec une feuille de papier cuisson.

Encore plus de recettes de bûches de Noël à retrouver sur le site de Marmiton.

Maison au citron meringuée

45 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson (par fournée)
4 H Réfrigération | **POUR** **8** personnes

- **8** jaunes d'œufs + 2 blancs d'œufs
- **25 cl** de lait
- **250 g** de beurre mou
- **600 g** de lemon curd (voir recette page 152, variante)
- **350 g** de farine
- **250 g** de sucre semoule
- **150 g** de farine de riz
- **125 g** de sucre glace
- **1 c. à soupe** de cannelle moulue
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte**. Au batteur, fouettez le sucre avec les jaunes d'œufs et le beurre, puis ajoutez les farines et la cannelle. Pétrissez bien le tout et laissez reposer la pâte obtenue pendant 2 heures au réfrigérateur.

2 **Façonnez les biscuits**. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 3 à 5 mm d'épaisseur en un grand rectangle et découpez-en des rectangles identiques à l'aide d'un couteau éminceur, mais aussi des formes de maison pour la décoration finale.

3 **Passez à la cuisson**. Disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés et croustillants. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

4 **Procédez au montage**. Dans un moule à cake rectangulaire aux bords droits chemisé de film alimentaire, rangez une couche de biscuits préalablement trempés dans le lait. Tartinez une couche de lemon curd et recommencez l'opération ainsi jusqu'en haut du moule. Placez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

5 **Préparez la meringue**. Montez les blancs d'œufs en neige ferme au batteur avec le sel, puis incorporez le sucre glace en battant plus doucement.

6 **Finalisez la bûche**. Démoulez la bûche sur un plat de service. Garnissez-la sur le dessus et les côtés de meringue, en étant généreux sur le dessus et en réalisant des volutes. Apposez les biscuits en forme de maison debout sur les pourtours de la bûche. Passez la flamme d'un chalumeau pour caraméliser la meringue. Servez sans attendre.

Semifredo fruits rouges pistache

15 MIN Préparation | **6 H** Congélation

POUR 8 personnes

- **375 g** de fruits rouges surgelés mélangés
- **250 g** de mascarpone
- **200 g** de lait concentré sucré
- **125 g** de sucre semoule
- **100 g** de purée de pistache nature
- **60 g** de pistaches nature décortiquées

1. **Préparez la crème glacée pistache.** Mixez la moitié du lait concentré avec la purée de pistache et la moitié de mascarpone. Concassez grossièrement les pistaches et mélangez-en 40 g à cet appareil. Versez-le dans le fond d'une terrine en silicone, puis entreposez au congélateur pour 2 heures.
2. **Préparez la crème glacée aux fruits rouges.** Mixez 125 g de fruits rouges avec le reste de lait concentré et de mascarpone. Versez dans le moule, sur l'appareil à la pistache qui aura solidifié. Replacez au congélateur pour 2 heures.
3. **Préparez le sorbet aux fruits rouges.** Mixez le reste des fruits rouges avec le sucre semoule, pour obtenir une purée lisse, mais assez épaisse. Versez-la sur le montage précédent et entreposez au congélateur pour 2 heures.
4. **Dressez.** Démoulez la bûche sur un plat de service. Décorez-la avec le reste de pistaches concassées et quelques fruits si vous le désirez. Patientez quelques minutes avant de la découper en parts.

TOUR DE MAIN

Si la purée de fruits est trop épaisse, ajustez sa consistance en ajoutant un peu d'eau en mixant.

Je m'abonne à marmiton



9 numéros
29€90
au lieu de ~~36,65€~~

+

UN LOT DE 3 TORCHONS FRANÇOISE SAGET



Offert

Torchons 100% coton sergé.
Motifs imprimés, 3 recettes de cuisine. 50*70 cm.
Le lot de 3 torchons : 17.70€ TTC
Vous recevrez un lot de 3 torchons parmi 2 lots disponibles : jaune/corail/orange ou rouge/violet/chocolat

Abonnez-vous vite !

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

MARM68C

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner à **9 numéros** de marmiton **+ un lot de 3 torchons offert** pour **seulement 29,90€*** au lieu de ~~36,65€~~.

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

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

MON RÈGLEMENT

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

Quantité : x **29,90 €** = (total de ma commande)

Date et signature obligatoires

Plus rapide, plus pratique, je paie en un clic par carte sur la boutique Marmiton

*Mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 28/02/2022. Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : https://www.marmiton.org/sp/aide/politque-de-protection-des-donnees-personnelles.html

Création Com&Go



ASTUCE
Pour un biscuit bien gonflé, incorporez un à un, 2 œufs entiers puis 1 jaune. Montez le blanc restant en neige et ajoutez-le à la fin avec une spatule pour donner à la pâte une texture très aérée.

Bûche coco Passion chocolat

40 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **2 H** Réfrigération | **POUR 8** personnes

- **3** œufs
- **180 g** de beurre mou
- **150 g** de sucre semoule
- **150 g** de farine
- **30 g** de noix de coco râpée (+ pour la déco)
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** d'extrait liquide de vanille
- **1 c. à café** de cacao amer en poudre

Pour la garniture :

- **2** fruits de la Passion
- **2** gros œufs
- **100 g** de chocolat noir
- **2 c. à soupe** de confiture de noix de coco
- **1 pincée** de sel

1 **Réalisez le biscuit**. Préchauffez le four à 160 °C. Au batteur, fouettez le beurre en pommade avec le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez les œufs un par un, tout en fouettant bien entre chaque adjonction. Incorporez la farine tamisée avec la levure, tout en fouettant, ainsi que la noix de coco râpée.

2 **Préparez la garniture**. Coupez les fruits de la Passion en deux, puis récupérez la pulpe et les graines. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec la confiture de noix de coco. Séparez les blancs des jaunes et fouettez ces derniers avec le chocolat fondu. Montez les blancs d'œufs avec le sel en neige ferme au batteur. Incorporez délicatement les blancs avec une spatule. Réservez au frais.

3 **Roulez la bûche**. Déballez soigneusement le biscuit du torchon sur un plan de travail. Imbibez la face interne, qui avait été pré-enroulée, avec la pulpe de fruit de la Passion puis appliquez une couche de mousse chocolat coco avec une spatule. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat de service. Entreposez-la au moins pour 2 heures au réfrigérateur.

4 **Finalisez la bûche**. Au dernier moment, saupoudrez la bûche de cacao amer en poudre et de noix de coco râpée.

Bûchette façon glace rhum raisin

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **6 H** Réfrigération

POUR 8 personnes

- **1,5 l** de glace rhum raisin
- **4** œufs
- **225 g** de beurre
- **275 g** de chocolat noir à 80 % de cacao
- **150 g** de sucre semoule
- **100 g** de farine de sarrasin
- **2 c. à soupe** de cacao amer en poudre

1 **Préparez la base sarrasin chocolat.** Préchauffez le four à 170 °C. Faites fondre 225 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre. Ajoutez le sucre, puis incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien entre chaque. Ajoutez la farine de sarrasin, le cacao amer, et le reste de chocolat coupé en pépites au couteau. Versez dans un moule carré à fond amovible de 22 cm de côté, disposé sur une plaque à four chemisée de papier cuisson, ou équivalent rectangulaire. Enfournez pour 30 minutes. Laissez complètement refroidir, avant d'entreposer au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

2 **Procédez au montage**. Sortez la glace rhum raisin du congélateur pour bien l'amollir. Taillez la base de biscuit sarrasin chocolat en 8 parts, à la mesure des bases de 8 moules individuels en silicone en forme de lingots. Tassez bien la glace dans le fond des moules individuels et apposez les biscuits par-dessus en pressant légèrement. Entreposez au congélateur pour au moins 2 heures, puis démoulez les bûchettes sur des assiettes à dessert.





VARIANTE

Vous pouvez remplacer les dés de mandarine fraîche par des zestes de mandarine confite et décorer la bûche avec des orangettes.

