

Maxi Cuisine

maxicuisine.fr

EN CADEAU
L'index de
nos recettes
2022

NOS GRATINS D'HIVER

*La générosité
en partage*

NOTRE LEÇON DE CUISINE

Savoureuse tatin
d'endives

PÂTES À TARTINER

Meilleures
faites maison

MIEUX CONNAÎTRE

Le sarrasin



95
recettes
chaleureuses

Faites sauter
LES CRÊPES !

AU CHOCOLAT, EN AUMÔNIÈRE, SUZETTE...



ON SE RÉGALE !

Soupes vitaminées
& bouillons légers

ESCAPADE

GORUMANDE Le
massif du Sancy

N° 162 Janvier-Février 2023 BEL 3,20 € - LUX 3,20 €
PORT 3,40 € - ALL 4,30 € - MAR 3,35 MAD - TUN 5,50 TND - DOM A 4,20 € - DOM B 3,20 €
TOM A 1 000 XPF - TOM B 500 XPF - ZA : A 3 800 CFA ; B 3 200 CFA - CH 5 CHF - VDZ 87848

L 15737 - 162 - F: 2,90 € - RD



BAUER
MEDIA GROUP
CPPAP

RICHE en
minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



Avec les petits excès de fin d'année,
une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin
pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à
des fruits et des légumes de saison dans des jus
Détox, des soupes de légumes... aux minéraux
de **VICHY Célestins** bien sûr !

*Avec Vichy Célestins,
je me sens belle pendant les fêtes !*

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez la cuisine Détox
vichy-celestins.com



Sommaire

N° 162 – JAN. - FÉV. 2023

- 6 EN CE MOMENT
Actus cuisine
- 8 C'EST DE SAISON
Des douceurs pour se réchauffer l'hiver
- 14 DOSSIER SPÉCIAL
De délicieux gratins pour les premiers frimas
- 24 MIEUX CONNAÎTRE
Le sarrasin, un grain de folie
- 28 PLAISIRS SALÉS
Soupes et bouillons
- 36 1 INGRÉDIENT 3 RECETTES
La pomme de terre
- 38 C'EST BON POUR NOUS
Les farines anciennes
- 40 ASTUCES
- 41 INDEX ANNUEL 2022



Page 45
MES PETITS PLATS QUOTIDIENS
ULTRA FACILES, SPÉCIAL
GALETTE, 12 IDÉES AVEC...

- 52 LEÇON DE CUISINE
Tatin d'endives au bleu
- 54 CÔTÉ VIN
Le retour du cidre
- 56 SUR UN PLATEAU
Le laguiole
- 58 TOUT SAVOIR SUR...
La pâte à tartiner maison
- 62 CÔTÉ MAISON
Bien chez soi
- 64 PLAISIRS SUCRÉS
Faites sauter les crêpes
- 72 TOUT NOUVEAU, TOUT BON
On a craqué pour...
- 74 ESCAPADE GOURMANDE
Le massif du Sancy



- 78 GUIDE D'ACHAT
Les machines sous vide

- 82 ASTUCES

Abonnez-vous vite !
Rendez-vous **PAGE 81**

En couverture

Nos gratins d'hiver	14
La générosité en partage	
Notre leçon de cuisine	52
Savoureuse tatin d'endives	
Pâte à tartiner	58
Meilleure faite maison	
Mieux connaître	24
Le sarrasin	
Faites sauter les crêpes	64
Au chocolat, en aumônière, Suzette	
En cadeau	41
L'index de nos recettes 2022	
Escapade gourmande	74
Le massif du Sancy	
On se régale	28
Soupes vitaminées & bouillons légers	



Édito

Cap sur 2023 !

Le passage de la Saint-Sylvestre est toujours l'occasion d'un regard rétrospectif sur l'année écoulée et d'un nouvel élan vers la suivante. C'est aussi le moment des résolutions et des bons vœux.

Toutes celles et tous ceux qui font Maxi Cuisine – journalistes, iconographes, maquettistes – vous souhaitent une année 2023 pleine de sérénité, de joie, de convivialité et... de régals en tous genres !

L'équipe de Maxi Cuisine

Prochain numéro le 3 mars 2023

Les recettes généreuses en hiver



Crêpes Suzette aux agrumes,
page 65.



Pâte à tartiner chocolat noisettes, page 61.

N° 162 – JAN. - FÉV. 2023



Galette aux pommes caramélisées, page 50.

Amuse-bouches

Feuilletés apéritifs	46
Œufs frits à l'écossaise	46

Entrées

Salade de cresson et poires	48
Salade tiède à la chair à saucisses	46
Soufflé de pommes de terre au fromage	37
Tartines de fromage à raclette aux cèpes	10

Viandes et plats

Bouillon de poulet à la vietnamienne	28
Bouillon de volaille	30
Boulettes orientales	46
Champignons au four à la chair à saucisses	46
Consommé au poulet et quinoa	33
Galette à l'andouille de Guémené	27
Gratin de poireaux au jambon	22
Gratin de pommes de terre au lard	18
Gratin montagnard	18
Gratin nourrissant	46
Hachis parmentier d'effiloché de canard	37
Lasagnes de brocoli et jambon	16
Moules au vin blanc terre-mer	46
Pain de viande à la canadienne	46
Pommes de terre farcies à la chair à saucisses	46
Poulet aux champignons	48
Poulet sauté aux champignons	26
Ratatouille d'hiver à la chair à saucisses	46
Rouleaux de chou farcis gratinés	18
Soupe complète à la chair à saucisses	46
Truffade	77
Velouté de petits pois et jambon	31

Poissons et crustacés

Crème de champignons au saumon	29
Gratin de merlu façon parmentier	19
Saumon et chou-fleur gratinés	22

Légumes et Cie

Boulettes au beurre de sauge	26
Crème à l'ail doux	30

Crème de maïs à la thaïe	34
Galettes croustillantes	37
Gratin dauphinois	15
Gratin de cannellonis aux épinards et ricotta	20
Gratin de chou-fleur à la crème de coco	17
Gratin de crozets au reblochon	23
Gratin de légumes aux pois cassés	21
Gratin de pommes de terre aux trois fromages	21
Gratin de potimarron au bleu	14
Lasagnes à la courge et haricots secs	19
Mac & cheese aux champignons	22
Mixé de carottes et oignons rôtis	31
Potage à l'épeautre et légumes	30
Riz safrané aux légumes	48
Soupe de poireaux	34
Tatin d'endives au bleu	52
Velouté de butternut à la grenade	34
Velouté de lentilles corail au curry et brocoli	32
Velouté de potiron à l'orange	31

Autres

Écorces d'oranges confites	51
Farce pour la volaille	46

Desserts

Aumônières au cacao et coulis passion	67
Bouchées de crêpes à la ricotta et à l'orange	66
Cake à l'ancienne	27
Cake marbré	51
Cake moelleux sans œuf	39
Cannellonis de crêpes à la crème à la noix de coco	69
Carpaccio d'orange épicé	51
Confiture de lait au beurre de cacahuètes	60
Cornets de crêpes à la chantilly	68
Couronne des Rois	50
Crêpes à l'orange	70
Crêpes au lait de coco	69
Crêpes aux poires caramélisées	69
Crêpes croustillantes	67
Crêpes de pommes flambées	70
Crêpes marbrées	68
Crêpes Suzette	51
Crêpes Suzette aux agrumes	65
Délice à la pistache et au chocolat blanc	60
Douceur pralinée	64
Galette aux pommes caramélisées	50
Galette des puristes	50
Gâteau à l'orange	48
Gâteau aux pommes façon crumble	39
Gâteau de crêpes au caramel à l'orange	70
La reine des chocolats	50
Lemon curd	60
Mousse acidulée	51
Œufs en neige	51
Oranges givrées	51
Pâte à crêpes	64
Pâte à tartiner chocolat noisettes	61
Pâtes de fruit à l'orange	51
Petite crème de mascarpone acidulée	13
Roulés de crêpes aux graines de pavot	66
Sablés fruités	51
Salade de fruits d'hiver	51
Sucettes de crêpes gourmandes	66
Tarte aux dattes et aux noix	9
Tarte fondante à l'orange	51
Verrines gourmandes à l'orange	51

Maxi
Cuisine

RÉDACTION

7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES

maxicuisine@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. 01 58 10 34 47. abo.maxicuisine@ediis.fr

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr



La marque distributeur préférée des Français* vous souhaite une bonne année.



ENCORE N°1,
CETTE ANNÉE.
ÇA SENT BON
LA VICTOIRE.

* Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabaon du 31 mars au 18 juillet 2022 auprès de 708 183 consommateurs.

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



Les réseaux sociaux et les jeunes

68 % des 18-24 ans et 62 % des 25-34 ans sont convaincus qu'Internet et les réseaux sociaux tentent d'orienter leurs choix de consommation alimentaire. Toutefois, 57 % des premiers découvrent des fruits et légumes en faisant leurs achats en ligne et 22 % font des découvertes alimentaires grâce aux applications anti-gaspillage.

Étude « Les Français et les influences sur l'alimentation », Sondage OpinionWay pour Interfel, août 2022.

100 ans de made in France

En 1923, Louis André lance son activité de fabrication de couteaux dans son garage. Un an plus tard, il fait partie de la première promotion des MOF (Meilleurs ouvriers de France). NOGENT***, maître coutelier, fabrique toujours à Biesles (Haute-Marne) l'ensemble de ses couteaux, éplucheurs, écailleurs, spatules... Depuis 2013, son savoir-faire



Une nouvelle certification

On guette désormais un petit macaron « Notre charte qualité » au rayon fromages. Ce label de la Fédération des fromagers de France atteste de l'excellence des produits, mais aussi des valeurs humaines et environnementales.

Plus d'informations sur le site de la Fédération des fromagers de France.



UNE NOUVELLE LABELLISATION

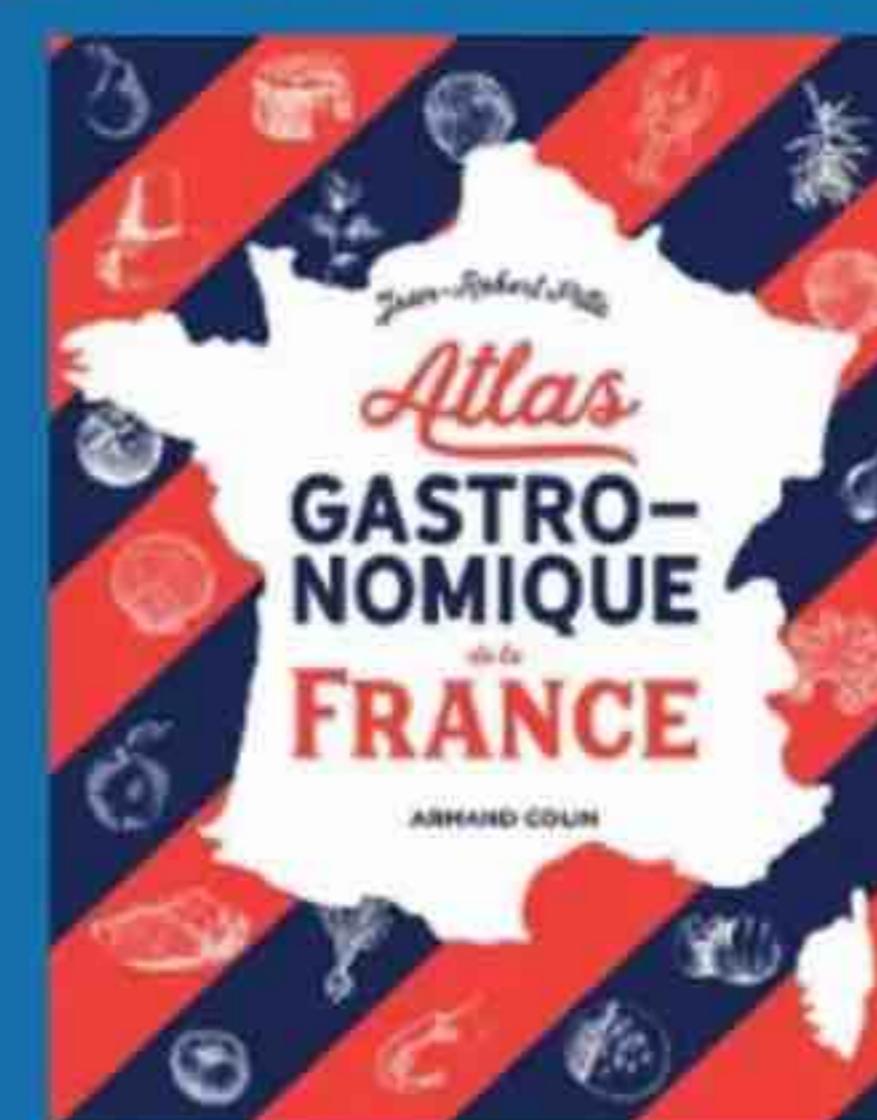
La mayonnaise élaborée selon la recette traditionnelle et sans aucun additif vient d'être reconnue par un Label rouge par les ministères de l'Agriculture et de l'Économie.



Vive la gastronomie régionale !

Découvrez l'oreiller de la belle Aurore, les demoiselles de Cherbourg à la nage et bien d'autres dans cet inventaire des délices de la cuisine française.

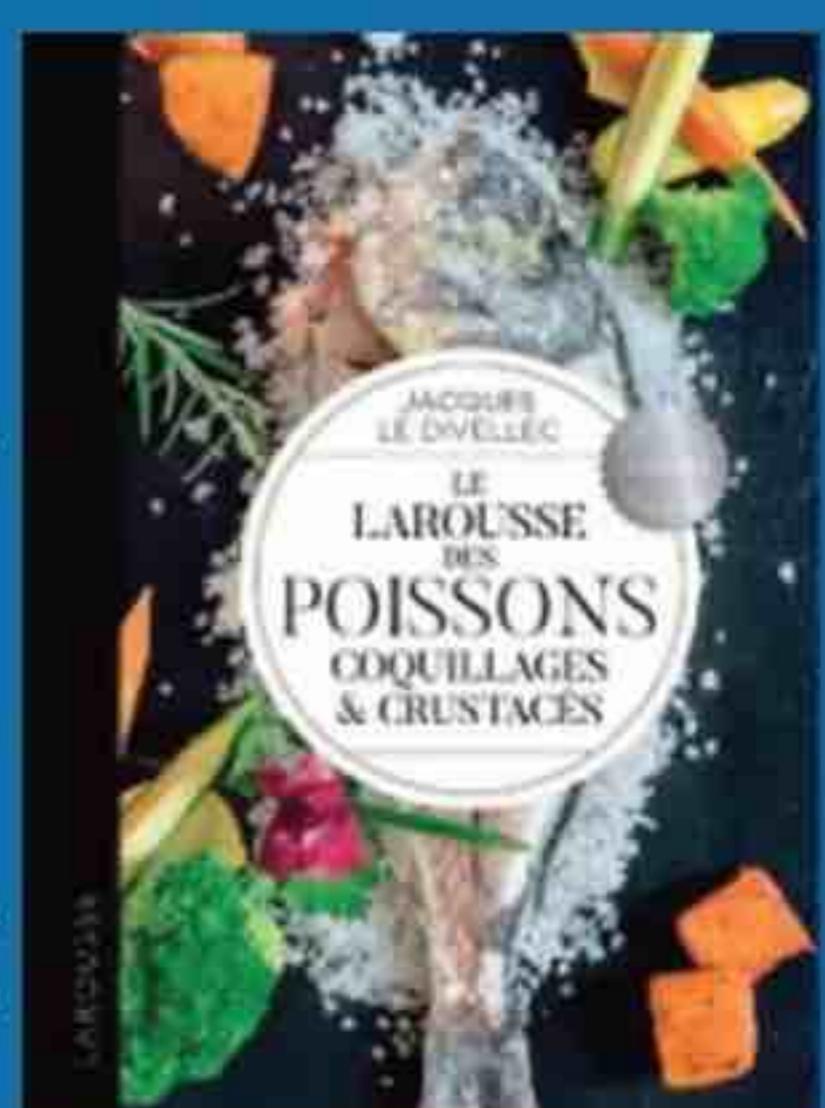
« *Atlas gastronomique de la France* », de Jean-Robert Pitte, éd. Armand Colin, 25 €.



Bible des poissonniers

L'ancien chef étoilé propose plus de 400 recettes pour cuisiner les produits de la mer. Une encyclopédie pratique incontournable.

« *Le Larousse des poissons, coquillages & crustacés* », de Jacques Le Divellec, éd. Larousse, 34,95 €.





La marque distributeur préférée des Français* vous souhaite une bonne année.



ENCORE N°1,
CETTE ANNÉE.
ÇA A PORTÉ
SES FRUITS.

* Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabaon du 31 mars au 18 juillet 2022 auprès de 708 183 consommateurs.

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

Des douceurs pour se réchauffer l'hiver



La datte, le « pain du désert »

Le fruit du palmier-dattier est à l'origine très apprécié par les nomades pour son apport énergétique.

Les variétés

Les plus répandues en France sont la datte medjoul, grosse et charnue, et la datte deglet nour, plus fine, allongée et croquante. Il existe aussi la kenta, dorée et peu sucrée, ou encore l'allig, de forme allongée. La saison des dattes s'étend d'octobre à janvier, selon les pays exportateurs. La datte se consomme tout au long de l'année, fraîche ou sèche.

Bien la choyer

Fraîche, elle se conserve au frais dans une boîte hermétique jusqu'à trois

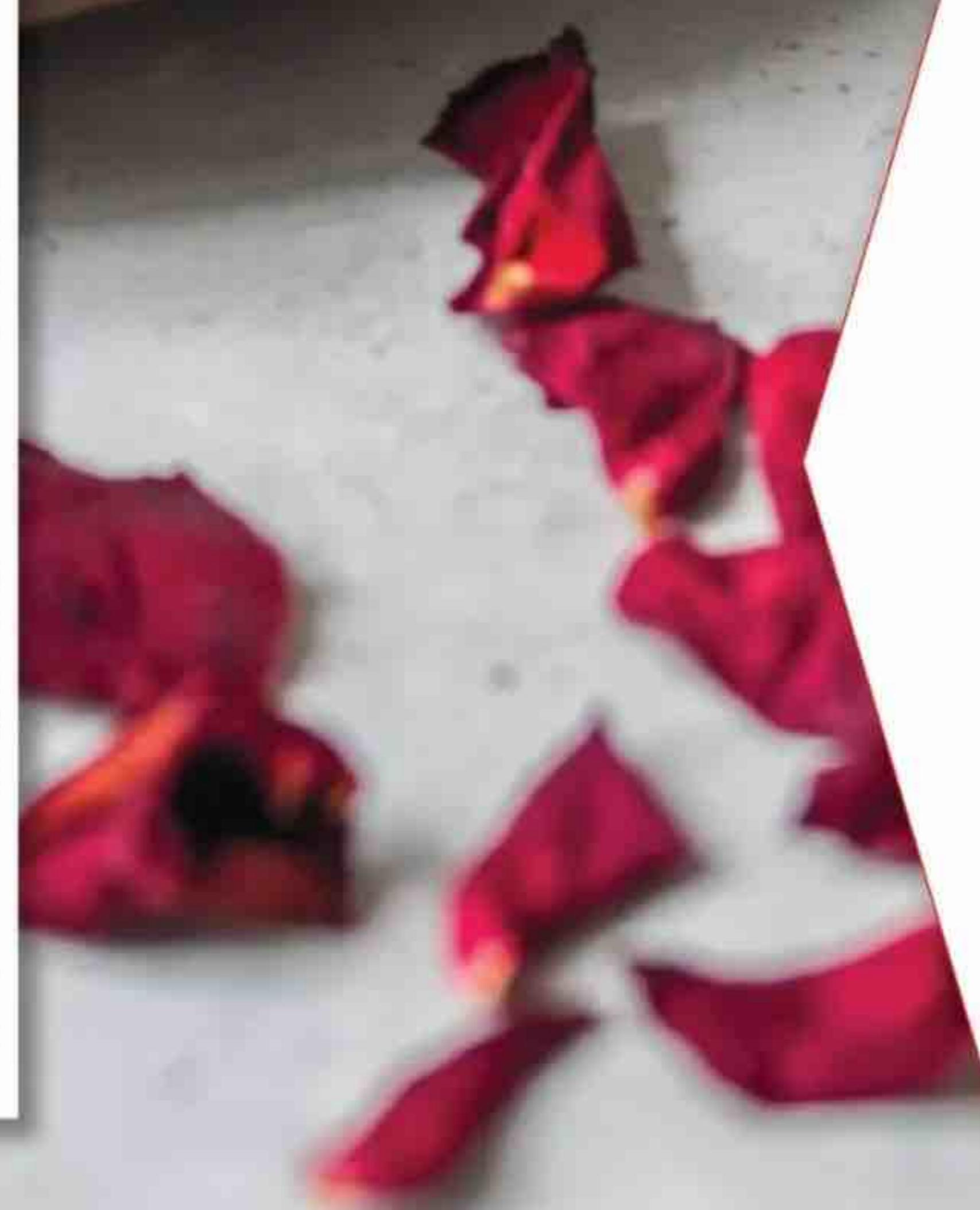
semaines. Pour mieux l'apprécier, sortez-la du réfrigérateur 30 mn avant dégustation. Séchée, elle se garde plusieurs mois dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.

Sucré et salé

On l'apprécie au petit déjeuner pour accompagner un muesli ou un yaourt, mais aussi dans des cakes et salades de fruits. En plat, elle fait des merveilles dans un tajine avec une viande blanche et des épices type cumin, cardamome ou gingembre.

La bonne saison

Elle est consommée fraîche (automne et début d'hiver) ou sèche tout au long de l'année.





Portrait de producteur

Mathieu Joret, producteur de carotte des sables IGP à Crances (Manche).

Quelle est la particularité de cette carotte ?

Son terroir. Nous sommes situés en bord de mer, sur un terrain sableux avec de la roche calcaire. Le sol étant très souple, la racine sort bien droite, avec une forme parfaite, régulière et lisse. Sur le plan du goût, la carotte est douce et sucrée.

La période de récolte est très étalée dans le temps. Comment cela est-il possible ?

Nous avons commencé à récolter début août, et cela devrait durer jusqu'au mois de mai. Une durée de récolte si longue tient aussi à la composition du sol : l'eau n'y stagne jamais, ce qui permet à la carotte de se conserver naturellement un bon moment.

C'est aussi grâce à cela que vous pouvez commercialiser des produits extra-frais...

Effectivement, en ayant monté mon propre réseau de distribution, je ne récolte qu'en fonction de la commande. Cela permet à la carotte de rester en terre le plus longtemps possible avant de se retrouver sur les étals dans toute la France.



La carotte, le légume polyvalent

Orange, blanche, pourpre, jaune... elle nous en fait voir de toutes les couleurs ! C'est le deuxième légume le plus consommé en France.

Une racine plurielle

Plus de 500 variétés sont semées, récoltées et commercialisées dans le monde, dont plus de 400 ont vu le jour en Europe. On distingue essentiellement la carotte primeur, celle de saison et celle de garde.

Les possibilités de conservation

On en trouve en pleine saison d'août à mars pour la carotte de garde,

de mai à juillet pour la carotte primeur. Elle a la particularité de pouvoir se conserver autant à l'air libre qu'au frais, sauf la primeur qui se garde seulement 2 jours au réfrigérateur. Pour les autres, comptez jusqu'à une semaine dans un lieu sombre et sec.

Des recettes qui changent

Apéritif : un houmous de carottes rôties à l'orange ou un gazpacho.

Plat : en velouté, avec du lait de coco et de la coriandre.

Dessert : en carrot cake, ou en crème avec une touche de cannelle.

LA RECETTE DU MOIS



Tarte aux dattes et aux noix

6 personnes • 15 MN • 1H10 • 5 MN

- 250 g de dattes dénoyautées
- 50 g de cerneaux de noix ■ 1 rouleau de pâte (brisée, sablée ou feuilletée)
- 2 œufs entiers + 1 jaune ■ 150 g de cranberries séchées ■ 100 g de confiture d'oranges amères ■ 75 g de raisins secs ■ 75 g de sucre roux
- 7 cl d'huile de coco ■ 60 g de flocons d'avoine ■ 50 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de thé noir aux épices chaï ■ 1 c. à soupe de 4 épices.

Portez 12,5 cl d'eau à ébullition et versez-les sur le sachet de thé dans un bol. Laissez infuser 5 mn. Concassez les cerneaux de noix. **Hachez les dattes** au couteau et réunissez-les dans une grande casserole avec le thé, les raisins, les cranberries, la confiture, le sucre, les épices et l'huile.

Portez à ébullition en remuant de temps en temps pour éviter que le mélange n'adhère au fond.

Réduisez le feu et laissez mijoter 8 mn. Retirez du feu puis incorporez les cerneaux de noix, la poudre d'amandes, 50 g de flocons d'avoine et les œufs entiers.

Préchauffez le four à 180 °C.

Déroulez la pâte dans un moule à tarte garni de papier sulfurisé. Versez la préparation dessus et badigeonnez les bords du jaune d'œuf battu.

Enfournez 1 h environ (la pointe d'un couteau doit ressortir un peu humide). Si vous le souhaitez, saupoudrez du reste de flocons d'avoine au bout de 40 mn.

Retirez la tarte du four et laissez-la refroidir avant de déguster.

LA TARTINE DU MOIS



Tartines de fromage à raclette aux cèpes

4 personnes 15 MN 15 MN

- 4 tranches de pain de campagne ■ 4 tranches de fromage à raclette ■ 250 g de cèpes ■ 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four en position grill. Pelez puis hachez l'ail. Retirez la base terreuse des pieds des cèpes et taillez-les en pointe. Essuyez les champignons dans un linge humide, puis émincez-les.
Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail 2 mn sans le colorer. Ajoutez les cèpes et cuisez-les

jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.
Badigeonnez d'huile les tranches de pain en vous servant d'un pinceau. Répartissez le fromage dessus. Enfournez-les sous le gril jusqu'à faire fondre la surface.
Garnissez-les de champignons à l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en les tartines, salez et poivrez.

Variante
Vous pouvez remplacer le fromage à raclette par des lamelles de reblochon ou de mozzarella, et le persil par du basilic.



La courge spaghetti, pas comme les autres

Sa chair étonnante, qui forme de longs filaments ressemblant à des spaghetti, offre de nombreuses possibilités en cuisine.

Savoir la reconnaître
La courge spaghetti est de forme ovoïde, avec un poids compris entre 2 et 4 kg. Son écorce lisse et épaisse présente des nuances de jaune, crème et vert pâle.

Une conservation optimale
Si on lui laisse son pédoncule, elle peut

être gardée entre 2 et 6 mois, tant qu'elle reste dans un endroit frais et sec, comme une cave ou un garage. Il est aussi possible de conserver la chair après l'avoir blanchie ou cuisinée.

Le choix de la cuisson
Vous pourrez la cuire à l'eau, à la vapeur, au four ou au micro-ondes. Dans l'idéal, elle doit être cuite entière durant une vingtaine de minutes. Si la lame d'un couteau transperce facilement sa peau, c'est qu'elle est prête !



réchauffe les cœurs
en plateau et en cuisine !



ON L'AIME POUR

- Son bon goût typé
- Sa croûte naturellement orangée
- Sa texture fondante

IDEÉE
RECETTE

Tortilla au chorizo et Roucoulons

Ingédients

1 Roucoulons 220g
850 g de pommes de terre
60 g de chorizo
doux ou fort selon votre goût
8 œufs entiers
Sel et poivre du moulin



20min

101

30 min.

4 pers.

30 min.

4 pers.</

C'est de saison Des douceurs pour se réchauffer l'hiver

Le chou rouge, des feuilles à croquer

Ce légume-feuille possède l'une des plus jolies architectures que l'on puisse trouver dans le monde végétal.



Un dégradé de couleurs

Malgré son nom, sa couleur tire surtout sur le violet, avec quelques feuilles blanches. Lorsqu'on le rince, l'eau devient plutôt bleue.

Astuces d'initiés

On le trouve sur les étals d'octobre à février. Mieux vaut le choisir ferme et lourd, sans feuilles abîmées, ou retirer les premières avant de le couper. N'hésitez pas à n'en prendre qu'une moitié, vous verrez

à la découpe que le volume obtenu est vite important.

Les associations idéales

En salade, mariez-le avec quelques graines de grenade, des cranberries ou de la betterave râpée pour un résultat monochrome. Le chou rouge est aussi excellent avec des raisins, des figues et des noisettes, le tout relevé par un assaisonnement aux notes asiatiques.

Portrait de producteur



Jean Lafargue, éleveur de canards à Bastennes (Landes).

L'élevage de canards est chez vous une histoire de famille. Quelle organisation avez-vous mise en place ?

Lorsque je me suis installé, en 1993, j'ai développé cette activité avec l'aide de ma femme, qui m'a rejoint après quelques années. Toutes les trois semaines, nous recevons des lots de canetons âgés de 1 jour, que nous élevons pendant 3 mois environ, en fonctionnant par roulements.

Quelles sont les différentes étapes de l'élevage ?

Nous gardons les canards en intérieur plus ou moins longtemps, en fonction de la saison, jusqu'à trois semaines maximum. Ensuite, ils évoluent sur un de nos parcours extérieurs, puis nous procédons à la mise en gavage à 13 semaines. Cette étape dure 13 jours, puis vient le moment de l'abattage.

Le canard fermier des Landes bénéficie d'un Label rouge et d'une IGP. Qu'est-ce que cela implique ?

Nous travaillons exclusivement avec des canards de race mulard, qui ont la particularité d'avoir une croissance lente. Le temps d'élevage est donc plus long, ce qui permet aussi d'avoir des bêtes avec un poids plus important.

Le magret de canard, un morceau de haut vol

Ce filet de viande maigre correspond à la poitrine des canards ayant été engrangés par gavage.

Une création récente

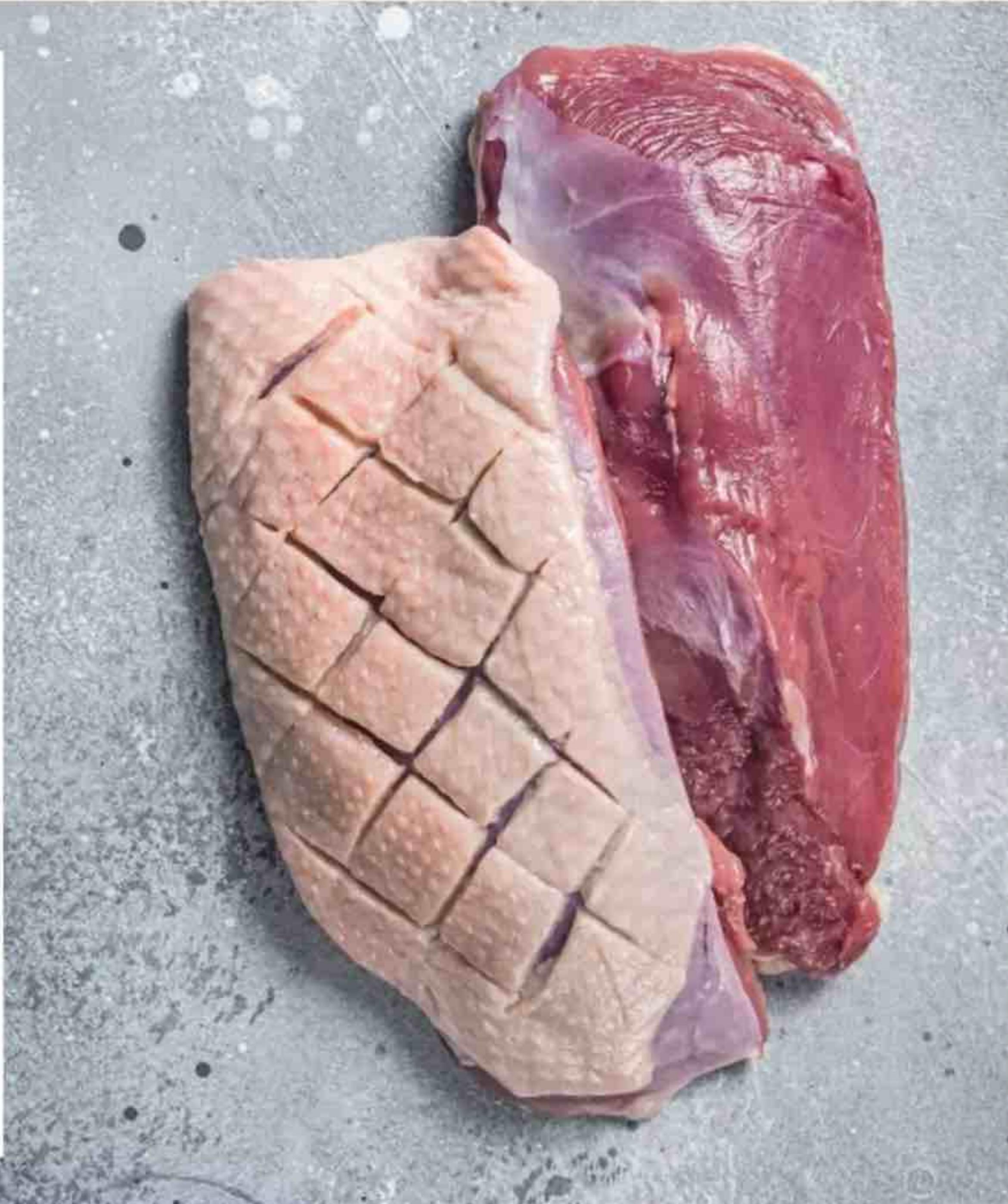
Le restaurateur gersois André Daguin est le premier, en 1959, à avoir eu l'idée de cuisiner ce morceau. Quelques années plus tard, sa recette avec une sauce au poivre vert a permis de populariser ce plat.

Soigner la préparation

Choisissez un morceau rouge et épais, puis ôtez l'excédent de gras autour du magret. Pratiquez des incisions en forme de quadrillage sur la peau pour que la graisse puisse fondre plus rapidement, puis assaisonnez.

L'art de la cuisson

Commencez par le faire cuire à la poêle à feu doux, côté peau, jusqu'à ce que la viande commence à dorer. Retournez-le et faites-le caraméliser sur chaque face à feu plus vif. Terminez en l'enfournant 5 mn à 180 °C (côté peau au-dessus). Laissez reposer quelques minutes avant de découper.



Le citron,

soleil de Menton

L'agrumé symbole de la ville méditerranéenne est reconnu par une IGP depuis 2005.

Une histoire ancienne

Cultivé depuis le XV^e siècle, ce fruit connaît son âge d'or dans les années 1800, avant de décliner à la fin du XIX^e siècle. La production est relancée dans les années 80 et atteint aujourd'hui 200 tonnes par an.

Un citron à part

Il se distingue par sa forme ovale, sa couleur jaune vif et son écorce légèrement granulée. Celle-ci contient d'ailleurs

une bonne teneur en huiles essentielles, tandis que la chair est juteuse, parfumée et riche en acides. Sa pleine saison se situe de janvier à mai. Ne la manquez surtout pas !

Tout est bon dans le citron

Pulpe, jus ou écorce, tout peut être utilisé en cuisine pour réaliser un dessert (la fameuse tarte au citron !), une sauce, du pain ou de la confiture. Une cheffe piémontaise installée à Menton a même mis au point une recette de raviolis au citron, récompensée par un prix culinaire.



Petite crème de mascarpone acidulée

6 personnes

30 MN

1H

10 MN



■ 2 citrons bio ■ 500 g de mascarpone ■ 6 c. à soupe de lemon curd ■ 1 brin de menthe ■ 2 jaunes d'œufs ■ 50 g de sucre en poudre ■ 3 c. à soupe de jus d'oranges ■ 3 c. à soupe de cacao.
Pour les disques : ■ 2 œufs ■ 30 g de beurre ■ 50 g de sucre ■ 50 g de farine tamisée.

Nettoyez les citrons, râpez le zeste de la moitié d'un fruit puis extrayez le jus des 2 agrumes. Efeuillez la menthe. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre. Sans

cesser de battre, incorporez le jus, le zeste de citron et le mascarpone. Transvasez la crème dans une poche et réservez 1h au réfrigérateur.

Préparez les disques : préchauffez le four à 200 °C. Faites fondre le beurre. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige, puis incorporez-y le sucre en 3 fois.

Intégrer les jaunes et le beurre dans les blancs. Incorporez la farine. Versez cette pâte sur une plaque et enfournez 8 mn.

Détaillez-la en 6 disques de la taille des verrines et badigeonnez-les de jus d'oranges.

Répartissez le lemon curd dans les verrines. Pochez la moitié de crème dessus et recouvrez des disques. Répartissez dessus le reste de crème, saupoudrez du cacao et garnissez de feuilles de menthe.

Portrait de producteur



Laurent Gannac, agrumiculteur à Menton (Alpes-Maritimes).

D'où vous est venue cette passion pour le citron de Menton ?

Je suis arrivé dans la région à la fin des années 80 pour un stage de fin d'études dans les jardins de la ville. J'y ai découvert les agrumes et l'histoire de ce citron, et je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire. J'ai planté mes 150 premiers arbres en janvier 1991 ; aujourd'hui, j'en ai 750.

Comment avez-vous appris à cultiver ce fruit ?

Tout seul. Quand je suis arrivé à Menton, les citronniers avaient disparu et les connaissances également. Tout était en friche, il a fallu reconstituer l'ensemble de l'outil de travail et terrasser de nouveau.

Votre fils vous a rejoint dans votre activité en 2015. Qu'a-t-il apporté de nouveau ?

Il a développé l'activité de transformation, et nous avons aujourd'hui une large gamme de produits d'épicerie fine. Cela va du limoncello au rhum arrangé en passant par la confiture, la compote, la pâte aux olives et citron, ou même le vinaigre.