Bûche stracciatella et mandarine

45 MIN Préparation	**20 MIN** Cuisson
1 H Réfrigération	**POUR** **8** personnes

- **3** œufs
- **180 g** de beurre mou
- **40 g** de lait à température ambiante
- **180 g** de farine
- **150 g** de sucre semoule
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** d'extrait liquide de vanille

Pour la garniture :

- **2** mandarines
- **25 cl** de crème fleurette bien froide
- **125 g** de mascarpone
- **10 cl** de lait entier concentré non sucré
- **10 cl** de lait concentré sucré
- **100 g** de chocolat noir

1. **Réalisez le biscuit**. Préparez le biscuit et faites-le cuire en suivant la recette du sponge roll à la mousse de marron page 154.
2. **Préparez la garniture**. Montez la crème en chantilly avec le mascarpone au batteur. Râpez le chocolat noir. Pelez les mandarines à vif et prélevez les segments, taillez-en la moitié en petits dés. Fouettez le lait entier concentré non sucré avec le lait concentré sucré.
3. **Roulez la bûche**. Déballez soigneusement le biscuit du torchon sur un plan de travail. Imbibez la face interne qui avait été pré-enroulée, à l'aide d'un pinceau, avec le mélange de laits, puis appliquez une fine couche de chantilly avec une spatule. Saupoudrez de la moitié du chocolat râpé et parsemez de petits dés de mandarine. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat de service. Entreposez-la pour au moins 1 heure au réfrigérateur.
4. **Finalisez la bûche**. Au dernier moment, décorez le dessus à l'aide d'une poche à douille avec le reste de crème chantilly. Saupoudrez de reste de chocolat et arrangez les segments de mandarine.

Bûche légère et exotique

30 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **10 MIN** Congélation

POUR 6 personnes

- **1** grosse mangue bien mûre
- **4** fruits de la Passion
- **3** blancs d'œufs
- **10 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de mascarpone
- **125 g** de sucre glace
- **25 g** de farine
- **25 g** de copeaux de noix de coco
- **2 c. à soupe** de confiture de noix de coco
- **1** pincée de sel

1 **Préparez le biscuit meringue.** Préchauffez le four à 160 °C. Montez les blancs en neige ferme avec le sel au batteur. Incorporez la farine tamisée avec le sucre glace en plusieurs fois et mélangez délicatement, à l'aide d'une spatule, pour les intégrer sans faire trop retomber l'appareil. Tapissez et lissez ce dernier dans un tapis à génoise en silicone de 30 x 40 cm avec rebords, chemisé d'un rectangle de papier cuisson, le tout disposé sur la plaque du four. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que l'appareil se tienne tout en restant moelleux sous la pression du doigt. La meringue doit rester crue, blanche et non sécher. Laissez-la refroidir.

2 **Préparez la crème.** Placez la crème liquide dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Montez-la au batteur avec le mascarpone jusqu'à obtenir une chantilly. Ajoutez la confiture de noix de coco avec une spatule, ainsi que la mangue pelée et coupée en petits dés.

3 **Assemblez.** Garnissez le biscuit de crème et roulez-le délicatement sans trop le serrer pour former la bûche. À l'aide d'un papier, faites-la glisser délicatement sur un plat de présentation.

4 **Finalisez.** Parsemez la bûche de noix de coco grillée, réservez dans un endroit frais.

5 **Servez.** Tranchez la bûche en morceaux épais afin qu'ils se tiennent bien. Proposez la pulpe des fruits de la Passion en guise de nappage.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 159.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour bien choisir vos fruits de la Passion, il faut savoir que plus ils sont lisses, plus ils seront acides. Tandis que s'ils sont bien fripés, ils seront plus sucrés...

NOUVEAU

Marmiton lance
ses cours de cuisine !

12,99€
au lieu de ~~17,99€~~

CODE
MASTERCLASS22

La cuisine chinoise

Apprenez à maitriser les bases
de cette cuisine ultra savoureuse

avec Handa Cheng

Entièrement
en Vidéo

marmiton **Masterclass**
https://masterclass.marmiton.org/



ASTUCE
Vous pouvez utiliser un moule goutière de 26 cm de long et de 8 cm de large. Recoupez alors la pannacotta obtenue en deux parties égales.

Bûche pannacotta aux marrons glacés

30 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **4 H** Réfrigération | **POUR 8** personnes ou **2** minibûches

- **45 cl** de crème liquide entière
- **1 paquet** de bâtonnets de biscuits enrobés de chocolat noir
- **1 paquet** de bâtonnets de biscuits enrobés de chocolat au lait
- **200 g** de lait concentré sucré
- **200 g** de brisures de marron glacé
- **4 c. à soupe** de crème de marrons
- **1 c. à soupe** d'agar-agar
- **Paillettes** ou feuilles d'or comestibles (facultatif)

Pour les bases :

- **50 g** de beurre
- **100 g** de palets bretons
- **2 c. à soupe** de farine de châtaigne

1 **Préparez la pannacotta.** Fouettez la crème avec l'agar-agar et le lait concentré sucré dans une casserole. Placez sur feu vif et portez à ébullition. Laissez tiédir. Répartissez l'appareil dans 2 moules gouttière chemisés de Rhodoïd, de 13 cm de long et de 8 cm de large. Incorporez-y les brisures de marron glacé et entreposez au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

2 **Préparez les bases.** Mixez les biscuits avec le beurre fondu et la farine de châtaigne. Tassez la pâte obtenue dans un cadre à pâtisserie de 10 cm de large et de 30 cm de long, disposé sur une plaque chemisée de papier cuisson. Entreposez au congélateur.

3 **Assemblez.** Démoulez et découpez la base en 2 parties égales. Placez-les chacune sur un plat de service. Démoulez les pannacottas en les plaçant bien au centre des bases. Badigeonnez-les au pinceau de crème de marrons. Recouvrez-les de bâtonnets de biscuits en alternant les deux variétés et en les plaçant tête-bêche. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

4 **Servez.** Décorez les bûches en les parant de paillettes ou d'éclats de feuilles d'or si vous le désirez.

Sponge roll à la mousse aux marrons

25 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **1 H** Réfrigération

POUR 8 personnes

- **3** œufs
- **180 g** de beurre mou
- **40 g** de lait
- **180 g** de farine
- **150 g** de sucre semoule
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** d'extrait liquide de vanille

Pour la garniture :

- **500 g** de mousse de marron
- **1 c. à soupe** de cacao amer en poudre

1 **Préparez le biscuit.** Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez le beurre en pommade avec le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez les œufs un par un, tout en fouettant bien entre chaque ajout. Incorporez la farine tamisée avec la levure tout en fouettant. Versez enfin le lait.

2 **Passez à la cuisson.** Versez et lissez la pâte dans un moule à biscuit de 30 x 40 cm à rebords, posé sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. Renversez ensuite le biscuit sur un torchon humide et enroulez-le délicatement pour former une bûche, et laissez refroidir à température ambiante.

3 **Roulez la bûche.** Déballez le biscuit du torchon sur un plan de travail. Garnissez la face interne, de 250 g de mousse de marron. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat. Placez-la pour au moins 1 heure au réfrigérateur.

4 **Finalisez la bûche.** Masquez l'extérieur de mousse de marron et saupoudrez-la de cacao amer.





ASTUCE

Vous pouvez faire fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes en veillant à employer une faible puissance (500 watts) et en vous y prenant en plusieurs fois, afin de ne pas faire « masser » le chocolat.

Bûche poire et marron

35 MIN	5 MIN	5 H	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	**8** personnes

3 œufs
200 g de beurre
36 petits-beurre
4 demi-poires au sirop
1 tasse de sirop de poire
150 g de chocolat noir
150 g de purée de marrons nature
200 g de sucre semoule
1 gousse de vanille
1 pincée de sel

Pour le décor :

200 g de chocolat de couverture
125 g de sucre
16 noix de macadamia

1 **Préparez la mousse**. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le beurre. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre pour les faire blanchir. Ajoutez la purée de marrons et le chocolat fondu. Avec les fouets du batteur propres, montez les blancs en neige ferme avec le sel, puis incorporez-les délicatement avec une spatule. Réservez la mousse au réfrigérateur pendant 1 heure.

2 **Préparez les poires**. Fendez la gousse de vanille et raclez les graines. Taillez les poires en petits dés et mélangez-les avec la vanille.

3 **Préparez le décor**. Faites fondre le chocolat et étalez-le sur une feuille de papier cuisson. Laissez figer, puis découpez-en des plaques avec un couteau éminceur. Dans une casserole, réalisez un caramel en faisant fondre le sucre avec 2 cuillerées à soupe d'eau, en remuant simplement la casserole. Une fois le caramel ambré obtenu, retirez du feu et plongez-y les noix de macadamia pour les enrober. Sortez-les et déposez-les sur une feuille de papier cuisson en les espaçant. Laissez complètement refroidir.

4 **Procédez au montage**. Au fond d'une terrine rectangulaire, chemisée de film alimentaire, rangez une couche de petits-beurre préalablement trempés dans le sirop des poires. Recouvrez-les d'une fine couche de mousse et dispersez quelques dés de poire par-dessus. Recouvrez d'une seconde couche de biscuits imbibés de sirop et garnissez de nouveau de mousse et de poire. Répétez l'opération jusqu'en haut du moule en conservant assez de mousse pour recouvrir la bûche. Réservez le tout au réfrigérateur pendant 4 heures.