De délicieux gratins pour les premiers frimas



Potimarron au bleu

4 25 MN 50 MN

- 1 kg de potimarron
- 250 g de fromage bleu ■ 2 oignons
- 1 gousse d'ail ■ 25 cl de crème fraîche épaisse ■ 70 g de cerneaux de noix ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de zaatar ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez et émincez les oignons. Lavez le potimarron, supprimez le chapeau, puis évidez-le.

Coupez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Chauffez 3 c. à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites-y fondre les oignons 5 mn. Ajoutez les tranches de potimarron, arrosez du reste d'huile et laissez cuire 15 mn en remuant régulièrement. Salez, poivrez et saupoudrez de zaatar.

Taillez le fromage en dés.

Ajoutez-y la crème et du poivre,

puis mélangez le tout. Concassez les cerneaux de noix. Épluchez l'ail, coupez la gousse en 2 et frottez-en un plat à gratin.

Répartissez dans le plat la moitié des tranches de potimarron, de la crème au fromage, des noix et des graines de courge. Répétez cette opération encore 1 fois. Enfournez 30 mn environ, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Dégustez chaud.

Gratin dauphinois

4 25 MN 1H

- 1,3 kg de pommes de terre
- 1 gousse d'ail ■ 50 cl de lait
- 50 cl de crème liquide entière
- 50 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez l'ail, coupez la gousse en 2, puis frottez-en le fond et les parois d'un plat de cuisson. Enduisez-les de 20 g de beurre.

Épluchez et rincez les pommes de terre, puis coupez-les en fines rondelles. Fouettez ensemble la crème, le lait, du sel et du poivre.

Disposez une première couche de pommes de terre au fond du plat, nappez d'appareil à la crème, salez et poivrez légèrement. Renouvez ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients.

Coupez le beurre restant en dés, répartissez-les sur l'ensemble, puis enfournez 1h environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

Au choix

Vous pouvez préparer ce gratin traditionnel avec uniquement de la crème entière, ou bien ajouter de la muscade ou du comté râpé.



Lasagnes de brocoli et jambon

RECETTE ANTI-GASPI

- 1 paquet de feuilles de lasagnes fraîches ■ 500 g de brocolis
- 8 tranches de jambon blanc
- 1 c. à café de thym effeuillé
- 60 g de parmesan ■ 10 g de beurre
- sel ■ poivre. Pour la béchamel :
- 50 cl de lait ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 35 g de beurre ■ 35 g de farine ■ 2 pincées de muscade râpée.

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole. Lorsqu'il mousse, versez

4 25 MN 40 MN

la farine en mélangeant. Ajoutez le lait en filet sans cesser de remuer, puis ajoutez la crème, la muscade, du sel et du poivre. Réservez.

Préchauffez le four à 190 °C.
Rincez les brocolis, détaillez-les en bouquets puis plongez-les 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, ajoutez-y 2/3 de la béchamel et mélangez. Salez et poivrez. Coupez ensuite les tranches de jambon en lanières larges.

Étalez une fine couche de béchamel dans le fond d'un plat beurré, puis couvrez de feuilles de lasagnes. Versez la moitié des brocolis et ajoutez la moitié des lanières de jambon en les faisant se chevaucher.

Renouvelez ces opérations, puis ajoutez un lit de feuilles de pâte et nappez de reste de béchamel. Parsemez de parmesan et de thym. Enfournez 30 mn. Dégustez bien chaud.



Le bon accord

Il s'apprécie avec les fromages qui ont du caractère, mais également la charcuterie grâce à son bouquet de fruits rouges. **Saumur-champigny, Marquis de Surblet, 6,30 €.** (Adresse page 80)

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



Chou-fleur à la crème de coco

4 personnes 20 MN 30 MN

■ 1 chou-fleur ■ 20 cl de crème de coco ■ 5 brins de coriandre ■ 100 g de cantal vieux ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1/2 c. à café de pâte de curry rouge ■ 3 pincées de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Détachez les

fleurettes du chou-fleur, nettoyez-les, puis faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante salée. **Égouttez les fleurettes** et déposez-les dans un plat huilé. Émiettez le cantal par-dessus. Rincez, séchez, effeuillez puis ciselez la coriandre.

Mélangez la crème de coco, le cantal vieux, la moitié de la coriandre, la pâte de curry et la muscade. Salez et poivrez. **Versez cet appareil sur les fleurettes de chou-fleur,** puis enfournez 25 mn. Parsemez de reste de coriandre ciselée avant de servir.

Dossier De délicieux gratins pour les premiers frimas



Pommes de terre au lard

4 personnes 25 MN 50 MN

- 1 kg de pommes de terre ■ 200 g de fines tranches de poitrine fumée
- 2 oignons ■ 1/2 botte de ciboulette
- 100 g d'emmental ■ 10 g de beurre
- 60 cl de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en tranches fines. Détaillez la poitrine en petits morceaux et l'emmental en dés. Pelez et hachez les oignons. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

Salez légèrement et poivrez

l'ensemble de ces ingrédients, puis mélangez. Faites tiédir le bouillon.

Transvasez la préparation dans un plat ou 4 ramequins individuels beurrés. Arrosez de bouillon tiédi, puis enfournez 50 mn. Couvrez en fin de cuisson si la surface colore trop.

Gain de temps

Utilisez des pommes de terre à chair ferme, faites-les cuire à l'autocuiseur, puis coupez-les et préparez le plat en réduisant le temps de cuisson de moitié.



Rouleaux de chou farcis

4 personnes 30 MN 40 MN

- 1 chou vert ■ 300 g de chair à saucisses
- 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 œuf ■ 70 g de cheddar râpé
- 3 c. à soupe de lait ■ 2 tranches de pain de mie ■ 15 cl de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'herbes de Provence ■ 2 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 170 °C.

Détachez les grandes feuilles du chou et plongez-les 3 mn dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau fraîche et réservez-les. Mettez le pain à tremper dans un bol avec le lait.

Épluchez la carotte et coupez-la en petits dés. Pelez, puis hachez l'oignon et l'ail. Émincez le cœur du chou. Faites revenir le tout 8 à 10 mn dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile. Salez et poivrez.

Retirez du feu, ajoutez la chair à saucisses, le pain humecté de lait et l'œuf. Parsemez d'herbes de Provence et de piment, salez, poivrez et mélangez.

Étalez les feuilles de chou blanchies, face nervurée au-dessous. Garnissez-en le cœur de farce, rabattez dessus les bords opposés et roulez-les. Ficelez pour maintenir les rouleaux.

Disposez les rouleaux dans un plat huilé en serrant bien. Parsemez de cheddar râpé et arrosez de bouillon. Enfournez 25 mn.

Plus léger

La farce peut être préparée avec du blanc de poulet haché, du poisson (saumon, cabillaud) ou des légumes de saison (courge, panais).



Gratin montagnard

4 personnes 20 MN 45 MN

- 300 g de petites pâtes (mini-penne, coquillettes, crozets) ■ 300 g de saucisse de Morteau (ou de Montbéliard)
- 250 g de fromage à raclette de Savoie ■ 2 poireaux ■ 1 oignon ■ 25 cl de crème fraîche épaisse ■ 45 g de beurre ■ 15 cl de vin blanc ■ 1 c. à soupe de thym effeuillé ■ 1 pincée de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Plongez la saucisse dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 25 mn. Après avoir supprimé le pied et les 2/3 du vert des poireaux, nettoyez-les puis émincez-les.

Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir 3 mn dans une sauteuse avec 35 g de beurre. Ajoutez les poireaux, couvrez et poursuivez la cuisson 5 mn à feu moyen.

Incorporez le vin et le thym, salez et poivrez. Lorsqu'il ne reste plus qu'un fond de liquide, ajoutez la crème et la muscade, puis mélangez. Laissez réduire 5 mn en remuant.

Préchauffez le four à 180 °C. Retirez la saucisse de la casserole. Plongez-y les pâtes et cuisez-les al dente en suivant les indications portées sur le paquet. Coupez le fromage à raclette en dés. Taillez la saucisse en rondelles, puis recoupez-les en 2.

Égouttez les pâtes et, hors du feu, versez-les dans la sauteuse. Remuez, salez et poivrez. Ajoutez la moitié des rondelles de saucisse et des dés de fromage.

Transvasez la préparation dans un plat beurré. Répartissez le reste de fromage et de saucisse sur le plat. Enfournez 20 mn.



Lasagnes à la courge et haricots secs

4 personnes 25 MN 12 H 1H 30

- 200 g de plaques à lasagnes sèches ■ 900 g de potimarron
- 200 g de haricots azukis bio ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 150 g de cheddar
- 20 cl de crème de coco
- 150 g de tofu soyeux
- 50 g de noisettes
- 2 pincées de muscade
- 3 pincées de gingembre en poudre ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille : plongez les haricots dans une grande quantité d'eau froide, laissez reposer toute la nuit.

Terminez la recette le jour même : égouttez les haricots et mettez-les dans une casserole avec 65 cl d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez frémir 45 mn.

Égouttez les haricots et mixez-les avec le tofu, la crème de coco, la muscade, le gingembre, du sel et du poivre.

Lavez le potimarron, coupez-le en 2, évidez-le et taillez-le en tranches fines. Détaillez le cheddar en lamelles. Concassez les noisettes.

Montez les lasagnes en alternant des couches de plaques de pâte, de potimarron, de crème de haricots, de lamelles de cheddar et de noisettes concassées. Salez et poivrez entre chaque couche.

Terminez par une couche de plaques de pâte couvertes de lamelles de cheddar. Arrosez le tout avec la crème liquide. Enfournez 45 mn.

Direction le rayon légumes secs
Il s'est considérablement enrichi, ces dernières années. Vous y trouverez sans problème des haricots azukis (variété asiatique utilisée notamment dans la cuisine japonaise).

Merlu façon parmentier

4 personnes 30 MN 35 MN

- 400 g de merlu sans arêtes ■ 400 g de pommes de terre ■ 2 citrons ■ 1 oignon nouveau ■ 1 bouquet d'aneth
- 1 gousse d'ail ■ 1 feuille de laurier ■ 70 cl de lait
- 50 g de parmesan râpé
- 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Portez à ébullition le lait additionné de la gousse d'ail en chemise, de la feuille de laurier, de sel et de poivre. Pelez les pommes de terre et taillez-les en rondelles.

Plongez les rondelles de pommes de terre dans le lait et laissez-les frémir 10 mn. Égouttez-les en réservant le lait de cuisson.

Coupez le poisson en morceaux. Nettoyez l'oignon, puis hachez

le bulbe. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth. Pressez 1 citron et récupérez le jus.

Chauffez l'huile dans une poêle. Mettez-y les morceaux de poisson et l'oignon, salez, poivrez et mélangez 5 mn à feu moyen. Hors du feu, incorporez le jus de citron et les 2/3 de l'aneth.

Placez le poisson dans un plat beurré. Couvrez avec les tranches de pommes de terre, en les superposant et en salant et poivrant entre chaque couche, puis arrosez de 5 cl de lait de cuisson. Parsemez de parmesan, puis enfournez 20 mn.

Parsemez du reste d'aneth avant de servir avec le citron restant lavé et détaillé en tranches.



Cannellonis aux épinards et ricotta

4 25 MN 35 MN

- 400 g de cannellonis
- 500 g de pousses d'épinards
- 800 g de ricotta ■ 1 bouquet de basilic ■ 2 gousses d'ail
- 100 g de copeaux de parmesan
- 15 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Nettoyez les épinards, puis hachez-les grossièrement. Pelez puis écrasez l'ail. Rincez, séchez puis effeuillez le basilic, réservez quelques feuilles pour le service et ciselez le reste.

Mixez ensemble la ricotta, les épinards, l'ail, le basilic ciselé, du sel et du poivre. Versez la préparation dans une poche à douille lisse.

Faites précuire les cannellonis

3 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les sur un linge. Mélangez le bouillon et le vin dans une casserole et portez à ébullition.

Coupez les cannellonis en 2 dans

la longueur, puis disposez les moitiés côté à côté dans un plat enduit d'1 c. à soupe d'huile. Arrosez de bouillon au vin.

Fourrez les cannellonis de farce à la ricotta, en vous

servant de la poche à douille. Parsemez de 2/3 de copeaux de parmesan. Arrosez du reste d'huile et enfournez 30 mn.

Parsemez la surface du gratin

du reste de copeaux de parmesan et des feuilles de basilic réservées avant de servir. Dégustez bien chaud.

Version facile

Remplacez les cannellonis par des plaques de lasagnes fraîches. Coupez-les en 2 dans la longueur, farcissez-les, puis roulez-les tout simplement.



Le bon accord

Ses senteurs fruitées et citronnées accompagnent parfaitement les repas à l'accent italien.

Graves Blanc, Château

Lagrange, Vignobles

Reynaud, 10,20 €.

(Adresse page 80)

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





Pommes de terre aux trois fromages

4 personnes 25 MN 55 MN

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 1/2 bûche de chèvre ■ 80 g de gorgonzola
- 80 g de comté râpé
- 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café de thym effeuillé
- 25 cl de lait ■ 25 cl de crème
- 10 g de beurre ■ 15 cl de vin blanc fruité ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez et rincez les pommes de terre, puis émincez-les. Coupez séparément en dés la bûche de chèvre et le gorgonzola.

Épluchez et hachez l'ail.

Mettez-le dans une casserole avec le lait, la crème

et l'ail haché, puis portez à frémissement. Hors du feu, incorporez le gorgonzola. Salez et poivrez.

Disposez une première couche de tranches de pommes de terre dans un plat beurré, arrosez de vin blanc et d'appareil à la crème, puis parsemez de dés de chèvre. Salez et poivrez. Renouvez ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients.

Mélangez le comté et le thym puis parsemez-en le plat. Enfournez 50 à 55 mn, jusqu'à gratiner le dessus. Couvrez si la surface colore trop.

Légumes aux pois cassés

4 personnes 25 MN 1H05

- 150 g de pois cassés
- 1 brocoli ■ 3 carottes
- 1/2 céleri-rave ■ 1 c. à café de thym effeuillé ■ 1 œuf
- 250 g de fromage blanc entier ■ 100 g de comté râpé
- 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 15 cl de bouillon de poule
- 2 c. à soupe de moutarde en grains ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe rase de féculle de maïs
- 1 c. à soupe de graines de tournesol ■ sel ■ poivre.

Rincez les pois cassés, mettez-les dans une casserole. Couvrez largement d'eau froide et portez à ébullition. Laissez frémir 35 mn. Pendant ce temps, détaillez le brocoli en bouquets et plongez-les 7 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

Pelez les carottes et le céleri, puis coupez-les en dés. Faites-les revenir 3 mn dans

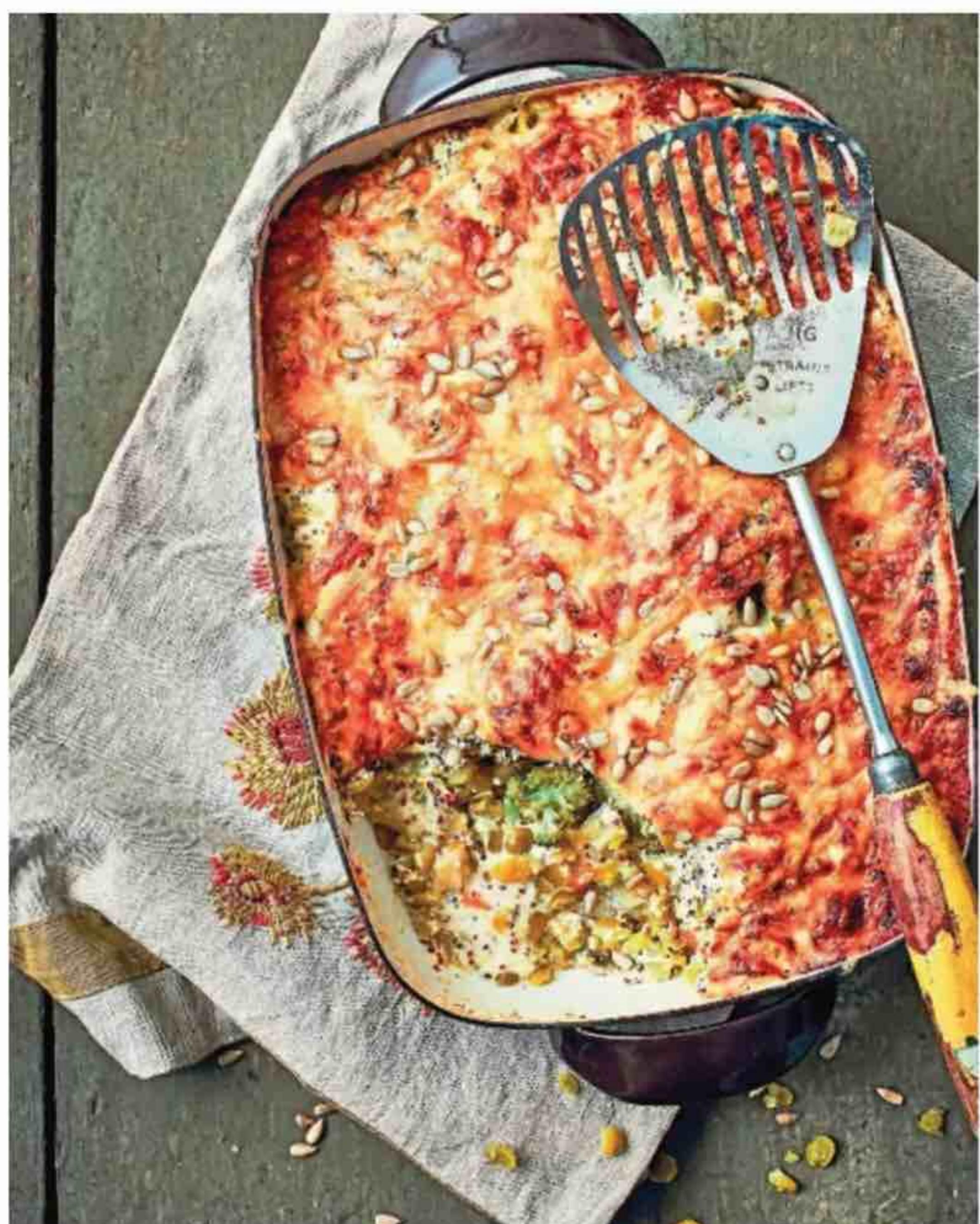
une sauteuse avec l'huile. Incorporez le bouillon, le thym, du sel et du poivre, puis laissez mijoter 10 mn.

Préchauffez le four à 200 °C. Battez ensemble le fromage blanc, la crème fraîche, l'œuf, la moutarde et la féculle. Salez et poivrez.

Salez les pois cassés en fin de cuisson. Ajoutez-y les légumes et l'appareil au fromage. Rectifiez l'assaisonnement et mélangez. Transvasez dans un plat beurré. Saupoudrez de comté et enfournez 25 mn.

Sortez le plat du four, parsemez la surface de graines de tournesol, puis enfournez de nouveau 5 mn.

Trempage ou pas ?
Les pois cassés, des légumes secs de petite taille, ne nécessitent pas de phase de trempage. Un vrai gain de temps !



Dossier De délicieux gratins pour les premiers frimas



Saumon et chou-fleur gratinés

4 personnes 20 MN 40 MN

■ 500 g de filet de saumon sans la peau ■ 1 chou-fleur ■ 40 cl de lait ■ 150 g de gruyère râpé ■ 60 g de beurre ■ 80 g de chapelure panko ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de farine tamisée ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 2 pincées de muscade ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Lavez le chou-fleur, puis détachez les fleurettes. Mettez-les dans un saladier avec l'huile, du sel et du poivre, puis mélangez. Répartissez-les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. **Enfournez 25 mn.** Pendant ce temps, dans une casserole avec 50 g de beurre, versez la farine en pluie et mélangez. Ajoutez le lait en filet et faites épaissir sans cesser de remuer. Ôtez du feu, salez et poivrez, puis incorporez la moutarde, la muscade et le gruyère.

Coupez le filet de saumon en cubes. Passez-les dans la chapelure en les tournant de tous les côtés pour bien les enrober. Disposez-les avec les fleurettes dans un plat beurré. Nappez de béchamel au fromage et enfournez 15 mn.



Mac & cheese aux champignons

4 personnes 20 MN 45 MN

■ 400 g de macaronis ou de rigatonis ■ 400 g de champignons de Paris ■ 3 poivrons grillés marinés en conserve ■ 3 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 90 cl de lait ■ 200 g de fromage râpé (cheddar ou gruyère) ■ 50 g de parmesan râpé ■ 30 g de beurre ■ 50 g de cacahuètes décortiquées ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 2 c. à soupe de farine ■ sel ■ poivre.

Supprimez le pied des champignons, nettoyez les têtes, puis émincez-les. Pelez puis hachez les échalotes et l'ail. Égouttez les poivrons et coupez-les en lanières. Concassez les cacahuètes.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire les pâtes al dente en suivant les indications portées sur le paquet. Égouttez-les.

Faites sauter les champignons 5 mn dans une sauteuse avec l'huile et 20 g de beurre. Ajoutez les échalotes et l'ail, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn. Saupoudrez de farine en mélangeant, puis versez le lait et remuez 3 mn à feu doux.

Retirez du feu, puis incorporez le fromage râpé, les pâtes, les lanières de poivrons et les cacahuètes. Rectifiez l'assaisonnement. Transvasez dans un plat beurré.

Saupoudrez de la moitié de parmesan et enfournez 30 mn. Parsemez du parmesan restant avant de servir.

Question d'équilibre

Cette spécialité américaine gagne à être enrichie de légumes pour équilibrer les apports. N'hésitez donc pas à y ajouter des légumes de saison (carottes, panais, épinards, choux).



Poireaux au jambon

4 personnes 15 MN 35 MN

■ 4 gros poireaux ■ 4 tranches de jambon blanc ■ 1 c. à café de thym effeuillé ■ 100 g de gorgonzola ■ 6 cl de crème fraîche ■ 2 c. à soupe de parmesan râpé ■ 10 g de beurre ■ sel ■ poivre.

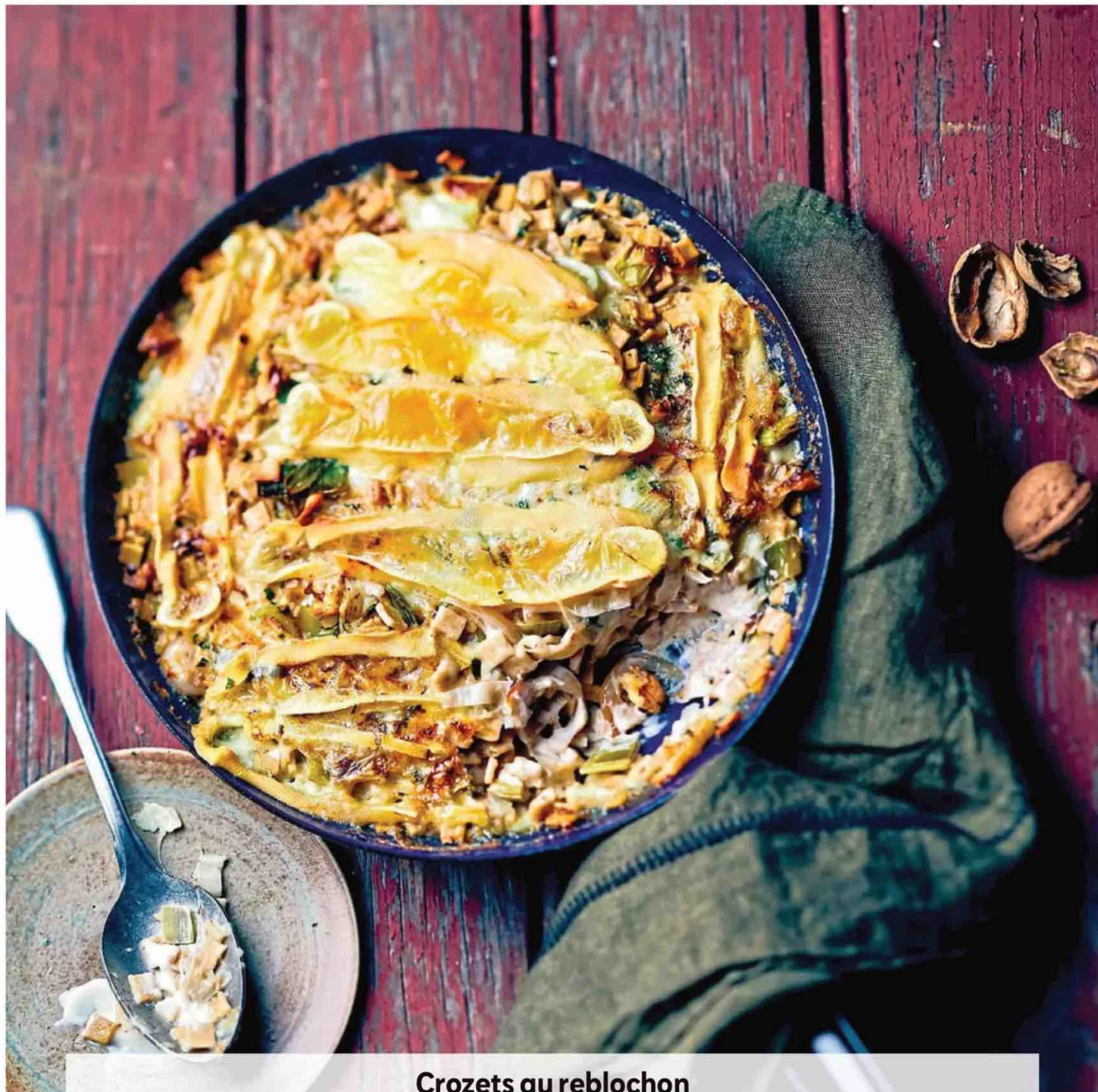
Supprimez le pied et le vert des poireaux, lavez les blancs, puis cuisez-les 15 mn à la vapeur. Pendant ce temps, détaillez le gorgonzola en petits morceaux et faites-les fondre dans une casserole avec la crème, sans cesser de mélanger. Salez légèrement et poivrez.

Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez les blancs de poireaux en 2 dans la longueur, enroulez-les 2 par 2 dans 1 tranche de jambon. Disposez-les dans un plat beurré.

Versez la crème au gorgonzola sur les poireaux, saupoudrez de parmesan et de thym, puis enfournez 20 mn.





Crozets au reblochon

4 personnes 25 MN 40 MN

- 300 g de crozets au sarrasin
- 250 g de reblochon ■ 2 poireaux
- 1 oignon ■ 1/2 botte de persil
- 1 feuille de laurier ■ 40 cl de crème liquide entière ■ 1,5 l de bouillon de légumes ■ 10 cerneaux de noix
- 3 c. à soupe d'huile ■ 2 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Torréfiez les cerneaux de noix

2 mn à sec dans une poêle à feu vif. Laissez-les refroidir, puis hachez-les grossièrement.

Pelez, puis émincez l'oignon.

Supprimez le pied des poireaux et les 2/3 du vert, puis émincez-les. Rincez le persil, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le.

Préchauffez le four à 200 °C.

Portez à ébullition le bouillon de légumes additionné de la feuille de laurier. Faites-y cuire les crozets 7 mn, puis égouttez-les.

Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les poireaux et l'oignon émincés 5 mn en remuant.

Couvrez d'eau à hauteur, salez, poivrez et poursuivez la cuisson, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

Transvasez les crozets dans la sauteuse

et remuez 3 mn.

Ajoutez la crème liquide, les noix hachées, le persil ciselé et le piment d'Espelette. Mélangez 2 mn, salez et poivrez.

Transvasez dans un plat huilé.

Taillez le reblochon en tranches. Disposez-les sur le dessus, puis enfournez 20 mn.

Mieux connaître

LE SARRASIN, UN GRAIN DE FOLIE

Ingédient star des célèbres galettes bretonnes, cette drôle de plante réserve bien des surprises. On vous les dévoile sans plus attendre. *Par Marine Couturier*

SON ORIGINE

Le sarrasin est indissociable de la Bretagne : 4 000 à 5 000 hectares y sont d'ailleurs cultivés. Mais cette plante vient en réalité d'Asie du Nord-Est. Elle est arrivée entre le xv^e et le xv^e siècle en Europe, où elle s'est épanouie sur des sols pauvres avant de presque tomber dans l'oubli.

Son prix

La farine de sarrasin se trouve à partir de 2,50 € le kilo, et le prix grimpe si elle est bio. Pour le kasha, il faut au minimum compter autour de 5,50 € le kilo.

Noir, c'est noir

Le sarrasin est aussi connu sous le nom de blé noir, mais ce terme est trompeur : le sarrasin ne fait pas partie de la famille du blé, d'un point de vue botanique. Il s'agit simplement du nom donné à la farine obtenue par le broyage du sarrasin... qui n'est d'ailleurs pas noire, mais grise.

BON POUR LA SANTÉ

Les graines de sarrasin sont riches en protéines végétales et contiennent tous les acides aminés essentiels ainsi que de nombreuses fibres solubles, ce qui en fait un aliment favorisant la satiété. Et en plus, elles sont bourrées de vitamines B !

Conservation

Les graines de sarrasin se gardent plusieurs mois dans un endroit frais et sec. La farine est plus fragile : il est conseillé de la garder au maximum 3 mois, idéalement dans un contenant bien hermétique placé au réfrigérateur.

Farine, graines et flocons

La forme la plus courante du sarrasin est la farine, mais on trouve également les graines décortiquées et grillées qui prennent alors le nom de kasha. Quant aux flocons de sarrasin, certains les dégustent au petit déjeuner, mélangés à d'autres céréales, dans le lait ou un yaourt.

Préparer le kasha

La cuisson à l'eau est plutôt rapide : 5 mn au maximum, puis laissez à couvert pendant une vingtaine de minutes pour avoir un grain ferme. Pour plus de goût, vous pouvez poêler les graines à sec avant la cuisson à l'eau. Sinon, elles s'intègrent aussi crues dans une salade pour une touche de croquant.

Le point botanique

Comme la rhubarbe ou l'oseille, le sarrasin est une plante à fleurs appartenant à la famille des polygonacées, parfois décrite comme une céréale, ainsi que ses qualités nutritives peuvent le laisser penser, mais cela n'est pas tout à fait vrai, car ce n'est pas une graminée. Pour être exact, il faut parler de pseudo-céréale, comme peuvent l'être aussi l'amarante et le quinoa.

L'ASSOCIER EN CUISINE

En farine : c'est l'ingrédient principal de la galette bretonne, mais elle peut aussi être utilisée pour faire du pain, des gâteaux ou des pâtisseries, à condition de la mélanger à une autre farine (blé, seigle, avoine...).

En flocons : parfaits pour réaliser un délicieux porridge avec du lait végétal (amandes, avoine, coco...) et des fruits de saison.

En graines : le kasha cuit accompagne aussi bien des légumes que de la viande ou du poisson. Il sert aussi à confectionner des steaks veggies. Crues, les graines peuvent être utilisées en infusion, notamment avec du thé vert.

RETRouvez-le sous différentes formes



EN FARINE

L'atout à avoir dans sa cuisine pour donner une touche bretonne à de nombreuses préparations.

Markal, farine de sarrasin intégrale, 2,97 € (500 g).



EN FUTURS COOKIES

La base pour préparer de petits biscuits sains et gourmands, à faible indice glycémique et au bon goût de chocolat et de noisettes.

Max de génie, préparation pour cookies, 6,90 € (320 g).



EN CROZETS

L'occasion de recréer l'ambiance conviviale des repas d'après-ski. **Alpina Savoie, les crozets bio au sarrasin, 3,75 € (400 g).**



EN SABLÉS

Pour combler un petit creux ou ravir les papilles des plus gourmands, il y a toujours une bonne raison de piocher un biscuit. **Bjorg, sablé sarrasin vanille, 3,60 € (250 g).**

Mieux connaître Le sarrasin

Poulet sauté aux champignons

4 personnes 25 MN 20 MN 25 MN

■ 270 g de sarrasin ■ 4 filets de poulet avec la peau ■ 200 g de champignons de Paris blancs ■ 1 brocoli ■ 100 g de trompettes-de-la-mort ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 60 g de beurre ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile de tournesol ■ sel ■ poivre.

Portez 30 cl d'eau à ébullition.

Rincez le sarrasin, mettez-le dans un récipient résistant à la chaleur et versez l'eau bouillante dessus. Couvrez et laissez gonfler 20 mn.

Pelez puis hachez l'ail

et l'oignon. Essuyez les morceaux de poulet avec du papier absorbant. Détaillez le brocoli en fleurettes. Lavez tous les champignons, émincez ceux de Paris et coupez les trompettes-de-la-mort en 2 dans la longueur. Faites suer l'oignon et l'ail dans une cocotte avec l'huile chaude. Ajoutez les filets de poulet et faites-les

dorer de tous côtés.

Déglacez avec le vin.

Cuez les fleurettes

3 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, ajoutez-les dans la cocotte et couvrez.

Poursuivez la cuisson

10 mn à feu doux. Pendant ce temps, dans une sauteuse avec la moitié du beurre, faites dorer les champignons 5 mn à feu vif. Salez et poivrez. Faites revenir le sarrasin 5 mn dans une poêle avec le reste de beurre.

Répartissez le sarrasin

dans les assiettes avec le poulet. Mélangez les légumes et les champignons, puis garnissez-en le tout. Dégustez chaud.

Pour nettoyer les champignons

Coupez la base de ceux de Paris, retirez la base des trompettes, fendez-les en 2 dans la longueur et brossez-les au pinceau.



Boulettes au beurre de sauge

4 personnes 35 MN 1H

■ 200 g de sarrasin grillé (kasha) ■ 1 petit potimarron ■ 90 g de beurre ■ 6 feuilles de sauge ■ 1 oignon rouge ■ 1 oignon blanc ■ 1/2 citron ■ 1/2 bouquet de persil ■ 2 gousses d'ail ■ 2 œufs ■ 50 g de feta ■ 30 g de fromage râpé ■ 50 cl de bouillon de légumes ■ 50 g de noisettes concassées ■ noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Mélangez le sarrasin

et le bouillon dans une casserole, puis portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et cuisez 15 à 20 mn. Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec la sauge. Dès qu'il prend une couleur noisette, ôtez du feu et filtrer. Laissez refroidir le sarrasin à température ambiante.

Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et séchez le potimarron, ouvrez-le en 2, videz-le et coupez chaque moitié

en 4 ou en 6 tranches. Beurrez les tranches, salez-les, poivrez-les et posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson.

Enfournez 25 mn en les retournant régulièrement et en les badigeonnant de temps en temps du reste du beurre.

Préparez les boulettes

pendant ce temps : mélangez le sarrasin, le fromage râpé, les œufs battus, la feta émiettée, le persil ciselé, l'oignon blanc et l'ail pelés puis hachés, du sel, du poivre et de la muscade.

Formez, avec les mains humides, des boulettes de la taille d'une balle de golf. Concassez les noisettes. Pelez puis émincez l'oignon rouge.

Badigeonnez les boulettes

avec le beurre dans la plaque de cuisson, puis posez-les dessus avec les noisettes et l'oignon émincé. Enfournez 20 mn avec les tranches de potimarron. Servez chaud avec le citron en tranches.



Galette à l'andouille de Guémené

4 personnes 15 MN 20 MN

- 4 galettes de sarrasin du commerce
- 12 tranches d'andouille de Guémené
- 8 brins de ciboulette
- 120 g de mascarpone
- 40 g de parmesan
- 60 g de beurre
- 2 c. à soupe de moutarde fine ou en grains
- poivre.

Faites colorer à sec les tranches d'andouille dans une poêle antiadhésive. Mélangez dans un bol le mascarpone, le parmesan et la moutarde. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

Faites fondre 15 g de beurre dans une poêle. Déposez-y 1 galette de sarrasin.

Ajoutez 1/4 du mélange au mascarpone et 3 tranches d'andouille. Poivrez et laissez cuire 3 à 5 mn.

Repliez les bords de la galette sur la garniture et parsemez de ciboulette. Préparez ainsi les autres galettes avec le reste des ingrédients.

100 % Bretonne... ou pas
L'andouille de Guémené est une charcuterie bretonne élaborée à base de tripes de porc, au goût délicieusement fumé. Elle peut être ici remplacée par un autre type de charcuterie, fumée ou non (jambon, chorizo, pastrami...).



Cake à l'ancienne

6 personnes 20 MN 40 MN

- 100 g de farine de sarrasin
- 2 pommes golden
- 60 g de noisettes mondées
- 20 g de poudre de noisettes
- 1/2 citron (jus)
- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 190 g de farine de blé
- 100 g de cassonade
- 1 c. à café de bicarbonate de soude.

Pelez les pommes, coupez-les en quartiers, épépinez-les puis détaillez-les en cubes. Pressez le citron dessus pour éviter qu'ils s'oxydent. Concassez les noisettes et grillez-les 1 mn à sec et à feu vif dans une poêle antiadhésive.

Fouettez les œufs et la cassonade 5 mn dans un saladier. Incorporez ensuite la crème, 180 g de farine

de blé, celle de sarrasin, la poudre de noisettes et le bicarbonate.

Coupez 140 g de beurre en dés, faites-le fondre quelques secondes au micro-ondes et ajoutez-le à la préparation au sarrasin avec les pommes et les noisettes grillées, en mélangeant bien.

Préchauffez le four à 200 °C. Versez le mélange dans un moule à cake beurré et fariné, puis enfournez 40 à 45 mn, jusqu'à cuisson à cœur (testez-la en piquant le cake avec la lame du couteau). Dégustez tiède ou chaud.

Le bon geste
À mi-cuisson, posez sur le cake une feuille de papier aluminium pour éviter que la surface noircisse.

Soupes, veloutés et consommés pour tous les goûts

Bouillon de poulet à la vietnamienne

RECETTE ÉVASION

- 1 poulet coupé en morceaux
- 500 g de nouilles de riz
- 250 g de germes de soja en conserve
- 2 oignons verts ■ 2 piments doux
- 1 oignon jaune ■ 1 bouquet d'herbes fraîches (coriandre, ciboulette, basilic) ■ 1 cm de gingembre frais
- 3 l de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sucre ■ 1 étoile de badiane ■ 8 graines de coriandre ■ 3 pincées de cannelle ■ sel ■ poivre.

4 personnes 30 MN 35 MN

Épluchez puis émincez l'oignon.

Pelez et râpez le gingembre. Mettez le tout dans une poêle bien chaude avec l'huile, la badiane et les graines de coriandre. Remuez 2 mn à feu vif et réservez.

Mettez les morceaux de poulet dans une cocotte avec le bouillon, le contenu de la poêle, le nuoc-mâm, la cannelle, le sucre, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez frémir 30 mn.

Nettoyez les oignons verts, puis émincez-les, feuilles comprises. Lavez

et séchez les herbes, puis supprimez les tiges. Rincez, épépinez puis ciselez les piments. Passez les germes de soja sous l'eau, puis égouttez-les.

Récupérez la viande, désossez-la et coupez la chair en morceaux. Plongez les nouilles 2 mn dans le bouillon, puis égouttez-les.

Répartissez les morceaux de poulet et les nouilles dans les assiettes, puis versez dessus le bouillon bien chaud. Ajoutez les oignons, les piments, les germes de soja et les aromates.



Crème de champignons au saumon

4 personnes 30 MN 35 MN

- 400 g de champignons de Paris
- 300 g de pavé de saumon sans peau
- 200 g de girolles ■ 1 panais ■ 2 échalotes
- 1 poignée de graines germées
- 1 gousse d'ail ■ 30 cl de crème liquide
- 50 g de parmesan râpé ■ 20 g de beurre
- 80 cl de bouillon de volaille ■ 4 c. à soupe d'huile ■ sel ■ mélange 5 baies du moulin.

Supprimez le pied des champignons de Paris

nettoyez les chapeaux et taillez-les en quartiers. Faites-les sauter 5 mn à feu vif dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile.

Brossez le panais et coupez-le en cubes. Epluchez et ciselez les échalotes. Pelez et pressez l'ail.

Ajoutez le tout dans la casserole, salez, donnez 1 tour de moulin et poursuivez la cuisson 5 mn à feu moyen.

Versez le bouillon, portez-le à ébullition et laissez-le frémir 25 mn. Pendant ce temps, préparez le reste de la recette : dans une poêle avec l'huile restante, cuisez le saumon 3 mn sur chaque face, puis détaillez-le en cubes.

Nettoyez les girolles. Faites-les sauter 5 mn dans une poêle avec le beurre. Assaisonnez-les et poursuivez la cuisson 5 mn à feu moyen.

Mixez la soupe de champignons, en ajoutant la crème et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement et portez à frémissement. Servez avec le saumon, les girolles et les graines germées.



Le bon accord

Ses notes minérales, florales et finement vanillées, associées à une grande douceur en bouche, se marient subtilement à cette recette boisée aux champignons.

Corbières blanc, C de Camplong, 15 €.

(Adresse page 80)

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



Plaisirs salés Soupes, veloutés et consommés



Bouillon de volaille

4 personnes 25 MN 2 H

■ 2 cuisses de poulet ■ 4 ailes de poulet
■ 2 carottes ■ 2 pommes de terre
à chair ferme ■ 1 oignon ■ 1/2 botte
de persil ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet
garni ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe
de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et les pommes de terre, puis coupez-les en dés. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Lavez et séchez le persil, réservez les feuilles et ficelez les tiges.

Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de poulet 10 mn. Ajoutez l'oignon, l'ail, les 2/3 des légumes en dés et le concentré de tomates. Remuez 5 mn.

Couvrez largement d'eau. Ajoutez le bouquet garni, les tiges de persil, du sel et du poivre. Couvrez et laissez mijoter 1h 15.

Récupérez les cuisses et les ailes de poulet, puis effilochez la viande. Filtrez le bouillon et reversez-le dans la cocotte. Ajoutez les morceaux de volaille et le reste des légumes en dés. Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter 30 mn.

Répartissez dans des bols, puis parsemez de feuilles de persil.

Volaille au choix

Vous pouvez préparer ce bouillon avec de la pintade, de la poule ou même des cuisses de canard.

Potage à l'épeautre et légumes

4 personnes 30 MN 1H 30 12 H

■ 300 g de petit épeautre ■ 3 carottes
■ 2 poireaux ■ 1 oignon ■ 1/2 botte
de ciboulette ■ 1 bouquet garni
■ 8 tranches de viande des Grisons
■ 80 g de beaufort ■ 4 c. à soupe
de crème fraîche épaisse ■ 10 g de beurre
■ 2 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille :

faites tremper le petit épeautre 12 h dans un saladier d'eau froide. Rincez-le puis égouttez-le.

Supprimez le pied et les 2/3 du vert des poireaux, pelez l'oignon puis émincez le tout. Épluchez les carottes et taillez-les en dés.

Chauffez l'huile et le beurre dans une grande casserole ou une cocotte. Faites-y revenir les carottes, les poireaux et l'oignon 10 mn en remuant régulièrement. Prélevez quelques légumes pour le service et réservez-les.

Versez l'épeautre dans la casserole, salez légèrement, poivrez puis ajoutez 1,5 l d'eau et le bouquet garni. Portez à frémissement à feu doux, puis laissez cuire 1h 20.

Ôtez du feu, couvrez et laissez reposer 10 mn. Taillez les tranches de viande des Grisons en lanières. Coupez le beaufort en dés. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

Retirez le bouquet garni de la soupe, ajoutez la moitié du beaufort et réchauffez en mélangeant.

Servez la soupe avec 1 c. à soupe de crème fraîche par portion. Répartissez dessus le reste de fromage, les légumes réservés, la viande et la ciboulette.

Crème à l'ail doux

4 personnes 15 MN 35 MN

■ 25 cl de crème liquide ■ 8 gousses d'ail ■ 2 grosses pommes de terre ■ 1 brin de sauge ■ 50 g de copeaux de parmesan ■ 20 g de beurre ■ 1 l de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.

Pelez les gousses d'ail et dégermez-les si nécessaire. Rincez et séchez la sauge, réservez quelques feuilles pour la déco et ciselez le reste.

Chauffez une petite poêle avec le beurre. Faites-y revenir 5 mn l'ail et la sauge ciselée. Pelez et rincez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux.

Mettez dans une casserole les pommes de terre et le contenu de la poêle. Ajoutez le bouillon, salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez frémir 30 mn.

Mixez la préparation en incorporant 15 cl de crème. Rectifiez l'assaisonnement et portez à frémissement.

Répartissez la soupe dans des assiettes, décorez de copeaux de parmesan, ajoutez 1 filet de crème et agrémentez de feuilles de sauge.





Potiron à l'orange

4 personnes 20 MN 45 MN

- 1 kg de potiron ■ 1 orange bio ■ 1 oignon
- 1 gousse d'ail ■ 1 cm de gingembre
- 5 brins de ciboulette ■ 1 c. à café de thym effeuillé ■ 25 cl de crème liquide ■ 50 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de graines mélées (courge, tournesol, sésame) ■ 2 pincées de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

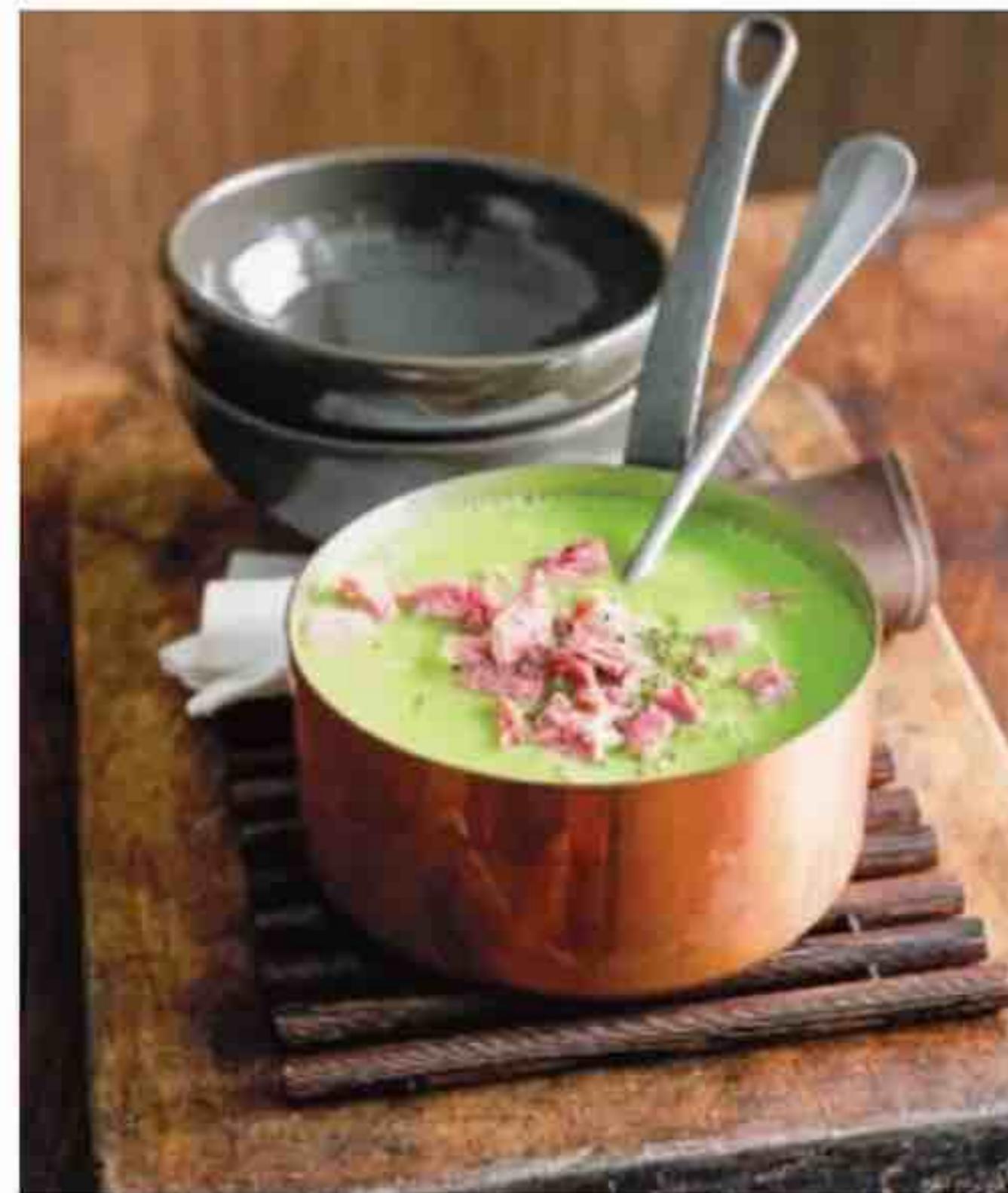
Épluchez le potiron et coupez la chair en morceaux. Nettoyez, zestez et pressez l'orange. Pelez, puis hachez l'oignon et l'ail. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

Chauffez l'huile dans une casserole et faites-y colorer l'oignon 5 mn. Ajoutez les morceaux de potiron et poursuivez la cuisson 5 mn à feu vif en remuant.

Pelez et râpez le gingembre, puis ajoutez-le avec l'ail, la muscade, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 15 mn environ, jusqu'à ce que le potiron ait rendu son eau.

Incorporez le bouillon, le zeste et le jus de l'orange, le miel et la crème, puis laissez cuire 20 mn à découvert. Mixez.

Répartissez la soupe dans des assiettes et agrémentez de graines, de ciboulette, de thym et de quelques gouttes de crème de balsamique.



Velouté de petits pois et jambon

4 personnes 15 MN 30 MN

- 700 g de petits pois surgelés
- 250 g de jambon blanc ■ 2 échalotes
- 15 cl de crème liquide ■ 40 g de beurre
- 80 cl de bouillon de volaille ■ 2 pincées de cannelle ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Pelez puis émincez les échalotes.

Faites-les revenir 5 mn dans une casserole ou une cocotte avec 20 g de beurre bien chaud.

Versez le bouillon et portez à ébullition. Incorporez les petits pois, salez, poivrez, ajoutez la cannelle et laissez frémir 25 mn.

Retirez du feu, puis mixez tout en incorporant la crème. Rectifiez l'assaisonnement et portez à frémissement. Hors du feu, ajoutez le beurre restant et mélangez.

Hachez grossièrement le jambon. Servez le velouté parsemé de jambon haché, de fleur de sel et de poivre.

Supplément fromage

Ajoutez de la feta ou du chèvre émietté au moment de servir.



Mixé de carottes et oignons rôtis

4 personnes 20 MN 45 MN

- 600 g de carottes ■ 3 oignons doux
- 2 gousses d'ail ■ 1,2 l de bouillon de légumes ■ 100 g de lentilles corail
- 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines mélées (lin, tournesol, pavot)
- 1 c. à café de paprika doux ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux. Pelez les oignons et détaillez-les en tranches épaisses. Réunissez le tout dans un saladier avec 4 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre, puis mélangez.

Répartissez l'ensemble sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et enfournez 20 mn. Réservez quelques morceaux de légumes pour le service.

Portez le bouillon à ébullition. Pelez puis hachez l'ail. Ajoutez-le avec les légumes rôtis et les lentilles. Salez, poivrez et laissez cuire 25 mn à petits bouillons.

Incorporez le paprika et mixez la préparation. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les morceaux de légumes réservés, les graines et 1 filet d'huile. Accompagnez d'un bon pain aux graines.

Parfum complémentaire

Torréfiez quelques graines de cumin et ajoutez-les avec les légumes rôtis dans la soupe pour la parfumer.

Lentilles corail au curry et brocoli

4 personnes 15 MN 25 MN

- 300 g de lentilles corail
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 1 brocoli ■ 1 oignon ■ 1 c. à soupe de parmesan râpé ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 30 cl de lait de coco
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sucre ■ sel.

Pelez et hachez l'oignon. Faites-le rissoler 5 mn dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez

les lentilles, la pâte de curry, remuez puis incorporez le bouillon et le lait de coco. Salez et portez à l'ébullition.

Laissez mijoter 20 mn. Pendant ce temps, rincez le brocoli et détachez-en les bouquets. Faites-les revenir 5 mn dans une poêle avec l'huile restante bien chaude, en laissant légèrement colorer.

Réservez 4 c. à soupe de lentilles entières pour la décoration.

Mixez le reste en ajoutant le parmesan et le sucre. Rectifiez l'assaisonnement en sel.

Répartissez le velouté dans des bols de service, ajoutez les lentilles réservées et les bouquets de brocoli.

Légume fondant

Si vous n'appréciez pas le brocoli encore croquant, cuisez les bouquets 10 mn à la vapeur.



Le bon accord

Ce vin léger et frais, avec un nez évoquant les griottes, répond aux recettes aux accents forts comme le curry. **Ventoux, Minho rouge 2021, Château Saint-Pons, 9 €.** (Adresse page 80)

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



Consommé au poulet et quinoa

4 20 MN 2 H

■ 3 cuisses de poulet fermier d'Auvergne ■ 200 g de quinoa cuit ■ 3 blancs de poireaux ■ 3 carottes ■ 2 branches de céleri ■ 1 oignon ■ 1 bouquet garni ■ 2 pincées de muscade ■ 2 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Épluchez 1 carotte, nettoyez, puis effilez le céleri, lavez 1 blanc de poireau, puis coupez le tout en tronçons. Pelez puis émincez

l'oignon. Mettez l'ensemble dans un faitout. Ajoutez le bouquet garni, les cuisses de poulet et 2 l d'eau. Salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez frémir 2 h. Saupoudrez de muscade et de piment, couvrez et laissez refroidir.

Faites tiédir le quinoa dans une assiette couverte et placée sur une casserole d'eau bouillante. Récupérez les

cuisses de poulet et quelques brins de céleri, puis filtrer le bouillon. Effilocher la viande. **Nettoyez les poireaux restants**, pelez le reste des carottes, puis détaillez le tout en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.

Répartissez le bouillon bien chaud dans des assiettes de service, ajoutez les lamelles de légumes, le quinoa et le poulet. Servez sans attendre.



Plaisirs salés Soupes, veloutés et consommés



Crème de maïs à la thaïe

4 personnes 15 MN 20 MN

- 600 g de maïs doux en conserve
- 50 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe de pâte de curry vert
- 2 oignons verts
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de cassonade
- sel
- poivre.

Rincez puis égouttez le maïs, nettoyez les oignons, puis émincez-les en séparant les bulbes des tiges. Pelez et pressez l'ail.

Chauffez l'huile dans une casserole. Versez la pâte de curry dedans et remuez 1 mn. Ajoutez le maïs, les bulbes des oignons, l'ail, le lait de coco, la cassonade et 20 cl d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire 20 mn.

Mixez la préparation, puis rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les tiges d'oignons ciselées.

Saveurs d'ailleurs

On peut enrichir cette soupe d'une petite tige de citronnelle ou de basilic thaï. Pour plus de goût, préférez une huile de sésame grillé.



Velouté de butternut à la grenade

4 personnes 20 MN 35 MN

- 800 g de butternut
- 1 grenade
- 2 échalotes
- 150 g de chèvre frais
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 70 cl de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de courge et de tournesol
- 2 pincées de muscade râpée
- sel
- poivre.

Épluchez et ciselez les échalotes.

Faites-les suer 5 mn dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile.

Pelez et épépinez la courge, puis coupez la chair en morceaux. Mettez-les dans la casserole, salez, poivrez et faites revenir 5 mn. Ajoutez le bouillon et la muscade. Couvrez et laissez mijoter 25 mn.

Coupez la grenade en quartiers

et tapotez dessus pour l'égrenner. Torréfiez à sec les graines de courge et de tournesol 2 mn dans une poêle sans cesser de remuer.

Mixez ensemble la soupe et le chèvre.

Réchauffez-la à feu doux. Répartissez-la dans les assiettes de service, puis ajoutez un nuage de crème, les graines de grenade, de courge et de tournesol. Agrémentez de quelques gouttes d'huile, poivrez et servez.

La bonne idée

Faites caraméliser les graines en les saupoudrant dans la poêle d'un voile de cassonade.

Soupe de poireaux

4 personnes 20 MN 30 MN

- 3 poireaux
- 1 grosse pomme de terre
- 1 oignon
- 1 citron (jus)
- 2 c. à soupe d'herbes ciselées ou de jeunes pousses
- 100 g de fromage persillé (bleu d'Auvergne, roquefort...)
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de lin
- sel
- poivre.

Supprimez le pied et les 2/3 du vert des poireaux. Nettoyez les blancs, réservez-en 1, puis émincez les autres. Pelez la pomme de terre et l'oignon, puis détaillez-les en rondelles. Pressez le citron.

Chauffez 10 g de beurre et l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les poireaux émincés et l'oignon 5 mn. Ajoutez la pomme de terre, salez, poivrez et versez 1 l d'eau.

Portez à ébullition et laissez cuire 25 mn. Pendant ce temps, taillez le poireau paré réservé en rondelles, puis faites-les dorer 10 mn dans une poêle avec le reste de beurre bien chaud.

Coupez le fromage en cubes, incorporez-en la moitié dans la soupe, ajoutez le jus de citron et mixez. Rectifiez l'assaisonnement.

Répartissez la soupe dans des bols de service, ajoutez les cubes de fromage restants, les rondelles de poireau grillées, les herbes ciselées et les graines.

GAGNEZ

11 "Raclette-fondue"

RG 2348 **SEVERIN**

Valeur
indicative
unitaire
139,99€



La raclette-fondue SEVERIN RG 2348 permet une diversité et flexibilité maximales. Raclette ou fondue, ensemble ou séparément, plus besoin de choisir. Vous pourrez régaler jusqu'à 8 convives.



GAGNEZ

15 crêpières

CM 2199 **SEVERIN**

Valeur
indicative
unitaire
89,99€



La crêpière SEVERIN CM 2199 est idéale pour réaliser de grandes crêpes sucrées et salées ou des galettes. Sa plaque antiadhésive XXL (Ø 38 cm) est amovible, facilitant son nettoyage.

POUR JOUER AVEC MAXI CUISINE, C'EST FACILE !

par téléphone

0 892 681 107

Service 0,80€/min
+ prix appel

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 30/12/22 au 26/02/23. Règlement complet disponible sur www.maximacq.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatif, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr. Vous pouvez aussi participer à ce concours dans Jeux de Maxi.

ou envoyez
mc162
par SMS
au 74400*



74400*

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)



Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

La pomme de terre

UN TUBERCULE GÉNÉREUX ET SAVOUREUX

Elle tient une place importante dans la cuisine car elle est facile à accomoder et se décline dans de nombreuses recettes conviviales. *Par Emma Zrour*

Le saviez-vous ?

Des terres des Incas, la pomme de terre part vers de nouvelles contrées comme l'Italie, qui la nomme « taratouffli » (« petite truffe »), ou l'Espagne, où elle devient « patata ». Au fil des échanges commerciaux, elle arrive à Saint-Alban-d'Ay (Ardèche) au XVI^e siècle et prend le nom de « truffole », qu'elle a gardé jusqu'à aujourd'hui.

Comment bien la choisir ?

C'est avant tout un tubercule rustique. Elle doit être bien ferme, exempte de traces de germination, de noircissement ou de verdissement.



DES ORIGINES TRÈS LOINTAINES

Elle accompagne nos plats depuis des siècles, mais sa découverte remonte à environ 8000 ans, sur les hauts plateaux de la cordillère des Andes. À cette époque, elle poussait à l'état sauvage et les Incas l'appelaient « papa ».

UNE POMME DE TERRE POUR CHAQUE USAGE

À chair ferme : elle se tient bien à la cuisson à l'eau (en salade), rissolée, en ragout ou pour une raclette.

À chair tendre : elle est parfaite pour des cuissons vapeur ou à l'eau, mais ne convient pas pour de la friture.

À chair farineuse : elle est riche en amidon, mais elle a tendance à se défaire à la cuisson. Très nourrissante, elle convient parfaitement pour des frites ou de la purée.



Soufflé de pommes de terre au fromage

4 personnes 20 mn 1h15

- 400 g de pommes de terre fermes ■ 70 g de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail ■ 4 œufs ■ 20 cl de crème fraîche épaisse ■ 80 g de beurre ■ 2 c. à soupe de chapelure
- 1 pincée de levure chimique
- noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Épluchez les pommes de terre, rincez-les, séchez-les, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 20 mn à la vapeur. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Pelez et pressez l'ail.

Passez les pommes de terre au moulin à légumes équipé d'une grille fine. Incorporez-y le beurre coupé en dés et la crème fraîche. Ajoutez l'ail, 50 g de fromage râpé et les jaunes d'œufs. Salez, poivrez, saupoudrez de muscade et mélangez.

Montez en neige ferme les blancs additionnés de la levure, puis incorporez-les délicatement à la purée. Versez dans un moule à soufflé beurré et saupoudré de chapelure. Parsemez la surface du reste de fromage et enfournez 55 mn à mi-hauteur. **Servez sans attendre** directement dans le moule de cuisson.

Belle allure

Pour éviter que le soufflé s'affaisse, il ne faut pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson.



Hachis parmentier d'effiloché de canard

4 personnes 25 mn 40 mn

- 800 g de pommes de terre à purée
- 1 boîte de 6 cuisses de canard confites ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait entier ■ 90 g de beurre
- noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une grande casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition. Laissez frémir 20 mn. **Ouvrez la boîte de confit,** déposez-la dans une casserole remplie d'eau et faites tiédir au bain-marie jusqu'à ce que la graisse fonde. Égouttez les cuisses en réservant la graisse, prélevez la chair et effilochez-la.

Pelez puis hachez les oignons. Dans une sauteuse avec 2 c. à soupe de graisse de canard, faites-les revenir sans les colorer. Ajoutez la chair de canard effilochée, salez, poivrez et mélangez.

Préchauffez le four à 180 °C. Égouttez les pommes de terre, passez-les au moulin à légumes équipé d'une grille fine. Ajoutez-y le lait et 70 g de beurre. Salez, poivrez, saupoudrez de muscade et mélangez.

Pelez la gousse d'ail et frottez-en un plat à gratin. Étalez la chair de canard dedans et recouvrez de purée. Ajoutez le beurre restant en noisettes sur la surface, puis enfournez 20 mn. Servez chaud avec une salade verte.

Version chic

Remplacez la moitié des 70 g de beurre par 2 c. à soupe d'huile aromatisée à la truffe. Dans ce cas, oubliez la muscade.



Galettes croustillantes

4 personnes 25 mn 20 mn

- 750 g de pommes de terre farineuses ■ 1 bouquet de ciboulette ■ huile de tournesol ■ sel ■ poivre.

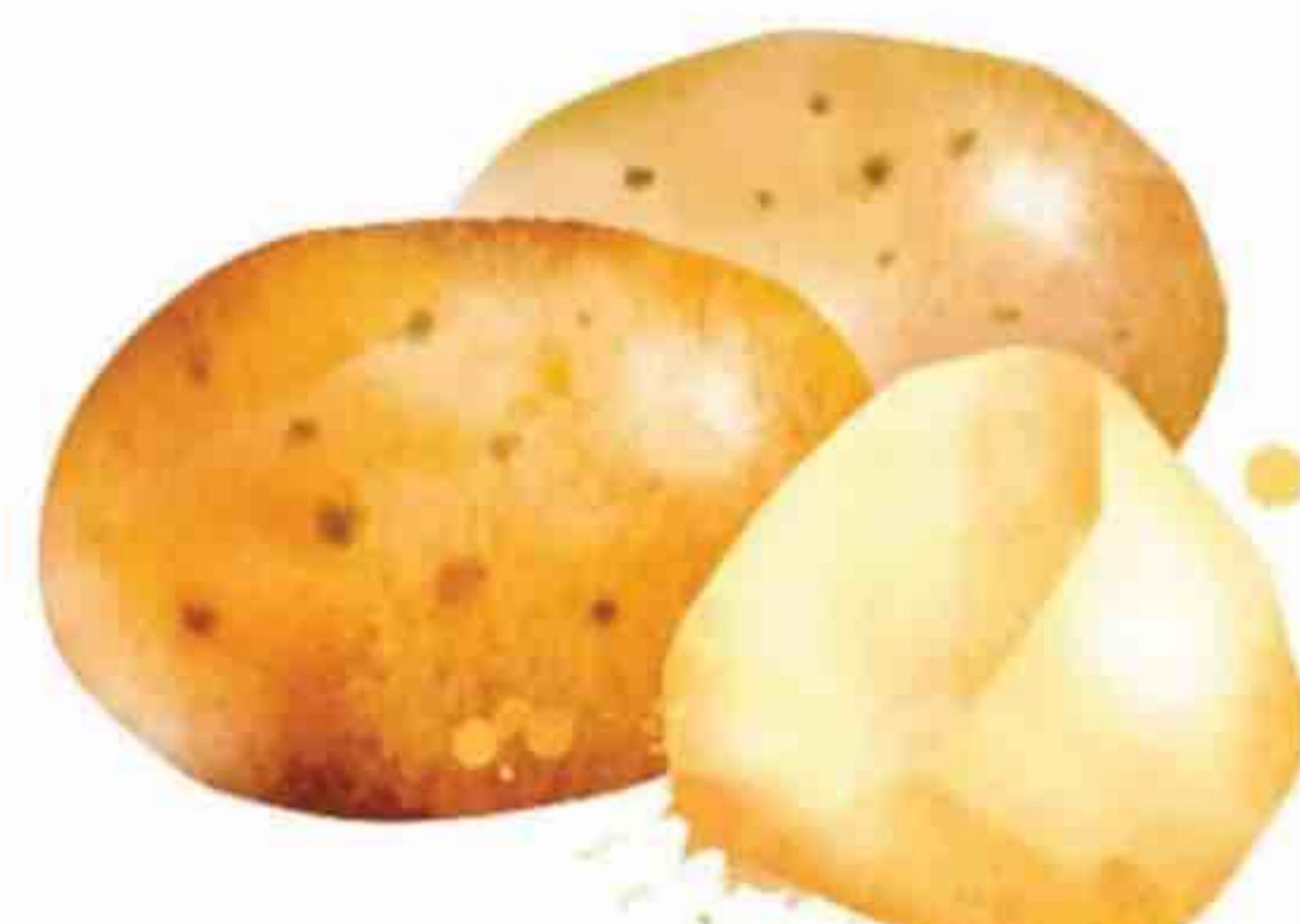
Pelez les pommes de terre, rincez-les et râpez-les dans un grand saladier.

Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Réservez-en 1c. à soupe pour la décoration et mettez le reste dans le saladier. Salez, poivrez et mélangez.

Chauffez 1 filet d'huile dans une poêle et faites-y dorer de grosses cuillerées à soupe de pommes de terre râpées sur les 2 faces (vous pouvez leur donner une forme bien ronde avec un emporte-pièce).

Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients en ajoutant de l'huile dans la poêle si nécessaire. Servez chaud, parsemé de la ciboulette réservée.

Gardez les paillassons au chaud au fur et à mesure de la cuisson en les réservant dans le four préchauffé à 70 °C.



C'est bon pour nous



Les farines anciennes se refont une beauté !

Les farines industrielles, ultra raffinées, n'ont pas toujours été la norme. Il existe des variétés de blés anciens qu'il est urgent de (re)découvrir. On vous dit tout. *Par Sandrine Coucke-Haddad*

Epeautre, petit épeautre, khora-san (plus connu sous le nom de kamut)... Ces variétés de blés anciens sont réapparues sur nos étals il y a quelques années. On les trouve aujourd'hui facilement en épiceries et magasins bio, mais aussi en grandes et moyennes surfaces. Il en existe d'autres, plus confidentielles, comme le blé pourpre ou l'amidonner, mais les farines de blés anciens les plus répandues aujourd'hui suffisent à combler les amateurs.

Une autre céréale se distingue : le sorgho

Cette graminée originaire d'Afrique de l'Est est aujourd'hui de plus en plus cultivée chez nous. Le sorgho et les variétés anciennes de blés sont plus respectueux de l'environnement, et le plus souvent bio. Leurs points forts ? Ces céréales participent à la rotation des cultures, sont moins gourmandes en eau, plus résistantes et peuvent donc pousser dans des conditions plus difficiles (sécheresse, sols arides, montagne). Si leur prix reste souvent plus élevé au kilo (comparativement à une farine blanche industrielle), c'est qu'elles doivent être plus travaillées que les

céréales contemporaines, obtenues par croisement. Elles sont toutefois plus qualitatives, notamment sur le plan nutritionnel.

Les farines de légumineuses, pour quoi faire ?

- Un potage express : 100 g de farine de lentilles vertes pour 1 l d'eau, à faire gonfler à feu doux en remuant sans cesse pendant une dizaine de minutes, puis à accommoder (huile d'olive, épices).
- Des galettes végétales : type panisse, avec de la farine de pois chiches.
- En béchamel : la farine de lentilles vertes fonctionne très bien, mais aussi celles de sorgho ou de châtaignes.



Des qualités nutritionnelles indéniables

Les farines anciennes sont plus digestes. « Les farines de blés anciens contiennent naturellement moins de gluten, précise Valérie Cupillard (Valeriecupillard.com), créatrice culinaire et auteure de "Farines alternatives" (éd. La Plage), car, pour les blés issus de croisements, la sélection a été faite de façon à pouvoir les exploiter industriellement, à gagner en élasticité, une fois transformées en pâte, facilitant ainsi leur utilisation en boulangerie. D'ailleurs, si on regarde la composition des brioches ou du pain de mie de mauvaise qualité, on constate que du gluten en poudre est ajouté pour obtenir cet effet gonflant et souple. » On estime qu'une farine raffinée contient entre 9 et 20 % de gluten, alors que le petit épeautre, par exemple, n'affiche pas plus de 6 % de gluten, ce qui fait que ces farines de blés anciens sont généralement beaucoup mieux tolérées, y compris par les personnes sensibles. Notre experte ajoute qu'elles sont aussi « plus riches en protéines et en fibres, donc plus rassasiantes, d'autant qu'elles possèdent un index glycémique plus bas que leurs versions contemporaines ». Le petit

épeautre (ou le sarrasin) a un index glycémique de 40, le kamut ou l'épeautre de 45, alors que la farine blanche (T45) est à 85.

Lesquelles choisir ?

« Si je devais sélectionner deux farines anciennes, mon choix se porterait sur le sorgho et le petit épeautre, indique Valérie Cupillard, car elles sont intéressantes et plutôt faciles à utiliser. J'apprécie la farine de sorgho, dont la saveur rappelle celle du sarrasin, en plus doux, et le côté complet de la farine de petit épeautre, qui a un peu le goût de grain germé. » Même si elles ne sont pas des variétés anciennes remises au goût du jour, les farines de châtaigne ou de riz complet et celles de légumineuses (pois chiches, lentilles...) complètent l'offre et changent aussi de la farine de blé blanc. Toutes (sauf la farine de riz complet, qui est neutre) ont un goût affirmé, c'est ce qui fait leur force, mais qui aussi, parfois, les rend plus délicates à utiliser.



Comment les utiliser ?

Il faut tenir compte de leurs particularités et de leur authenticité. On oublie les levures chimiques si on souhaite les transformer en pain, au profit du levain. Comme elles sont généralement complètes et moins riches en gluten, la préparation est moins moelleuse et lève moins ; on doit adapter le dosage de poudre à lever.

Le plus simple, surtout si on n'a pas l'habitude de les utiliser, est de se référer à une recette dédiée, car on ne peut pas simplement remplacer une farine blanche par une ancienne, au risque de ne pas obtenir le résultat voulu. « Comme elles sont plus typées, elles doivent être travaillées différemment, indique encore Valérie Cupillard. Elles ont souvent besoin de plus d'eau et d'un peu de gras, pour la pâte à tarte notamment. Mieux vaut les intégrer progressivement, les associer à une farine plus neutre (à 50 % avec une farine de riz complet, par exemple) et réserver les moins corsées aux préparations sucrées. » La farine de sorgho, elle, s'utilise aussi simplement que celle de sarrasin. « Mais sa saveur plus neutre la rend plus facile à utiliser dans les recettes sucrées. Elle apporte suffisamment de moelleux pour confectionner des madeleines ou des muffins. »

En cuisine

Cake moelleux sans œuf

6 personnes 15 MN 10 MN 50 MN

■ 210 g de farine d'épeautre (dont 10 g pour le plan de travail) ■ 50 g de poudre d'amandes ■ 100 g de sucre de canne ■ 150 g de compote de pommes ■ 10 cl de crème légère ■ 1 c. à soupe de graines de lin moulues ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de levure chimique ■ 1 c. à café de cannelle ou de vanille en poudre ■ 10 g de beurre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélangez les graines de lin moulues avec la crème et laissez gonfler 10 mn. Ajoutez la compote et versez l'huile.

Mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre de canne, la levure et la cannelle (ou la vanille) dans un autre saladier. Versez la préparation du premier saladier dans le second puis mélangez. **Beurrez et farinez un moule à cake** et versez-y la préparation.



Enfournez 50 mn. Vérifiez la cuisson en piquant le centre du cake avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir avant de démouler.

Gâteau aux pommes façon crumble

6 personnes 20 MN 35 MN

■ 3 pommes bio ■ 3 œufs ■ 100 g de beurre ■ 125 g de sucre ■ 100 g de cranberries ■ 100 g de farine de châtaigne ■ 50 g de farine de blé ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1/2 citron bio (zeste) ■ 1 pincée de sel. **Pour la pâte à crumble :** ■ 80 g de farine de châtaigne (ou de sarrasin) ■ 40 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 40 g de cassonade ■ 1 pincée de sel.



Pelez les pommes et coupez-les en petits cubes. Faites fondre le beurre. Prélevez le zeste du citron et hachez-le finement.

Fouettez les œufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez les farines tamisées avec la levure, ajoutez le zeste du demi-citron et le beurre fondu en mélangeant énergiquement. Ajoutez les pommes et les cranberries et mélangez de nouveau.

Beurrez et farinez un moule et versez-y la préparation. Répartissez bien l'appareil. Préchauffez le four à 180 °C.

Préparez la pâte à crumble : coupez le beurre en morceaux et mélangez-le avec la farine, la cassonade et le sel jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Répartissez le crumble sur le gâteau aux pommes. Enfournez 30 mn. Démoulez et laissez refroidir.

Petit précis de substitution

Des alternatives saines pour remplacer certains aliments si vous souhaitez tester d'autres manières de cuisiner. Par quoi remplacer... *Par Emma Zrour*

... 100 g de beurre ?

100 g de compote ;
100 g de purée d'avocat ;
100 g d'huile végétale ;
100 g de banane écrasée.

... 100 g de farine de blé ?

50 g de farine de patates douces + 50 g d'une autre farine ;
100 g de flocons d'avoine (mixés ou entiers) ;
100 g de féculle de pommes de terre ;
100 g de farine de riz ;
de la farine de sarrasin (70 % de féculle et 30 % de sarrasin).

... 1 œuf ?

2 c. à soupe de beurre de cacahuètes ;
60 g de compote ;
1/2 banane ;
2 c. à soupe de yaourt au soja.

... 100 g de sucre blanc ?

70 g de sirop d'érable ;
100 g de sucre rapadura ;
100 g de sucre de coco ;
70 g de sirop d'agave ;
80 g de miel.

TOUTES NOS RECETTES du n°154 au n°161

Amuse-bouches, sauces, boissons...