5 **Finalisez la bûche**. Démoulez la bûche sur un plat en vous aidant du film alimentaire. Masquez-la totalement de mousse restante et apposez sur les côtés les plaques de chocolat. Décorez de noix de macadamia caramélisées et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Bûche tressée pistache chocolat blanc

50 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **2 H** Réfrigération

POUR 8 personnes

- **3** œufs
- **180 g** de beurre mou
- **40 g** de lait
- **180 g** de farine
- **150 g** de sucre semoule
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 c. à soupe** de pâte de pistache naturelle

Pour la crème :

- **250 g** de mascarpone
- **250 g** de chocolat blanc
- **60 g** de pistaches nature décortiquées

Pour la meringue :

- **4** blancs d'œufs
- **250 g** de sucre glace
- **2 c. à soupe** de pâte de pistache naturelle
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez le biscuit.** Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez le beurre mou avec le sucre et la pâte de pistache. Incorporez les œufs un par un, tout en fouettant entre chaque ajout. Incorporez la farine tamisée avec la levure tout en fouettant. Versez enfin le lait.

2 **Passez à la cuisson.** Versez et lissez la pâte dans un moule à biscuit de 30 x 40 cm, posé sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. Renversez ensuite le biscuit sur un torchon humide et enroulez-le délicatement pour former une bûche et laissez refroidir à température ambiante.

3 **Préparez la crème.** Faites fondre le chocolat blanc et fouettez-le avec le mascarpone. Ajoutez les pistaches concassées au couteau et mélangez avec une spatule.

4 **Roulez la bûche.** Déballez le biscuit du torchon sur un plan de travail. Garnissez la face interne, de crème avec une spatule. Roulez la bûche et posez-la sur un plat. Placez-la au moins pour 2 heures au réfrigérateur.

5 **Préparez la meringue.** Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez la moitié du sucre glace en battant plus doucement. Ajoutez enfin la pâte de pistache et le reste de sucre glace, en soulevant la préparation. Placez la meringue dans une poche munie d'une douille cannelée.

6 **Finalisez la bûche.** Masquez la bûche de meringue à la pistache à l'aide de la poche à douille. Servez sans attendre.



ASTUCE

Pour réaliser un joli tressage, déposez des petites virgules de meringue sur toute la longueur de la bûche, en les croisant dans un sens, puis dans l'autre. Poursuivez ainsi l'opération en procédant par bande.

Semifredo framboise coco

30 MIN	20 MIN	6 H
Préparation	Cuisson	Congélation

POUR 8 personnes

- **300 g** de framboises surgelées
- **500 g** de yaourt crémeux à la noix de coco
- **250 g** de crème fraîche épaisse
- **250 g** de sucre semoule

Pour la dacquoise :

- **3** blancs d'œufs
- **120 g** de sucre semoule
- **50 g** de noix de coco râpée
- **30 g** de farine

1 **Préparez la dacquoise.** Préchauffez le four à 180 °C. Au batteur, montez les blancs en neige très ferme. À la fin, battez plus doucement en incorporant le sucre. Incorporez, à l'aide d'une spatule, la farine et la noix de coco. Étalez la pâte sur une plaque de 10 x 30 cm ou à la mesure de votre moule à bûche. Enfournez pour 20 minutes. Laissez complètement refroidir.

2 **Préparez la glace à la framboise.** Mixez 250 g de framboises avec la crème et le sucre. Versez dans une terrine en silicone. Placez au congélateur pour 2 heures.

3 **Assemblez.** Sortez la terrine du congélateur. Mélangez le reste de framboises dans le yaourt à la noix de coco et versez sur la glace aux framboises. Apposez la dacquoise par-dessus, en pressant légèrement et replacez au congélateur pour 4 heures.

4 **Servez.** Démoulez la bûche sur un plat et décorez-la à votre guise.





Bûche pain d'épices, bavaroise à l'orange

30 MIN	5 MIN	1 H	1 NUIT	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	Réfrigération	**8** personnes

- **1** pain d'épices artisanal coupé en tranches
- **1 c. à soupe** de sucre glace

Pour la bavaroise à l'orange :

- **4** œufs
- **50 cl** de lait entier
- **30 cl** de crème fleurette bien froide
- **250 g** de marmelade d'orange
- **125 g** de sucre semoule
- **12 g** de gélatine (soit 6 feuilles)
- **2 c. à soupe** de Cointreau (facultatif)
- **1 c. à café** de fécule de maïs

1 **Préparez la crème anglaise la veille.** Portez le lait à frémissement. Placez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les réhydrater. Fouettez les œufs avec le sucre, la marmelade d'orange et la fécule dans un cul-de-poule, puis versez le lait chaud par-dessus, toujours en fouettant. Replacez le tout dans la casserole et faites chauffer sur feu doux sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement de la crème, mais sans la faire bouillir. Incorporez la gélatine essorée, et le Cointreau s'il a lieu, en mélangeant bien. Laissez refroidir pendant au moins 1 heure.

2 **Préparez la bavaroise.** Montez la crème bien froide en chantilly au batteur. Incorporez-la dans la crème anglaise avec une spatule pour ne pas faire retomber la crème.

3 **Assemblez.** Versez la bavaroise dans un moule en gouttière d'environ 10 x 30 cm, chemisé de Rhodoïd. Apposez, en une couche, des tranches de pain d'épices sur le dessus pour refermer la bûche. Placez-la au réfrigérateur pour toute 1 nuit.

4 **Servez.** Le lendemain, démoulez délicatement la bûche sur un plat de service et retirez le Rhodoïd. Faites griller des tranches de pain d'épices au grille-pain et émiettez-les. Parsemez-en la bûche et saupoudrez-la d'un voile de sucre glace avec un tamis. Ajoutez d'autres éléments de décoration de votre choix.

Bûche glacée pralinée citron

40 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **8 H** Congélation

POUR 8 personnes

- **1,5 l** de glace à la noisette
- **375 g** de lemon curd (voir recette page 152)
- **150 g** de chocolat praliné
- **10** crêpes dentelles

Pour la base shortbread :

- **1** citron bio non traité
- **125 g** de beurre demi-sel
- **110 g** de farine de riz
- **55 g** de farine de blé
- **50 g** de sucre semoule

1 **Préparez la base shortbread**. Préchauffez le four à 150 °C. Faites fondre le beurre et mélangez-le avec le sucre, puis incorporez les farines et le zeste râpé du citron. Tassez la pâte obtenue dans un moule rectangulaire à fond amovible de 10 x 30 cm, posé sur une plaque chemisée de papier cuisson, ou dans le fond d'une terrine rectangulaire antiadhésive. Enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

2 **Préparez l'insert glacé**. Placez le lemon curd dans un tube de Rhodoïd de 30 cm de long et de 3 cm de diamètre. Placez-le au congélateur pour 4 heures.

3 **Procédez au montage**. Sortez la glace noisette du congélateur pour bien l'amollir. Versez-en un tiers dans le fond d'un moule en gouttière de 10 x 30 cm. Déballez l'insert au lemon curd du Rhodoïd et placez-le au centre de la glace noisette en pressant légèrement. Versez le reste de glace à la noisette par-dessus, pour complètement le recouvrir et lissez bien. Placez au congélateur pour 2 heures.

4 **Préparez le praliné feuilleté**. Faites fondre le chocolat praliné cassé en morceaux et incorporez les crêpes dentelles brisées en paillettes. Mélangez avec une spatule. Étalez le praliné feuilleté sur la glace bien ferme et apposez la base shortbread. Pressez légèrement. Entreposez au congélateur pour au moins 2 heures.

5 **Servez**. Démoulez délicatement la bûche sur un plat et patientez quelques minutes avant de la trancher.



ASTUCE

À l'aide d'une poche munie d'une douille lisse, décorez la bûche de lemon curd et parsemez-la de brisures de petite meringue.



4 recettes en version robot



P.141 BÛCHE GLACÉE PRALINÉE CHOCOLAT

Préparez la dacquoise. Dans la cuve du robot, montez les blancs en neige à l'aide d'un fouet ballon, en vitesse 2 pendant 30 secondes, puis augmentez la vitesse au maximum pendant 2 minutes. Ajoutez le sucre et continuez à fouetter 30 secondes. Versez la farine et le pralin, puis mélangez avec le batteur souple pendant 1 minute.



P.142 BÛCHE LÉGÈRE ET EXOTIQUE

Préparez le biscuit meringue. Installez le fouet dans la cuve, versez-y les blancs, la pincée de sel et battez progressivement de la vitesse 3 à 6. Incorporez le sucre glace et la farine et continuez à mélanger en vitesse 1 pendant 30 secondes. Préparez la crème. Dans la cuve, montez la crème refroidie avec le mascarpone au batteur en commençant en vitesse lente pour mélanger, puis fouettez à vitesse max jusqu'à ce que le mélange épaississe.