Avocat cocktail	n° 161 p. 50
Bâtonnets apéritifs	
aux olives noires	n° 158 p. 28
Blinis	n° 159 p. 44
Bouchées apéro	n° 158 p. 58
Bouchées de boudin blanc	n° 161 p. 47
Brochettes de foie gras	n° 161 p. 20
Brochettes de primeurs, tomates cerises et crevettes	n° 157 p. 85
Brochettes sucrées-salées	n° 158 p. 58
Cake multisaveurs	n° 160 p. 44
Canapés en fête	n° 161 p. 52
Chips légères	n° 157 p. 34
Croustillants de la mer	n° 161 p. 22
Dip au tzatziki	n° 158 p. 58
Feuilletés étoilés	n° 161 p. 47
Houmous aux noix	n° 160 p. 27
Huîtres au granité d'échalotes	n° 161 p. 15
Les bretzels	n° 157 p. 50
Nuggets sauce barbecue	n° 158 p. 60
Œufs mimosa revisités	n° 161 p. 50
Olives farcies	n° 157 p. 52
Petits toasts de pain d'épices au foie gras	n° 161 p. 34
Pizzettas au pesto	n° 158 p. 58
Quesadillas et guacamole	n° 158 p. 62
Rouleaux marins aux œufs de poisson	n° 161 p. 18
Roulés de courgettes	n° 158 p. 60
Sablés chantilly et magret	n° 161 p. 19
Sapins acidulés	n° 161 p. 26
Sucettes panées aux fruits secs	n° 161 p. 47
Tarama maison	n° 161 p. 50
Tartelettes apéritives express	n° 161 p. 25
Tartinade d'œufs de poisson	n° 161 p. 50
Tartinade de saumon fumé	n° 161 p. 16
Tartines au hareng	n° 158 p. 28
Terrine de foie gras marbrée	n° 161 p. 35
Toast italo-baltiques	n° 161 p. 50
Torsades feuilletées	n° 161 p. 20

Entrées, tartes, pizzas & cakes

Arancinis	n° 156 p. 9
Avocats crevettes revisités	n° 156 p. 44
Bouchée aux champignons	n° 159 p. 44
Brochettes apéro	n° 155 p. 44
Carpaccio de saint-jacques au lait de coco	n° 161 p. 30
Carpaccio fraîcheur	n° 157 p. 67
Coleslaw	n° 155 p. 46
Coquilles Saint-Jacques gratinées aux fruits de mer	n° 161 p. 31
Coupes saumon avocat	n° 161 p. 16
Couronne festive	n° 161 p. 24
Crème de chou-fleur au boudin blanc et lard fumé	n° 161 p. 26
Croque béchamel	n° 155 p. 44
Crottins de chèvre marinés	n° 157 p. 50
Feuilletés au chèvre	n° 157 p. 52
Foie gras de canard à la clémentine	n° 161 p. 34

Foie gras poêlé	n° 157 p. 49
Gaspacho	n° 158 p. 69
Huîtres gratinées au grana padano	n° 161 p. 9
Méli-mélo printanier	n° 156 p. 66
Mini-cannelés beaufort et chorizo	n° 155 p. 55
Noix de saint-jacques poêlées au foie gras	n° 161 p. 30
Œuf mimosa en nid de carottes râpées	n° 155 p. 56
Œufs Bénédicte	n° 155 p. 44
Œufs cocotte	n° 159 p. 44
Œufs cocotte	n° 156 p. 48
Œufs mayonnaise	n° 157 p. 29
Œufs mimosa	n° 157 p. 52
Œufs surprise à la mode écossaise	n° 155 p. 50
Parmentier de crabe en chaud-froid	n° 161 p. 25
Pastizzi	n° 155 p. 93
Pâté en croûte au foie gras	n° 161 p. 19
Potage thaï aux crevettes et aux petits pois	n° 161 p. 19
Saint-jacques au vin jaune	n° 161 p. 30
Salade d'automne	n° 159 p. 44
Salade de chou rouge à l'orange	n° 154 p. 13
Salade de melon au poulet mariné	n° 158 p. 9
Salade fraîcheur	n° 158 p. 77
Salade œufs mollets et grenade	n° 159 p. 48
Salade sucrée-salée à la mangue	n° 158 p. 77
Saumon mariné	n° 161 p. 14
Soufflé original	n° 154 p. 54
Soupe froide tomates poivrons	n° 158 p. 62
Tarte à la brousse	n° 157 p. 67
Tartine italienne	n° 155 p. 44
Tartine omelette	n° 155 p. 44
Toasts au chèvre chaud	n° 155 p. 44
Tomates caprese	n° 157 p. 56
Tomates et mozzarella marinées	n° 158 p. 58
Velouté coloré	n° 159 p. 44
Velouté de châtaignes au foie gras	n° 161 p. 20
Velouté de légumes oubliés	n° 161 p. 35
Verrines fraîcheur	n° 155 p. 44

Poissons & crustacés

Bagel au saumon fumé	n° 155 p. 30
Bagels au saumon, crème à l'aneth	n° 159 p. 30
Bar au jambon cru et fenouil	n° 161 p. 40
Bar rôti	n° 159 p. 13
Blanquette de coquillages	n° 161 p. 43
Brandade et persillade croustillante	n° 154 p. 23
Brick marin	n° 154 p. 54
Brochettes de saumon, sauce aux herbes	n° 155 p. 19
Cabillaud en panure d'herbes	n° 156 p. 32
Cabillaud lardé et lentilles à la crème	n° 159 p. 34
Carpaccio de pommes de terre à l'anguille fumée	n° 155 p. 57
Cassolette de cabillaud et poireaux gratinés	n° 154 p. 23
Courgettes aux crevettes	n° 159 p. 34
Courgettes aux maquereaux	n° 158 p. 35

Daurade en croûte de sel	n° 156 p. 31
Farce de poisson	n° 159 p. 44
Filet de perche aux asperges	n° 156 p. 39
Filets de daurade aux épinards	n° 157 p. 54
Fusillis au thon et aux olives	n° 159 p. 17
Gratin de merlan aux poireaux	n° 159 p. 21
Harengs à l'échalote	n° 156 p. 34
Maltagliatis crevettes et pistaches	n° 155 p. 17
Maquereau à la crème de parmesan	n° 156 p. 35
Mille-feuille au saumon	n° 161 p. 58
Mouclade	n° 158 p. 56
Moules au curry	n° 159 p. 11
Omelette au poisson	n° 159 p. 30
Panzanella au thon grillé et vinaigrette au basilic	n° 158 p. 11
Papillote de la mer	n° 156 p. 34
Papillote marine	n° 157 p. 52
Parmentier aux 2 poissons	n° 154 p. 24
Pavé de cabillaud aux légumes	n° 155 p. 18
Pavé de saumon	n° 159 p. 26
Pavés de saumon et patate douce	n° 161 p. 56
Pizza aux anchois	n° 156 p. 36
Pizza courgettes et thon	n° 158 p. 16
Quenelles à la sauce Nantua	n° 155 p. 52
Quenelles de poisson	n° 155 p. 44
Quiche à la truite fumée	n° 155 p. 31
Risotto aux langoustines	n° 161 p. 40
Risotto de blé aux œufs de poisson	n° 161 p. 50
Rôti de lotte enlardé	n° 161 p. 45
Salade César en rouleaux de printemps	n° 156 p. 37
Salade de blé au thon et à l'orange	n° 159 p. 32
Salade de râle aux agrumes	n° 156 p. 38
Salade harengs et pommes de terre	n° 155 p. 30
Sardines au thym	n° 157 p. 19
Sardines en sauce	n° 156 p. 33
Sardines farcies à la niçoise	n° 158 p. 30
Saumon au citron et sésame	n° 157 p. 14
Saumon rôti au fenouil	n° 156 p. 38
Sole grillée aux petits légumes	n° 156 p. 30
Sushis faciles	n° 161 p. 50
Tartare de saumon	n° 161 p. 56
Terrine aux 3 poissons	n° 156 p. 32
Terrine de cabillaud et noix de saint-jacques	n° 161 p. 56
Terrine marine	n° 161 p. 50
Truite au lard et aux carottes	n° 156 p. 37
Truite au miel	n° 156 p. 38
Velouté à la thaïe	n° 156 p. 35
Velouté de chou-fleur au saumon	n° 161 p. 56
Velouté de saison aux œufs de poisson	n° 161 p. 50

Gratin dauphinois
n° 154 p. 15.



Viandes et plats

Assiette complète	n° 159 p. 33
Blanquette aux carottes et poireaux	n° 160 p. 33
Blanquette de poulet aux crevettes	n° 156 p. 42
Blanquette de seitan	n° 154 p. 56
Bœuf bourguignon	n° 154 p. 26
Bœuf braisé à l'aigre-douce	n° 154 p. 27
Bœuf en civet	n° 160 p. 35
Bolognaise revisitée	n° 157 p. 52
Bortsch à la viande et aux légumes	n° 160 p. 26
Boulettes aux 3 viandes	n° 157 p. 17
Boulettes de porc	n° 157 p. 20
Brochettes à l'italienne	n° 158 p. 58
Brochettes à l'orientale	n° 157 p. 16
Brochettes estivales	n° 157 p. 21
Brochettes yakitori au poulet	n° 156 p. 42
Burger montagnard	n° 155 p. 61
Cailles au foie gras	n° 161 p. 43
Caillettes varoises	n° 158 p. 56
Canard au chou rouge	n° 161 p. 38
Carottes au chorizo	n° 160 p. 44
Cassoulet maison	n° 154 p. 40
Chapon à la marmelade d'agrumes	n° 161 p. 44
Chorba	n° 154 p. 41
Chou farci au veau	n° 160 p. 32
Chou-fleur gratiné	n° 154 p. 16
Clafoutis au speck	n° 160 p. 21
Coq au vin jaune	n° 154 p. 66
Côte de veau printanière et petits pois	n° 155 p. 37
Côtelettes d'agneau marinées au yaourt	n° 157 p. 17
Courgettes aux boulettes	n° 159 p. 29
Courgettes façon cannellonis	n° 157 p. 35
Couscous à l'agneau et aux fruits	n° 155 p. 14
Croque rebloch'	n° 157 p. 36
Croque façon cake aux épinards et jambon cru	n° 159 p. 50
Croque-madame rustiques	n° 159 p. 50
Curry de porc aux pommes	n° 159 p. 17
Dinde aux châtaignes et foie gras	n° 161 p. 38
Dinde et salsa de tomates	n° 157 p. 18
Escalopes tendres de poulet	n° 156 p. 42
Farcis d'été	n° 158 p. 65
Filet de bœuf aux fruits secs	n° 161 p. 41
Filet de porc en persillade	n° 155 p. 17
Filet de poulet au curry	n° 160 p. 35
Filet mignon à la crème citronnée à l'ail	n° 156 p. 48
Filet mignon en croûte moutardée	n° 159 p. 46
Filet mignon lardé	n° 155 p. 23
Filet mignon rôti aux légumes d'automne	n° 160 p. 46
Fondue jurassienne	n° 154 p. 66
Fricassée basquaise	n° 160 p. 31
Fricassée des îles au poulet	n° 156 p. 42
Gigot d'agneau au four	n° 155 p. 50
Gratin montagnard aux crozets et saucisses	n° 154 p. 25
Gyozas poêlés	n° 155 p. 24
Hachis parmentier au potimarron	n° 154 p. 20
Harira revisitée	n° 154 p. 39
Hot dogs	n° 154 p. 34
Jarret de veau au miel	n° 155 p. 16
Joue de bœuf à la mexicaine	n° 154 p. 56
Joue de bœuf en cocotte	n° 155 p. 20
Joues de porc au cidre	n° 160 p. 32
Keftas d'agneau	n° 157 p. 16
Lapin aux champignons	n° 154 p. 35
Lasagnes blanches	n° 154 p. 54
Lasagnes bœuf et carottes	n° 154 p. 21
Lasagnes légumes et jambon cru	n° 158 p. 38
Les p'tits farcis à l'italienne	n° 158 p. 34
Mac and cheese	n° 154 p. 18



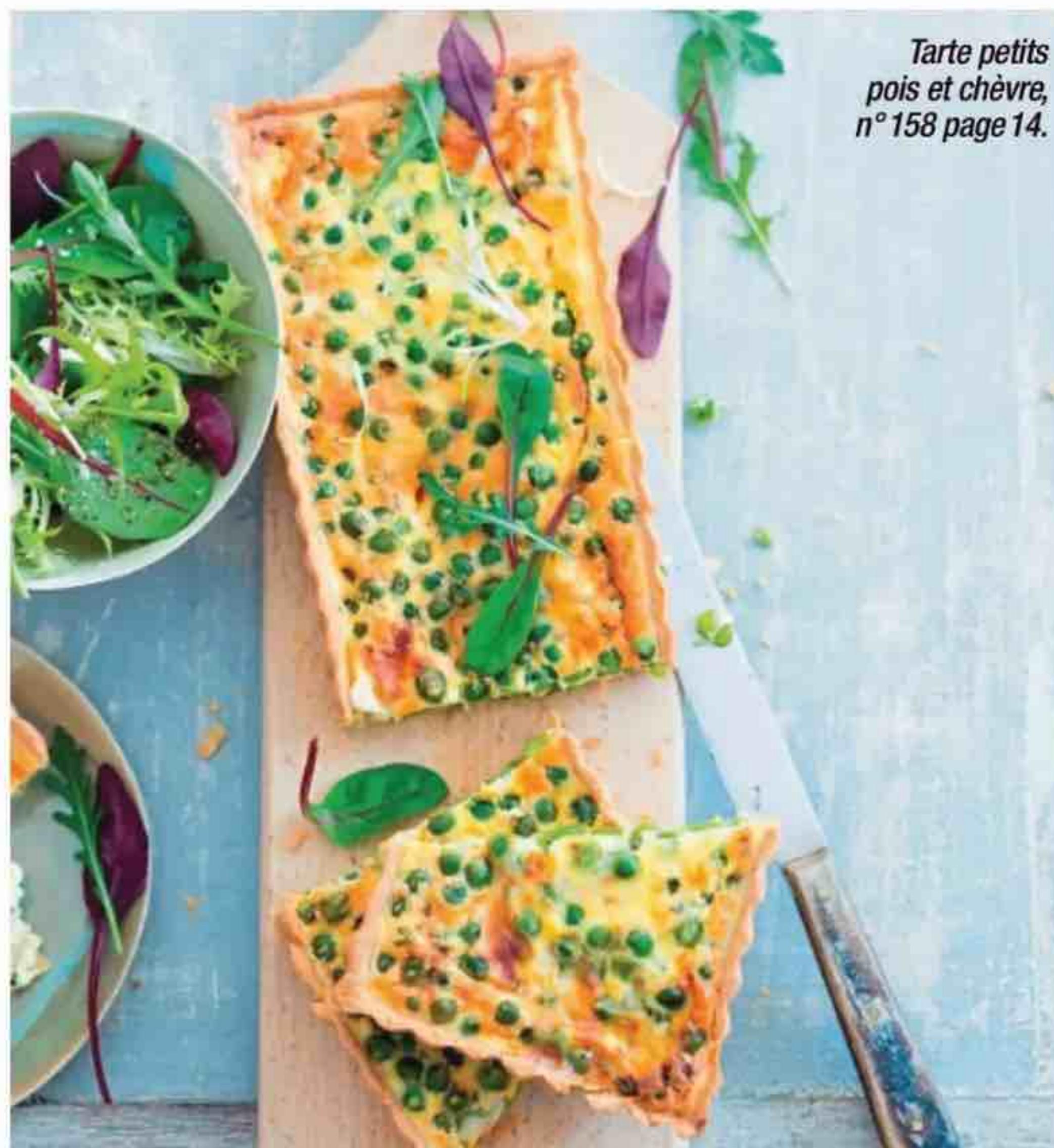
Crème de potimarron, n° 154 p. 36.

Bowl asiatique au soja	n° 155 p. 34
Bowl de sauté de tofu	n° 157 p. 56
Bowl multisaveurs	n° 155 p. 48
Brochettes aux trois poivrons	n° 158 p. 65
Brocoli rôti à l'italienne	n° 159 p. 34
Burger de steak de légumes	n° 159 p. 48
Butternut en salade vitaminée	n° 160 p. 16
Butternut façon hasselback	n° 160 p. 14
Cake feta menthe	n° 157 p. 33
Cake méridional	n° 157 p. 52
Caponata	n° 154 p. 61
Carpaccio coloré	n° 160 p. 48
Carpaccio de betteraves rouges	n° 161 p. 54
Chakchouka aux œufs	n° 159 p. 14
Chakchouka tradition	n° 158 p. 40
Champignons au miel	n° 157 p. 22
Chou-fleur au lait de coco	n° 154 p. 38
Chou-fleur rôti	n° 155 p. 50
Chou-fleur rôti aux épices	n° 159 p. 30
Choux de Bruxelles rôtis au romarin	n° 154 p. 62
Clafoutis à la feta	n° 157 p. 52
Clafoutis du Sud	n° 158 p. 68
Clafoutis salé	n° 158 p. 58
Cocotte de lentilles au tofu	n° 155 p. 39
Cocotte de veau aux légumes confits	n° 156 p. 16
Coleslaw aux raisins	n° 160 p. 44
Courges façon hasselback	n° 161 p. 52
Courgettes façon pizza	n° 157 p. 31
Courgettes jaunes et thym citron	n° 158 p. 20
Couscous aux légumes	n° 159 p. 16
Crème aux deux champignons	n° 154 p. 58
Crème de patates douces au lait de coco	n° 160 p. 46
Crème de potimarron	n° 154 p. 36
Crème de potimarron, boulettes	n° 161 p. 54
Croque aux champignons	n° 159 p. 50
Croque végé	n° 159 p. 31
Croquettes aux épinards	n° 156 p. 22
Croquettes de pois chiches	n° 155 p. 36
Croquettes fondantes	n° 160 p. 21
Curry végétarien	n° 160 p. 22
Dhal de lentilles à la courge butternut	n° 155 p. 36
Douceur hivernale	n° 154 p. 44
Duo de farcis	n° 157 p. 32
Endives au munster et aux noix	n° 154 p. 14
Épaule d'agneau et carottes confites	n° 156 p. 18
Falafels	n° 155 p. 42
Falafels aux endives	n° 154 p. 11
Falafels aux lentilles	n° 156 p. 46
Farcis à la semoule	n° 157 p. 37
Fettuccine alle vongole et asperges blanches	n° 156 p. 12
Fèves au lard fumé	n° 155 p. 32
Flamiche aux poireaux	n° 158 p. 54
Fleurettes printanières	n° 156 p. 44
Fleurs de courgettes farcies à la ricotta	n° 157 p. 30
Focaccia aux asperges	n° 156 p. 20
Frites de patates douces	n° 159 p. 48
Galette rustique à la courge	n° 154 p. 9
Gaspacho verte	n° 157 p. 34
Gâteau de pommes de terre façon tartiflette	n° 160 p. 40
Gnocchis poêlés	n° 160 p. 19
Gratin aux 3 saveurs	n° 154 p. 20
Gratin dauphinois	n° 154 p. 15
Gratin de butternut et lentilles	n° 154 p. 22
Gratin estival	n° 158 p. 33
Gratin revisité	n° 159 p. 44
Gratinée à l'oignon	n° 154 p. 40
Haricots blancs à la tomate	n° 159 p. 35
Houmous au chèvre frais	n° 155 p. 42
Houmous traditionnel	n° 155 p. 41

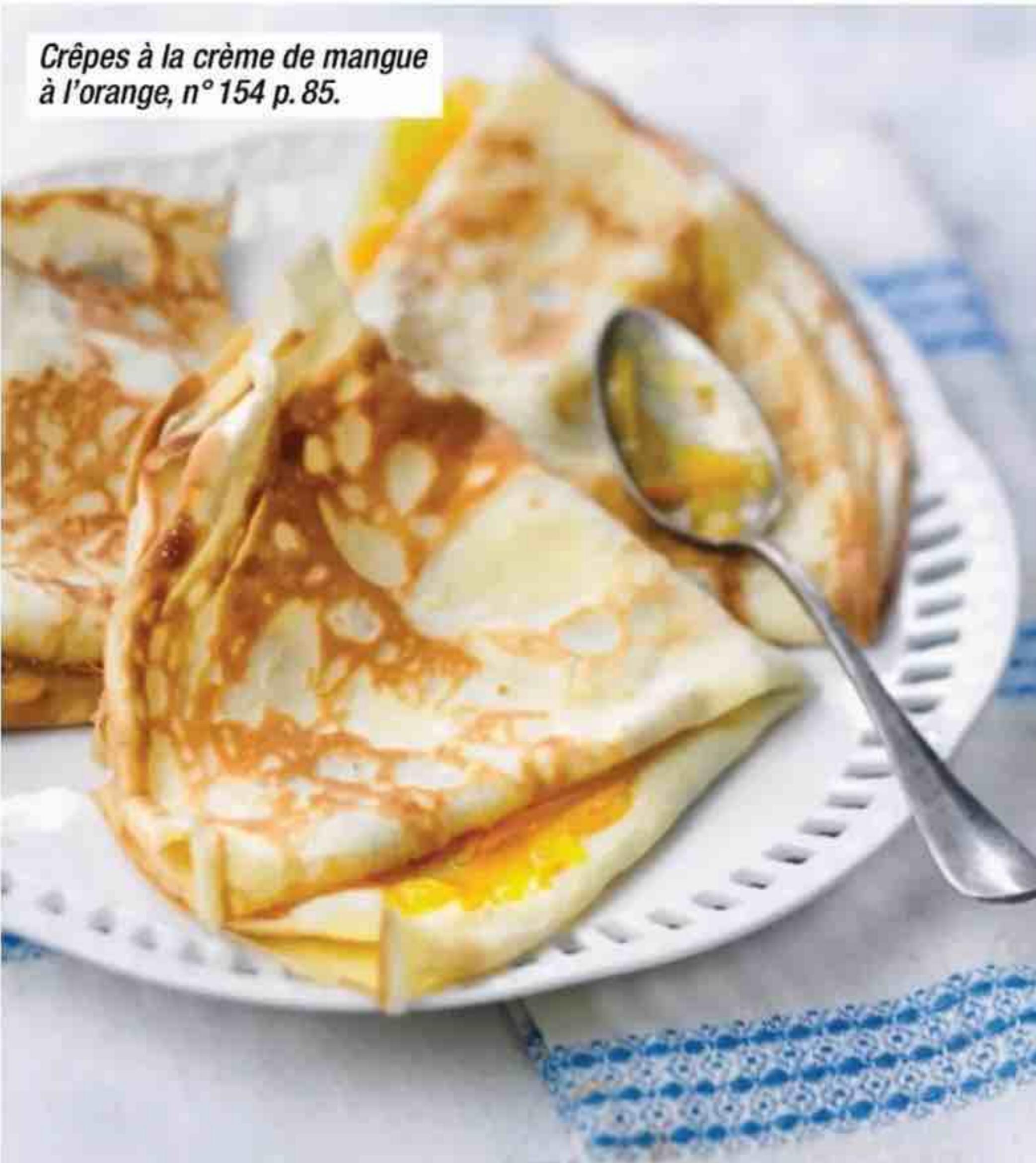
Légumes & accompagnements

Asperges blanches, vinaigrette crémeuse aux herbes	n° 156 p. 48
Aubergines à la japonaise	n° 159 p. 40
Aubergines farcies	n° 157 p. 54
Beignets d'artichauts	n° 156 p. 51
Blinis apéritifs	n° 159 p. 44
Bouillon de légumes aux pâtes farcies	n° 154 p. 45
Boulettes de lentilles et potimarron	n° 154 p. 56
Boulgour aux aubergines grillées	n° 159 p. 15
Bowl à l'œuf et patate douce	n° 159 p. 28

Inspiration asiatique	n° 154 p. 42	Salade colorée	n° 158 p. 65	Marinade pour le poisson	n° 157 p. 24	Barres « bananénergie »	n° 155 p. 68
Lapin printanier	n° 156 p. 20	Salade de radis aux graines	n° 156 p. 46	Marinade pour le porc	n° 157 p. 24	Barres énergétiques givrées	n° 160 p. 51
Lasagnes aux épinards et pesto	n° 154 p. 19	Salade orientale	n° 160 p. 44	Marinade pour les légumes	n° 157 p. 24	Beignets gourmands	n° 156 p. 51
Lasagnes forestières	n° 154 p. 20	Salade parfumée	n° 155 p. 42	Marinade pour les simili-carnés	n° 157 p. 24	Beignets gourmands aux pommes	n° 156 p. 49
Lasagnes végétales	n° 154 p. 17	Saumon aux asperges	n° 156 p. 15	Mayonnaise classique	n° 157 p. 28	Beignets roulés aux pommes	n° 159 p. 66
La soupe au pistou	n° 156 p. 85	Soupe aux haricots blancs	n° 155 p. 38	Mouillettes au fromage	n° 155 p. 44	Biscuit au cacao et aux fruits secs	n° 156 p. 77
Légumes cuisinés à l'indienne	n° 154 p. 61	Soupe complète	n° 160 p. 22	Omelette complète	n° 155 p. 23	Biscuit cappuccino	n° 155 p. 82
Légumes d'hiver rôtis	n° 154 p. 31	Soupe de betteraves	n° 160 p. 26	Omelette gonflée	n° 154 p. 54	Biscuits choco-coco	n° 160 p. 71
Légumes rôtis	n° 155 p. 48	à la crème citronnée	n° 160 p. 26	Panisses	n° 158 p. 54	Biscuits smiley fourrés au chocolat	n° 160 p. 72
Maïs au parmesan	n° 157 p. 20	Soupe de soba aux œufs	n° 155 p. 48	Pâtes au citron et pignons	n° 155 p. 46	Bouchées amandines	n° 159 p. 51
Méli-mélo de légumes au four	n° 157 p. 54	Soupe épicee aux lentilles	n° 155 p. 41	Poêlée de tofu aux épinards	n° 159 p. 20	Bouchées express	n° 156 p. 49
Méli-mélo de légumes confits	n° 160 p. 23	et pois chiches	n° 155 p. 41	Pommes de terre à la poutargue	n° 161 p. 50	Bouchées sablées	n° 157 p. 59
Mijoté complet aux lentilles	n° 155 p. 38	Taboulé	n° 155 p. 42	Purée surprise	n° 159 p. 44	Boules énergétiques	n° 159 p. 51
Minestrone d'hiver	n° 154 p. 43	Tagliatelles et pesto d'épinards	n° 156 p. 48	Ramens au miso et tofu fumé	n° 159 p. 41	Bouquet de roses	n° 159 p. 69
Mini-cocotte de blanquette	n° 156 p. 18	Tarte à la courgette jaune	n° 157 p. 32	Ricotta rôtie	n° 154 p. 54	Brioche à la rhubarbe	n° 156 p. 11
de poulet	n° 158 p. 37	Tarte filo aux fèves	n° 156 p. 14	Sauce au fromage	n° 159 p. 44	Brioche garnie	n° 155 p. 51
Mini-pizzas potagères	n° 158 p. 54	Tarte fine à la tomate	n° 158 p. 18	Sauce originale	n° 161 p. 50	Brioche maison	n° 160 p. 70
Mogettes à la tomate	n° 159 p. 44	Tarte petits pois et chèvre	n° 158 p. 14	aux œufs de poisson	n° 157 p. 29	Brioche perdue	n° 157 p. 59
Omelette persillée	n° 156 p. 19	Tarte spirale	n° 156 p. 17	Sauce tartare	n° 158 p. 68	Brioche perdue à l'ananas	n° 154 p. 59
Orecchiette aux fèves	n° 156 p. 19	Tarte tomates cerises et brocoli	n° 158 p. 17	Smoothie bowls aux fruits rouges	n° 156 p. 60	Brioche perdue aux fruits rouges	n° 160 p. 64
et aux artichauts	n° 160 p. 22	Tartelettes express	n° 158 p. 58	Smoothie réconfort	n° 160 p. 51	Brownie au chocolat	n° 160 p. 62
Paillassons de courges	n° 160 p. 44	Tatin colorée	n° 158 p. 18	Soupe de saison	n° 154 p. 54	et aux amandes	n° 160 p. 62
Parmentier de lentilles	n° 158 p. 58	Tatin d'oignons au Petit Billy	n° 158 p. 24	Soupe miso au chou pak-choï	n° 159 p. 40	Brownie aux fruits moelleux	n° 155 p. 51
Pasta estivale	n° 157 p. 52	Tatin salée	n° 155 p. 44	et raviolis chinois	n° 160 p. 44	Brownie marbré	n° 155 p. 78
Pâtes au citron	n° 158 p. 32	Terrine au chèvre frais	n° 156 p. 17	Tagliatelles express	n° 158 p. 58	Bûche au chocolat et café	n° 161 p. 78
Pâtes aux aubergines grillées	n° 158 p. 62	Terrine de fromage frais	n° 157 p. 52	Tomates confites	n° 158 p. 58	Bûche aux framboises	n° 161 p. 73
Pavés de seitan blanc	n° 156 p. 27	Tian multicolore	n° 158 p. 36			Bûche aux marrons	n° 161 p. 84
à la provençale	n° 159 p. 33	Tian provençal	n° 157 p. 56			Bûche meringuée au lemon curd	n° 161 p. 75
Penne au pesto de persil	n° 155 p. 11	Tofu croustillant au brocoli	n° 160 p. 48	Desserts		Cake aux carottes,	
Penne aux champignons	n° 160 p. 18	Tofu et légumes du soleil	n° 157 p. 18			glaçage au fromage frais	n° 160 p. 69
Penne rigate à la trévise sautée	n° 156 p. 46	Tomates au quinoa	n° 158 p. 37			Cake aux pommes	n° 159 p. 51
Petits choux farcis	n° 156 p. 46	Tomates farcies à l'italienne	n° 158 p. 68			Cake aux prunes et aux raisins secs	n° 160 p. 69
Petits pois au bleu	n° 160 p. 18	Velouté d'edamame	n° 155 p. 38			Cake fondant au lemon curd	n° 158 p. 63
Pilaf de millet	n° 159 p. 44	Velouté de champignons	n° 154 p. 37			Cannelés	n° 158 p. 55
Pizza chèvre miel	n° 160 p. 17	Velouté de chou rouge	n° 154 p. 62			Carpaccio d'agrumes	n° 154 p. 87
Pizza d'automne	n° 158 p. 23	Velouté de potiron	n° 160 p. 15			Cerises au naturel	n° 157 p. 58
Pizza de chou-fleur aux légumes	n° 156 p. 51	Velouté du potager	n° 154 p. 41			Charlotte aux fraises	n° 157 p. 76
Pizza familiale	n° 158 p. 58	Wok de panais à l'asiatique	n° 160 p. 46			Charlotte chocolat blanc	n° 156 p. 75
Pizza Tatin	n° 158 p. 19					et framboises	n° 155 p. 83
Pizza tomates	n° 158 p. 58					Charlotte de Pâques	n° 156 p. 71
aux 2 fromages de chèvre	n° 154 p. 58					Charlotte royale	n° 157 p. 59
Poêlée colorée	n° 154 p. 58					Chaussons feuilletés	n° 157 p. 59
Poêlée de potiron aux lentilles	n° 155 p. 42						
Pois chiches à picorer	n° 155 p. 42						
Pois chiches au curry	n° 157 p. 52						
Polenta grillée	n° 154 p. 18						
Pommes de terre à la fourme	n° 154 p. 18						
Pommes de terre grillées	n° 157 p. 22						
Pommes de terre Hasselback	n° 154 p. 31						
Pommes de terre primeurs au lard	n° 156 p. 22						
Potage anti-froid	n° 154 p. 42						
Potage traditionnel	n° 154 p. 38						
Potée de potiron et de cardons	n° 161 p. 54						
Potimarron farci au riz et fruits secs	n° 160 p. 16						
Potimarron rôti	n° 160 p. 19						
Potimarrons farcis	n° 160 p. 21						
Purée de pois chiches	n° 155 p. 42						
Quiche aux asperges blanches	n° 159 p. 26						
Quiche aux carottes caramélisées	n° 158 p. 22						
Quiche aux champignons	n° 160 p. 20						
Quiche façon tian	n° 158 p. 15						
Quiche poivrons	n° 158 p. 21						
et oignons nouveaux	n° 160 p. 44						
Quiche veggie	n° 159 p. 46						
Ratatouille	n° 156 p. 29						
Risotto aux asperges	n° 160 p. 50						
Risotto aux marrons et potimarron	n° 156 p. 16						
Riz au chou-fleur et citron	n° 155 p. 34						
Riz épice aux pois chiches	n° 160 p. 44						
Rösti orange	n° 158 p. 40						
Rouleaux d'aubergines	n° 155 p. 42						
Salade à l'orientale	n° 155 p. 42						
Salade artichauts boulgour	n° 158 p. 38						
Salade aux boulettes et lentilles	n° 157 p. 37						
Salade camarguaise	n° 158 p. 56						



Tarte petits pois et chèvre,
n° 158 page 14.