P.146 NORVÉGIENNE CITRON CARAMEL

Préparez le biscuit madeleine. Dans la cuve, montez les blancs en neige avec le sel à l'aide du fouet ballon, en vitesse 2 pendant 30 secondes, puis en vitesse maximum pendant 2 minutes. Réservez. Dans la cuve à l'aide du fouet plat, fouettez le jaune d'œuf avec le sucre et la levure jusqu'à ce qu'il blanchisse. Versez le beurre fondu et la farine, puis mélangez en vitesse 2 pendant 30 secondes. Ajoutez les blancs en neige et le zeste de citron, puis mélangez délicatement pendant 30 secondes.



P. 157 BÛCHE PAIN D'ÉPICES, BAVAROISE À L'ORANGE

Préparez la crème anglaise. Fouettez les œufs, le sucre, la marmelade et la fécule dans la cuve munie d'un fouet ballon pendant 1 minute en vitesse 2. Réglez le robot sur 100 °C, versez le lait et continuez à fouetter jusqu'à épaississement. Incorporez le Cointreau et la gélatine réhydratée dans l'eau et essorée, puis mélangez à vitesse 2 durant 30 secondes. Préparez la bavaroise. Placez le batteur du robot et la crème au congélateur pour 30 minutes. Versez la crème dans la cuve et fouettez-la en vitesse max pendant 5 secondes.



Les desserts de fêtes d'Anne-Sophie Pic

La seule cheffe trois-étoiles de France nous accompagne en cuisine pour twister avec élégance et créativité 60 recettes de la communauté Marmiton. Voici deux desserts qui vont bluffer vos invités. Par Marie Gabet



ASTUCE

Pour une déco impeccable, découpez de fins copeaux de chocolat à l'aide d'un Économe. Disposez-les sur les éclairs, avec quelques amandes effilées.

★★★

L'éclair façon poire Belle-Hélène

1H Préparation | **30 MIN** Cuisson | **12 H** Repos | **POUR 8** éclairs

Pour la crème montée vanille mascarpone :

- **250 g** de crème (35 % de MG)
- **50 g** de mascarpone
- **25 g** de sucre
- **1** gousse de vanille déjà grattée

Pour la pâte à choux :

- **125 g** d'œufs
- **65 g** de lait
- **55 g** de beurre
- **70 g** de farine T55
- **65 g** d'eau
- **4 g** de sucre
- **2 g** de sel

Pour le craquant :

- **50 g** de beurre
- **60 g** de cassonade
- **60 g** de farine

Pour la poire pochée à la vanille :

- **350 g** de poires
- **25 g** de jus de citron
- **500 g** d'eau
- **100 g** de sucre
- **50 g** d'alcool de poire
- **1** gousse de vanille déjà grattée

Pour le confit de poire :

- **250 g** de chutes de poire
- **10 g** de jus de citron
- **25 g** de sucre
- **10 g** d'alcool de poire
- **4 g** de pectine (ou 2 g d'agar-agar)

Pour la sauce chocolat au parfum de Madagascar :

- **200 g** de lait
- **120 g** de chocolat noir à 70 % (de Madagascar)
- **30 g** de sucre
- **1** gousse de vanille de Madagascar déjà grattée
- **1** tour de moulin de poivre Voatsiperifery

1 **Préparez la crème à la vanille.** Mixez légèrement le mascarpone, la crème, le sucre et les grains de la gousse de vanille grattée. Versez la préparation dans un bol, couvrez, et laissez prendre au réfrigérateur toute une nuit afin de la laisser infuser. Au moment de la finition des éclairs, montez cette crème au batteur et mettez-la en poche à douille.

2 **Préparez la pâte à choux.** Dans une casserole, mélangez le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre. Portez à ébullition, puis incorporez la farine hors du feu. Remettez la préparation sur le feu afin de dessécher la pâte, puis versez-la dans un robot muni d'une feuille. Incorporez les œufs en trois ou quatre fois, en mélangeant bien après chaque œuf. Mettez la pâte dans une poche à douille et formez des éclairs sur une plaque de cuisson couverte d'un tapis en silicone. Réservez. Préchauffez le four à 165 °C.

3 **Préparez le craquant.** Mélangez tous les ingrédients au batteur, puis étalez la préparation assez finement (2 mm) sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Laissez durcir au congélateur, puis détaillez des bandes de craquant de la longueur des éclairs et déposez-les dessus. Enfournez pour 20 minutes, sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson. Prolongez de 5 minutes si nécessaire (il vaut mieux une pâte un peu plus cuite).

4 **Préparez les billes de poire pochée.** Réalisez un sirop avec l'eau et le sucre, le jus de citron, l'alcool de poire et la vanille. Épluchez les poires et prélevez-en des billes avec une cuillère parisienne. Conservez les chutes des fruits pour faire le confit. Faites chauffer le sirop puis pochez-y les billes pendant 5 minutes maximum. Réservez-les au frais.

5 **Préparez le confit de poire.** Faites chauffer les chutes de poire dans une casserole et ajoutez-y le sucre et la pectine en fine pluie, en remuant à l'aide d'un fouet. Portez à ébullition, puis terminez hors du feu avec le jus de citron et l'alcool de poire. Versez le tout dans un petit récipient, avec un film au contact. Une fois refroidie, mixez la préparation à l'aide d'un robot afin d'obtenir un mélange bien lisse et mettez-la en poche.

6 **Préparez la sauce au chocolat.** Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le sucre et les grains de la gousse de vanille. Versez ce mélange chaud sur le chocolat en morceaux pour le faire fondre ; poivrez. Passez la préparation au chinois et gardez-la au chaud dans une Thermos.

7 **Passez au dressage.** Coupez le dessus des éclairs, déposez du confit de poire à l'intérieur et lissez à la spatule. Ajoutez des billes de poire sans les serrer. Déposez de la crème montée à la vanille dans les espaces entre les billes, décorez de chocolat. Servez avec le chocolat chaud en saucière.

★★★

Le soufflé Grand Marnier façon Jacques Pic

30 MIN	15 MIN	30 MIN	30 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	Congélation	**6** personnes

Pour l'appareil à soufflé :

- **240 g** de jus d'orange
- **5 g** de zeste d'orange
- **250 g** de crème fleurette
- **110 g** de jaunes d'œufs
- **110 g** de sucre semoule
- **45 g** de Grand Marnier
- **22 g** de liqueur de mandarine

Pour le nappage :

- **100 g** de jus d'orange
- **1** orange pour la déco (ou 2 petites)
- **Le zeste** d'½ orange
- **50 g** de sucre
- **10 g** de Grand Marnier

1 **Préparez l'appareil à soufflé glacé.** Entourez le haut du moule à soufflé d'une bande de papier sulfurisé en double épaisseur dépassant de 3 cm. Placez au congélateur les alcools et le zeste d'orange finement haché au moins 30 minutes. Dans une casserole, faites cuire le sucre semoule et le jus d'orange à 108 °C. Versez le sirop en filet sur les jaunes d'œufs dans une cuve de batteur, en les montant en ruban à l'aide du fouet.

2 **En parallèle, montez la crème fleurette.** Incorporez-la délicatement au premier mélange. Ajoutez l'alcool et le zeste. Versez la préparation dans le moule à soufflé. Réserver au congélateur pendant 30 minutes.

3 **Préparez le nappage.** Portez à ébullition le jus d'orange et le sucre, faites légèrement réduire puis ajoutez le Grand Marnier et le zeste râpé. Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes. Glacez le soufflé avec le nappage à l'orange, puis décorez-le avec les suprêmes d'orange.



LE CONSEIL DE LA CHEFFE

Avant de commencer la préparation, mettez votre ramequin au congélateur afin d'assurer une texture aérienne à votre soufflé.

À LIRE

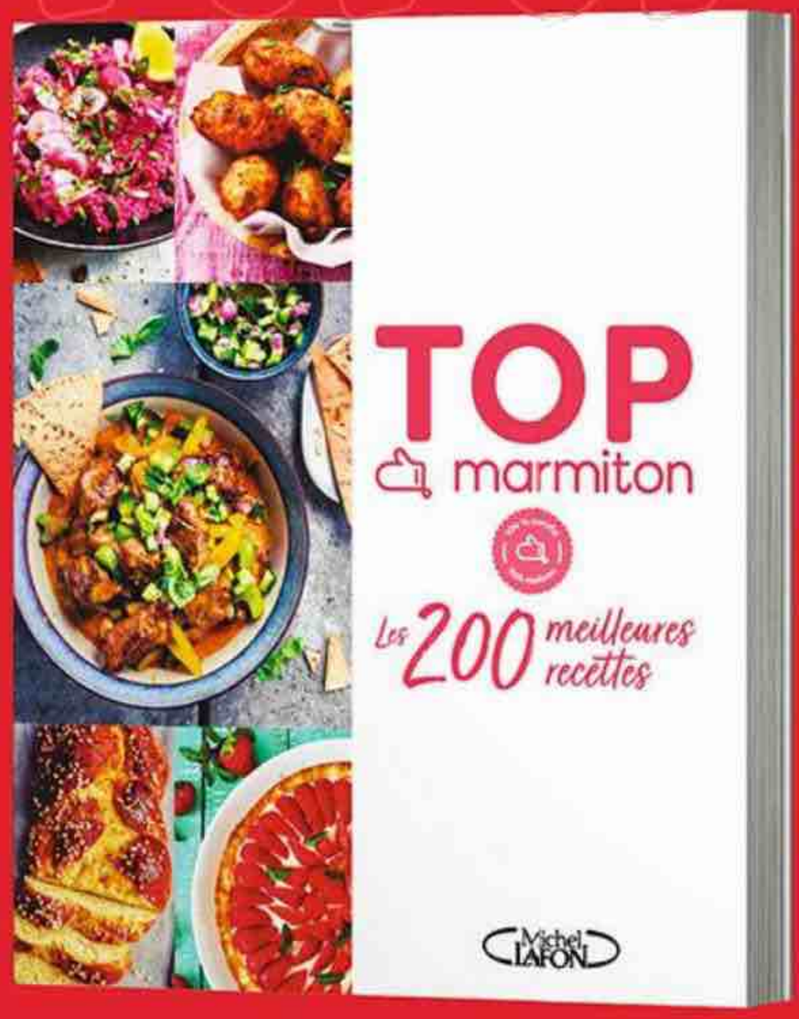
Pour transformer nos plats du quotidien en véritables œuvres d'art, quelle meilleure professeure qu'Anne-Sophie Pic ? Inspirée et inspirante, la cheffe triplement étoilée, en collaboration avec Marmiton, revisite 60 recettes de la communauté Marmiton. Nouvelles associations de saveurs, astuces pour dresser de belles assiettes… il n'y a plus qu'à enfiler son tablier ! « Anne-Sophie Pic : une cheffe dans ma cuisine », de Marmiton, éd. Michel Lafon, 19,95 €.



Un Noël exceptionnel avec marmiton



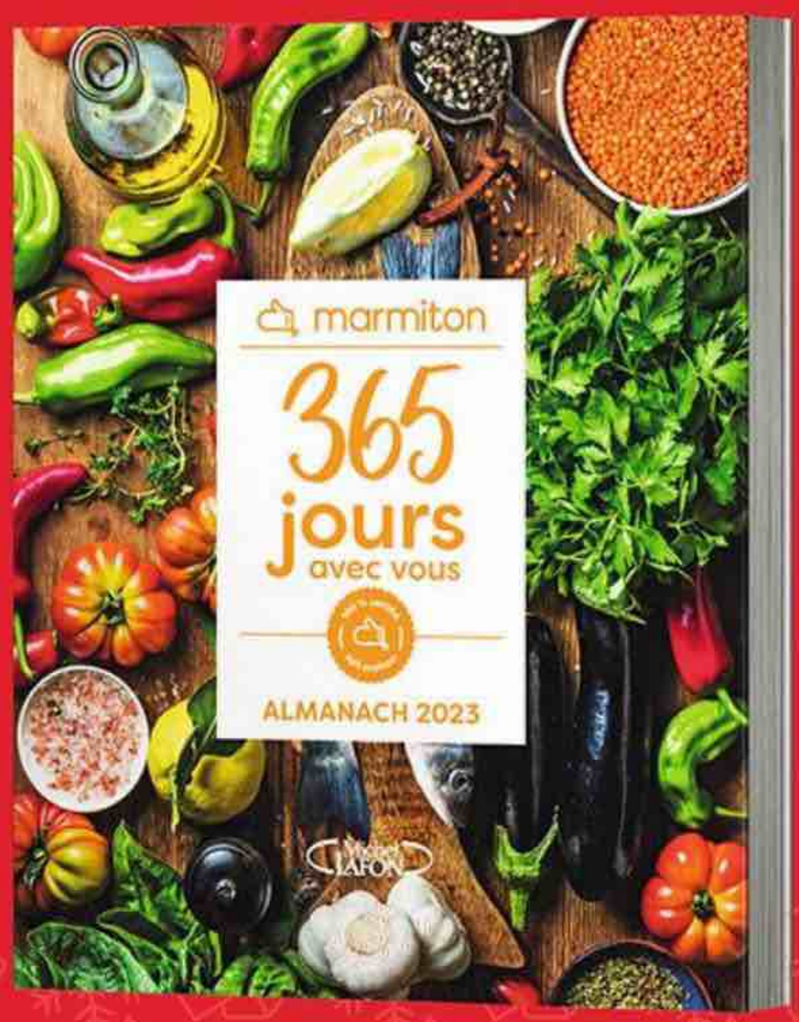
Anne-Sophie Pic
Une cheffe dans ma cuisine



Top Marmiton
Les 200 meilleures recettes



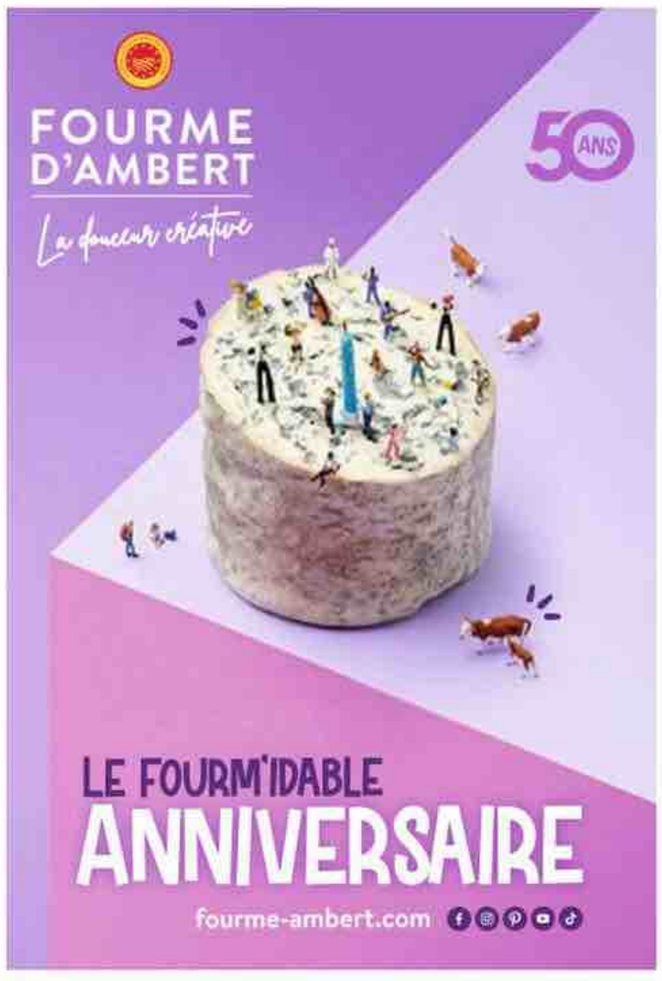
Les apéros de Noël
60 recettes de fêtes inoubliables



365 jours avec vous
Almanach 2023

marmiton
• cuisiner rend heureux •

Michel LAFON



LA FOURME D'AMBERT AOP FÊTE SES 50 ANS

Membre de la famille des fromages à pâte persillée, la fourme d'Ambert fête ses 50 ans. Produite en Auvergne entre 600 et 1600 mètres d'altitude sur la zone de montagne du Puy-de-Dôme, cinq cantons du Cantal et huit communes de la Loire, elle est fabriquée à partir de lait de vaches nourries d'herbe provenant exclusivement de la zone d'appellation. La richesse et la biodiversité de ce terroir lui confèrent son parfum subtil et délicat. Douce et onctueuse, la fourme d'Ambert AOP est un incontournable du plateau de fromages. Aujourd'hui, elle s'accommode de plus en plus en cuisine, où elle apporte une note de créativité. Les chefs cuisiniers de l'Hexagone l'ont bien compris !



PRINCESSE AMANDINE : INDISPENSABLE !

La reine des pommes de terre sait se faire remarquer. Son pack séduit autant par son visuel caractéristique que par son format pratique, ses différents grammages (1,5, 2 et 2,5 kg) ou les calibres proposés (classique ou grenaille). Une envie gourmande ? Pas d'idée de menu ? Le pack vous présente également les qualités gustatives de Princesse Amandine et ses utilisations culinaires... Un must-have à retrouver dans toutes les cuisines !