Cheesecake au citron	n° 155 p. 9	Crêpes zébrées choco-vanille	n° 154 p. 82	Gâteau basque	n° 159 p. 77	Pudding maison	n° 159 p. 69
Cheesecake aux framboises	n° 158 p. 62	Croque amandine	n° 159 p. 50	Gâteau couronne à l'orange	n° 161 p. 84	Riz au lait	n° 155 p. 51
Cheesecake blanc et rouge	n° 157 p. 58	Croque-cake pomme chocolat	n° 159 p. 70	Gâteau de crêpes au lemon curd	n° 158 p. 63	Roulé feuilleté de Noël	n° 161 p. 79
Cheesecake choco-praliné	n° 160 p. 57	Crumble à la crème de marrons	n° 160 p. 50	Gâteau de grand-mère	n° 155 p. 87	Rouleaux de printemps sucrés	n° 156 p. 46
Cheesecake léger	n° 160 p. 51	Crumble aux poires	n° 155 p. 51	Gâteau du dimanche	n° 157 p. 75	Roulés briochés au lemon curd	n° 158 p. 63
Cheesecake sans cuisson	n° 157 p. 73	Crumble d'abricots	n° 157 p. 9	Gâteau du week-end	n° 159 p. 65	Sablés à la chantilly	n° 157 p. 49
Choco-passion	n° 156 p. 70	Crumble d'automne	n° 159 p. 51	Gâteau éponge	n° 159 p. 66	Sablés fourrés au chocolat au lait	n° 156 p. 59
Chocolat viennois à la cannelle	n° 155 p. 84	Crumble pommes framboises	n° 157 p. 59	Gâteau fromager	n° 154 p. 54	Salade melon et sirop mentholé	n° 158 p. 86
Cigares aux marrons	n° 154 p. 81	Cuajada espagnole	n° 160 p. 51	Gâteau fruité aux pommes	n° 156 p. 49	Samoussas de crêpes aux pommes	n° 154 p. 79
Cigarettes russes farcies	n° 157 p. 59	Cupcakes à la cannelle	n° 161 p. 52	Gâteau invisible aux pommes	n° 159 p. 67	Samoussas régressifs	n° 155 p. 85
Clafoutis aux clémentines	n° 160 p. 13	Cupcakes de Pâques	n° 155 p. 76	Gelée d'épluchures	n° 155 p. 87	Sandwich glacé	n° 157 p. 81
Clafoutis d'été	n° 157 p. 85	Dacquoise choco-noisettes	n° 156 p. 73	et trognons de pommes	n° 155 p. 87	Semifreddo aux fraises et au citron	n° 157 p. 68
Clafoutis de pêches à la lavande	n° 158 p. 93	Délices glacés	n° 157 p. 59	Génoise aux abricots et à la rose	n° 156 p. 72	Sirop gourmand	n° 154 p. 59
Comme une île flottante	n° 156 p. 49	Divin mont-blanc	n° 161 p. 74	Glace au chocolat	n° 157 p. 56	Sorbet au basilic et citron	n° 156 p. 27
Compote multifruits	n° 154 p. 59	Energy balls	n° 155 p. 51	Glaces façon granités coco fraises	n° 158 p. 60	Sorbet crémeux	n° 156 p. 49
Confiture de poires	n° 159 p. 51	Entremets aux fruits rouges	n° 156 p. 68	Granité fraises melon	n° 157 p. 54	Sorbet de pêches plates	
Cookie familial	n° 155 p. 46	Entremets coco	n° 156 p. 77	Granola et yaourt au pomélo	n° 154 p. 87	à l'eau de fleur d'oranger	n° 158 p. 85
Cookies aux pépites de chocolat	n° 160 p. 71	Escargots à la cannelle	n° 160 p. 64	Gratin fruité	n° 157 p. 59	Soufflés glacés	n° 157 p. 77
Coulis	n° 157 p. 59	et à la mangue	n° 160 p. 64	Île flottante revisitée	n° 161 p. 79	Strudel aux pommes	n° 156 p. 49
Coupes griottes	n° 157 p. 58	Eton mess	n° 157 p. 74	L'ensoleillée aux poires	n° 159 p. 63	Strudel facile	n° 155 p. 51
Couscous sucré	n° 155 p. 51	Façon cheesecake	n° 161 p. 76	La croustade aux pommes	n° 154 p. 93	Sucettes glacées	n° 157 p. 78
Crème façon basque	n° 159 p. 51	au sirop d'érable	n° 158 p. 54	Lassi	n° 160 p. 51	Surprise au caramel	n° 155 p. 81
Crème glacée au lemon curd	n° 158 p. 63	Far aux pruneaux	n° 158 p. 54	La tarte au citron classique	n° 156 p. 63	Tarte à l'orange	n° 155 p. 48
Crème onctueuse	n° 160 p. 51	Feuilleté en bande	n° 157 p. 72	Layer cake amandier	n° 156 p. 76	Tarte à la rhubarbe fondante	n° 155 p. 74
Crème renversée	n° 160 p. 51	Feuilleté pêches abricots	n° 158 p. 86	Layer cake chocolat	n° 155 p. 69	Tarte amandine aux abricots	n° 158 p. 85
Crème renversée à la vanille	n° 160 p. 39	Financier express aux framboises	n° 157 p. 11	Layer cake de Noël	n° 161 p. 82	Tarte au chocolat	
Crèmes dessert vanille rhubarbe	n° 156 p. 44	Financiers aux noisettes	n° 160 p. 66	Le nougat de Tours	n° 161 p. 93	et noix de macadamia	n° 155 p. 77
Crèmes façon mamie Suzette	n° 160 p. 57	et aux clémentines	n° 158 p. 63	Le piquençâgne	n° 157 p. 49	Tarte au chocolat noir	n° 161 p. 76
Crêpe gourmande	n° 154 p. 80	Flan aux 2 parfums	n° 158 p. 63	Linzertote au pomélo	n° 158 p. 56	Tarte au citron vert	n° 156 p. 66
Crêpe normande caramel		Flan des îles	n° 154 p. 59	et à la mandarine	n° 154 p. 87	Tarte aux figues et crème pistache	n° 158 p. 87
au beurre salé	n° 154 p. 77	Flan pâtissier	n° 155 p. 51	Madeleines miel et citron bergamote	n° 160 p. 63	Tarte aux fraises crèmeuse	
Crêpes 100 % chocolat	n° 154 p. 81	Flans chocolat et mandarine	n° 154 p. 56	Makis praliné et framboises	n° 154 p. 84	à la vanille	n° 157 p. 80
Crêpes à la crème de mangue		Flans crémeux au caramel	n° 155 p. 55	Marbré moelleux	n° 160 p. 65	Tarte aux framboises	n° 158 p. 63
à l'orange	n° 154 p. 85	Flat bread	n° 160 p. 51	Marquise aux petits-beurre	n° 155 p. 78	Tarte aux nectarines	
Crêpes coco et ananas	n° 154 p. 59	Fondue fruitée	n° 158 p. 63	Marquise express	n° 160 p. 51	et croustillant noisettes	n° 158 p. 83
Crêpes croustillantes	n° 154 p. 82	Fraisier	n° 156 p. 73	Melon glacé à l'amaretto	n° 157 p. 67	Tarte aux pommes	n° 154 p. 58
Crêpes légères aux pommes	n° 156 p. 49	Fraisier à la fève tonka	n° 157 p. 79	Merveilleux	n° 155 p. 82	Tarte aux quetsches et spéculoos	n° 159 p. 46
Crêpes napperons en dentelle	n° 154 p. 84	Galette des Rois à la frangipane	n° 154 p. 70	Merveilleux aux framboises	n° 156 p. 78	Tarte cheesecake aux cerises	n° 159 p. 48
Crêpes noix chocolat	n° 159 p. 51	Galette fourrée	n° 156 p. 49	Mi-cuit cœur coulant	n° 155 p. 81	Tarte citron framboises	n° 157 p. 59
Crêpes roulées	n° 155 p. 51	Gâteau à la cerise noire	n° 158 p. 55	Millas	n° 158 p. 56	Tarte fine aux pommes	n° 156 p. 49
Crêpes rustiques		Gâteau au citron	n° 160 p. 51	Mille-feuille au chocolat au lait	n° 161 p. 72	Tarte fleurie	n° 159 p. 72
à la crème de citron	n° 154 p. 78	Gâteau aux 3 saveurs	n° 159 p. 66	et à la vanille	n° 158 p. 63	Tarte fondante	n° 159 p. 51
Crêpes à la crème de mangue							
<i>à l'orange, n° 154 p. 85.</i>							
							
Oreillons de pêches au sirop épice	n° 158 p. 82	Pancakes à la ricotta	n° 154 p. 76	Mini-tartelettes au lemon curd	n° 158 p. 63	Tarte graphique	n° 155 p. 75
Pancakes moelleux	n° 160 p. 51	Pancakes moelleux	n° 160 p. 51	Moelleux au chocolat, cœur pistache	n° 158 p. 28	Tarte minute melon framboises	n° 158 p. 82
Pannacotta aux fraises	n° 156 p. 49	Pannacotta aux fraises	n° 156 p. 49	Moelleux choco-menthe	n° 155 p. 85	Tarte quadrillée de grand-mère	n° 159 p. 68
Pannacottas méditerranéennes	n° 161 p. 80	Papillote vanillée à l'ananas	n° 154 p. 59	Mousse au chocolat	n° 155 p. 42	Tarte rustique	n° 157 p. 77
Pastis du Quercy	n° 156 p. 74	Paris-brest	n° 156 p. 74	Mousse express au lemon curd	n° 158 p. 63	Tartelettes aux pommes	
Pâte à tartiner maison	n° 160 p. 77	Pastis du Quercy	n° 160 p. 77	Mousse rose	n° 157 p. 59	et à la crème d'amandes	n° 160 p. 11
Pâte de noix	n° 159 p. 51	Pâte à tartiner maison	n° 155 p. 84	Mousses d'été	n° 157 p. 74	Tartelettes aux pommes meringuées	n° 159 p. 68
Pavlova aux fraises	n° 156 p. 79	Pâte de noix	n° 159 p. 51	Mousses glacées	n° 155 p. 80	Tartelettes sucrées-salées	n° 156 p. 66
Pavlova aux fruits rouges	n° 158 p. 84	Pavlova aux fruits rouges	n° 158 p. 84	Muffins aux pépites de chocolat	n° 160 p. 68	Tatin	n° 159 p. 72
Petits nids de Pâques	n° 155 p. 50	Petits nids de Pâques	n° 155 p. 50	Muffins cœur lemon curd	n° 158 p. 63	Tatin aux noix	n° 155 p. 68
Poires au sirop	n° 160 p. 38	Poires au sirop	n° 160 p. 38	Muffins gourmands	n° 159 p. 51	Tatin aux pommes	n° 160 p. 38
Poires farcies	n° 159 p. 51	Poires farcies	n° 159 p. 51	Muffins pommes cannelle	n° 159 p. 70	Tatin pomme poire	n° 155 p. 87
Pommes au four	n° 155 p. 51	Pommes au four	n° 155 p. 51	Noix caramélisées	n° 159 p. 51	Tatin tropicale	n° 154 p. 59
Pommes au four	n° 159 p. 64	Pommes au four	n° 159 p. 64	Oreillons de pêches au sirop épice	n° 158 p. 82	Tendres beignets	n° 159 p. 70
Pommes au four	n° 161 p. 54	Pommes au four	n° 161 p. 54	Pancakes à la ricotta	n° 154 p. 76	Terrine glacée à la pistache	n° 157 p. 81
Pommes au four meringuées	n° 159 p. 69	Pommes au four meringuées	n° 159 p. 69	Pancakes moelleux	n° 160 p. 51	Tiramisu au lemon curd	n° 160 p. 48
Profiteroles revisitées	n° 158 p. 63	Profiteroles revisitées	n° 158 p. 63	Pannacotta aux fraises	n° 156 p. 49	Tiramisu déstructuré	n° 161 p. 81



Mes petits plats quotidiens

Du côté de la consommation bio

La France est le **2^e** marché européen de la consommation bio, derrière l'Allemagne.

(Agence Bio/Andi 2021, Agreste/RA 2010)

Plus des **3/4** des Français consomment aujourd'hui des produits bio au moins une fois par mois.

(Baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France/L'Agence bio/CSA 2022)

Plus de **80 %** des produits bio proviennent de nos territoires (hors produits tropicaux).

La part bio de la consommation alimentaire des ménages est de **6,6 %**.

(Interbev)



94 %

des Français déclarent connaître le label AB.

91 %

lui font largement confiance.
(Agence Bio/Institut CSA - mars 2022)

100 %

de la viande bovine bio consommée en France est d'origine française.

(Agence Bio/Andi)

12 idées avec de la chair à saucisses

p.46

Ultra faciles

p.47

Spécial galette

p.49

12 idées avec des oranges

p.51

Classement des circuits de distribution de viande bio

1. GMS
2. Magasins spécialisés
3. Boucheries

(Agence Bio/Andi)

Du côté de la production bio

La France est le **1^{er}** pays européen en production bio, devant l'Espagne et l'Italie.

(Institut de recherche de l'agriculture biologique/Interbev)



12 idées avec... de la chair à saucisses



Qu'elle soit à base de porc, de bœuf ou d'un mélange de viandes hachées, cette préparation goûteuse est le basique malin par excellence pour cuisiner des petits plats variés.

1 Boulettes orientales

Mélangez 500 g de chair à saucisses avec 1 oignon fondu, 1 gousse d'ail hachée, 1 c. à soupe de jus de citron, de la coriandre, du cumin et du paprika. Salez, poivrez et formez des boulettes. Farinez-les et poêlez-les 8 à 10 mn avec de l'huile d'olive.

2 Feuilletés apéritifs

Coupez une pâte feuilletée en 8 carrés. Déposez au centre 1 c. à café de confiture d'oignons puis une grosse noix de chair à saucisses. Rabattez les 4 coins par-dessus et soudez. Dorez à l'œuf et faites cuire 15 à 20 mn à 200 °C.

3 Salade tiède

Faites rissoler 1 oignon haché dans de l'huile d'olive, puis ajoutez 250 g de chair à saucisses, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Laissez doré 15 mn. Ajoutez à une salade d'endives au roquefort.

4 Moules au vin blanc

Faites revenir dans du beurre 2 échalotes hachées, puis ajoutez 200 g de chair à saucisses émiettée, 50 g de jambon cru haché et des herbes. Versez 2 l de moules et 15 cl de vin blanc. Couvrez et laissez cuire 5 mn.

5 Œufs frits à l'écossaise

Enrobez 8 œufs durs d'une épaisse couche de chair à saucisses bien relevée. Panez-les en les roulant dans de la farine, de l'œuf battu puis de la chapelure. Faites frire 5 à 6 mn.

6 Ratatouille d'hiver

Faites confire 45 mn en cocotte 800 g de légumes d'hiver (butternut, carottes, céleri-rave, panais, oignon, ail) avec 300 g de chair à saucisses, 250 g de pulpe de tomates, 2 c. à soupe de concentré de tomates, 10 cl d'huile d'olive et des herbes.

7 Pain de viande à la canadienne

Mélangez 250 g de chair à saucisses avec 200 g de jambon blanc haché, 1 oignon et 1 échalote hachés, 1 œuf, 10 cl de lait, 2 c. à soupe de chapelure et des aromates. Tassez dans un moule à cake et badigeonnez d'un mélange de ketchup, moutarde et cassonade. Faites cuire 1 h 30 à 170 °C.

8 Pommes de terre farcies

Faites revenir 300 g de chair à saucisses avec 1 gousse d'ail hachée, 1 c. à café de câpres écrasées, du piment et 10 cl de sauce tomate. Farcissez-en des demi-pommes de terre cuites et parsemez de fromage. Faites gratiner 10 mn.

9 Farce pour la volaille

Mélangez 200 g de chair à saucisses avec 150 g de foies de volaille hachés, 100 g de jambon haché, 1 œuf, 6 pruneaux dénoyautés, 1 c. à soupe de raisins secs, 1 oignon haché, 100 g de ricotta, des herbes et aromates.

10 Soupe complète

Préparez 70 cl de soupe de légumes (carottes, épinards, chou, céleri, oignon). Ne la mixez pas et ajoutez 300 g de chair à saucisses dorée à la poêle 8 mn et relevée de curry.

11 Gratin nourrissant

Faites revenir 350 g de chair à saucisses avec 1 oignon grillé, puis ajoutez 20 cl de coulis de tomates et des aromates. Alternez dans un plat des couches de tranches de pommes de terre cuites et de farce. Couvrez de béchamel et de gruyère. Enfournez 30 mn à 180 °C.

12 Champignons au four

Saisissez 200 g de chair à saucisses émiettée, puis mélangez avec 100 g de pulpe de tomates et 5 c. à soupe de béchamel. Farcissez-en des têtes de champignons, parsemez de comté râpé et enfournez 20 mn à 190 °C.

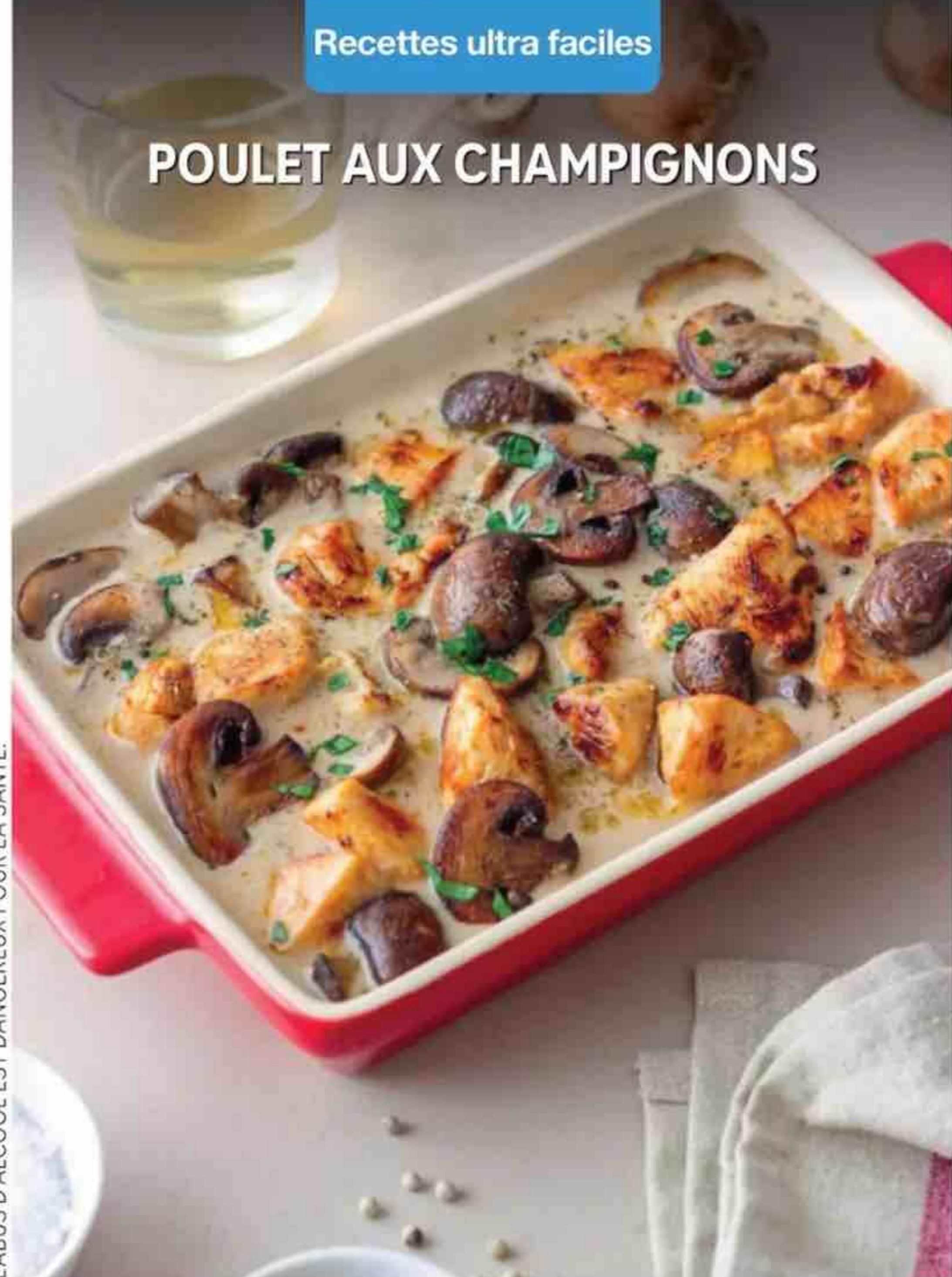
Recettes ultra faciles

SALADE DE CRESSON ET POIRES



Recettes ultra faciles

POULET AUX CHAMPIGNONS



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

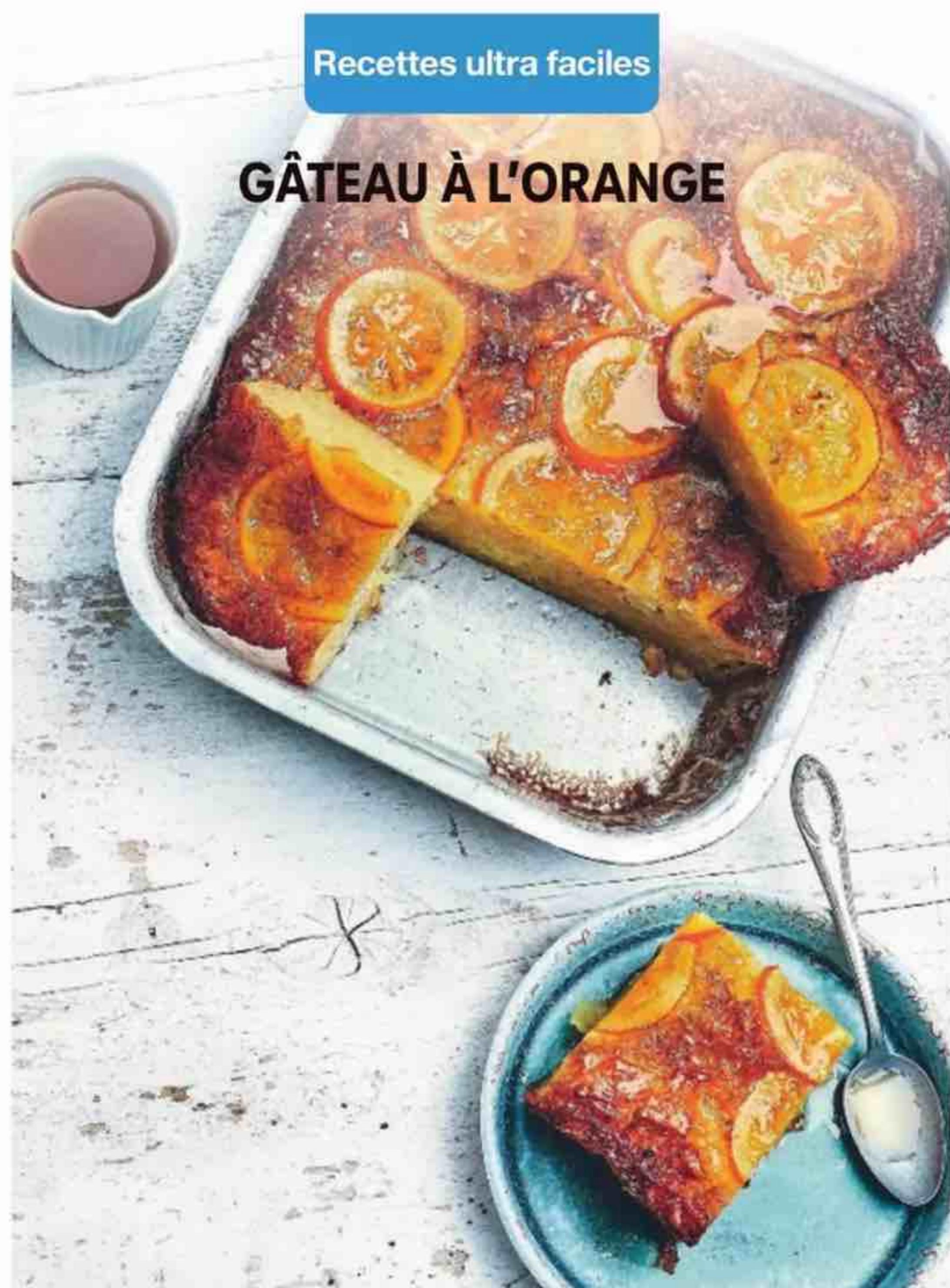
Recettes ultra faciles

RIZ SAFRANÉ AUX LÉGUMES



Recettes ultra faciles

GÂTEAU À L'ORANGE





Poulet aux champignons

4 personnes 20 MN 35 MN

- 3 blancs de poulet ■ 500 g de champignons de Paris ■ 2 échalotes
- 1 gousse d'ail ■ 1/2 botte de persil ■ 10 cl de crème liquide ■ 50 g de beurre ■ 15 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de moutarde ■ 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de sauce au poisson type Worcestershire
- 1 c. à café de paprika ■ sel ■ poivre.

Coupez les blancs de poulet en gros cubes, faites-les dorer 5 mn dans une sauteuse avec 20 g de beurre. Réservez.

Ôtez le pied des champignons, lavez les chapeaux et coupez-les en 2. Pelez puis hachez les échalotes et l'ail. Dans une poêle avec 20 g de beurre, faites sauter le tout 5 mn à feu vif.

Salez, poivrez, saupoudrez de farine, mélangez puis versez le bouillon, couvrez et laissez frémir 15 mn. Transvasez la préparation dans un plat beurré.

Préchauffez le four à 180 °C. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-y la crème, la moutarde et la sauce, mélangez puis nappez-en le poulet. Remuez et rectifiez l'assaisonnement. Versez dans le plat, saupoudrez de paprika puis enfournez 10 mn.

Avec du fromage

Ajoutez du parmesan ou quelques lamelles de roquefort au mélange à la moutarde.

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



Gâteau à l'orange

4 personnes 25 MN 50 MN

- 2 oranges bio (zeste) ■ 4 œufs
- 150 g de yaourt à la grecque
- 180 g de pâte filo ■ 15 cl d'huile de tournesol ■ 130 g de sucre ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 1 pincée de sel.

Pour le sirop : ■ 2 oranges bio ■ 300 g de sucre ■ 1/2 gousse de vanille.

Coupez les feuilles de pâte filo en morceaux, laissez sécher à température ambiante.

Préparez le sirop : nettoyez les oranges. Zestez et pressez-en une, puis coupez-la en morceaux. Taillez la seconde en tranches fines.

Réunissez 35 cl d'eau, le sucre, le zeste, le jus, les morceaux et les tranches d'oranges dans une casserole. Fendez et grattez la gousse de vanille, ajoutez-la, portez à ébullition et laissez frémir 10 mn. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 170 °C. Nettoyez les oranges, prélevez-en les zestes et mettez-les dans un saladier avec le sucre, l'huile, le yaourt, la levure et le sel. Mélangez, puis incorporez les œufs un par un. Intégrez-y les morceaux de pâte filo.

Versez dans un moule chemisé de papier cuisson. Égouttez les tranches d'oranges du sirop et disposez-les sur la pâte. Enfournez 40 mn.

Sortez le gâteau du four, puis arrosez-le encore chaud avec le sirop, en procédant en plusieurs fois pour qu'il soit imbiber. Servez froid.



Salade de cresson et poires

4 personnes 15 MN 10 MN

- 1 botte de cresson ■ 2 poires
 - 150 g de feta ■ 2 tranches de pain ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
- Pour la vinaigrette** : ■ 1 c. à soupe de persil et menthe ciselés ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de sirop de fruits rouges ■ 1 c. à soupe de miel.

Préchauffez le four à 200 °C. Taillez les tranches de pain en dés. Dispersez-les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Arrosez de la moitié de l'huile et enfournez 8 mn.

Lavez soigneusement puis essorez le cresson. Supprimez les grosses tiges. Pelez les poires, coupez-les en quartiers, épépinez-les et détailliez-les en tranches. Faites-les dorer 3 mn de chaque côté dans une poêle avec le reste d'huile.

Fouettez ensemble du poivre et les ingrédients de la vinaigrette, versez-la dans un saladier puis ajoutez le cresson, les croûtons de pain et les tranches de poires. Émiettez la feta dessus et mélangez délicatement.

Croûtons à l'ail

Pour parfumer les croûtons, faites légèrement griller à la poêle de l'ail haché dans un bon filet d'huile d'olive, puis arrosez-en le pain avant de l'enfourner.



Riz safrané aux légumes

4 personnes 15 MN 40 MN

- 250 g de riz ■ 2 pincées de filaments de safran ■ 3 carottes ou 300 g de courge butternut ■ 250 g de champignons de Paris ■ 2 navets boule d'or ■ 1 oignon ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les navets et les carottes. Faites-les cuire ensemble 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et coupez-les en morceaux. Supprimez le pied des champignons, nettoyez les chapeaux et taillez-les en quartiers. Pelez puis émincez l'oignon.

Cuisez le riz en suivant les indications portées par l'emballage. Pendant ce temps, dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile, faites sauter les champignons 5 mn. Ajoutez l'oignon, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn à couvert.

Préchauffez le four à 160 °C. Faites tiédir l'huile restante et ajoutez le safran. Mélangez et laissez reposer 1 mn. Égouttez le riz. Réunissez le tout avec les navets, les carottes et les champignons.

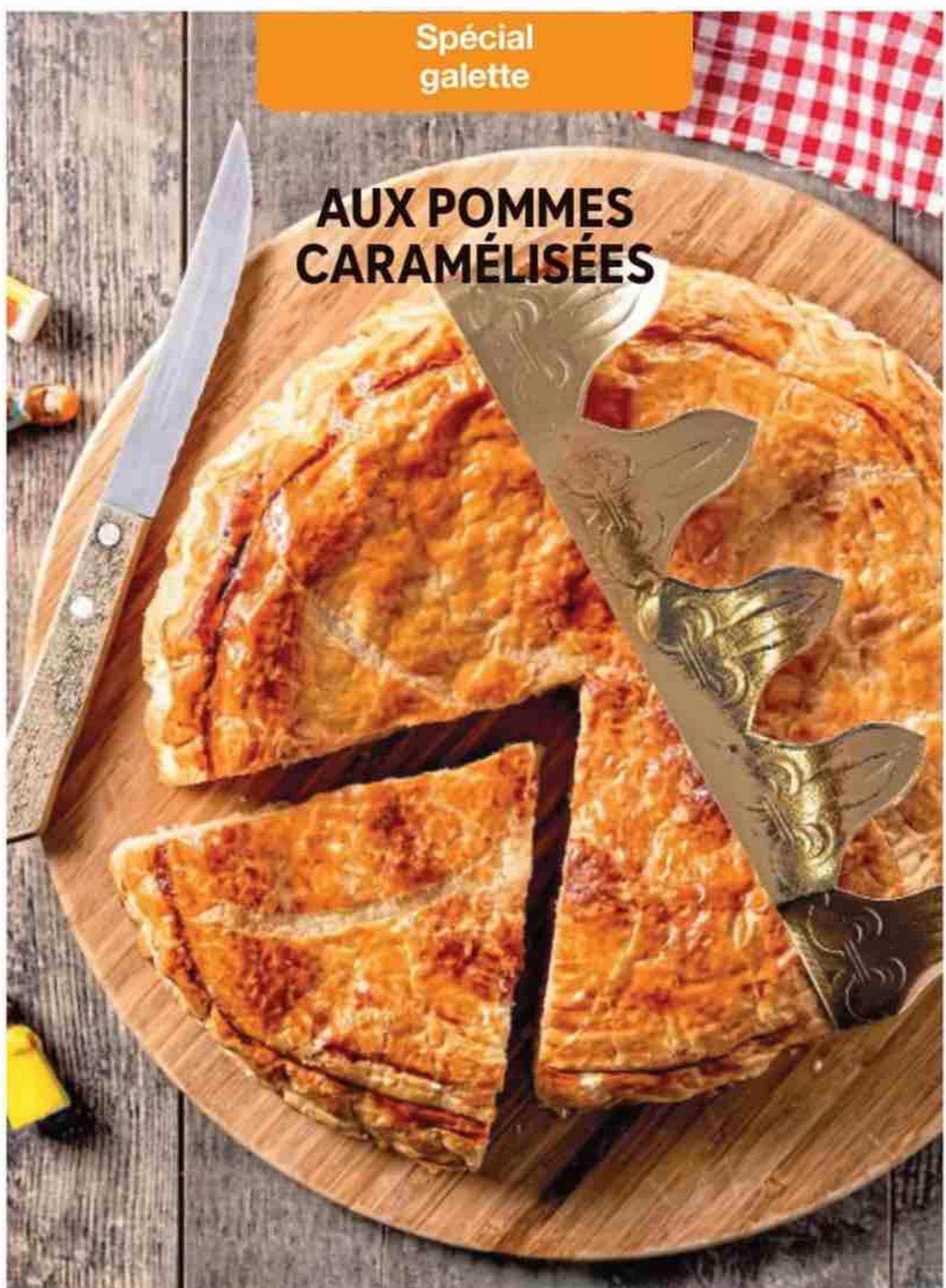
Transvasez dans un plat à four, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement. Enfournez 10 mn pour réchauffer l'ensemble et servez.

L'astuce parfum

Trempé dans l'huile tiède – on peut aussi le faire dans de l'eau tiède –, le safran libère mieux ses arômes. Idéalement, on le fait plusieurs heures avant de cuisiner.

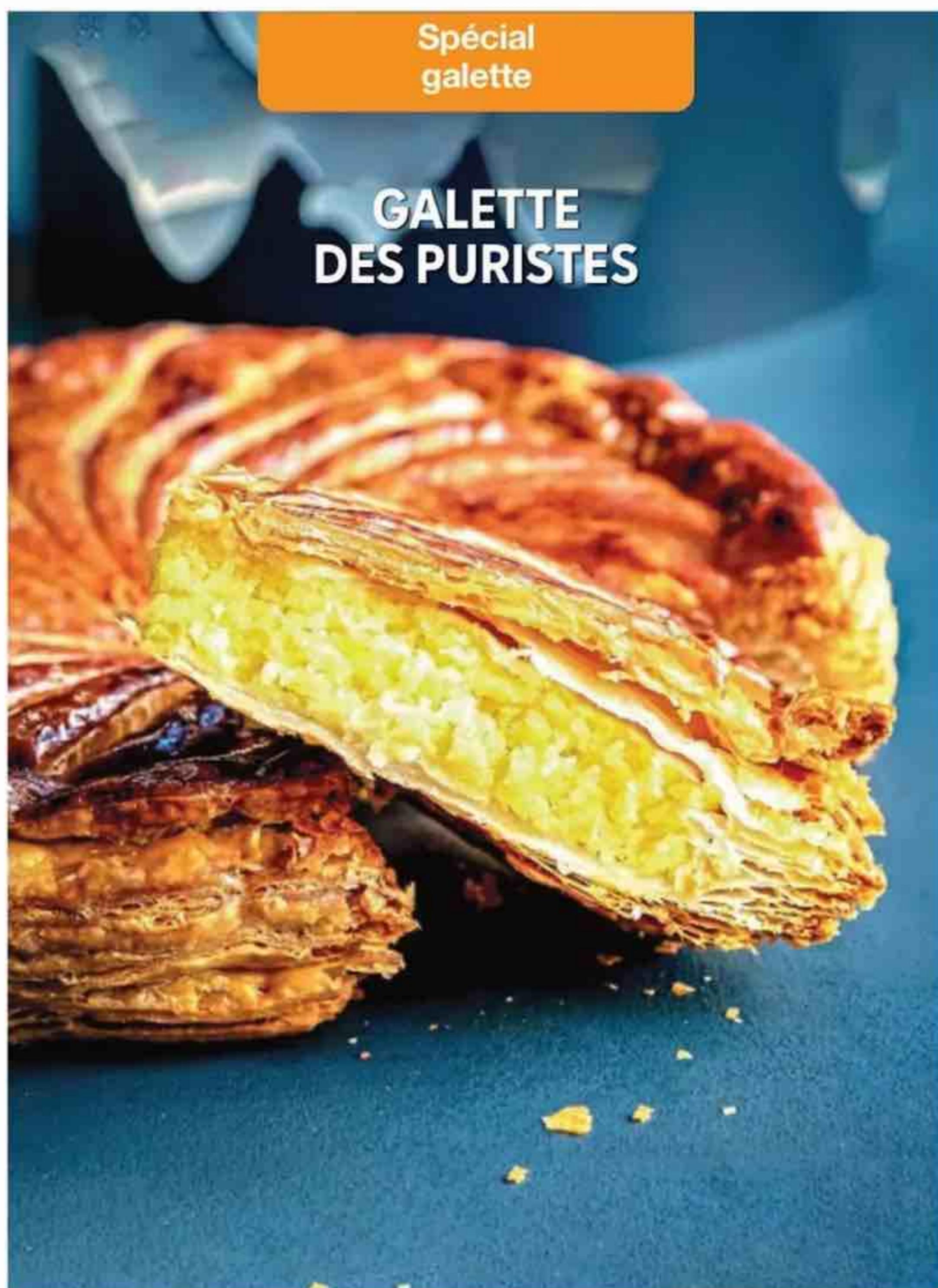
Spécial
galette

AUX POMMES CARAMÉLISÉES



Spécial
galette

GALETTE DES PURISTES



Spécial
galette

LA REINE DES CHOCOLATS



Spécial
galette

COURONNE DES ROIS





Traditionnelle

4 personnes 15 MN 30 MN

■ 100 g de poudre d'amandes ■ 2 pâtes feuilletées bien froides ■ 2 œufs entiers + 1 jaune ■ 100 g de beurre mou ■ 100 g de sucre ■ 1 c. à café d'extrait de vanille liquide ■ 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Travaillez ensemble le beurre et le sucre jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse. Ajoutez la poudre d'amandes, mélangez, puis incorporez les 2 œufs entiers, la vanille et le sel.

Déroulez 1 pâte feuilletée sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Étalez la crème d'amandes dessus en laissant 3 cm de marge sur le pourtour. Humidifiez-le. Insérez la fève.

Déposez la seconde pâte dessus. Soudez les bords, puis striez la surface en veillant à ne pas la déchirer. Entaillez les bords régulièrement sur le pourtour pour que la pâte gonfle bien.

Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en la galette. Enfournez 30 mn.

L'astuce de pâtissier

Pour une galette bien dorée, badigeonnez-la à deux reprises avec le jaune d'œuf, en la réservant 15 mn au frais avant la seconde couche, puis enfournez.



Aux pommes caramélisées

4 personnes 20 MN 35 MN

■ 4 pommes type golden ■ 2 pâtes feuilletées ■ 80 g de sucre ■ 1 jaune d'œuf ■ 30 g de beurre ■ 1/2 gousse de vanille.

Pelez puis épépinez les pommes et taillez la chair en dés. Fendez la gousse de vanille en 2 et prélevez-en les graines.

Chauffez le beurre dans une poêle. Ajoutez les pommes, saupoudrez du sucre et cuisez 3 mn à feu moyen. Augmentez le feu et poursuivez la cuisson à feu vif en remuant régulièrement.

Ajoutez les graines de vanille hors du feu et remuez. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C.

Déroulez 1 pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Répartissez les dés de pommes dessus en une couche d'épaisseur égale et en laissant 3 cm de marge sur le pourtour.

Humidifiez légèrement les bords. Glissez la fève dans les fruits, puis couvrez avec la seconde pâte. Soudez les bords. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en la galette. Enfournez 30 mn.

Le bon réflexe

S'ils dés de pommes rendent trop d'eau, égouttez-les partiellement avant de garnir la galette afin de ne pas trop humidifier la pâte.



Couronne des Rois

4 personnes 20 MN 5 H 30 MN

■ 1 bombe de chantilly ■ 50 g de fruits confits entiers.

Pour la couronne : ■ 50 g de fruits confits coupés en dés ■ 1 c. à soupe de zestes d'orange et de citron ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 2 œufs entiers + 1 jaune ■ 120 g de beurre ■ 3 c. à soupe de lait tiède ■ 250 g de farine ■ 30 g de sucre en poudre ■ 2 c. à soupe de sucre perlé ■ 15 g de levure de boulanger fraîche ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées ■ sel.

Préparez la couronne : émiettez la levure dans le lait. Mélangez la farine, les œufs, le sucre en poudre, les zestes et 3 pincées de sel. Incorporez-y la levure délayée et l'eau de fleur d'oranger.

Coupez le beurre en petits morceaux, puis intégrez-les en pétrissant. Ajoutez les dés de fruits confits et travaillez encore un peu. Laissez monter 3 h à température ambiante.

Dégarez la pâte, puis façonnez-la en une boule aplatie. Trouez le centre sur un diamètre d'environ 10 cm et lissez le tout. Déposez sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Laissez lever 2 h.

Préchauffez le four à 180 °C. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en la couronne. Saupoudrez du sucre perlé et parsemez des amandes effilées. Enfournez 20 à 25 mn.

Laissez refroidir hors du four. Coupez la brioche dans l'épaisseur, garnissez-la de chantilly, glissez la fève, décorez des fruits confits et dégustez.



Chocolatée

4 personnes 15 MN 35 MN

■ 100 g de chocolat noir ■ 2 rouleaux de pâte feuilletée

■ 2 œufs entiers + 1 jaune ■ 100 g de beurre mou ■ 100 g de poudre d'amandes ■ 100 g de sucre.

Préchauffez le four à 180 °C. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre à feu doux avec le beurre. Mélangez la poudre d'amandes, le sucre et les œufs entiers.

Réunissez les 2 préparations et travaillez la crème jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Transvasez dans une poche munie d'une douille lisse et large.

Déroulez 1 pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson. Disposez dessus un cordon de crème en spirale en partant du centre. Laissez 3 cm de marge sur le pourtour, puis humidifiez-le. Insérez la fève.

Déposez la pâte restante dessus, puis soudez les bords. Dessinez des motifs avec la pointe retournée d'un petit couteau. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en la pâte. Enfournez 30 mn.

12 idées avec... des oranges



Aussi beau que bon, ce fruit gorgé de vitamines apporte du soleil en plein hiver. Jus, zeste, chair, peau, tout peut être transformé en délices pleins de peps.

1 Écorces confites

Coupez la peau de 3 oranges et taillez-la en lanières. Faites-les blanchir 5 mn, puis plongez-les dans du sirop de sucre et laissez frémir 15 mn. Laissez refroidir dans la casserole et réchauffez. Recommencez l'étape de cuisson 2 fois.

2 Tarte fondante

Portez à ébullition 20 cl de jus d'oranges + 1 zeste, puis incorporez-les à 2 œufs + 3 jaunes, 80 g de sucre et 30 g de Maïzena. Chauffez jusqu'à épaississement et ajoutez 200 g de beurre. Coulez la crème sur une pâte sablée cuite à blanc.

3 Oranges givrées

Évidez 4 oranges puis mixez la chair et filtrez-la en pressant. Ajoutez 150 g de mascarpone, 3 gouttes de vanille, 4 c. à soupe de sucre et de la menthe ciselée. Faites prendre la glace et garnissez-en les oranges. Conservez-les au congélateur.

4 Salade d'hiver

Prélevez les suprêmes de 5 oranges, puis coupez-les en dés. Faites mariner dans leur jus, avec celui d'1 citron vert, de la cannelle et du miel. Ajoutez la chair d'une mangue et du basilic ou de l'estragon.

5 Crêpes Suzette

Râpez le zeste d'1 orange et d'1 citron et pressez-les. Chauffez les jus avec 10 cl de Grand Marnier, 5 c. à soupe de sucre et 50 g de beurre, jusqu'à ce que le sirop épaississe. Nappez-en des crêpes, avant de les flamber avec 10 cl de Grand Marnier.

6 Oeufs en neige

Préparez 40 cl de crème anglaise en ajoutant le zeste d'1 orange à la fin. Couvrez et laissez refroidir. Battez des blancs d'œufs, pochez-les en portions dans du lait frémissant. Montez les îles et arrosez de caramel additionné du jus de l'orange.

7 Sablés fruités

Réalisez une pâte à sablés basique en ajoutant le zeste d'1 orange, puis faites cuire les sablés. Ajoutez la moitié du jus de l'orange au glaçage et couvrez-en les sablés lorsqu'ils sont froids.

8 Cake marbré

Préparez une pâte à cake sucrée, puis divisez-la en 2. Parfumez une moitié avec du cacao (ou chocolat fondu), ajoutez le zeste et le jus d'1 orange dans l'autre. Alternez les couches dans le moule, en glissant quelques dés d'écorces d'oranges confites. Faites cuire.

9 Carpaccio épice

Pelez à vif 4 oranges et coupez-les en tranches fines. Chauffez 20 cl de jus d'oranges avec 100 g de sucre en fouettant, laissez épaissir, puis ajoutez les graines d'1/2 gousse de vanille, 3 pincées de cannelle et 1 de safran. Couvrez et laissez refroidir, puis arrosez-en le carpaccio.

10 Verrines gourmandes

Prélevez les suprêmes de 4 oranges et coupez-les en 2. Préparez une chantilly avec 15 cl de crème froide. Couvrez le fond de verrines de fondant au chocolat (ou autre gâteau), puis répartissez les oranges et surmontez de chantilly.

11 Pâtes de fruit

Mixez la chair de 2 oranges et chauffez le jus avec 150 g de sucre en poudre et 50 g de sucre à confiture. Mélangez jusqu'à ébullition et versez le sirop dans les empreintes du moule. Laissez sécher et roulez chaque bouchée de pâte dans du sucre cristal.

12 Mousse acidulée

Préparez une crème à l'orange (recette n° 2), puis incorporez 2 blancs d'œufs montés en neige et 10 cl de crème fouettée sucrée. Faites prendre 4 h au frais.

TATIN D'ENDIVES AU BLEU

Une belle tarte Tatin salée :
de quoi vous réconforter !



4 30 MN
35 MN 5 MN

Pour la pâte brisée :

■ 250 g de farine ■ 125 g
de beurre mou ■ 1 œuf.

Pour la garniture :

■ 1 kg d'endives
■ 100 g de bleu ■ 30 g de
beurre ■ 50 g de sucre
■ 1 poignée de cerneaux
de noix ■ 2 c. à soupe
de vinaigre balsamique
■ herbes de Provence.



Confectionnez la pâte en mélangeant la farine avec le beurre mou, l'œuf et, si besoin, 1c. à soupe d'eau froide, jusqu'à obtenir une boule de pâte bien souple. Laissez-la reposer au frais.

Chauffez une poêle antiadhésive. Versez-y le sucre et, quand il commence à fondre, ajoutez le vinaigre balsamique et 20 g de beurre. Mélangez bien jusqu'à ce que cela caramélise.

Coupez les endives en 2 dans la longueur. Déposez-les dans la poêle, côté coupé sur le caramel. Faites cuire à feu doux et à couvert 5 mn, puis encore 5 mn à découvert.



Disposez les endives dans un moule à manqué beurré, face caramélisée vers le fond, d'abord en rosace, puis dans les espaces libres afin de couvrir toute la surface du moule. Versez le caramel restant de la poêle.

Répartissez les cerneaux de noix, un peu d'herbes de Provence et le fromage coupé en dés. Étalez la pâte brisée à la dimension du moule, recouvrez le tout de la pâte en rentrant bien les bords à l'intérieur du moule.

Enfournez 25 mn à 180 °C. Sortez le moule du four, attendez 5 mn avant de démouler sur une assiette de présentation.

À FAIRE

- ✓ Préparer la pâte la veille en la laissant au réfrigérateur.
- ✓ Faire attention aux projections pendant la réalisation du caramel.



À NE PAS FAIRE

- ✗ Faire trop brunir le caramel avant d'ajouter le vinaigre balsamique, car le caramel deviendrait trop amer.
- ✗ Laisser des espaces vides entre les ingrédients : la tatin, une fois retournée laisserait voir des zones de pâte et ne ferait pas très généreuse.

Le cidre, un retour en fanfare

Ce pétillant naturel, longtemps associé à l'Épiphanie ou à la Chandeleur, a de nouveau le vent en poupe.

Par Miss Tchin Tchin

A l'instar de la bière qui s'est rajeuni grâce à la multiplication des microbrasseries artisanales, le cidre a su se réinventer. Une nouvelle génération de cidriculteurs, à la recherche constante de la qualité, remet au goût du jour cette boisson ancestrale. Surfant sur l'évolution des modes de consommation, les acteurs de la filière reposent le cidre comme une boisson trendy.

Une palette aromatique variée

Le cidre, tout comme le vin, est un produit de terroir, dépendant du climat, du sol, de la variété des pommes utilisées et, bien entendu, du producteur. Il en résulte des produits uniques s'adaptant à chaque instant de dégustation et aux mets les plus improbables, comme une tarte fine aux poireaux, un suprême de volaille ou une blanquette de veau. Cet élixir, issu d'une agroforesterie

ancestrale et naturelle, offre une complexité aromatique, florale, fruitée ou minérale qui devrait s'apprécier autrement que dans une bolée.

De plus, les consommateurs, en quête permanente de nouveautés, ont encouragé les producteurs à faire preuve d'imagination. Ainsi, Jean-Luc Olivier, du domaine La Galotière (Orne), s'est inspiré des Canadiens en produisant un cidre « de glace », un breuvage non pétillant et liquoreux obtenu par cryoconcentration* et qui révèle des arômes très complexes.

Le sauternes ou le monbazillac n'ont qu'à bien se tenir !

Et, pour convaincre de nouveaux publics, les cidriculteurs se sont lancés dans les cidres millésimés, car oui, le cidre peut vieillir et se bonifier !

À quand une carte des cidres, au même titre que les vins, dans les restaurants ?

* En séparant le sucre de l'eau, cette méthode par le froid consiste à concentrer les arômes du cidre.

NOTRE SÉLECTION

Adresses page 80



Demi-sec

Produit avec des variétés de pommes à cidre normandes telles la frequin, bisquet et mettais, ce cidre se révèle frais et tannique.

AOC Pays d'Auge demi-sec, La Galotière, 7,25 €.



Produit en Bretagne

Cet apéritif liquoreux, fruité et raffiné, se déguste en apéritif ou en fin de repas avec du fromage ou des desserts pâtissiers.

Cidre de glace, Moelleux de cidre, Kerisac, 10 € (37,5 cl).



Médaille d'argent

Cidre bio issu de variétés de pommes à cidre douce moën et peau de chien.

Brut, Le Lamballais, Cidrerie Benoit, 4,99 €.

TOUT SAVOIR SUR... *Le cidre français*

Dans un premier temps, il faut savoir qu'il existe un cidre produit à base de pommes et un autre à base de poires, que l'on appelle tout simplement le poiré.

Pour le cidre français, deux régions sortent de la mêlée : la Normandie (l'IGP cidre de Normandie ou cidre normand) et la Bretagne (l'IGP cidre de Bretagne). La carte s'étend pourtant dans le Nord-Pas-de-Calais (avec l'Avesnois, le Boulonnais, le Haut-Artois et les Ardennes), dans la Loire et au Pays basque. Le cidre basque existe même depuis l'Antiquité. La légende nous dit que ce sont les marins basques qui firent découvrir le cidre aux marins normands !

Une méthode traditionnelle typiquement française

Le cidre traditionnel est élaboré uniquement à partir de pommes à cidre. Il doit être naturel, c'est-à-dire sans sucre ajouté, fermenté grâce à l'action des levures naturellement présentes dans les pommes et son effervescence est issue d'une prise de mousse naturelle

en bouteille. L'ajout d'eau, de sucre, de levures et de gaz est interdit.

Le cidre est classé en plusieurs catégories : doux, brut, fermier ou bouché. Il peut alors revêtir plusieurs couleurs de robes, de jaune clair à ambré, avec un degré d'alcool entre 2 et 6°, en fonction de sa fermentation. Le cidre doux est plus léger et sucré, le brut plus fort en bouche.

Pour être qualifié de cidre fermier, le cidre doit provenir de pommes cultivées dans les vergers de l'exploitation. L'appellation de cidre bouché est réservée à un produit conditionné sous bouchon de liège, comme un champagne.

Le marché français du cidre se démarque par son approche artisanale. Toutefois, les IGP bretonnes et normandes ne garantissent que l'origine des pommes. Il faut se tourner vers les AOP, comme le cidre Cornouaille (1996), le cidre Pays d'Auge (1996), le poiré Domfront (2002) ou encore le cidre Cotentin (2016) pour garantir le procédé traditionnel de production, car leurs cahiers des charges garantissent la qualité artisanale et la typicité locale des cidres produits.



À l'inverse, les cidres industriels (souvent issus du Nouveau Monde) utilisent généralement du jus de pommes concentré et pratiquent couramment l'ajout de sucre, de levures et la gazéification. Les « ciders » anglo-saxons ne contiennent ainsi parfois que 30 % de cidre !



*L'avis
du pro*

Combien de styles de cidres produisez-vous ?

À l'époque de mon grand-père, la gamme se réduisait à un cidre brut et un jus de pommes. Aujourd'hui, nous produisons 14 cidres en IGP Bretagne : des classiques – brut, demi-sec et doux –, mais aussi un extra-brut, un brut bio, un millésimé, un brut affiné en fûts de chêne et toute une gamme de cidres aromatisés (hors IGP).

3 questions à Benjamin Benoit

de la Cidrerie Benoit (Côtes-d'Armor)

Comment le consommateur peut-il s'y retrouver alors que, bien souvent, il n'a en tête que le cidre doux ou brut, à l'occasion de l'Epiphanie ou la Chandeleur ?

Nous tentons de sensibiliser les crêpiers et les épiciers afin qu'ils sortent des cidres classiques. En tant qu'agriculteur issu d'une famille d'agriculteurs, j'ai toujours bu du cidre à table. Alors, lorsqu'on me demande avec quel plat associer un cidre, cela me semble bizarre. Le cidre s'adapte à tous les plats. Un cidre puissant, comme un millésime vieilli en fûts de chêne, accompagnera très bien une tartinade de camembert passée au four. Les notes boisées du cidre se marieront avec la force du camembert.

Comment déguste-t-on un cidre ? La bolée, c'est de l'histoire ancienne ?

Pour des cidres artisanaux, et notamment les millésimés, oui, il faut le verre. Pour sortir de l'image du cidre et en reprenant les codes du vin, nous avons travaillé sur un cidre vieilli en fûts de chêne*. Ce cidre plus charpenté, qui raconte le terroir et l'histoire locale, se déguste dans un verre à pied.

Pour retrouver les cidres Benoit, rendez-vous à Paris les 21 et 22 janvier 2023 à la Fête de la Coquille Saint-Jacques.

*de la Tonnellerie de Champagne (Hermonville, Haute-Marne)

Sur un plateau

LE LAGUIOLE

Appelez-moi « laïole »

Moins connu que ses cousins le salers et le cantal, il mérite pourtant toute l'attention des passionnés de fromage.

Zoom sur cette pépite aveyronnaise. *Par Samia Mriani Alaoui*

Carte d'identité

Type : pâte pressée non cuite.

Lait : de vache, entier et cru.

Région d'origine : Aubrac.

Label : AOC depuis 1961 et AOP depuis 2001.

Son goût

Il est considéré comme un fromage de garde, et pour cause ! Avec l'affinage, ses arômes et sa texture évoluent. La pâte, souple et fondante à 4 mois, devient légèrement cristallisée, avec ce petit grain qui craque sous la dent, vers 12 mois. Les notes lactées et florales s'estompent pour laisser place à une saveur plus corsée avec une touche de noisette.

LE VIN QUI VA BIEN

Côté rouge, on se tourne vers des vins charnus et aromatiques comme un coteaux-du-quercy ou un fronton. Un vin blanc peut néanmoins constituer une excellente alternative, son acidité venant contrebalancer le gras du laguiole. Dans ce cas, on opte pour un vin blanc sec type côtes-d'auvergne ou saint-pourçain.

LE BON PAIN

On opte pour une belle miche de pain de campagne au levain pour laisser toute la place aux arômes du laguiole. Le pain de seigle se révèle aussi un excellent choix, s'accordant très bien avec les fromages de la région.

SES MEILLEURS COPAINS

Pour créer son plateau de fromages, on reste dans la région avec du pérail, un fromage de brebis bien crémeux, et un bleu des Causses, dont la puissance ravira les amateurs de persillés.

À RACONTER ENTRE LE FROMAGE ET LE DESSERT

Alerte disparition : le fromage de l'Aubrac a failli disparaître dans les années 50 au profit de la production bouchère, beaucoup plus rentable. Heureusement, une trentaine d'éleveurs-producteurs se sont regroupés en coopérative pour repenser sa production ; non seulement ils ont réussi à le sauver, mais ils l'ont aussi rendu célèbre bien au-delà de sa région d'origine.

ASSOCIATIONS SURPRENANTES

S'il est évidemment très apprécié en gratin ou en soufflé, il est aussi possible de sortir des sentiers battus et de le marier à du saumon fumé sur des toasts pour un apéritif terre et mer original.

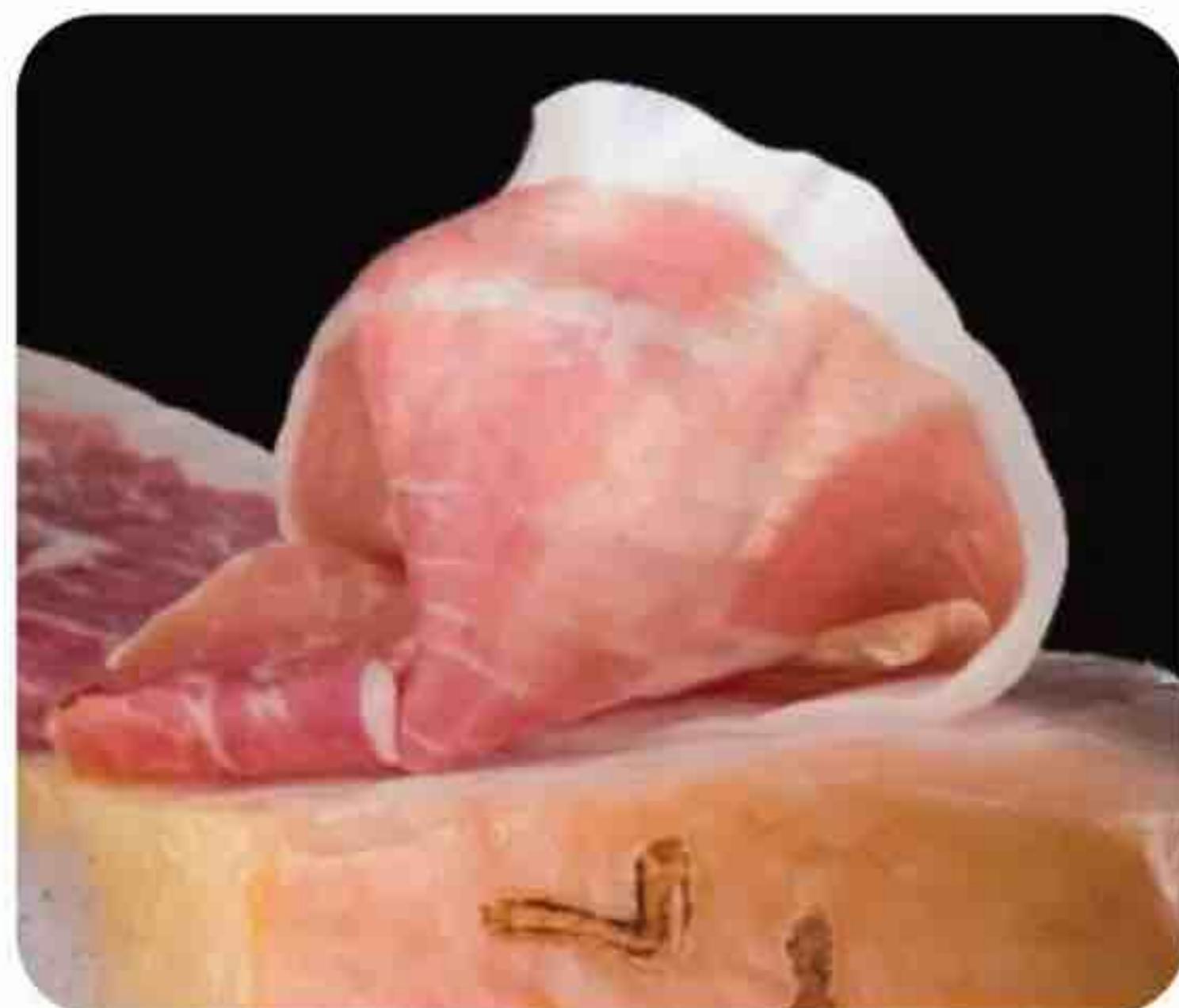


L'EUROPE DÉFEND SES TERROIRS



Les trésors de la gastronomie du Sud-Ouest sont les fruits des hommes et des femmes porteurs de savoir-faire ancestraux, transmis de génération en génération. Eleveurs et vignerons signent la qualité de leurs produits avec les labels AOP et IGP : deux gages d'origine et de qualité des produits du Sud-Ouest.

Du Jambon de Bayonne aux vins du Sud-Ouest découvrons ces richesses du terroir.



LE JAMBON DE BAYONNE IGP L'ŒUVRE D'UN SAVOIR-FAIRE MILLÉNAIRE

C'est au cœur du bassin de l'Adour, dans le Sud-Ouest de la France, qu'est élaboré le Jambon de Bayonne. Sa saveur et son caractère garantis par l'Indication Géographique Protégé (IGP) en font un des produits régionaux incontournables du Sud-Ouest. Chaque étape de sa conception respecte un cahier des charges précis. Les porcs destinés à la fabrication du Jambon de Bayonne sont exclusivement nés et élevés dans une zone géographique délimitée dans le Grand Sud-Ouest. Elaborés selon des principes traditionnels, les jambons frais entiers sont frottés avec le sel de source de Salies-de-Béarn. Ils sont ensuite séchés pendant près de 9 mois où ils s'affinent au fil du temps, grâce à l'air humide de l'Atlantique qui leur confère une texture particulièrement tendre. Toutes les conditions sont ainsi réunies pour faire du Jambon de Bayonne, l'appellation la plus connue et la plus consommée des Français.

LE GAILLAC AOP VIGNOBLE D'EXCEPTION DU SUD-OUEST

Le vignoble gaillacois s'étend sur les deux rives du Tarn, et vers le nord jusqu'à la cité médiévale de Cordes-sur-Ciel. Exposé à un microclimat particulier, à mi-chemin entre influence atlantique et méditerranéenne, cette appellation surprend par la grande diversité de ses vins, rouges, blancs, rosés, effervescents, primeurs. Sur cette terre où la tradition viticole est historique, les vins de Gaillac sont issus principalement de cépages locaux : Braucol, Duras, Prunelart, Loin de l'œil, Mauzac. Le vin blanc gaillacois est le premier à recevoir une distinction pour sa qualité en 1938 puis en 1970 ce sont les vins rouges et les vins rosés qui obtiennent l'Appellation d'Origine Protégée (AOP). Parmi les vins du Sud-Ouest, l'extraordinaire palette des vins de Gaillac en font un produit de grande qualité et d'une diversité particulièrement riche.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les labels AOP et IGP garantissent l'origine et la qualité des produits du Sud-Ouest. L'Indication Géographique Protégée identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. L'Appellation d'Origine Protégée désigne quant à elle un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Tout savoir sur...

Et si on tartinait maison ?

C'est le plaisir régressif par excellence ! Mais on hésite à y succomber, compte tenu de la composition classique des pâtes à tartiner. La solution pour ne pas se priver, gagner en goût et en équilibre, c'est de les préparer soi-même... avec de bons produits et sans ingrédients indésirables. *Françoise de La Forest*

Les pâtes à tartiner maison se conservent-elles longtemps ?

Leur durée de conservation est inférieure à celles du commerce car elles contiennent généralement moins de gras et de sucre, et sont évidemment sans conservateurs ajoutés.

Sont-elles plus économiques ?

À moins de 6 euros le kilo, le prix de la plus célèbre des pâtes à tartiner au chocolat est quasiment imbattable. Mais les produits artisanaux, sans huile de palme et plus vertueux sur le plan

nutritionnel, sont nettement plus onéreux. Comparativement, le prix de revient des préparations maison est plus avantageux.

Sont-elles forcément très grasses ?

Les recettes « home made » sont le plus souvent beaucoup moins riches en lipides

que les pâtes industrielles. Il y a d'ailleurs plusieurs solutions pour remplacer l'huile (en particulier de palme) par d'autres ingrédients sans sacrifier l'onctuosité que l'on adore.

Quelles sont les alternatives ?

On peut d'abord utiliser une huile neutre ayant un meilleur profil alimentaire que

celle de palme, comme l'huile de pépins de raisins, de canola ou de colza. Il y a surtout les fruits secs qui, lorsqu'ils sont broyés, libèrent les matières grasses qu'ils contiennent. En priorité les noisettes, qui peuvent représenter jusqu'à 60 % de la composition. Elles sont suffisamment grasses pour apporter l'onctuosité nécessaire, en association avec un bon chocolat et du lait (classique, concentré ou en poudre).

Versions allégées

Pour éviter la surdose de matière grasse, on prépare son praliné maison (noisettes + éclats de caramel durci bien mixés) et on le mélange avec la même quantité de chocolat fondu.

Le lait concentré apporte l'onctuosité nécessaire. Pour remplacer le sucre, on mise sur un bon substitut, comme le miel, le sirop de coco, ou même un édulcorant, comme le xylitol cristallisé, un « sucre » faiblement calorique provenant de l'écorce de bouleau.



Le chocolat en est-il toujours la base ?

Non ! La crème de marrons, la confiture de lait, le beurre de cacahuètes et le lemon curd sont aussi des pâtes à tartiner et elles ne contiennent pas de chocolat. Outre ces pâtes bien connues, il existe d'autres recettes zéro cacao, gourmandes, saines et originales.

Quelques exemples

Les beurres de fruits. Un vrai délice ! Il suffit de mixer de la chair de fruit (crue ou cuite) avec une source de sucre (miel, sucre roux) et du beurre, ou bien de la crème de coco, d'amandes... On préfère les fruits à chair dense, comme les pommes, les poires, les bananes, la mangue... Il y a également les pâtes à base de noix de cajou, noix, pistaches, amandes, ou encore celles à base de dattes, figues et abricots moelleux. Citons également les crèmes de caramel (nature ou au beurre salé) ou de spéculoos.

Peut-on en faire avec du chocolat blanc ?

Bien sûr, comme avec tout type de chocolat, et même avec les tablettes aromatisées du commerce. On pense aussi au chocolat ruby, à la teinte rose caractéristique, qui donnera une pâte très girly. Le chocolat blanc peut être associé avec du praliné, de la crème d'amandes pure, de la noix de coco... Il faut cependant veiller à équilibrer l'apport en sucre car ce chocolat est plus sucré que le noir. Enfin, il vaut mieux conserver la pâte au frais pour qu'elle ne soit pas trop liquide.

Tout peut-il être tartinable ?

Presque ! Il suffit de bien mixer les ingrédients, et de les équilibrer de façon à obtenir une pâte crémeuse, mais qui conserve une certaine tenue à température ambiante. Rien de pire que les pâtes qui dégoulinent des tartines !

Quels sont les secrets pour réussir une pâte à tartiner au chocolat ?

Cela tient à deux ingrédients-clés : le chocolat, bien sûr, qui doit être de qualité, et les noisettes, les plus réputées étant celles du Piémont, dans le nord de l'Italie. La région produit même des noisettes labellisées IGP (tonda e gentile delle langhe), les meilleures du monde selon les amateurs. Ce sont elles qui jouent un rôle majeur dans le goût de la plus célèbre des pâtes à tartiner, le Nutella. Délicieuses mais onéreuses, elles avoisinent les 50 euros le kilo.



Zoom sur les petits plus

TOUCHE CROUSTILLANTE : on ajoute des noisettes grossièrement hachées, du pralin, des éclats de caramel...

FLEUR DE SEL : soit on associe du beurre aux cristaux de sel à la préparation, soit on incorpore quelques pincées de fleur de sel dans sa pâte, après le mixage.

VANILLE : c'est un complément naturel du chocolat. Les graines d'une demi-gousse suffisent pour 500 g de préparation.

PAIN D'ÉPICES : une ou deux tranches finement mixées parfument instantanément sa pâte maison.

FRUITS MOELLEUX, AU SIROP OU CONFITS : une variante très facile ! On ajoute, à la fin, quelques dés d'abricots, pruneaux, dattes, figues, ou bien des fruits confits grossièrement hachés, des cerises au sirop...

Retrouvez cette recette en p. 60



Tout savoir sur... La pâte à tartiner



Lemon curd

6 personnes 15 MN 10 MN

■ 20 cl de jus de citron (4 à 5 citrons, selon leur taille) ■ 6 œufs ■ 60 g de beurre ■ 240 g de sucre ■ 2 c. à soupe de féculle de maïs.

Fouettez ensemble les œufs et le sucre 5 mn dans un saladier. Incorporez la féculle.

Faites chauffer le jus de citron jusqu'à ce qu'il commence à frémir. Versez-le peu à peu sur le mélange aux œufs en fouettant bien.

Transvasez la préparation dans la casserole et faites épaissir 8 à 10 mn à feu doux, sans cesser de mélanger.

Retirez du feu. Incorporez le beurre coupé en dés et mettez en pot. Couvrez au contact de film alimentaire et réservez au réfrigérateur. Dégustez avec des gaufres, des crêpes ou des galettes.



Délice à la pistache et au chocolat blanc

6 personnes 15 MN 20 MN

■ 150 g de pistaches nature décortiquées ■ 100 g de chocolat blanc pâtissier ■ 2 c. à soupe d'huile de pistaches ■ 10 cl de lait entier ■ 100 g de sucre.

Préchauffez le four à 150 °C. Répartissez les pistaches sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez 15 mn environ, jusqu'à bien les torréfier.

Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre au micro-ondes, en procédant par sessions d'1 mn. Mélangez entre chaque session, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

Ôtez si possible les petites peaux qui entourent les pistaches, puis mixez-les longuement avec le sucre, l'huile et 2 c. à soupe de lait.

Versez cette pâte dans une casserole. Chauffez à feu très doux et incorporez le reste de lait et le chocolat fondu, jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

Mixez la préparation pour qu'elle soit bien lisse et mettez-la en pot. Couvrez au contact de film alimentaire et réservez au réfrigérateur. Utilisez cette pâte pour garnir des gaufres ou des crêpes de froment.



Confiture de lait au beurre de cacahuètes

6 personnes 5 MN 2H 2H

■ 1 boîte de lait concentré sucré de 400 g ■ 4 c. à soupe de beurre de cacahuètes ■ 1 pincée de fleur de sel.

Mettez la boîte de lait concentré dans un faitout. Recouvrez largement d'eau, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez frémir au moins 2 h.

Retirez du feu et laissez reposer environ 2 h, jusqu'à complet refroidissement.

Ouvrez la boîte. Mixez le contenu avec le

beurre de cacahuètes et la fleur de sel. Versez dans un pot. Couvrez au contact de film alimentaire et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Gain de temps

Vous pouvez réduire le temps de cuisson en cuisant la boîte de lait à l'autocuiseur. Couvrez-la d'eau, fermez l'appareil et comptez 45 mn à partir de la rotation de la soupe.

Déclinable

Vous pouvez préparer une variante de cette recette, simplement en remplaçant les pistaches par des noix de cajou.

RECETTE VEGAN

Pâte à tartiner chocolat noisettes

6 personnes 15 MN 10 MN

■ 80 g de chocolat noir
■ 300 g de noisettes entières ■ 50 g de cacao nature en poudre ■ 150 g de sucre ■ 50 g d'huile de coco ■ 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre au bain-marie. Pendant ce temps, étalez les noisettes sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez 10 mn.

Mixez les noisettes grillées jusqu'à obtenir une consistance

crémeuse. Incorporez l'huile de coco dans le chocolat. Réunissez les 2 préparations avec le sucre, le cacao et le sel, puis amalgamez.

Mixez encore jusqu'à homogénéisation, puis versez dans un pot. Fermez-le et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Bon à savoir

Pour terminer de bien pelez les noisettes, enfermez-les dans un torchon à la sortie du four et frottez-les les unes contre les autres.



Bien chez soi !

Avec l'arrivée de l'hiver, on a souvent envie de rester bien au chaud...

Alors, prenons soin de nous et passons à table ! *Par Agnès Taravella*

Retour de balade...

... ou pas ! Si vous préférez rester bien au chaud, la forêt viendra à votre table !

Degrenne, coll. « Destination forêt », mini-plat, 22 € (16 x 12 cm), coffret de 6 assiettes, 85 € (23 cm), moule à tarte, 50 € (Ø 30 cm), plat à cake rectangulaire, 45 € (40 x 16 cm)..





1. Bienvenue à tous !

Ce rangement est non seulement joli sur le plan de travail, mais il accepte tout le monde, contrairement à la majorité d'entre eux : capsules de toutes sortes, mais aussi sachets, sticks et dosettes. *On range tout, rangement tasses et capsules/sachets en bambou, 39,95 € (h. 15 cm, 33 x 18 cm).*

2. Tea time par excellence

Servez le thé dans les règles de l'art britannique grâce à cette belle théière décorée d'un adorable renard. *London Pottery, théière à filtre et anti-goutte en porcelaine légère et durable, fabriquée en Angleterre, 70 € (1 l).*

3. Pour touiller ou déguster

La petite cuillère est le couvert de prédilection du cocooning : pour mélanger son chocolat chaud ou savourer un bon gâteau ! *Gers équipement, lot de 6 petites cuillères en Inox et plastique, 3,99 €.*

4. Invitation à la détente

Rien qu'en sortant ce mug de son placard, la pause commence ! *Gers équipement, mug en verre et sa paille, 1,99 € (45 cl).*

5. Gourmandise patriote !

Pas de cocooning sans petits plaisirs gustatifs... tout en restant local, bien sûr ! *Coucke, torchon Carte gourmande en lin imprimé, 20,90 € (50 x 75 cm).*

6. Personnalisable !

Choisissez sur le site parmi 8 couleurs, 46 poignées et 11 maniques (et plein d'accessoires en plus !) pour vous faire une cocotte unique et mijoter de bons petits plats à partager avec ceux que vous aimez. *Cookut, L'Incroyable Cocotte, à partir de 124,90 € (4,5 l, soit 2 à 8 personnes) ou 159,90 € (7 l, soit 6 à 12 personnes).*

7. Clin d'œil

Cette bougie bien au chaud dans sa fourrure ne sentira pas la bergerie ! Elle diffusera au contraire des senteurs de bergamote, de rose et d'héliotrope invitant à la détente. *Lothantique, bougie parfumée, 35 € (200 g).*

8. Ceci n'est pas...

... un bonnet, mais un bouchon de bouteille ! Pour cocooner en s'amusant. *Pa Design, lot de deux bouchons en silicone, 19,50 € (5 x 5,5 cm).*

9. Relookée

La cafetière italienne en version moderne avec sa partie supérieure en verre qui vous permettra de regarder tranquillement le café passer. *La Cafetière, cafetière italienne en verre borosilicate et en aluminium, coll. « Verona expresso », 76 € (6 personnes, 240 ml).*

10. Dîner aux chandelles

Sauf que là, les bougies servent à faire fondre le fromage (aussi vite que l'électrique) pour une raclette en tête-à-tête. *Cookut, coffret raclette à la bougie pour 2 personnes (série limitée), 32,90 €, ou coffret classique pour 4, 56,90 €.*

Adresses page 80

Des crêpes faciles et inratables

Pâte à crêpes

6 personnes 10 MN 1H

- 2 c. à café de sucre
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 40 cl de lait ■ 60 g de beurre + pour la cuisson ■ 160 g de farine ■ 1 pincée de sel.

Faites fondre le beurre.

Mixez au blender la farine, le lait, le sucre, le sel, les œufs entiers et les jaunes, et 4 c. à soupe de beurre fondu.

Laissez reposer cette pâte au moins 1h.



Douceur pralinée

6 personnes 15 MN 35 MN abordable

- pâte à crêpes ■ 125 g d'amandes non pelées + 1 poignée ■ 125 g de noisettes ■ 160 g de sucre.

Étalez les noisettes et les amandes sur la plaque du four, puis faites-les torréfier 8 mn, jusqu'à ce qu'une odeur se dégage.

Préparez le caramel : chauffez le sucre avec 15 g d'eau dans une casserole à fond épais. Ajoutez les fruits secs, dès que la température atteint 120 °C. **Mélangez jusqu'à la cristallisation** du sucre. Continuez la cuisson jusqu'à obtenir un caramel fluide. **Versez les fruits secs caramélisés** sur une plaque de four tapissée

de papier cuisson et laissez-les refroidir à température ambiante.

Cassez-les en gros morceaux et mettez-les dans un mixeur, puis mixez jusqu'à ce que la poudre se transforme en pâte souple.

Faites cuire les crêpes et tartinez-les de pâte à tartiner. **Versez le praliné** dans un pot hermétique.

Le bon accord

Vin rafraîchissant avec des notes acidulées en fin de bouche.

Une invitation à la célébration en famille ou entre amis.

Crémant-du-Jura, Signature Brut Sauvage, Domaine Baud Père & Fils, 13,50 €. (Adresse page 80)

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



Suzette aux agrumes

6 personnes 35 MN 25 MN

- pâte à crêpes ■ 3 pomelos
- 1 orange bio ■ 130 g de sucre
- 100 g de beurre ■ 6 c. à soupe de liqueur à l'orange type Grand Marnier ■ sucre glace.

Cuisez les crêpes dans une poêle avec du beurre. Réservez-les au chaud, couvertes d'une feuille de film alimentaire. **Nettoyez l'orange**, zestez-la et pressez-la. Extrayez le jus

d'1 pomelo. Pelez les autres à vif et prélevez les suprêmes.

Faites fondre en caramel le sucre dans une poêle. Quand il colore, ajoutez le jus du pomelo, celui de l'orange, la liqueur et le beurre restant fondu. Laissez cuire 5 mn.

Garnissez les crêpes de ce caramel, pliez-les en 4 et répartissez-les sur les assiettes. Décorez de zeste et de suprêmes de pomelo, puis saupoudrez de sucre glace. Servez.

Il a perdu la tête lorsqu'il a vu Suzette

Joseph, le chef pâtissier du restaurant parisien Le Marivaux, en 1897, livrait des crêpes à la Comédie-Française lorsqu'il tomba sous le charme de la belle Suzanne Reichenberg. En hommage à la comédienne, il donna le surnom chaleureux de « crêpe Suzette » à cette sa recette.

Plaisirs sucrés Des crêpes faciles et inratables



Roulés aux graines de pavot

6 personnes 30 MN 20 MN 1H

■ pâte à crêpes ■ 200 g de graines de pavot ■ 20 cl de lait ■ 80 g de sucre brun ■ 65 g de cerneaux de noix ■ 15 g de miel ■ 2 c. à soupe de rhum ■ 1 c. à café de cannelle ■ sucre glace.
Pour la crème : ■ 4 jaunes d'œufs ■ 50 cl de lait ■ 70 g de sucre en poudre ■ 1 gousse de vanille.

Préparez la crème : fendez la gousse de vanille en 2 et grattez-la pour en extraire les grains. Mettez le tout dans une casserole avec le lait et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser 1h. Ôtez la gousse. **Battez les jaunes d'œufs et le sucre** 5 mn dans un saladier. Incorporez le lait petit à petit en fouettant. Versez le mélange dans la casserole et cuisez à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Réservez au frais.

Cuisez les crêpes dans une poêle beurrée. Réservez-les au chaud. **Portez à ébullition le lait**, le sucre et le miel. Réduisez les graines de pavot en poudre, hachez les cerneaux de noix puis, hors du feu, incorporez le tout dans le lait avec la cannelle et le rhum. **Garnissez les crêpes** de ce mélange, saupoudrez de sucre glace et servez avec la crème anglaise.

Question de goût

Si la garniture au pavot est trop épaisse, ajoutez-lui un peu de lait réchauffé au micro-ondes. Si vous n'aimez pas le pavot, remplacez-le par du sésame noir. Mélangez-le avec du sucre.