Princesse Amandine, 3,49 à 4,99 € (2 kg).



DU LAIT, DE LA CRÈME, DES FERMENTS ET C'EST TOUT !

Inspiré tout droit de Grèce, le Danone du Monde À la grecque est une invitation au voyage, avec une recette simple riche en protéines et un Nutri-score A. C'est aussi une texture crémeuse et un goût frais unique, le tout fabriqué en France, avec du lait français, dans une laiterie normande. Il se consomme aussi bien tel quel en dessert ou en-cas que comme ingrédient de base en cuisine.

Danone du Monde À la grecque, 2,99 € (480 g).



À VOS MARQUES, PRÊTS, PÂTISSEZ AVEC SMEG !

Smeg présente les nouveaux coloris des robots sur socle tout colorés : rose, bleu azur, vert d'eau et blanc !
Le robot sur socle est doté d'une excellente rotation planétaire pour garantir l'obtention de préparations homogènes et parfaitement mélangées. Les dix niveaux de vitesses réglables garantissent la plus grande flexibilité dans les phases de préparation et la sérigraphie suggère la vitesse correcte sur la base de l'ustensile choisi. Le bol en Inox d'une grande capacité de 4,8 litres avec une poignée ergonomique permet de préparer de petites et de grandes quantités de pâte pour se faire plaisir avec toutes les recettes. Smeg offre de multiples possibilités parmi lesquelles l'utilisation d'accessoires qui, insérés de manière frontale, permettent une polyvalence optimale en cuisine. Laissez parler votre créativité avec Smeg !

Je m'abonne à marmiton





Pour encore plus d'idées recettes, vos 3 hors-séries 100% gourmands !

1 AN
6 numéros
+ 3 hors-séries
29€95
au lieu de 38,95€

Abonnez-vous vite !

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

MARM68B

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner à marmiton pour une durée de **1 an (6 numéros)** + **3 hors-séries** pour **seulement 29,95 €*** au lieu de ~~38,95 €~~.

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

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

MON RÈGLEMENT

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

Quantité : x **29,95 €** = (total de ma commande)

Date et signature obligatoires

Plus rapide, plus pratique, je paie en un clic par carte sur la boutique Marmiton

*Mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 28/02/2023. Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : https://www.marmiton.org/sp/aide/politque-de-protection-des-donnees-personnelles.html

Création Com&Go

Table des recettes

Cocktails

Le mojito 40
Le Moscow mule 40
Le spritz 40

Apéritif

Blinis de pomme de terre à la betterave 87
Boules de Noël 72
Brochettes au lard 49
Brochettes de poulet pané au chutney 87
Brochettes terre mer, vinaigrette à l'oseille 65
Bûches de gaufre 73
Bûchette roulée à la truite fumée et betterave 79
Céleri rémoulade aux œufs de truite 108
Crackers pécan parmesan au poulet et au brie 68
Crème de chou-fleur et œufs de truite 108
Dips de potimarron et pois chiches grillés 76
Escargots de saumon fumé et œufs de lump 108
Feuilletés serpentins 69
Mini-babas farcis 70
Mini-burger de foie gras au confit d'oignon et confiture de figue 66
Œufs mimosa à la poutargue 108
Pain nordique au saumon gravlax 80
Pain surprise 78
Petite tourte au foie de volaille, marrons et champignons 71
Petits choux aux herbes, mousse de raifort aux œufs de saumon 77
Radis noirs et œufs de saumon 108
Rouleaux hivernaux au saumon 85
Sapin feuilleté au fromage et fruits secs 65
Saucisses feuilletées 87
Sucettes de mini-tourte façon canard à l'orange 76
Tarama 16
Tartine de foie au vinaigre balsamique 45
Toasts de mousse de foie au confit oignon figue 87
Toast nordique 69
Toasts œufs de lump et avocat 108
Trio apéritif 87
Verrine de langoustine 80
Wraps au tarama 108

Entrées

Carpaccio aux agrumes 48
Crémeux de châtaigne, champignons au lard grillé 114
Mille-feuille de pâte à la betterave et fromage frais au saumon fumé 115
Œuf cocotte aux gambas 79
Polenta au jambon de Parme et aux poivrons confits 82
Salade landaise au foie gras 45
Salade de pomme de terre et œufs de saumon 108
Terrine de cabillaud au saumon fumé 97
Terrine de foie gras au micro-ondes 45

Plats

Bavette chimichurri et courge rôtie 114
Boulettes champignons châtaignes 84
Bœuf en croûte de pain et chicorée 106
Bûche salée feuilletée à la dinde, aux fruits secs et aux marrons 61
Caille à la moutarde et au miel 30
Cailles rôties au lard et aux poires, pommes de terre et beurre de truffe 100
Cassolette aux petits légumes et vin jaune 50
Chapon canneberge mandarine 89
Chapon laqué au mélange d'épices, légumes rôtis au romarin 98
Crémeux de maïs & saint-jacques snackées 52
Daube de chevreuil façon chili 112
Filet de saumon en crumble d'herbes 95
Filet mignon de veau Wellington, sauce crémeuse madère ciboulette 113
Foie gras cuit au sel 74
Fricassée de poulet à la bière et à l'estragon 118
Gigot d'agneau confit et épicé 96
Gratin de saumon au parmesan et patate douce 94
Jambon rôti en croûte d'herbes, sauce aigre-douce 118
Koulibiac 119
Koulibiac à la truite de mer 99
Lasagnes de fruits de mer 104
Lasagnes végétariennes aux champignons et truffe 96
Mijoté de poulet à la coréenne 117
Navets aux petits lardons 30
Parmentier de confit de canard aux marrons et aux fruits secs 116
Parmentier tricolore, crème aux morilles 101
Pomme de terre farcie aux œufs cocotte à la truffe 70
Quasi de veau et lentilles à l'orientale 94
Recettes de foie gras 45
Risotto aux patates douces 51
Risotto aux trompettes 30
Rôti de biche aux fruits secs, sauce madère 89
Rôti de butternut farci aux champignons et châtaignes 92
Rôti de dinde en croûte de pâte à sel 107

Rôti de porc aux pruneaux et à la persillade, aux carottes rôties et pommes fondantes 91
Rôti de porc lardé et farci aux pruneaux 105
Rôti de saumon au médaillon de cabillaud, oignons confits et croustillants 102
Souris d'agneau fondante aux navets caramélisés 98
Spaghettis à la poutargue 108
Spaghettis crémeux aux gambas, citron et œufs de saumon 91
Tourte au bœuf 104

Desserts

Bûche choco framboise 140
Bûche coco Passion chocolat 150
Bûche épicée au crémeux d'orange 152
Bûche glacée pralinée chocolat 141
Bûche glacée pralinée citron 158
Bûche légère et exotique 142
Bûche meringuée pralinée 144
Bûche pain d'épices, bavaroise à l'orange 157
Bûche pannacotta aux marrons glacés 154
Bûche poire et marron 155
Bûche stracciatella et mandarine 151
Bûche tiramisu 139
Bûche tressée pistache chocolat blanc 156
Bûchette façon glace rhum raisin 150
Comme un nougat glacé exotique 141
Croissants sablés au pralin 55
Croquants aux amandes, à l'anis et aux fruits confits 56
Étoiles des neiges noix gingembre 58
Fontainebleau à la mangue 30
L'éclair façon poire Belle-Hélène 161
Le soufflé Grand Marnier façon Jacques Pic 162
Maison au citron meringuée 147
Norvégienne citron caramel 146
Petits sablés faciles à la vanille 57
Roulé choco banane 145
Sablés à la confiture de fraise 56
Sablés épais aux épices 57
Sapin de Noël en biscuits 122
Semifredo framboise coco 157
Semifredo fruits rouges pistache 148
Sponge roll à la mousse aux marrons 154
Sprits chocolat noisettes 58
Traditionnelle bûche au marron glacé 138