Sucettes gourmandes

6 personnes 40 MN 20 MN 1H

■ 60 cl de boisson végétale à la noisette ■ 150 g de confiture de châtaignes ■ 75 g de noisettes mondées ■ 4 c. à soupe d'huile de noisettes ■ 20 g de cacao nature ■ 300 g de farine ■ 75 g de cassonade ■ 20 g de sucre en poudre ■ huile neutre ou margarine.

Mixez au blender la farine, le sucre, la boisson végétale et l'huile de noisettes, jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Répartissez la pâte dans 2 saladiers. Incorporez le cacao dans l'une des 2 moitiés. Cuisez-les en crêpes dans une poêle chaude graissée.

Étalez en couche les 2/3 de la confiture sur les crêpes blanches. Recouvrez-les de celles au cacao et roulez les duos de crêpes sur eux-mêmes. Emballez dans du film alimentaire en serrant le plus possible. Réservez 1h au réfrigérateur.

Faites griller 2 mn à sec les noisettes et la cassonade dans une poêle en mélangeant bien. Laissez-les refroidir étaillées sur du papier cuisson, puis mixez-les par impulsions courtes, jusqu'à obtenir la mouture désirée.

Déballez les rouleaux de crêpes juste avant de servir. Coupez-les en tronçons de 2 cm et placez-les sur des piques en bois. Enduisez-les du reste de confiture et passez-les dans les noisettes concassées.

Fait-maison

Réalisez votre propre pâte à tartiner en suivant nos recettes p. 60-61.



Bouchées à la ricotta et à l'orange

6 personnes 25 MN 10 MN 30 MN

■ 12 crêpes de froment ■ 2 oranges bio ■ 300 g de ricotta ■ 95 g de sucre ■ 1 c. à soupe rase de crème anglaise en poudre sans cuisson type Ancel.

Lavez 1 orange, séchez-la et prélevez-en le zeste en longues bandes. Placez-les dans une casserole avec 2 c. à soupe de sucre et 5 cl d'eau. Faites frémir 10 mn. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Pelez les 2 oranges à vif et prélevez-en les suprêmes.

Coupez-en la moitié en petits dés.

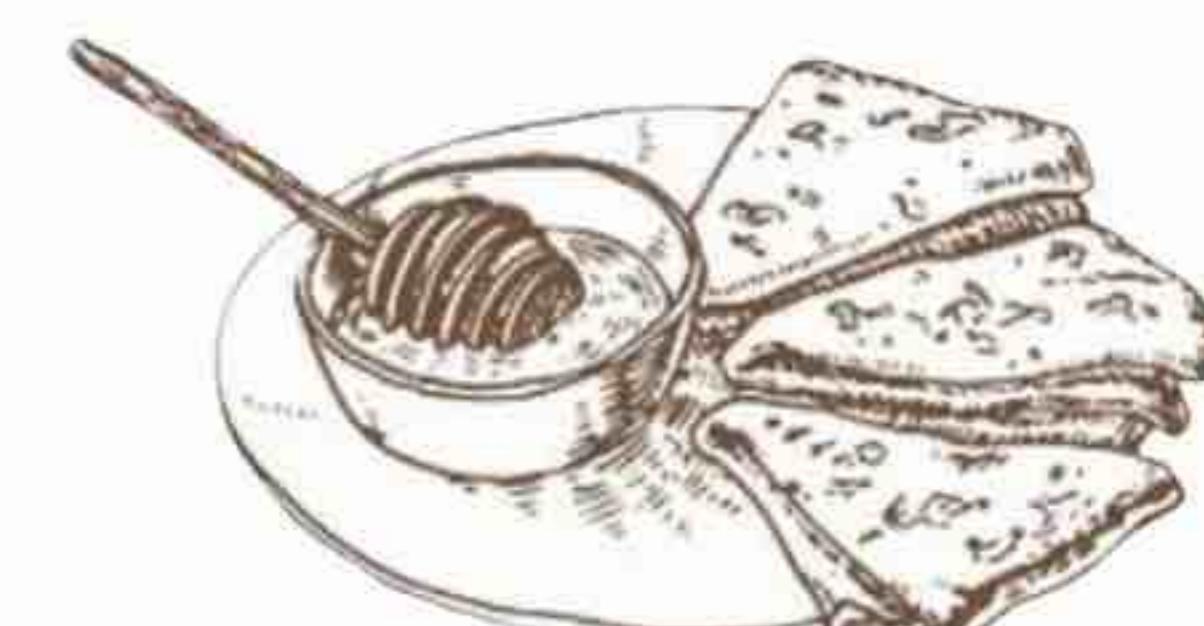
Fouettez 5 mn la ricotta et le sucre restant, puis incorporez-y la poudre de crème anglaise. Réservez quelques dés et zestes d'orange pour la déco, puis ajoutez le reste dans la crème.

Garnissez les crêpes de cette crème. Roulez-les, puis emballez-les de film alimentaire en serrant bien. Réservez au moins 30 mn au réfrigérateur.

Déballez les crêpes, puis servez-les détaillées en tronçons et décorées de zestes et des suprêmes réservés.

Pour la dégustation

N'hésitez pas à maintenir vos tronçons de crêpes à l'aide de piques apéritives, pour bien tenir la garniture et faciliter la dégustation.





Aumônières au cacao et coulis passion

6 personnes 45 MN 40 MN

Pour les crêpes : ■ 25 g de cacao nature ■ 2 œufs entiers + 2 jaunes ■ 50 cl de lait ■ 130 g de beurre ■ 175 g de farine ■ 60 g de sucre glace ■ 1 pincée de sel.

Pour le coulis : ■ 2 oranges (jus) ■ 1 mangue ■ 5 fruits de la Passion ■ 40 g de cassonade.

Pour la garniture :

■ 2 oranges bio ■ 1 grosse mangue ■ 20 g de beurre ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 2 c. à soupe d'amandes concassées ■ 2 c. à soupe d'amandes effilées.

Préparez le coulis : versez dans une casserole la chair de la mangue coupée en dés, le jus des oranges, la pulpe des fruits de la Passion et la cassonade. Couvrez d'eau à hauteur et cuisez 15 mn à feu doux. Mixez, filtrez et réservez au frais.

Préparez les crêpes : fouettez les œufs, les jaunes, le sel et le sucre. Versez la farine et le cacao, puis mélangez. Incorporez le lait, puis 80 g de beurre fondu. Cuisez les crêpes dans une crêpière beurrée. Réservez-les sur

une assiette recouverte d'un film alimentaire.

Préparez la garniture : nettoyez les oranges. Prélevez de longs rubans de zeste. Pour les assouplir, laissez-les infuser dans de l'eau venant de bouillir. Toastez à sec les amandes effilées.

Prélevez les suprêmes des oranges. Dans une poêle avec le beurre, faites-les caraméliser légèrement avec les amandes concassées et le sucre. Hors du feu, ajoutez la chair de la mangue coupée en dés.

Garnissez les crêpes avec ce mélange et repliez-les en aumônières. Liez-les avec les rubans de zeste égouttés, puis servez avec les amandes effilées et le coulis.

Comme un vrai pro !

Pour la cuisson des crêpes, versez 1 louche de pâte dans la poêle beurrée bien chaude, inclinez l'ustensile pour bien la répartir et retournez la crêpe dès qu'elle commence à boursoufler. Comptez 1 mn environ pour terminer la cuisson.

Crêpes croustillantes

6 personnes 30 MN 15 MN

■ pâte à crêpes ■ 150 g de pralinoise ou chocolat praliné pâtissier ■ 70 g de chocolat noir ■ 50 g de chocolat au lait pâtissier ■ 50 g de noisettes ■ 30 g de crêpes dentelles ■ beurre.

Mixez les noisettes jusqu'à obtenir une pâte. Faites fondre les chocolats et la pralinoise au bain-marie.

Incorporez la pâte de noisettes, puis les crêpes dentelles émiettées. Réservez à température ambiante. **Faites cuire les crêpes** dans une poêle antiadhésive bien chaude avec 1 noisette de beurre. **Badigeonnez-les de pâte à tartiner** et repliez-les en carrés.



Plaisirs sucrés Des crêpes faciles et inratables

Le bon accord

Des bulles fines qui se marient parfaitement à un dessert au chocolat.
Crémant-de-loire blanc brut, Dumnaucus, 6,80 €.
(Adresse page 80)

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



Marbrées

6 25 MN 25 MN

■ 100 g de chocolat noir
■ 6 œufs ■ 110 g de beurre
■ 1 l de lait ■ 375 g de farine
■ 30 g de sucre ■ 1 cl de rhum.

Faites fondre 60 g de beurre. Versez-le dans le bol du blender avec la farine, 80 cl de lait, les œufs, le sucre et le rhum. Mixez longuement et réservez.

Cassez le chocolat en morceaux, placez-les au micro-ondes dans un bol avec le reste de lait, puis faites fondre le tout. Laissez refroidir, puis incorporez dans 1/3 de la pâte en mélangeant soigneusement.

Chauffez une poêle avec un morceau de beurre et versez la pâte chocolatée en spirale dedans. Couvrez d'un peu de pâte blanche et cuisez 2 mn sur une face. Retournez, et prolongez la cuisson 1 mn. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.

Cuisiner en famille
Amusez-vous avec vos enfants en dessinant des formes, des yeux, des bouches... sur la crêpe. Ajoutez un nez rouge avec de la confiture.

Cornets à la chantilly

6 15 MN 20 MN

■ 12 crêpes de froment de 20 cm de diamètre ■ 20 cl de crème fleurette bien froide ■ 250 g de confiture de fraises ou de framboises.

Placez le bol et le fouet du robot 20 mn au congélateur.

Disposez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les d'une fine couche de confiture et repliez-les en 2, pour obtenir des demi-cercles.

Versez la crème dans le bol du robot. Fouettez jusqu'à obtenir une chantilly bien ferme et incorporez la confiture restante. Transvasez

dans une poche munie d'une douille cannelée. **Garnissez de chantilly** le bord arrondi des crêpes ainsi que celui de la base, sur la moitié de sa longueur. Pour les façonner en cornets, roulez-les sur elles-mêmes en partant de la base garnie. Complétez les assemblages du reste de chantilly et servez sans attendre.

Pour le service

Décorez éventuellement ces cornets à la chantilly de bonbons en sucre (perles, vermicelles de couleur...).





Cannellonis à la crème de coco

6 personnes 35 MN 25 MN 1H

■ 12 crêpes de froment ■ 20 cl de lait de coco ■ 20 g de noix de coco râpée ■ 1 citron vert (jus) ■ 4 jaunes d'œufs ■ 165 g de fromage frais type Philadelphia ■ 12 cl de crème fleurette ■ 20 g de beurre ■ 80 g de sucre glace ■ 4 c. à soupe de sucre en poudre ■ 20 g de féculle de maïs ■ 10 gouttes d'extrait de vanille liquide (1/2 c. à café).

Portez le lait de coco à frémissements dans une casserole, puis ôtez-la du feu. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à les blanchir. Incorporez la féculle, la noix de coco, puis le lait en fouettant vivement. **Versez le mélange dans la casserole** et faites épaissir à feu moyen. Hors du feu, incorporez le fromage frais et la vanille. Versez dans un bol, couvrez au contact d'un film alimentaire et placez 1h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C. Sortez la préparation au fromage du réfrigérateur et fouettez-la pour bien la détendre. Au robot, montez en chantilly la crème fleurette bien froide. Mélangez délicatement les 2 préparations à la spatule.

Garnissez-en les crêpes, roulez-les, disposez-les dans un plat à gratin beurré et saupoudrez-les de sucre glace. Pressez le citron et versez le jus sur le tout. Enfournez 15 mn environ, jusqu'à légère caramélation. Servez tiède.



Aux poires caramélisées

6 personnes 20 MN 15 MN

■ pâte à crêpes ■ 4 poires ■ 4 c. à soupe de miel liquide ■ 25 g de beurre doux ■ 2 c. à soupe d'amandes non mondées.

Pelez, épépinez et coupez les poires en dés. Faites-les revenir dans le beurre chaud et ajoutez le miel. Faites cuire à feu doux en remuant souvent, jusqu'à ce que les poires caramélisent. Ajoutez les amandes concassées.

Faites cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive bien chaude avec 1 noisette de beurre. Repliez-les en carrés et servez-les surmontées de poires caramélisées aux amandes.



RECETTE SANS LACTOSE

Au lait de coco

6 personnes 25 MN 20 MN 1H

■ 4 œufs ■ 250 g de farine ■ 40 g de sucre ■ 60 cl de lait de coco ■ 6 cl d'huile de coco ■ 1 c. à soupe de liqueur rhum-coco type Malibu ■ 1 pincée de sel. **Pour la sauce :** ■ 130 g de chocolat noir en pistoles ■ 5 cl de jus de citron vert ■ 5 cl d'eau de coco ■ 1 pincée de fleur de sel.

Faites fondre si nécessaire l'huile de coco quelques secondes au micro-ondes. Battez les œufs dans un saladier. Tout en fouettant, versez la farine, le sucre et le sel. Incorporez petit à petit le lait de coco, puis 5 cl d'huile et la liqueur. Réservez 1h au réfrigérateur.

Sortez la pâte du réfrigérateur et mélangez-la soigneusement. Dans une poêle avec le reste d'huile, cuisez-la en crêpes. Réservez-les sur une assiette couverte d'une feuille de papier d'aluminium.

Préparez la sauce : dans une casserole, chauffez à feu doux l'eau de coco, le jus de citron, la fleur de sel et le chocolat. Mélangez sans cesse jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et la préparation bien lisse. Servez avec les crêpes.

Pour une version plus douce de la sauce

N'hésitez pas à remplacer tout ou partie du chocolat noir par du chocolat au lait. Si vous n'aimez pas le lait de coco, vous pouvez le remplacer par un autre lait végétal.

Plaisirs sucrés Des crêpes faciles et inratables



Version flambée

6 personnes 45 MN 30 MN

■ 4 œufs ■ 40 cl de lait ■ 60 g de beurre ■ 440 g de farine ■ 20 cl d'eau pétillante ■ 100 g de sucre en poudre ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 4 pommes golden ■ 1/2 citron.

Fouettez 5 mn dans un saladier les œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Incorporez la farine, le lait et l'eau pétillante. Mélangez bien, jusqu'à obtenir une préparation fluide et sans grumeaux. **Coupez les pommes en 4**, pelez-les, épépinez-les, puis émincez-les. Pressez le citron sur les tranches, répartissez bien le jus sur les 2 faces, puis réservez. **Faites fondre 1 morceau de beurre** dans une poêle, versez-y 1 louche de pâte sur une épaisseur de 1 à 2 cm et disposez à la surface quelques lamelles de pommes. Cuisez à feu moyen, jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface. **Retournez la crêpe** et prolongez la cuisson 1 à 2 mn. Procédez ainsi avec le reste de pâte. Dégustez tiède ou chaud.

Pour plus de gourmandise

Pour des crêpes façon tatin, saupoudrez-les d'un peu de sucre roux avant de les retourner. Accompagnez-les, par exemple, d'une boule de glace à la cannelle ou de crème chantilly.

À l'orange

6 personnes 35 MN 30 MN 2 H

■ pâte à crêpes ■ 4 oranges bio ■ 20 cl de liqueur à l'orange type Cointreau ■ 25 g de confiture d'oranges ■ 200 g de beurre ■ 100 g de sucre.

Placez la pâte à crêpes au réfrigérateur pendant 2 h. **Sortez la pâte du réfrigérateur** et faites cuire les crêpes une à une dans une poêle beurrée. Réservez. **Rincez et séchez les oranges.** Zestez-les, puis pressez-les. Faites fondre le sucre dans une sauteuse, jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajoutez le jus et le zeste des oranges, puis laissez réduire un peu. Ajoutez le beurre coupé en morceaux, laissez-les fondre, ajoutez la liqueur et flambez (hotte éteinte) en approchant une allumette du bord. **Tartinez les crêpes de confiture**, puis pliez-les en 4. Passez-les dans la sauce avant de les présenter sur un plat de service. Nappez de reste de sauce et dégustez sans attendre.

Gâteau au caramel à l'orange

6 personnes 45 MN 25 MN 2 H

Pour les crêpes : ■ 2 petits œufs ■ 18 cl de lait ■ 85 g de beurre ■ 55 g de farine de froment ■ 55 g de farine de riz gluant

■ 35 g de sucre ■ 1 pincée de sel.

Pour le caramel : ■ 3 oranges bio

■ 75 g de sucre.

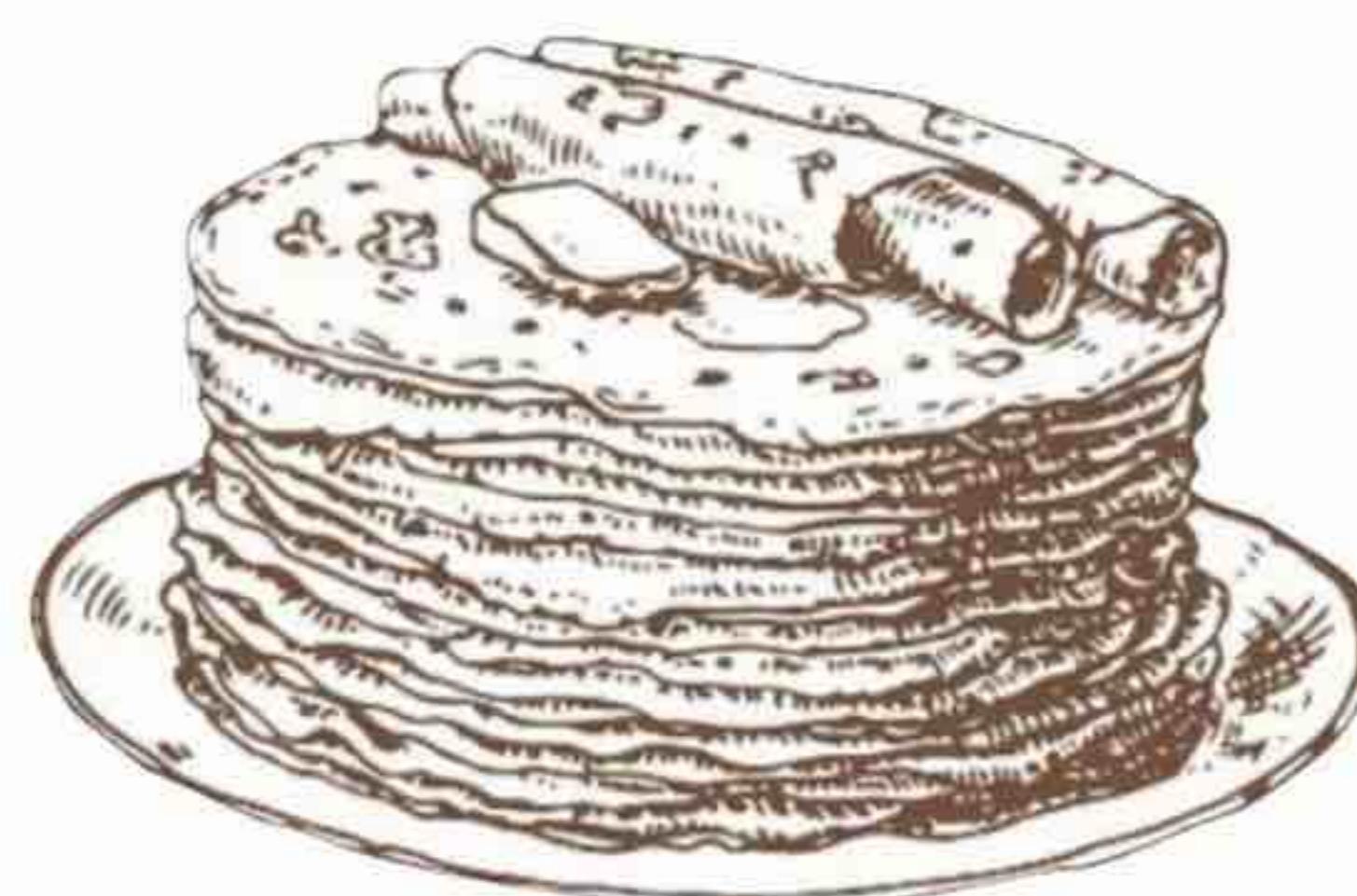
Pour la crème : ■ 2 citrons bio ■ 250 g de mascarpone ■ 20 cl de crème fleurette ■ 100 g de sucre glace.

Préparez la crème : zestez et pressez les citrons. Fouettez la crème en chantilly. Incorporez-y le sucre, le zeste et le jus de citron, et le mascarpone. Couvrez au contact de film alimentaire et réservez au moins 2 h au réfrigérateur.

Préparez la pâte pendant ce temps : faites fondre 35 g de beurre. Tamisez les 2 farines dans un saladier. Tout en fouettant, incorporez les œufs battus, le sel, le sucre et le beurre fondu. Versez le lait jusqu'à obtenir une texture fluide. Si des grumeaux subsistent, mixez la pâte. Couvrez au contact de film alimentaire et laissez reposer 2 h au réfrigérateur.

Sortez la pâte du réfrigérateur puis faites cuire les crêpes dans une poêle beurrée. Tartinez-les de crème, puis superposez-les sur un plat de service. Couvrez-les au contact de film alimentaire et réservez au frais.

Préparez le caramel juste avant de servir : nettoyez les oranges, zestez-en 2 et pressez-les toutes. Faites colorer le sucre dans une casserole à fond épais. Ajoutez le zeste et le jus et prolongez la cuisson, jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Versez sur le gâteau et dégustez sans attendre.





DU CHAMP AU BOCAL
100% BIO ET LOCAL



18 VARIÉTÉS DE FRUITS
FRANÇAIS DISPONIBLES
EN MAGASINS BIO ET SUR
[WWW.saveursetfruits.com](http://www.saveursetfruits.com)



CONFITURIER D'EXCEPTION
EN LOT & GARONNE DEPUIS 1966
EXPERT DE LA CUISSON DOUCE À
BASSE TEMPÉRATURE

Saveurs
Fruits

Tout nouveau, tout bon

ON A CRAQUÉ POUR...

Une sélection de gourmandises pour profiter de l'hiver sans se ruiner. *Par Margot Dobrska et Emma Zrour*



Apéro

9 Français sur 10 (Kantar/CAM 2022) craquent pour le saucisson sec à l'apéritif. C'est encore mieux lorsqu'il ne contient que les 3 ingrédients nécessaires : viande, sel et épices. Et pour pimenter un peu l'apéro, on se tourne vers le chorizo ! *Herta, Chorizo doux ou fort, 3,52 € (280 g)*.



Authenticité

Découvrez des plats de chefs (Stéphane Jégo, Alessandra Montagne, David Rathgeber, Thomas Boutin...) à travers leurs recettes emblématiques prêtes à être dégustées. *Bocaux de chef, à partir de 14,90 € (pour 2 à 4 personnes)*.



Pas si quiche

Une nouvelle gamme de plats cuisinés en format individuel. *Marie, quiches lorraines lardons emmental ou tartes chèvre pesto courgettes, 3,49 € (2 x 170 g)*.



Carnivore

Un morceau de choix, à la texture aérée, tendre et juteuse pour un repas en mode street food. *Charal, Grand cru basse-côte hachée, 4,45 € (2 x 130 g)*.

Shaker

Préparation pour pâte à pancakes simple, rapide et pratique, mais surtout ultra gourmande. On verse le lait, on secoue, et hop, à la poêle ! *Maple Joe, 2,49 €*



Croustillant et moelleux

Mais comment faire manger des légumes aux enfants (et aux adultes) ? En leur proposant cette nouvelle gamme 100 % végétale, ludique et originale, qui contient du fromage fondant et savoureux.

Bonduelle, Croustis, à partir de 3,09 € (305 g).

Mini-pains mais maxi-plaisir

Portionnables, ultra moelleux, doux et généreux. *La Boulangère, Dinner rolls, petits pains à partager, farine blanche ou complète, 1,99 € (8 portions)*.



Plat de saison

Une façon saine et gourmande de déguster les légumes anciens et la viande. Un bon dîner en perspective !

Madrange, Ô P'tits légumes, paupiettes au porc et légumes d'antan, 5,90 € (440 g).





Il tombe à pic !

Un fromage de caractère pour accompagner nos recettes hivernales.

Entremont, comté AOP, 2,95 € (200 g).



Gourmands

Deux recettes revisitant à la perfection le fameux dessert new-yorkais.

Marie Morin, cheesecakes caramel beurre salé et citron de Corse, 3,19 € (2 x 100 g).

Un velouté exotique

On se régale avec cette recette nourrissante et peu calorique, mais surtout pratique.

Liebig, velouté de patate douce & lait de coco, 3,15 € (75 cl).



Aux châtaignes françaises

Pour honorer l'arbre à pain (le châtaignier), les trublions du goût proposent un yaourt à boire gourmand, onctueux et réconfortant. **Michel & Augustin, 2,45 € (50 cl)**



Un peu de soleil

Le goût authentique de la tomate italienne pour sublimer vos pâtes. **Mutti, sauce tomates, 2,30 € (le pot de 400 g).**



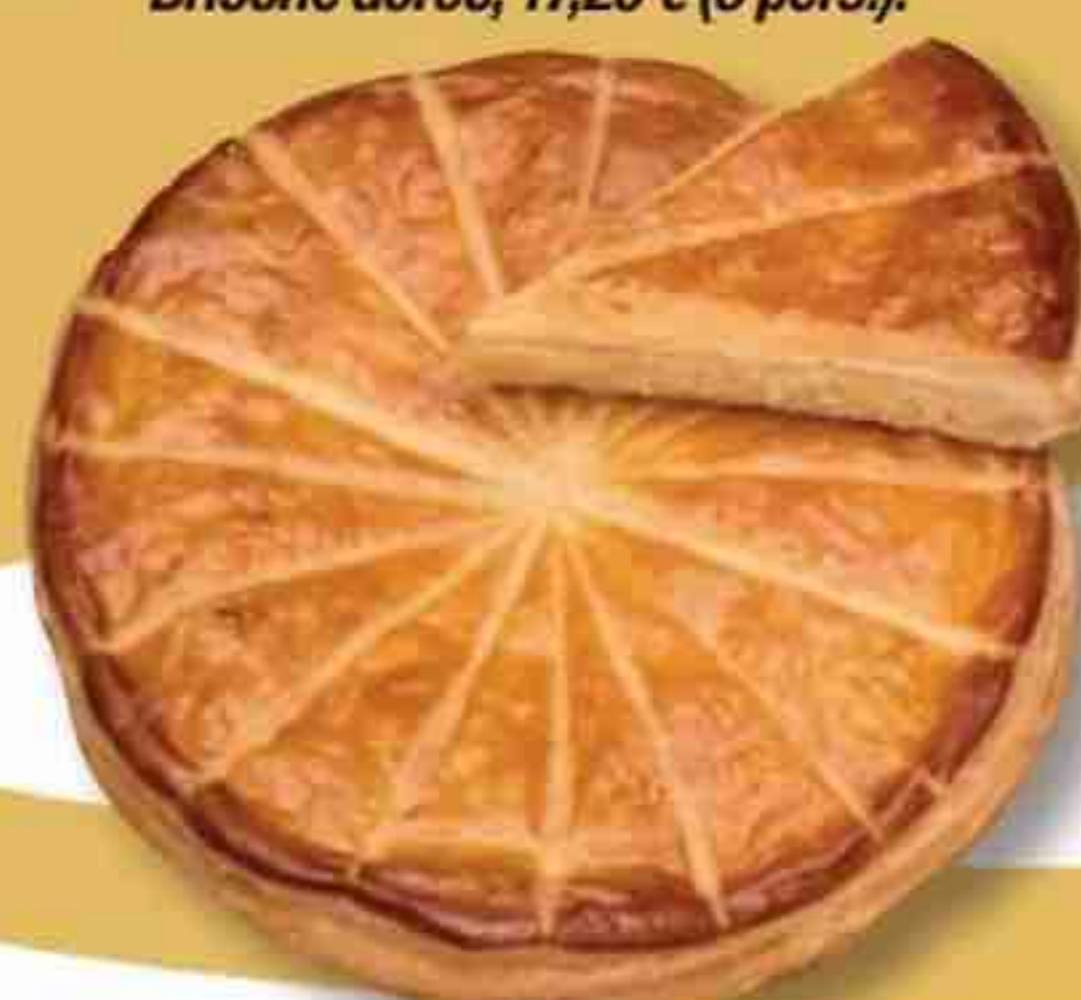
Signée d'une cheffe

Nina Métayer propose une garniture amandes, poires et épices au cœur d'une pâte feuilletée pur beurre de Charentes-Poitou AOP. **Picard, 12,90 € (6 pers.).**

Ingédients 100 % français

Voyage en Provence avec cette galette aux saveurs du Sud, avec une garniture à l'amande et à la fleur d'oranger.

Brioche dorée, 17,20 € (6 pers.).



Notre sélection de galettes des Rois



Presque classique

Pâte feuilletée, frangipane amandes, confit d'abricots, craquant d'amandes... un mélange aux notes fraîches et sucrées.

Meert, galette abricot, 21,50 € (4 pers.).



Version Belle-Hélène

Une frangipane agrémentée de pépites de chocolat et de dés de poires.

La Mie câline, galette poire chocolat, 14 € (6 pers.).

Classiquement bonne

Brioche pur beurre aux œufs frais, parfum fleur d'oranger, fruits confits et grains de sucre. **Thiriet, 6,99 € (6 pers.).**



Escapade gourmande

LE MASSIF DU SANCY

Une montagne de délices

Sur le toit de l'Auvergne, au cœur des paysages grandioses façonnés par l'activité volcanique, la nature se pare de blanc. Des activités diverses et variées permettent d'explorer tous ces horizons. Profitons-en, d'autant que la convivialité et un bon coup de fourchette réchauffent les corps et les cœurs !

Par Sophie Javaux



Caroline Roux, pour l'amour du saint-nectaire

La famille Roux est installée depuis cinq générations, de père en fils, dit-on le plus souvent, mais Caroline rectifie : « Je préfère dire de belle-mère en belle-fille, parce que ce sont les femmes qui fabriquent ce saint-nectaire fermier, directement après la traite, deux fois par jour, sept jours sur sept ! On le différencie du laitier grâce à sa plaque de caséine, verte et ovale. Pour le laitier, elle est beige et carrée. » Première AOP fermière d'Europe, sa zone de production se situe principalement dans le massif du Sancy. « Il n'y a pas de races spécifiques, précise Caroline, mais les vaches doivent être nées et élevées dans la zone. » La famille possède cent holsteins, dont la moitié de laitières. « Elles vivent six mois en étable, nourries avec le foin récolté et séché en grange pour conserver sa qualité, puis elles filent aux prés. » Une flore riche et spécifique – certaines espèces végétales ne poussent qu'ici – va procurer à ce fromage doux et généreux son petit goût de prairie, tant apprécié par Louis XIV. « Nos fromages sont affinés 28 jours minimum dans des caves creusées dans le tuf volcanique. Avec une humidité constante et une température de 12 °C, les caves sont ensemencées de mucor, qui crée la moisissure sur la croûte. »

« *21 cm de diamètre,
5 cm d'épaisseur,
entre 1,450 et 1,950 kg.
Pour le poids du fromage,
c'est au jugé, et là,
c'est tout le travail
de la main. »* »

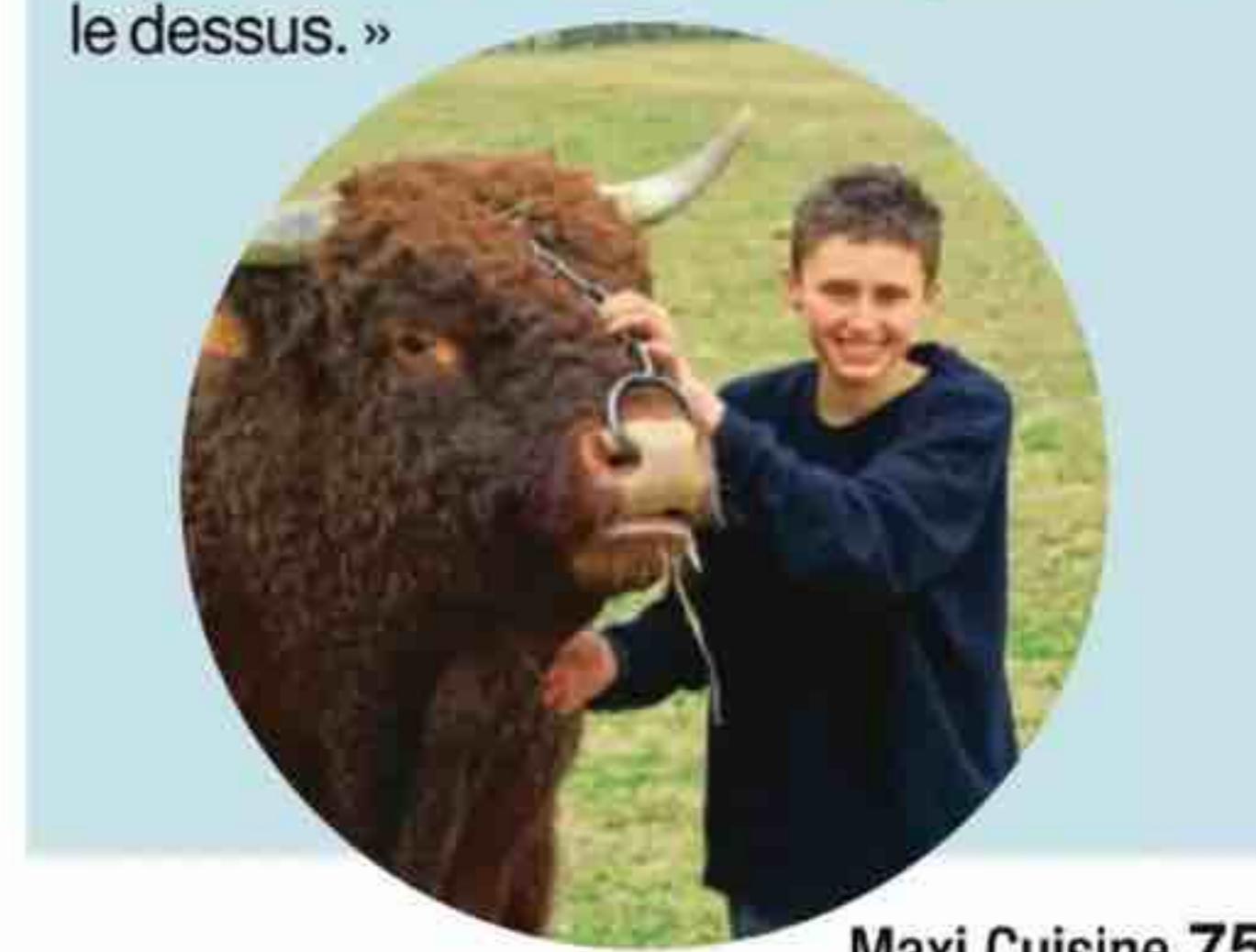
Caroline Roux



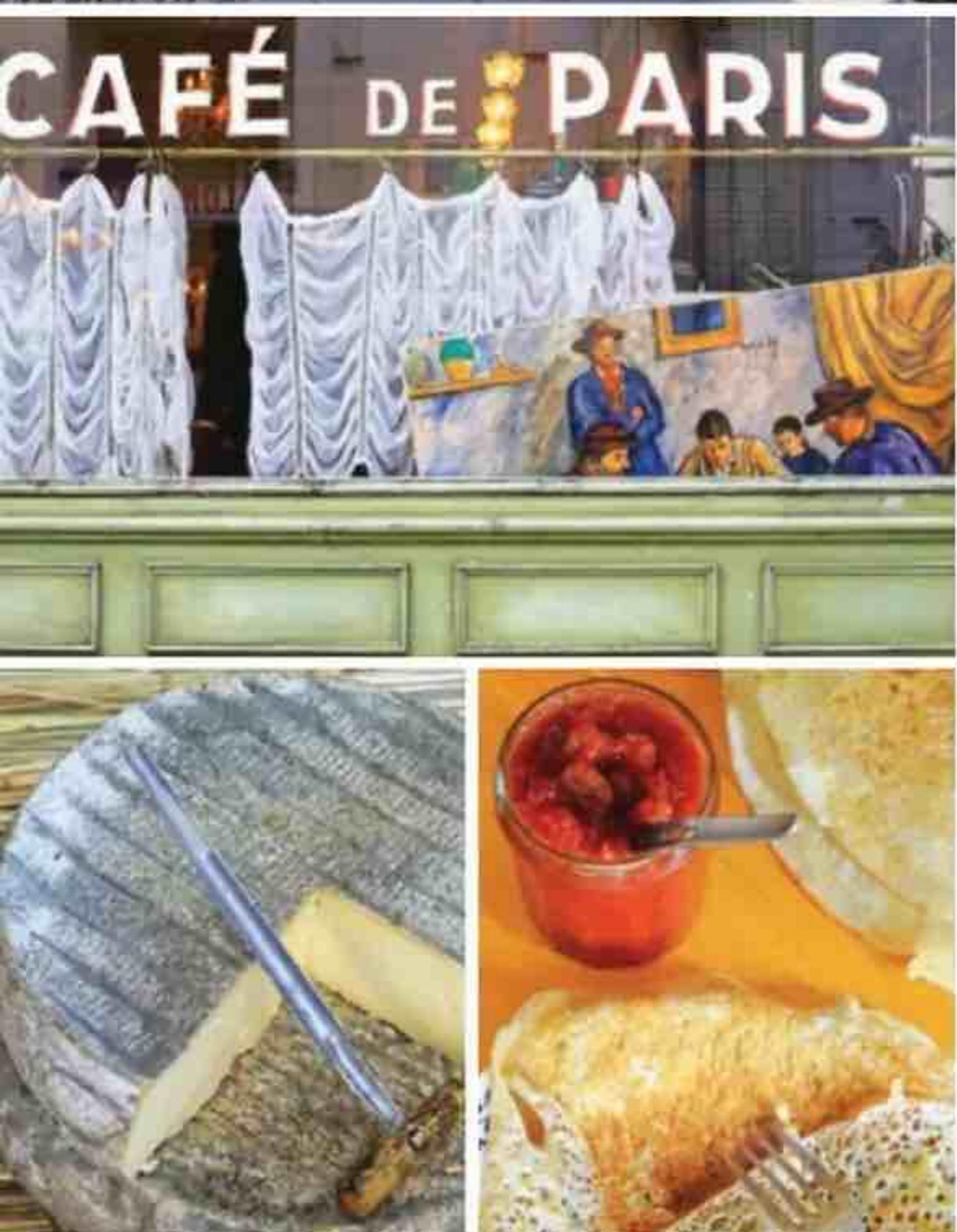
Lionel Papon, c'est la salers qu'il préfère

Patron de la Pièce du boucher, Lionel nous apporte quelques lumières sur cette viande très recherchée : « La salers est une race rustique qui supporte le froid. Elle s'engraisse naturellement dans les pâtrages d'été. Du coup, les morceaux de l'avant vont être moins gras, plutôt transformés en saucissons – saucisson mixte porc-salers et saucisse fraîche 100 % salers. Nous travaillons en boucherie uniquement les morceaux nobles : le filet, l'entrecôte, le faux-filet, la bavette, la côte. » La viande, valorisée par le Label Rouge, est rouge foncé, persillée et savoureuse. Et il ajoute : « Elle n'a pas besoin de matières grasses à la cuisson et s'accompagne d'une sauce au bleu d'Auvergne. »

Emilie Chassagne,
elle, est éleveuse et, à 22 ans, mène le taureau de 1,2 tonne par le bout du museau : « J'ai baigné dans l'élevage de salers depuis que je suis née. Je fais partie de la quatrième génération, et il faut bien préserver la race. La salers est belle avec sa robe acajou et ses cornes en forme de lyre. Elle est facile à élever : les vêlages se pratiquent quasiment sans aide, elle nourrit son veau, ne craint ni le chaud, ni le froid. Son seul défaut est de n'avoir que peu de viande sur l'avant et, donc, l'aubrac a tendance à prendre le dessus. »



Escapade gourmande Le massif du Sancy



« La gelée de gentiane a été une demande de clients qui voulaient la consommer sans alcool. »

Fannette



Fannette met la gentiane en pot

Elle émerge de sa petite cuisine à l'arrière de sa ravissante boutique, où les pots de confitures s'alignent sur les étagères. Un parfum de gentiane flotte dans l'air. Fannette nous explique : « Il s'agit de faire pendant 24 heures une décoction de racines (lavées, coupées en rondelles et séchées au soleil), puis de la filtrer et de la gélifier en la cuisant avec du sucre et de l'agar-agar, pour rester sur un produit naturel. » Fannette a fait le choix de travailler des produits de qualité dans un environnement immédiat qui fournit à profusion. « Je débute la saison de la cueillette avec les fleurs de pissenlit, de sureau, la reine-des-prés, le thym et le romarin. La gentiane est ramassée en août, selon une technique particulière – arrachée avec la « fourche du diable », pour récupérer le système racinaire qui est uniquement travaillé – et très réglementée. Seuls le propriétaire du terrain et les cueilleurs patentés peuvent la récolter. » Une question demeure : avec quoi se déguste la gelée de cette plante à l'amertume très prononcée ? « Elle est délicieuse sur une brioche avec du beurre, en accompagnement d'un plateau de fromages plutôt doux, ou s'ajoute dans une sauce crémeuse pour la volaille. »





Valérie Tournadre fait des pompes

Ça n'a rien à voir avec un tour de force, quoique... Valérie attrape à deux mains sa « tuile » (crêpière en fonte dotée d'un arceau) pour étaler sa pâte. Et plus de 3 kg à bout de bras, ça muscle ! Eh oui, Valérie fait des pompes, en fait, des galettes au blé noir d'origine paysanne. « Un tiers de farine de sarrasin, deux tiers de farine blanche et le petit-lait tiré du saint-nectaire, qui va leur apporter un petit goût. C'est une pâte levée et le petit-lait va l'activer. C'est certainement lié à la pression nécessaire au saint-nectaire. La préparation est la même, que ce soit pour des pompes salées ou sucrées. » Et pourquoi ce curieux ustensile ? « La « tuile » va apporter une cuisson particulière, très vive, adaptée à cette pâte, mousseuse et épaisse. Une pâte classique ne prend pas dessus. » Valérie tient son savoir-faire de sa belle-mère, Jeanne, qui a ouvert sa crêperie en 1979 tout en travaillant dans son exploitation. Valérie, elle, officie depuis maintenant trente ans et, après avoir fait des versions salées (avec du jambon d'Auvergne, du saint-nectaire, du bleu d'Auvergne), elle se cantonne à la version sucrée avec de délicieuses confitures maison.

« Autrefois, dans toutes les fermes, on faisait des pompes, car on produisait son saint-nectaire. »

Valérie Tournadre

Merci à l'Office de tourisme du massif du Sancy pour la réalisation de ce reportage.

Carnet d'adresses page 80.



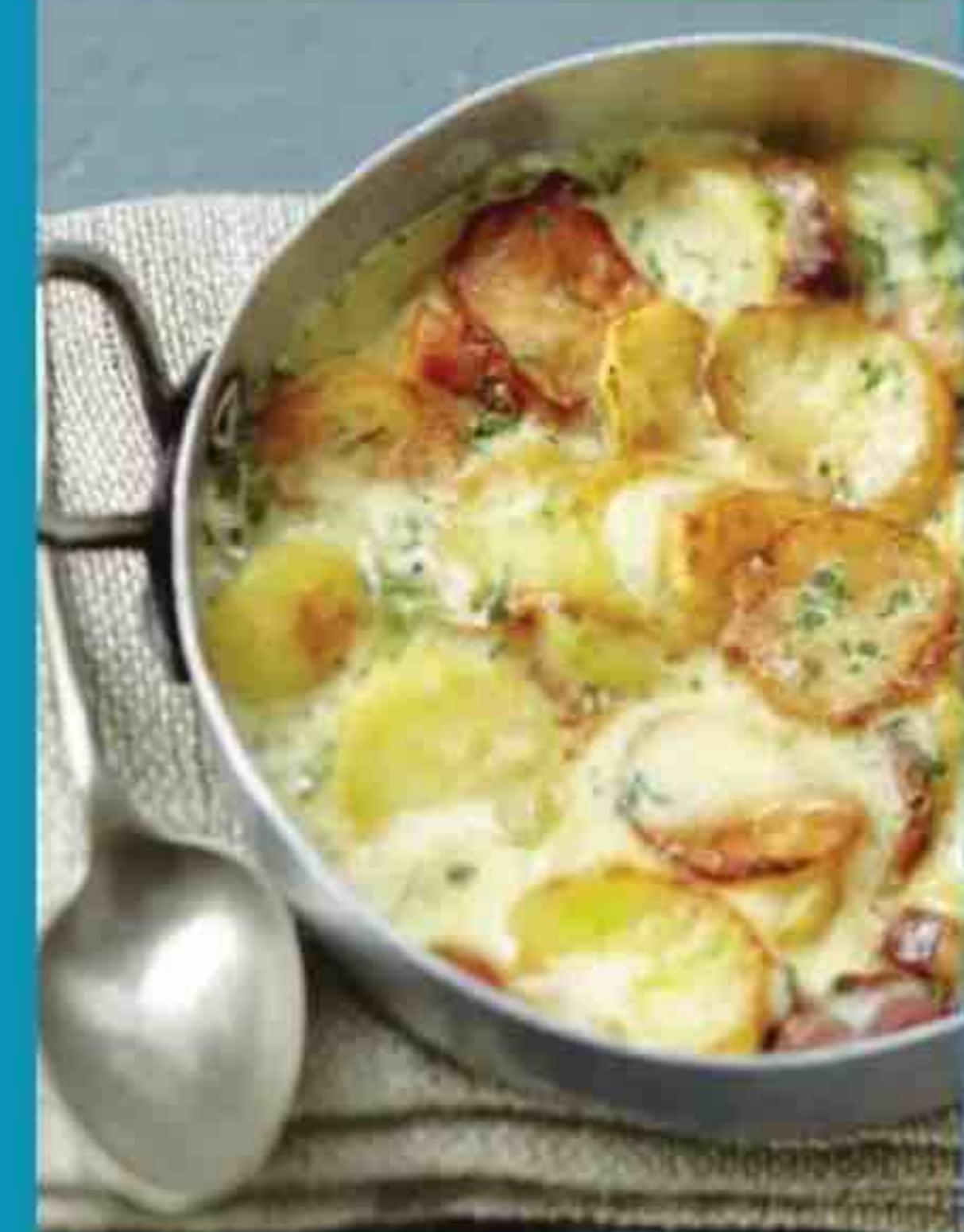
Avec Stéphane Beaufils, ça pétille !

Stéphane, responsable de l'exploitation, nous reçoit à l'usine de Saint-Diéry, une eau minérale produite depuis 1872. « L'arrière-grand-père du propriétaire actuel, M. Manson, avait découvert la source de Renlaigue par hasard, en cherchant des minéraux argentifères. Elle provient des profondeurs de la terre, est naturellement gazeuse et très chargée en minéraux, mais le taux de gaz à la source ne correspond pas à ce que veulent les consommateurs. La « pétillance » est de 5 à 6 g de CO₂ par litre dans les gammes courantes ; à la source, elle n'est que de moitié. On ajoute donc du CO₂ pour assurer la qualité gustative. On est sur une bulle plutôt fine – la composition de l'eau et la quantité de gaz vont jouer sur la taille des bulles –, une eau riche en bicarbonate et magnésium. C'est donc une eau de table qui convient au plus grand nombre, ni pas assez ni trop minéralisée, équilibrée et parfaite pour la digestion. » Elle est distribuée au niveau national, exclusivement chez [E.Leclerc](#).



« Une eau minérale est très stable dans son débit et sa composition, contrairement à une eau de source qui peut fluctuer. »

Stéphane Beaufils



La truffade

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 40 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à purée ■ 600 g de tomme fraîche du Cantal ou de Salers ■ 3 gousses d'ail ■ 40 g de saindoux (ou 20 g de beurre + 1 cuillerée à soupe d'huile) ■ 2 brins de persil (facultatif) ■ sel et poivre.

Rincez les pommes de terre, pelez-les, puis coupez-les en fines rondelles. Rincez-les et essuyez-les dans un torchon.

Faites fondre la moitié du saindoux dans une cocotte. Ajoutez-y les pommes de terre, puis faites-les dorer à feu vif pendant 10 mn.

Ajoutez le reste de saindoux, baissez le feu, couvrez et faites cuire 15 mn. Ajoutez les gousses d'ail pelées et pressées au préalable, poursuivez la cuisson 5 mn. Salez et poivrez.

Détaillez la tomme en lamelles et disposez-les sur les pommes de terre. Laissez fondre à feu moyen. Remuez, le mélange doit filer. Eeffeuillez et ciselez le persil, parsemez-le et servez.

Version encore plus gourmande

Vous pouvez ajouter des lardons dans votre recette ou alors la servir accompagnée de jambon sec d'Auvergne ou de saucisse.

Faire le vide en un clin d'œil

Réduire le gaspillage et allonger la durée de conservation des aliments est un jeu d'enfant avec une machine sous vide. En plus, certains modèles aident aussi à la préparation culinaire ! *Par Marine Couturier*



Estimer la puissance nécessaire

Cet élément détermine la capacité du moteur et l'efficacité de la barre de soudure : un minimum de 100 watts si vous comptez vous servir occasionnellement de la machine, 130 watts pour une utilisation régulière.

Une bonne aspiration

La vitesse en litres par minute et la dépression en bars sont à prendre en compte. Pour faire simple : plus les chiffres sont élevés, mieux c'est. La capacité d'aspiration doit être d'au moins 6 litres par minute pour un usage occasionnel, 10 litres par minute dans les autres cas. Quant à la dépression, plus elle est importante, plus la mise sous vide est rapide ; une valeur minimale de 0,7 bar est conseillée.

L'importance de la soudure

Les appareils ont en général entre 1 et 3 niveaux de soudure, à utiliser en fonction des aliments conservés. Deux niveaux, un pour les aliments secs, l'autre pour les aliments humides, sont l'idéal. La longueur de la soudure est également importante : trop courte, elle limite la taille des sacs à utiliser.

Des options variées

Certaines machines permettent de régler la vitesse pour l'adapter selon le type d'aliments et de récipients utilisés. De même, on peut aussi retrouver une fonction « humide » ou « sec », qui ajuste automatiquement la vitesse en fonction des aliments à conserver. Certains modèles sont également dotés d'un bac ramasse-gouttes qui rend le nettoyage plus facile, d'un indicateur de progression, d'un couteau ou encore d'une balance intégrés. Enfin, il existe aussi l'option « marinade » qui permet de réaliser cette étape en quelques minutes au lieu de quelques heures.



Nomade

ZWILLING, FRESH & SAVE, POMPE SOUS VIDE, 74,95 €.

Cet appareil sans fil fonctionne avec une batterie rechargeable via un port USB. La pompe s'arrête quand le niveau de vide est fait.

Le gain de place et son design soigné. Le niveau sonore limité.

Adresses page 80



Chic

FOODSAVER, MACHINE SOUS VIDE VS3190X, 174,99 €.

Son design est élégant et moderne. **2 modes de scellage : aliments secs et humides. Le bac ramasse-gouttes amovible.**



Le coup de cœur de la rédac

2-en-1

RIVIERA & BAR, MACHINE SOUS VIDE AVEC BALANCE PSV660, 149,99 €.

Soudure et mise sous vide sont simplifiées grâce au couvercle motorisé automatique.

Les fonctions bocal et marinade. La balance intégrée. Le panneau de commande intuitif.



Simplicité

SIMÉO, APPAREIL DE MISE SOUS VIDE MSV250, 49,99 €.

Le cutter intégré permet de personnaliser la taille des sachets, le bouchon de mettre sous vide les bouteilles de 75 cl.

Les accessoires. Le prix abordable.

WOLFBERGER

Du vin d'Alsace pour l'Epiphanie

Qu'elle soit briochée ou feuilletée, à la frangipane ou aux pommes, accordez votre galette avec un vin d'Alsace.

Le Pinot Gris Grand Cru Frankenstein sera le partenaire idéal de ce moment gourmand de début d'année. Ce grand Cru d'Alsace dévoile un nez riche de fruits mûrs rehaussé par des notes d'épices douces.

En bouche, on retrouve cette très grande richesse aromatique qui s'étend en une finale fruitée et longue.

À découvrir sur la boutique en ligne : boutique.wolberger.com

14,10 €.



FROMAGES DE SUISSE

La Tête de Moine AOP, la fine fleur des plateaux de fromages

Dégusté en fines Rosettes, la Tête de Moine AOP est un hôte toujours très attendu sur toutes les tables. Le plus original de tous Les Fromages de Suisse est un fromage fabriqué au lait cru de montagne dont la pâte très fine fond délicatement en bouche. Contrairement aux autres fromages, la Tête de Moine AOP ne se coupe pas mais se racle à l'aide d'une Girolle pour former ainsi de savoureuses Rosettes. Les connaisseurs lui réservent une place de choix sur le plateau de fromages, et la servent également à l'apéritif. Directement au sortir du réfrigérateur, sa consistance est optimale pour le raclage.

La Tête de Moine AOP, disponible en crèmeries et grandes surfaces.

Prix indicatif de 28,90 Euros / Kg.

Renseignements sur www.fromagesdesuisse.fr



TOO GOOD Brownies pépites de chocolat

Un gâteau absolument délicieux dont la recette 100% gourmande s'appuie sur un chocolat aux fibres de chicorée allégé en sucres et d'un nouvel ingrédient à base d'algues pour compenser l'absence d'oeufs et jouer ainsi le rôle de liant. Cette version est également réduite de 30% en matières grasses et en sucres, avec des pépites de chocolat pour une touche de croustillant irrésistible.

Disponibles chez Monoprix. Brownie Pépites de Chocolat ou Noisettes TooGood, 285 g, 3,99 €.



ACTIVIA PORRIDGE STYLE

Nouvel allié du petit-déjeuner

L'émulation créative autour du porridge suit le même chemin que celle du muesli et du granola depuis 10 ans...

Depuis peu, ce mélange gourmand et savoureux est considéré comme l'atout majeur du petit-déjeuner, idéal pour les adeptes d'un mode de vie authentique et sain.

Pour allier bien-être et plaisir, cette nouvelle gamme se décline en trois saveurs : Activia Porridge Style Classique, Pomme-Cannelle à la douceur chaude et réconfortante et Pruneau, saveur incontournable bien connue des gourmands.



Disponible en grandes et moyennes surfaces.

Activia Porridge Style 3 saveurs, 1,09 €.



JARDIN BIO ÉTIC

Soupes origine France garantie

Un velouté très réconfortant avec du Butternut bio et une pointe de crème bio, voici sans nul doute la pause douceur dont on rêvait pour réchauffer les longues soirées d'hiver.

On craque pour cette soupe onctueuse à souhait, mijotée à Arras et dans laquelle on retrouve également des carottes et des pommes de terre fraîchement récoltées.

Cuisiné en France, ce velouté est garanti sans conservateurs ni arômes ajoutés.

Velouté butternut pointe de crème Jardin Bio étic® Brique 1l, 2,49 € - Duo briques 33cl, 2,69 €.

RIVIÈRE DU MÂT

VSOP

Very Superior Old Pale

Crée en 1886, RIVIÈRE DU MÂT est l'une des plus anciennes distilleries de l'île de la Réunion encore en activité de nos jours.

Structurée au boisé franc, la cuvée VSOP est une porte d'entrée parfaite pour s'initier aux rhums insulaires et généreux. Ce subtil assemblage de très vieux rhums RIVIÈRE DU MÂT est le fruit d'un vieillissement maîtrisé de quatre années minimum en climat tropical. Ses notes vanillées enrobent une belle fraîcheur liée au terroir volcanique des champs de canne.

À retrouver dans les magasins et Drive E.Leclerc au prix de 3,45 € les 280 g, soit 12,32 € le kilo.



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Mijotés de printemps,
de délicieux plats complets



Four, vapeur, à la poêle...
le poisson a tout bon !



Sortie le
3 mars 2023

Nos tartes préférées
pour une fin de repas réussie



Adresses

Échos gourmands, p. 6

Fédération des fromagers de France,
sur Fromagersdefrance.com
Festillant, sur Festillant.com
Nogent***, sur Nogent3etoiles.com
The Fork-Awards, sur Theforkrestaurantsawards.fr

Mieux connaître, p. 24

Alpina Savoie, sur Alpina-savoie.com,
disponible en GMS
Bjorg, sur Bjorg.fr, disponible en GMS
Markal, sur Markal.fr
Max de génie, sur Maxdegenie.com

Côté vin, p. 54

Cidrerie Benoit, sur Cidreriebenoit.fr
Kerisac, sur Kerisac.bzh

La Galotière, sur Lagalotiere.fr

Côté maison, p. 62-63

Cookut, au 04 72 31 63 55 ou sur Cookut.com
Coucke, au 03 20 44 14 41 ou sur Coucke.com

Degrenne, au 02 31 66 44 90 ou sur Degrenne.fr
Gers équipement, au 05 62 64 25 25
ou sur Gers-equipement.fr

La Cafetiére, sur Kitchencraft.com

London Pottery, sur Lacasserolerie.com

Lothantique, au 04 92 68 60 31 ou sur Lothantique.com

On range tout, au 01 39 46 58 64
ou sur Onrangetout.com

Pa Design, au 01 42 85 58 33 ou sur Pa-design.com

Tout nouveau tout bon, p. 72-73

Bocaux de chef, sur Bocaux-chef.fr

Bonduelle, disponible en GMS

Brioche dorée, sur Briochedoree.fr

Charal, disponible en GMS

Entremont, sur Entremont.com

Herta, disponible en GMS

La Boulangère, sur Laboulangere.com

La Mie cétine, sur Lamiecaline.com

Liebig, disponible en GMS

Madrangle, disponible en GMS

Maple Joe, sur Maplejoe.fr

Marie, disponible en GMS

Marie Morin, sur Marie-morin.fr

Méert, sur Meert.fr

Michel & Augustin, sur Micheletaugustin.com

Mutti, disponible en GMS

Picard, sur Picard.fr

Thiriet, sur Thiriet.com

Escapade, p. 74-77

Crêperie Chez la Jeanne,

à Picherande, au 04 73 22 31 72

Gaec Route des caves, Ferme Roux à Beaune-le-Froid,
au 04 73 88 63 11 ou sur Les-caves-a-saint-nectaire.com

La Pièce du boucher, à Murol, au 04 73 87 77 48
ou sur La-piece-du-boucher-63.fr

Les Délices de Fannette, à Saint-Nectaire,
au 04 73 73 49 96 ou sur Lesdelicesdefannette.fr

Infos tourisme, Sancy.com

Guide d'achat, p. 78

FoodSaver, sur Foodsaver.fr

Riviera & Bar, sur Riviera-et-bar.fr

Siméo, sur Simeo.tm.fr

Zwilling, sur Zwilling.com/fr

Conseils vin

C de Camplong, sur Vigneronsdecamplong.com

Château Lagrange, sur Vignobles-reynaud.fr

Château La Peyrache, sur Chateau-lapeyrache.com

Château Saint-Pons, sur Saintpons.com

Domaine Baud, sur Domainebaud.fr

Dumnaus vignerons, sur Dumnaus-vignerons.com

Marquis de Surblet, sur Loire-proprietes.com

Crédits photos

Couverture : Radvaner/Sucré Salé. **P6-7** : Jérôme

Rommé/Davizro Photography/Adobe Stock,
colnihko/Getty Images. **P8-13** : MelanieMaya/Nitr/
Emmi/New Africa/Africa Studio/pilliphoto/Adobe

Stock, Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food
Experts K, Vladimir Mironov/Getty Images, PATRICK
VAROTTO/Service de la Communication Ville de

Menton. **P14-23** : Redaktionsagentur Food & Foto
Bauer Food Experts K, Chemin/Jarry/Fénot/Balme/
Czerw/Marek Kucera/Apetit/Foodies/Saveurs/

Sunray Photo, Gafe & Under Verlag/Schardt
Wolfgang/Stockfood, Mahira Kitchen/IriGri8/Getty
Images. **P24-27** : Anna Fedorova/Getty Images,
Fénot/Saveurs/Balme/Saveurs/Alena Hrbkova/
Apetit/Dittrich/Saveurs Green/Sunray Photo. **P28-34** : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food
Experts K, Westend61/Hémis, Fahrwasser/Adobe
Stock, Brett Stevens/Cultura/Photnonstop, Felice
Scoccimarro/Sale & Pepe/Sunray Photo, Sabine
Alphonsine/Volailles Fermières d'Auvergne, JULIE
MÉCHAL/Interfel. **P36-37** : Atlas/Adobe Stock, Viel/
Chemin/Saveurs/Sunray Photo, Yelena Yemchuk/
Getty Images. **P38-39** : Maksim Shebeko/sucharat/
Elena Schweitzer/Adobe Stock, Anne Kerouédan/
Sunray Photo, Redaktionsagentur Food & Foto
Bauer Food Experts K. **P40** : Line Klein/Cultura/
Photononstop. **P46** : fineart-collection/Adobe Stock.
P47 : sonyakamoz/Adobe Stock, PeopleImages/
Sarsmis/darrya/Getty Images. **P49-50** : etorres69/
Getty Images, Carmen Barea/Hémis, Edwige/
Sucré Salé, aamulya/Adobe Stock. **P51** : New
Africa/Adobe Stock. **P52-53** : Redaktionsagentur
Food & Foto Bauer Food Experts K. **P54-55** : Jean-
Luc Armand/J-C Gérard/Photononstop, Kerisac.
P56 : Laguiole AOP. **P58-63** : Maria Medvedeva/
nata_vkusidey/Denira/Adobe Stock, Sanny11/
jirkaejc/Getty Images. **P64-70** : Radvaner/Sucré Salé,
Pamplemousse de Floride, Redaktionsagentur
Food & Foto Bauer Food Experts K, Angelique
Roussel pour Soy, Bonne Maman, Marek Kucera/
Anne Kerouédan/Apetit/Sunray Photo, Sriba3/
Adobe Stock, Brett Stevens/Cultura/Photononstop.
P74-77 : Jacky Jeannet/Adobe Stock, OT Sancy,
Ludovic Maisant/Hémis, Viel/Sucré Salé. **P78** : jon11/
Getty Images. **P80** : Lilechka75/YelenaYemchuk/
patnowa/Getty Images. **P82** : fortyforks/VICUSCHKA/
Adobe Stock, Pgiam/Basilios1/Getty Images.

Maxi Cuisine est une publication
bimestrielle de Bauer Média France

SCS, au capital de 1 053 500 €.
Siège social : 7, rue Watt - 75013 Paris.
Tél. 01 40 22 75 00.

Principaux associés : Heinrich
Bauer Verlag Beteiligungen GmbH et
Bauer Auslands Beteiligungen GmbH,
Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication :
Nicolas Sauzay.
Directeur général adjoint :
Marc Lemius.
Directrice artistique : Karine Coquin.
Maquettiste Tourisme : Vincent Olivier.
Comité éditorial : Olivia Delaunay,
Agnès Taravela, Emma Zrour.
Secrétaire de rédaction : Corinne
Trézéguet (couverture et Tousnsme).
Directrice de la communication :
Désirée Fumion.

Courrier des lecteurs :
courrier@bauermedia.fr

Fabrication : Florian Fauconnet
et Odile Leboube.
Imprimerie : Newsprint
1 boulevard d'Italie, 77127 Lieusaint.

**Directeur commercial, marketing
et diffusion** : Marc Lemius, assisté
de Leila Racine.
**Responsable ventes au numéro
et réseau** : Richard Hassan.
**Responsable marketing et
fidélisation clients** : Candice Asseraf.
Responsable marketing direct :
Céline Petit.
Tarifs abonnements France :
8 n° : 22,10 €. Offre couplée avec
les 4 hors-séries : 35,90 €.

Service abonnements :
Maxi Cuisine, 60643 Chantilly Cedex
Tél. 01 58 10 34 47.
Courriel : abo.maxicuisine@ediliis.fr
Dom-Tom, étranger : abobauer.com
Abonnements Belgique : Edigroup.
Tél. +32/7 023 33 04.
Abonnements Suisse : Dynapresse.
Tél. +41/22 860 84 05.

Publicité : Bauer Média Régie,
7, rue Watt - 75013 Paris.
Tél. 01 47 70 90 66.

Direction générale :
Anouk Diamantopoulos.
Directrice de publicité : Sabine Horsin.

Réalisation COM'Presse :
6, rue Tarnac - 47220 Astaffort.
Tél. 05 53 48 17 60. [info@com-presse.fr](http://com-presse.fr)
Rédactrice en chef : Emma Zrour.
Rédactrices en chef adjointes :
Françoise de La Forest, Mélissa Cruz.
Direction artistique : Thomas Durio,
Bastien Ribot.
Secrétariat de rédaction :
Amélie Borgne, Nicolas Chrétiens,
Gaëlle Combacau, Lita Doval, Marion
Pires, Charlène Tomes, Olivier Vignancour.
Service photo : Caroline Quinart,
Carole Hiro, Mathilde Loncle,
Delphine Dutell, Quentin Huriez.

Commission paritaire :
1024 K 79885
Date du dépôt légal :
À parution.
Numéro d'ISSN :
1287-4035
Distribution : M.L.P.

Les visuels et descriptifs shopping
sont fournis par les marques. Les
prix sont donnés à titre indicatif et
n'engagent pas la responsabilité du
magazine. Toutes les marques citées
appartiennent à leur propriétaire.
Toute reproduction même partielle du
magazine est interdite sans déclaration
au CFC (www.cfcopies.com).
Les éventuelles réclamations concernant
les pages d'annonces publicitaires
sont à effectuer directement
auprès de l'ARPP (www.arpp.org).



Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient
52 % de fibres issues de papier recyclé.
- Eutrophisation - ou - Impact sur l'eau :
P_{xt} 0,003 kg/tonne

Abonnez-vous vite !



OFFRE GASTRONOME

8 N° DE MAXI CUISINE



4 HORS-SÉRIES THÈMES



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE



LES VERSIONS NUMÉRIQUE & AUDIO **OFFERTES**

40%*
DE RÉDUCTION !

= **36,90**
SEULEMENT
AU LIEU DE ~~61,64~~ €

Maxi Cuisine bulletin d'abonnement

à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :
MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX

MCPP162

OUI, je m'abonne à l'**offre Gastronomie** pour 8 N° de **Maxi Cuisine** + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour **36,90** € au lieu de ~~61,64~~ €*. **5 N° offerts**⁽¹⁾ soit **40,10% de réduction !** + les versions numériques & audio **offertes**

Frais de livraison **offerts** (valeur 9,84)*

Plus pratique !

Abonnez-vous en ligne sur

► abobauer.com/MC162CB ◀

ou par téléphone au **01 58 10 34 47**

Mes coordonnées Mme M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Tél.

Date de naissance

JOUR

MOIS

ANNÉE

J'indique mon mail (indispensable pour accéder aux versions numériques & audio) et pour le suivi de mon abonnement.

E-mail

Mon Règlement

CHÈQUE BANCAIRE à l'ordre de **MAXI CUISINE** à retourner sous enveloppe affranchie avec ce bulletin d'abonnement.

CARTE BANCAIRE

Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur

► www.abobauer.com/MC162CB ◀

ou flashez le QR Code et abonnez-vous directement avec votre téléphone ou votre tablette. C'est rapide, simple, et 100% sécurisé.



* Par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 6 numéros à 2,90 € et 2 numéros double été/noël à 3 €. Prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,50 € et Maxi Cuisine HS : 3,60 €. * frais de livraison à domicile (frais postaux + routage), en moyenne 0,60 €/exemplaire Maxi Cuisine, 0,66 €/exemplaire Maxi Cuisine HS et 0,60 €/exemplaire Maxi hors-série cuisine soit 61,64 € pour 1 an (prix de référence de Maxi Cuisine + les 8 HS livrés à domicile). (1) par rapport au prix kiosque. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Edis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

Quelques ficelles de cuisinier à connaître pour devenir un cordon-bleu.

Par Françoise de La Forest



Épaissir la soupe de légumes

On oublie la pomme de terre au profit de haricots blancs ou rouges écrasés en purée. Ils donneront du corps au potage tout en renforçant le capital nutritionnel et en augmentant l'effet de satiété.

Verrines propres

Comment remplir ces petits verres sans en mettre partout sur les bords ? Selon le diamètre, on peut utiliser un entonnoir à large ouverture ou à piston, un simple sac percé d'un trou, ou encore tapisser le haut des parois de film alimentaire.

Endives douces

Pour ôter l'amertume des endives, il faut supprimer un tiers du tronc central en creusant la base en cône. Solution plus rapide, les faire braiser puis les caraméliser (au sucre ou au miel). Le légume reste entier, l'amertume est masquée et même les enfants apprécieront.

Chapelure facile

Il vous reste du pain pas vraiment sec mais plus assez frais ? Pour le broyer facilement, vous pouvez le congeler.

On le coupe en petits morceaux que l'on glisse dans un sac de congélation.

Il suffit de les broyer ensuite encore congelés. Ça marche pour tous types de pain, mais aussi les biscuits.



Bien en place

Lorsque l'on fouette une préparation dans un saladier, il arrive souvent que ce dernier glisse sur le plan de travail. Pour l'éviter, il suffit de le poser sur un morceau de papier absorbant – ou un torchon – humide.

S.O.S. facture d'électricité

En cuisine aussi, on peut réduire sa consommation !

- Sortez du réfrigérateur la viande ou le plat que vous allez cuire 30 mn avant. À température ambiante, ils mettront moins de temps à cuire. Le préchauffage est inutile pour un mijoté, la volaille ou certains gâteaux comme un brownie, qui n'a pas besoin d'être « saisi ».
- Éteignez le four 10 mn avant la fin de la cuisson, la température sera suffisante pour que le plat soit bien cuit.
- Privilégiez la cuisson à l'autocuiseur. Non seulement cela va plus vite, mais cela fait aussi faire des économies en gaz ou électricité.
- Décollez votre réfrigérateur du mur pour que la chaleur générée par le compresseur s'évacue correctement. Faites-y décongeler les aliments, c'est plus sain et cela refroidit naturellement l'appareil. Enfin, évitez d'ouvrir la porte trop souvent, la déperdition de froid est importante.

Jus de fruits longue conservation

On sait qu'il vaut mieux ne pas faire un jus de fruits frais à l'avance, car ses vitamines s'altèrent et il se garde peu de temps. Pour prolonger sa conservation sans le dénaturer, il faut le chauffer à 75 °C. Cette pasteurisation maison permet de le garder deux à trois jours, tout en épargnant les nutriments car la chaleur reste modérée.



Frites plus light

Comment réduire la teneur en lipides de notre accompagnement préféré ? Simplement en faisant précuire ses frites 7 mn dans de l'eau bouillante. On égoutte soigneusement puis on les plonge 6 à 7 mn dans de l'huile de friture (en se méfiant des projections !).



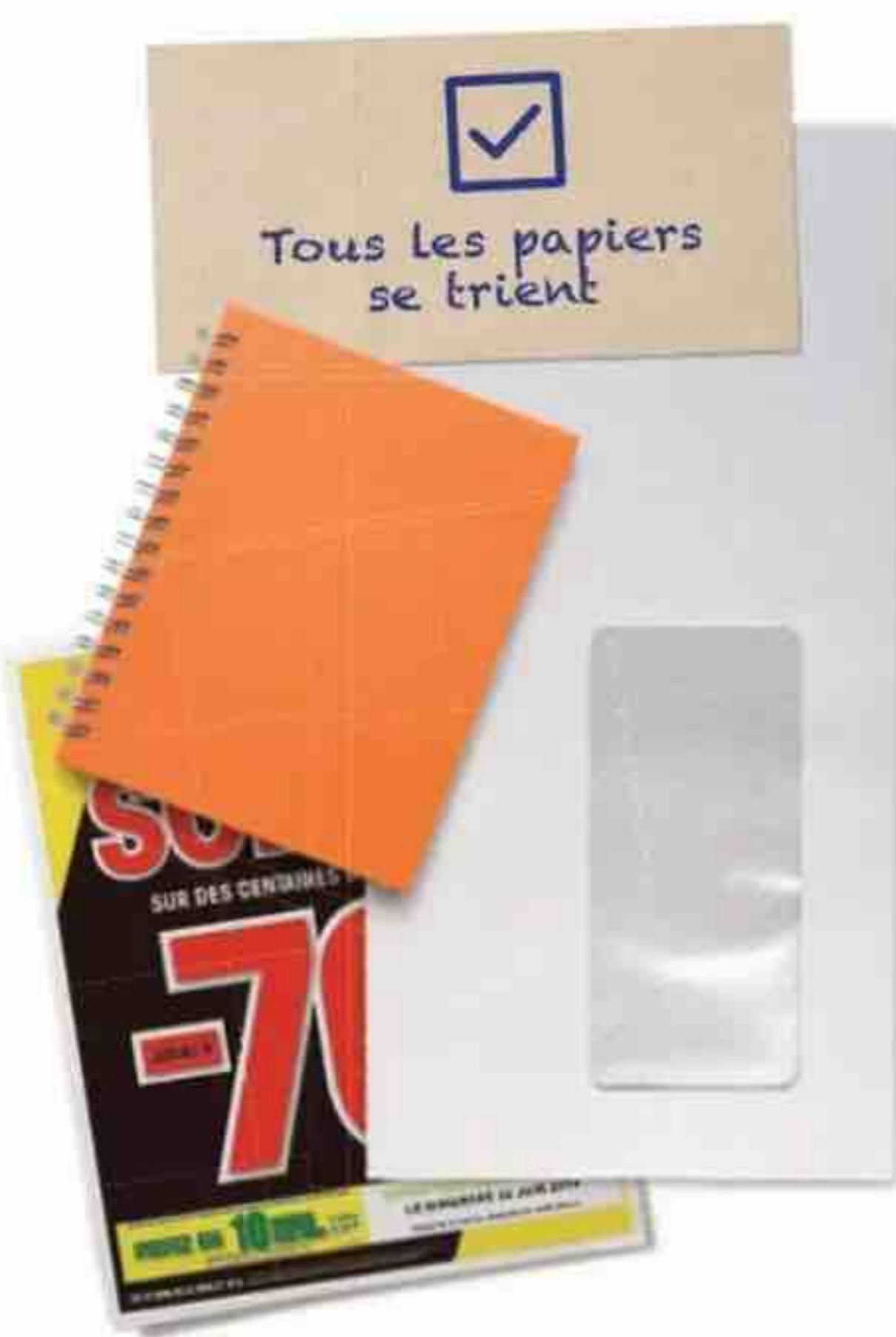


TOUT SAVOIR POUR NE PAS SE TROMPER DANS LE TRI DES PAPIERS

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

1. TOUS LES PAPIERS DU QUOTIDIEN SE RECYCLENT.

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



2. ATTENTION, IL EXISTE DES FAUX-AMIS

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



3. LES CONSIGNES DE TRI PEUVENT VARIER SELON LES COMMUNES

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



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

Princesse
Amandine®
légère • fondante • savoureuse

ELÉGANTE & CHAMPÊTRE

Cette princesse est fière
de ses racines !



Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr  