CRÉDITS PHOTOS

Couverture : StockFood/Immediate Media/Good Food. **P3 :** nataliakarebina/Adobe Stock. **P10 :** o1559kip/sonyakamoz/Lightfiel Studios/Adobe Stock, DR. **P12-14 :** DR. **P16 :** Thomas Durio. **P18 :** Pixel-shot/Adobe Stock. P22-23 Ana Teixeira/Interfel. **P24 :** Czerw/Saveurs/Sunray Photo. **P26-27 :** Gaurier/Sucré Salé. **P28-29 :** StockFood/Rüther Manuela. **P30 :** Adobe Stock. **P32-33 :** Adobe Stock, GettyImages. **P40 :** Rick Lundskow/Adobe Stock. **P44-45 :** Thomas Durio. **P48-52 :** Photographies Thomas Durio, stylisme Olivier Lemesle. **P54-55 :** Natalya Levish/Natasha Breen/Adobe Stock. **P56-57 :** lise gagne/kajakiki/GettyImages, valentinamaslova/okkijan2010/Adobe Stock. **P58 :** Anastasia Dobrusina/GettyImages, Anne Del Socorro/Adobe Stock. **P60-61 :** StockFood/Immediate Media/Good Food, Liubov Khutter-Kukkonin/GettyImages. **P62-63 :** M_a_y_a/knape/GettyImages. **P64-65 :** Anne Del Socorro/Adobe Stock, StockFood/Lister Louise. **P66 :** Desgages/Sucré Salé. **P68-69 :** fahrwasser/elena_hramova/Adobe Stock, Desgages/Sucré Salé. **P70-71 :** Stefania Giorgi-Michèle Tabozzi/Sale&Pepe/Sunray Photo. **P72-73 :** Anne Kerouédan/Sunray Photo, Marielle/Sucré Salé. **P74 :** Dittrich/Saveurs/Sunray Photo. **P76-77 :** StockFood/Are Media, rawpixel.com/Adobe Stock, Thorsten Suedfels/Essen&Trinken/Sunray Photo. **P78-79 :** Francesca Moscheni/Sale&Pepe/Sunray Photo, Thomas Neckermann/Brigitte/Sunray Photo, Marielle/Sucré Salé. **P80-81 :** StockFood/Jones Dan, StockFood/Immediate Media/Olive. **P82 :** Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Winkelmann Bernhard. **P84-85 :** Camera Press/hemis.fr, StockFood/Are Media. **P86-87 :** StockFood/Thomas Karen, StockFood/Immediate Media/Good Food. **P88-89 :** asab974/GettyImages, Michèle Tabozzi/Sale&Pepe/Sunray Photo. **P90-91 :**StockFood/Lister Louise, Stefania Giorgi/Sale&Pepe/Sunray Photo. **P92 :** Payen/Saveurs Green/Sunray Photo. **P94-95 :** rawpixel.com/Adobe Stock, Fénot/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Immediate Media/Olive. **P96-97 :** Camera Press/Hemis.fr, Sonia Fedrizzi/Cucina Moderna/Sunray Photo, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. **P98-99 :** from my point of view/Cogent-Marketing/GettyImages, Chris Court Photography/Sucré Salé. **P100-101 :** Japy/Saveurs/Sunray Photo, Payen/Saveurs Green/Sunray Photo. **P102 :** Francesca Moscheni/Sale&Pepe/Sunray Photo. **P104-105 :** Sonia Fedrizzi/Cucina Moderna/Sunray Photo, StockFood/Immediate Media/Olive, StockFood/News Life Media. **P106-107 :** Michèle Tabozzi/Sale&Pepe/Sunray Photo, StockFood/News Life Media. **P108-109 :** bigacis/Mara Zemgaliete/DR/Adobe Stock. **P112-113 :** StockFood/Immediate Media/Good Food. **P114-115 :** StockFood/StockFood Studios/Holsten Ulrike, Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Stefania Giorgi/Sale&Pepe/Sunray Photo. **P116-117 :** Jarry/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Immediate Media/Olive. **P118-119 :** StockFood/Immediate Media/Good Food, StockFood/News Life Media, Jarry/Saveurs/Sunray Photo. **P120-121 :** Luigi Giordano/Adobe Stock, Adobe Stock. **P122 :** Ligrenok/Adobe Stock, GMVozd/GettyImages. **P124-125 :** pvl0707/GuillaumeN/Adobe Stock, Kim Petersen/ImageBroker/Photononstop. **P126-127 :** pvl0707/volff/chrismb/DenisKarpenkov/Adobe Stock, Jarry/Saveurs/Sunray Photo, Benoitbruchez/swissmediavision/tepic/Uwe Moser/GettyImages, Catherine Leblanc/Godong/Photononstop, Creativ Studio Heinemann/ImageBroker/Photononstop, Christian Kober/John Warburton-Lee/Photononstop. **P128 :** pvl0707/Philipimage/baibaz/Adobe Stock, Ferrucio Carassale/Sime/Photononstop, 200mm/GettyImages, Jarry/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Winkelmann Bernhard, Jean-François Mallet/Hemis.fr. **P130-131 :** sorn340/franckreporter/GettyImages, Jody Watt-Pacific Stock/Design Pics/Photononstop, ziiinvn/Adobe Stock. **P132-133 :** MariusLtu/svariophoto/GettyImages, implementarfilms/Alexey Stiop/Adobe Stock. **P136-137 :** SherSor/GettyImages, Alex Ivrs/Unsplash. **P138-139 :** StockFood/StockFood Studios/Neubauer Mathias, Constantini/Sucré Salé. **P140-141 :** Stefania Giorgi/Sale&Pepe/Sunray Photo, Gousses de Vanille/Sucré Salé, Balme/Saveurs/Sunray Photo. **P142 :** StockFood/Are Media. **P144-145 :** StockFood/Immediate Media/Olive, StockFood/Are Media. **P146-147 :** Chemin-Japy/Saveurs/Sunray Photo. **P148 :** Anne Kerouédan/Sunray Photo. **P150-151 :** Nurra/Constantini/Sucré Salé, StockFood/StockFood Studios/Suedfels Thorsten. **P152 :** Julia Hoersch/Living at home/Sunray Photo. **P154-155 :** Madani/Sucré Salé, StockFood/Klambt Style Verlag/Hoersch Julia, Michel Tabozzi/Sale&Pepe/Sunray Photo. **P156-157 :** Syl dAb/Marielle/Sucré Salé. **P158-159 :** Constantini/Sucré Salé. **P160-162 :** Agence Divinemenciel, Pépa Sion, Aurore Nguyen. **P167 :** Agence Divinemenciel, Pépa Sion, Aurore Nguyen. **P169-170 :** Maria/sonyakamoz/marysckin/pronina_marina/Adobe Stock. Éléments graphiques : Adobestock, Gettyimages, Envato.

Le mot de la faim !

On ne pouvait pas se quitter comme ça, sans un mot, sans quelques dernières confidences gourmandes…

VOS BONNES IDÉES POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Vous ne manquez pas d'astuces pour faire baisser la facture au moment de faire vos courses de Noël. À partager sans modération !

Colette47

Acheter en pleine saison et congeler. Cela vaut pour les champignons, les crevettes… et même le saumon !

Romy

Faire travailler les inviter. Nous avons une tradition désormais : chacun vient avec un toast apéritif ou une douceur sucrée de son choix. Cela permet de réduire les frais pour celui qui reçoit.

Mounette10703

Zapper l'entrée. Nous avons pris l'habitude de mettre les bouchées doubles à l'apéritif. En proposant des bouchées un peu plus conséquentes, et de passer directement au plat de résistance.

Margot_aux

Je prépare moi-même des cadeaux. Et cela passe notamment par quelques heures passées en cuisine à réaliser confitures, chutneys et petits chocolats maison.

Grosbil06

Je réduis les quantités. J'ai pourtant tendance à voir toujours trop grand et à avoir peur de manquer. Mais pour Noël, je compte toujours une à deux personnes de moins. Car entre l'apéritif, l'entrée, le plat et le dessert, on mange tout en plus petite quantité.

EricFab

Je commence mes courses par le rayon des « dates courtes ». C'est de toute façon cuisiné et consommé dans les jours qui suivent.

MariePierre22

Les grandes surfaces sont pleines de tentations à l'approche des fêtes. J'opte donc plutôt pour un drive en suivant la liste de course et un tour au marché. C'est bien suffisant !

Bruno10236

Préparer en avance. Les pâtes feuilletées pour l'apéritif, les soupes, les légumes… J'achète et je prépare dès le mois de novembre pour étaler les dépenses

Claire9546

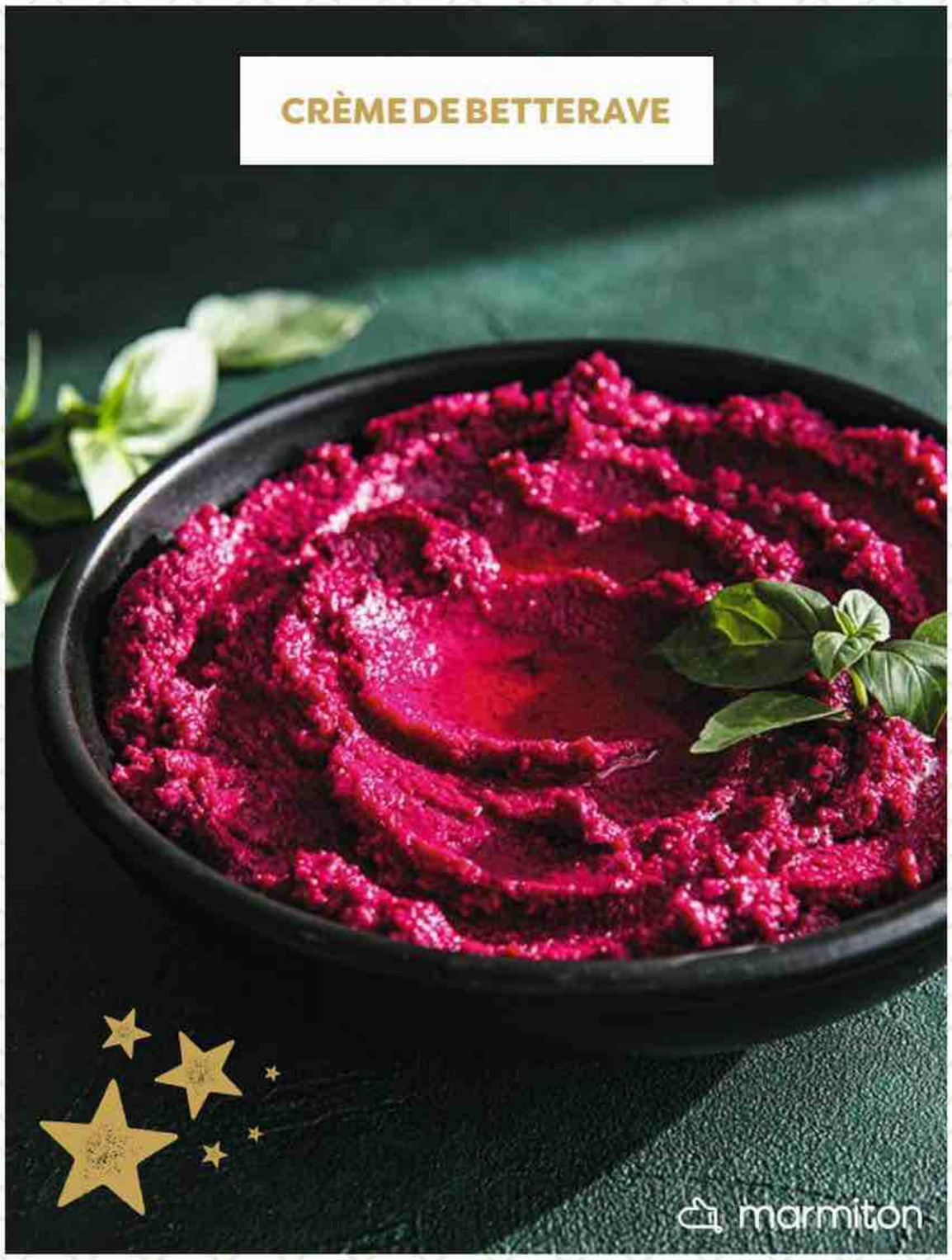
Je demande à chacun de venir avec son apéritif et son vin préféré. Ça permet de partager les frais et de faire de belles découvertes.

TianTian16

Faire son dessert maison. C'est mille fois moins cher que de le commander chez un pâtissier.

CARNET D'ADRESSES

Alsace Pinot gris VT Cave Hunawihr : Cave-hunawihr.com
BabaOrum : Babaorum.fun
Cahors Château Les Croisille : Lescroisille.com
Champagne Alfred Gratien : Alfredgratien.com
Champagne Chassenay d'Arce : Chassenay.com
Champagne Pol Roger : Polroger.com
Cluizel : Cluizel.com/fr
Costières de Nimes Clos des Centenaires : Clos-des-centenaires.com
Côtes de Provence Château Roubine : Chateauroubine.com
Crémant d'Alsace Wolfberger : Wolfberger.com
Crémant de Bourgogne Roux : Famille-roux.vin
Fitou Domaine de la Rochelierre : Domainedelarochelierre.com
La Perle des dieux. : Laperledesdieux.com
Le comptoir de mathilde : Lecomptoirdemathilde.com/fr
Margaux Château Brane-Cantenac : Brane-cantenac.com
Médoc Château Paloumey : Chateaupaloumey.com
Mionetto : Fr.mionetto.com/fe
Muscadet Clisson Hugues Brochard : Allianceloire.com
Révillon : Revillonchocolatier.fr
Saint-Mont Cirque Nord Plaimont : Plaimont.com
Sauternes Château d'Arche : Chateau-arche.fr


CRÈME DE BETTERAVE
marmiton


HOUMOUS
marmiton


RILLETTES DE SARDINE AUX CÂPRES
marmiton


DIPS MÉDITERRANÉEN FETA,
HUILE D'OLIVE ET CITRON CONFIT
marmiton

Houmous



Préparation **15 MIN**
POUR 4 personnes

- ½ citron bio
- **2 gousses** d'ail
- Herbes aromatiques fraîches
- **300 g** de pois chiches en conserve
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de cumin
- Huile de sésame
- Sel

1 **Préparez les pois chiches.** Égouttez les pois chiches en conservant un fond de jus. Mixez le tout.

2 **Préparez les autres ingrédients.** Pressez le citron et ajoutez le jus obtenu à la purée de pois chiches. Pelez l'ail. Ajoutez-le au mélange avec le cumin et une pincée de sel.

3 **Finalisez.** Mixez en incorporant l'huile d'olive petit à petit.

4 **Servez.** Ajoutez un trait d'huile de sésame, servez dans un bol, parsemez de cumin et d'herbes aromatiques. Dégustez sur des tranches de pain.

marmiton

Crème de betterave



Préparation **15 MIN**
Réfrigération **1 H**
POUR 4 personnes

- **2** betteraves rouges cuites
- **1 gousse** d'ail
- **Quelques brins** de ciboulette
- Herbes aromatiques (facultatif)
- **100 g** de fromage blanc
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes et la ciboulette.** Coupez la betterave en morceaux et mixez-les. Pelez la gousse d'ail et émincez-la finement. Ciselez les brins de ciboulette. Mixez la betterave avec l'ail.

2 **Préparez la crème.** Mélangez la préparation avec le fromage blanc. Ajoutez la ciboulette. Salez, poivrez et mélangez une dernière fois. Parsemez de persil, menthe ou basilic. Réservez au frais 1 heure et servez avec des tortillas ou des morceaux de pain grillé.

marmiton

Dips méditerranéen feta, huile d'olive et citron confit



Préparation **15 MIN**
POUR 4 personnes

- ½ citron bio
- Ciboulette
- **300 g** de feta
- **1** yaourt nature
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Citron confit
- Olives
- Gressins
- **1 c. à café** de piment doux
- **1 c. à café** de cumin
- Sel et poivre

1 **Préparez la feta.** Dans un saladier, mixez la feta avec l'huile d'olive et le yaourt. Salez et poivrez. Ciselez la ciboulette.

2 **Finalisez.** Ajoutez une pincée de piment doux et de cumin. Mélangez soigneusement. Versez le jus d'un demi-citron et déposez des tranches de citron confit. Réservez au frais et servez accompagné de gressins et d'olives.

marmiton

Rillettes de sardine aux câpres



Préparation **10 MIN**
POUR 4 personnes

- **1** citron bio
- **2** échalotes
- **1 botte** de ciboulette
- **250 g** de fromage frais
- **280 g** de sardines à l'huile d'olive
- **50 g** de câpres
- Crackers
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez la ciboulette, égouttez-la et ciselez-la. Pelez les échalotes et hachez-les. Pressez le citron pour en extraire le jus.

2 **Formez les rillettes.** Mélangez le fromage frais, la ciboulette, les échalotes, le jus de citron et les câpres. Assaisonnez, ajoutez les sardines en les hachant à l'aide d'une fourchette. Mélangez bien et réservez au frais jusqu'au moment de servir, accompagné de crackers.

marmiton

nouveau

Découvrez une collection D'ESPRESSOS GOURMANDS



DES ESPRESSOS DOUX AUX SAVEURS VANILLE, CARAMEL ET CHOCOLAT

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 30 BIS, RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE, 810 029 413 RCS PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157,70 EUROS.

JuraFlore
Fort des Rousses
LE TEMPS EST QUALITÉ

MEILLEUR FROMAGE AU MONDE 2022

sur 1053 échantillons en compétition issus de 11 pays.



Concours International de LYON 2022 OR GOLD

C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierre du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés Juraflore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés Juraflore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. La Médaille d'Or de **«Meilleur Fromage de la Compétition Tous Pays»** au Concours international de Lyon 2022 a été attribuée aux Comtés Charles ARNAUD 18 mois avec la meilleure note des 1053 échantillons en compétition provenant de 11 pays : 99 / 100 !

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut-Jura. Renseignements sur **www.juraflore.com**

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